

90  
Rezepte

## REZEPTE pur

LECKER • PREISWERT • SCHNELL

90  
Rezepte  
nur  
1,80 €Kochen  
ohne  
Stress!

0,60 €

Zum Verwöhnen im Advent  
Himmlische Traumtorten

1,90 €

Blitzschnell und supergünstig  
Frikadellen im Speckmantel

4-Wochen-Planer für den ganzen Monat

Hähnchen-Curry



2,20 €

Lachs-Gemüse-Pfanne



2,50 €

Putenschnitzel zu Kräuterreis



1,80 €

Kasselerbraten mit  
Knusperkruste

2,90 €

Festessen für  
Weihnachten16x  
GenussPute mit Rotkohl und  
Sterntaler-Knödeln

4,00 €



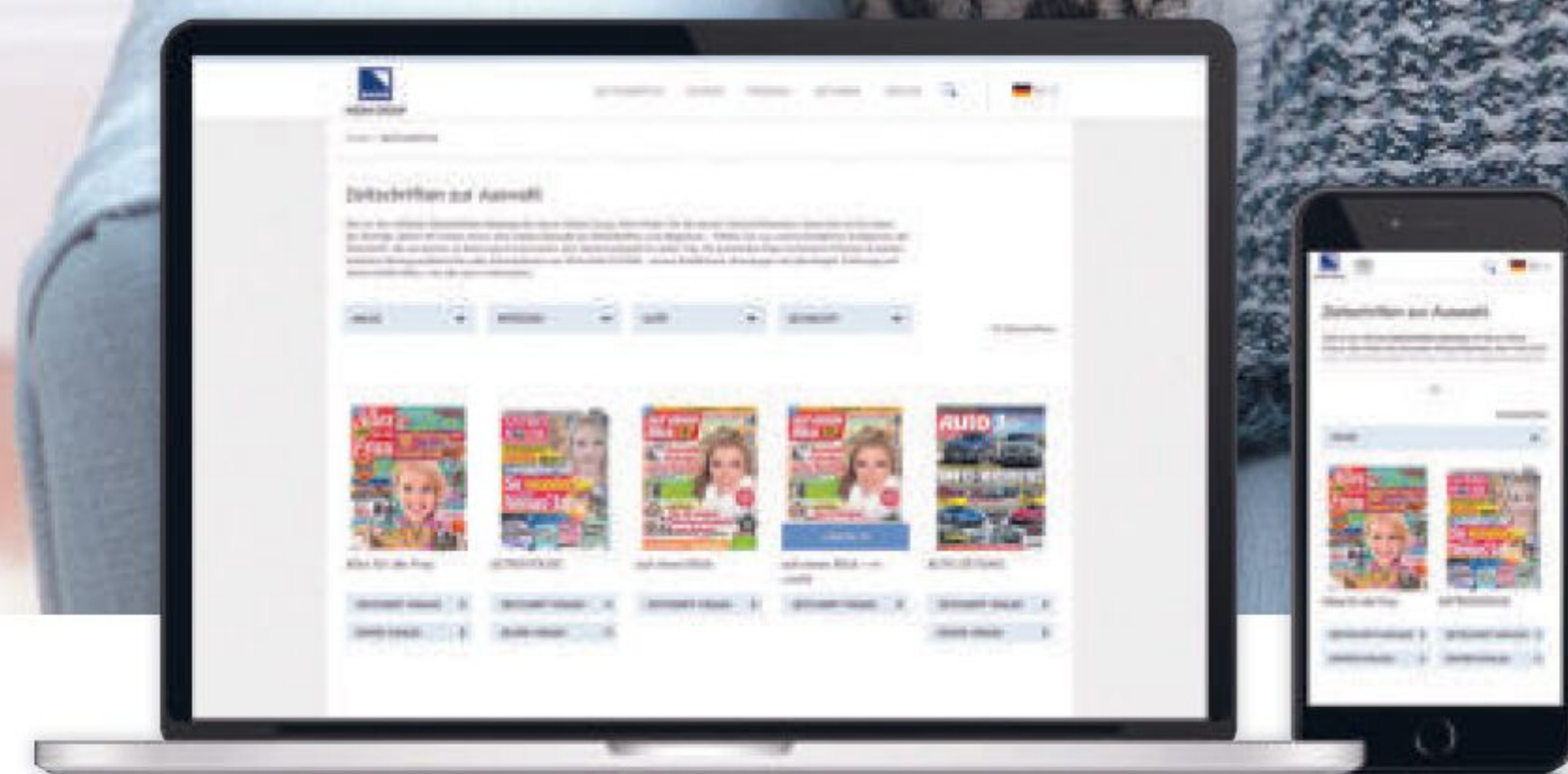


# FÜR ALLE, DIE ZEITSCHRIFTEN LIEBEN.

PROFITIEREN SIE VON DEN VORTEILEN  
UNSERES ABO-SHOPS:

- ✓ über 100 Zeitschriften und ePaper
- ✓ mehr als 350 Prämien-Highlights
- ✓ gratis Zugang zu unseren Vorteilswelten

**WWW.BAUER-PLUS.DE**



**WE THINK  
POPULAR.**



MEDIA GROUP



Liebe Leserinnen  
und liebe Leser,



Weihnachten steht vor der Tür – und wir überlegen schon fleißig, mit welchen tollen Gaumenfreuden wir unsere Lieben dieses Jahr verwöhnen. Blättern Sie gleich zu unseren Menü-Ideen (ab S. 4), mit jeder Menge Extra-Vorspeisen und -Desserts, die Sie nach Lust und Laune untereinander kombinieren können. Auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten: Verführerische Traumtorten warten darauf, gleich nachgebacken und vernascht zu werden! Das wird ein Fest!

Ihre Redaktion von *Rezepte pur*

KOCH-IDEEN FÜR DEN DEZEMBER

Weihnachten wird köstlich ..... 4

WOCHENPLANER

1. WOCHE	11
2. WOCHE	15
3. WOCHE	18
4. WOCHE	23

SO MACHT BACKEN SPASS

Traumtorten für die Feiertage	26
Früchtebrot mit Walnüssen	32

FAVORIT DES MONATS ..... 33

30-MINUTEN-TURBO-KÜCHE ..... 34

DAS EINFACHE MENÜ ..... 38

AUS 4 MACH 1

Einfach köstlich kochen ..... 42

IDEEN ZUM ABENDBROT ..... 48

Küchen-Journal ..... 14

4 Mal anders: Kartoffelsalat ..... 22

Register ..... 50

Vorschau, Impressum ..... 51



16

WOCHENPLANER  
Köstliche Gerichte für jeden Tag



42

AUS 4 MACH 1  
Fix was Leckeres zaubern

KOCH-IDEEN FÜR DEN DEZEMBER  
FESTLICHE MENÜS FÜR GENIESSER

Ob große Runde oder kleiner Kreis: Kochen Sie sich und Ihren Lieben aus diesen 16 Ideen ein perfektes Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise




4



31

SO MACHT BACKEN SPASS  
Schmuckstücke für die Advents-Kaffeetafel



36

TURBO-KÜCHE  
Schnell und einfach

WEGWEISER DURCHS HEFT:

LEICHT Gerichte unter 400 Kalorien	VEGGIE Gerichte ohne Fleisch	SCHNELL Gerichte fertig in 30 Minuten
KINDER Schmeckt den Kleinen	FÜR GÄSTE Gerichte für die Party	

Rezepte pur im Abo:  
Telefon: 040/32901616  
Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr;  
0,20 € pro Anruf aus dem dt. Festnetz,  
Mobilfunk max. 0,60 € pro Anruf.



# O du köstliche ...

... Schlemmerzeit! Jetzt verwöhnen wir unsere Liebsten mit wunderbaren Festmenüs. Mit feinem Rind, goldiger Pute und zartem Fisch: Welcher der drei Vorschläge erobert Ihren Gaumen?



**SO WIRD'S VEGETARISCH:** 6 große Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren, abschrecken und dicke Mittelrippen flach schneiden. 300 g veganes Hack in 2 EL Öl braten. Wirsingblätter nebeneinanderlegen. Mit veganem Hack und übrigen Zutaten wie im Rezept belegen. Rouladen mit Garn zubinden und wie im Rezept mit Suppengemüse anbraten. In Gemüsebrühe und Wein ca. 30 Minuten schmoren.

**HAUPT-  
GERICHT**



## Rouladen mit Klößchen **3,00 €**

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 3 Äpfel • 4 Lauchzwiebeln
- 6 Zweige Rosmarin • 6 Rinderrouladen (à ca. 250 g) • Pfeffer
- 6 TL Senf • 6 Spekulatius • Salz
- 1 Zwiebel • 1 Bund Suppengrün
- 2 EL Öl • 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein • 800 ml Fleischbrühe • 1 Lorbeerblatt
- je 3 Stiele Thymian, Petersilie und Majoran • 150 g Frischkäse
- 2 EL Butter • 3 EL Schlagsahne
- 1 Pack. Kloßteig „Halb und halb“ (750 g; Kühlregal) • 1 EL Speisestärke • Küchengarn

### ZUBEREITUNG:

**1** Äpfel in Spalten, Lauchzwiebeln und Rosmarin in Stücke schneiden. Rouladen pfeffern. Mit Senf, Äpfeln, Rosmarin und Hälfte Lauchzwiebeln belegen. Spekulatius darüberbröseln. Aufrollen, festbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Zwiebel und Suppengrün würfeln. Öl im Bräter erhitzen. Rouladen darin anbraten. Suppengrün, Zwiebel und Tomatenmark zugeben, anrösten. Wein, Brühe und Lorbeer zugeben. Zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

**3** Kräuter, bis auf 2 Stiele Thymian, hacken. Mit Frischkäse, 2 EL Butter, Sahne und Pfeffer verrühren.

**4** Aus dem Kloßteig ca. 30 Bällchen formen. In siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, abgießen.

**5** Rouladen herausnehmen. Fond sieben. Stärke mit Wasser verrühren. Fond damit binden, würzen. Alles anrichten. Mit Rest Kräutern und Lauchzwiebeln garnieren. Dazu schmecken Honig-Möhrchen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 2½ Stunden. Pro Portion: ca. 790 kcal; E 55 g, F 30 g, KH 50 g



**VOR-SPEISE**

## Rettich-Ingwer-Suppe **2,00 €**

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 800 g Rettich • 20 g Ingwer
- 3 Zwiebeln • 3 EL Öl • 800 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlag-sahne • 200 g TK-Garnelen
- Salz • Pfeffer • Muskat
- 300 g Lachs • je 25 g heller und schwarzer Sesam • Kresse

### ZUBEREITUNG:

**1** Rettich, Ingwer und Zwiebeln würfeln. In 1 EL Öl andünsten. Brühe angießen, ca. 10 Minuten

köcheln. Suppe pürieren. Sahne und Garnelen zugeben, ca. 4 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**2** Fisch in 8 Stücke schneiden. Salzen, pfeffern, in Sesam wenden. In 2 EL Öl braten. Mit Suppe anrichten. Mit Kresse garnieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 27 g, F 36 g, KH 10 g



**DESSERT**

## Stollen-Nuss-Parfait **1,00 €**

### ZUTATEN FÜR CA. 6 STÜCKE:

- 4 Eigelb (Gr. M) • 75 g Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker • 200 g Nussmix • 200 g kandierte Früchte • 1 TL Zimt
- 1½ TL Stollengewürz • 500 g Schlagsahne • 2 Stiele Minze • Frischhaltefolie

### ZUBEREITUNG:

**1** Eigelbe, Zucker und Vanillezucker aufschlagen. Nüsse und

Früchte hacken. Mit Gewürzen unterheben.

**2** Sahne steif schlagen und unterheben. In eine mit Folie ausgelegte Kastenform (ca. 1,3 l Inhalt) geben. Folie darauflegen, über Nacht einfrieren. Stürzen, mit Minze verzieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Min.

Wartezeit ca. 12 Std. Pro Stück: ca. 500 kcal; E 7 g, F 37 g, KH 32 g

## 4 blitzschnelle Vorspeisen

Keine Lust auf aufwendige Menüs? Unsere Ruck-zuck-Vorspeisen sind fix fertig und sparen jede Menge Zeit!

### PILZ-BRUSCHETTA

8 Scheiben Baguette mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Im Ofen rösten. 250 g Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden. Mit 1 geh. Knoblauchzehe und 1 EL Thymian in 3 EL Öl braten. Salzen, pfeffern. Brote mit 150 g Ricotta bestreichen, Pilze darauflegen, würzen.



### LACHS MIT FRISCHKÄSE-NOCKEN

4 Stiele geh. Dill, 1 EL Zitronenschale, 300 g Frischkäse, 50 ml Milch, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. 100 g Räucherlachs auf Teller verteilen. 250 g Babysalat, Dressing und Frischkäse in Nocken darauf anrichten.



### AUBERGINEN-MOZZARELLA-PLATTE

100 g Feta, 3 EL Milch, 1 Prise Kurkuma, Salz und Pfeffer pürieren. 2 Auberginen in Scheiben salzen, im Ofen ca. 10 Min. grillen. Mit Fetacreme, 4 Tomaten und 1 Snackgurke in Scheiben und 8 halbierten Oliven belegen. Mit etwas Dill verzieren, mit 3 EL Olivenöl beträufeln.



### ERBSENSÜPPCHEN

Je 3 geh. Schalotten und Knoblauchzehen in 2 EL Öl andünsten. 1 kg TK-Erbesen und 1,2 l Gemüsebrühe zugeben, ca. 8 Min. kochen, pürieren, salzen, pfeffern. 2 EL Crème fraîche unterrühren, anrichten. ½ Bund gehackten Koriander, 4 EL Lauchzwiebelringe und 50 g Kokoschips mischen. Suppe damit garnieren.





TITEL-  
REZEPT



#### EINE GANZE PUTE IST ZU VIEL?

Wenn Sie nur für 4 oder weniger Leute kochen, dann greifen Sie besser zu Hähnchenbrüsten mit Haut. Diese würzen und mit der Hautseite nach oben in eine große Auflaufform geben. Möhren, Zwiebeln, Sellerie und 400 ml Geflügelbrühe zugeben. Im Ofen 25–30 Minuten garen. Zwischendurch öfter mit Bratfond bestreichen. Statt Rotkohl schmeckt zur Pute und zum Hähnchen auch sehr gut Rosenkohl mit Speck und Preiselbeersosse.

HAUPT-  
GERICHT

## Goldige Pute mit Birnen-Rotkohl und Sterntaler-Knödeln 4,00 €

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 2–3 Möhren • 2 Zwiebeln • 200 g Knollensellerie • 1 küchenfertige Baby-Pute (ca. 3 kg) • Salz
- Pfeffer • 500 ml Geflügelbrühe
- 2 Gläser Rotkohl (à 650 g)
- 2–3 Gewürznelken • Zucker
- 2 Birnen • 1 Packung (750 g) Seidenknödelteig • 1 Eigelb (Gr. M) • 60 g Speisestärke
- 2 EL Öl • 2–3 EL dunkler Soßenbinder • Speisestärke für die Arbeitsfläche

### ZUBEREITUNG:

**1** Möhren, Zwiebeln und Sellerie würfeln. Innereien aus der Pute nehmen. Pute gründlich waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit Zwiebeln, Sellerie und Möhren auf ein tiefes Backblech legen. Ca. 2 1/2 Stunden garen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C). Nach ca. 1 Stunde Brühe angießen. Pute öfter mit Bratfond beträufeln.

**2** Rotkohl erhitzen. Nelken zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Birnen schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Zum Kohl geben und ca. 10 Minuten mitschmoren.

**3** Knödelteig, Eigelb und Stärke verkneten, auf etwas Stärke ca. 1,5 cm dünn ausrollen. Ca. 40 Sterne (5–6 cm Ø) ausstechen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Knödelsterne darin ca. 5 Minuten goldbraun braten.

**4** Pute herausnehmen und kurz ruhen lassen. Bratfond durch ein Sieb gießen, aufkochen, mit Soßenbinder binden, salzen und pfeffern. Pute tranchieren und alles anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 3 Stunden. Pro Portion: ca. 790 kcal; E 70 g, F 38 g, KH 42 g



## Rote-Bete-Carpaccio 1,80 €

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 50 g Walnüsse • 40 g getrocknete Cranberrys
- 125 g Feldsalat • 3 Rote Beten (à ca. 200 g) • 1 Rolle (200 g) Ziegenweiskäse • 3 EL Honig
- 2-3 EL Olivenöl • 100 ml heller Balsamico-Essig • Salz • Pfeffer
- 6-8 Stiele Thymian • Backpapier

### ZUBEREITUNG:

**1** Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Herausnehmen und grob hacken. Cranberrys grob hacken. Feldsalat waschen. Rote Beten schälen und in dünne Scheiben hobeln.

**2** Käse in 6 Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, 2 EL Honig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 8-10 Minuten backen.

**3** Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Rest Honig verrühren. Thymianblättchen grob von den Stielen zupfen.

**4** Rote-Bete-Scheiben überlappend auf 6 kleine Teller verteilen. Feldsalat, Walnüsse und Cranberrys darauf verteilen. Vinaigrette daraufträufeln. Käse aus dem Ofen nehmen und auf die Teller setzen. Mit Thymian bestreut anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 220 kcal; E 7 g, F 15 g, KH 15 g

**TIPP:** Die Vorspeise lässt sich prima abwandeln. Ersetzen Sie den Feldsalat durch Rucola, der verleiht eine leicht scharfe Note. Statt Ziegenkäse schmeckt auch Feta.

VOR-  
SPEISE

VEGGIE

DESSERT

## Marzipan-Pflaumen-Pudding 1,20 €

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 50 g Marzipanrohmasse
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 2 EL Zucker • 500 ml Milch
- 2 Gläser Pflaumen (à ca. 720 ml)
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Sternanis • Zimt • 1 EL Speisestärke • 200 g Schlagsahne
- Frischhaltefolie

### ZUBEREITUNG:

**1** Marzipan raspeln. Puddingpulver, Zucker und 50 ml Milch glatt rühren. Restliche Milch aufkochen, angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch rühren und ca. 1 Minute köcheln. Marzipan unterrühren. In eine große Dessertschüssel füllen und mit Folie abgedeckt ca. 45 Minuten kalt stellen.

**2** Pflaumen abgießen, Saft dabei auffangen. Saft, 1 Päckchen Vanillezucker,

Sternanis, 1 Prise Zimt, 200 ml Wasser aufkochen. Pflaumen zugeben.

**3** Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren. In die kochenden Pflaumen rühren, ca. 1 Minute köcheln. Von der Herdplatte nehmen, etwas abkühlen lassen, dabei mehrmals umrühren.

**4** Pflaumenkompott auf den Pudding geben und nochmals ca. 1 1/4 Stunden kalt stellen. Sahne mit den Schneebeisen des Rührgeräts halbsteif schlagen, dabei 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Sahne auf dem Dessert verteilen, mit Zimt bestäubt anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Wartezeit ca. 2 Stunden. Pro Portion: ca. 290 kcal; E 4 g, F 12 g, KH 32 g



HAUPT-  
GERICHT

**SO WIRD'S VEGETARISCH:**

Je 400 g Tofu und Räuchertofu, 200 g vorgegarte Maronen und 1 Zwiebel hacken, in 1 EL Öl braten. 4 EL Stärke mit 3 EL Sojasoße verrühren, unterheben. Masse mit je 1 TL Rosmarin, Thymian und Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer würzen, ca. 4 Min. braten. Masse statt Lachs auf den Pilzen verteilen.

## Lachs und Risotto im Blätterteig

**2,90 €**

**ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:**

- 3 Schalotten • 3 EL Olivenöl
- 150 g Risottoreis • 300 ml Gemüsebrühe • 5 Eier (Gr. M)
- 300 g Champignons • Salz
- Pfeffer • 300 g Blattspinat
- 2 Pack. Blätterteig (à 280 g; Kühlregal) • 1 Lachsfilet (ca. 800 g)
- 1 Eigelb (Gr. M) • 2 Stiele Dill

**ZUBEREITUNG:**

**1** Schalotten hacken. 1 EL Öl erhitzen. Hälfte Schalotten darin andünsten. Reis unterrühren und anschwitzen.

Nach und nach etwas Gemüsebrühe zugießen und einköcheln. Reis ca. 30 Minuten köcheln. Eier hart kochen.

**2** Pilze hacken. 1 EL Öl erhitzen. Rest Schalotten darin andünsten. Pilze zugeben, mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Spinat waschen und grob hacken. 1 EL Öl erhitzen. Spinat darin zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier abschrecken, pellen und hacken.

**4** Teige entrollen. 1 Teig samt Papier auf ein Backblech legen. Reis darauf verteilen, dabei rundherum ca. 5 cm Rand frei lassen. Pilze darauf verteilen und Lachs darauflegen. Erst Eier, dann Spinat auf dem Lachs verteilen. 2. Teig ohne Papier darauflegen. Ränder zusammendrücken. Überstehenden Rand der unteren Teigplatte abschneiden. Mit einem Keksausstecher kleine Sterne daraus ausstechen.

**5** Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Teigoberfläche damit bestreichen. Sterne darauflegen. Lachspäckchen im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und mit Dill garnieren. Dazu schmeckt eine Dill-Sahne-Soße.

**ZUBEREITUNGSZEIT:**

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 510 kcal; E 40 g, F 30 g, KH 25 g



## Avocado-Bäumchen **1,90 €**

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 3 Avocados • 1 Bio-Zitrone
- 150 g Räucherlachs
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 rote Zwiebel
- 8 EL Olivenöl
- Salz • grober Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

**1** Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften in Spalten schneiden, aus 4 Spalten kleine Dreiecke schneiden.

**2** Spalten wie Tannenbäume auf Tellern anordnen. Aus den Avocado-Dreiecken kleine Sterne auf die Tannenbauspitze legen. Zitrone waschen, Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado-Tannenbäume mit Zitronensaft beträufeln.

**3** Lachs fein würfeln. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Lachs, Schnittlauch, Zwiebel und Öl mischen und je 2–3 EL auf jedem Tannenbaum verteilen. Mit Zitronenzesten, Salz und grobem Pfeffer bestreuen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten. Pro Portion: ca. 250 kcal; E 7 g, F 23 g, KH 4 g

**TIPP:** Wer die Vorspeise ohne Lachs servieren möchte, kann stattdessen 2 Strauchtomaten verwenden. Tomaten entkernen und fein würfeln. Mit Schnittlauch, Zwiebel und Öl vermengen.



**VOR-SPEISE**



**DESSERT**

## Mandel-Spekulativus-Bratapfel **1,50 €**

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 150 g Marzipanrohmasse
- 100 g Mandelstifte
- 6 Spekulativus-Kekse
- 6 Äpfel (à ca. 200 g; z.B. Elstar)
- 5 EL Butter

### ZUBEREITUNG:

**1** Für die Füllung Marzipan grob raspeln. 40 g Mandelstifte hacken. Kekse grob zerbröseln. Marzipan, gehackte Mandeln und Kekse verkneten. Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und jeweils einen 1–2 cm dicken Deckel abschneiden. Äpfel mit Marzipan-Nuss-Mix füllen. Äpfel mit einem Schaschlikspieß rundherum einstechen. 60 g Mandelstifte vorsichtig in die Einstechlöcher drücken.

**2** Äpfel in eine Auflaufform setzen. Butter in Flöckchen auf Äpfel verteilen,

Deckel daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen. Äpfel auf Tellern anrichten und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 530 kcal; E 11 g, F 30 g, KH 40 g

**TIPP:** Für noch mehr Winteraroma sorgen eingelegte oder schokolierte Rosinen. Letzere gibt es fertig zu kaufen. Für die eingelegte Variante 50 g Rosinen mit 4 EL Rum oder Orangenlikör vermengen und über Nacht ziehen lassen. Die Rosinen grob hacken, mit der Marzipan-Nuss-Masse vermengen und die Äpfel damit füllen.



## Glühweingrütze

1,20 €

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 400 ml Glühwein
- 80 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Speisestärke
- 500 g TK-Beerenmischung
- 250 ml Vanillesoße
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
- 4 EL Orangenlikör

### ZUBEREITUNG:

**1** Für die Grütze Glühwein, Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Stärke

mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren. In den Glühweinfond rühren. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd ziehen, gefrorene Früchte gründlich untermischen.

**2** Vanillesoße mit Orangenschale und Likör verrühren. Grütze in Dessertgläser verteilen. Soße dazu reichen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten. Pro Portion: ca. 220 kcal; E 3 g, F 2 g, KH 38 g



## Festtags-Trifle mit Himbeeren

1,50 €

### ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER:

- 400 g Crème fraîche
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Gewürz-Spekulatius
- 300 g tiefgefrorene Himbeeren
- 30 g Baiser (weiß und rosa)

### ZUBEREITUNG:

**1** Crème fraîche, Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig aufschlagen.

**2** Kekse grob zerbröseln. Himbeeren, Kekse und

Crème fraîche abwechselnd in vier Dessertgläser füllen.

**3** Trifle zugedeckt kalt stellen und mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Baiser grob zerbröseln und kurz vorm Servieren über das Trifle streuen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten. Wartezeit ca. 3 Stunden. Pro Portion: ca. 540 kcal; E 5 g, F 37 g, KH 44 g



## Ananas-Törtchen

0,60 €

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 6 Ananasringe (Dose)
- 1 EL Butter
- 30 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 6 runde Mürbeteigkekse
- 6 Kugeln Vanilleeis

### ZUBEREITUNG:

**1** Ananas abtropfen lassen und die Ringe in kleine Dreiecke schneiden.

**2** Butter in einer Pfanne schmelzen. Ananas, Zucker und Vanillezucker zugeben und alles gut

verrühren. Ananas unter Rühren karamellisieren und aus der Pfanne nehmen.

**3** Kekse mit Ananasstücken belegen und mit Zuckersirup beträufeln. Mit je 1 Kugel Eis anrichten und sofort servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten. Pro Portion: ca. 450 kcal; E 5 g, F 23 g, KH 56 g







KINDER

SAMSTAG

## Milchreis mit Mandeln

0,50 €

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 EL Butterschmalz • 2 Gewürznelken
- 200 g Basmatireis • 1 TL gemahlener Kardamom • 600 ml Milch • 50 g Mandeln mit Haut • 30 g Pistazien
- 2 EL brauner Zucker • 2 EL Honig
- Muskat • Backpapier

### ZUBEREITUNG:

**1** Butterschmalz erhitzen. Nelken und Reis darin kurz andünsten. ½ TL Kardamom zugeben, unterrühren und 250 ml Wasser angießen. Zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Milch zugeben und ca. 10 Minuten weitergaren, dabei öfter umrühren.

**2** Inzwischen für die Würz-Kerne Mandeln und Pistazien grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten rösten. Mit Zucker und Rest Kardamom bestreuen und leicht schmelzen. Kerne darin wenden, bis sie gut ummantelt sind. Karamellisierte Kerne auf Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

**3** Reis mit Honig süßen, mit Muskat abschmecken. Die Würz-Kerne darüberstreuen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 14 g, F 22 g, KH 56 g



FÜR GÄSTE

SONNTAG

## Riesen-Rinderroulade

2,80 €

Das ist nicht nur echter Hingucker für den Mittagstisch, sondern auch ein würziger Seelenschmeichler für kalte Tage

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 6 Zwiebeln • 4 Möhren
- 4 Gewürzgurken (ca. 250 g)
- 150 g geräucherter durchwachsener Speck • 6 Rinderrouladen (à ca. 140 g) • Salz
- Pfeffer • 5 EL Senf • 6 Debrecziner Würstchen (à ca. 40 g)
- 5-6 EL Öl • 4 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein • 3 Lorbeerblätter • 1 Blumenkohl • 50 g Butter • 50 g Mandeln • Muskat
- 1 EL Speisestärke • Küchengarn

### ZUBEREITUNG:

**1** Zwiebeln in Spalten, Möhren in Stücke schneiden. Gurken längs sechsteln.

Speck würfeln. Fleisch nebeneinander überlappend zu einer Platte auslegen. Salzen, pfeffern, mit Senf bestreichen. Hälfte Zwiebeln, Gurken, Speck und Wurst darauflegen. Fleisch aufrollen, festbinden.

**2** Öl im Bräter erhitzen. Roulade darin ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. Rest Zwiebeln, Möhren und Tomatenmark im Bratöl andünsten. Mit Wein und 500 ml Wasser ablöschen. Roulade, Lorbeer hineingeben, würzen. Zugedeckt im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 1 ½ Stunden schmoren.

**3** Blumenkohl in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 4 Minuten kochen, abgießen. Butter schmelzen. Mandelblättchen darin rösten. Kohl darin schwenken. Mit Salz und Muskat würzen.

**4** Roulade aus dem Bräter nehmen. Stärke und wenig Wasser glatt rühren, Fond damit binden, abschmecken. Roulade, Soße und Blumenkohl anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 2 Stunden. Pro Portion: ca. 320 kcal; E 16 g, F 24 g, KH 6 g





**SCHNELL**

**MONTAG**

## Schnitzel mit Pesto-Reis und Avocado **1,80 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Bio-Zitrone • 2 EL grünes Pesto (Glas) • 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • Zucker • 200 g Express-Basmatireis • 1 große Avocado • 8 Minutenschnitzel vom Schwein (à ca. 65 g) • 2-3 EL Öl

### ZUBEREITUNG:

**1** Für die Vinaigrette Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Pesto, Olivenöl, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

**2** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. In ein Sieb gießen, abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Reis, Avocado und Vinaigrette mischen.

**3** Schnitzel trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauwarmen Pesto-

Reissalat und Schnitzel mit Pfeffer bestreut anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 540 kcal; E 30 g, F 36 g, KH 19 g

**TIPP:** Schmeckt auch mit Kasseler oder Rinder-Huftsteak. Idee zum Aufpeppen: nach dem Braten Schnitzel in eine Auflaufform geben, mit Bergkäse oder Gouda bestreuen und im Backofen gratinieren.



**DIENSTAG**

## Kürbis-Apfel-Suppe **1,50 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg) • 2 Zwiebeln • 2 kleine rotschalige Äpfel (à ca. 125 g; z.B. Elstar) • 1 EL Öl • Saft von 1 Zitrone • 200 ml Apfelsaft • 500 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • 40 g gebrannte Haselnüsse (z.B. von Seeberger) • ½ Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG:

**1** Kürbis entkernen, klein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Äpfel vierteln und in Scheiben schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Apfelscheiben darin andünsten, mit etwas Zitronensaft beträufeln, einige zum Garnieren wieder herausnehmen.

**3** Zwiebeln und Kürbis mit in den Topf geben. Andünsten, mit Saft und Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

**4** Kürbismix pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser untermixen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**5** Haselnüsse grob hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe in Schalen füllen. Mit Apfelscheiben, Nüssen und Schnittlauch garnieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 250 kcal; E 5 g, F 6 g, KH 41 g





MITTWOCH

## Hähnchen mit Rosenkohl 2,20 €

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • ½ Bund Majoran • 1 EL + 1 TL Butter • 1 TL Mehl • 150 ml trockener Weißwein • 100 ml Gemüsebrühe • 250 g Schlagsahne • Salz • Pfeffer • 1 TL Zucker • 4 Hähnchenfilets (à ca. 170 g) • 2 EL Öl • 300 g Rosenkohl • 200 g Champignons • 1 Packung Spätzle (500 g; Kühlregal)

### ZUBEREITUNG:

- 1** 1 Zwiebel hacken. Majoran hacken. 1 EL Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mehl zugeben und anschwitzen. Wein und Brühe unterrühren. Ca. 5 Minuten köcheln. Sahne und ½ Majoran zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 2** Filets salzen, pfeffern und in 1 EL Öl ca. 10 Minuten braten. 1 Zwiebel in Streifen schneiden. Rosenkohl halbieren, in Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen. Pilze halbieren. 1 EL Öl erhitzen. Pilze, Zwiebel und Rosenkohl darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Spätzle nach Packungsanweisung garen, abgießen. Mit 1 TL Butter mischen. Filets in Rest Majoran wenden. Mit Gemüse, Spätzle und Soße anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 52 g, F 23 g, KH 45 g



DONNERSTAG

## Backkartoffel mit Schwarzwurzeln 2,00 €

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Backkartoffeln (à ca. 250 g) • Salz • 4 EL Öl • 1 Knoblauchzehe • 80 g Gouda • 1 EL Butter • 200 g Schlag-sahne • Pfeffer • 400 g TK-Schwarz-wurzeln • 2 Salsiccia-Würste (à ca. 75 g) • 30 g Walnüsse • 50 g Babyleaf-salat • Alufolie

### ZUBEREITUNG:

- 1** Kartoffeln waschen, mit Salz und 2 EL Öl einreiben, in Folie wickeln. Auf einem Backblech im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 50 Minuten backen.
- 2** Knoblauch hacken. Käse reiben. Butter erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Sahne und Käse zugeben, aufkochen, salzen und pfeffern.
- 3** Schwarzwurzeln in Salzwasser 5–6 Minuten kochen, abgießen. Wurstbrät als Klößchen aus der Pelle drücken. Nüsse ohne Fett rösten. 1 EL Öl erhitzen. Schwarzwurzeln darin 3–4 Minuten braten. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Wurst-Klößchen darin ca. 3 Minuten braten.
- 4** Kartoffeln längs einschneiden, aufbrechen. Mit Klößchen, Salat, Schwarzwurzeln und Nüssen füllen. Mit Soße beträufeln.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 55 Minuten. Pro Portion: ca. 710 kcal; E 18 g, F 49 g, KH 43 g



FREITAG

## Lachs-Gemüse-Pfanne in Senfsoße 2,50 €

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Fenchel • 1 rote Paprikaschote • 2 rote Zwiebeln • 3 Möhren • 4 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 200 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • 1 EL Senf • 1 Bio-Zitrone • 4 Lachsfilets (à ca. 170 g)

### ZUBEREITUNG:

- 1** Fenchelgrün abschneiden und beiseitestellen. Fenchelstrunk heraus-schneiden und Fenchel in Streifen schneiden. Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln in Streifen und Möhren in dünne Scheiben schneiden.
- 2** 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Fenchel und Paprika darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Schlagsahne angießen.

Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Gemüse zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

**3** Zitronenschale ab-reiben, Saft auspres-sen. Lachs mit Zitronen-saft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs-filets darin unter Wenden 6–8 Minuten braten.

**4** Gemüse abschme-cken. Mit Zitronen-schale bestreuen. Lachs-filets darauf anrichten. Mit Pfeffer bestreuen. Fenchelgrün fein hacken und daraufstreuen. Alles anrichten und servieren. Dazu schmeckt Baguette oder Basmatireis.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 640 kcal; E 40 g, F 45 g, KH 13 g



# Küchen-Journal

Jeden Monat neue Produkte, praktische Tipps und Tricks, raffinierte Rezepte und interessante Infos für Sie



Sie lassen sich prima vorbereiten, kalt stellen und kurz vor dem Servieren anrichten

## Raffinierte Dips zum Fondue

### Orangen-Tapenade

**Zutaten:** 2 Gläser (à 370 ml) schwarze Oliven (ohne Stein; z. B. Kalamata) • 1 Bio-Orange • 3 Knoblauchzehen • 150 g Mandelstifte • ca. 4 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer

**Zubereitung:** Oliven abtropfen lassen. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Orange auspressen. Knoblauch schälen. Mit Oliven und Mandeln portionsweise im Universalzerkleinerer fein hacken, dabei Öl unterrühren. Orangenschale und ca. 3 EL Orangensaft unter die Tapenade rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitungszeit ca. 15 Minuten**

Wer mag, verfeinert die Olivencreme noch mit 1 EL Kapern. Toll auch zu Röstbrot

### Auberginen-Knobi-Mus

**Zutaten:** 4–5 Auberginen • 2 Knoblauchzehen • 4 Stiele Petersilie • 250 g Sahnejoghurt • 3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 1–2 EL Zitronensaft • Holzspieß • Backpapier

**Zubereitung:** Auberginen waschen, mit einem Holzspieß mehrmals einstechen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 45 Minuten weich garen. Ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Knoblauch schälen. Petersilie waschen, abzupfen. Auberginen längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen, in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauch und Petersilie zufügen, pürieren. Joghurt und ca. 2 EL Öl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit 1 EL Öl beträufeln.

**Zubereitungszeit ca. 1 Stunde + Wartezeit**

### Eier-Gurken-Dip

**Zutaten:** 8 Eier • 1 Zwiebel • 4 Gewürzgurken (Glas) • 300 g Crème fraîche • 2 EL Dijon-Senf • 1–2 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer • Zucker

**Zubereitung:** Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Gewürzgurken abtropfen lassen und ebenso fein würfeln. Eier hacken. Crème fraîche, Senf und Zitronensaft verrühren. Zwiebel, Eier und Gurken unterrühren. Dip kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

**Zubereitungszeit ca. 40 Minuten**

JEDER DIP REICHT FÜR 8–10 PERSONEN



### Winterlicher Bonbongenuss

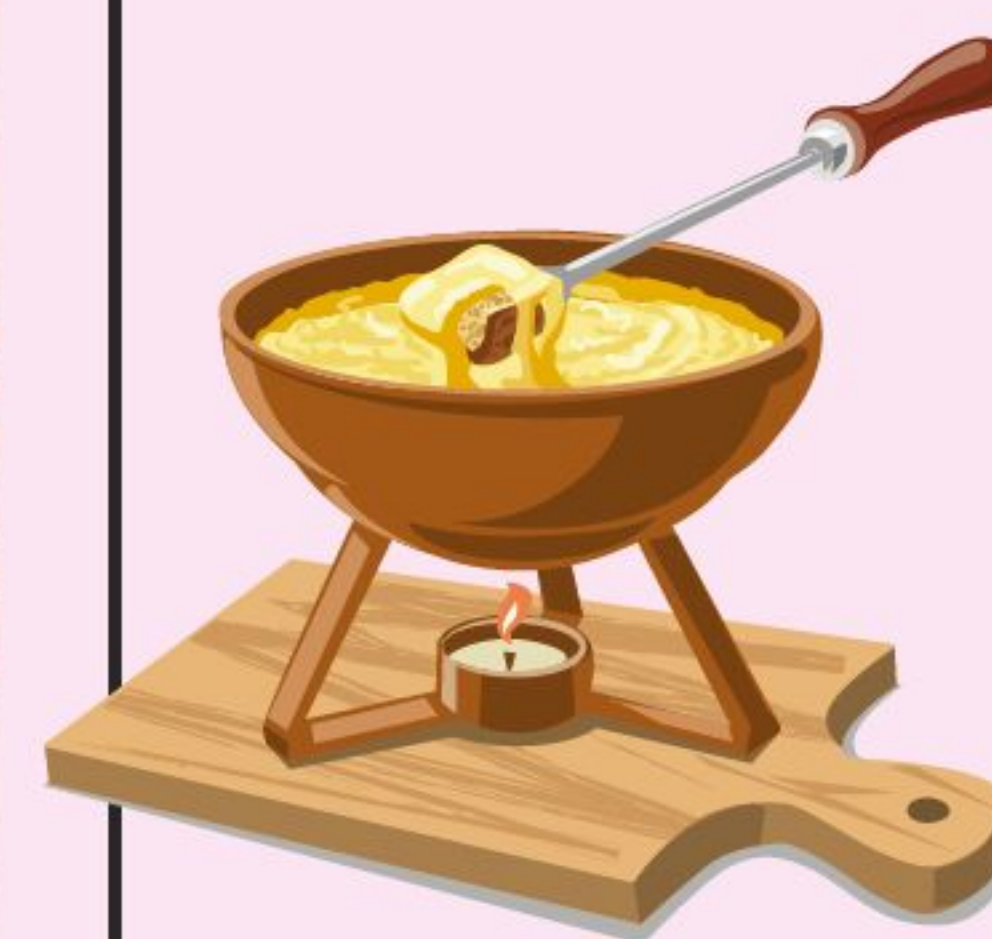
Diese besonderen Bonbons überraschen den Gaumen entweder als Lutscherlebnis oder aufgelöst in kochendem

Wasser als leckeres Heißgetränk. Es gibt sie in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen: „Süßer Bratapfel“, „Winterpunsch“ und „Pflaume-Zimt“ von Em-eukal, 90 g ca. 2,60 €



### Suppe versalzen?

1–2 Kartoffeln schälen und würfeln oder raspeln. Zur Suppe geben und anschließend 10–15 Minuten mitkochen. Die stärkehaltigen Knollen neutralisieren den Salzgehalt. Bei Brühen geben Sie einfach etwas Wasser dazu. Cremesuppen werden mit einem Schuss Milch oder Sahne wieder genießbar.



61%

der Deutschen stoßen zu Silvester um Mitternacht mit Sekt an. Bei 25 % kommen Fondue oder Raclette auf den

Tisch, aber nur 14 % verspeisen die traditionellen Neujahrskrapfen (Berliner). Quelle: Statista-Umfrage 2019

### Kulinarische Weltreise

Anton Schmaus, Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft, stellt seine Lieblingsrezepte vor, die er von zahlreichen Reisen mitgebracht hat. „Anton Schmaus kocht“, Südwest Verlag, 30 €



BUCH-TIPP





**SAMSTAG**

## Brat-Äpfel **2,00 €** mit Marzipansoße

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 25 g Mandeln ohne Haut • 25 g Haselnüsse ohne Haut • 1 EL brauner Zucker
- 4 Äpfel • 1 EL Zitronensaft • 200 g Marzipanrohmasse • 1 Glas (212 ml) gelierte Preiselbeeren • 3 Eier (Größe M)
- 200 g Schlagsahne • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 EL Puderzucker
- Fett für die Form • Backpapier

### ZUBEREITUNG:

**1** Mandeln und Haselnüsse hacken, ohne Fett rösten. Braunen Zucker zufügen und karamellisieren. Auf Backpapier geben, auskühlen lassen.

**2** Äpfel halbieren, entkernen und mit Zitronensaft beträufeln, in eine Auflaufform setzen. Marzipan raspeln. 100 g Marzipan, Preiselbeeren und Nussmix verrühren. Auf die Äpfel geben.

**3** Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Sahne, Rest Marzipan und Vanillezucker pürieren. Eiweiß unterheben. Masse über die Äpfel gießen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 18–20 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 900 kcal; E 20 g, F 56 g, KH 75 g



**SONNTAG**

## Szegediner Kasseler-Gulasch **2,70 €**

Bei unserem Schlemmeressen schmort ganz praktisch alles zusammen im Bräter und wird dadurch besonders aromatisch!

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Kasselerknack (ohne Knochen) • 2 Zwiebeln • 1 Glas (370 ml) geröstete rote Paprika
- 800 g Kartoffeln • 3 EL Öl
- 2 Lorbeerblätter • Salz
- Pfeffer • Zucker
- 2 Dosen (à 580 ml) mildes Weinsauerkraut • 700 ml Gemüsebrühe • 1 EL Kümmelsaat
- 4 Stiele Petersilie

### ZUBEREITUNG:

**1** Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Paprika in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Sud

dabei auffangen. Paprika grob würfeln. Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

**2** Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Kartoffeln, Lorbeer und Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sauerkraut zerzupfen und zufügen. Mit Brühe ablöschen. Kümmel und ca. die Hälfte Paprika zufügen.

**3** Gulasch aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren, dabei ab und zu

umrühren. Ca. 5 Minuten vor Ende der Schmorzeit die restliche Paprika zufügen.

**4** Petersilie waschen und fein hacken. Gulasch mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Paprikasud abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und sofort anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 1/4 Stunden. Pro Portion: ca. 470 kcal; E 41 g, F 18 g, KH 31 g





**MONTAG**

## Pizzabrote mit Schinken und Basilikum **1,50 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Packungen Pizzateig (380 g; Kühlregal) • 200 g Tomatensoße
- 4 EL Olivenöl • 50 g Parmesan
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Meersalzflöcken • 3 Stiele Basilikum • 60 g luftgetrockneter Schinken • Mehl für das Backblech

### ZUBEREITUNG:

- 1 Pizzateig ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Teige entrollen und je in 6 Stücke schneiden.
- 2 Teigstücke auf 2 bemehlte Backbleche geben und mit

den Fingern leicht flach in Fladenform drücken. Je mit Tomatensoße und Olivenöl bestreichen.

- 3 Parmesan reiben und auf die Pizzafladen streuen. Kräuter der Provence und Meersalz ebenfalls darüberstreuen. Pizzafladen blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 12 Minuten backen.

- 4 In der Zwischenzeit Basilikum waschen und Blättchen abzupfen. Pizzabrote aus dem Ofen nehmen, mit

Schinken und Basilikum garnieren, mit grobem Pfeffer bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Stück: ca. 490 kcal; E 15 g, F 18 g, KH 64 g

### TIPP: Sie lieben Knoblauch?

Dann 2 Knoblauchzehen hacken. 3 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pizzabrote vorm Servieren mit dem Knoblauchöl beträufeln.

**SCHNELL**

**VEGGIE**



**DIENSTAG**

## Nudeln mit **1,30 €** Linsen-Bolognese

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Möhren • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen • 1 Stange Sellerie
- 2 Stiele Majoran • 1 EL Olivenöl
- 250 g grüne Linsen
- 250 ml trockener Rotwein
- 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- 2 Lorbeerblätter • Salz • Pfeffer
- 500 g Nudeln (z.B. Trofie oder Spiralnudeln)

### ZUBEREITUNG:

- 1 Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie waschen, längs vierteln und in feine Stücke schneiden. Majoran waschen, abzupfen und Hälfte fein hacken.

- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Möhren und Sellerie zugeben und mitdünsten. Linsen unterrühren. Rotwein, stückige Tomaten und 300 ml Wasser, Lorbeer und gehackten Majoran zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

- 3 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, abgießen. Mit Linsen-Bolognese vermengen. Mit Rest Majoran garnieren und anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 510 kcal; E 26 g, F 6 g, KH 74 g





FÜR  
GÄSTE

MITTWOCH

## Puten-Ragout mit Maronen **2,20 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 700 g Putenbrust • 3 Möhren
- 1 Zwiebel • 150 g vorgegarte Maronen • 200 g Langkornreis • Salz
- 2 EL Öl • Pfeffer • ½ Bund glatte Petersilie • 30 g Butter • 1 TL Zucker
- 30 g Mehl • 100 ml trockener Weißwein • 300 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Milch • 2 EL Crème fraîche

### ZUBEREITUNG:

- 1 Fleisch trocken tupfen und würfeln. Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Maronen vierteln.
- 2 Reis in kochendem Salzwasser zubereiten. Möhren ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Petersilie hacken. Butter erhitzen. Zucker, Maronen und Zwiebel darin karamellisieren. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Wein, Brühe und Milch ablöschen, Crème fraîche unterrühren. Möhren und Fleisch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 640 kcal; E 50 g, F 18 g, KH 68 g



KINDER

DONNERSTAG

## Currywurst mit Kartoffelspalten **2,00 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 1 EL Butter • 1 TL brauner Zucker • 2 EL Curry • 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten • 80 ml Gemüsebrühe • 600 kg Kartoffeln • 4 EL Öl
- Salz • Edelsüßpaprika • 2 Gewürzgurken • 200 g Tomatenketchup • 2 EL Apfelessig • 1 EL Sambal Oelek • Salz
- 4 Currywürste (à ca. 100 g)

### ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel würfeln. Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Curry zugeben und anschwitzen. Stückige Tomaten und Brühe angießen. Aufkochen und offen ca. 20 Minuten köcheln.
- 2 Kartoffeln in Spalten schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit 2 EL Öl, Salz und Edelsüßpaprika mischen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen.
- 3 Gurken hacken. Mit Ketchup in die Soße geben. Mit Essig, Sambal Oelek, Salz abschmecken.
- 4 Rest Öl erhitzen. Würste darin ca. 8 Minuten braten, herausnehmen, in Scheiben schneiden und in die Soße geben. Mit Kartoffelspalten anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 460 kcal; E 16 g, F 25 g, KH 38 g



FREITAG

## Kartoffelgratin mit Thunfisch und Spinat **2,30 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Kartoffeln • 400 g Thunfisch naturell (Dose)
- 1 Zwiebel • 3 Stiele Dill • 80 g Emmentaler • 60 g Butter • 2 EL Mehl • 600 ml Milch • abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone • Salz
- Pfeffer • 50 g Babyspinat

### ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Thunfisch in abtropfen lassen und grob zerbröseln. Zwiebel fein hacken. Dill waschen, Fähnchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Käse reiben.
- 2 40 g Butter in einem Topf erhitzen. Mehl zufügen und anschwitzen. Mit Milch ablöschen und aufkochen. Thunfisch, Hälfte Käse, Dill und Zitronenschale unterrühren. Thunfischsoße mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Hälfte Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte Thunfischsoße daraufgeben. Restliche Kartoffeln darauf verteilen und mit restlicher Thunfischsoße begießen.

- 4 Je Rest Käse und Butter in Flöckchen darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten goldbraun überbacken, herausnehmen. Spinat waschen und Gratin mit Spinat servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 34 g, F 24 g, KH 31 g





**SAMSTAG**

## Blutorangen-Crumble

**2,20 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 10 Blutorangen • 3 EL + 100 g Zucker
- 3 EL Orangensaft • 1 EL Speisestärke
- 50 g Haselnüsse • 200 g Mehl
- 25 g gemahlene Haselnüsse
- 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Eigelb (Größe M) • 1 Prise Salz • 125 g Butter

### ZUBEREITUNG:

- 2 Orangen auspressen. 8 Orangen schälen und Filets aus den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten zum übrigen Saft drücken.
- 3 EL Zucker karamellisieren. Mit  $\frac{3}{4}$  Saft ablöschen und köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Rest Saft mit Stärke glatt rühren und in den Saft gießen. Aufkochen, Filets zugeben und unterrühren.
- Nüsse hacken. Mit Mehl, gemahlenen Nüssen, 100 g Zucker, Vanillezucker, Eigelb, Salz und Butter zu Streuseln verkneten.
- Kompott auf 4 Auflaufförmchen (à ca. 200 ml Inhalt) verteilen. Streusel darübergeben. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten backen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 590 kcal; E 8 g, F 27 g, KH 75 g



**SONNTAG**

## Putenkrüstchen-Kürbis-Gratin

**2,50 €**

Essen ist fertig: Gibt's das knusprige Fleisch auf cremigem Kürbis-Ragout, sitzt die ganze Familie ruck, zuck am Tisch

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 30 g Butter • 30 g Mehl • 800 ml Milch • 200 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer • Muskat
- 1 Lorbeerblatt • 100 g Schmelzkäse • 800 g Hokkaido-Kürbis
- 600 g Putenbrust am Stück
- 12 Scheiben Bacon
- 3 EL Sonnenblumenöl • 60 g Walnüsse • 3 Stiele Thymian
- 3 EL Honig

### ZUBEREITUNG:

- Zwiebeln und Knoblauch hacken. Butter erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Mit Mehl

- bestäuben und anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lorbeer und Schmelzkäse zufügen und ca. 5 Minuten köcheln.
- Kürbis vierteln, entkernen und würfeln. In die Soße geben und unterrühren. Fleisch in 4 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 2 Scheiben Bacon umwickeln. Öl erhitzen. Fleisch darin 4–6 Minuten anbraten, herausnehmen.
- Lorbeer entfernen und Kürbis in eine Auflaufform geben. Fleisch darauf

verteilen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten backen.

- Pfanne mit Bratfett erhitzen. Rest Bacon darin knusprig auslassen, herausnehmen. Nüsse im Baconfett rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Nüsse grob hacken. Thymian abzupfen. Auflauf mit Nüssen, Bacon und Thymian garnieren und mit Honig beträufeln.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 990 kcal; E 55 g, F 61 g, KH 53 g



# DAMIT SIE KEINE AUSGABE MEHR VERPASSEN!

**REZEPTTE pur**  
Nr. 08/2023  
84 Rezepte  
LECKER · PREISWERT · SCHNELL  
Köstliche Ideen für jeden Tag  
Kochen ohne Stress!  
Ofenschnitzel in Paprika-Pilzrahm 2,40 €  
84 Rezepte nur 1,80 €  
Süß, cremig, unwiderstehlich Aprikosen-Kuchen 0,50 €  
Die besten Schnitzel-Ideen 10x anders  
Preiswert und einfach gut Würziges Frikassee 1,80 €  
4-Wochen-Planer für den ganzen Monat  
Gefüllte Spitzpaprika 1,50 €  
Schweinefilet im Speckmantel 2,80 €  
Nudeln mit Bratwurst-Bolognese 1,70 €  
Preiswerter Familien-Hit Texmex-Pfannkuchen 1,20 €  
Saftig-süße Sommerträume Kirschkuchen 0,50 €  
4-Wochen-Planer Gratinierter Schweinesteak 2,60 €  
Preiswert und einfach gut Würziges Frikassee 1,80 €  
SCHNELL KOCHEN! 10x anders

✓ Keine Mindestlaufzeit!

✓ Jederzeit kündbar!

✓ Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!

**0180 6 / 36 93 36**

Mo. bis Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz,  
Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



[www.bauer-plus.de/rezepte-pur](http://www.bauer-plus.de/rezepte-pur)

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).  
Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.

620 03 02241391  
RP 2023 - 6090



**TIPP:** Putenschnitzel vor dem Braten noch in 1 EL Speisestärke wenden. Dann bildet sich beim Braten eine feine knusprige Hülle, und das Fleisch wird nicht trocken.



**MONTAG**

## Putenschnitzel zu Kräuterreis **1,80 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Putenschnitzel (à ca. 125 g)
- je 50 g grüne und schwarze Oliven • 1 Bio-Zitrone • 3 EL + 1 TL Öl • 160 g Basmatireis • Salz
- 400 g Kirschtomaten • 2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie • Pfeffer
- Zucker

### ZUBEREITUNG:

**1** Fleisch trocken tupfen. Oliven hacken. Zitronenschale in Zesten abziehen. Mit Oliven und 2 EL Öl verrühren. Fleisch darin wenden und ziehen lassen.

**2** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten halbieren. Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden. Petersilie samt Stielen hacken.

**3** Oliven vom Fleisch abstreifen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin 6–7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Oliven zugeben und kurz mitbraten

**4** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Tomaten zugeben und andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

**5** Reis abgießen, zurück in den Topf geben und Petersilie unterheben. Fleisch, Tomaten und Reis anrichten. Oliven auf dem Fleisch verteilen. Übrige Zitrone in Spalten schneiden, dazu reichen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 400 kcal; E 35 g, F 14 g, KH 36 g

**VEGGIE**



**DIENSTAG**

## Porree-Birnen-Tarte

**1,90 €**

### ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCKE:

- 500 g Porree • 2 Birnen • 2 EL Butter
- Salz • Pfeffer • 150 g Walnussfrischkäse (z.B. Miree) • 70 g Schlag-  
sahne • 2 Eier (Größe M) • 2 TL Senf
- 1 Packung frischer Quiche- und  
Tarteteig (270 g; Kühlregal) • 3 EL  
Zucker • 80 g Walnüsse • Fett und Mehl  
für die Form • Backpapier

### ZUBEREITUNG:

**1** Porree in Ringe schneiden. Birnen entkernen und würfeln. Butter erhitzen. Porree darin ca. 2 Minuten andünsten. Birnen zugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Frischkäse, Sahne, Eier und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig entrollen und in eine gefettete, bemehlte Tarteform (ca. 26 cm Ø) legen. Überstehende Ränder abschneiden. Porree-Birnen-Mischung in die Form geben und Eierguss darübergießen. Tarte im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–30 Minuten backen.

**3** Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Nüsse darin wenden, auf Backpapier auskühlen lassen. Krokant hacken. Tarte mit Krokant bestreut servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Stück: ca. 420 kcal; E 9 g, F 30 g, KH 27 g





MITTWOCH

## Kartoffeln alla carbonara **2,20 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Kartoffeln • 1 Zwiebel • 150 g geräucherter durchwachsener Speck
- 100 g Parmesan • 300 g Schlagsahne
- 1 Ei (Größe M) • Salz • Pfeffer
- 2 EL Butter • ½ Bund Petersilie

### ZUBEREITUNG:

**1** Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Zwiebel schälen und würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden. Parmesan reiben. Sahne, Ei und Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und vierteln.

**2** Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Speck darin ca. 7 Minuten knusprig braten. Kartoffeln zugeben und ca. 7 Minuten braten. Sahnemix zugeben und alles offen bei geringer Hitze ca. 5 Minuten garen, bis die Soße andickt.

**3** Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Kartoffeln alla carbonara anrichten, mit Petersilie bestreuen und garnieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 55 Minuten. Pro Portion: ca. 670 kcal; E 24 g, F 44 g, KH 46 g



DONNERSTAG

## Penne mit Radicchio **1,70 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 EL Öl • 150 g Schinkenwürfel • 100 g Radicchio • 6 Stiele Thymian • 1 Bio-Orange • 2 rote Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 500 g Nudeln (z.B. Penne) • Salz
- 100 g Kalamata-Oliven • Pfeffer
- 50 g Haselnussblättchen • 50 g geriebener Parmesan

### ZUBEREITUNG:

**1** 1 EL Öl erhitzen. Schinkenwürfel darin anbraten. Salat in Streifen schneiden. Thymianblättchen abzupfen. Orangenschale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen. Orange halbieren und Saft auspressen. Zwiebeln und Knoblauch hacken.

**2** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln und Knoblauch zum Schinken geben und andünsten. Orangensaft dazugießen und ca. 3 Minuten einköcheln. Oliven, Orangenzenen, bis auf einige zum Garnieren, und Salat zugeben, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Nudeln abgießen. Mit Thymian, Haselnussblättchen, Parmesan und Radicchio vermengen und anrichten. Mit übrigen Orangenzenen garnieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 850 kcal; E 26 g, F 40 g, KH 97 g



FREITAG

## Kabeljau mit Kräuterkruste auf Tomatenpüree **2,50 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 6 Stiele Thymian • 1 Bund Petersilie • 60 g + 2 EL weiche Butter • 60 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- 2 EL Zitronensaft • Salz
- Pfeffer • 1 kg Kartoffeln
- 4 dicke Kabeljau-Filets (à ca. 125 g) • 150 g Kirschtomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 250 ml Milch • Muskat
- Öl für das Backblech

### ZUBEREITUNG:

**1** Kräuter abzupfen und fein hacken. Mit 60 g Butter, Panko und Zitronensaft verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

**2** Fisch abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter-Panko-Masse auf den Fischfilets verteilen. Nebeneinander auf ein geöltes Backblech setzen

und im Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten knusprig überbacken.

**3** Tomaten halbieren. Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Kartoffeln abgießen. Mit Milch und 2 EL Butter zu Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten und Lauchzwiebeln vorsichtig unterheben. Fisch aus dem Ofen nehmen und auf dem Püree anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 650 kcal; E 35 g, F 27 g, KH 63 g

**TIPP:** Pankobrösel können Sie leicht selbst machen. Toastbrot entrinden, im Ofen kurz trocknen und im Mixer zu groben Flocken mahlen.



# Alle Jahre wieder...

...kommt **Kartoffelsalat** auf den Tisch. Doch auch ein beliebter Weihnachtsklassiker kann hier und da mal einen neuen Dreh gebrauchen...



## Mit Katenschinken und Ei

**1 kg Kartoffeln** ca. 25 Minuten garen. **200 g Gewürzgurken** abgießen, Sud auffangen. Gurken und **1 Zwiebel** würfeln. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. **100 g Salatmayonnaise**, **250 g Salatcreme**, **5 EL Apfelessig** und **100 ml Sud**

verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Alles vermengen, ca. 1 Stunde ziehen lassen. **2 Eier** hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln. **8 Radieschen** und **1 Scheibe Katenschinken** würfeln und unter den Salat mischen. Eier darauflegen.



## Mit Feldsalat und Walnüssen

**1 kg Kartoffeln** ca. 25 Minuten garen. **2 rote Zwiebeln** und **80 g Speck** fein würfeln, in **4 EL Öl** andünsten. **1 EL Senf**, **75 ml Essig**, **350 ml Gemüsebrühe** zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Kartoffeln pellen und in

Scheiben schneiden. Mit Brühe übergießen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. **50 g Walnüsse** rösten, hacken. **6 Halme Schnittlauch** in Röllchen schneiden. Übrige Zutaten und **50 g Feldsalat** zum Salat geben. **40 g Bergkäse** darüberhobeln.



## Mit Nordseekrabben und Dill

**1 kg Kartoffeln** ca. 25 Minuten garen. **200 g Gewürzgurken** abgießen, Sud dabei auffangen. Gurken und **1 Zwiebel** fein würfeln. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. **100 g Salatmayonnaise**, **250 g Salatcreme**, **5 EL Apfelessig**

und **100 ml Sud** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Alles vermengen, ca. 1 Stunde ziehen lassen. **2 Rollmöpse** halbieren. **1 Apfel** würfeln, **2 Stiele Dill** klein schneiden. Mit **75 g Nordseekrabben** unter den Salat heben. Rollmöpse darauf anrichten.



## Mit Leberkäse und Porree

**1 kg Kartoffeln** ca. 25 Minuten garen. **2 rote Zwiebeln** und **80 g Speck** fein würfeln. Beides in **3 EL Öl** dünsten. **1 EL Senf** und **1 EL süßen Senf**, **75 ml Essig** und **350 ml Gemüsebrühe** zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Mit Brühe übergießen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. **50 g Leberkäse** würfeln, **200 g Porree** in Scheiben schneiden. Beides in **1 EL Öl** kurz anbraten, zum Salat geben und unterheben.





**SAMSTAG**

**1,60 €**

## Süße Päckchen mit Vanillesoße

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Aprikosenhälften (Dose) • 400 g Schmand • 1 EL gem. Mohn • 1-2 EL Zucker • 1 Päck. Vanillezucker • 100 g TK-Himbeeren • 1½ EL Honig • 150 g Butter • 1 Pack. Strudelteigblätter (250 g; Kühlregal) • 4 TL Semmelbrösel • 1 TL Puderzucker • 400 ml Vanillesoße

### ZUBEREITUNG:

- 1 Aprikosen würfeln. Mit 200 g Schmand, Mohn, Zucker und Vanillezucker mischen. Rest Schmand, Himbeeren und Honig mischen.
- 2 Butter schmelzen. 8 Teigblätter mit etwas Butter bestreichen und je vierteln. Je 4 Viertel leicht versetzt aufeinanderlegen. Je ½ TL Semmelbrösel daraufgeben. Je auf 4 Stapel Aprikosen-, auf 4 Stapel Himbeermasse geben. Teig über der Füllung zusammendrehen.
- 3 Päckchen in mit etwas Butter ausgestrichene Auflaufform setzen, mit Rest Butter bestreichen, mit Puderzucker bestäuben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Vanillesoße dazu reichen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 680 kcal; E 11 g, F 41 g, KH 66 g



**SONNTAG**

## Kasselerbraten mit Knusperkruste **2,90 €**

Knackiges Buttergemüse ist die perfekte Beilage zum Braten, der ganz raffiniert mit Honig karamellisiert wird

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 Zwiebeln • 8 Stiele Thymian • 4 EL Honig • Pfeffer • 1 kg ausgelöstes Kasselerkotelett • 6 Stiele Petersilie • 500 g Möhren • 1 Blumenkohl • 2 Kohlrabi • Salz • 100 g TK-Erbesen • 1 EL Butter • Muskat

### ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln fein würfeln. Thymianblättchen abzupfen. Beides mit Honig verrühren. Mit Pfeffer würzen. Braten mit der Glasur bestreichen. Auf ein Backblech setzen und im Ofen (E-Herd: 180°C/

- Umluft: 160°C) ca. 1 Stunde garen. Temperatur hochschalten (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C). Kasseler 10-15 Minuten karamellisieren. Herausnehmen und 10-15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Petersilie, bis auf etwas, fein hacken. Möhren längs halbieren. Blumenkohl in Röschen vom Strunk schneiden. Kohlrabi in Spalten schneiden.
  - 3 Möhren, Blumenkohl und Kohlrabi in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Erbsen ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben

und zu Ende garen. Gemüse abgießen.

- 4 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse darin schwenken. Gehackte Petersilie zugeben. Buttergemüse mit Salz und etwas Muskat würzen.

- 5 Kasseler in Scheiben schneiden und mit Buttergemüse anrichten. Mit Rest Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Basmatireis.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 670 kcal; E 49 g, F 31 g, KH 41 g

**TIPP:** Machen Sie es sich doch noch einfacher. Das Buttergemüse gibt es schon fix und fertig in der Tiefkühl-Abteilung im Supermarkt. Kurz erhitzen und fertig.





**SNHELL**

**MONTAG**

## Käse-Spätzle mit Zwiebel-Speck-Stippe **1,60 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 50 g geräucherter durchwachsener Speck • 2 rote Zwiebeln • 25 g Mandeln mit Haut • 2 Birnen • 200 g Emmentaler • 1 TL Butter • 1 TL Öl • 500 g frische Eierspätzle (Kühlregal) • Salz • Muskat • 50 ml trockener Weißwein • 50 ml Gemüsebrühe • ½ Bund glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG:

**1** Speck in feine Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Mandeln grob hacken. Birnen vierteln,

Kerngehäuse entfernen. Viertel in Scheiben schneiden. Käse fein reiben.

**2** Butter und Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spätzle darin unter Wenden ca. 6 Minuten goldbraun braten.

**3** In einer weiteren Pfanne Speck ohne Fett unter Wenden knusprig braten. Zwiebeln, Mandeln und Birnen zugeben und unter Rühren 4–5 Minuten braten.

**4** Spätzle mit Salz und Muskat würzen. Käse zugeben und unter Wenden

schmelzen lassen. Weißwein und Brühe zugießen und einmal aufkochen.

**5** Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken. Zu den Spätzle geben und unterheben. Auf Tellern anrichten, Zwiebel-Speck-Stippe darüber verteilen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 23 g, F 33 g, KH 49 g



**DIENSTAG**

## Wiener Schnitzel zu Bratkartoffeln

**1,90 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Kartoffeln • 2 Scheiben Bacon • 2 Zwiebeln • 3 Eier (Größe M) • 50 g Schlagsahne • 4 Schweineschnitzel (à ca. 100 g) • Salz • Pfeffer • 50 g Mehl • 200 g Semmelbrösel • 250 ml + 2 EL Sonnenblumenöl • 4 Stiele Petersilie • 1 Zitrone • 4 eingelegte Sardellenfilets • 4 Kapern (Glas)

### ZUBEREITUNG:

**1** Kartoffeln ca. 18 Minuten garen. Pellen, abkühlen lassen. Bacon und Zwiebeln hacken.

**2** Eier und Sahne verquirlen. Fleisch etwas flacher klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl, Eiersahne und Semmelbröseln wenden. 250 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin goldbraun braten.

**3** Petersilie, bis auf etwas, fein hacken. Kartoffeln in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck und Zwiebeln darin braten. Kartoffeln zugeben, goldbraun braten. Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Zitrone in Scheiben schneiden, mit Sardellen und Kapern belegen. Auf die Schnitzel legen. Mit Bratkartoffeln anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 560 kcal; E 30 g, F 35 g, KH 31 g





MITTWOCH

## Hackbällchen in Kräutersoße **2,10 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Glas (370 ml) geröstete Paprika
- 1 Zwiebel • ½ Bund Thymian • 500 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei (Größe M)
- 3 EL Semmelbrösel • 1 EL Senf • Salz • Pfeffer • 1 Möhre • 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum • 2 EL Olivenöl
- 1 TL Edelsüßpaprika • 1 Packung (500 g) passierte Tomaten • 250 ml Gemüsebrühe • 400 g Bandnudeln
- 1 EL Honig

### ZUBEREITUNG:

- 1 Paprika und Zwiebel würfeln. Thymian hacken. ⅓ Paprika, Zwiebel, Thymian, Hack, Ei, Semmelbrösel, Senf, Salz und Pfeffer verkneten, ca. 18 Bällchen formen.
- 2 Möhre würfeln. Knoblauch hacken. Basilikum, bis auf etwas, hacken. Öl erhitzen. Knoblauch und Möhre darin andünsten. Mit Paprikapulver bestäuben, anschwitzen. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, ca. 5 Minuten kochen. Hackbällchen zugeben, ca. 15 Minuten köcheln.
- 3 Nudeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen. Rest Paprika und Basilikum zur Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mit Nudeln anrichten, mit Rest Basilikum garnieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 840 kcal; E 39 g, F 31 g, KH 97 g



DONNERSTAG

## Hähnchen-Curry mit Kürbis **2,20 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Muskatkürbis • 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe • 1 rote Chilischote
- 20 g Ingwer • 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g) • 200 g Basmatireis • Salz
- 2 EL Sesamöl • Pfeffer • 1 EL Curry
- 2 Dosen (à 400 ml) Kokosmilch
- Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Limette • 8 Stiele Koriander

### ZUBEREITUNG:

- 1 Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Chili entkernen und klein schneiden. Ingwer reiben. Fleisch in Streifen schneiden.
- 2 Reis in kochendem Salzwasser zubereiten. 1 EL Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Ingwer und Curry zufügen, anrösten.
- 3 Mit Kokosmilch ablöschen, Fleisch zufügen, ca. 5 Minuten köcheln. Limettensaft und -schale zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abzupfen. Reis abgießen, mit Curry, Koriander und Chili anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 500 kcal; E 46 g, F 9 g, KH 54 g



FREITAG

## Lachs und Gemüse in Kurkumasoße **2,80 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 TK-Lachssteaks (à ca. 130 g) • 250 g Naturreis
- Salz • 3 Möhren • 1 Stange Porree • 70 g Cashewkerne
- 200 g TK-Erbesen • 2 Lauchzwiebeln • 5 EL Sonnenblumenöl • 2 TL gemahlene Kurkuma
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Schlagsahne • Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1 Lachs nach Packungsanweisung auftauen lassen. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren in dünne Streifen, Porree in Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abschrecken und abgießen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- 2 2 EL Öl in einer weißen Pfanne erhitzen. Möhren, Porree und

**TIPP:** Braten Sie den Lachs in Sesamöl an, das Aroma passt toll zu Kurkuma. Statt Schlagsahne können Sie Kokosmilch verwenden.

- Cashewkerne darin 3–4 Minuten andünsten. Mit Kurkuma bestäuben und anschwitzen. Gemüsebrühe und Schlagsahne angießen und aufkochen. Erbsen zufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Lachs trocken tupfen und längs in dünne Tranchen schneiden. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin ca. 3 Minuten anbraten.
  - 4 Reis abgießen und mit Gemüse und Kurkumasoße in Schälchen anrichten. Lachstranchen daraufgeben, mit Pfeffer und Lauchzwiebelringen garnieren und sofort servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 820 kcal; E 38 g, F 50 g, KH 47 g



# Die schönsten Weihnachtstorten

Da staunen selbst die Engel, wie wir uns und unseren Familien die Feiertage versüßen. Cremig, knusprig, nussig und fruchtig – hier wird jeder Herzenswunsch erfüllt!



## Schoko-Zimtstern-Torte **0,50 €**

### ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCKE:

- 100 g Zimtsterne • 5 Eier (Gr. M)
- 140 g Zucker • 1 Prise Salz
- 1 Päck. Vanillezucker • 100 g gemahlene Mandeln • 3 EL Mehl
- ½ Päck. Backpulver • 300 g Zartbitterkuvertüre • 700 g Schlagsahne • Fett für die Form
- Frischhaltefolie

### ZUBEREITUNG:

- 1 50 g Zimtsterne hacken. Eier, Zucker, Salz und

Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren.

- 2 Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, mit gehackten Zimtsternen unterheben. Masse in eine gefettete Springform (22 cm Ø) geben und glatt streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

- 3 Kuvertüre grob hacken und in eine Rührschüssel geben. Sahne aufkochen und über die Schokolade gießen. Ca. 5 Minuten stehen lassen, dann glatt rühren. Mit Folie abdecken und zugedeckt ca. 5 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

- 4 Boden auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darumlegen. Gekühlte Schokosahne mit

den Schneebesen aufschlagen. Creme glatt auf den Mandelboden streichen. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

- 5 Rest Zimtsterne, bis auf einige, grob zerbröseln. Torte mit Bröseln und Rest Zimtsternen verzieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Wartezeit: ca. 9 Stunden. Pro Stück: ca. 750 kcal; E 14 g, F 57 g, KH 45 g





## Schneebällchen-Kuchen mit **0,60 €** Spekulatius und Mandelkrokant

### ZUTATEN FÜR CA. 15 STÜCKE:

- 75 g Zucker • 100 g Mandelstifte
- 200 g weiße Kuvertüre
- 1 Packung (200 g) Kokosnuss-creme • 330 g Schlagsahne
- 18 Stück Gewürz-Spekulatius
- 2 Gläser (à 200 g) Kokosbrot-aufstrich • 40 g Kokosmehl
- 40 g Kokosöl • 200 g Kokosraspel
- Backpapier • Frischhaltefolie

### ZUBEREITUNG DES KUCHENS:

- 1** Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mandeln unterrühren. Masse auf Backpapier verteilen und auskühlen lassen.
- 2** Kuvertüre grob hacken. Kokosnusscreme in einem Topf unter Rühren erhitzen. Kuvertüre zufügen, schmelzen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. 250 g Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. 80 g flüssige Sahne unter die Kokos-Kuvertüre-Mischung rühren. Geschlagene Sahne nach und nach vorsichtig unter den Kokosmix heben.
- 3** Eine Kastenform (ca. 7 x 11 x 30 cm) mit kaltem Wasser ausspülen und mit Folie auslegen. Mandelkrokant grob hacken. Den Boden mit 6 Keksen auslegen. Ca. 1/4 Creme darauf verteilen. Hälfte Mandelkrokant darauf verteilen, etwas Creme daraufstreichen und Schichtvorgang wiederholen. Mit einer Schicht Spekulatius abschließen. Kuchen mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**4** Kokosbrot-aufstrich mit Kokosmehl verrühren. Kokosöl in einem Topf schmelzen und zügig unter die Creme rühren. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**5** Kokosraspel in eine flache Schüssel füllen. Etwa 1 EL der Kokoscreme zügig zu einem Bällchen (ca. 15 g) rollen und in Kokosraspeln wälzen. Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Rest Kokosraspel beiseitestellen. Schneebälle auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller legen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**6** Kuchen aus der Form stürzen, Folie abziehen. Schneebälle darauf verteilen und restliche Kokosraspel darüberstreuen. In Scheiben schneiden und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Wartezeit: ca. 2 Stunden. Pro Stück: ca. 580 kcal; E 6 g, F 45 g, KH 42 g

**TIPP:** Sparen Sie etwas Arbeit und Zeit, indem Sie die Schneebälle nicht selbst machen, sondern einfach gekaufte Kokos-Mandel-Bällchen (z.B. „Raffaello“) kaufen. Sie können das Tiramisu auch nach dem Essen als Nachtisch servieren. Dann schmeckt ein heißes Pflaumen- oder Himbeerkompott sehr gut dazu!





**TIPP:** Geben Sie noch ½ TL Zimt und etwas gemahlene Kardamom in die Schokoladencreme. Statt mit Zuckerperlen können Sie die Rolle mit gebrannten Nüssen verzieren.

## Schokoladen-Biskuitrolle **0,50 €**

### ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCKE:

- 1 Vanilleschote • 4 Eier (Gr. M)
- 90 g Zucker • 90 g Mehl • 2 Blatt Gelatine • 200 g Zartbitterschokolade
- 250 g Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich • 80 g Haselnusskrokant
- 10–12 goldene Zuckerperlen
- Backpapier • Frischhaltefolie

### ZUBEREITUNG:

**1** Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Eier, Zucker und Vanillemark aufschlagen. Mehl vorsichtig unterrühren.

**2** Teig glatt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (38x42 cm) streichen. Im Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Auf ein feuchtes Geschirrtuch stürzen, aufrollen und abkühlen lassen.

**3** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schokolade hacken. Mit Aufstrich im heißen Wasserbad schmelzen. Gelatine ausdrücken und auflösen. Mit 2–3 EL Schokoladencreme ver-, dann in Rest Creme rühren. Kurz kühlen.

**4** Biskuit ausrollen und mit ca. ¾ Creme bestreichen. Biskuit aufrollen, in Folie wickeln, ca. 2 Stunden kühlen.

**5** Biskuitrolle auswickeln, mit Rest Creme bestreichen und in Haselnusskrokant wälzen. Biskuitrolle zugedeckt ca. 4 Stunden kalt stellen. Mit Zuckerperlen verzieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Wartezeit: ca. 6 Stunden. Pro Stück: ca. 380 kcal; E 6 g, F 17 g, KH 48 g



## Kirsch-Tiramisu-Torte **0,50 €**

### ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE:

- 2 Gläser (à 700 g) Schattenschmorellen • 300 ml Glühwein
- 5 Eier (Gr. M) • 125 g Zucker
- 2 Päck. Vanillezucker • Salz
- 100 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 4 Blatt Gelatine • 1 Bio-Orange
- 750 g Mascarpone • 330 g Schlagsahne • 100 g Löffelbiskuit
- 40 g Kakao • Backpapier

### ZUBEREITUNG:

**1** Kirschen abgießen. Im Glühwein marinieren. Eier, 75 g Zucker, 1 Päck. Vanillezucker und 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver mischen, unterheben.

**2** Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) streichen. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/

Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und Biskuit in der Form auskühlen lassen.

**3** Gelatine einweichen. Orangenschale abreiben, Saft auspressen. Mascarpone, 1 Päck. Vanillezucker, 50 g Zucker, Orangenabrieb und -saft verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. 2–3 EL Creme unterrühren, in Rest Creme rühren. Sahne steif schlagen, unterheben.

**4** Kirschen abgießen, Sud auffangen. Biskuit waagrecht halbieren. Unteren Boden mit einem Tortenring umschließen. Hälfte Kirschen, 1/4 Mascarpone, Löffelbiskuits einschichten. Etwas Sud auf die Biskuits





**TIPP:** 75 g Zucker mit 2 EL Wasser karamellisieren. Mit einem Löffel kleine Muster auf Backpapier sprengeln. Trocknen lassen. 50 g geh. Haselnüsse daraufstreuen und trocknen lassen. Torte damit verzieren.

träufeln. Etwas Creme und Rest Kirschen daraufschichten. Zweiten Boden darauflegen und leicht andrücken. Torte aus dem Ring lösen und mit restlicher Creme einstreichen. Torte ca. 1 Stunde kalt stellen.

**5** Aus Pappe kleine Sterne schneiden und auf die Tortenoberfläche legen. Torte mit Kakao bestäuben. Pappsterne entfernen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Wartezeit: ca. 2½ Stunden. Pro Stück: ca. 390 kcal; E 7 g, F 28 g, KH 27 g

## Apfel-Glühwein-Torte **0,50 €**

#### ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCKE:

• 2 Eier (Gr. M) • 150 g + 3 EL Zucker • 2 Päck. Vanillezucker • 1 Prise Salz • 75 g Mehl • 1 EL + 30 g Speisestärke • 1 TL Backpulver • 250 ml Glühwein • 4 Äpfel • 4 Blatt Gelatine • 200 g Schlag-sahne • 250 g Speisequark • 150 g Joghurt • 25 g Butter • Fett für die Form • Backpapier

#### ZUBEREITUNG:

**1** Eier, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Salz verrühren. Mehl, 1 EL Stärke und Backpulver unterrühren. Masse glatt in eine am Boden gefettete Springform (20 cm Ø) streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 17 Minuten backen. Biskuit in der Form auskühlen lassen.

**2** Biskuitboden waagrecht halbieren. Unteren Boden mit einem Tortenring umschließen. 30 g Stärke mit 50 ml Glühwein glatt rühren.

**3** 2 Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. 200 ml Glühwein, 1 EL Zucker und Hälfte Äpfel aufkochen. Mit Stärke binden und auf den unteren Boden verteilen. Zweiten Biskuitboden darauflegen, ca. 30 Minuten kühlen.

**4** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Quark, Joghurt, 50 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 2 EL Quarkcreme ver- und unter Rest Creme rühren. Sahne unterheben. Creme auf Boden streichen.

Torte mind. 6 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

**5** 2 Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Äpfel darin dünsten. Mit 2 EL Zucker bestreuen, karamellisieren.

**6** Torte aus dem Ring lösen und auf eine Platte setzen. Kurz vor dem Servieren mit den karamellisierten Apfelspalten verzieren. Nach Belieben ein Nuss-Karamellgitter (s. Tipp) daraufsetzen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Wartezeit: ca. 8 Stunden. Pro Stück: ca. 460 kcal; E 9 g, F 17 g, KH 61 g





**TIPP:** Schokoröllchen selbst gemacht: Weiße Kuvertüre schmelzen und glatt und dünn auf ein Backblech streichen. Trocknen lassen und dann mit einem Spatel in Röllchen abschaben.

## Preiselbeer-Wickeltorte **0,60 €**

### ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

• 125 g Mehl • 50 g Butter • 125 g + 2 EL Zucker • 3 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz • 1 Päck. Vanillezucker • 1½ EL Speisestärke • ½ TL Backpulver • 25 g gemahlene Haselnüsse • 1 EL Kakao • 5 Blatt Gelatine • 250 g Magerquark • 200 g gelierte Preiselbeeren • 400 g Schlagsahne • weiße Schokoröllchen zum Verziern • Mehl für die Arbeitsfläche • Frischhaltefolie • Backpapier • Einmal-Spritzbeutel

### ZUBEREITUNG:

**1** 75 g Mehl, Butter, 25 g Zucker und 1 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie

wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Eier trennen. Eiweiß, Salz, 75 g Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Eigelb unterrühren. 50 g Mehl, Stärke, Backpulver, Nüsse und Kakao mischen, auf die Eiermasse sieben und unterheben.

**3** Masse glatt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (32x39 cm) streichen. Im Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) 8–10 Minuten backen. Biskuit sofort auf ein angefeuchtetes, mit 2 EL Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Papier abziehen, Tuch über die

Teigkanten schlagen. Biskuit auskühlen lassen.

**4** Mürbeteig auf etwas Mehl rund (ca. 24 cm Ø) ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**5** Gelatine einweichen. Quark, Preiselbeeren und 25 g Zucker verrühren. Gelatine auflösen. Mit 5 EL Quarkmasse verrühren, unter den Rest Quark rühren. 200 g Sahne steif schlagen, unterrühren. Creme, bis auf etwas, auf den Biskuit streichen.

**6** Mürbeteigboden auf eine Tortenplatte legen. Biskuit

längs in 6 Streifen schneiden. Ersten Streifen aufrollen, mit einer Schnittfläche mittig auf die Teigplatte stellen. Übrige Streifen darumlegen. Einen Tortenring um die Torte legen, ca. 45 Minuten kalt stellen.

**7** 200 g Sahne steif schlagen. Tortenring entfernen, Torte mit Sahne bestreichen. Preiselbeercreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, 12 Tuffs auf die Torte spritzen. Torte mit Schokoröllchen verzieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Wartezeit: ca. 1¼ Stunden. Pro Stück: ca. 310 kcal; E 8 g, F 17 g, KH 31 g



## Sternenzauber-Torte **0,40€**

### ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 120 g + 6-7 Zimtsterne • 80 g Butter • 400 g Doppelrahmfrischkäse • 200 g Mascarpone • 120 g Zucker • 1 Päck. Vanillezucker • 1 gehäufter EL Vanillepuddingpulver • 3 Eier (Gr. M) • 2 Eiweiß (Gr. M) • 50 g Puderzucker • ½ TL Zitronensaft • Fett für die Springform

### ZUBEREITUNG:

**1** 120 g Zimtsterne sehr fein zerbröseln. Butter schmelzen. Zimtsternbrösel unterrühren. Bröselmischung als Boden in eine gefettete Springform (20 cm Ø) drücken. Im Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten vorbacken. Abkühlen lassen.

**2** Frischkäse, Mascarpone und Zucker verrühren. Vanillezucker, Puddingpulver

und Eier zugeben, alles glatt verrühren. Käsemasse auf den Keksboden streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 55 Minuten backen.

**3** Eiweiß mit Puderzucker und Zitronensaft steif schlagen. Baisermasse wolkenartig locker auf dem Kuchen verteilen. Weitere 5-8 Minuten fertig backen.

**4** Kuchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit einem Messer vom Formrand lösen. Ca. 2 Stunden abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit 6-7 Zimtsternen verzieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Wartezeit: ca. 2 Stunden. Pro Stück: ca. 310 kcal; E 5 g, F 22 g, KH 24 g



Gemeinsam genießen  
macht's gemütlich!



Fannytastisch einfach!





# Früchtebrot mit Walnüssen

Dieses Adventsgebäck bringt Abwechslung auf den Kaffeetisch. Mal nicht mit Creme, dafür mit knackigen Nüssen und getrockneten Früchten begeistert es Groß und Klein!



## ZUTATEN FÜR CA. 20 SCHEIBEN:

- 1 Bio-Orange • 150 g getrocknete Feigen • 250 g getrocknete Softaprikosen • 250 g getrocknete Cranberrys • 2 EL Orangenlikör
- 225 g Walnüsse • 150 g Mehl • 2 TL Backpulver • 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz • 110 g weiche Butter • 100 g brauner Zucker
- 3 EL Honig • 3 Eier (Größe M)
- 1 Eiweiß (Größe M) • 100 g Puderzucker • Fett und Mehl für die Form • Alufolie

**TIPP:** Lassen Sie das Früchtebrot am besten 3–4 Tage in Alufolie eingewickelt ziehen. So entfaltet sich sein volles Aroma! Den Guss erst kurz vorm Verzehr daraufgeben.



**1** Orange heiß waschen, Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. 100 g Feigen und 200 g Aprikosen vierteln. Mit Cranberrys, Likör, Orangensaft und -schale mischen und zugedeckt ca. 1 Stunde einweichen.



**2** 200 g Nüsse grob hacken. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz mischen. Butter, Zucker und Honig cremig schlagen. Eier einzeln unterschlagen. Mehlmischung nach und nach zugeben und unterrühren.



**3** Gehackte Nüsse und marinierte Früchte unter den Teig heben. In eine gefettete, bemehlte Kastenform (10x25 cm) streichen. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 1 Stunde backen. Nach ca. 40 Minuten mit Folie abdecken. Stürzen, auskühlen lassen.



**4** Übrige Trockenfrüchte und Nüsse evtl. kleiner schneiden. Eiweiß, 100 g Puderzucker und 1–2 EL kaltes Wasser aufschlagen. Auf dem Kuchen verteilen, mit Trockenfrüchten und Nüssen verzieren. Trocknen lassen.



# Mein Liebling

Es muss nicht immer die große Biskuitrolle sein! Auch im Mini-Format überzeugt das süße Gebäck Augen und Gaumen auf ganzer Linie



„Diese Röllchen sind auch ein super Dessert an

Weihnachten oder für das Silvester-Buffer!“

Alexander Scholle, Food-Experte



## Biskuitröllchen mit Fruchtcremefüllung 0,80 €

### ZUTATEN FÜR 10 STÜCK:

• 25 g Butter • 4 Eier (Gr. M) • 175 g Zucker • 125 g Mehl • 1 Blatt Gelatine • 50 ml Himbeersirup • 150 g Litschis (Dose) • 200 g Schlagsahne • 100 g Mascarpone • 50 g Puderzucker • 100 g Himbeergelee • 50 g geh. Pistazien • 10 Himbeeren • Backpapier • Frischhaltefolie

### ZUBEREITUNG:

**1** Butter erhitzen. Eier trennen. Eigelb mit 125 g Zucker überm heißen Wasserbad cremig aufschlagen.

Eiweiß steif schlagen. Eigelb unterheben. Mehl darafsieben und mit Butter unterheben.

**2** Biskuitmasse rechteckig (40 x 12 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (34 x 40 cm) streichen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 7 Minuten backen. Auf ein angefeuchtetes Geschirrtuch stürzen. Papier entfernen und Biskuit von der Längsseite her aufrollen. Auskühlen lassen.

**3** Gelatine in Wasser einweichen. 50 g Zucker und

50 ml Wasser dicklich einkochen. Sirup unterrühren.

**4** Litschis abgießen und pürieren. Sahne und Mascarpone steif schlagen. Puderzucker einrieseln lassen. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 3 EL Litschipüree verrühren. Rest Püree unterrühren und unter die Sahne heben.

**5** Biskuit entrollen, mit Sirup und Hälfte Litschicreme bestreichen, wieder aufrollen. In Folie gewickelt ca. 12 Stunden kalt stellen.

Rest Litschicreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, kalt stellen.

**6** Himbeergelee erhitzen. Biskuitrolle auswickeln. Mit Gelee bestreichen und in Pistazien wälzen. Rolle in 10 Stücke schneiden. Auf die Schnittfläche stellen und Creme-Tuffs daraufspritzen. Mit Himbeeren verzieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Wartezeit: ca. 12 Stunden. Pro Stück: ca. 360 kcal; E 6 g, F 18 g, KH 41 g





# Aus der Blitzküche

So einfach, so lecker: Vorhang auf für schnelle Rezepte! Denn diese Gerichte stehen in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch

## Kartoffel-Brokkoli-Pfanne

1,30 €

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Kartoffeln • Salz
- 250 g TK-Brokkoli • 1 Zwiebel
- 200 g Champignons • 3 EL Olivenöl • 1 EL Mehl • 100 ml Gemüsebrühe • 250 ml Milch
- Pfeffer • Edelsüßpaprika
- 100 g geriebener Gouda
- ½ Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG:

**1** Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Brokkoli ca. 3 Minuten vor Garzeitende zugeben, abgießen. Zwiebel würfeln. Pilze in Scheiben schneiden.

**2** Öl erhitzen. Zwiebel und Pilze darin ca. 7 Minuten braten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Brühe und Milch angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

**3** Gouda in die Soße geben. Kartoffeln und Brokkoli zugeben, ca. 2 Minuten köcheln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kartoffel-Brokkoli-Pfanne abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 350 kcal; E 14 g, F 16 g, KH 37 g



VEGGIE

**TIPP:** Verwenden Sie Drillinge (kleine Kartoffeln), dann brauchen Sie diese nicht zu schälen. Einfach gründlich waschen und mit Schale kochen.





LEICHT

15  
Minuten

## Hähnchen-Chili-Topf **1,80 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 400 g Hähnchenbrustfilet • 1 Dose (425 g) Kichererbsen • 1 Dose (400 g) weiße Bohnen • 2 EL Öl • Salz • Pfeffer • 1 Dose (850 ml) Pizzatomen • Kreuzkümmel

### ZUBEREITUNG:

**1** Fleisch fein würfeln. Kichererbsen und Bohnen abgießen. Öl erhitzen. Fleisch darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pizzatomen, Kichererbsen und Bohnen zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

**2** Hähnchen-Chili ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Dazu schmeckt Fladenbrot mit Sour Cream.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten. Pro Portion: ca. 360 kcal; E 36 g, F 9 g, KH 28 g

## Frikadellen im Speckmantel **1,90 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 1 Porree • 2 Stiele Petersilie • 1 Zwiebel • 400 g gemischtes Hackfleisch • 1 TL Senf • Salz • Pfeffer • 8 Scheiben Frühstücksspeck • 2 EL Öl • 2 EL Butter • 1 TL Mehl • 250 ml Milch • Muskat

### ZUBEREITUNG:

**1** Porree klein schneiden. Petersilie und Zwiebel hacken. Mit Hack, Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Zu 8 Frikadellen formen, je mit Speck umwickeln. In Öl ca. 8 Minuten braten.

**2** Porree in Butter andünsten. Mehl bestäuben und anschwitzen. Milch zugießen, ca. 5 Minuten köcheln. Petersilie unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Dazu passen gebratene Knödel.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 790 kcal; E 29 g, F 48 g, KH 61 g



20  
Minuten

**TIPP:** Für die Knödelscheiben 1 Scheibe Toast rösten, in 12 Würfel schneiden. 1 Packung Knödelteig (Kühlregal) zu 12 Scheiben formen, Toastwürfel in die Mitte drücken und in 3 EL Butter goldbraun braten.



**VEGGIE**

**25**  
Minuten

## Gemüseblech mit Spiegelei **1,70 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Süßkartoffeln • 1 Zucchini
- 1 rote Paprika • 2 Knoblauchzehen • 1 Dose (285 g) Mais • 1 TL Edelsüßpaprika • ¼ TL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmel • 3 EL Olivenöl
- Salz • 4 Eier (Größe M) • 6 Stiele Koriander • Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln, Zucchini, Paprika und Knoblauch klein schneiden. Mais abgießen. Alles mit Paprikapulver, Chili, Kreuzkümmel

und Olivenöl vermengen, salzen. Auf ein Backblech geben. Im Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten garen.

- 2 Nach ca. 5 Minuten 4 Mulden ins Gemüse drücken. Je 1 Ei hineinschlagen, zu Ende garen. Koriander hacken. Eier salzen und pfeffern. Mit Koriander bestreuen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 14 g, F 17 g, KH 61 g

**30**  
Minuten

## Schnitzel zu Asia-Nudeln **2,20 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 8 Schweineschnitzel (à ca. 70 g)
- Salz • Pfeffer • 15 g geröstete Erdnüsse • 80 g Semmelbrösel
- 50 g Kokosraspel • 3 Eier (Größe M) • 40 g Mehl • 250 g Mie-Nudeln • 2 Lauchzwiebeln
- 2 Möhren • 2 EL Öl • 400 ml Kokosmilch • 3 EL Chilisoße
- 4 EL Sesamöl • 3 Stiele Minze

### ZUBEREITUNG:

- 1 Fleisch salzen, pfeffern. Erdnüsse hacken, mit Semmelbröseln und Kokosraspeln mischen. Eier verquirlen. Fleisch in Mehl, Ei und Kokosmix wenden.

- 2 Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Lauchzwiebeln und Möhren klein schneiden. In Öl andünsten. Nudeln und Kokosmilch zugeben, ca. 6 Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chilisoße würzen.

- 3 Sesamöl erhitzen. Schnitzel darin ca. 5 Minuten braten. Minze abzupfen. Schnitzel und Nudeln anrichten und mit Minze garniert servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 990 kcal; E 51 g, F 51 g, KH 76 g

**TIPP:** Die Schnitzel am besten noch etwas flacher klopfen, so garen sie schneller durch und die Panade verbrennt nicht.

**25**  
Minuten

## Bandnudeln in Pilzrahm **2,00 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Champignons • 400 g Bandnudeln (z.B. Fettuccine) • Salz
- 2 EL Öl • 125 g Schinkenwürfel
- 300 g Schlagsahne • 100 ml Gemüsebrühe • 300 g Babyspinat
- Pfeffer • 4 Stiele Thymian

### ZUBEREITUNG:

- 1 Pilze in Scheiben schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Öl erhitzen. Pilze darin anbraten. Schinken zufügen, knusprig braten.

- 2 Mit Sahne und Brühe ablöschen und aufkochen. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abzupfen. Nudeln abtropfen lassen. Zur Soße geben und durchschwenken. Nudeln anrichten, mit Thymian garnieren und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 13 g, F 42 g, KH 29 g





## Feldsalat mit Pfannen-Tofu **1,80 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 200 g Berglinsen • 800 ml Gemüsebrühe • 6 EL Essig • 1 TL Senf • Salz • Pfeffer • 5 EL Olivenöl • 1 Mango • 1 Zwiebel • 1 Möhre • 150 g Feldsalat • 200 g Räuchertofu

### ZUBEREITUNG:

**1** Linsen in kochender Brühe ca. 25 Minuten garen, abgießen. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl verrühren. Mango würfeln. Zwiebel hacken. Möhre in

Stifte schneiden. Alles mit der Vinaigrette mischen.

**2** Linsensalat mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat vorsichtig unterheben.

**3** Tofu waagrecht halbieren und Scheiben in je 4 Dreiecke schneiden. Unter Wenden in Rest Öl ca. 8 Minuten braten. Mit Salat anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 430 kcal; E 22 g, F 21 g, KH 33 g



## Kohlrabi-Ragout mit Püree **2,00 €**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 2 Kohlrabi • 2 Möhren • 4 Wiener Würstchen • 500 ml Gemüsebrühe • 400 g Schlagsahne • 1 EL Senf • Salz • Pfeffer • Muskat • 1 Bund Schnittlauch • 1 Beutel (à 94,5 g) Kartoffelpüree „Das Komplette“

### ZUBEREITUNG:

**1** Kohlrabi, Möhren und Würstchen in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse in Brühe ca. 10 Minuten kochen.

**2** Gemüse abgießen. 200 ml Sud auffangen. Mit Sahne und Senf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3** Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Wurst und Gemüse in die Soße geben. Kartoffelpüree nach Packungsanleitung zubereiten, würzen. Alles anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 440 kcal; E 17 g, F 26 g, KH 30 g

# Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird. Nimm Ibu – aus der Tube.

HERMES  
ARZNEIMITTEL

So wirksam wie Tabletten\*, aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



\* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.  
doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021



# Für einen köstlichen Jahresausklang

Zu Silvester gehören nicht nur knallende Korken. Auch ein besonderes Menü darf nicht fehlen, um das alte Jahr zu verabschieden – und 2024 willkommen zu heißen

## EINKAUFLISTE

### FRISCH KAUFEN:

- ☐ 400 g gemischtes Hackfleisch
- ☐ 300 g Mettwurst ☐ 400 g Tomaten
- ☐ 1 rote Chilischote
- ☐ ½ Eisbergsalat ☐ 500 g kleine Kartoffeln
- ☐ 1 Dose (400 g) Mais
- ☐ 1 Dose (400 g) Kidneybohnen
- ☐ 200 g Cornichons ☐ 100 g Röstzwiebeln
- ☐ 6 Feigen
- ☐ 1 Bio-Zitrone ☐ 4 Stiele Petersilie
- ☐ 150 g Cheddar (Stück) ☐ 800 g gerieb. Käse (u.a. Gruyère, Vacherin, Appenzeller und Emmentaler)
- ☐ 300 g Vollmilchjoghurt
- ☐ 250 g Magerquark ☐ 50 g scharfe Barbecuesoße
- ☐ 100 g Tortilla-Chips ☐ 1 großes Bauernbrot
- ☐ 350 ml trock. Weißwein
- ☐ 50 ml Kirschwasser ☐ 100 g Pflaumenmus
- ☐ 1,5 l Frittierfett

### AUS DEM VORRAT:

- ☐ Zwiebel ☐ Knoblauch
- ☐ 3 Eier ☐ 1 Eigelb ☐ Semmelbrösel
- ☐ 1 TL Tomatenmark ☐ Senf
- ☐ 1 TL getrockneter Majoran
- ☐ Salz ☐ Pfeffer ☐ Zucker
- ☐ Vanillezucker ☐ Puderzucker
- ☐ Muskat ☐ Öl ☐ Honig
- ☐ Limettensaft ☐ Zitronensaft
- ☐ Mehl ☐ Speisestärke
- ☐ Backpulver ☐ Butter

**TIPP:** Sie können das Käsefondue auch in einem großen Topf oder Fonduetopf zubereiten und auf dem Tisch auf einem Stövchen warm und flüssig halten.

## Hauptgang

Käsefondue im Brotlaib

In nur 35 Min. fertig



## ZEITPLAN

### 1 TAG VORHER

Hackbällchen für die Vorspeise zubereiten, braten und kalt stellen. Salat vorbereiten, ohne Dressing in Gläser füllen und kalt stellen. Pellkartoffeln für das Käsefondue kochen.

### CA. 2 STUNDEN VORHER

Teig für das Schmalzgebäck zubereiten und zu Bällchen formen. Kalt stellen. Dressing und Hackbällchen auf den Vorspeisen-Gläsern verteilen.

### CA. 1 STUNDE VORHER

Brotlaib für das Fondue vorbereiten. Schmalzgebäck frittieren und fertigstellen.

### 30 MINUTEN VORHER

Käsesoße fürs Fondue schmelzen, ins Brot füllen.

## Vorspeise

Texmex-Salat mit  
Hackbällchen

In nur 35 Min. fertig



## Dessert

Schmalzgebäck mit  
Pflaumen-Füllung

In nur 40 Min. fertig



Rezepte auf der nächsten Seite



## Vorspeise



### Texmex-Salat mit Hackbällchen **1,50 €**

#### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

• 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 400 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei (Gr. M) • 2 EL Semmelbrösel • 1 TL Tomatenmark • 1 TL Senf • 1 TL getrockneter Majoran • Salz • Pfeffer • 4 EL Öl • 1 Dose (400 g) Mais • 1 Dose (400 g) Kidneybohnen • 400 g Tomaten • ½ Eisbergsalat • 150 g Cheddar im Stück • 1 rote Chilischote • 300 g Vollmilchjoghurt • 50 g Hot-Barbecuesoße • 1 TL Honig • 1 EL Limettensaft • 100 g Tortilla-Chips

#### ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel und Knoblauch hacken. Hack, Ei, Semmelbrösel, Tomatenmark, Senf, Majoran, etwas Salz und Pfeffer, je Hälfte Zwiebel und Knoblauch verkneten.
- 2 Aus dem Hack ca. 40 Bällchen formen. Öl erhitzen. Hackbällchen darin 4–5 Minuten braten.
- 3 Mais und Kidneybohnen getrennt abtropfen lassen. Kidneybohnen kalt abspülen. Tomaten fein würfeln. Eisbergsalat in Streifen schneiden. Käse reiben.
- 4 Chili entkernen und hacken. Mit Joghurt, Barbecuesoße, Honig, Limettensaft, Rest Zwiebel und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Salat, Mais, Bohnen, Tomaten, Käse und Dressing in 6 hohe Gläser schichten. Hackbällchen, etwas Dressing und einige Tortilla-Chips auf den Salat geben. Mit Rest Tomatenwürfeln bestreuen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 590 kcal; E 32 g, F 31 g, KH 39 g

## Hauptgang



### Käsefondue im Brotlaib **2,30 €**

#### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

• 500 g kleine Kartoffeln • Salz • 6 Feigen • 300 g Mettwurst • 200 g Cornichons • 1 großer Bauernbrotlaib • 1 Knoblauchzehe • 350 ml Weißwein • 1 EL Zitronensaft • 800 g geriebener Käse (u.a. Gruyère, Vacherin, Appenzeller, Emmentaler) • 50 ml Kirschwasser • 1 EL Speisestärke • Pfeffer • Muskat • 100 g Röstzwiebeln • 4 Stiele Petersilie

#### ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Feigen vierteln. Mettwurst in Stücke schneiden. Cornichons abgießen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Oberes Viertel des Brotlaibs abschneiden. Weiches Brotinneres herauslösen. Brotdeckel und -inneres in Würfel schneiden. Kartoffeln abgießen.
- 3 Knoblauch durchpressen. Mit Weißwein, Zitronensaft und geriebenem Käse unter Rühren in einem Topf erhitzen. Kirschwasser und Speisestärke glatt rühren. Zur Käsemasse geben und unter Rühren aufkochen, bis eine glatte Käsesoße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 4 Petersilie waschen und hacken. Käsesoße in den Brotlaib füllen. Mit Petersilie bestreuen. Vorbereitete Beilagen in Schälchen anrichten und zum Käsefondue reichen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 1030 kcal; E 54 g, F 40 g, KH 94 g

## Dessert



**0,20 €**

### Schmalzgebäck mit Pflaumen-Füllung

#### ZUTATEN FÜR CA. 25 STÜCK:

• 250 g Magerquark • 1 Bio-Zitrone • 500 g Mehl • 1 Päckchen Backpulver • 100 g + 2 EL Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • Salz • 2 Eier (Gr. M) • 1 Eigelb (Gr. M) • 100 g weiche Butter • 100 g Pflaumenmus • 1 EL Puderzucker • ca. 1,5 l Fett zum Frittieren

#### ZUBEREITUNG:

- 1 Quark in ein Geschirrtuch geben und ausdrücken. Hälfte der Zitronenschale abreiben. Mehl, Backpulver, 100 g Zucker, Vanillezucker und Salz mischen. Eier, Eigelb, Butter, Zitronenabrieb und Quark zugeben und mit den Knethaken des Rührgeräts glatt verkneten.
- 2 Mithilfe eines Esslöffels den Teig abstechen und 25 Bällchen formen. Schmalzgebäck portionsweise im heißen Frittierfett ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken, dabei mehrmals wenden.
- 3 Schmalzgebäck mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pflaumenmus in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und die Bällchen damit füllen. 2 EL Zucker und Puderzucker mischen und die Bällchen darin wenden.

#### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Stück: ca. 160 kcal; E 4 g, F 6 g, KH 22 g

**TIPP:** Die Bällchen sind weniger fettig, wenn Sie sie nach dem Backen kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.



# Desserts, die überraschen



## Schoko-Cake-Pops **1,30 €**

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 250 g Schokokuchen (oder Brownie) • 125 g Doppelrahmfrischkäse • 1 EL Kakaopulver
- 200 g Zartbitterschokolade
- 1 Packung „Cigarettes Russes“ (125 g; knusprige Gebäckröllchen)
- 1 Packung (75 g) „Mikado“-Stäbchen • Backpapier

Schokolade tauchen. Mit Bröseln bestreuen, auf Backpapier legen und ca. 1 Stunde auskühlen lassen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Wartezeit: ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 510 kcal; E 10 g, F 30 g, KH 49 g

### ZUBEREITUNG:

**1** Schokokuchen in einem Universalzerkleinerer fein zerbröseln und mit Frischkäse und Kakao mischen. Daraus ca. 6 walnussgroße Bällchen formen und 10–20 Minuten ins Gefrierfach legen.

**2** Schokolade hacken und in einem heißen Wasserbad schmelzen. Röllchen zerbröseln. Je 1 Teig-Kugel auf ein „Mikado“-Stäbchen drücken und in die geschmolzene

**TIPP:** Seien Sie gern kreativ bei der Umhüllung der Cake-Pops. Weiße Schokolade mit einem Hauch Zimt funktioniert ebenfalls. Zum Bestreuen eignen sich auch fein zerbröselte Waffeln, Cornflakes, gehackte gebrannte Nüsse oder – wenn Sie es gern süß-salzig mögen – fein zerbröselte Salzbrezeln oder -stangen.

## Grapefruitsorbet in Prosecco **2,00 €**

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 250 g Zucker • 5 gelbe Grapefruits • 1 Zitrone
- 2 Flaschen (à 0,75 l) Prosecco (oder trockener Sekt) • 2 Eiweiß (Gr. M) • 2 rosa Grapefruits
- 3 Stiele Minze

### ZUBEREITUNG:

**1** Zucker mit 200 ml Wasser dicklich zu Sirup einköcheln und abkühlen lassen. 3 gelbe Grapefruits und Zitrone auspressen, 200 ml Saft abmessen. Mit 100 ml Prosecco verrühren.

**2** Eiweiß steif schlagen und unter den Saft heben. In eine Rührschüssel, am besten aus Metall, geben und ca. 4 Stunden einfrieren. Dabei alle ca. 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren.

**3** Übrige Grapefruits schälen und die Filets aus den Trennhäutchen lösen. Saft aus den Häutchen drücken. Minze waschen und, bis auf einige Blättchen, in feine Streifen schneiden.

**4** Grapefruitsorbet aus dem Gefrierfach nehmen und einmal durchrühren. Grapefruitfilets in Gläser verteilen und mit Rest Prosecco auffüllen. Je 1 Kugel Zitrusorbet daraufgeben. Mit Minze garniert sofort servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Wartezeit: ca. 4 Stunden. Pro Portion: ca. 380 kcal; E 3 g, F 0 g, KH 55 g





# Aus 4 mach 1

In 30 Minuten gibt's Essen! Nur 4 Zutaten einkaufen, der Rest kommt aus dem Vorrat – so lässt sich ganz fix was Leckeres zaubern



## Steakpfanne mit Couscous **2,60 €**



250 g Couscous



½ Granatapfel



1 Bund Petersilie



4 Rinderhufsteaks  
(à ca. 160 g)

### FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:  
Salz, 2 EL Öl, Pfeffer,  
1 TL Honig, 1 TL Zitronensaft,  
Kreuzkümmel, Alufolie

### ZUBEREITUNG:

**1** Couscous nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser zubereiten. Granatapfelkerne mit einem Löffel herauslösen. Petersilie abzapfen und grob hacken.

**2** Fleisch trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und zugedeckt mit Alufolie ca. 2 Minuten ruhen lassen.

**3** Couscous mit einer Gabel auflockern, Granatapfelkerne unterrühren. Mit Honig, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Petersilie, bis auf etwas,

unterheben. Couscous mit Steaks anrichten und mit Rest Petersilie bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT:**  
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.  
490 kcal; E 44 g, F 13 g, KH 56 g



## Gnocchi-Fisch-Auflauf **2,40 €**



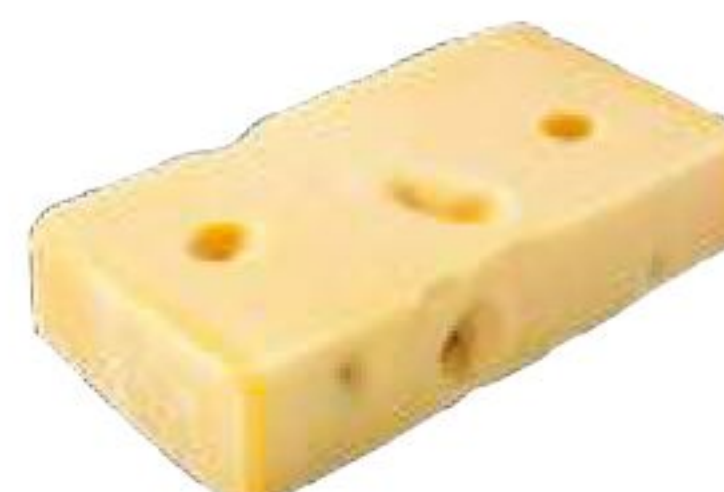
4 TK-Seelachsfilets  
(à ca. 100 g)



2 Pack. (à 400 g)  
bunter Gemüsemix



350 g frische  
Gnocchi (Kühlregal)



150 g Emmentaler  
(Stück)

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:  
Salz, 4 EL Öl, Pfeffer, evtl.  
Majoran zum Garnieren

### ZUBEREITUNG:

**1** Fischfilets auftauen lassen. Gemüsemix in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. 2 EL Öl erhitzen. Gnocchi darin ca. 5 Minuten braten. Käse reiben.

**2** Fischfilets grob würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi, Gemüsemix und Fischwürfel in eine

Auflaufform geben. Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 10–12 Minuten überbacken. Gnocchi-Fisch-Auflauf aus dem Ofen nehmen und

anrichten. Nach Belieben mit Majoran garnieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.  
460 kcal; E 37 g, F 17 g, KH 38 g



**TIPP:** Günstiger als Gnocchi aus dem Kühlregal sind getrocknete Gnocchi, die Sie im Supermarkt bei den Nudeln finden. Frische haben jedoch das bessere Aroma.



VEGGIE

**TIPP:** Machen Sie gleich etwas mehr Pesto. Das lässt sich prima ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren und schmeckt auch super in Eintöpfen, zu Gemüse und Fleisch. In ein sauberes, verschließbares Glas geben, Olivenöl daraufgießen, bis das Pesto komplett bedeckt ist.

## Spaghetti mit Grünkohl-Pesto 1,50 €



100 g Grünkohl



100 g Haselnüsse



1 Avocado



500 g Spaghetti

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:  
Salz, 2 Knoblauchzehen,  
4 EL Zitronensaft,  
100 ml Olivenöl, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

**1** Grünkohl in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen, abgießen. 50 g Haselnüsse hacken. Avocado entkernen und grob würfeln. Knoblauch hacken.

**2** Grünkohl, gehackte Haselnüsse, Zitronensaft, Avocado, Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer pürieren.

**3** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest

garen. 50 g Haselnüsse grob hacken. In einer Pfanne fettfrei anrösten.

**4** Spaghetti abgießen, mit Pesto vermengen, auf 4 tiefen Tellern anrichten, mit gerösteten Nüssen bestreuen

und servieren. Restliches Pesto dazu reichen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 520 kcal; E 11 g, F 42 g, KH 25 g



## Hähnchen in Käsesoße mit Kartoffeln **2,30 €**



800 g kleine  
Kartoffeln



400 g  
Hähnchenbrustfilet



8 Stiele Salbei



125 g  
Ziegenfrischkäse

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:  
Salz, 1 rote Zwiebel,  
2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,  
80 ml Milch, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

**1** Kartoffeln in Salzwasser  
ca. 20 Minuten garen.  
Zwiebel halbieren und in  
Streifen schneiden. Knob-  
lauch hacken. Hähnchen  
in Stücke schneiden.

**2** Öl erhitzen. Zwiebel und  
Knoblauch darin andüns-  
ten. Fleisch zufügen und  
von allen Seiten goldbraun  
anbraten. Salbei abzupfen  
und, bis auf etwas zum  
Garnieren, fein hacken.

**3** Ziegenkäse und Milch  
einrühren, gehackten  
Salbei zufügen und mit Salz  
und Pfeffer würzen. 6–7 Mi-  
nuten köcheln. Kartoffeln  
abgießen. Mit Hähnchen in  
Soße auf Tellern anrichten

und mit restlichem Salbei  
garnieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.  
380 kcal; E 31 g, F 12 g, KH 34 g

LEICHT





**TIPP:** Noch Apfel oder Gewürzgurken übrig? Die können Sie fein würfeln, unter das Sauerkraut mischen und mitschmoren.

## Schupfnudeln mit Kasseler und Kraut **2,10€**



1 Dose (850 ml)  
Sauerkraut

+



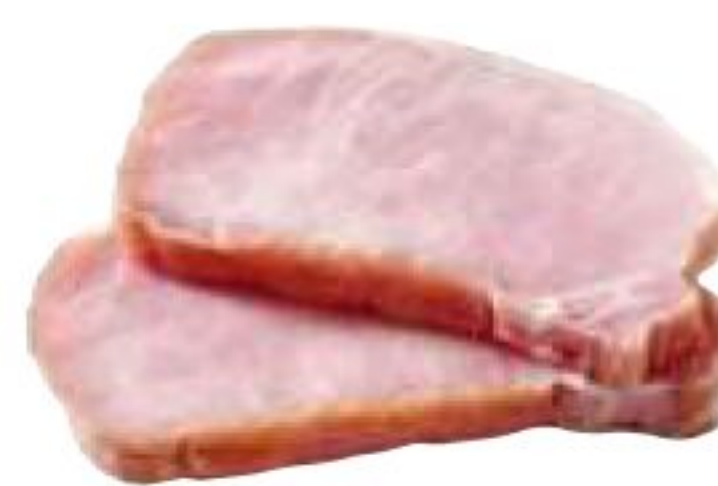
200 g eingelegte  
geröstete Paprika

+



400 g Schupfnudeln  
(Kühlregal)

+



4 ausgelöste Kasseler-  
koteletts (à ca. 200 g)

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:  
1 Zwiebel, 6 EL Öl, Salz,  
Pfeffer, Zucker, evtl. Petersilie  
zum Garnieren

### ZUBEREITUNG:

**1** Zwiebel würfeln. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten, Sauerkraut samt Flüssigkeit zufügen, mit einer Gabel zerzupfen. Anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker

würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

**2** Paprika abtropfen lassen, in dicke Streifen schneiden. Ca. 2 Minuten vor Garzeitende unter das Sauerkraut rühren.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin 8–10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen,

**4** Rest Öl erhitzen. Fleisch darin ca. 6 Minuten braten. Alles anrichten und

nach Belieben mit gehackter Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Senf.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 50 g, F 28 g, KH 37 g



## Gemüse-Nudel-Suppe **1,70€**



1 Dose (425 ml)  
stückige Tomaten



500 g TK-  
Kaisergemüse



400 g Tortellini (z.B.  
mit Spinatfüllung)



50 g Parmesan

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:  
3 Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, 1 EL  
Zucker, 600 ml Gemüsebrühe,  
Salz, Pfeffer, evtl. Petersilie  
zum Garnieren

### ZUBEREITUNG:

**1** Zwiebeln in Spalten  
schneiden. Öl in einem  
Topf erhitzen. Zwiebeln  
darin anbraten, mit Zucker  
bestreuen, karamellisieren.  
Mit Tomaten und Brühe

ablöschen und zugedeckt ca.  
10 Minuten köcheln.

**2** Ca. 5 Minuten vor Ende  
der Garzeit Kaisergemüse  
zugeben. Mit Salz und Pfeffer  
abschmecken. Tortellini  
zufügen, Suppe aufkochen.

**3** Parmesan mit einem  
Sparschäler in Späne  
hobeln. Suppe in Schalen  
anrichten, Parmesan darüber-  
streuen. Nach Belieben mit  
gehackter Petersilie bestreuen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca.  
490 kcal; E 17 g, F 24 g, KH 48 g

VEGGIE





# Was gibt's denn heute?

Diese Ideen kommen für den kleinen (und großen) Hunger am Abend gerade richtig! Bunt, unkompliziert und lecker machen sie nicht nur satt, sondern auch gute Laune!

FÜR GÄSTE

## Flottes Flammkuchen-Duo 2,00 €

### FÜR 4 PERSONEN:

**1** 200 g Kirschtomaten halbieren. **¼ Hokkaido-Kürbis** in dünne Streifen hobeln. **2 rote Zwiebeln** in dünne Ringe hobeln. **150 g Feta** zerbröseln. Blättchen von **4–5 Stielen Thymian** abzupfen.  
**2** 1 Packung frische Flammkuchenhöden (340 g, 4 Stück, Kühlregal) auf zwei Backbleche verteilen. 2 Böden mit **120 g**

**Crème fraîche** bestreichen. Kürbis, Zwiebeln, Tomaten, Feta und Thymian darauf verteilen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 250 °C/Umluft: 230 °C) 6–7 Minuten backen.  
**3** 6 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. **½ Bund Petersilie** hacken. Mit **¾ Lauchzwiebeln** mischen. **8 Scheiben Bacon** in **1 EL Öl** braten.

**4** 2 Flammkuchenhöden mit **120 g Crème fraîche** bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebelmischung, Speck und **150 g geriebenen Pizzakäse** darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 250 °C/ Umluft: 230 °C) 5–6 Minuten backen. Je **2 aufgeschlagene Eier (Größe M)** auf einen Flammkuchenhöden geben. 2–3 Minuten

fertig backen. Mit übrigen Lauchzwiebeln bestreuen.  
**5** **½ Bund Rucola** kurz vor dem Servieren auf die Kürbis-Flammkuchen verteilen. Flammkuchen jeweils einmal halbieren und auf einer großen Platte anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT:**  
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 800 kcal; E 34 g, F 46 g, KH 59 g





## Krosses Schnitzel-Sandwich **2,10 €**

### FÜR 4 PERSONEN:

- 1** 1 Knoblauchzehe, ½ 425-ml-Dose Kichererbsen, ½ 370-ml-Glas eingelegte Röstpaprika pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 Römersalatherz** in feine Streifen schneiden.
- 2** 1 **Schweinefilet** (ca. 350 g) in 16 Scheiben schneiden, flach klopfen. **2 Eier (Größe M)**, **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. Schnitzel in **50 g Mehl**, Eiern und **100 g Semmelbröseln** wenden.
- 3** **4 EL Öl** in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin

goldbraun braten. Auf **Küchenpapier** abtropfen lassen.

- 4** **4 Scheiben Bauernbrot** mit jeweils 1 EL **Paprika-Dip** bestreichen und halbieren. Brothälften mit je 2 Schnitzelchen und etwas Salat belegen. Dabei Rest Dip zwischen die Schnitzelchen streichen. Die Schnitzel-Sandwiches schmecken warm und kalt.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 410 kcal; E 29 g, F 13 g, KH 42 g



## Blitz-Thunfischsalat **1,50 €**

### FÜR 4 PERSONEN:

- 1** 1 **Salatgurke** in dünne Scheiben schneiden. **200 g Kirschtomaten** halbieren. **2 rote Zwiebeln** halbieren und in dünne Streifen schneiden. **3 Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. **2 Stiele Petersilie** samt Stielen fein hacken.
- 2** 1 Dose (400 g) **Kidneybohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und kurz abspülen. **2 Dosen (185 g) Thunfisch** abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

**3** 1 TL **Edelsüßpaprika**, 3 EL **Weißweinessig**, ½ TL **Zucker** und 2 EL **Olivenöl** in die Schüssel geben und alle Zutaten gut miteinander vermengen. Thunfischsalat mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und in einer Schüssel servieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten. Pro Portion: ca. 260 kcal; E 11 g, F 20 g, KH 8 g



## Mini-Würstchenkreisel **1,00 €**

### FÜR 6 STÜCK:

- 1** 3 rechteckige **Blätterteigplatten** (225 g) auftauen lassen. **1 Zwiebel** würfeln. In **1 EL Öl** andünsten. **400 g Blattspinat** zufügen, zusammenfallen lassen. **6 Wiener Würstchen** in Wasser erwärmen und je 8-mal ein-, aber nicht durchschneiden.
- 2** Spinat mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, abtropfen lassen. **1 EL grünes Pesto** unterrühren. Teigplatten größer rollen. 6 Kreise (ca. 12 cm Ø) ausstechen. Auf ein mit **Back-**

**papier** belegtes Backblech verteilen. **1 Ei (Gr. M)** verquirlen, Teig damit bestreichen. Würste als Ringe darauflegen. Spinat in die Mitte geben. Mit **50 g geriebenem Gouda** bestreuen. **6 Kirschtomaten** daraufsetzen. Bei 200°C (Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen. **2 Stiele Basilikum** hacken. Auf die Kreise streuen.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Stück: ca. 350 kcal; E 13 g, F 27 g, KH 14 g



**TIPP:** Die Pattys können Sie selbst machen. 500 g Rinderhack mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL getrocknetem **Majoran** würzen und zu 4 Buletten formen.

## Rentier-Burger **2,50 €**

### FÜR 4 PERSONEN:

- 1** 4 **Laugenbrötchen** waagrecht halbieren, Schnittflächen in einer Pfanne rösten. **150 g Grünkohl** mit **Salz**, **Pfeffer**, **2 EL Weißweinessig** und **2 EL Öl** verkneten. **4 Burgerpattys** in **2 EL Öl** scharf anbraten, auf ein Backblech legen. Mit **4 Scheiben (à 50 g) Ziegenfrischkäserolle** belegen. Unter dem heißen Backofengrill gratinieren.
- 2** **2 Zwiebeln** in Ringe schneiden. **4 EL Tomatenketchup** mit **1 TL Lebkuchengewürz**

verrühren. Brötchenunterseite damit bestreichen. **200 g eingelegte Kürbiswürfel** und je 1 EL **Grünkohl** daraufgeben. Pattys daraufsetzen. Rest **Grünkohl** und **Zwiebelringe** darauf verteilen. Deckel mit **4 EL Mayonnaise** bestreichen, daraufsetzen. **4 Salzbrezeln** in der Mitte zerbrechen. Als **Gewei**h in die Deckel stecken.

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 870 kcal; E 50 g, F 34 g, KH 87 g



Gerichte mit Fleisch

Backkartoffel mit Schwarzwurzeln ..... 13

Bandnudeln in Pilzrahm..... 36

Currywurst mit Kartoffelspalten..... 17

Flottes Flammkuchen-Duo ..... 48

Frikadellen im Speckmantel..... 35

Hackbällchen in Kräutersoße..... 25

Hähnchen in Käsesoße mit Kartoffeln... 45

Hähnchen mit Rosenkohl ..... 13

Hähnchen-Chili-Topf ..... 35

Hähnchen-Curry mit Kürbis ..... 25

Kartoffeln alla carbonara ..... 21

Kartoffelsalat mit Feldsalat ..... 22

Kartoffelsalat mit Katenschinken..... 22

Kartoffelsalat mit Leberkäse..... 22

Käsefondue im Brotlaib..... 40

Käse-Spätzle mit Speck-Stippe ..... 24

Kasselerbraten mit Knusperkruste ..... 23

Kohlrabi-Ragout mit Püree ..... 37

Krosses Schnitzel-Sandwich ..... 49

Mini-Würstchenkreisel ..... 49

Penne mit Radicchio..... 21

Pizzabrote mit Schinken ..... 16

Pute mit Rotkohl und Knödeln..... 6

Putenkrüstchen-Kürbis-Gratin..... 18

Puten-Ragout mit Maronen..... 17

Putenschnitzel zu Kräuterreis..... 20

Rentier-Burger ..... 49

Riesen-Rinderroulade..... 11

Rouladen mit Klößchen ..... 4

Schnitzel mit Pesto-Reis ..... 12

Schnitzel zu Asia-Nudeln ..... 36

Schupfnudeln mit Kasseler und Kraut... 46

Steakpfanne mit Couscous..... 42

Szegediner Kasseler-Gulasch..... 15

Texmex-Salat mit Hackbällchen..... 40

Wiener Schnitzel zu Bratkartoffeln ..... 24



Gerichte ohne Fleisch

Feldsalat mit Pfannen-Tofu ..... 37

Gemüseblech mit Spiegelei ..... 36

Gemüse-Nudel-Suppe ..... 47

Kartoffel-Brokkoli-Pfanne..... 34

Kürbis-Apfel-Suppe..... 12

Nudeln mit Linsen-Bolognese..... 16

Porree-Birnen-Tarte ..... 20

Rote-Bete-Carpaccio..... 7

Spaghetti mit Grünkohl-Pesto ..... 44

Gerichte mit Fisch

Avocado-Bäumchen..... 9

Blitz-Thunfischsalat ..... 49

Gnocchi-Fisch-Auflauf..... 43

Kabeljau mit Kräuterkruste..... 21

Kartoffelgratin mit Thunfisch ..... 17

Kartoffelsalat mit Nordseekrabben..... 22

Lachs und Gemüse in Kurkumasoße ..... 25

Lachs und Risotto im Blätterteig..... 8

Lachs-Gemüse-Pfanne in Senfsoße..... 13

Rettich-Ingwer-Suppe..... 5

Süße Hauptgerichte und Desserts

Ananas-Törtchen..... 10

Blutorangen-Crumble ..... 18

Bratäpfel mit Marzipansoße ..... 15

Festtags-Trifle mit Himbeeren ..... 10

Glühweingrütze ..... 10

Grapefruitsorbet in Prosecco..... 41

Mandel-Spekulativus-Bratapfel ..... 9

Marzipan-Pflaumen-Pudding ..... 7

Milchreis mit Mandeln..... 11

Schmalzgebäck mit Pflaumen-Füllung... 40

Schoko-Cake-Pops ..... 41

Stollen-Nuss-Parfait ..... 5

Süße Päckchen mit Vanillesoße ..... 23

Kuchen und Torten

Apfel-Glühwein-Torte..... 29

Biskuitröllchen mit Fruchtcremefüllung.. 33

Früchtebrot mit Walnüssen..... 32

Kirsch-Tiramisu-Rolle ..... 28

Preiselbeer-Wickeltorte ..... 30

Schneebällchen-Kuchen..... 27

Schoko-Zimtstern-Torte ..... 26

Schokoladen-Biskuitrolle..... 28

Sternenzauber-Torte ..... 31

Zitat des Monats

„Das Leben ist zu kurz,  
um schlechten Wein und  
schlechtes Essen zu genießen.“

Julia Child

DIESEN MONAT  
ONLINE AUF  
[WWW.REZEPTE-PUR.DE](http://WWW.REZEPTE-PUR.DE)  
WEIHNACHTS-ESSEN  
FÜR GENIESSER



VORSCHAU AUF DEN

# Januar

Das nächste Heft  
erscheint am 15.12.2023

## DAS RAFFINIERTE, EINFACHE MENÜ



HAUPTGANG



VORSPEISE



DESSERT

KOCH-IDEEN FÜR DEN JANUAR

## Herzhafte Winterküche mit Kohl



Schweinefilet  
mit Rosenkohl

10x  
ANDERS

## AUS 4 MACH 1

NEUE SERIE



Die Blitzgerichte mit nur 4 Zutaten stehen  
in maximal 30 Minuten auf dem Tisch!

## SO MACHT BACKEN SPASS Knusperspaß mit Streuselkuchen



## WOCHENPLANNER MIT 28 REZEPTEN



Hackrouladen auf  
Erbsennudeln

## REZEPTE pur

**Redaktion:**  
Bauer Food Experts KG,  
Redaktion Rezepte pur,  
Brieffach 35138, Burchardstraße 11,  
20077 Hamburg,  
Telefon: 040/30195170, Telefax: 040/30194948

**Redaktionsleitung:** Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.),  
Adresse wie Redaktion

**Chefin vom Dienst:** Jasmin Castañeda González

**Ressortleitung:** Kreske Wolff

**Redaktion:** Karina Barany-Campbell, Stefanie Sobetzko

**Bildredaktion:** Stéphane Breyse

**Layout und Repro:** Alexander Scholle, Catherine Cullmann

**Fotos:** House of Food

**Kochstudio:** Gudrun Theis, Katharina Wetjen

**Styling:** Katja Danowsky, Nicole Hartmann

**Schlussredaktion:** Lektornet GmbH

**Verlagsleitung:** Malte Jensen

**Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva

**Verlag:** REZEPTE pur erscheint in der  
Heinrich Bauer Verlag KG,  
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

**Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000,  
20086 Hamburg

**Koordinator Herstellung:** Helge Voss

**Hersteller:** Oliver Andrick

**Druck:**  
Umschlag: Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w  
Wyszkowie, ul. Pułtuska 120, PL 07-200 Wyszków  
Inhalt: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp. k.  
ul. Niechodzka 25, PL 06-400 Ciechanów

**Anzeigen:** Bauer Advance KG,  
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg

**Managing Director:** Tim Lammek

**Director Marketing & Brand:** Natalie Schwarz

**Head of Magazines/Crossmedia | Marketing & Brand:**  
Michael Linke

**Verantwortlich für Anzeigen:** Viola Schwarz,  
Adresse wie Anzeigen

Anzeigenpreisliste Nr. 20, gültig ab 1.1.2023

**Aboservice:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,  
Telefon: 040/32901616, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,  
Sa. 9-14 Uhr, Fax: 040/30198182,  
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen,  
Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet  
unter: [www.bauer-plus.de/service](http://www.bauer-plus.de/service)

**Nachlieferservice für Einzelheft-Bestellungen:**  
[www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de)  
Kontakt: [ecommerce@bauermedia.com](mailto:ecommerce@bauermedia.com)

**Aboservice Ausland (Österreich, Schweiz und restliches  
Ausland):**

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice,  
Postfach 14254, 20078 Hamburg,  
Tel.: 0049/40/30198519, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,  
Fax: 0049/40/30198829 (abweichende Preise aus  
dem Ausland möglich)  
E-Mail: [auslandsservice@bauermedia.com](mailto:auslandsservice@bauermedia.com)

Die Zeitschrift REZEPTE pur wird ganz oder in Teilen in Print und  
digital vertrieben. Leseraktionen werden ganz oder in Teilen in  
Print und digital veröffentlicht.

Der Export der REZEPTE pur und ihr Vertrieb im Ausland sind  
nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright für  
den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer  
Spezialzeitschriften Verlag, Hamburg. Nachdruck, auch aus-  
zugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.

ISSN-Nr.: 1861-9606

HOUSE of FOOD



FAVORINA

# Magische Weihnachtszeit



Lidl lohnt sich



**Favorina**  
**Gefüllte Lebkuchen-Herzen**

Versch. Sorten.  
Je 300 g

Feinste Gaumenfreude von Favorina. **Exklusiv bei Lidl**



Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.  
Abb. ähnlich. Für Druckfehler keine Haftung. **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen  
Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter [www.lidl.de/filialsuche](http://www.lidl.de/filialsuche) oder 0800 4353361.

**lidl.de**