



# KOCH LÖFFEL

Nr.26



EXCLUSIVE



# INHALT

- |                                     |          |                                    |          |
|-------------------------------------|----------|------------------------------------|----------|
| • WERTVOLLE KÜCHENTRICKS            | S. 4–5   | • TOLLE KOCH- UND BACKTIPPS        | S. 26–27 |
| • KÜRBIS-KOHLRABI-ONE-POT           | S. 6–7   | • KALTE ENTE MIT MANGO             | S. 28–29 |
| • ROSENKOHL-BROKKOLI-SALAT          | S. 8–9   | • GRATINIERTER BLUMENKOHL          | S. 30–31 |
| • HÄHNCHENBRUST IN AMARANT-HÜLLE    | S. 10–11 | • KÜRBIS-BRUSCHETTA                | S. 32–33 |
| • GRÜNKOHL-EINTOPF MIT KÜRBIS       | S. 12–13 | • ROLLMÖPSE MIT BRATKARTOFFELN     | S. 34–35 |
| • CLOUD EGGS MIT LACHSSCHINKEN      | S. 14–15 | • HACKBRATEN IM SPECKMANTEL        | S. 36–37 |
| • BUTTERNUT-PIZZA MIT PARMASCHINKEN | S. 16–17 | • GRÜNER BOHNENEINTOPF             | S. 38–39 |
| • HASSELBACK-HÄHNCHENBRUST          | S. 18–19 | • SCHWEINEBRATEN MIT KRÄUTERKRUSTE | S. 40–41 |
| • FRANKFURTER MARMORKUCHEN          | S. 20–21 | • KARTOFFELMUFFINS                 | S. 42–43 |
| • MÖHREN-ZUCCHINIPUFFER MIT SKYR    | S. 22–23 | • SÜSSKARTOFFEL-KASTANIEN-GNOCHI   | S. 44–45 |
| • SPAGHETTI MIT LINSEN-BOLOGNESE    | S. 24–25 | • REISAUFLAUF MIT PUTENCURRY       | S. 46–47 |

ANZEIGE



Jetzt NEU bei

 Readly





## Exotischer Granatapfel

Granatäpfel sind in den kälteren Monaten auf ihrem Höhepunkt. Jetzt erstrahlen sie in rubinroter Pracht, vollgepackt mit gesunden, saftigen Kernen, die einen einzigartig süß-sauren Geschmack entfalten. Aus einem Löffel Granatapfelkerne, etwas Zucker und vielleicht einem Spritzer Zitrone zaubern Sie aus diesen Juwelen der Natur einen köstlichen Saft – perfekt als Drink oder als raffinierte Zugabe zu Salaten und Desserts.

## Leckereien mit Rotkohl

Blaukraut geht kulinarisch mit der Zeit und sollte diesen Winter unbedingt auch mal roh geraspelt probiert werden, zum Beispiel in Kombination mit Granatapfelkernen oder Preiselbeeren. Fein gehackt mit ein wenig Frischkäse und geriebenem Meerrettich wird auch ein köstlicher Brotaufstrich daraus.

## SO WIRD DER BRATEN PERFEKT

Bei der Zubereitung von Festtagsbraten ist die richtige Temperatur entscheidend. Beginnen Sie mit einer hohen Temperatur (220–230 °C), um das Fleisch außen schnell zu bräunen und eine knusprige Kruste zu bilden. Dann reduzieren Sie die Hitze auf 160–180 °C, um das Fleisch innen langsam zu garen. Das Ergebnis ist ein wunderbar saftiger Braten mit herrlicher Kruste. Vergessen Sie nicht, den Braten während des Garens regelmäßig mit dem eigenen Saft zu übergießen, das hält das Fleisch feucht und verleiht zusätzlichen Geschmack.

## Tolle Orangen-Deko

Für kandierte Orangen schneiden Sie zwei kleine Bio-Orangen in Scheiben. In einer großen Pfanne ca. 500 ml Wasser erhitzen und 450 g Zucker darin auflösen. Die Orangenscheiben in den Sirup geben, ca. 20 Min. köcheln lassen, herausnehmen und auf Backpapier ca. 48 Stunden trocknen lassen. Übrigens sind die kandierten Orangenscheiben nicht nur lecker, sie geben eine schöne Dekoration für Desserts oder Kuchen ab. Für einen besonderen Look taucht man sie bis zur Hälfte in geschmolzene Kuvertüre. Oder verziert sie mit Schokolinien: eine Gabel in die Kuvertüre tauchen und über die Organe schwenken.

## Hülsenfrüchte garen

Getrocknete Erbsen, Linsen, Bohnen sind nahrhaft, gesund und erfreulich günstig zu haben. Um die Zubereitungszeit etwas zu verkürzen, am besten über Nacht einweichen. Etwa doppelt so schnell fertig sind sie im Dampfdrucktopf. Hier noch ein Tipp für ganz Eilige: Die Hülsenfrüchte für die ganze Woche auf Vorrat garen und portionsweise in Dosen verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

# Endivien: bitter macht fitter

Gerade bei üppigen Festmenüs machen sich die gesundheitlichen Vorteile des herben Zichoriengewächses bezahlt: Endivienbitterstoffe regen die Produktion von Magen- und Gallensäure an. Und sie unterstützen die Verdauung. Schmeckt lecker als Salat oder gemischt mit Kartoffelpüree, aber auch gebraten oder gratiniert.

## Reste verwerten: Es ist noch Stollen da!

Trocken gewordener Christstollen ergibt mit Eiermilch übergossen leckere süße Aufläufe. Gewürfelt kann man Reste in Schichtdesserts unterbringen – mit Früchten und Quarkcreme. Oder Sie verkneten Stollenkrümel mit flüssiger Butter als Streusel für ein Crumble.

## Gelatine ersetzen

Stand- oder Schnittfestigkeit in Cremes & Co bringt in der veganen Küche ein pflanzliches Geliermittel aus Rotalgen: Agar-Agar. Faustregel: Um einen halben Liter Flüssigkeit sturzfähig zu gelieren braucht es 6 Blatt Gelatine oder etwa 5 Gramm (2 TL) Agar-Agar. Wichtig: Herstellerangaben unbedingt beachten!

## KNUSPRIGE

## BRATKARTOFFELN

(Vorwiegend) Festkochende Kartoffeln behalten beim Braten ihre Form und entwickeln eine knusprige Textur. Nötig sind eine ausreichend große Pfanne, damit die Kartoffeln genug Platz haben und sich keine Feuchtigkeit ansammelt, hohe Hitze, genügend Öl oder Bratfett und ein bisschen Geduld. Vor dem Wenden sollten die Kartoffeln einige Minuten braten, damit eine gleichmäßige Bräunung entsteht.

## Impressum

Instagram: @foodkissofficial

**VERLAG:**  
Klambt-Verlag  
GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1  
67346 Speyer

**Geschäftsführung:**  
Kai Rose,  
Nicole Schumacher

**Chefredakteurin:**  
Britta Dewi

**Bildredaktion:**  
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

**Layout:**  
Gudrun Merkel

**Assistenz:** Silke Pflüger

**Text + Rezeptprüfung:**  
Dorothee Schaller,  
Sindy Müller

**Rezepte & Foodbilder:**

**FOODKISS:**  
Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenegger  
Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

[www.foodkiss.de](http://www.foodkiss.de)  
Tel. 07221/350 10

**Textbearbeitung:**  
FOODkiss

**Digitale Bildbearbeitung:**  
Klambt PIXELcircus  
Markus Riether (Ltg.)

**Vertrieb:**  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

**Vertriebsleitung:**  
Markus Klei (Ltg.)

FOODkiss  
Kochlöffel  
erscheint exklusiv bei READY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD u.Ä. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

# Kürbis-Kohlrabi-One-Pot mit Burrata

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Kohlrabi  
1 Mini-Hokkaidokürbis (ca. 600 g Fruchtfleisch)  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Tomatenmark  
2 EL gekörnte Gemüsebrühe  
300 g Muschelnudeln  
50 g Kürbiskerne  
400 g Burrata  
2–3 Stiele Basilikum

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Kohlrabi schälen, mit dem Kürbis würfeln. Das Gemüse in einem Topf im erhitzen Öl scharf anbraten, salzen und pfeffern.
- 2 Tomatenmark zufügen und kurz mit anrösten, mit der Brühe bestreuen, 1 Liter Wasser angießen, Pasta untermischen. Mit Deckel bei kleiner Hitze 10–15 Min. garen. Gelegentlich umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Die Burrata in einem Sieb abtropfen lassen, One Pot auf Tellern anrichten, mit zerzupfter Burrata, Kürbiskernen und Basilikumblättchen garnieren.





# Rosenkohl-Brokkoli-Salat mit Paprika

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Pflanzenöl  
400 g Rosenkohl  
1 rote Paprikaschote  
1 kleiner Brokkoli (300 g)  
150 g Kirschtomaten  
1–2 EL heller Balsamicoessig  
1 TL süßer Senf  
1 EL Honig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 $\frac{1}{4}$  TL Thymian, gerebelt  
4 Scheiben frisches Landbrot

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Rosenkohl, Paprika, Brokkoli und Tomaten waschen. Rosenkohl, Paprika und Brokkoli putzen. Gemüse nach Belieben halbieren oder vierteln bzw. in Würfel oder Streifen schneiden.
- 2 Für das Dressing das übrige Öl mit dem Essig, Senf und Honig verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Salatzutaten mit dem Dressing vermischen, kurze Zeit durchziehen lassen und servieren. Nach Wunsch eine Scheibe Landbrot dazureichen.



# Hähnchenbrust in Amarant-Hülle

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 EL Rapsöl  
2 Hähnchenbrustfilets (á ca. 220 g)  
180 g Amarant  
½ TL Knoblauchpulver  
1 Ei (M)  
40 g Speisestärke  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 rote Chilischote  
2–3 Frühlingszwiebeln  
½ Bund Koriandergrün  
1 Limette  
3 EL Fischsauce  
1 EL Sojasauce  
3 EL Rohrzucker

## ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen und mit dem Öl einstreichen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in Stücke schneiden. Amarant und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermischen. Ei in einen tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Die Stärke auf einen Teller geben. Hähnchenbruststücke nacheinander in der Stärke wenden, durch das Ei ziehen und im Amarant wenden. Mit etwas Abstand auf das Backblech legen. Im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen.

2 In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote putzen und fein schneiden, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, samt Stängel hacken. Die Limette auspressen. Den Limettensaft, mit der Fischsauce, der Sojasauce und dem Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ingwer, Chili, Frühlingszwiebeln und Koriander dazugeben und verrühren. Die Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und auf Teller anrichten. Den Limetten-Dip zur Hähnchenbrust servieren.

# Grünkohl-Eintopf mit Kürbis

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Grünkohlblätter  
Salz  
½ Hokkaidokürbis (ca. 600 g)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
3 Tomaten  
400 g Kichererbsen (aus der Dose)  
1 EL Pflanzenöl  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Harissa-Gewürzmischung  
80 g geriebener Bergkäse

## ZUBEREITUNG

1 Den Grünkohl abbrausen, putzen und die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Abschrecken, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Kürbis schälen, Fasern und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Tomaten abbrausen, putzen und klein schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einem Topf im heißen Pflanzenöl farblos anschwitzen. Grünkohl und Kürbis kurz mitbraten, Tomatenmark untermischen und etwa 600 ml Wasser angießen. Mit Salz und Harissa würzen. Tomaten mit den Kichererbsen untermischen und dann mit Deckel ca. 20 Min. garkochen. Nach Bedarf Wasser nachgießen.  
3 Den Grünkohl-Eintopf vor dem Servieren abschmecken, auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit dem Käse bestreuen.





# Cloud eggs mit Lachsschinken

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Eier  
Salz  
4 Scheiben Lachsschinken  
1–2 Frühlingszwiebeln  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Schnittlauchröllchen

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Eier vorsichtig trennen, sodass das Eigelb unversehrt bleibt. Eiweiß und Eigelb jeweils in separate Schüsseln geben. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen.
- 2 Mit Hilfe eines Löffels 4 kreisförmige Eischnee-Häufchen auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. In die Mitte mit einem Esslöffel eine Mulde drücken, jeweils 1 Eigelb vorsichtig hineingeben und die Cloud Eggs im Ofen in 6–8 Min. backen, bis das Eiweiß zu bräunen beginnt.
- 3 Den Lachsschinken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zum Servieren die Cloud Eggs mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Frühlingszwiebelringen, den Schnittlauch und dem Schinken garnieren.

# Butternut-Pizza mit Parmaschinken und Feldsalat

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

15 g frische Hefe, 400 g Weizenmehl (Type 550), 4 EL Olivenöl, Salz,  $\frac{1}{2}$  Butternutkürbis (ca. 600 g), 2 rote Zwiebeln, 1 Zweig Rosmarin, 200 g passierte Tomaten, 2 EL Tomatenmark, Pfeffer aus der Mühle, 80 g Feldsalat, 160 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben), 80 g Parmesan, außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche

## ZUBEREITUNG

**1** Hefe mit ca. 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel mit dem Mehl, 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

**2** Für den Belag den Kürbis schälen und die Kerne mit den Fasern auskratzen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls in schmale Spalten schneiden. Den Rosmarin abbrausen, trocken tupfen, 1 EL Nadeln abzupfen und hacken. Mit den passierten Tomaten und Tomatenmark verrühren mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Hefeteig vierteln, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen und weitere ca. 15 Min. abgedeckt gehen lassen.

**4** Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig zu dünnen Fladen ausrollen und auf die Bleche legen. Mit den Tomaten bestreichen, mit Kürbis und Zwiebeln belegen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Im Ofen 10–15 Min. knusprig backen.

**5** Den Feldsalat abbrausen, putzen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Die Pizzen herausnehmen, mit dem Feldsalat und den Schinkenscheiben belegen. Zum Servieren den Parmesan darüberhobeln.





# Hasselback-Hähnchenbrust mit Pesto

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN :

je 5 Stiele Basilikum und Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
30 g Mandeln, blanchiert  
1 EL Zitronensaft  
5 EL Olivenöl  
2 EL geriebener Parmesan  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
150 g Feta  
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit abgezogenem Knoblauch, den Mandeln, Zitronensaft und Öl pürieren. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten abtropfen lassen, nach Bedarf kleiner schneiden und den Feta in Scheiben schneiden.
- 2 Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und jeweils 5–6 Mal einschneiden. Tomaten und Feta in die Einschnitte geben. Die vorbereiteten Hähnchenbrustfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Jeweils mit etwas Pesto beträufeln und im Ofen in 20–25 Min. goldbraun backen.
- 3 Auf Tellern anrichten, mit dem übrigen Pesto und den frischen Kräutern garniert servieren. Als Beilage dazu z.B. (Hasselback-) Kartoffeln reichen.

# Frankfurter Marmorkuchen

## ZUTATEN FÜR 1 GUGELHUPFFORM (23 CM Ø , 16 STÜCKE):

**Für den Teig:** 300 g Butter, 280 g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 5 Eier, 370 g Weizenmehl (Type 550), 1 EL Backpulver, 100 ml Milch, 30 g Kakao, außerdem: Butter und Mehl für die Form

**Für die Creme und die Verzierung:** 400 ml Milch, 80 g Zucker, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 220 g weiche Butter, 50 g getrocknete Mango, 150 g Mango-Fruchtaufstrich, 200 g Krokant, Himbeeren und Pistazien zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

**1** Backofen auf 180 °C vorheizen, Gugelhupfform fetten und mit Mehl ausstreuen. Butter mit 250 g Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit 5 EL Milch unterrühren. Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Gugelhupfform geben.

**2** Kakao, restlichen Zucker und restliche Milch zum übrigen Teig geben und verrühren. Den Dunklen Teig auf dem hellen Teig verteilen. Für die Marmorierung eine Gabel spiralförmig durch beide Teigschichten ziehen. Den Teig im vorgeheizten Backofen 50–60 Min. backen.

**3** Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, zwei Mal waagerecht durchschneiden. Zwei Backpapierzuschnitte so nebeneinander auf eine Tortenplatte legen, dass sie mittig 2 cm überlappen, damit die Tortenplatte beim Arbeiten sauber bleibt. Den unteren Boden auf die vorbereitete Tortenplatte setzen.

**4** Aus Milch, Zucker und Puddingpulver einen Pudding zubereiten, in eine Schüssel füllen,

mit Folie abdecken und in ca. 2 Std. auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Butter schaumig schlagen, Pudding esslöffelweise unterrühren,  $\frac{1}{4}$  der Buttercreme beiseitestellen. Getrocknete Mango in kleine Würfel schneiden und unter die Buttercreme rühren. 1/3 der Mango-Buttercreme auf dem unteren Boden verstreichen.

**5** Fruchtaufstrich in einen Gefrierbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden und mittig einen Kreis auf die Buttercreme spritzen. Zweiten Boden daraufsetzen, etwas weniger als die Hälfte der übrigen Buttercreme darauf verstreichen. Wieder etwas Aufstrich mittig darauf spritzen, oberen Boden daraufsetzen, etwas andrücken und den Kuchen für mind. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

**6** 3–4 EL der beiseite gestellten Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle ( $\varnothing$  7 mm) füllen. Kuchen mit der restlichen Buttercreme einstreichen und mit Krokant verzieren. Mit Buttercreme-Tupfen, Himbeeren und Pistazien verzieren und mind. 1 Std. kalt stellen.





# Möhren-Zucchinipuffer mit Kräuter-Skyr

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

### Für den Kräuter-Skyr:

400 g Skyr  
4 EL gehackte Kräuter (TK)  
Zucker  
1–2 EL Zitronensaft  
Worcestersauce  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Für die Puffer:

1 Zucchini  
400 g Möhren  
200 g Kartoffeln  
750 g Kartoffelkloßteig (halb und halb; Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)  
3 Eier  
4 EL zarte Haferflocken  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
4–6 EL Pflanzenöl

## ZUBEREITUNG

- 1 Skyr mit den Kräutern verrühren und mit Zucker, Zitronensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Für die Puffer die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Möhren und die Kartoffeln schälen und mit den Zucchini fein raspeln. Mit dem Kloßteig, Eiern und Haferflocken vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Gemüsepuffer-Teig portionsweise in eine Pfanne mit erhitztem Öl geben, die Puffer von beiden Seiten knusprig braten. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Kräuter-Skyr servieren.

# Spaghetti mit Linsen-Bolognese

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)  
2 Möhren  
1 dünne Stange Lauch  
1–2 Stangen Staudensellerie  
4 EL Olivenöl  
150 g rote Linsen  
2 EL Tomatenmark  
300 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g)  
Salz, Chiliflocken  
400 g Spaghetti  
je ½ Bund Petersilie und Basilikum

## ZUBEREITUNG

**1** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Möhren schälen und grob raspeln. Lauch längs teilen, gründlich waschen und fein schneiden. Den Staudensellerie waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Stangen eventuell entfädeln und klein würfeln.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 2 Min. unter Röhren anbraten. Linsen und Tomatenmark dazugeben und 2 Min. mitbraten. Gemüse und nach und nach die Brühe angießen und die Linsen 5 Min. köcheln lassen.

**3** Gleichzeitig in einem großen Topf Wasser aufkochen, kräftig salzen und die Spaghetti darin nach Packungsangabe bissfest kochen.

**4** Die Tomaten und je eine kräftige Prise Salz und Chiliflocken zur Linsen-Bolognese geben und noch 3–4 Min. kochen lassen. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln, mit dem Selleriegrün fein schneiden. Unter die Sauce rühren und noch einmal mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

**5** Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in vier tiefe Teller verteilen. Die Linsen-Bolognese daraufgeben und mit frischen Kräutern bestreuen.



## HAUSGEMACHTES BROT

Wenn Sie Brot zu Hause backen, verwenden Sie lauwarmes Wasser für den Teig, da dies die Hefe aktiviert und das Brot besser aufgehen lässt. Lassen Sie den Teig mindestens eine Stunde, besser noch über Nacht, ruhen. Das verbessert nicht nur die Textur, sondern auch den Geschmack des Brotes.

## Blumenkohl-„Reis“

Blumenkohl kann als kohlenhydratarme und glutenfreie Alternative zu Reis verwendet werden. Zerkleinern Sie die Röschen in einem Mixer, bis sie eine reiskornähnliche Konsistenz haben. Achtung, nicht zu lange mixen, sonst wird es breiig. Danach den Blumenkohl-„Reis“ 5–7 Min. dämpfen oder kurz anbraten und weiterverarbeiten.

## Extra für deftige Winterküche

In der kalten Jahreszeit darf es gerne mal etwas deftiger zugehen! Ein toller Bonus für viele winterlichen Gerichte sind karamellisierte Zwiebeln. Dazu Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze in etwas Butter anbraten. Wenn sie beginnen, braun zu werden, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie sie dann langsam karamellisieren. Das kann bis zu 30 Minuten dauern, aber das Ergebnis ist es wert!

## Schweizer Käsefondue

Für ein klassisches Schweizer Fondue verwenden Sie eine Mischung aus Gruyère und Emmentaler. Beide Käsesorten haben einen kräftigen Geschmack. Frisch gerieben schmilzt der Käse besonders gleichmäßig. Reiben Sie den Innenraum des Fonduetopfs (Caquelon) mit einer halbierten Knoblauchzehe ein – für einen subtilen Knoblauchgeschmack. Weißwein in den Topf geben (unbedingt trockenen Wein verwenden, der hohe Säuregehalt hilft, den Käse zu schmelzen und verhindert Klumpen). Wein erhitzen, bis er heiß ist, aber nicht kocht. Nach und nach Käse einrühren, damit nichts am Boden des Topfs anbrennt. Gewürze und nach Wunsch einen Schuss Kirschschnaps zufügen. Heiß servieren. Tipp: Käsemischung ist zu dünn? Zum Verdicken etwas in Wasser aufgelöste Maisstärke beigeben.

## Was ist Kala Namak?

Wer den typischen Ei-Geschmack bei veganen Pastagerichten vermisst, kann zu Kala Namak greifen: Dabei handelt es sich um vulkanisches Steinsalz, das auch Schwarzsiegel genannt wird. Es hat eine schwefelartige Komponente, die dem Geschmack von Eiern ähnelt und so für den typischen Carbonara-Geschmack sorgt.

### EIN ECHTER ALLROUNDER: MUFFINFORM

Mit Muffinformen geht mehr als Muffinbacken! Man kann kleine Quiches darin zubereiten: Jede Mulde mit einem Mix aus Eiern, Milch, Gemüse, Käse und Gewürzen füllen und im Ofen backen, bis sie goldbraun sind. Gefüllte Teigtaschen bekommen darin auch eine schöne Form. Oder Muffinform umdrehen, Teig um die Förmchen legen und zu kleinen Cups ausbacken, die mit Eis und Desserts gefüllt werden können. Als Schale für verschiedene Dips oder Snacks verwendet, spart die Muffinform Platz auf dem Tisch.

### Aufwärmen erlaubt!

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass Grünkohl nicht aufgewärmt werden darf. Es stimmt, dass bei höheren Temperaturen das enthaltene Nitrat in schädliches Nitrit umgewandelt wird. Aufwärmen geht trotzdem. Aber: Den Grünkohl nicht lange warm halten. Stattdessen Reste rasch abkühlen und vor dem Verzehr erneut erhitzen.

### Bratapfel-Ideen

Aus festen, säuerlichen Äpfeln (z.B. Boskoop) zaubern wir gerne leckere Bratäpfel! Normalerweise sind die klassisch mit Marzipan, Rosinen und Nüssen gefüllt. Wer sein Lieblingsdessert gerne variieren mag, kann mit getrockneten Cranberries, gehackten Datteln und Mandeln experimentieren. Wie wäre es mit einer herzhafte Alternative? Mit einer Füllung aus Zwiebeln, Speck und Brot passen Bratäpfel toll zu Wildgerichten oder dienen als winterliche Vorspeise. Und was Reste angeht: Bratapfel in Scheiben schneiden, deftige Reste zur Brotzeit und süße zum Frühstück mit Joghurt und Müsli servieren.



# Kalte Ente mit Mango und Karambole

## ZUTATEN FÜR 8 GLÄSER

1 reife, nicht zu weiche Mango  
1 Bio-Limette  
2 EL Puderzucker  
1 Flasche trockener Weißwein  
20 Eiszügel  
2 EL Zitronenmelisseblättchen  
1 Flasche eiskalter Sekt  
2 Karambolefrüchte (Sternfrucht)

## ZUBEREITUNG

- 1 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und schälen. Das Mangofruchtfleisch in Spalten oder Würfel schneiden und in ein Bowlengefäß geben. Die Limette waschen und die Schale in dünnen Spiralen abschneiden. Die Limette auspressen.
- 2 Die Limettenschale, den Limettensaft und den Puderzucker zur Mango geben und mit kaltem Weißwein aufgießen. Vorsichtig umrühren und 2 Std. kühl stellen.
- 3 Vor dem Servieren die Eiszügel und die Zitronenmelisse zum Bowlenansatz geben und mit dem Sekt aufgießen. Die Karambolefrüchte waschen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte mit in die Bowle geben. Die andere Hälfte nach Belieben bis zur Mitte hin einschneiden und zum Garnieren der Gläser verwenden.

# Gratinierter Blumenkohl mit getrockneten Tomaten

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 rote Zwiebeln  
50 g getrocknete Tomaten, in Öl  
150 g Bacon (Frühstücksspeck)  
½ Bund Schnittlauch  
1 EL Butter  
1 kleiner Blumenkohl (ca. 900 g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
125 g geriebener Käse

## ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Zwiebeln abziehen. Mit den abgetropften Tomaten und dem Bacon in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Bacon, Zwiebeln und Tomaten unter Rühren bei mittlerer Hitze darin braten, bis der Bacon leicht gebräunt ist. Die Pfanne dann beiseiteziehen.
- 2 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser in ca. 10 Min. bissfest garen. Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Blumenkohl in eine Auflaufform geben. Tomaten, Speck und Zwiebeln darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. 15 Min. vor Ende der Backzeit den Käse darüberstreuen und das Gratin fertig backen. Mit Schnittlauch garniert servieren.





# Kürbis-Bruschetta

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido)  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
2 EL Olivenöl  
100 g getrocknete, marinierte Tomaten  
50 g schwarze marinierte Oliven (ohne Stein)  
125 g Mozzarella  
 $\frac{1}{4}$  TL Oregano, gerebelt  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3–4 Stiele Basilikum  
ca. 80 g Parmesan  
1 Ciabatta (ca. 200 g)

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Kürbis in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen, den Knoblauch fein hacken und die Schalotte in kleine Würfel schneiden.
- 2 Kürbis, Knoblauch und Schalotte im erhitzen Öl ca. 8 Min. braten und etwas abkühlen lassen. Tomaten mit Oliven und Mozzarella in kleine Würfel schneiden, zur Kürbismischung geben und mit dem Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Parmesan hobeln.
- 3 Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und im Backofen oder im Toaster knusprig rösten. Die Kürbismischung auf den Ciabattascheiben verteilen (Flüssigkeit vorher bei Bedarf abtropfen lassen), mit dem Basilikum und den Parmesanhobeln garnieren.

# Rollmopse mit Bratkartoffeln

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g festkochende Kartoffeln  
2 rote Zwiebeln  
75 g geräucherter durchwachsener Speck  
4 EL Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
8 Rollmopse (aus dem Glas)  
50 g Remoulade  
2 EL Magerquark  
2 EL gehackte Petersilie

## ZUBEREITUNG

- 1** Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Speck in Streifen schneiden.
- 2** Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter mehrmaligem Wenden ca. 15 Min. goldbraun braten. Zwiebeln und Speck erst kurz vor dem Ende der Bratzeit dazugeben. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Die Rollmopse abtropfen lassen. Die Remoulade mit Quark glatt rühren. Bratkartoffeln mit je 2 Rollmoppen auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren. Den Dip dazureichen.





# Hackbraten im Speckmantel

## ZUTATEN FÜR 1 GUGELHUPFFORM (CA. 26 CM Ø; 8 STÜCKE)

**Für den Hackbraten:** 3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 50 g Kirschtomaten, 1 kg Hackfleisch, 3 Eier, 100 g Mais (Konserve), 80 g Paniermehl, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Senf, je 1 EL Schnittlauch und Petersilie (gehackt),  $\frac{1}{2}$  TL Koriander, gemahlen,  $\frac{1}{4}$  TL Kreuzkümmel (gemahlen), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 300 g Bacon (in Scheiben)  
**Außerdem:** Öl für die Form

**Für die Beilage:** 2 Dosen Kidneybohnen (à 265 g Abtropfgewicht), 4 Zwiebeln (rot und weiß), Salz, 1 Bund Petersilie, 2 EL Olivenöl, 2–3 EL heller Balsamicoessig, 1 TL Ahornsirup, 1 EL mexikanische Salsa (Fertigprodukt), Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

**1** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Die Tomaten waschen, putzen, klein würfeln. Alles mit dem Hackfleisch, Eiern, Mais, Paniermehl, Tomatenmark, Senf und Kräutern vermengen. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

**2** Backofen auf 160 °C vorheizen, die Guglhupfform einfetten und mit den Baconscheiben auslegen. Die Hackmasse einfüllen und im Ofen ca. 1 Std. garen. Herausnehmen, vorsichtig auf ein Blech stürzen, in weiteren ca. 40 Min. im Ofen knusprig backen.

**3** Für die Beilage die Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden, etwas Salz hinzufügen und durchkneten. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Öl, Essig, Ahornsirup und Salsa verrühren, salzen und pfeffern. Mit Zwiebeln und Kidneybohnen vermischen und zum Hackbraten servieren.

# Grüner Bohneneintopf

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 große Zwiebeln  
600 g Kartoffeln (festkochende Sorte)  
2 EL Rapsöl  
900 g grüne Bohnen (TK)  
1 l Gemüsebrühe  
2 EL getrocknetes, gerebeltes Bohnenkraut  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
500 g Mettenden  
½ Bund Petersilie

## ZUBEREITUNG

1 Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die gefrorenen Bohnen und die Kartoffelstücke dazugeben.

Mit Brühe aufgießen und den Eintopf mit Bohnenkraut, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 15–20 Min. köcheln, bis die Kartoffeln gar sind, dabei gelegentlich umrühren.

2 Zwischenzeitlich die Mettenden in Scheiben schneiden, in den Eintopf geben und 10 Min. mit garen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Bohnen-Eintopf in Schalen und mit Petersilie garniert servieren.





# Schweinebraten mit Kräuterkruste

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kg Schweinenacken (küchenfertig)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Pflanzenöl, zum Braten  
2 Handvoll Gartenkräuter (z.B. Petersilie, Thymian, Rosmarin)  
1 Eigelb (M)  
1 EL Dijonsenf  
90 g Butter, zimmerwarm  
100 g Semmelbrösel

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Schweinenacken trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter im heißen Öl rundherum braun anbraten. Etwas Wasser angießen und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Std. 30 Min. garen. Dabei nach Bedarf immer wieder etwas Wasser angießen.
- 2 Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Eigelb, Senf, Butter und Bröseln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Kräuter-Masse auf dem Braten verteilen und unter dem zugeschaltetem Grill einige Minuten goldbraun überbacken. Vor dem Anschneiden einige Minuten ruhen lassen.

# Kartoffelmuffins

## ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS:

350 g Kartoffeln (mehligkochende Sorte)  
Salz  
1 Zweig Rosmarin  
180 ml Milch  
1 Ei (M)  
200 g Mehl  
2 TL Backpulver  
60 g weiche Butter  
Frisch geriebene Muskatnuss  
12 Scheiben Bacon  
Außerdem: Papiermanschetten für die Muffinsform

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser in ca. 15 Min. weich kochen. Abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Blätter abstreifen und hacken. Milch und Ei in eine Schüssel geben und verrühren. Die Kartoffeln dazupressen und alles mit Mehl, Backpulver, Butter, 3 Prisen Muskatnuss, 1 TL Salz und dem Rosmarin zu einem Teig verrühren.
- 2 Baconscheiben halbieren. Muffinform mit Papiermanschetten auslegen. Jeweils zwei Baconstücke über Kreuz in die Formen legen. Den Teig gleichmäßig darüber verteilen und im Ofen (Mitte) in 30–35 Min. goldbraun und knusprig backen. Die Muffins herausnehmen, aus der Form stürzen und servieren. Dazu passt etwa ein bunter Rucolasalat.





# Süßkartoffel-Kastanien-Gnocchi mit Wirsing und Speck

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Kartoffeln (mehligkochend), 400 g Süßkartoffeln, 3 Zweige Salbei,  
200 g Maronen (gegart, vakuumiert), 100 g Sahne, 2 Eigelb (M), 75 g Hartweizengrieß,  
100 g Weizenmehl (Type 550), Salz, Muskatnuss (frisch gerieben), 400 g Wirsing,  
100 g Frühstücksspeck, 1 EL Pflanzenöl, 100 ml Gemüsebrühe, 60 g Parmesan  
Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche

## ZUBEREITUNG

**1** Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen und zusammen ca. 30 Min. gar dämpfen. Anschließend die Schale entfernen, die Kartoffeln bzw. die Süßkartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und ca. 10 Min. ausdampfen lassen.

**2** Salbei waschen, trocken tupfen und die Blätter von 2 Zweigen abzupfen. Kastanien hacken und mit Sahne und Salbeiblättern aufkochen lassen. Mit Deckel ca. 5 Min. kochen. Salbei entfernen, Kastanien offen abkühlen lassen und dann leicht stückig zerdrücken. Zusammen mit den Eigelben, Grieß und Mehl zu den Kartoffeln geben. Mit etwas Salz und Muskat würzen und rasch zu einer formbaren Masse vermengen. Nach Bedarf noch etwas Mehl ergänzen.

**3** Auf bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen formen und schräg in Stücke schneiden. Die Gnocchi abgedecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.

**4** Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Speck in Streifen schneiden, in einer heißen Pfanne im Öl kurz anbraten. Wirsing untermischen, kurz mitbraten. Brühe angießen und den Deckel auflegen und alles in ca. 10 Min. gar dünsten. Flüssigkeit offen fast vollständig verdampfen lassen.

**5** Die Gnocchi in einem Topf in knapp siegendem Salzwasser ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Abgießen, gut abtropfen lassen und mit dem Wirsing mischen. Abschmecken, auf Tellern anrichten, die Parmesan darüberhobeln. Mit den übrigen Salbeiblättern garnieren und servieren.

# Reisauflauf mit Putencurry

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Langkornreis

Salz

1 Dose Ananas, in Stücken (Abtropfgewicht ca. 350 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g Putenbrustfilet

2 EL Pflanzenöl

3 TL Currys

Pfeffer aus der Mühle

200 g Sahne

150 g Crème fraîche

2 TL rosa Pfefferbeeren

100 g geriebener Gouda

frische Kräuter zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

**1** Langkornreis in einem Sieb abbrausen, in leicht gesalzenem Wasser 10-15 Min. mit Biss vorkochen.

**2** Ananas im Sieb abtropfen lassen, dabei etwas Saft auffangen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Knoblauch hacken. Putenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne im erhitzten Öl kurz anschwitzen. Die Pute hinzufügen, goldbraun braten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne mit

wenig Ananassaft und etwas Wasser angießen. Crème fraîche, 1 TL Pfefferbeeren und Ananasstücke untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Reis kalt abschrecken und gut abtropfen lassen, dann in eine Auflaufform geben. Das Curry darüber verteilen und mit geriebenem Gouda bestreuen. Alles leicht vermengen und den Auflauf im Ofen in ca. 30 Min. goldbraun backen. Mit den übrigen Pfefferbeeren und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen. Dazu passt zum Beispiel Blattsalat.

