

Landlust EINFACH HAUSGEMACHT

Mein Magazin für Haus und Küche

Apfelkuchen

Die besten Klassiker
und neue Lieblinge

Schnelle
Küche
mit Rosenkohl
und Feldsalat

Maultaschen
Gefülltes Nudelglück
zum Selbermachen

KÖSTLICHE KARTOFFELN

als Auflauf, Suppe
und Galette

Deftiger Herbst

mit Wild, Pilzen
und Wurzelgemüse

DAT: 5,20 EUR LUX: 6,20 EUR
CHF 8.60 CHF CZE: 19€ CZK
IT/ES: 6,20 EUR





Kraft der Natur!

VIELFÄLTIG & VOLLER GESCHMACK – DIE AUFSTRICHE DER BIOZENTRALE

PERFEKT ALS AUFSTRICH,
DIP ODER ZUM VERFEINERN
DES LIEBLINGSGERICHTS

ZUTATEN AUS
KONTROLLIERT-
ÖKOLOGISCHEM
ANBAU



AROMATISCH-
WÜRZIG UND
BESONDERS CREMIG

VIELFÄLTIGER
GENUSS FÜR
BROTZEIT UND CO.



DE-ÖKO-001

WWW.BIOZENTRALE.DE





Köstlichkeiten aus der Erde: Der Herbst deckt unsere Tafel üppig mit aromatischem Wurzelgemüse. Genau das Richtige, um es mit Freunden zu genießen.



Chefredakteurin Sinja Schütte liebt es, mit Äpfel zu backen und freut sich über die neuen Rezepte in diesem Heft.



Redakteurin
Sonja Flaute

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Der Herbst ist da – eine Jahreszeit, die uns mit Farben, Aromen und kulinarischen Schätzen verzaubert. Während die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, suchen wir nach Wohlfühlgerichten, die unsere Sinne verwöhnen. Von köstlichen Kartoffeln über selbstgemachte Maultaschen zu herzhaften Eintöpfen: Unsere Rezepte fangen die Essenz des Herbstes ein. Lassen Sie sich inspirieren, Neues auszuprobieren und Altbewährtes wiederzuentdecken.

Ein besonderes Highlight dieser Ausgabe sind unsere Rezepte mit Wildschwein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das aromatische Fleisch ganz einfach und raffiniert zubereiten können. Wer es weniger wild mag, nimmt einfach Fleisch vom Hausschwein. Natürlich dürfen auch die süßen Seiten des Herbstes nicht fehlen: Freuen Sie sich auf Mini-Nussriegel, Schoko-Birnen-Küchlein und abwechslungsreiche Kuchen mit Äpfeln. Nicht zu vergessen unsere Schokoladentorte mit Roter Bete, die ein Glanzstück auf der Kaffeetafel ist.

Zusätzlich finden Sie in dieser Ausgabe auch wieder viele Tipps und Tricks, wie Sie saisonale Zutaten am besten lagern, verarbeiten und kombinieren. Denn der Herbst ist nicht nur die Zeit der Ernte, sondern auch die Zeit der Kreativität in der Küche. Viel Freude beim Schmöckern, Ausprobieren und Genießen!

Mit herzlichen Grüßen aus der Einfach Hausgemacht Redaktion
Sonja Flaute

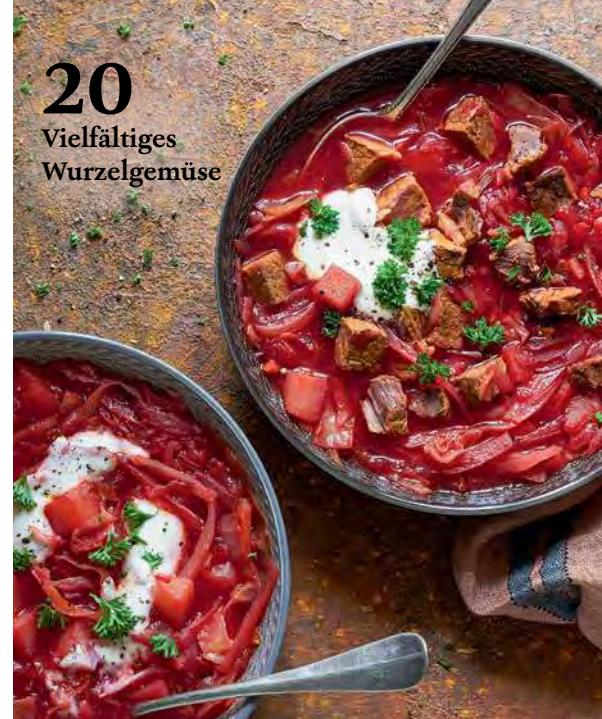
EH

Alle süßen Adventsrezepte in einem Heft:
von schnellen Plätzchen über einfache Torten bis zu Christstollen und Lebkuchenhaus. Das neue „Bäckerei im Advent“ gibt es im Handel und über shop.landlust.de





8
Herbstküche mit
Wildschwein



Inhalt

Titelthema

Herbstküche mit Wildschwein Das würzige Fleisch liefert in Burgern, Geschnetzeltem und Gulasch geschmackvolle Momente

8

Kochen

- Wurzelgemüse** bunt und vielfältig, von Pürree über Veggie-Schnitzel bis hin zur Muschelpfanne 20
- Kochschule** Wie macht man ... Maultaschen? Klassisch in der Brühe, mit Kürbis oder asiatisch 32
- Schnelle Küche** Fünf einfache Gerichte, mit denen wir den Herbst begrüßen 42
- Clever geplant (Serie)** Rosenkohl dreimal anders und dreimal lecker 48
- Köstliche Kartoffeln** lassen sich zu leckerem Salat oder Pie, gefüllten Kumpir und Galette zubereiten 54

Backen

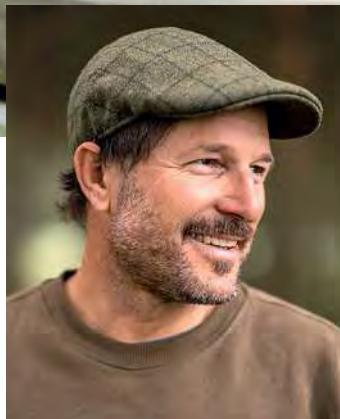
- Apfel-Glück** Der Herbst lockt mit leckeren Apfel-Gebäcken 66
- Schokoladentorte mit Roter Bete** Innen saftig schokoladig, außen ein Hingucker 80

Getränke

- Genuss im Glas:** fruchtig, alkoholfreier Kürbis-Punsch für Gäste 47



48
Rosenkohl
dreimal neu



16

Vom Wald auf
den Tisch

„Wildfleisch ist heute ein hochwertiges, wohlschmeckendes und gesundes Lebensmittel.“

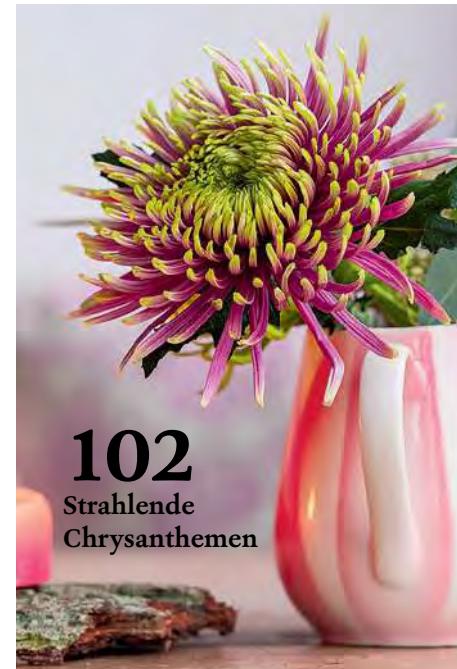
Markus Sämmer, Profikoch und Jäger

Fundstücke

Schlicht & Schön	6
Grüne Ecke	18
Haus und Küche	30

Rubriken

Editorial	3
Einfach gesund	40
Leserbriefe	84
Rezeptverzeichnis & Impressum	112
Vorschau	114



102
Strahlende
Chrysanthemen



Haushalt

Haushalt kompakt Kleine Ideen - große Wirkung	86
Wissen Grün-Flächen: Oberflächen und Böden für ein gesundes Küchenklima	90
Grüne Ecke Nachhaltig leben	94
Nachgefragt Chemiker Dr. Bernd Glassl erklärt, wie wir richtig imprägnieren	96
Praxis-Check Heißluftfritteusen im Test und Tipps für die perfekt goldenen Pommes	98

Selbermachen

Strahlend schön Deko-Ideen mit Chrysanthemen	102
Bunter Schein Kerzen einfach selber färben	108

Schlicht & Schön

FÜR SIE ENTDECKT



GEMÜTLICHER HERBST

Mit den Dekokissen von Textilwerk holen wir den goldenen Herbst aufs Sofa. Dabei kann aus bis zu sechs verschiedenen Größen, Stoffen und zahlreichen Designs ausgewählt werden. Die Bezüge werden individuell, nachhaltig und in liebevoller Handarbeit gefertigt und lassen sich nach Belieben tauschen.
ab 22,95 Euro, www.textilwerk.com

GANZ NATÜRLICH

Mit seiner Regenbogenform und den edlen Messingdetails wartet der Untersetzer aus hochwertigem Eichenholz der dänischen Marke OYOY besonders dekorativ auf seinen Einsatz. Durch Aufklappen lässt sich seine Fläche vergrößern, sodass er auch Kuchen- und Auflaufformen einen sicheren Stand gewährt.

36,80 Euro, www.emilundpaula.de



GESCHENK AUS DER KÜCHE

Mini-Nussriegel

FÜR 50 STÜCK I GUT VORZUBEREITEN

50 g Orangeat	100 g Zucker	150 g gehackte Haselnüsse
120 g Butter	1 Prise Salz	50 g gemahlene Haselnüsse
2 Ei Orangenblütenwasser (Reformhaus)	150 g gehackte Pistazienkerne	

Das Orangeat fein hacken. Butter, Orangenblütenwasser, Zucker und Salz in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen. Pistazien, Haselnüsse und Orangeat untermischen. Masse vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Einen Backrahmen (25 x 17 cm) auf ein kleines mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Nussmasse darin verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Backrahmen entfernen. Nussplatte noch warm in Riegel à 1,5 x 5 cm schneiden, auskühlen lassen und nach Belieben verpacken. Kühl und trocken gelagert halten sich die Nussriegel ca. 4 Wochen.

EH



FÜR SEELENWÄRMER

Nach einem Spaziergang bei Wind und trübem Wetter freuen wir uns auf wärmende Ragouts und Eintöpfe. Dank des emaillierten Gusseisens mit lang anhaltender Wärmespeicherung gelingt die Zubereitung von bis zu 2,5 l in dem Bräter zuverlässig und stilvoll. Für den Backofen und alle Herdarten geeignet.

219 Euro, www.fissler.com



GLÜCKSGLÄSER

Zaubern ein Lächeln ins Gesicht: Die Trinkgläser von Design Letters bescheren uns nicht nur wegen ihrer Schriftzüge Freude, Motivation und Wohlbefinden. Die zarten, leicht transparenten Farben erlauben ein elegantes Lichtspiel der mit bis zu 350 ml Flüssigkeit gefüllten Gläser aus langlebigem Borosilikat.

17,90 Euro,
www.emilundpaula.de

Texte Carina Neuhausen, Meike Heinatz
Fotos Werkbilder (2), Flora Press/Katharina Pasternak, Werkbilder (3), Blueberry Food Studios/ Thorsten Südfels

1895

fand bereits die erste Kochvorführung mit einem Elektroherd statt. Das Unternehmen Le Cordon Bleu bewarb damit seine Zeitschrift und die Gründung der Kochschule.



SELBERMACHEN

Lichterbrett

Ob schlicht gehalten, herbstlich geschmückt oder mit weihnachtlichen Accessoires dekoriert, ein einfaches Holzbrett ist schnell zum Kerzenhalter umgestalten. Mit einem Bohrer, in unregelmäßigen Abständen, dem Durchmesser der Christbaumkerzen entsprechende Löcher in das Brett bohren. Honigfarbige Kerzen schaffen eine stimmungsvolle Atmosphäre.



SKANDINAVISCH SITZEN

Das Küchensofa „Tilanda“ der Marke Mørteens bringt im Skandi-Design Gemütlichkeit ins Esszimmer und lädt zum Verweilen ein. Der currygelbe Webstoffbezug setzt einen warmen Farbakzent, während die runden Beine aus massiver Eiche den natürlich nordischen Stil unterstreichen.

299,99 Euro, www.home24.de

Wildschwein – wie wunderbar!

Saftiges Fleisch mit einer würzigen Geschmacksnote –
Wildschwein ist für die Herbstküche einfach perfekt.



Wildkoteletts mit Selleriepüree und Gewürzmöhren

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE | RAFFINIERT

**Einfach
wild!**

„Saftig und knusprig zugleich – so ist Kotelett perfekt.“

Susann Kreihe, Rezeptautorin

Püree:

800 g Knollensellerie
250 g mehligkochende Kartoffeln
200 ml Sahne
frisch gemahlene Muskatnuss

Gewürzmöhren:

6–8 orange und rote Möhren
3 EL Olivenöl
1 unbehandelte Zitrone
½ Bund Blattpetersilie
1 EL Fenchelsaat
5 EL Pankomehl

Wildschweinkoteletts:

4 Wildschweinkoteletts
2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
1 EL Butterschmalz
2 Zweige Thymian

Außerdem:
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für das Püree Sellerie und Kartoffeln schälen, grob würfeln und in gesalzenem Wasser ca. 12 Minuten kochen, abgießen, abtropfen lassen und pürieren. Die Sahne erhitzen, zum Püree geben und unterrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Muskat abschmecken und abgedeckt warm halten.

Für die Gewürzmöhren den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Möhren schälen und längs vierteln. In eine große Auflaufform geben, mit 2 EL Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen für 25–30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zitrone und die Petersilie waschen und trockentupfen. Von der Zitrone $\frac{1}{4}$ der Schale fein abreiben. Die Blätter der Petersilie abzupfen und in Streifen schneiden. Petersilie, Zitronenabrieb, Fenchel, 1 EL Öl und Pankomehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach den ersten 15 Minuten auf die Möhren geben und alles weitere 10–15 Minuten garen.

Für die Koteletts das Fleisch trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian waschen und trocken-tupfen, den Knoblauch schälen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und das Öl zugeben. Das Fleisch von beiden Seiten je nach Dicke 4–5 Minuten anbraten. Von einem Zweig Thymian die Blättchen abstreifen. Die Knoblauchzehen halbieren und zusammen mit Thymianblättchen und Zweig in die Pfanne geben. Das Fleisch 2 Minuten auf jeder Seite nachbraten. Dabei immer wieder mit etwas Bratfett übergießen.

Die Koteletts auf vorgewärmten Tellern mit dem Püree und den Gewürzmöhren anrichten. Nach Belieben noch etwas vom Bratensud über das Fleisch geben.

Wildbrühe mit Wurzelgemüse und Suppennudeln

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN | FÜR DEN VORRAT

1,5 kg Wildschwein-	50 g Suppennudeln	3 Wacholderbeeren
knochen, Fleischabschnitte	2 Lorbeerblätter	Salz
und/oder Rippen	1 TL schwarze Pfeffer-	½ Bund Petersilie
1 Gemüsezwiebel	körner	
2 Bund Suppengemüse	3 Gewürznelken	



Die Wildschweinknochen und Rippen kalt abspülen und in einem Topf in kochendem Wasser 2–3 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und kalt abbrausen. Die Gemüsezwiebel mit Schale halbieren und in einer heißen Pfanne ohne Fett auf der Schnittfläche dunkel anrösten. Das Suppengemüse waschen. Die Hälfte davon putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das übrige Gemüse in grobe Stücke schneiden. Die fein geschnittenen Würfel als Suppeneinlage beiseitestellen. Alle Gemüseabschnitte und das grob geschnittene Gemüse in einer Schüssel sammeln. Die Gewürze im Mörser leicht anstoßen.

Blanchierte Knochen, Fleischabschnitte und Rippen mit dem gesamten Wurzelgemüse, gerösteten Zwiebelhälften, Gewürzen und 2 TL Salz in einen großen Topf geben, 2 Liter Wasser aufgießen und langsam zum Kochen bringen. Die Brühe bei mittlerer Hitze 2 Stunden leise köcheln lassen.

Im Anschluss durch ein feines Sieb seihen, die feinen Gemüsewürfel zugeben und darin gar kochen. Die abgesiehten Fleischreste aus der Brühe klein zupfen und als Suppeneinlage verwenden. Zuletzt die Suppennudeln zur Suppe geben, die Brühe mit Salz abschmecken und die Suppennudeln nach Packungsanleitung gar kochen. Das Fleisch in der heißen Suppe erwärmen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Suppe in Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.

EH

Es lohnt sich, die doppelte Menge Brühe anzusetzen, sie lässt sich einfrieren oder einwecken.

Wildschweinburger mit Rotkohl, Birne und Pecorino

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE | RAFFINIERT

Wildschweinpatty:

700 g ausgelöstes Wildschweinfleisch, z. B. aus Schulter oder Keule
100 g fetter Schweinespeck

Birnenkompott:

2 reife, saftige Birnen
½ TL gelbe Senfsaat
1 EL Honig
2 EL Weißweinessig
2 Prisen Chiliflocken

Außerdem:

Salz
¼ Rotkohl
2 Prisen Zucker
1 EL Weißweinessig
1 EL Walnussöl
2 Handvoll Rucola
Olivenöl zum Braten
frisch gemahlener Pfeffer
4 Burger-Buns
4 EL Mayonnaise
50 g Pecorino

Für die Pattys das gut gekühlte Wildfleisch und den Speck in Streifen schneiden, beides durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. In einer Schüssel vermengen und zu 4 Pattys formen. Kalt stellen.

Für das Birnenkompott die Birnen waschen, schälen, entkernen und würfeln. Die Senfsaat im Mörser leicht zerstoßen. Birnen mit der Senfsaat, Honig, Essig, einer Prise Salz und den Chiliflocken aufkochen und offen dickflüssig einkochen. Das Kompott abkühlen lassen. Den Rotkohl waschen, fein raspeln und in einer Schüssel mit 2 Prisen Salz, Zucker,

Essig und Öl vermengen. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Wildschweinpattys in einer heißen Pfanne in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten 4–5 Minuten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Burger-Buns aufschneiden, auf der Schnittfläche in einer heißen Pfanne anrösten und mit Mayonnaise bestreichen. Rotkohl und Wildschweinpatty darauflegen, etwas Birnenkompott und Rucola daraufschichten und Pecorino darüberraspeln. Die Buns zusammenklappen, mit einem Spieß fixieren und heiß servieren.

Tipp

Dazu passen Pommes, Wedges oder gebackene Süßkartoffelecken aus dem Ofen.

„Außergewöhnlich und wirklich sehr lecker!“

Meike Heinatz,
Redakteurin

Küchentipps

Frisches Wildschweinfleisch ist straff, dunkelrot und darf keinen unangenehmen oder süßlichen Geruch aufweisen.

Nicht roh! Wildschweinfleisch sollte niemals roh oder blutig gegessen werden, da trotz Test auf Trichinen eine Belastung mit anderen Keimen immer möglich ist.

Kerntemperatur:

Wildschweinbraten aus Schulter oder Keule sowie Nacken sollten mindestens eine Kerntemperatur von 75 – 80 Grad haben. Für Wildschweinrücken und -steak wird eine Kerntemperatur von 67 Grad empfohlen. Filet und Medaillons sollten mindestens eine Kerntemperatur von 66 Grad erreichen.

Nose to Tail: Ob Bäckchen, Rippchen oder Haxen und auch Innereien wie Herz, Leber oder Nieren vom Wildschwein – sie alle lassen sich in der Küche genauso zubereiten wie die Teilstücke des Hausschweins.



Schöne Stücke

Filet: Als besonders edel gilt dieses Stück aus dem Rücken. Es ist sehr zart und saftig und eignet sich zum Braten oder als Medaillons.

Koteletts: Koteletts stammen ebenfalls aus dem Rücken. Sie eignen sich ideal zum Grillen oder Braten und entwickeln dabei eine saftige Textur und einzigartigen Wildgeschmack.

Nacken: Aus diesem Stück kann man ein leckeres Pulled Pork zubereiten. Aber auch für Gulasch oder Rouladen eignet es sich gut. Aufgrund des hohen Fettgehaltes lässt sich das Fleisch gut schmoren. Dabei schmilzt das Fett und verleiht dem Fleisch Geschmack.

Schulter und Keule: Vorder- und Hinterlauf des Tieres sind gut mit Bindegewebe durchzogen und eignen sich hervorragend für Schmorgerichte wie Braten, Ragout oder Gulasch.

Nuss: Die kugelförmige Nuss ist sehr mild, mager und zart. Sie stammt aus dem vorderen Teil der Keule und eignet sich für schnelle Zubereitungsmethoden: als Schnitzel, Steak oder im Geschnetzelten.

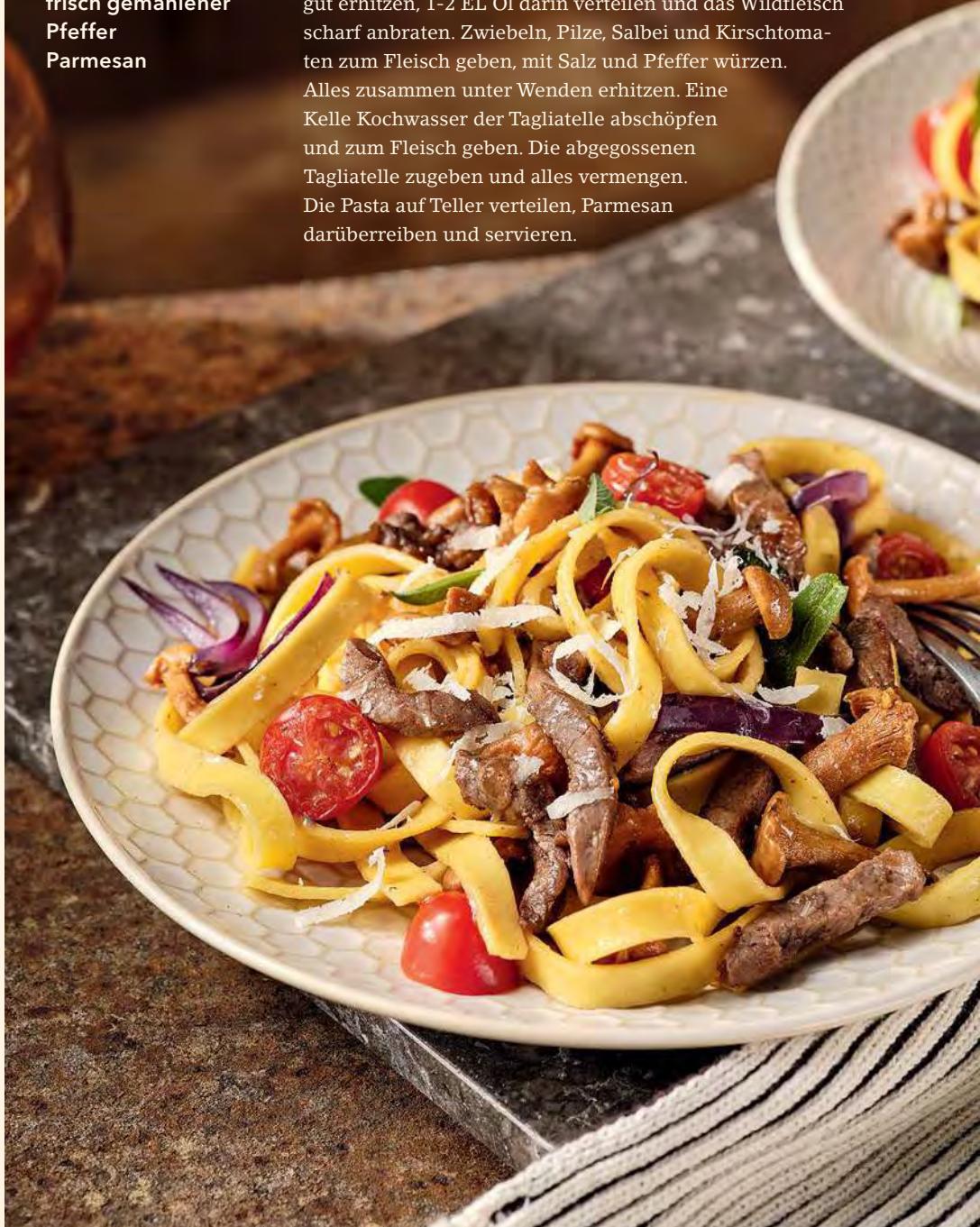
Geschnetzeltes vom Wildschwein mit Pfifferlingen und Tagliatelle

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

400 g Wildschweinrücken, ausgelöst
250 g Pfifferlinge
500 g frische Tagliatelle, aus dem Kühlregal
2 rote Zwiebeln
Salz
2 Zweige Salbei
250 g Kirschtomaten
2-3 EL Olivenöl
1 EL Butter
frisch gemahlener Pfeffer
Parmesan

Den Wildschweinrücken in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Die Pfifferlinge trocken abreiben, mit einer Pilzbürste und einem Schälmesser putzen. Je nach Größe die Pilze einmal halbieren. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, gut salzen und die Tagliatelle darin nach Packungsanleitung garen. Den Salbei waschen, trockentupfen, die Blätter zerzupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Für das Geschnetzelte 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, zunächst die Zwiebeln und Pfifferlinge darin unter Wenden 2-3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Nun die Pfanne erneut gut erhitzen, 1-2 EL Öl darin verteilen und das Wildfleisch scharf anbraten. Zwiebeln, Pilze, Salbei und Kirschtomaten zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen unter Wenden erhitzen. Eine Kelle Kochwasser der Tagliatelle abschöpfen und zum Fleisch geben. Die abgegossenen Tagliatelle zugeben und alles vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, Parmesan darüberreiben und servieren.



Kurzgebratenes Fleisch

Für Gerichte mit Kurzgebratenem eignen sich vor allem Teilstücke von Jungtieren, z.B. Rücken, Oberschale oder Nuss.



Wildschwein-gulasch

FÜR 4–6 PERSONEN |

FÜR GÄSTE |

BRAUCHT ETWAS ZEIT

1 kg Wildschweinfleisch aus der Keule
1 unbehandelte Orange
½ l Rotwein
125 ml Orangensaft
6 EL Aceto balsamico
4 Zwiebeln
2 Möhren
3 Stangen Staudensellerie
1 Zweig Rosmarin
½ Bund Thymian
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
5 EL Olivenöl
120 g Backpflaumen, alternativ Softaprikosen
30 g Butter
20 g Rosinen
6 frische Zwetschgen
30 g Pinienkerne



Am Vortag das Fleisch trockentupfen, in grobe Würfel schneiden und in einen großen Topf geben. Die Orange waschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Rotwein, Orangenabrieb, -saft und Balsamessig mischen. Die Zwiebeln schälen, Möhren und Sellerie putzen und alles grob zerkleinern, die Hälfte des Gemüses in den Kühlschrank stellen. Den Rosmarin und den Thymian waschen. Den Pfeffer grob zerstoßen. Kräuter und Pfeffer zusammen mit den Lorbeerblättern und den Nelken in ein Gewürzsäckchen geben und dies zusammenbinden. Das Gewürzsäckchen, eine Prise Salz und die Hälfte des Gemüses in die Rotwein-Essig-Mischung geben, einmal aufkochen und auskühlen lassen. Den Sud über das Fleisch in den Topf gießen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das Fleisch in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen, das Gemüse aussortieren. Die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch sowie das nicht marinierte Gemüse aus dem Kühlschrank portionsweise scharf anbraten. Die Hälfte des Suds dazugießen, alles zugedeckt 40–50 Minuten schmoren lassen. Die Backpflaumen vierteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Backpflaumen sowie Rosinen darin anbraten. Mit dem restlichen Sud ablöschen.

Zwetschgen waschen, abtrocknen und vierteln, Steine entfernen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Rosinsensud, Pflaumen und Pinienkerne zum Fleisch geben, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer die Soße lieber etwas dicker mag, kann sie mit Speisestärke oder etwas püriertem Schmorgemüse binden.

Panierte Wildschwein-schnitzel mit Kartoffel-Endivien-Salat

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

Kartoffel-Endivien-Salat

- 1 kg festkochende Kartoffeln z.B. Annabelle oder Linda
- 1 TL Kümmelsamen
- 2 Schalotten
- ca. 350 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- 50 ml Weißweinessig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- ½ Endiviensalat
- 2 EL geröstetes Walnussöl

Schnitzel

- 4 Scheiben Wildschweinrücken, à 120 g
- 50 g Mehl
- 150 g Semmelbrösel
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Eier
- 50 ml Sahne
- etwa 250 g Butterschmalz

Außerdem:

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Stängel Petersilie

Für den Kartoffel-Endivien-Salat die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und zusammen mit dem Kümmel in Salzwasser gar kochen. Für das Dressing die Schalotten schälen und würfeln. Schalotten, Gemüsebrühe, Zucker, Essig, Senf und 1 gestrichenen TL Salz in einem kleinen Topf aufkochen. 2–3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Kartoffeln abgießen, kurz kalt abschrecken und pellen. Noch warm in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Das Dressing erneut erhitzen, über die Kartoffeln gießen und vermengen. Den Kartoffelsalat abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen. Den Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und klein schneiden. Endivien und Öl zum Kartoffelsalat geben und bei Bedarf zusätzlich mit Salz nachwürzen. Alles vermengen und abgedeckt beiseitestellen.

Für die Schnitzel das Mehl und die Semmelbrösel jeweils in eine flache Schale füllen. Den Rosmarin waschen, trocken-



tupfen, die Nadeln fein hacken und unter die Semmelbrösel mischen. Die Eier mit der Sahne in einer dritten Schale kräftig verquirlen. Die Scheiben aus dem Wildschweinrücken leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Dann durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Etwas mehr als die Hälfte des Butterschmalzes in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel nacheinander im heißen Fett goldbraun ausbacken. Die Pfanne während des Bratens leicht schwenken, sodass das Fett über das Fleisch laufen kann. So souffliert die Panierung am besten. Bei Bedarf mehr Butterschmalz in die Pfanne geben, damit die Schnitzel schwimmend braten. Die fertigen Schnitzel aus dem Fett nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf Teller geben. Die Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Den Salat zum Schnitzel geben und mit Zitronenspalten und etwas Petersilie garnieren.



Starte durch mit
#WEIDEPower

Gesund für die Kuh - natürlich gut für Dich!
Naturbelassene, kräuterreiche Weiden
wecken bei unseren Kühen ungeahnte Kräfte.
Diese #Weidepower steckt in unseren
Bio-Milchprodukten.



andechser-natur.de



Wald zu Tisch!

Profikoch, Kochbuchautor und Jäger Markus Sämmer teilt mit uns sein Wissen und seine Leidenschaft für Wildschwein.

Lieber Markus, was war zuerst da, die Leidenschaft fürs Kochen oder für die Jagd?

Meine Leidenschaft fürs Kochen. Die habe ich bereits in früher Kindheit entwickelt. Da ich nicht aus einer jagdlich geprägten Familie stamme, bin ich als „Spätberufener“ zur Jagd gekommen. Sie war der letzte Baustein in meinem Streben nach möglichst weitgehender und nachhaltiger Selbstversorgung.

Welche Vorteile hat für dich Wildschweinfleisch gegenüber Schweinefleisch?

Zunächst mal liegt die Lebensweise des Wildschweins klar im Vorteil zu jeder Haltungsform des Hausschweins. Auch fallen Mast, Tiertransporte und Schlachthöfe komplett weg. Vom Gesundheitsaspekt her hat Wild meist einen deutlich geringeren Fettanteil und weniger Cholesterin als Masttiere. Außerdem ist das Fleisch frei von Medikamenten und Zusatzstoffen.

Worauf sollte ich bei der Zubereitung von Wildschwein achten?

Durch den geringeren Fettanteil sollte man darauf achten, dass das Wildbret bei der Zubereitung nicht trocken wird. Also ist es gut, wenn man das Fleisch etwas schonender grillt oder brät. Die Kerntemperatur sollte gerade beim Schwein jedoch nicht zu niedrig gewählt werden. Ich empfehle mindestens 66 Grad.

Wo bekomme ich Wildschwein?

Beim Jäger des Vertrauens oder beim Metzger. Auch über die Ortsgruppen des jeweiligen Jagdverbandes kann man Verkaufsstellen erfragen. Man sollte versuchen, regional zu kaufen. Große Wildfleischhändler beziehen das Fleisch teils aus ganz Europa, was dann dem eigentlich CO₂-neutralen Wildbret wieder eine schlechtere Bilanz einbringt.

Gibt es eine spannende Anekdote zur Wildschweinjagd?

Tatsächlich ist die Jagd auf Wildschwein immer eine sehr spannende und manchmal auch gefährliche Angelegenheit. Die äußerst schlauen und wehrhaften Wildtiere haben einen ausgezeichneten Geruchssinn und wissen genau, wie man sich der Jagd möglichst unbemerkt entzieht. Dennoch konnte ich erst vergangene Nacht einen Frischling erlegen.

Wie isst du Wildschwein am liebsten?

Den Frischling der letzten Nacht werde ich wie eine Porchetta im Ganzen am Drehspieß zubereiten. Ansonsten liebe ich das Hackfleisch für Bolognese oder Tacos und ich bereite auch meine eigenen Würste für den Hausgebrauch zu. Rücken und Teile der Keulen grille ich gerne, auch ein Braten aus Wildschwein geht immer. Allgemein sei gesagt, dass man Wildschweinfleisch genauso vielfältig und für internationale Gerichte verwenden kann wie herkömmliches Mastfleisch. Durch die heute sehr hohe Wildbrethygiene und die gute Fleischreifung entsteht ein hochwertiges, wohlgeschmeckendes, sicheres und gesundes Lebensmittel.



BUCHTIPP

75 tolle Wild-Rezepte für nachhaltigen Fleischgenuss aus dem Buch:



„The Great Outdoors – Into the Wild“, Markus Sämmer, DK-Verlag 2022, 34,95 Euro

Zur Person

Markus Sämmer ist Profikoch, Kochbuchautor und Jäger. Sein Streben nach einem Leben als Selbstversorger, die Liebe zum Kochen und zur Jagd hat er in zahlreichen Büchern zum Thema gemacht. Neben seiner Leidenschaft, in der Natur zu sein, liegt ihm eine nachhaltige Lebensweise besonders am Herzen.

Wilde Vielfalt

Artgerecht in der Natur aufgewachsen und ohne Stress geschossen:
Wildschwein liefert ein tolles nachhaltiges und geschmackvolles Fleisch.

Wild ist vor allem in der kalten Jahreszeit für viele eine echte Spezialität. Besonders Wildschweinfleisch ist sehr begehrte – ob als Gulasch, Keule oder Rücken. Wildschwein, von Jägern als Schwarzwild bezeichnet, ist im Prinzip genauso zu verwenden wie herkömmliches Schweinefleisch, mit kleinen Unterschieden. Wer schon einmal das saftige Wildschweinfleisch probiert hat, der schwärmt meist von seiner würzigen Geschmacksnote. Zudem stammt es aus seinem natürlichen Lebensraum. Die Tiere ernähren sich unter anderem von Pilzen, Wurzeln, Baumfrüchten, Insekten oder kleinen Säugetieren. Wie Hausschweine unterliegen sie einer amtlichen Untersuchung auf Trichinen – das stellt sicher, dass sich niemand durch den Verzehr des Fleisches mit den Würmern infizieren kann.

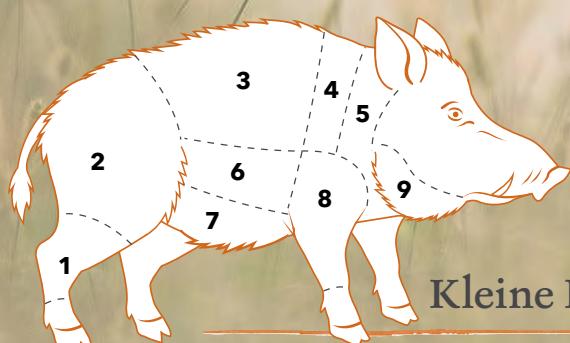
EINKAUF UND LAGERUNG

Frisches Fleisch von den erwachsenen männlichen Tieren (Keilern) und den weiblichen Tieren (Bachen) gibt es von Juni bis Januar. Dabei gilt das Fleisch von Bachen als zarter und milder. Das Fleisch der Jungtiere bis zwei Jahre (Frischlinge und Überläufer) wird ganzjährig angeboten. Auch tiefgefroren ist Wildschwein das ganze Jahr über erhältlich.

Jedoch sollte das Fleisch nur maximal sechs Monate im Gefrierschrank lagern. Sonst schmeckt es aufgrund des Fettgehaltes irgendwann rancig. Frisches Fleisch kann bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

IN DER KÜCHE

Wie beim Hausschwein lassen sich auch beim Wildschwein fast alle Teile des Tiers verarbeiten. Im Vergleich zum Hausschwein hat das Schwarzwild aber nicht nur ein aromatischeres, sondern auch ein fettärmeres und etwas festeres Fleisch. Es ist reich an Proteinen, Vitamin A, Magnesium, Kalium und Phosphor. Besonders das Fleisch von Jungtieren eignet sich gut zum Kurzbraten. Das Fleisch älterer Tiere ist bestens geeignet für Schmorgerichte wie Braten oder Gulasch. Besonders gut zum Wildschweinfleisch passen Kräuter wie Rosmarin, Wacholder, Majoran, Thymian oder Lorbeer. Aber auch Obst wie Preiselbeeren, Orangen oder Birnen harmoniert fantastisch mit Wild. Wer das typische Wildaroma etwas abmildern möchte, kann das Fleisch einlegen, zum Beispiel in einer Beize. Dazu wird das Fleisch für ein paar Stunden in einer Rotwein- oder Buttermilchbeize zusammen mit ein paar Kräutern eingelegt. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass das Fleisch zarter wird und sich aus dem Sud schmackhafte Soßen zaubern lassen.



Kleine Fleischkunde

1 Haxen

2 Keule, Hinterlauf

3 Rücken mit Filet

4 Schulter mit Nackenteil

5 Nacken

6 Rippen

7 Bauch

8 Schulter, Vorderlauf

9 Bäckchen



Grüne Ecke

NACHHALTIG LEBEN



EXOTISCHER FAIRTRADE-SNACK

Diese Ananasstücke schicken uns auf eine kulinarische Reise. Sie werden in Ghana unter fairen und nachhaltigen Bedingungen produziert und kommen ohne Zusatzstoffe aus. Für einen süßen Moment ohne schlechtes Gewissen.

3,29 Euro, www.seeberger.de

Ein Saft für die Artenvielfalt

Streuobstwiesen fördern den Erhalt der Artenvielfalt und mit diesem Saft fördert Kauf-land den Erhalt von Streuobstwiesen: Bioland-zertifiziert mit heimischen Äpfeln. 1 l ca. 1,99 Euro, www.kauf-land.de



WRAPS NEU GEDACHT

Gut für den Körper und für die Umwelt: Diese Wraps bestehen aus Gemüseresten der Saftproduktion. Sie versorgen uns also nicht nur mit wichtigen Nährstoffen, sondern retten auch Lebensmittel vor der Tonne. Perfekt geeignet für eine vegane oder glutenfreie Ernährung und für alle, die mal etwas Neues ausprobieren möchten.

180 g ca. 4,50 Euro, www.beetgold.com



BRAUNER BIO-ZUCKER

Heimische Süße

Dieser echte Kuchenklassiker punktet sowohl in Sachen Nachhaltigkeit als auch Vielseitigkeit. Egal ob zum Backen, Kochen oder Süßen: Der braune Bio-Zucker ist vielseitig einsetzbar und besticht durch seine goldbraune Farbe sowie eine karamellige Note. Hergestellt wird er aus norddeutschen Zuckerrüben und vereint somit Bio-Produktion mit Regionalität. Wir freuen uns auf die Plätzchensaison!

500 g, 2,39 Euro, www.sweet-family.de

100%

des empfohlenen
Tageswertes an Vitamin C
liefert eine Zespri-Kiwi,
die 53 g oder mehr wiegt.
Das Durchschnittsgewicht dieser Kiwis
liegt bei ca. 90 g.
www.zespri.com



Texte Hannah Goczel
Fotos Hersteller

Einfach mal probieren:

das EINFACH HAUSGEMACHT Miniabo.
Bestellen Sie jetzt mit 34% Ersparnis!



3 Ausgaben



Unser Dankeschön für
Ihre Bestellung

Jetzt 3 Ausgaben für 10,20 € bestellen!

einfachhausgemacht.de/miniabo-0524

Tel. +49(0)2501/8014374

(Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 025M267 angeben.)



Einfach
lecker



„Während das Gemüse im Ofen schmort, nutze ich die Zeit für andere Dinge ... und die Küche ist sauber.“

Redakteurin Annette Robers-Thesing



Köstlichkeiten aus der Erde

Von fruchtig-roter Suppe und cremigem Püree bis hin zu wärmenden Ofengerichten – die Vielfalt der Wurzelgemüse spiegelt sich in unseren sechs leckeren Rezepten wider!

Buntes Ofengemüse mit Gremolata und Joghurt-Dip

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FIX FERTIG

Ofengemüse:

4 bunte Möhren
1 große Petersilienwurzel
1 große Rote Bete
1 große Pastinake
120 g Knollensellerie
250 g Kartoffeln, Drillinge

Joghurt-Dip:

3 EL Olivenöl
2 TL Tsatsikigewürz oder Ital. Kräuter
½ Bund Petersilie
1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe

200 g Griech. Joghurt
½ Gurke
1 Knoblauchzehe

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Für das Ofengemüse Möhren, Petersilienwurzel, Rote Bete, Pastinake und Knollensellerie waschen, schälen und in Stäbchen oder Wedges schneiden. Die Kartoffeln waschen und halbieren. Gemüse und Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL Tsatsikigewürz vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen, bis das Gemüse schön geröstet ist.

Inzwischen die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Petersilie, Zitronenabrieb und Knoblauch zu einer Gremolata vermischen. Direkt vor dem Servieren mit dem Ofengemüse vermengen.

Für den Joghurt-Dip die Gurke waschen und auf einer Reibe grob raspeln. Die Gurkenraspeln auspressen und dann unter den Joghurt heben. Den Knoblauch schälen und zum Joghurt pressen. Den Dip mit Salz, Pfeffer und 1 TL Tsatsiki-gewürz abschmecken und zum Ofengemüse reichen.

Steckrübenschnitzel mit Preiselbeeren

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FIX FERTIG

Schnitzel:	4 EL Butterschmalz	4 EL Apfelessig
1 kg Steckrüben	300 g Wild-Preiselbeer-Konfitüre	4 EL Olivenöl
4 EL Mehl	20 ml Apfelessig	1 EL Honig
2 Eier		
8 EL Panko-Paniermehl		
50 g gehackte Haselnüsse		
30 g Parmesan, gerieben		
Feldsalat:		
100 g Feldsalat		
Außerdem:		
Salz		
frisch gemahlener Pfeffer		

Tipp
Die Schnitzel bis zum Servieren im Ofen bei 70 Grad Umluft warm halten.

Für die Schnitzel Steckrüben schälen und in 8 Scheiben à 1½ cm schneiden. In köchelndem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. 3 tiefe Teller vorbereiten. In den einen das Mehl geben, in dem zweiten die Eier verquirilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im dritten Teller Panko-Paniermehl mit gehackten Haselnüssen und Parmesan

vermengen. Die Steckrübenscheiben erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und als Letztes in der trockenen Pankomischung wälzen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Steckrübenschnitzel nacheinander bei niedriger bis mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Die Wild-Preiselbeer-

Konfitüre mit Apfelessig verrühren. **Für den Salat** den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Apfelessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben und schütteln, bis sich die Zutaten vermengt haben. Den Salat damit marinieren. Die Steckrübenschnitzel, mit Preiselbeer-Dip und Feldsalat auf 4 Tellern anrichten.

Geschmarter Rinderbraten auf Topinambur-Püree

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | FÜR GÄSTE

Braten:

- 1 Möhre
- 200 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1,2 kg Rinderbraten, Hohe Rippe
- 2 EL Bratöl
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 400 ml Rinderfond
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pimentkörner

5 Wacholderbeeren

- 1 TL Stärke

Püree:

- 700 g Topinambur
- 200 ml Sahne
- 2 EL kalte Butter
- frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Für den Braten Möhre und Knollensellerie waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

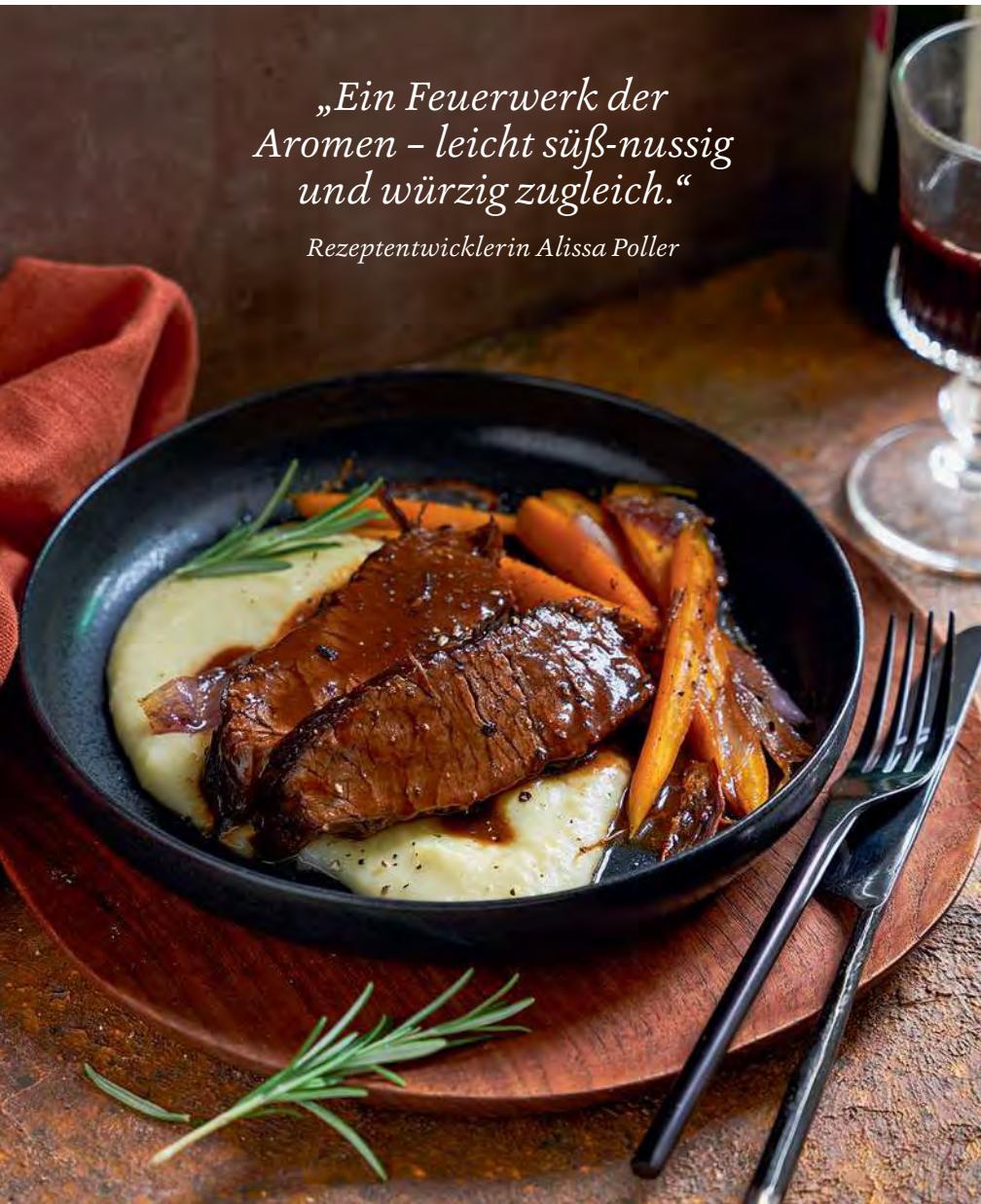
Den Rinderbraten trockentupfen. In einem Bräter 2 EL Bratöl erhitzen und den Rinderbraten bei hoher Hitze von allen Seiten 10 Minuten anbraten. Aus dem Bräter nehmen und Gemüse in den Topf geben. Für 5 Minuten anrösten, dann das Tomatenmark hinzufügen und 1 Minute mit anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und ihn komplett verkochen lassen. Den Rinderfond zusammen mit dem gewaschenen Thymian und Rosmarin sowie dem Lorbeerblatt, Piment und den Wacholderbeeren in den Bräter geben und aufkochen lassen. Das Fleisch zurück in den Topf geben, den Deckel auflegen und den Rinderbraten 3 Stunden im Ofen schmoren lassen.

Für das Püree kurz vor Ende der Garzeit des Bratens die Topinambur waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit wenig Salzwasser in 20 Minuten weich garen. Die Sahne aufkochen. Die Topinambur abgießen und im Topf stampfen. Erst die Sahne, dann die Butter in kleinen Stückchen unterrühren. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree warm halten.

Den Rinderbraten aus dem Bräter nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Den Sud durch ein Sieb abgießen und in einem Topf auffangen. Die Stärke mit ein wenig kaltem Wasser vermischen, in den Topf geben und die Soße unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Braten in Scheiben schneiden und mit Soße und Topinambur-Püree anrichten.

„Ein Feuerwerk der Aromen – leicht süß-nussig und würzig zugleich.“

Rezeptentwicklerin Alissa Poller



TIPP Als Beilage 6 Möhren waschen, schälen und längs vierteln. In einer Pfanne dünsten und karamellisieren.



FLEXI-REZEPT



„Für vegane Fans und Fleischliebhaber: Borschtsch wärmt die Seele und macht alle satt.“

Das Rindfleisch in einem großen Topf mit 1 l Wasser bedecken, aufkochen lassen, dann den entstehenden Schaum entfernen. 1 Zwiebel schälen und halbieren und mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern in den Topf geben. Das Ganze abgedeckt für 1 Stunde bei niedriger Hitze köcheln lassen. Danach das Rindfleisch und auch die restliche Garnitur aus der Brühe nehmen und das Fleisch in Würfel schneiden.

Inzwischen die Rote Bete und die Möhren waschen, schälen und mithilfe einer Reibe grob raspeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Weißkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Die zweite Zwiebel ebenfalls schälen und in dünne Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne die Margarine erhitzen und für 5 Minuten Möhren, Rote Bete, Zwiebel und Weißkohl anbraten, den Herd ausschalten und die stückigen Tomaten sowie die Kartoffeln untermischen. Mit Salz würzen.

In einem weiteren Topf 1 l Gemüsebrühe bereitstellen. Den Pfanneninhalt gleichmäßig auf die Gemüsebrühe und die Fleischbrühe aufteilen, die Rindfleischwürfel noch der Fleischbrühe zufügen. Beide Suppen mit Deckel 40 Minuten köcheln lassen.

Zum Servieren die krause Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Auf die Suppenteller mit der Rindfleisch-Borschtsch jeweils einen Klecks saure Sahne geben, auf die mit der veganen Variante jeweils einen Klecks Sojajoghurt. Alle Suppen mit der krausen Petersilie bestreuen.

Borschtsch

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

300 g Rinderbrust ohne Knochen
(für 2 Personen)
2 Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner
2 Rote Bete
2 Möhren
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

300 g Weißkohl
2 EL Margarine
400 g stückige Tomaten
1½ EL Salz
1 l Gemüsebrühe
½ Bund krause Petersilie
100 g saure Sahne (für 2 Personen)
100 g Sojajoghurt (für 2 Personen)

Wurzelgemüsetarte mit Pesto

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH
RAFFINIERT

- 1 Möhre
- 1 Rote Bete
- 1 Pastinake
- 20 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Parmesan, gerieben
- 70 ml Olivenöl
- 8 Blätter Filoteig, 200 g
- 200 g Crème fraîche
- 2 Eier
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 70 g Feta

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Möhre, Rote Bete und Pastinake waschen und schälen. Mithilfe des Sparschälers von dem Gemüse lange Streifen abschälen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldig anbraten. Das Basilikum waschen, trocken-schleudern und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die Knoblauchzehe schälen. Zusammen mit den Pinienkernen, den restlichen Basilikumblättern, dem Parmesan und 40 ml Olivenöl in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Ein 20 x 30 cm großes Blech oder eine rechteckige Tarteform mit etwas Olivenöl einpinseln. Ein Filoteigblatt in die Form legen, dünn mit Olivenöl bepinseln, dann das nächste auflegen und so fortfahren. Die Blätter sollen am Ende die gesamte Form und den Rand auskleiden, nach Belieben auch asymmetrisch, sodass manche Ecken am Rand überstehen.

Die Crème fraîche mit den Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Tarteböden gießen. Die Wurzelgemüsestreifen gleichmäßig darauf verteilen, das Pesto klecksweise darübergeben und zum Schluss den Feta mit den Händen über die Tarte bröseln. Im Ofen 30 Minuten backen.



Tipp

Verwendet man Blätterteig statt Filoteig, verlängert sich die Garzeit um ca. 10 Minuten.

**Tipp**

Geröstetes
Weißbrot passt
perfekt zu den
Muscheln.

Miesmuscheln mit Wurzelgemüse und Roquefort

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE | FIX FERTIG

- 3 kg Miesmuscheln
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Sellerieknette
- 2 Möhren
- 1 große Petersilienwurzel
- 3 EL Olivenöl
- 400 ml Weißwein, trocken
- 2 Lorbeerblätter
- 300 ml Sahne
- 250 g Roquefort
- frisch gemahlener Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

Die Muscheln kalt abwaschen und säubern, dabei ggf. die Bärte entfernen. Geöffnete oder kaputte Muscheln aussortieren.
Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerieknette, Möhren und Petersilienwurzel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 7 Minuten andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Lorbeerblätter und die Muscheln in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten köcheln lassen,

bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln und Gemüse abgießen und warm halten, den Sud dabei auffangen und im Topf erneut auf den Herd stellen. Die Sahne dazugeben und die Flüssigkeit zur Hälfte reduzieren lassen. Den Roquefort in Stückchen mit einem Schneebesen unter den Sud rühren, bis sich alles zu einer cremigen Soße verbindet. Mit Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trockentupfen, Blätter zupfen und fein hacken. Die Muscheln mit dem Gemüse auf 4 Schalen verteilen, die Roquefortsoße darübergießen und mit Petersilie bestreuen.

Kleines Wurzelwissen

Die Topinambur

gehört zur Gattung der Sonnenblumen. Sie wird bis zu 3 Meter hoch und bildet wie ihre Verwandten leuchtend gelbe Blüten aus.



1975

begrüßten die Kosmonauten der UdSSR die Apollo 18, indem sie die traditionell russische Borschtsch-Suppe mit Roter Bete in der Schwerelosigkeit zubereiteten.



Die Möhre

verdankt ihre Farbe dem niederländischen Prinzen Wilhelm von Oranien. Niederländische Pflanzenzüchter wollten das ursprünglich weiße und violette Wurzelgemüse ihrem Kronprinzen widmen und kultivierten es in ihrem heutigen Orange.



Rote Bete

enthält den Farbstoff Betanin. Er ist wasserlöslich und wird von der Lebensmittelindustrie zum Einfärben von Speisen verwendet. Als E162 findet man ihn in der Zusatzstoffliste auf der Verpackung wieder.



Die „Zahnbürste der Natur“:

Beim Kauen der Knollensellerie wird übermäßig viel Speichel produziert. Das kann zu einer natürlichen Reinigung der Zähne führen - ganz ohne Zahnpasta.



Die ätherischen Öle der Pastinake

wirken besonders magenschonend und fördern eine gute Verdauung. Brei aus dem Wurzelgemüse eignet sich optimal für die Ernährung von Babys.

GARANTIERT GENTECHNIKFREI

Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa



Gut fürs Klima.
Gut für die Artenvielfalt.
Heumilch: Einfach urgut.

- Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten.
- Diese nachhaltige Wirtschaftsweise fördert die Artenvielfalt und schützt das Klima.
- Weide, Auslauf oder Laufstall sorgen für ausreichend Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

Mehr auf heumilch.com

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Wurzelwerk

Wurzelgemüse umfasst eine Gruppe von Pflanzen, deren essbare Teile in der Erde wachsen. Geschmacklich und gesundheitlich haben sie viel zu bieten.



Möhre

Eigenschaften: Die Möhre, auch bekannt als Karotte oder Gelbe Rübe, ist eine der am häufigsten verzehrten Gemüsesorten weltweit. Sie liebt die Sonne und wächst am besten in tief gelockerten Böden. Es gibt gelbe, weiße, orange und violette Sorten, die sich zudem in Form, Größe, Geschmack und im Nährstoffprofil unterscheiden. Möhren enthalten viel Vitamin C, mehrere B-Vitamine sowie die fettlöslichen Vitamine E, K und A. Der sekundäre Pflanzenstoff Beta-Carotin schenkt der orangen Möhre ihre Farbe.

Herkunft: Die Möhre stammt aus Zentralasien und wurden bereits vor über 5000 Jahren angebaut. Die ersten kultivierten Möhren waren dünn, verzweigt und meist violett oder gelb. Im Mittelalter brachten arabische Händler das Wurzelgemüse nach Europa. Die orange Färbung entstand erst im 16. Jahrhundert in den Niederlanden durch die Züchtung verschiedener Sorten.

Verwendung: Möhren eignen sich hervorragend für Salate, Suppen, Eintöpfen und als Beilage zu Hauptgerichten. Im Suppengemüse dürfen sie nicht fehlen. Rohe Möhren sind ein beliebter Snack und lassen sich gut zu Saft verarbeiten. Ihre natürliche Süße macht sie zudem zu einer interessanten Zutat beim Backen.



Pastinake

Eigenschaften: Die Pastinake ist für ihre mild-süßliche, nussige Geschmacksnote bekannt. Sie war in Europa vor der Einführung der Kartoffel ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Heute erlebt sie eine Renaissance in der Küche. Pastinaken sind sehr bekömmlich und reich an Vitaminen und Kalium. Sie bevorzugen kühle Klimazonen und gedeihen gut in tiefgründigen, durchlässigen Böden. Ihre Wachstumsperiode ist sehr lang. Oft werden sie nach dem ersten Frost geerntet, da dieser ihre Süße verstärkt.

Herkunft: Ursprünglich aus Süd- und Mitteleuropa stammend, waren Pastinaken bereits im Römischen Reich ein Grundnahrungsmittel. Im frühen Mittelalter brachten die Römer das Wurzelgemüse nach Deutschland. Ihre Beliebtheit hielt an, bis sie im 17. Jahrhundert weitgehend von der Kartoffel verdrängt wurden.

Verwendung: Pastinaken enthalten viel Stärke und sind damit ein sättigendes Gemüse in Suppen, Eintöpfen, Pürees, Aufläufen oder pur als Beilage. Ihr süßer Geschmack entwickelt sich besonders gut beim Rösten. Geraspelt können sie auch roh in Salaten verwendet werden.



Steckrübe

Eigenschaften: Die Steckrübe ist eine Kreuzung zwischen Kohl und Rübsen, was ihr eine bemerkenswerte Widerstandsfähigkeit gegenüber kalten Temperaturen verleiht. Optisch zeichnet sich die Steckrübe durch ihre runde bis ovale Form und ihre gelbliche bis orangefarbene Haut aus, die manchmal violette oder grüne Flecken aufweist. Das Innere der Rübe ist fest und gelb bis cremefarben. Geschmacklich ist sie leicht süßlich mit einem dezenten, kohlartigen Aroma. Das kalorienarme Gemüse steckt voller Vitamine und Mineralstoffe. Steckrüben sind winterhart und können auch bei Frost geerntet werden, was sie zu einer wichtigen Nahrungsquelle in kälteren Monaten macht.

Herkunft: Die Steckrübe, auch bekannt als Kohlrübe oder Wruke, stammt ursprünglich aus Skandinavien und Russland. Bereits seit Jahrhunderten wird sie in diesen Regionen als Nahrungs- und Futterpflanze kultiviert.

Verwendung: Sie kann roh verzehrt werden, eignet sich aber auch hervorragend zum Kochen, Dünsten, Braten und Backen. Typische Gerichte mit Steckrüben sind deftige Eintöpfen, Suppen und Pürees. Besonders in der norddeutschen und skandinavischen Küche hat die Steckrübe einen festen Platz und wird oft mit Kartoffeln, Möhren und Fleisch kombiniert.

EH

TIPP Eine umfangreiche Warenkunde zu Knollensellerie sowie tolle Rezepte mit dem vielseitigen Gemüse gibt es ab dem 8. November in der nächsten Ausgabe.



Petersilienwurzel

Eigenschaften: Die cremeweiße bis hellbraune Wurzel hat eine spindelförmige bis konische Form, die der Pastinake oder einer weißen Möhre ähnelt. Ihre Blätter sehen aus wie die der glatten Petersilie und können ebenfalls in der Küche verwendet werden. Der Geschmack der Petersilienwurzel ist würzig und leicht süßlich, erinnert an eine Mischung aus Petersilie und Sellerie. Neben reichlich Ballaststoffen, Eisen und Magnesium enthält die Wurzel außergewöhnlich viel Vitamin C. Sie wird im Frühjahr gesät und im Herbst geerntet. Danach lässt sie sich mehrere Wochen bis Monate an einem kühlen, dunklen Ort lagern.

Herkunft: Das Wintergemüse stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo sie seit der Antike sowohl als Küchenkraut als auch als Heilmittel genutzt wurde. Über die Jahrhunderte hat sie sich durch den Anbau in verschiedenen Regionen Europas und Nordamerikas verbreitet und etabliert.

Verwendung: In der Küche ist die Petersilienwurzel vielseitig. Sie kann roh in Salaten verwendet oder gekocht in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen integriert werden. Brühen, Fonds und Soßen verleiht sie einen intensiven Geschmack. Die Blätter der Pflanze können wie Petersilie zum Würzen verwendet werden.



Rote Bete

Eigenschaften: Die Rote Bete, auch Rote Rübe oder Rande genannt, zeichnet sich durch ihre tiefrote bis violette Farbe aus, die auf den hohen Gehalt an Betanin, einen natürlichen Farbstoff, zurückzuführen ist. Die Wurzel hat eine runde bis ovale Form und eine glatte, feste Haut. Das Fruchtfleisch ist ebenfalls intensiv gefärbt und weist oft konzentrische Ringe auf, die beim Schneiden sichtbar werden.

Herkunft: Ursprünglich stammt die Rote Bete aus dem Mittelmeerraum und wurde bereits im antiken Rom wegen ihres süßlich-erdigen Geschmacks und ihrer gesundheitlichen Vorteile geschätzt. Die ballaststoffreichen Knollen stecken voller Antioxidantien, Mineralien wie Eisen, Kalium und Zink sowie Folsäure und Vitamin C. Heute werden sie weltweit kultiviert und sind besonders in europäischen Küchen weit verbreitet.

Verwendung: Die Rote Bete kann roh, gekocht, gebacken oder eingelegt verzehrt werden. In Salaten setzt sie knackige und farbenfrohe Akzente. Gekocht oder gebacken ist sie eine köstliche Beilage, die gut mit Ziegenkäse, Nüssen und grünem Blattgemüse harmoniert. Eingelegte Rote Bete ist besonders in osteuropäischen Küchen beliebt.



Topinambur

Eigenschaften: Die Topinambur ist auch als Erdartischocke oder Jerusalem-Artischocke bekannt. Die Pflanze wird bis zu drei Meter hoch und entwickelt im Spätsommer und Herbst leuchtend gelbe Blüten, die an kleine Sonnenblumen erinnern. Die essbaren Teile sind jedoch die unterirdischen Knollen, die in ihrer Form variieren können und meist unregelmäßig, länglich und knorrig sind. Die Haut der Knollen ist dünn und kann je nach Sorte verschiedene Farben haben, von Hellbraun bis Violett. Aufgrund ihres niedrigen glykämischen Indexes ist die Topinambur gut für Diabetiker geeignet, da sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt.

Herkunft: Die Topinambur wurde in Europa vor allem im 18. und 19. Jahrhundert angebaut, geriet jedoch mit der Einführung der Kartoffel in Vergessenheit. Die Rückkehr in die Küche verdankt sie nicht nur ihrer kulinarischen Vielseitigkeit, sondern auch ihrer gesundheitlichen Vorteile und ihres Beitrags zu einer nachhaltigen Landwirtschaft.

Verwendung: Die nussig schmeckenden Knollen können roh verzehrt werden und eignen sich gut für Salate. Gekocht oder gebraten passen sie ähnlich wie Kartoffeln in Suppen, Eintöpfen und Gratinen. Auch in Pürees oder als Chips finden sie Verwendung.

Haus & Küche

FÜR SIE ENTDECKT



VON DER NATUR INSPIRIERT

Mit edlem, mattgrünem Korpus und einer Teigschüssel aus Walnussholz ist die neue Kitchen Aid ein Design-Highlight. Gleichzeitig überzeugt sie mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Egal ob beim Backen, Kochen, Soßenanrühren oder Pastazubereiten. 999 Euro, www.kitchen-aid.de



Tolle Idee!

PRAKTISCHER MEHLSTREUER

Der perfekte Helfer, um Pasta, Gebäck und Co. gleichmäßig zu bemehlen und zu würzen. Alternativ lassen sich auch Puderzucker, Kakaopulver oder Zimt einfüllen. Dank ergonomischem Design liegt der Streuer gut in der Hand und kann durch einfaches Auseinanderbauen mit einem feuchten Lappen gereinigt werden.

ca. 41 Euro, www.onekitchen.com

EH

ROBUSTER MESSERSCHLEIFER

Scharfes Schwergewicht

Nichts gefährdet den Spaß beim Kochen so sehr wie stumpfe Messer. Mit diesem Messerschleifer ist Schluss damit: Fast alle Klingen bis 60 mm Breite und 5 mm Dicke können an seiner Diamantschleifscheibe entlanggezogen werden. Dank niedriger Drehzahl wird dabei nur eine minimale Menge an Stahl abgetragen und ein integrierter Magnet zieht die abgeschliffenen Partikel an. So bleibt die Arbeitsfläche sauber. Der 5,4 kg schwere Schleifer aus Zinkdruckguss mit Holzgriff setzt auch optisch ein Zeichen – ein nachhaltiges Geschenk für Köchinnen und Köche?

380 Euro, www.shop.tormek.com



Alle süßen Adventsrezepte in einem Heft: von schnellen Plätzchen über einfache Torten bis zu Christstollen und Lebkuchenhaus. Das neue „Backen im Advent“ gibt es im Handel und über shop.landlust.de

Lust auf Schönes und Nützliches?

Hochwertig. Natürlich. Authentisch.

shop.landlust.de

Landlust
SHOP





Wie macht man ...? Maultaschen

Die deutschen Schwestern von Ravioli und Co. lassen sich, herhaft und süß gefüllt, bestens selbst machen.



Maultaschen gehören in Baden-Württemberg und Bayerisch Schwaben zum kulinarischen Kulturerbe, das mit Traditionsbewusstsein gepflegt und mit neuen Rezeptvarianten weiterentwickelt wird. Einer charmanten, aber nicht mit Fakten belegbaren Legende nach wurden die Maultaschen von einem Laienbruder des Zisterzienserklosters in Maulbronn erfunden, der während der Fastenzeit einen Fleischfund im Wald angesichts des herrschenden Hungers habe nutzen, aber wegen des Fleischverbots vor Gott verstecken wollen. Im Volksmund habe dies den Maultaschen den Beinamen „Herrgottsbscheißerle“ eingetragen. Seit 2009 sind Schwäbische Maultaschen als Herkunftsbezeichnung in der EU geschützt. Als Spezialität beliebt sind sie weit über den Südwesten Deutschlands hinaus. Nicht zuletzt, weil Maultaschen nicht nur den sprichwörtlich sparsamen schwäbischen Hausfrauen, die Möglichkeit bieten, Reste von Fleisch, Wurst, Fisch, Gemüse und Kräutern in klassische oder überraschende Teigwaren zu verwandeln. Die Zutaten für die Füllung werden nach Rezept zu einer glatten Masse verarbeitet und dünn auf einen ausgerollten Nudelteig gestrichen. Dieser wird zu eckigen Teigtaschen verarbeitet oder aufgerollt und in Scheiben geschnitten. Man serviert Maultaschen als Suppeneinlage, „geschmälzt“ – also mit in Butter gebratenen Zwiebeln – als Streifen in der Pfanne gebraten oder im Ofen überbacken.

Wieso heißen Maultaschen Maultaschen?

Der Ursprung des Wortes lässt sich bis ins 16. Jahrhundert mit der Bedeutung „Ohrfeige“ zurückverfolgen. Vermutet wird, dass es auf das Verb „tatschen“ im Sinne von „schlagen“ zurückgeht und einen Zusammenhang herstellt zwischen der gewölbten Teigtaschenform und der Wangenschwellung nach einer Ohrfeige.



Klassische Maultaschen in der Brühe

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | BRAUCHT ETWAS ZEIT

**Maultaschenteig
(Grundrezept):**

300 g Mehl, Type 550
3 Eier

Füllung:

2 Zwiebeln
100 g Babyspinat
4 Zweige Majoran
2 EL Butter
5 EL Milch
80 g Semmelbrösel
100 g rohe Bratwurst
200 g Hackfleisch
vom Schwein
1 Ei
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene
Muskatnuss

Außerdem:

Salz
1,5 l Rinderbrühe
1 Bund Schnittlauch
Mehl zum Bearbeiten

Für den Teig das Mehl mit Eiern und $\frac{1}{2}$ TL Salz mit den Knethaken des Handrührers oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. In einer Frischhaltebox im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung inzwischen die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Den Spinat waschen, putzen, trockenschleudern und klein schneiden. Majoran waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen. Den Spinat zugeben und bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen. Die Spinatmischung in einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen. Mit Milch und Semmelbröseln vermengen und 30 Minuten ruhen lassen. Das Bratwurstbrät aus dem Darm streichen und mit Hackfleisch und Ei unter die Spinatmischung mengen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Majoran würzen und alles gut vermengen.

Den Teig halbieren und mit der Nudelmaschine oder einem Nudelholz zu einer ca. 20 cm breiten Bahn dünn ausrollen (Bild 1). Die Bahn quer auf die bemehlte Arbeits-

platte legen. Die Hälfte der Füllung auf den unteren zwei Dritteln der Bahn verteilen und dünn verstreichen (2). Den unteren Teigrand bis zur Hälfte des Füllungsstreifens klappen (3). Den oberen Teigrand mit Wasser bestreichen (4), den unteren Teigrand komplett über die Teigfüllung klappen (5) und die Teigrolle nochmals so einschlagen, dass sie geschlossen ist und die Naht unter der Füllung liegt (6). Die kurzen Seiten unter die Teigrolle umklappen und sie verschließen. Die Rolle mit dem Kochlöffelstiel in 6–8 gleich große Stücke unterteilen (7), den Teig dabei fest andrücken. Die Stücke mit einer Teigkarte oder dem Teigroller abtrennen (8) und falls nötig, mit den Fingern an den Rändern zart zusammendrücken und verschließen. Den restlichen Teig und die übrige Füllung ebenso verarbeiten.

Die Rinderbrühe erhitzen, die Hitze reduzieren und die Maultaschen darin 20 Minuten gar ziehen, nicht kochen, lassen. Herausheben und abtropfen lassen.

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Maultaschen in der Brühe servieren und mit Schnittlauch garnieren.



Kürbismaultaschen mit Haselnüssen und Rosmarin

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE

Teig:

1 Grundrezept Maultaschenteig
(siehe S. 35) oder veganer
Maultaschenteig (siehe S. 38)

Füllung:

800 g Butternut
100 g Haselnüsse
2 Zweige Rosmarin
1 Zwiebel
ca. 150 g Butter
100 g Parmesan
1 Ei
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Salz
Mehl zum Bearbeiten

Den Maultaschenteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und ruhen lassen.

Für die Füllung den Kürbis vierteln, schälen, mit einem Esslöffel Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Auf einem Geschirrtuch ausbreiten und die Schalen mit dem Tuch grob abreiben. Etwas abkühlen lassen, dann die Nüsse im Blitzhacker fein mahlen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Butter zerlassen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Kürbis zugeben und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten dünsten. Den Deckel öffnen und 5–10 Minuten weitergaren, bis die Flüssigkeit gut verdampft ist. Den Kürbis mit dem

Kartoffelstampfer fein zerdrücken und etwas abkühlen lassen.

Den Parmesan fein reiben und mit den gemahlenen Nüssen zum Kürbis geben. Den Rosmarin waschen, trockenputzen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Mit dem Ei unter die Kürbismasse mengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Maultaschen wie im Grundrezept beschrieben füllen, rollen und verschließen.

Reichlich Salzwasser aufkochen, die Hitze reduzieren und die Maultaschen darin 10 Minuten gar ziehen, nicht kochen, lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Die übrige Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braun braten. Die Maultaschen auf Tellern anrichten und mit der Butter beträufeln. Dazu passt ein grüner Salat.

„Die asiatisch interpretierten Maultaschen ergeben eine leichte Hauptmahlzeit.“

Anne Rogge, Rezeptautorin

Maultaschen mit Garnelenfüllung und Möhren-Pilz-Gemüse

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN | FÜR GÄSTE

Teig:

1 Grundrezept Maultaschenteig (siehe S. 35) oder veganer Maultaschenteig (siehe S. 38)

Füllung:

250 g TK-Garnelen
1 Bund Koriander
ca. 20 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
4 Frühlingszwiebeln
½ rote Chili

Gemüse:

400 g Shiitakepilze
600 g Möhren

2 Schalotten
2 EL Sesamöl
1 EL Aceto balsamico
2 TL Zucker
1 EL Sesam

Außerdem:

5 EL Sojasoße
Salz
Mehl zum Bearbeiten

Den Maultaschenteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und ruhen lassen.

Für die Füllung die Garnelen in kaltem Wasser auftauen lassen. In ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen. Den Koriander waschen, trockenschütteln, die Stielenden abschneiden und die Hälfte davon grob hacken, den Rest für das Gemüse beiseitelegen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

Die Chili entkernen und grob würfeln. Die vorbereiteten Zutaten mit 3 EL Sojasoße in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. 30 Minuten kühl stellen.

Für das Gemüse die Shiitakepilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Möhren schälen und in Schnitze schneiden. Die Schalotten schälen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Die Maultaschen wie im Grundrezept beschrieben füllen, aufrollen und verschließen.

Das Sesamöl erhitzen und die Pilze und die Möhren darin kräftig anbraten. Schalotten zugeben und bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit Balsamico, 2 EL Sojasoße und Zucker würzen und einköcheln lassen.

Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen, die Hitze reduzieren und die Maultaschen darin 15 Minuten gar ziehen, nicht kochen, lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Die Nudeltaschen mit dem Gemüse in Schalen oder auf Tellern anrichten und mit Sesam und Koriander bestreut servieren.



Geschmälzte vegane Maultaschen mit Petersilie-Seitan-Füllung und Röstzwiebeln

FÜR 4 PERSONEN | VEGAN | BRAUCHT ETWAS ZEIT

Veganer Maultaschenteig (Grundrezept):

150 g Mehl, Type 550
150 g Hartweizengrieß

2 EL Öl

3 EL Sojasoße

50 g Semmelbrösel
frisch gemahlener
Pfeffer

Füllung:

100 g Petersilie
75 g Seitan-Basis
200 g Lauch
1 Knoblauchzehe
½ TL Kümmel
½ TL Fenchelsamen
½ Bund Majoran

Röstzwiebeln:

3 Zwiebeln
4 EL vegane Margarine

Außerdem:

Salz
Mehl zum Bearbeiten

Für den Teig Mehl, Hartweizengrieß, ½ TL Salz und 150 ml Wasser mit den Knethaken des Handrührers oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. In eine Frischhaltebox legen und im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung inzwischen den Lauch längs vierteln, quer in sehr feine Streifen schneiden, in ein Sieb geben und waschen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und samt den Stielen sehr fein hacken. Kümmel und Fenchelsamen mit etwas Salz mittelfein im Mörser zerstoßen. Majoran waschen, putzen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch darin anschwitzen. Petersilie, Gewürze und Knoblauch zugeben und kurz mitschwitzen. 100 ml Wasser und Sojasoße zugeben. Brösel und Seitan-Basis unterrühren, salzen und pfeffern. Den Teig halbiieren und mit der Nudelmaschine oder einem Nudelholz zu einer ca. 20 cm breiten Bahn dünn ausrollen. Die Bahn quer auf die Arbeitsplatte legen und die Hälfte der Füllung auf den unteren zwei Dritteln der Bahn dünn verstreichen. Den unteren Teigrand bis

zur Hälfte des Füllungsstreifens klappen. Den oberen Teigrand mit Wasser bestreichen, den unteren Teigrand komplett über die Füllung klappen und die Teigrolle so einschlagen, dass sie geschlossen ist und die Naht unter der Füllung liegt. Die kurzen Seiten unter die Teigrolle umklappen und sie verschließen. Die Rolle mit dem Kochlöffelstiell in 6–8 Stücke unterteilen, den Teig dabei fest andrücken. Die Stücke mit einer Teigkarte oder dem Teigroller abtrennen und falls nötig mit den Fingern an den Rändern zart zusammendrücken und verschließen. Restlichen Teig und übrige Füllung ebenso verarbeiten. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Maultaschen bei reduzierter Hitze darin in 5–8 Minuten gar ziehen, nicht kochen, lassen. Herausheben und abtropfen lassen.

Für die Röstzwiebeln die Knollen schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Margarine bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten braten. Die Maultaschen in je 3 Stücke schneiden. Die restliche Margarine in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Streifen darin knusprig anbraten. Mit den Röstzwiebeln servieren.





Tipp

Lassen Sie sich von unseren Maultaschen-Rezepten anregen und kreieren Sie einfach neue Varianten.

Tipps & Tricks

MAULTASCHEN-KÜCHENPRAXIS

- **Den Teig**, ob mit Ei oder vegan, 1 Stunde ruhen lassen, damit er die nötige Elastizität erhält.
- **Das Verschließen** von Maultaschen ist ein wenig Übungssache: Die Taschen werden in der gewünschten Größe fest mit dem Kochlöffel abgedrückt. Danach sticht man sie mit der Teigkarte ab und schließt die Ränder, falls nötig, von Hand. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn die Füllung beim Kochen nicht bindet.
- **Für gerollte Maultaschen** bestreicht man den ausgerollten Nudelteig mit einer eihaltigen, streichfähigen Füllung. Die Ränder werden mit Eiweiß bepinselt und der Teig fest aufgerollt. Man schneidet die Rolle schräg in Scheiben und lässt sie in Brühe gar ziehen, brät oder überbackt sie.

MAULTASCHEN SERVIEREN

- **Klassisch serviert** man Maultaschen in einer kräftigen Brühe.
- **Alternativ** lässt man sie in Salzwasser gar ziehen. So lassen sie sich vielfältig variieren.
- **Sehr beliebt** sind „geshmälzte“ Maultaschen. Sie werden mit in Butter/vegane Margarine gebratenen Zwiebeln, mit oder ohne Kräuter garniert, serviert.
- **Ebenfalls klassisch** sind im Ofen überbackene Maultaschen. Dafür bieten sich z.B. eine Sahne-, Tomaten-, Pilz- oder Weißweinsoße an. Oder man serviert eine der Soßen einfach separat dazu.
- **Gegarte Maultaschen** kann man auch in ein Eiergericht verwandeln. Die Taschen dafür in Streifen schneiden, mit verquirlten Eiern übergießen und diese stocken lassen. Diese Variante ist besonders gut für Maultaschenreste geeignet.
- **Süß gefüllt** bieten Maultaschen rund ums Jahr viele Variationsmöglichkeiten.

Gemüsemaul-taschen mit Lauch aus dem Ofen

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH
FÜR GÄSTE

Teig:

1 Grundrezept Maultaschteig
(siehe S. 35) oder veganer
Maultaschteig (siehe S. 38)

Füllung:

600 g Lauch
2 EL Butter
1 TL Kümmel
½ TL Räuchersalz
150 g Schmand
50 g Semmelbrösel
frisch geriebene Muskatnuss
frisch gemahlener Pfeffer
100 g Appenzeller
200 ml Sahne

Salat:

1 kleiner Radicchio
1 Bund Rucola
3 EL Apfelessig
1 TL körniger Senf
1 EL Honig
3 EL Sonnenblumenöl
3 Zweige Petersilie

Außerdem:

Salz
Mehl zum Bearbeiten

Den Maultaschteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und ruhen lassen.

Für die Füllung den Lauch längs vierteln, quer in dünne Streifen schneiden, in ein Sieb geben und gründlich waschen. Die Butter in einen Topf geben, Lauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen und das austretende Wasser verkochen lassen. Den Kümmel mit dem Räuchersalz im Mörser zerstoßen. Den Lauch mit Schmand und die Bröseln vermengen und mit der Küm-



melmischung, Muskat und Pfeffer würzen. Die Füllung abkühlen lassen. Die Maultaschen wie im Grundrezept beschrieben füllen, rollen und verschließen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Reichlich Salzwasser aufkochen, die Hitze reduzieren und die Maultaschen darin 7 Minuten gar ziehen, nicht kochen, lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Inzwischen den Appenzeller grob reiben. Die Maultaschen in eine Auflaufform legen. Mit

der Sahne übergießen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen in 20 Minuten goldbraun überbacken.

Für den Salat den Radicchio waschen, putzen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Den Rucola waschen, putzen und ebenfalls trockenschleudern. Essig mit Senf, Pfeffer, Salz und Honig verrühren und das Öl unterschlagen. Die Petersilie waschen, trockenputzen und die Blätter abzupfen. Die Maultaschen auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit dem Salat servieren.

Süße Maultaschen mit Apfel-Mandel-Zimt-Füllung und Karamellsoße

FÜR 4 PERSONEN ALS DESSERT | GUT VORZUBEREITEN | FÜR GÄSTE

Teig:

1 Grundrezept
Maultaschenteig
(siehe S. 35)

Füllung:

2 säuerliche Äpfel,
z.B. Elstar
100 g gemahlene
Mandeln
15 g Butter
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

125 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-
Vanillezucker
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt
1 TL Speisestärke
200 ml Sahne
200 ml Milch
4 EL Pistazienkerne

Außerdem:

Salz
Mehl zum Bearbeiten

Den Maultaschenteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und ruhen lassen.

Für die Füllung Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Butter in einem Topf zerlassen und Apfelstücke darin kurz dünsten, Zitronensaft, 50 g Zucker, Vanillezucker, Zimt und 1 Prise Salz zugeben. Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten dünsten. Äpfel mit dem Kartoffelstampfer zu Mus verarbeiten, Mandeln zugeben und etwas abkühlen lassen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt verrühren. Restlichen Zucker in einem Topf bei geringer Hitze zerlassen und leicht karamellisieren lassen. Sahne und Milch zugießen und unter Rühren aufkochen, bis sich das Karamell wieder aufgelöst hat. Stärkemischung einrühren und kurz aufkochen, bei niedrigster Hitze warm halten. Pistazienkerne nicht zu fein hacken.

Die Maultaschen, wie im Grundrezept beschrieben, füllen, rollen und verschließen.

Reichlich Salzwasser aufkochen, Hitze reduzieren und die Maultaschen darin 5 Minuten gar ziehen, nicht kochen, lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Die Maultaschen auf Tellern anrichten und mit den Pistazien bestreuen. Mit der Karamellsoße servieren.

Tipp

Besonders wichtig:
Die Maultaschen nach dem Teilen von Hand noch einmal gut verschließen.



Einfach gesund

BEWUSST LEBEN



Magenfreundlicher Kohl

Kohlgerichte sind herrlich - vor allem, wenn die Tage wieder kälter werden. Sie sind nicht nur lecker, sondern stecken auch voller Vitamine. Ob ein schöner Wirsingenteppf, eine Weißkohlpfanne oder ein Salat aus Rotkohl: Kräftig und deftig darf es da schon mal sein. Klar, dass das nicht unbedingt jeder Bauch so ohne Weiteres mitmacht, doch selbst leichte Kohlgerichte werden nicht immer gut vertragen. Schuld daran sind die im Kohl enthaltenen Ballaststoffe. Sie können im Dünndarm nicht aufgespalten werden und wandern so bis in den Dickdarm. Hier werden sie von den Darmbakterien zerstört. Dabei entstehen Gase, die den Bauch aufblähen und in Kombination mit den im Kohl enthaltenen Schwefelverbindungen zu unangenehm riechenden Pupsern werden können. Doch es gibt Tricks, die Kohl bekömmlicher machen können.

Einfrieren: Kohl verursacht weniger Blähungen, wenn er einmal eingefroren war.

Würzen: Kümmel, Koriander, Ingwer, Fenchel, Anis oder Thymian machen Kohlgerichte nicht nur schmackhafter, sondern auch bekömmlicher.

Leichte Kohlgerichte: Weniger Fett macht Kohl ebenfalls bekömmlicher.

Bitterstoffe: Bittere Salate als Vorspeise, etwa mit Rucola, Radicchio oder Chicorée. Sie regen Magen und Darm an und helfen dadurch, Kohlgerichte besser zu verdauen.

Medikamente: Wenn nichts mehr geht, gibt es auch Medikamente, die einem aufgeblähten Bauch Erleichterung verschaffen können.



BRAINFOOD FÜR'S GEHIRN

Wer ausgewogen und pflanzenbetont isst, wenig Fleisch und verarbeitete Lebensmittel zu sich nimmt, mindert nicht nur sein Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes, sondern unterstützt auch die Gehirngesundheit. Zwar haben einzelne Lebensmittel keinen direkten Einfluss auf die Intelligenz, dennoch zeigte eine große amerikanische Übersichtsstudie des Sunlight, Nutrition, and Health Research Center (SUNARC), dass eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse das Risiko reduziert, an Alzheimer zu erkranken. Die fortschreitende, neurodegenerative Erkrankung und häufigste Form von Demenz scheint großteils erblich bedingt zu sein. Aber die Studie zeigte, dass viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Omega-3-Fettsäuren (etwa aus Seefisch) und Vollkornprodukte das Alzheimer-Risiko reduzieren können. Neben der Ernährung beeinflussen Sport, geistige Stimulation und der Verzicht auf Alkohol und Rauchen positiv die Gesundheit unseres Gehirns.



54

Kilo Kartoffeln
isst jeder von uns
im Jahr. Die Hälfte
davon entfällt auf
Pommes, Kroketten,
Klöße oder Chips.
so das BMEL.



CRANBERRY-SCHUTZ

Cranberry-Produkte könnten laut Cochrane Deutschland, einem unabhängigen Forschungsnetzwerk in der Medizin, Frauen nützen, die häufig an Blasenentzündungen leiden: So könnten die Inhaltsstoffe der Cranberry verhindern, dass sich Bakterien an die Wände der Harnwege und Blase anheften. Ganz eindeutig seien die Ergebnisse verschiedener Studien jedoch nicht.

JEDEN
MONAT NEU

WARME NATURTÖNE.
KERZENSCHEN.
WOHLFÜHLMOMENTE.

Mein Zuhause.

Die besten Ideen für ein
schönes Leben Zuhause.

Jetzt im Handel

oder direkt

bestellen unter:

shop.livingathome.de



LIVING
AT HOME
Ich liebe mein Zuhause!

KÜCHEN-
IDEEN

Porben, Trends
und smarte
Lösungen

Köstliche Rezepte mit
Apfel & Birne – Kuchen,
Quiche und mehr

HERBSTURLAUB
Entspannen an
der Ostseeküste

Die schönsten
Wohnfarben

GEMÜTLICHE STIMMUNG IN NATURTÖnen DEKORIEREN



schnelle KÜCHE

Der Herbst ist da! Und mit ihm viele wundervolle Zutaten. Aus denen zaubern wir im Handumdrehen sechs leckere Rezepte.



Tipp

Beim Nudeln-kochen kein Öl ins Wasser geben, sonst haftet die Soße nicht.

So fix geht's:





Pilzgulasch mit Tagliatelle

FÜR 2 PERSONEN I
VEGETARISCH I
GUT VORZUBEKLEIDEN

300 g Champignons
300 g Kräuterseitlinge
250 g Tagliatelle
2 weiße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
30 g Butter
1 TL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Paprika edelsüß
400 ml Gemüsefond
200 ml Schmand

Champignons und Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Petersilienblätter waschen, abzupfen und hacken. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze zugeben und mit anbraten. Zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten dünsten. Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gemüsefond zugießen und zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten kochen. Inzwischen die Tagliatelle in ausreichend gesalzenem Wasser garen, dann abgießen. Den Schmand unter die Pilze mischen. Tagliatelle und Pilzgulasch auf Teller verteilen. Mit Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.



Selleriesuppe mit Mettklößchen

FÜR 2 PERSONEN I KLASSISCHE I PREISWERT

300 g Knollensellerie
100 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Öl
400 ml Geflügelbrühe
300 ml Milch
80 ml Sahne
150 g Thüringer Mett
½ Bund glatte Petersilie
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker

Sellerie, Kartoffeln und Zwiebel schälen, ggf. waschen und fein würfeln. Butter und Öl erhitzen, Sellerie-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Brühe und Milch dazugießen und zugedeckt etwa 15 Minuten kochen.

Mett mit gut angefeuchteten Händen zu 16–18 Klößchen formen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Hälfte der gehackten Petersilie zur Suppe geben. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Falls sie zu dickflüssig ist, noch etwas Brühe unterrühren.

Suppe aufkochen, Mettklößchen darin bei kleiner Hitze 8 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die restliche Petersilie darüberstreuen und servieren. Dazu passt Baguette.



Feldsalat mit Lachs und Roter Bete

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

- 150 g Feldsalat
- 500 g frisches Lachsfilet, küchenfertig, ohne Haut und Gräten
- 4 mittelgroße, gekochte Rote Bete, vakuumiert
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Brotreste
- 40 g Butter
- 4 EL Weißweinessig
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Zucker
- 1 EL körniger, süßer Senf
- 8 EL Olivenöl
- 4 Stiele Dill
- 2 TL Meerrettich, aus dem Glas
- 4 TL Zitronensaft

Den Feldsalat sorgfältig putzen, waschen und trockenschleudern. Gegarte Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Das Brot in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in der Butter zu Croûtons rösten. Auf Küchenpapier geben und auskühlen lassen. Essig mit Salz, Pfeffer, 2 Prisen Zucker, Senf und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Dill waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Das Lachsfilet in 8 Scheiben schneiden. Je $\frac{1}{2}$ TL Meerrettich auf 4 Teller streichen. Je 2 Lachsscheiben nebeneinander darauflegen und mit Pfeffer würzen. Teller auf einem Gitter in den heißen Backofen schieben und den Lachs in 5 Minuten knapp garen. Teller mit Handschuhen aus dem Ofen nehmen. Dill auf den Lachs-scheiben verteilen, mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Leicht abkühlen lassen. Die Vinaigrette mit den Rote-Bete-Würfeln, Frühlingszwiebel und Feldsalat mischen. Mit den Croûtons auf den Tellern anrichten und sofort servieren.



TIPP Auch Kräuterbutter eignet sich gut zum Braten der Croûtons. Wer keine Brotreste zu Hause hat und noch mehr Zeit sparen möchte, kann die Croûtons bereits fertig abgepackt kaufen.



Krosses Herbstbrot mit Rosenkohl

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

8 Scheiben Roggenmischbrot
300 g Rosenkohl
2 EL Pekannüsse oder Cashewkerne
2 EL Rapsöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL geräucherte Speckwürfel (für 2 Personen)
2 EL veganer Speckersatz (für 2 Personen)
2-3 EL Granatapfelkerne
4 EL veganer Frischkäse
4 EL Olivenöl
Balsamico-Creme

Den Rosenkohl waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
 Die Pekannüsse oder Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Nüsse bzw. Kerne herausnehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und den Rosenkohl darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze für 20 Minuten weiterbraten, bis sich der Rosenkohl goldbraun färbt.
 Die Speckwürfel in einer kleinen Pfanne auslassen. Den Speckersatz nach Packungsanleitung anbraten.

Den Granatapfel vorsichtig halbieren und 2-3 EL der Kerne herauslösen und beiseitestellen.
 Die Brotscheiben toasten und abkühlen lassen. Anschließend alle Scheiben mit veganem weißen Frischkäse bestreichen. Die angebratenen Rosenkohlscheiben gleichmäßig auf den Brotteilen verteilen. Darauf die Granatapfelkerne sowie die gehackten und angerösteten Nüsse geben. Den Speckersatz auf den veganen Toastbroten verteilen, die Speckwürfel auf die übrigen 4 Brotscheiben. Alle Brote mit Olivenöl und Balsamico-Creme beträufeln und mit etwas Pfeffer würzen.



2,5

Kilogramm Birnen konsumierten die Deutschen durchschnittlich pro Person im Jahr 2022/23.



Birnen-Schoko-Küchlein

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE
VEGETARISCH

4 kleine, reife Birnen
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
100 g Zartbitter-schokolade
50 g Butter
2 Eier
60 g Zucker
50 g gemahlene Mandeln
½ TL Backpulver
200 ml Sahne
½ TL Piment
1 TL Vanillezucker
Puderzucker
zum Bestäuben
Butter zum Einfetten

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Birnen waschen, schälen, dabei den Stiel nicht entfernen. Das Kerngehäuse von der Unterseite aus mit einem Apfelausstecher entfernen. Zitronensaft in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Birnen später bedeckt sind. Zum Kochen bringen und die Birnen 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.



Tipp

Statt der Sahne passt auch Vanilleeis zu den Küchlein.

Die Schokolade grob hacken und mit Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei 30 g Zucker einrieseln lassen. Das Eigelb mit dem restlichen Zucker weißcremig aufschlagen. Erst flüssige Schokolade, dann Mandeln und Backpulver unterrühren. Das aufgeschlagene Eiweiß unterheben. 4 ofenfeste, nicht zu kleine Förmchen

mit Butter fetten und die Schokomasse darauf verteilen. Je eine Birne mittig hineinsetzen. Auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen. Piment und Vanillezucker unter die Sahne rühren. Küchlein nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und noch warm mit der Pimentsahne servieren.



Alkoholfreier Kürbispunsch

FÜR 2-3 PERSONEN | FÜR GÄSTE | VEGAN

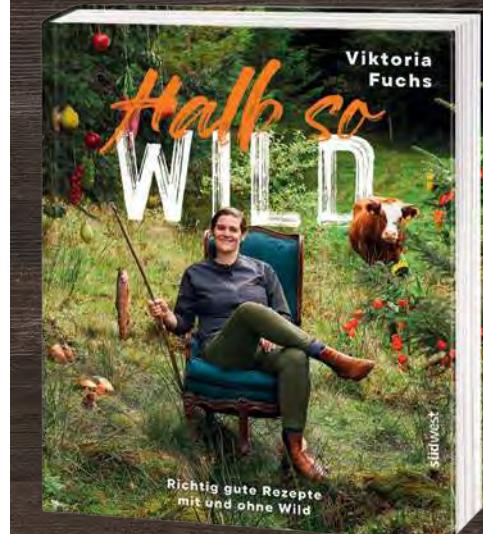
300 ml Orangensaft	1 - 1 ½ EL Granatapfelkerne
100 g Kürbispüree, z.B. im Gläschen	1 EL Grenadine-Sirup
1 EL Ahornsirup	2-3 Zimtstangen
125 ml Rooibos Tee, kalt	etwas Zimtpulver
½ Vanilleschote	
½ TL Pumpkin Spice	

Den Orangensaft mit Kürbispüree, Ahornsirup und Tee verrühren. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und mit dem Pumpkin Spice zum Punsch geben. Mit dem Fürierstab aufschäumen. Je ½ EL Granatapfelkerne in jedes Glas geben und mit dem Punsch auffüllen. Jedes Glas mit etwas Grenadine-Sirup und Zimtpulver sowie einer Zimtstange dekorieren.



Texte Meike Heinatz, Paula Lessmann **Rezepte** Meike Heinatz
Fotos Rogge & Jankovic Fotografen

SO SCHMECKT HEIMAT



Edelpappband | 224 Seiten | 29,- € [D]

Jung, kreativ und unkompliziert – das ist die moderne Regionalküche von Viktoria Fuchs. Ihre Rezepte aus dem Schwarzwald sind für den kleinen und großen Hunger, herhaft und süß, für jeden Geschmack und mit geringem Aufwand zubereitet.



südwest

Mehr Infos unter suedwest-verlag.de



„Endlich
gibts wieder
Rosenkohl.“



Clever
geplant

Von Rosenkohl und Kartoffeln kocht **Redakteurin Annette Robers-Thesing** am ersten Tag eine größere Portion. Denn gegarte, sättigende Beilagen eignen sich sehr gut für Pfannengerichte, Galettes und Co.



1,2,3

1-mal kochen, 3 Tage genießen

Rosenkohl dreimal anders!

Toll, wie entspannt Vorkochen sein kann. Aus Rosenkohl und Kartoffeln vom ersten Tag gibt es danach Schupfnudelpfanne und Blätterteig-Galette.



Einkaufsliste

für alle 3 Rezepte

- 2 kg Rosenkohl
- 1,5 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 3 große rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Zweige Majoran
- 3 Zweige Thymian
- 4 Softdatteln
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- ca. 3 EL Balsamico-Crema
- ca. 300 g Mehl
- 1 EL Kartoffelstärke
- 200 g Semmelbrösel
- 80 g Haselnüsse
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ½ EL gekörnte Brühe



Tag 1 | Rosenkohl mit Zwiebeln, Balsamico-Crema und paniertem Bauchspeck

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT | FÜR GÄSTE

Rosenkohl:

2 kg Rosenkohl
3 große rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl zum Braten
1-2 EL Balsamico-Crema

100 g Mehl

200 g Semmelbrösel
150 g Butterschmalz
zum Braten

Salz

frisch gemahlener Pfeffer
½ EL gekörnte Brühe

Falsches Schnitzel:

600 g Schweinebauch,
in etwa 1 cm dicke Scheiben
schneiden lassen
2 Eier
5 EL Sahne

Außerdem:

1,5 kg vorwiegend fest-
kochende Kartoffeln

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser in 20–25 Minuten weich garen, abdampfen lassen und pellen. 500 g für die Schupfnudeln und 2 Kartoffeln für die Galette beiseitestellen.
Für den Rosenkohl die Röschen putzen, waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Beides in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Salz, Pfeffer, Brühe und 100 ml Wasser zugeben und das Gemüse in 10–15 Minuten bissfest garen. Zum Schluss den Deckel abnehmen, damit der Dampf und die Flüssigkeit entweichen können. Die Hälfte des Rosenkohls für die folgenden Rezepte beiseitestellen. Unter die restlichen Röschen die Balsamico-Crema ziehen.

Tipp

Dazu schmeckt ein fruchtiges Chutney oder der Wild-Prieselbeer-Dip von S. 24.

Für die falschen Schnitzel die Schweinebauchscheiben trocken tupfen, dünn plattieren und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einen Teller das Mehl und auf einen zweiten die Semmelbrösel geben. Auf einem tiefen Teller Eigelb und Sahne verquirlen. Fleischscheiben zunächst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die falschen Schnitzel darin von beiden Seiten schwimmend ausbacken, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und kurz auf ein Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Rosenkohl und Kartoffeln servieren.

Vorbereitung für die nächsten Tage:

Für die Schupfnudeln, siehe Rezept rechts, ca. 500 g Kartoffeln und 500 g Rosenkohl beiseitestellen. Die Kartoffeln am besten sofort zu Schupfnudeln verarbeiten und garen. Frisch lassen sie sich besser durch die Kartoffelpresse drücken und sie bilden keine Klümpchen. Zudem ist das Pfannengericht dann am nächsten Tag noch schneller fertig. Die Haselnüsse hacken.

Für die Blätterteig-Galette ebenfalls ca. 500 g Rosenkohl abnehmen und beiseitestellen. Die 2 Kartoffeln zerdrücken und mit Ziegenkäse und Thymian zur Creme verrühren. Alle Zutaten getrennt voneinander in Frischhalteboxen geben und abkühlen lassen. Die Dosen verschließen und bis zur Verwendung in den Kühl-schrank stellen.



Tipp

Je länger Kartoffeln lagern, umso weniger Feuchtigkeit enthalten sie und umso weniger Mehl benötigt man für die Schupfnudeln.

Tag 2 | Schupfnudeln mit Rosenkohl, Haselnussbutter und Majoran

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT

Schupfnudeln:

500 g Kartoffeln vom Vortag
100–150 g Mehl
1 EL Kartoffelstärke
1 Ei
Salz

Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten
500 g Rosenkohl vom Vortag
3 Zweige Majoran
80 g Haselnüsse
100 g Butter

Für die Schupfnudeln die am besten noch heißen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken oder sehr fein reiben. Etwa 100 g Mehl, die Stärke, das Ei und Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Ist die Masse noch zu klebrig, nach und nach mehr Mehl zugeben. Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und zu 3 cm dicken Rollen formen. Mit einem Messer 1½ cm dicke Scheiben abschneiden und auf Mehl zu kleinen Rollen formen, die an den Enden etwas spitzer zulaufen. Währenddessen einen großen Topf mit Wasser füllen und aufkochen. Salzen und die Schupfnudeln in dem siedenden Wasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Den Majoran waschen, trockentupfen, die Blätter zupfen und grob hacken. Die Haselnüsse fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Schupfnudeln kurz darin anbraten, Rosenkohl, Haselnüsse und Majoran unterheben und kurz mit erhitzen.

Tag 3 | Blätterteig-Galette mit Rosenkohl

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE

- 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
- 2 Salzkartoffeln vom Vortag
- 3 Zweige Thymian
- 200 g Ziegenfrischkäse
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Softdatteln
- 500 g Rosenkohl mit Zwiebeln vom Vortag
- Balsamico-Crema zum Beträufeln

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Blätterteig ausrollen und auf das Backpapier legen. Von der längeren Seite einen Streifen abschneiden und an der kurzen Seite anlegen, sodass in etwa ein Quadrat entsteht. Die Kartoffeln mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Thymian waschen, trockentupfen und die Blätter von zwei Zweigen abzupfen. Kartoffeln, Ziegenfrischkäse und Thymian verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen und mittig auf dem Blätterteig zu einem Kreis verstreichen. Die Softdatteln würfeln und darüberstreuen. Die Rosenkohl-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Die Blätterteigränder so über die Füllung legen, dass eine runde Galette entsteht. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten garen.

Die Galette aus dem Ofen nehmen, mit Balsamico-Crema beträufeln und mit dem restlichen Thymian garnieren.

Tipp

Eine TK-Lieblingsgemüse-Mischung passt ebenfalls gut als Belag.



Egal ob bewusst mitgekocht oder ungeplant übrig geblieben: So werden aus Beilagen vom Vortag schnell leckere Mahlzeiten.

Nicht an jedem Tag finden sich Zeit und Ruhe, lange zu kochen. Um sich einen Zeitvorsprung zu verschaffen, sind in der 3-Tage-Küche Reste bewusst erwünscht. Besonders sättigende Beilagen vom Vortag können an den nächsten Tag schnell und einfach in ein leckeres Essen verwandelt werden. Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Couscous, Nudeln oder Hülsenfrüchte bilden dafür die perfekte Grundlage. In Kombination mit frischem oder gefrorenem Gemüse, Kräutern und Gewürzen lassen sich vielfältige Gerichte zubereiten, die Zeit sparen und auch ungeplante Beilagenreste verwerten.

Kartoffeln:

Sie sind der Klassiker unter den Beilagen, entsprechend viel Auswahl bieten sie bei ihrer Verwertung. Ganze oder bereits gewürfelte Kartoffel einfach in Öl anbraten, nach Belieben mit Zwiebeln, Speck und frischen Kräutern – fertig sind die Bratkartoffeln. Kartoffelsalate gehen immer und Kartoffelscheiben mit Eiermilch übergossen ergeben in der Pfanne eine leckere Tortilla und im Ofen einen herhaften Auflauf. Etwas Käse darüberstreuen und die Mahlzeit ist perfekt. Wer Kartoffelpüree vom Vortag übrig hat, kann diesen in der Pfanne zu Kartoffelpüree-Plätzchen ausbacken. Geraspelte Kartoffeln in einer Pfanne gebraten werden fix zu einem Berner Rösti.

Nudeln:

Egal ob aus dem Ofen, dem Topf oder der Pfanne: Nudelreste schmecken in allen Varianten fantastisch. Nudelauflauf, Nudel-salat oder gebratene Nudeln können mit saisonalem Gemüse, Eiern, Milch und Käse sowie Gewürzen vielseitig nach persönlicher Vorliebe verfeinert werden. Wer sich nach einem Seelenwärmer sehnt, verwendet die Nudeln vom Vortag als Einlage für eine Suppe.

Reis:

Bereits gekochter Reis lagert am besten in einer luftdichten, verschlossenen Dose im Kühlschrank. Dort hält er sich nur wenige Tage, deshalb sollte er schnell für ein neues Gericht verwendet werden. Reispanne mit Gemüse und Ei, Reispuffer aus der Pfanne oder Reis-Parmesan-Rösti sind schnell gemacht und lecker. Ein Klassiker sind italienische Reisbällchen aus Risotto. Dank seines geringen Eigengeschmacks können Reisreste aber auch Brotteig zugegeben oder in den Boden einer Quiche mit eingearbeitet werden.

Couscous:

Übrig gebliebener Couscous schmeckt bereits zum Frühstück mit warmer Milch und Früchten anstelle von Grießbrei oder Haferflocken. Aus Paprika, Lauchzwiebeln, frischer Petersilie und einem Dressing ist schnell ein leckerer Couscous-Salat gemacht, der sich in Dosen abgefüllt gut mitnehmen lässt. Couscousreste mit Eiermilch, Gemüsewürfeln und Käse vermengt backen im Muffinblech zu herhaftem Fingerfood.



Kartoffeln am besten noch warm zerdrücken. Dann lassen sie sich besser zu einer breiigen Masse vermengen.

Köstliche Kartoffeln

Die gelben Knollen haben wieder Hochsaison. Von festkochend bis mehligkochend, von puristisch bis raffiniert: Hier zeigen die Erdäpfel, wie vielfältig lecker sie sind.



Tipp

Statt im Ofen können die großen Kartoffeln auch im Schnellkochtopf garen. Hier benötigen sie auf Stufe 2, je nach Größe, 15–17 Minuten.



Ofenkartoffeln mit Kresse und Käse

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT | VEGETARISCH

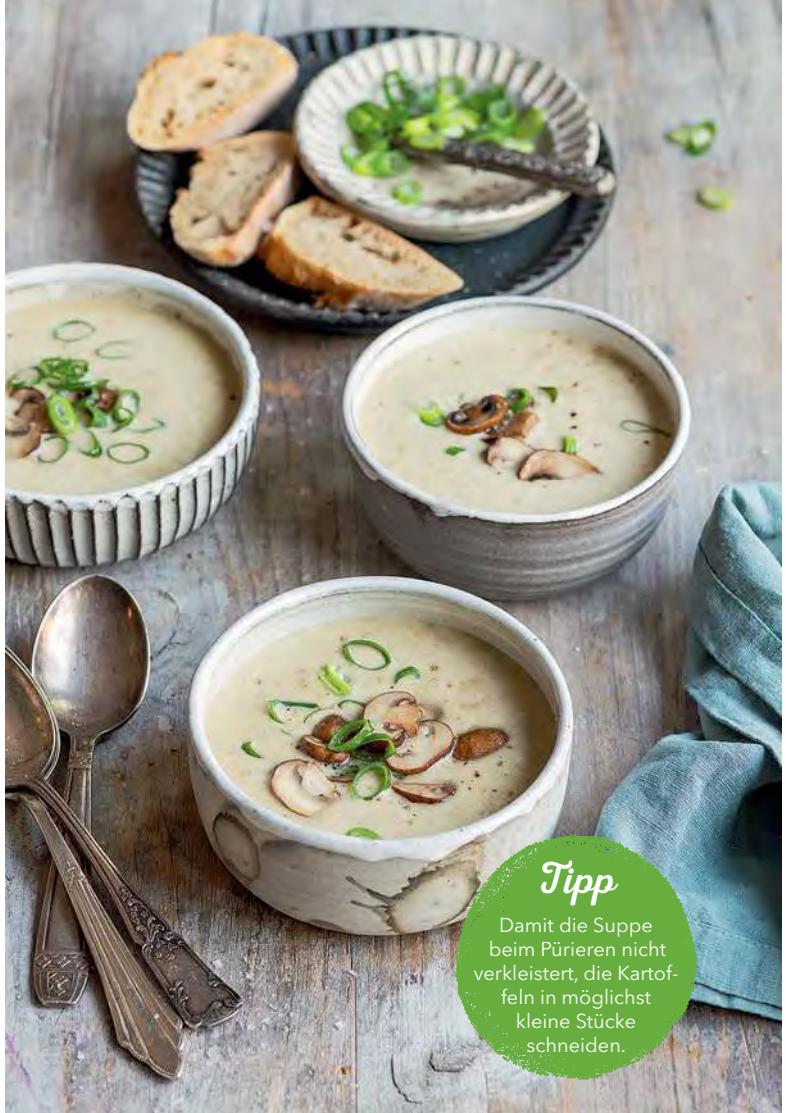
4 große Kartoffeln, mehligkochend, z. B. Agria, Maya Gold oder Ackersegen
1 Bund Brunnenkresse
1 Schale Rote Kresse
4 EL Butter
100 g geriebener Käse, z. B. Cheddar oder Gouda
1 EL Aceto balsamico
3 EL Pflanzenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in Aluminiumfolie wickeln, auf ein Backblech legen und ca. 1,5 Stunden backen.

Brunnenkresse putzen und waschen. Rote Kresse waschen und mit einer Schere abschneiden.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren, jeweils die Hälfte der Kartoffel mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die herausgelösten Kartoffeln mit Butter, Salz, Pfeffer und Käse stampfen. Die Kartoffeln mit der Mischung füllen. Die Kresse mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren und zum Schluss auf die Kartoffelhälfte geben und servieren. Dazu passt ein Klecks Kräuterquark.

Auch Hähnchen oder ein Stück gebrillter Lachs schmecken wunderbar zu den gefüllten Kartoffeln.



Tipp

Damit die Suppe beim Pürieren nicht verkleistert, die Kartoffeln in möglichst kleine Stücke schneiden.

Kartoffel-Pilz-Suppe

FÜR 4 PERSONEN | PREISWERT | VEGETARISCH

600 g Kartoffeln, mehlig-kochend, z.B. Adretta oder Ackersegen
250 g Pilze
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl

200 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
gemahlene Muskatnuss
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Pilze putzen und die Hälfte der Pilze vierteln. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Pilze und Kartoffeln zugeben. Kurz anschwitzen, dann mit der Brühe ablöschen. So lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln sehr weich sind. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die restlichen Pilze in Scheiben schneiden und in 1 EL Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze und Frühlingszwiebeln auf der heißen Suppe verteilen und servieren.





„Ein toller Sattmacher, der dank der Brühe nicht zu schwer daherkommt.“

Meike Heinatz, Redakteurin

Kartoffeln vom Vortag

Kochen Sie die Kartoffeln am besten am Vortag. Nach einer Nacht im Kühlschrank lassen sie sich leichter pellen und werden im Salat weniger schnell matschig.

Lauwarmer Kartoffelsalat mit Linsen, Radieschen und Speck

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

Salat:

400 g Kartoffeln, festkochend, z.B. Sieglinde, Linda oder Bellaprime
300 g rote Linsen
2 Bockwürste
100 g Radieschen
6 Blätter Radicchio

Dressing:

1 Zwiebel
5 EL Pflanzenöl
50 g Speckwürfel
30 g Essig
200 ml Gemüsebrühe

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker

Für den Salat die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen. Die Linsen ebenfalls in Salzwasser garen.

Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein würfeln. 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck mit Zwiebeln darin anbraten. Mit Essig ablöschen und mit Brühe aufgießen.

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Mit den Linsen vermengen. Die Würstchen in Scheiben schneiden und zugeben. Radieschen und Radicchio waschen und in dünne Scheiben bzw. feine Streifen schneiden. Beides zum Salat geben. Das Dressing noch einmal aufkochen, mit dem Salat vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp

Aus der Pie lässt sich auch ein Auflauf zubereiten. Statt des Blätterteigs wird die Kartoffelmischung einfach mit 200 g Käse überbacken.



Kartoffel-Pie mit Wirsing und Hackfleisch

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN | FÜR GÄSTE

500 g Kartoffeln,
vorwiegend festkochend, z.B.
Laura, Toscana oder Agria
Salz
½ Kopf Wirsing
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl
500 g Hackfleisch, gemischt
frisch gemahlener Pfeffer
frisch gemahlene Muskatnuss
3 Eier + 1 Eigelb
250 g + 2 EL Sahne
2 Packungen Blätterteig, Kühlung
Chiliflocken

Die Kartoffeln in Salzwasser knapp gar kochen. Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Wirsing-Viertel in feine Streifen schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch darin goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln, Wirsing und Hackfleisch in eine Schüssel geben und vermengen. Eier und 250 ml Sahne vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter die Kartoffelmischung heben. Die Auflaufform mit Blätterteig auslegen, sodass der Rand hochsteht. Die Kartoffelmischung hineingeben und mit einer Schicht Blätterteig zudecken. Nach Belieben etwas Blätterteig dekorativ auflegen. Den Teig an den Rändern zusammendrücken. Eigelb und 2 EL Sahne verquirlen und den Blätterteig eimpinseln. Circa 45 Minuten backen. Nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

Neu
aus der
Redaktion der
Landlust



Herbstgenuss

Holen Sie sich den Goldenen Herbst auf den Tisch. Unser neues Sonderheft widmet sich u. a. dem Thema Birnen – lassen Sie sich von unseren kreativen Rezepten inspirieren. Aus dem Ofen kommen leckere Flammkuchen. Wir zeigen, wie diese gelingen. Dazu gibt es u. a. herzhafte Suppen, Leckeres aus Topf und Pfanne sowie Desserts und Kuchen.

Jetzt im Handel oder bestellen unter:
www.landlust.de/sonderhefte



„Als Vorspeise oder als kleiner Snack für die Gäste wirklich ideal“

Meike Heinatz, Redakteurin



Kartoffelgalette mit Feta und Zwiebeln

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH |
FÜR GÄSTE | RAFFINIERT

Teig:

200 g kalte Butter
300 g Mehl

Belag:

300 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, z.B. Granola oder Laura
1 rote Zwiebel
50 ml Essig
200 g Crème fraîche
100 g Feta
2 Zweige Rosmarin

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für den Teig kalte Butter in Würfel schneiden und mit Mehl und 1 TL Salz zu einem Teig kneten. Wenn der Teig zu trocken ist, 1–2 EL Wasser zugeben. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Für den Belag die Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser garen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Essig in einem kleinen Topf aufkochen, Zwiebel zugeben, den Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche rund auf etwa 35 cm Durchmesser ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Crème fraîche bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelscheiben darauf verteilen, dabei einen Rand von 3 cm frei lassen. Die Zwiebeln durch ein Sieb abgießen und den Feta zerbröseln. Den Rosmarin waschen, die Nadeln abstreifen und mit Zwiebeln und Feta auf den Kartoffeln verteilen. Den Rand hochfalten und die Galette im Ofen ca. 35 Minuten backen.

**Tipp**

Auch lecker und noch würziger: Die Fächerkartoffeln vor dem Backen zusätzlich mit etwas Parmesan bestreuen.

Beliebte Linda

Kartoffeln haben in Deutschland schon lange einen hohen Stellenwert in der Küche. In den meisten deutschen Haushalten gibt es mindestens einmal pro Woche Kartoffeln. Besonders beliebt ist die mittelfrühe Sorte Linda, sie wurde 2007 sogar zur „Kartoffel des Jahres“ gekürt.

In der Küche

Der Geschmack dieser Sorte ist sehr aromatisch, leicht süßlich und cremig. Die Form der Knollen ist länglich oval, das Fruchtfleisch tiefgelb und die Schale gelblich. In der Küche kann Linda für viele Zubereitungsarten genutzt werden. Die Sorte ist ein echtes Multitalent - ob als Ofenkartoffel, Brat-, Pell- oder Salzkartoffel. Nach längerer Lagerung eignet sie sich sogar für Knödel oder Kartoffelpuffer.

Lagerung

Geerntet wird Linda von Juli bis September. Aufgrund ihrer Keimträchtigkeit eignet sich die Knolle gut für eine Langzeitlagerung. Dabei sollte sie wie alle Kartoffelsorten dunkel, kühl und trocken lagern. Kurz nach der Ernte ist die Sorte festkochend. Sie verändert ihre Kocheigenschaft aber während der Lagerung über vorwiegend festkochend zu mehligkochend.

Fächerkartoffeln mit Feldsalat und Schmand

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE

Fächerkartoffeln:

12 mittelgroße
Kartoffeln (vorwiegend
festkochend)
50 g Olivenöl

Kartoffeldressing:

100 g Kartoffeln
2 EL Essig
1 TL Senf
8 EL Öl
Zucker
30 g Salatkerne
Feldsalat

Schmandcreme:

1 Knoblauchzehe
250 g Schmand

Außerdem:
Salz
frisch gemahlener
Pfeffer

Für die Fächerkartoffeln den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen. Mit einem Messer feine fächerartige Scheiben einschneiden, ohne die Kartoffel komplett durchzuschneiden. Die Kartoffeln nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln im vorgeheizten Backofen circa 1 Stunde backen.

Für das Kartoffeldressing die übrigen Kartoffeln schälen und sehr fein würfeln. Würfel in kochendem Salzwasser garen.

Essig, Senf und Öl zu einem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kartoffelwürfel zum Dressing geben. Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kartoffeldressing mit Feldsalat und Kernen vermengen.

Für die Creme den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit Schmand und 1 EL Wasser vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fächerkartoffeln mit Salat und Schmandcreme servieren.



Katja und Laurence Dungworth leben mit ihren vier Kindern auf dem Hof und arbeiten mit daran, eine andere Form der Landwirtschaft zu etablieren.

Eine Ernte für uns alle

Wissen, woher die Kartoffeln oder der Käse im Korb kommen, Landwirte und Landwirtinnen stärken und den Wert von Lebensmitteln schätzen lernen, darum geht es in der Solidarischen Landwirtschaft. Wie das geht, zeigt der Kattendorfer Hof bei Hamburg.



Damit schon die Kleinsten sehen, woher ihr Essen kommt, gibt es auf dem Kattendorfer Hof regelmäßig Mitmachtage. Die Ernte wird in den sieben Hofläden und auf dem Wochenmarkt in Hamburg-Ottensen angeboten.

Es gibt diesen typischen Bioladen-Geruch. Würzig und heimelig und irgendwie warm. Es riecht nach „Hier ist die Welt in Ordnung“ und nach Essen, das nicht nur den Bauch füllt, sondern auch gut ist für Mensch und Tier und Umwelt. Genau so riecht es im Kattendorfer Hofladen im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel. Aber wer hierherkommt, sucht meistens noch mehr. „Ich will anders konsumieren, um nachhaltig zu leben“, erklärt Julia Lehmann. In ihrem Einkaufskorb liegen Kartoffeln, Tomaten, Joghurt in einem Schraubglas und Wirsing. Sie ist Mitglied in einer Solidarischen Landwirtschaft, zu der der Hofladen gehört.

Geteilte Ernte, geteiltes Risiko

Sein Essen aus Solidarischer Landwirtschaft zu beziehen ist etwas ganz anderes als ein normaler Einkauf. Die Verbraucher:innen gehen mit den Bauern und Bäuerinnen einen Bund ein. Jeden Monat zahlen sie einen festen Betrag und bekommen dafür Gemüse, Obst, Getreide, Fleisch- und Milchprodukte vom Hof. Und zwar so viel, wie es gerade gibt. Was da ist, wird aufgeteilt. Wenn ein Hitzesommer das Korn auf den Äckern verschrumpeln lässt oder eine Krankheit die Kühe dahinrafft, bleiben die Landwirt:innen nicht auf dem Verlust sitzen. Geteilte Ernte, geteiltes Risiko. Dafür bekommen die Mitglieder Biolebensmittel aus der Region, von denen sie dann wirklich wissen, wie sie produziert wurden. Das Konzept stammt ursprünglich aus Japan, wo es in den Siebzigerjahren unter dem Begriff „Teikei“ erfunden wurde. Damals tat sich ein Bauer mit zehn Hausfrauen zusammen, die wissen wollten, ob ihre Lebensmittel regional und ökologisch angebaut werden. Sie zahlten ihm einen festen Betrag und halfen ihm bei der Ernte. Von Japan aus schwappte das Konzept in die Schweiz und wurde schließlich in den USA populärer. Seit 2008 steigt die Zahl

„Haben Lebensmittel einen Preis oder sind sie ein Grundrecht? Ich finde Letzteres.“

*Mathias von Mirbach,
Gründer des Kattendorfer Hofs*

Solidarischer Landwirtschaften, kurz Solawi genannt, auch in Deutschland stark an: auf mittlerweile etwa 400 Höfe. Ungefähr 90 sind im Entstehen. „Das zeigt: Immer mehr Menschen wollen wissen, woher ihr Essen kommt und wie es produziert wurde“, sagt Regina Birner, Professorin für Agrarwissenschaft an der Universität Hohenheim. Was sie besonders fasziniert an Solawis: „Sie zeigen, dass eine andere Form des Wirtschaftens in unserer Marktwirtschaft möglich ist.“ Eine Art wahr gewordene Utopie. Der Hofladen in Eimsbüttel misst nur wenige Quadratmeter und ist vollgepackt mit Müsli, Gewürzen, Tees, Dosenbohnen und Roggenschrot. All das kann man hier ganz normal kaufen. Im hinteren Teil des Ladens aber trennt eine Glastür die Kühlkammer ab. Dort lagern die Ernteanteile, die die Mitglieder wöchentlich abholen können – auf Vertrauensbasis. Abgerechnet werden bei der Solawi nämlich nicht eine Gurke oder zwei Tomaten. Die Mitglieder finanzieren mit ihrem Beitrag die Landwirtschaft an sich. Die Lebensmittel selbst sind so nicht mehr an einen Preis gebunden. Sie verlieren ihren Preis und bekommen so ihren Wert zurück, sagen viele Sola-wistas. Auf einem Zettel können die Mitglieder ablesen, was jede Woche zu ihrem Ernteanteil gehört. Einiges können sie sich aussuchen. Aber wenn Kürbisaison ist, muss jedes Mitglied Kürbis einpacken. Bernhard ist auch ►

Solawista. Er wechselt zwischen dem Zettel, der Waage und der Kühlkammer hin und her, sein Korb füllt sich. „Weichkäse gibt es gerade schon länger nicht mehr, oder?“, fragt er Maritha Langsdorf hinter der Kasse. „Nee, im Moment nicht. Musst du mal ‘ne E-Mail schreiben: ‚Wo bleibt der Käse?‘“, sagt Maritha und lacht. Bevor sie im Hofladen anfing, hatte sie eigentlich genug vom Einzelhandel. „Aber hier ist das was anderes. Hier herrscht eine andere Atmosphäre. Stimmt’s, Bernhard?“ Der nickt. Für seine Familie wollte er zuerst eine Biokiste bestellen. Aber dann stieß er auf den Kattendorfer Hof – und fand das Konzept noch besser. „Es geht dabei nicht nur um gute Lebensmittel, sondern auch um Gemeinschaft. Zu Ernteaktionen können wir unsere Kinder mitnehmen. So sehen sie, woher ihr Essen kommt und wie viel Arbeit es für die Bauern und Bäuerinnen ist.“ Es gibt verschiedene Aktionstage auf dem Kattendorfer Hof: das Erdbeerfest, die Ernte von Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln. Die Mitglieder packen gerne selbst mit an. Auf dem Kattendorfer Hof ist die gemeinsame Ernte vor allem eine nette Gemeinschaftsaktion, gerade für Kinder.

Es ist genug für alle da

Heute ist Kartoffelernte und auf dem Roder, einer Erntemaschine, sitzt Mathias von Mirbach. Er hat die Solawi Kattendorfer Hof vor 26 Jahren gegründet – lange bevor das Konzept ein Trend wurde. Mathias sagt, seine Solawi sei die zweite in Deutschland gewesen. „Ich habe mich immer schon gefragt: Haben Lebensmittel einen Preis oder sind sie ein Grundrecht? Ich finde Letzteres. Aber dann müssen wir die Landwirtschaft anders organisieren.“ Mit zehn Mitgliedern startete er damals sein Projekt. Am Anfang, so erzählt er, hätten sich einige Leute mehr Lebensmittel genommen, als sie brauchten. „Einmal kam eine Frau mit vergorenem Quark zurück zum Hof, ganz reumütig. Sie sagte, sie sei zu gierig gewesen. Wir Menschen müssen uns erst wieder an den Gedanken gewöhnen, dass genug für uns alle da ist. Dass wir uns nur nehmen müssen, was wir brauchen.“ Mathias ist sicher: „Solawi ist die beste Art und Weise, Landwirtschaft zu machen.“ Er habe kaum Verluste. Durch die Transparenz und klare Kommunikation zwischen ihm als Produzenten und den Verbraucher:innen würde sich das Denken völlig umstellen. Heute teilen sich auf dem Kattendorfer Hof ungefähr 1000 Mitglieder 660 Ernteanteile; es gibt 200 Schweine, 70 Milchkühe, 220 Rinder, und auf den Äckern wachsen etwa 60 Gemüsekulturen. Ohne die Solawi, sagt Mathias, könnte der Kattendorfer Hof nicht überleben. Und schon gar nicht diese große Vielfalt anbieten.

Etwas zum Positiven verändern

Genau das sei ein weiterer Vorteil von Solawis, sagt auch Regina Birner. „Die Landwirt:innen wissen, dass sie nicht ihren Profit erhöhen müssen, indem sie auf Monokulturen setzen oder sich auf ein, zwei Zweige der Landwirt-



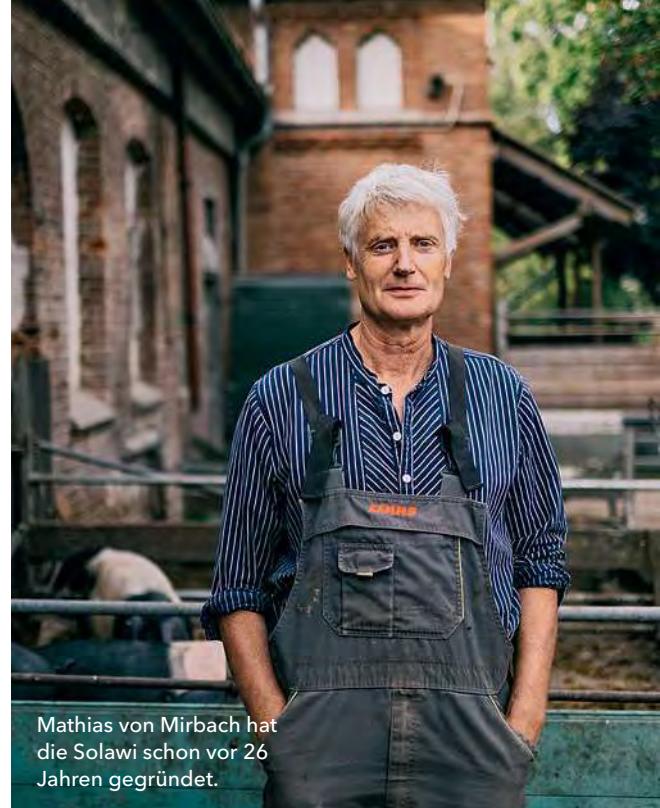
Seit sie denken kann, hilft Isabel Dungworth auf dem Kattendorfer Hof mit. Ihr Vater Laurence kümmert sich auf dem Hof um die Schweine.



Ob frische Kartoffeln, Käse, Kräuter oder Brot - der Hofladen bietet die ganze Vielfalt der selbst produzierten Lebensmittel.



Auf dem Hof wachsen neben Kartoffeln viele weitere Gemüsekulturen, streng nach Demeter-Richtlinien.



Mathias von Mirbach hat die Solawi schon vor 26 Jahren gegründet.

„Wir Menschen müssen uns erst wieder an den Gedanken gewöhnen, dass genug für uns alle da ist.“

Mathias von Mirbach

schaft beschränken.“ Das sei heute sonst meist die einzige Art, wie Höfe überhaupt überleben können. Dazu kommt, dass sich mittlerweile eigentlich nur noch sehr große Höfe rechnen. „Vor wenigen Generationen waren noch 60 Prozent der Bevölkerung in der Landwirtschaft tätig“, erklärt Birner. „Heute ist das auf ein Prozent geschrumpft.“ Solawis aber können auch vergleichsweise kleine Höfe sein: „Schon mit nur ein, zwei Hektar Land ist man mit diesem Prinzip überlebensfähig“, so Regina Birner. „Das wäre sonst undenkbar.“

Die Lebensmittel, die sich die Mitglieder der Solawi Kattendorfer Hof teilen, werden auf 450 Hektar Land produziert, ungefähr 30 Kilometer nördlich von Hamburg. Hier ranken sich Blumen am roten Backstein des Hauptgebäudes hoch. Auf der linken Stirnseite sind weiße Lettern angebracht, untereinander ziehen sie sich die Hausfront hoch: „Hofladen“. Hinter der Kasse steht: Isabel Dungworth, sechzehn Jahre alt, die an diesem Samstag hier ihr Taschengeld aufbessert. „Ich habe immer schon auf dem Hof geholfen, freiwillig“, sagt sie, während sie den rotstieligen Mangold einer Kundin abwiegt. Die Familie Dungworth lebt seit acht Jahren auf dem Kattendorfer Hof: Laurence und seine Frau Katja mit Isabel und den drei jüngeren Geschwistern. Laurence war mal jemand, der Landwirt:innen nicht mochte. Er sah in ihnen Gegner. „Ich war Aktivist. Naturschützer“, erzählt er, als er sich auf eine Bank vor dem Bauernhaus fallen lässt und den

Arm um seine Frau Katja neben sich legt. „Als Teenager wollte ich die Welt retten. Und Bauern und Bäuerinnen habe ich für die Bösen gehalten: Sie zerstörten aus meiner Sicht die wilde Natur mit ihren Monokulturen und Pestiziden.“ Irgendwann aber, so erzählt Laurence, begriff er: Wirklich ändern konnte er nur etwas, wenn er selbst es besser machen würde. Naturschutz ließ sich nicht von Landwirtschaft trennen. Also studierte er Umweltwissenschaften und arbeitete in Solidarischen Landwirtschaftsbetrieben in England. „Landwirt:innen sind normalerweise sehr einsam“, sagt er. „Aber in einer Solawi bist du nie allein. Du bist Teil einer Gemeinschaft.“ Eine Berufung sei seine Arbeit, kein Beruf.

Am Nachmittag liegen die geernteten Kartoffeln in großen Kisten in einer dunklen Scheune. „400 Kilo sind das die Kiste, also knapp zweieinhalb Tonnen insgesamt“, schätzt Laurence. Die werden nun unter den Mitgliedern verteilt. Wahrscheinlich landen also auch bei Julia oder Bernhard aus Hamburg-Eimsbüttel welche im Kochtopf. Zusammen mit dem guten Gefühl, sich nachhaltig und gut zu ernähren. ●



Mehr Infos zu Solidarischer Landwirtschaft oder zu Crowd Farming gibt es unter: www.solidarische-landwirtschaft.org und www.crowdfarming.com



Der
Herbst
ist da!

Wie im Paradies
- Äpfel in Hülle und
Fülle. Igor Trushkin
und seine Familie
lieben den Herbst,
wenn sie aus dem
Vollen schöpfen
können.



Glück im Doppelpack

Erst pflücken wir Äpfel und anschließend vernaschen wir unsere Lieblinge in köstlichen Apfelkuchen. Direkt im Obstgarten an der herbstlichen Kaffeetafel schmecken sie uns einfach am besten.

Gebakener Apfel-Schmandkuchen

Das Rezept finden Sie auf Seite 69.



Die ersten Körbe sind gefüllt. Während die anderen fleißig pflücken, schält Sophia Lindblom die Früchte für die ersten Apfelkuchen – im herbstlichen Sonnenlicht ist das ein Vergnügen.

Mini-Pies mit Calvadosäpfeln

ERGIBT 12 PIES À 6-8 CM

Teig:

150 g Weizenvollkornmehl
150 g Weizenmehl Type 405
70 g brauner Zucker
1 Prise Salz
125 g zimmerwarme Butter

Füllung:

2 Äpfel
1 EL Rosinen
2 TL Zimt
1 EL Calvados

Dip:

150 g Frischkäse
100 g Joghurt
1 EL Honig
1 EL frisch gepresster
Zitronensaft

Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten
1 Eigelb und 1 EL Milch
zum Bestreichen
brauner Zucker zum
Bestreuen

Für den Teig Weizenvollkornmehl, Weizenmehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Mit Butter und 5 EL Wasser zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine Frischhaltebox geben und kalt stellen.

Für die Füllung Äpfel waschen, schälen, entkernen und fein würfeln. Mit Rosinen, Zimt, Calvados und 2 EL Wasser in einen Topf geben. Einen Deckel auflegen und die Äpfel 2–3 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch einmal umrühren und anschließend abkühlen lassen.

Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier oder auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen. Kreise von 6–8 cm Ø ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Je 1–2 TL Füllung auf die Kreise geben. Den restlichen Teig verkneten und nochmals ausrollen. Wiederum Kreise ausstechen und diese als Deckel jeweils auf die Füllung legen. Die Seiten gut andrücken und in die Mitte ein kleines Kreuz schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eigelb mit Milch verquirlen und die Pies damit bestreichen, anschließend mit braunem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen in 25–35 Minuten goldbraun backen.

Für den Frischkäse-Dip Frischkäse und Joghurt verrühren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken. Den Frischkäse-Dip zusammen mit den lauwarmen oder kalten Apfel-Pies genießen.



Gebackener Apfel-Schmandkuchen

FÜR EINE 26ER SPRINGFORM

Teig:

100 g weiche Butter	200 ml Sahne
95 g Zucker	2½ EL Vanillepuddingpulver
3 Eier Gr. L	2½ EL Zucker
250 g Mehl	85 g Mandelblätter
1 Päck. Backpulver	
1 Prise Salz	

Außerdem:

Belag:	Butter zum Einfetten
1 kg säuerliche Äpfel	Mehl zum Bestäuben
200 g Schmand	

Für den Teig die Butter und den Zucker schaumig schlagen und nach und nach die Eier unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und zum Schluss einrühren. Eine Springform mit Butter fetten und Mehl ausstäuben. Den Teig darin verteilen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für den Belag die Äpfel waschen, schälen und das Gehäuse ausstechen. Die Früchte in Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Schmand, Sahne, Vanillepuddingpulver und Zucker verrühren und darübergießen. Die Mandelblätter darüberstreuen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen 40–50 Minuten backen.





Tipp

Lecker: Den frisch gebackenen Kuchenboden mit Calvados tränken.

Apfel-Dattel-Kuchen mit Mascarpone und Salzkaramell

FÜR 1 BACKRAHMEN VON 24 X 24 CM

Teig:

200 g Datteln
3 EL Calvados
500 g Äpfel
250 g zimmerwarme Butter
180 g Zucker
5 Eier
125 g Weizenmehl Type 405
125 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Backpulver

Karamellsoße:

150 g Zucker
150 ml Sahne
40 g Butter
1 Prise Fleur de Sel

Mascarponecreme:

250 g Mascarpone
1 - 2 EL Puderzucker

Am Vortag die Datteln fein würfeln, mit Calvados mischen und über Nacht ziehen lassen.
Am nächsten Tag den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einen Backrahmen von 24 x 24 cm aufsetzen.
Für den Teig die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier nach und nach unterrühren. Weizenmehl, Dinkelvollkornmehl und Backpulver mischen und unterrühren. Äpfel und Datteln unter den Teig heben. Den Teig in den Backrahmen geben.
Im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen.

Für die Karamellsoße den Zucker mit 5 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen. So lange köcheln lassen, bis ein goldbrauner Karamell entstanden ist. Sahne und Butter einrühren und köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist. Mit Fleur de Sel abschmecken. Die Karamellsoße erkalten lassen.

Für die Mascarponecreme Mascarpone mit Puderzucker schaumig rühren. Auf dem Kuchen verstreichen. Bis zum Servieren abdecken und kalt stellen. Den Apfel-Dattel-Kuchen vor dem Servieren in Stücke schneiden und jedes Stück mit etwas Karamellsoße beträufeln. Alternativ den ganzen Kuchen mit Karamellsoße begießen.



Dinkel-Apfel-Galette mit Frangipane

FÜR 1 GALETTE VON CA. 22 CM

Teig:

300 g Dinkelmehl
100 g feiner Zucker
1 TL Salz
1 Ei
150 g Butter

Walnüsse

75 g Zucker
2 Eier

80 g weiche Butter

3 EL brauner Zucker

Außerdem:
Mehl zum Bearbeiten
Zucker zum Bestreuen

Frangipane:

100 g gemahlene Walnüsse

Belag:

1 kg Äpfel

4 EL gehackte Walnüsse

Für den Teig Mehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Eine Mulde in die Mitte drücken und das Ei hineingeben. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine Frischhaltebox legen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Für das Frangipane Walnüsse, Zucker, Eier und Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren.

Für den Belag die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zucker nach und nach zugeben und dabei mit einem Kochlöffel rühren, bis der gesamte Zucker verarbeitet ist.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von 22 cm ausrollen. Frangipane daraufstreichen, dabei an den Seiten 2 cm frei lassen. Die Apfelscheiben darauf verteilen. Den überstehenden Teig von außen nach innen umklappen. Die gerösteten Nüsse auf die Galette geben und diese dünn mit etwas Zucker bestreuen. Kuchen in 30–35 Minuten goldbraun backen.



„Es locken vom Apfelbaum viele reife Äpfel mit köstlich süßem Apfelduft, der zur Ernte ruft.“

Aus einem Lied von Stephen Janetzko

Für den Teig die Hefe in eine Schüssel bröseln und mit 2 EL Milch begießen. Mit einem Schneebesen verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Zucker, Mehl, Salz und Butter in eine Schüssel geben. Die restliche Milch und die Hefemilch zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Tuch abdecken und 60 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung in der Zwischenzeit die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Die Feigen waschen und ebenso würfeln. Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen.

Das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren. Restliche Milch mit Vanilleschote, -mark und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Das Puddingpulver einrühren und 2 Minuten kochen lassen. Äpfel, Feigen und Zitronenschale unterheben, dann den Mohn unterrühren. Füllung abkühlen lassen und die Vanilleschote entfernen. Eine Kastenform mit Butter fetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 30 x 45 cm ausrollen. Die Füllung auf den Teig streichen, dabei die oberen 5 cm der kurzen Seite frei lassen. Von der gegenüberliegenden Seite zu einer Rolle aufrollen und in die Kastenform legen. Abgedeckt nochmals 15–20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Kuchen in 45–50 Minuten goldbraun backen und danach auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Vor dem Servieren dick mit Puderzucker bestreuen und in Scheiben schneiden.

Gewickelter Apfelkuchen mit Feigen

FÜR EINE KASTENFORM VON CA. 30 X 11 CM

Teig:

30 g frische Hefe
125 ml Milch
70 g brauner Zucker
400 g Mehl
1 Prise Salz
60 g zimmerwarme Butter

Füllung:

550 g Äpfel
150 g getrocknete Soft-Feigen
1 Vanilleschote
½ Päck. Vanillepuddingpulver
250 ml Milch
30 g Zucker

Schale von ½ unbehandelten Zitrone

50 g gemahlener Mohn

Außerdem:

Butter zum Einfetten
Mehl zum Bearbeiten
3 EL Puderzucker zum Bestäuben



Zwischendurch mal Platz nehmen und Apfelkuchen genießen. Passend zum Anlass ist der Tisch leger und in warmen Farben eingedeckt. Hagebutten verzieren die Servietten im roten Streifenlook.

Geschmeidig und dünn ausgerollt...

... so ist Strudelteig perfekt. Da hilft langes und kräftiges Kneten, etwa 10 Minuten. Oder Sie schlagen zwischen durch den Teig mit Kraft immer wieder auf die Arbeitsfläche. Die anschließende Ruhephase sorgt für Elastizität.

Klassischer Apfelstrudel

FÜR 1 GROSSE ODER 2 KLEINE APFELSTRUDEL

Teig:

220 g Mehl
1 Prise Salz
1 Ei
1 EL Öl

Füllung:

1,2 kg Äpfel
80 g Zucker
1 TL Zimt
½ Zitrone

2 EL Rum

100 g Cranberrys
50 g flüssige Butter
50 g Biskuitbrösel

Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten
flüssige Butter zum Be-
streichen
Puderzucker zum Be-
streuen

Für den Teig Mehl, Salz, 80 ml Wasser, Ei und Öl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.

Diesen in eine Frischhaltebox geben und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur entspannen lassen.

Für die Füllung inzwischen die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Äpfel mit Zucker, Zimt, 2 EL Saft der Zitrone, Rum und Cranberrys mischen.

Ein sauberes, glattes Geschirrtuch mit Mehl bestäuben. Strudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen. Über die Handrücken auseinanderziehen und so auf das bemehlte Tuch legen, dass die kurze Seite vorne liegt. Sie soll etwa 30 cm lang sein. Die dicken Kanten rundherum abschneiden. Den Teig mit flüssiger Butter besprengen und mit Biskuitbröseln bestreuen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Füllung auf dem unteren Drittel der kurzen Seite des Teiges verteilen, dabei an den Rändern jeweils 5 cm frei lassen. Den rechten und linken Rand jeweils nach innen über die Füllung schlagen. Den Strudel mithilfe des Tuchs möglichst fest aufrollen und mit der Naht nach unten auf das Backblech legen. Mit flüssiger Butter bepinseln und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten backen. Zwischendurch noch zweimal mit flüssiger Butter bestreichen. Den Apfelstrudel vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und warm oder kalt mit Vanillesoße, Eis oder Schlagsahne anrichten.

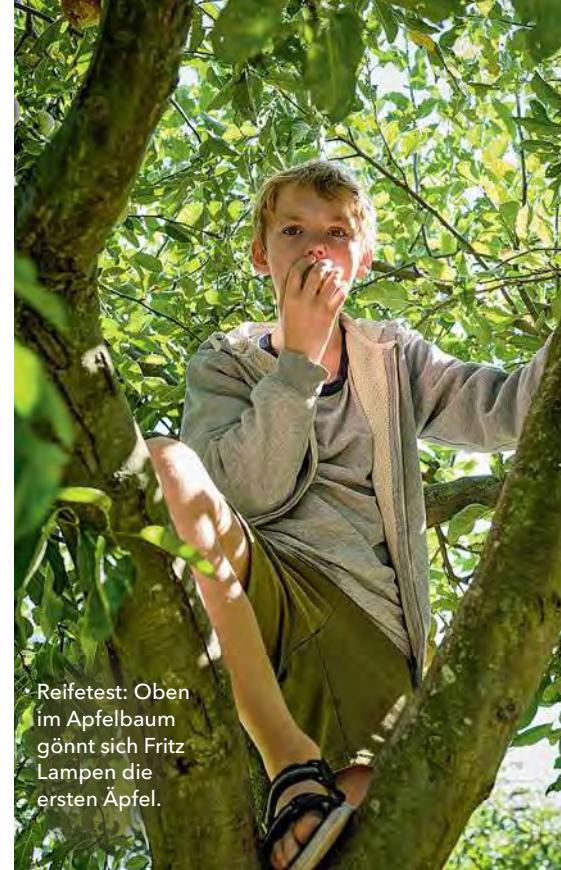


*„Die letzten
warmen Tage und
Sonnenstrahlen
im Garten genießen.
Wie schön.“*



Schnell noch etwas Puderzucker über den Apfelstrudel sieben und dann direkt vernaschen. Leicht warm mit Vanillesoße ist er ein Gedicht.

Ein Tisch, der gute Laune macht: Das lässige Leinentuch auf der Bierzeltgarnitur und der üppige Strauß passen sich dem leicht verwilderten Garten an.



Fritzis Apfelkuchen

FÜR EINE 28ER SPRINGFORM

Teig:

200 g zimmerwarme Butter
150 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote oder 1 Päck.
Vanillezucker
4 Eier
275 g Mehl

Belag:

1 kg Äpfel
2 EL Zucker

Außerdem:

Butter zum Einfetten
Mehl zum Bestäuben

Für den Teig Butter, Zucker und Vanillemark oder Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren, so lange, bis eine cremige Masse entstanden ist. Das Mehl dazusieben und zügig unterrühren.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Backform fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig hineingeben und darin verstreichen.

Für den Belag die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Die Apfelspalten dekorativ, von außen nach innen, leicht gefächert, auf den Teig verteilen. Den Apfelkuchen anschließend mit Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen in 40–50 Minuten goldgelb backen.

Der Kuchen schmeckt sehr gut mit Schlagsahne oder Crème fraîche.

**Tipp**

Zum Backen eignen sich Apfelsorten, die ihre Form behalten, wie Elstar und Boskop.

*„Im mürben
Teigmantel mit Zitronen-
guss lagern Äpfel am
leckersten.“*

Annette Robers-Thesing



Gedeckter Apfelkuchen mit Mandeln und Trockenfrüchten

FÜR EINE 24ER SPRINGFORM

Teig:

500 g Mehl
1 Prise Salz
100 g Zucker
2 Eier
250 g zimmerwarme Butter

Füllung:

1,8 kg Äpfel
je 5 getrocknete Aprikosen, Datteln und Pflaumen
2 EL Rosinen
50 g Zucker
1 TL Zimt
je 1 Prise gemahlener Kardamom, Sternanis und Macis
1 Prise Salz
2 EL Mandelstifte

Guss:

100 g Puderzucker
etwas Zitronensaft

Außerdem:

Butter zum Einfetten
Mehl zum Bestäuben

Für den Teig Mehl, Salz und Zucker mischen und auf die Arbeitsfläche geben. Eine Mulde hineindrücken und die Eier hineingeben. Die Butter in Flöckchen darübergeben und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. In eine Frischhaltebox geben und 30 Minuten kalt stellen.

Für die Füllung die Äpfel waschen, schälen und vierteln. Das Gehäuse entfernen und das Fruchtfleisch gleichmäßig würfeln. Trockenfrüchte waschen, trocken tupfen und hacken. Zusammen mit den Äpfeln, Rosinen, Zucker, Zimt, Kardamom, Sternanis, Macis und Salz in einen Topf geben. 50 ml Wasser hinzufügen, einen Deckel auflegen und die Äpfel 8–10 Minuten dünsten. Die Füllung etwas abkühlen lassen. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett

rösten und unter die Füllung rühren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Springform mit Butter fetten und den Boden mit Backpapier auslegen, den Rand mit Mehl bestäuben. $\frac{1}{3}$ des Teiges zu einem Kreis von 28 cm Ø ausrollen und in die Form geben. Die Teigränder über den Rand der Springform stehen lassen. Die Füllung in die Form geben. Den restlichen Teig zu einem Kreis von 24 cm Ø ausrollen und auf die Füllung legen. Den Teig rundherum andrücken und die Oberfläche mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Apfelkuchen im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten backen und auskühlen lassen.

Für den Guss den Puderzucker mit etwas Zitronensaft anrühren und den Kuchen damit bestreichen.

Ideen und Umsetzung Bettina Bormann *Texte* Annette Robers-Thesing
Rezepte und Fotos Manuela Rüther



Wow, der gedeckte Apfelkuchen ist Sophia besonders gut gelungen. Bitte zugreifen!



GEWINNE
EINES VON
25 PARTYPAKETEN



Einfach fannytastisch!

Wenn sich Freunde zum Brunch treffen ...

... dann geht's fannytastisch einfach und schmeckt fannytastisch gut!

Wie
raffiniert!



Glänzende Ganache

Die Ganache wird im Kühlschrank schnell fest, verliert dort jedoch auch ihren Glanz. Wenn sie etwas weicher bleibt, lässt sie sich zudem besser schneiden.



Glanzleistung

Was für eine Überraschung: Neben dunkler Schokolade machen Rote Bete und Joghurt den Rührteig so schön saftig.

Schokoladentorte mit Roter Bete

FÜR EINE SPRINGFORM



Teig:

140 g	200 g	Rote Bete
40 g	60 g	Joghurt 3,5 % Fett
125 g	180 g	Mehl
55 g	80 g	Backkakao
1½ TL	2 TL	Backpulver
3 kleine	4	Eier
135 g	190 g	Zucker
2 TL	1 Päck.	Vanillezucker
140 ml	200 ml	Sonnenblumenöl

Haselnusscreme:

70 g	100 g	Haselnüsse
55 g	75 g	Vollmilchschorolade
3 EL	4 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	½ EL	Backkakao
2/3 Päck.	1 Päck.	Vanillezucker

Ganache:

105 g	150 g	Zartbitterschorolade
3 EL	4 EL	Ahornsirup
2 TL	1 EL	Kokosöl
35 ml	50 ml	Sahne

Außerdem:

3 EL	4 EL	Preiselbeerkonfitüre oder -kompott
2 TL	1 EL	Rote-Bete-Pulver
35 g	50 g	Zartbitterschorolade

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für den Teig die Rote Bete waschen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ca. 45 Minuten garen, bis sie weich ist.

Die Schale abziehen (Bild 1). Die Rote Bete in Stücke schneiden und abkühlen lassen. Mit dem Joghurt in einen Mixbecher geben und pürieren (Bild 2). Mehl, Backkakao und Backpulver

vermengen. In einer weiteren Schüssel Eier, Zucker und Vanillezucker aufschlagen, bis die Masse schön cremig ist. Zunächst das Öl und dann die Rote-Bete-Joghurtcreme unterrühren (Bild 3). Die Mehlmischung darübersieben und unterheben. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben (Bild 4), glatt streichen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Für die Haselnusscreme die Haselnüsse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten rösten, bis sie duften und die Haut aufplatzt. Auf ein sauberes Geschirrtuch geben und aneinanderreiben, bis sich die Haut löst (Bild 5). Die Nüsse in einen Mixer geben und pürieren, bis eine feine Nusscreme entstanden ist (Bild 6). Die Vollmilchschorolade ►



1



2



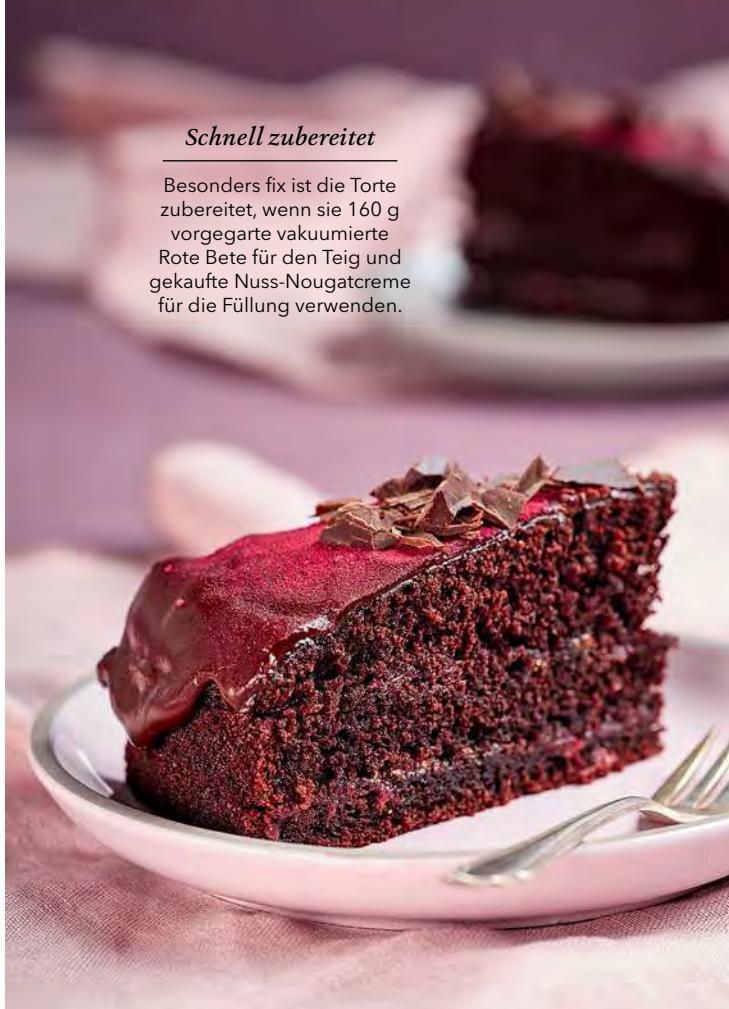
3



4

Schnell zubereitet

Besonders fix ist die Torte zubereitet, wenn sie 160 g vorgegarte vakuumierte Rote Bete für den Teig und gekaufte Nuss-Nougatcreme für die Füllung verwenden.



über dem Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Zusammen mit der Nusscreme, Öl, Kakao und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und cremig aufschlagen (Bild 7).

Den abgekühlten Boden zweimal waagerecht durchschneiden, sodass 3 gleich dünne Böden entstehen. Den untersten Boden auf eine Tortenplatte legen und mit (1½ EL) 2 EL Preiselbeercompott bestreichen. Darüber (1½ EL) 2 EL Haselnusscreme verteilen (Bild 8). Den zweiten Boden auflegen und ebenso bestreichen. Zum Schluss den obersten Boden mit der Schnittfläche nach unten auflegen und etwas andrücken. Die restliche Haselnusscreme in ein Schraubglas füllen und als Brotaufstrich verwenden.

Für die Ganache inzwischen die Schokolade hacken. Zusammen mit dem Ahornsirup, Kokosöl und der Sahne in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen, jedoch nicht aufkochen. Dabei rühren, bis sich alle Zutaten zu einer glänzenden Masse verbunden haben (Bild 9). Die Ganache auf der Torte verteilen und an den Seiten herunterlaufen lassen (Bild 10).

Das Rote-Bete-Pulver mit einem Messer darüberstäuben (Bild rechts). Zum Schluss die Zartbitterschokolade hacken und die Torte damit garnieren. ●





Rote-Bete-Pulver

Rote-Bete-Pulver ist ein optisches Highlight auf Torten und Pralinen. Das natürliche Farbpulver hat nur einen geringen, leicht süßlichen Geschmack und lässt sich dadurch vielseitig einsetzen. Eis, Desserts, Suppen, Nudel- oder Knödelteig sowie Reisgerichten verleiht es eine schöne rotviolette Farbe.

Das rote Pulver lässt sich leicht selbst herstellen. Eine große Rote Bete waschen, schälen und fein raspeln. Die Bete-Raspel in ein Sieb geben und ausdrücken. Möglichst dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Bei warmem, trockenem Wetter draußen, nicht in der prallen Sonne, trocknen lassen. Ansonsten die Bete im Backofen bei 60 Grad Umluftheizung mehrere Stunden dörren, bis sie sich zerbröseln lässt. Dabei einen Holzlöffel in die Ofentür klemmen, so kann der Dampf entweichen. Die getrocknete Rote Bete abkühlen lassen und im Mixer, in einer Kaffee- oder Gewürzmühle zu feinem Pulver mahlen. In ein Schraubglas geben und nach Belieben verwenden.

Texte Annette Robers-Thesing

Fotos Manuela Rüther

Illustration Adobe Stock/ dariaustiugova

Briefe

AN DIE REDAKTION



EH

Schreiben Sie uns!

Wir freuen uns über Ihre Reaktion auf unser Heft.

Bitte senden Sie Leserbriefe an
redaktion@einfachhausgemacht.de
oder an
Einfach Hausgemacht
Leserbriefredaktion
Hülsebrockstraße 2-8
48165 Münster.

Bitte geben Sie in jedem Fall
Ihren vollen Namen und Ihre
Adresse an. Wir geben Leserbriefe
in der Regel gekürzt wieder.
Sie stellen in keinem Fall
eine Meinungsäußerung der
Redaktion dar.



Rotes Thai-Hähnchencurry

Ich habe dieses Rezept (Einfach Hausgemacht 4-24) für eine Person mit der Hälfte der Zutaten ausprobiert, außer Zitronengras, Chili und Thai-Basilikum. Ich habe nur eine kleine Dose Kokosmilch gekauft. Geschmacklich fehlt an diesem Rezept etwas. Welches Gewürz kann ich noch nachträglich an dieses Gericht geben?

Vera Eger per Mail

Anm. d. Red.: Es kann helfen, den Anteil der roten Thai-Currypaste zu erhöhen. Diese gibt es in sehr unterschiedlichen Qualitäten und Schärfegraden, daher passen die Mengenangaben nicht immer. Wenn Sie Koriander- und Kreuzkümmelsamen zuhause haben, passen sie gemörsert ebenfalls sehr gut zum Curry. Wenn Sie nur eine kleine Dose Kokosmilch verwenden, sollten Sie die fehlende Flüssigkeit durch 200 ml Brühe ersetzen.

Pflaumentraum

Anscheinend benutzt die Redakteurin einen Backofen mit allen möglichen Zusatzfunktionen, die dann im Rezept vorausgesetzt werden. Auf Seite 80 der Einfach Hausgemacht 4-24 schreibt sie „Den Backofen auf 180 Grad Intensivback- oder Pizzastufe vorheizen“. Wer hat diesen Backofen oder ist das Rezept nur für bestimmte Leser gedacht?

Wolfgang Schulz per Mail



Anm. d. Red.: Die meisten gängigen Backöfen besitzen heute eine Funktion Unterhitze in Kombination mit Umluft oder Heißluft. Bei einigen Herstellern heißt sie Intensivbacken, andere nennen sie Pizzastufe. Durch die Unterhitze wird der Boden von unten extra intensiv gebacken, Umluft oder Heißluft sorgen dafür, dass die Hitze mittels eines Ventilators gleichmäßig verteilt wird. Pizza, Flammkuchen, Pies und Obstkuchen erhalten so einen wunderbar knusprigen Boden. Auch bei saftigen Obstkuchen auf Mürbeteig bietet sich diese Funktion an, damit der Boden nicht durchweicht. Das lästige Blindbacken entfällt. Alternativ können Sie den Kuchen bei 200 Grad Umluft oder Heißluft auf der untersten Schiene 20 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 160 Grad senken und den Kuchen auf der mittleren Schiene weitere 10–15 Minuten backen.



Grillplatte überzeugt

Martin Robers kocht und grillt mindestens genauso gern wie seine Frau, Redakteurin Annette Robers-Thesing. Kurzerhand hat er eine Plancha für den heimischen Grill fertigen lassen und darauf die Grill-Rezepte aus der Einfach Hausgemacht 4-24 zubereitet. Das Ergebnis hat ihn und unsere Kollegin begeistert.



EINFACH HAUSHALT

Kompetent & clever durch den Alltag

Haushalt

Haushalt kompakt

Kleine Ideen - große Wirkung

86

Wissen

Grün-Flächen: Oberflächen und Böden für ein gesundes Küchenklima

90

Die grüne Ecke

Nachhaltig leben

94

Nachgefragt

Chemiker Dr. Bernd Glassl erklärt, wie wir richtig imprägnieren

96

Im Praxis-Check

Heißluftfritteusen im Test und Tipps für die perfekt goldenen Pommes

98

Selbermachen

Strahlend schön

Deko-Ideen mit Chrysanthemen

102

Bunter Schein

Kerzen einfach selber färben

108

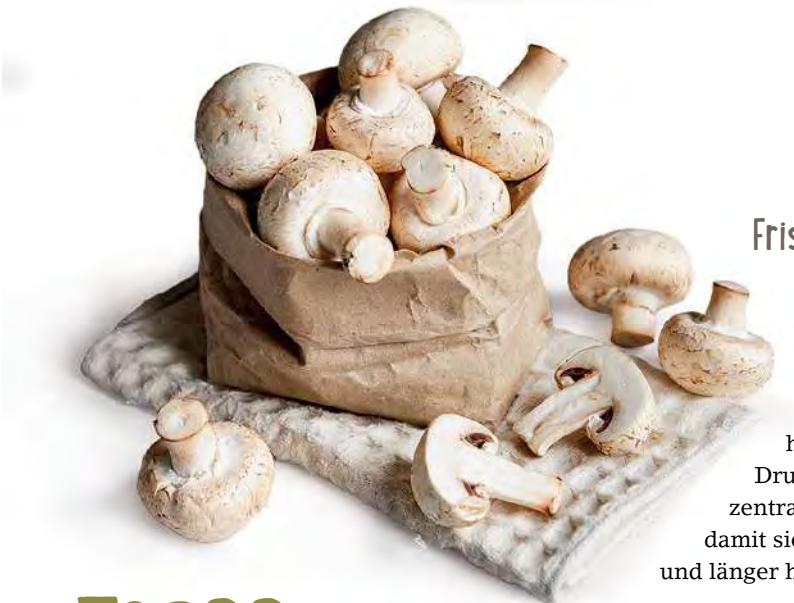
Haushalt kompakt

Kleine Ideen - große Wirkung

Kürbis länger frisch

Mit viel Liebe zum Detail gruselige Fratzen in Kürbisse schnitzen und die Kunstwerke anschließend vor die Tür stellen, damit sie jeder sehen kann – und das nur, damit der Kürbis bereits nach wenigen Tagen zu schimmeln anfängt? Das muss nicht sein: Den fertig geschnitzten Kürbis mit Haarspray einsprühen, dadurch bleibt der Kürbis länger haltbar. Die Schnittstellen können zum zusätzlichen Schutz mit Vaseline beschmiert werden.

Herbst-Tipp



76000

Tonnen Champignons wurden im Jahr 2022/23 in Deutschland geerntet (Quelle: Statista).

Ordnung im Geschenkpapier

Geschenkpapier aufzubewahren ist gar nicht so einfach. Schnell sehen die bunten Papierrollen unordentlich aus und bekommen Knicke. Guter Trick: Eine leere Klopapierrolle längs aufschneiden und um die Geschenkpapier-Rollen stülpen, das verhindert das Abrollen. Wer es ganz sicher mag, nimmt zwei Rollen und schiebt sie an die Enden, um sie vom Einreißen und Umgangkan zu schützen.



Wachslecken entfernen

Windlichtgläser, die beim Ausputzen der Kerzen Wachsspuren abbekommen haben, erstrahlen schnell wieder in altem Glanz: Das Wachs erkalten lassen und vorsichtig die groben Wachsreste abkratzen. Den milchigen Wachsschleier entfernt man mit einem in Pflanzenöl getränkten Tuch.

Frische Champignons lagern

Frische Champignons sind im Gemüsefach des Kühlschranks gut aufgehoben, am besten in ein Baumwolltuch oder einer Papiertüte. In geschlossenen Plastikverpackungen können sie schnell schimmeln. Wegen ihres hohen Wassergehalts bekommen Pilze leicht Druckstellen: nicht quetschen! Die Verbraucherzentrale rät, sie getrennt von Blattgemüse zu lagern, damit sie keine Feuchtigkeit von diesem aufnehmen und länger halten.

Trendkerzen selber machen

Aus einfachen Stabkerzen besondere „Twisted Candles“ machen – das geht ganz einfach. Die Stabkerzen für etwa 10 Minuten in ein heißes, nicht kochendes Wasserbad legen – dafür eignet sich besonders gut eine Auflaufform. Wenn das Kerzenwachs weich genug ist, die Kerzen auf ein Stück Backpapier legen und mit einem Nudelholz platt rollen. Dann können die platten Kerzen vorsichtig eingedreht werden. Haben die Kerzen ihre gewünschte Form, kurz unter kaltes Wasser halten, damit sie gefestigt werden.

Tolle Idee!

TIPPS & TRICKS



Alternativen zu Mikroplastik

Viele Schwämme für Geschirr und Töpfe, Schwammtücher und alle Mikrofasertücher bestehen aus Plastikfasern. Beim Spülen und Schrubben lösen sich zwangsläufig kleine Partikel und werden in den Ausguss gespült. Es gibt auch Reinigungsschwämme, die aus reiner Pflanzenfaser wie Zellulose, Mais- oder Bambusfaser bestehen. Diese Schwämme kann man am Ende einfach in den Biomüll oder auf den Kompost werfen.



Dreckige Schuhe, sauberer Flur

Schuhe aufs Backblech. Klingt komisch? Funktioniert aber! Nach Ausflügen bei Regen und Sturm darf der Dreck an den Schuhen gerne draußen bleiben: Ein altes Backblech neben die Haustür stellen und mit Kieselsteinen auslegen. So kommt Luft an die Sohlen, die besser trocknen, und die Nässe läuft nach unten ab.



So trotzen Pflanzen dem Frost

Kübelpflanzen sollten am besten auf Kokosmatten gestellt werden. Den Kübel selber zusätzlich mit einer Kokos- oder Vliesmatte umschließen. Auch mit Laub oder Rasenschnitt gefüllte Strohsäcke bieten sich als Umhüllung an und schützen den Wurzelballen vor Frostschäden. Eine Haube aus Vlies oder Jute bietet großblättrigen Pflanzen zusätzlichen Schutz, da die Pflanze nicht zu viel Feuchtigkeit über die Blätter verliert.



Gartenmöbel vor dem Winter pflegen

Das A und O der Holzpflege: gründliches Reinigen. Dabei kann getrost auf das altbewährte Hausmittel Kernseife vertraut werden: Etwas Seife in Wasser auflösen und mit der Holzmase rung aufbürsten. Auffällig verwitterte Holzmöbel vor dem Einlagern zusätzlich abschmiegeln. Anschließend die saubere, trockene und fettfreie Oberfläche mit speziellen Ölen oder Lasuren versiegeln. Im Frühjahr dann nur noch einmal mit dem Pflegemittel drüber und schon ist das Möbelstück einsatzbereit.

Texte Jule Prietzl

Präsentiert von **Brigitte COUCH GALA**

Jetzt
Tickets sichern:
19.10.24
in Hamburg

Style Day

- Feel beautiful!

Das wird der schönste Tag im Jahr! BRIGITTE, COUCH und GALA laden zum großen Lifestyle-Event ein:

- **Inspiration pur:** Exklusive Einblicke in die neuesten Beauty-, Fashion- und Living-Trends
- **Workshops & Talks:** Über 15 spannende Formate mit Stargästen wie Judith Williams oder Dejan Garz
- **Blick hinter die Kulissen:** Besuche die Redaktionsräume von BRIGITTE, COUCH & GALA und lerne uns persönlich kennen
- **Geballtes Expertenwissen:** Zahlreiche Profis beraten dich, teilen ihr Wissen und ihre Lifehacks
- **Vorweihnachtliches Shopping:** Stöbere durch ausgewählte Einkaufsmöglichkeiten unserer Partner
- **Goodie-Bag als Erinnerung:** Nimm eine prall gefüllte Tasche voller Überraschungen mit nach Hause



Wir freuen uns auf Dich!



Live vor Ort:
Dejan Garz
Top-Hairstylist



Judith Williams
Beauty Expert
und Founder

Tickets und
Infos unter:
[brigitte.de/
styleday](http://brigitte.de/styleday)





Grün-Flächen

Wohnlich und nachhaltig: Wir schaffen uns mit grünen Arbeitsflächen, Schrankfronten und Fußböden ein gesundes Küchenklima.



Der „Tag der Küche“

ist bundesweit
am 28.9.2024.
Infos zu dem
Aktionstag gibt es
unter www.amk.de
und www.tag-der-kueche.de.

Foto: iStock/gradyreece

*„Unser Motto zu Holz:
Abfälle als Ressourcen
kreativ nutzen.“*

Volker Irle, AMK-Geschäftsführer

Durchschnittlich halten unsere Küchen fünfzehn Jahre lang. Mit nachhaltigen Baustoffen sogar ein ganzes Leben. Verbaut man nachwachsendes Holz oder den Naturstoff Kork für Arbeitsflächen und Böden und beschichtete Schrankfronten aus dem neuen, recycelbaren Möbellinoleum, freut sich die Umwelt. Und wir uns in der Küche, denn die wird immer mehr zum Lebensmittelpunkt und in den Wohnbereich integriert. Hier trifft sich die Familie in einem möglichst gesunden Küchenklima, inmitten von umweltfreundlichen „Grünflächen“: Arbeitsflächen, Schrankfronten und auch Küchenböden werden in der Regel aus Materialien hergestellt, die weniger Energie und Ressourcen benötigen. Und hochwertige Materialien sind weniger für Verschleiß anfällig und müssen nicht so oft ersetzt werden. Das alles reduziert die globale Umweltbelastung und der Kohlenstoff-Fußabdruck wird minimiert.

FÜR DIE ERDE UND DIE GESUNDHEIT

Zurück in unsere eigenen vier Wände, dort trotzen wir neben natürlichen Verunreinigungen der Luft auch flüchtigen organischen Verbindungen (VOC), wie dem ausgasenden Formaldehyd. Tatsächlich geht es nicht ganz ohne, Formaldehyd kommt schon natürlich im Baum in geringer Menge vor. „Die von Bauprodukten, der Innenausstattung und Produkten des täglichen Gebrauchs oder bei Renovierungsarbeiten in die Luft abgegebenen flüchtigen organischen Verbindungen (VOC) beeinflussen die Qualität der Innenraumluft. Sie können zu Reizungen der Augen und der Atemwege führen.“ Und für das Umwelt- ►



29

Umweltsiegel im Bereich Wohnen, wie FSC, PEFC oder Blauer Engel, listet und erläutert der Bundesverband „Die Verbraucher Initiative e.V.“ und auf seinem Label-Portal (www.label-online.de).

bundesamt in Dessau-Roßlau wird es geografisch noch mal brisant: „Erwachsene halten sich in Mitteleuropa etwa 80 bis 90 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen auf, zu Hause, am Arbeitsplatz, in Verkehrsmitteln.“ Abhilfe schaffen Spaziergänge an der frischen Luft, viel Lüften und vor allem nachhaltige Möbel mit geringerer Emission – dann können auch Mitteleuropäer wieder durchatmen.

NACHHALTIGE SCHRANKFRONT

Es gibt unzählige Materialien und Farben für Küchenfronten, dabei bilden der Schrankkörper und Fronten die Basis, meist aus MDF-Platten (Mitteldichte Faserplatten) oder Spanplatten als Trägermaterial. Auf diese werden verschiedene Oberflächen aufgebracht. So gibt es an der „grünen“ Küchenfront: Lackfronten, Furnierfronten oder Möbeltüren aus Einscheibensicherheitsglas (ESG) und Möbellinoleum. Die Fronten prägen den Stil einer Küche. Ob man sich nun für das teurere Mas-

sivholz oder eine mit Melaminharz beschichtete Kunststofffront in Naturholzoptik entscheidet, ist eine Geschmacks- und Kostenfrage. Darüber hinaus sollte man sich auch über die jeweiligen Eigenschaften des Materials informieren: Ist es pflegeleicht, abwaschbar, kratz- und stoßfest, widerstandsfähig, günstig, naturbelassen und auch nachhaltig?

„BLAUER ENGEL“ FÜR HOLZ UND LUFT

Heimelige Holzfronten, auch beliebt wegen ihrer naturbelassenen Maserung, stammen aus hiesiger, nachhaltiger Forstwirtschaft (keine Tropenhölzer) und schonen somit unsere natürlichen Ressourcen. Das wird anhand der Gütesiegel FSC und PEFC belegt. Oder der „Blaue Engel“: Er zertifiziert zum Beispiel auch umweltfreundliche und emissionsarme Möbel. Der Bundesverband „Die Verbraucher Initiative e.V.“ liefert auf seinem Label-Portal (www.label-online.de) hilfreiche



Neu gedacht: Abfall als Ressource. Diese robusten Küchenmöbel bestehen aus zu 100 Prozent recycelten Paneelen und kommen ganz ohne neue Rohstoffe aus.

Einschätzung zu den 29 Umweltsiegeln im Bereich Wohnen. Auch bei der Oberflächenveredelung wirds nachhaltiger. Hersteller verwenden auch hier zunehmend mehr wasserbasierte Lacke und lösemittel- und schadstofffreie Methoden bei der Verleimung von Holzwerkstoffen. So wird die Ausgasung von Möbeln insgesamt reduziert, auch später beim Recycling.

MÖBEL AUS HOLZABFÄLLEN

„Es gibt neu entwickelte Küchenmöbelprogramme aus bis zu 100 Prozent recyceltem Holz: Statt frischem Schnittholz verwenden sie natürliche Werkstoffe, die aus Resten, dem Verschnitt aus Sägewerken, der Wiederverwendung von Altmobiliar oder aus Holzrückständen bestehen. Nach dem Motto: Abfälle als Ressourcen kreativ nutzen“, so die AMK (Arbeitsgemeinschaft Die moderne Küche e.V., Mannheim). Meist günstiger als Massivholzlösungen sind natürliche Furnierfronten aus Echtholz, die genauso ein warmes Holzambiente in die Küche zaubern. Achtung: Das Furnier kann durch Wasser aufquellen.

FEINE FRONTEN: LACK UND LINOLEUM

Der Werkstoff Linoleum ist ein reines Naturprodukt aus Leinöl, Harzen und Holz- und Kalksteinmehl. Ökologisch unbedenklich hatte es sich schon als robuster Fußboden bewährt. Als feines Möbellinoleum feiert es jetzt ein seidenmattes Comeback in vielen Farben, ist lichtecht und unempfindlich gegen Fingerabdrücke. Lackfronten, insbesondere hochglänzende, reagieren da schon ein bisschen sensibler auf Berührung, weniger sichtbar bei Mattlack. Zeitgemäßer Lack ist emissionsarm und sparsam in der Verarbeitung. Im Möbelbau wird heute hauptsächlich mit möglichst lösemittelarmen Wasser- und UV-Lacken gearbeitet oder auch mit PUR Lack (Polyurethanlack) zur Versiegelung von Holzfußböden, der Kunststofflack ist zwar kein Umweltengel, saniert aber dicht und dauerhaft marode Böden und vermeidet eine energieaufwendige Entsorgung.

KERAMIK, HOLZ UND STEIN

Küchenarbeitsplatten werden in der Küche am meisten beansprucht. Sie müssen heiße



Töpfe und scharfe Messer überleben. So robust sein wie zum Beispiel Keramik, eine ökologische Mischung aus verschiedenen fein gemahlenen Tonmaterialien, die zu dünnen, sehr festen Platten verpresst werden. Die porenlose Oberfläche macht's hygienisch und pflegeleicht. Wie Naturstein oder Beton braucht Keramik aber keine Imprägnierung. Das teure Stück gibt es unter anderen in Marmor-, Holz-, oder Metalloptik und könnte eine Anschaffung fürs Leben werden.

ROBUST: GRANIT UND HARTHÖLZER

Harter Naturstein wie Granit ist als Arbeitsfläche und Küchenboden recht alltagstauglich, stoßfest und es verbleiben keine Flecken wie auf empfindlichem „weichem“ Marmor oder Schiefer. Genauso Harthölzer aus Buche, Eiche oder Ahorn bieten sich als feinporiges Material für Küchenarbeitsplatten an, sie sind besser vor Kratzern und Stößen geschützt. Mit der Zeit werden zwar Gebrauchsspuren sichtbar, dennoch sollte man nie heißes Kochgeschirr dort abstellen oder direkt auf der Arbeitsfläche schneiden. Schwarz Eingebranntes und Schnitte sind nämlich genauso langlebig wie die Massivholzplatten und Echtholzfurniere selbst. ●



Hochwertiges Möbellinoleum aus natürlichen, überwiegend sehr schnell nachwachsenden und nachhaltigen Rohstoffen ist lichtecht und leicht zu reinigen.

Text Isabell Flohr

Fotos Arbeitsgemeinschaft die moderne Küche e.V. (AMK)

Illustration Shutterstock/ Annant

Nachhaltig leben



ÜBERALL ESSEN WIE ZU HAUSE

Fertiggerichte oder Brötchen in der Mittagspause im Supermarkt kaufen? Das ist mit dem Sevini Pro KG 2395 nicht nötig. Sandwiches, Paninis und frisches Gemüse lassen sich ganz einfach zu Hause oder im Büro zubereiten und überall genießen. So bleiben beim Essen keine Wünsche offen und Einwegverpackungen für Fertigsandwiches und Co. sind Vergangenheit.

159,90 Euro, www.severin.com



KOCHWASSER AUS DEM HAHN

Jetzt wirds heiß: Mit der Kochendwasserfunktion des Quooker geht es energiesparender durch den Alltag. Besonderes Highlight des Modell Flex ist der flexible Zugauslauf. Spritzwasser und Dreck-Ecken im Spülbecken adé! Mit dem Flex können Backbleche, frisches Gemüse oder die Spüle bequem gereinigt werden.

ab 1 395 Euro,
www.quooker.de



Von der Natur inspiriert

Diese Salz- und Pfeffermühlen mahlen dank Keramik-Mühlwerk Gewürze in jedem gewünschten Grad. In sechs verschiedenen Ausführungen, ca. 80 Euro, www.wildlifegarden.com

ZUM SELBERMACHEN

Blätterdeko

Wenn im Herbst die Blätter von den Bäumen fallen, wird es Zeit für farbenfrohe Deko. Wie wäre es mit diesem schönen Papier-Schmuck, der Ihnen die Farben des Herbsts direkt in die eigenen vier Wände bringt? Schneiden Sie einfach aus bunten Papierresten in Ihren Lieblingsherbstfarben Blattformen aus und befestigen Sie diese mit durchsichtigen Fäden an Trockenzweigen, die Sie in einer Vase platzieren. Voilà: Der goldene Herbst ist da!



60+ JETZT
IMPFTERMIN
VEREINBAREN!

Atemlos vor Stolz.

Statt von einer Lungenentzündung.

Egal, wie fit du dich fühlst: Ab 60 kann eine Pneumokokken-Infektion schwerwiegende Folgen haben und dich für lange Zeit aus dem Rennen nehmen. Lass es nicht so weit kommen.

Schütze dich mit einer **1-maligen Impfung** langfristig vor einer Pneumokokken-Infektion.

Ganz schön abweisend

Mit Imprägnierungen haben Regen und Schmutz auf Kleidung, Schuhen und Ausrüstung keine Chance. Worauf es beim Imprägnieren ankommt, erklärt Dr. Bernd Glassl, Experte für Haushaltspflege beim Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V. (IKW).



Zur Person

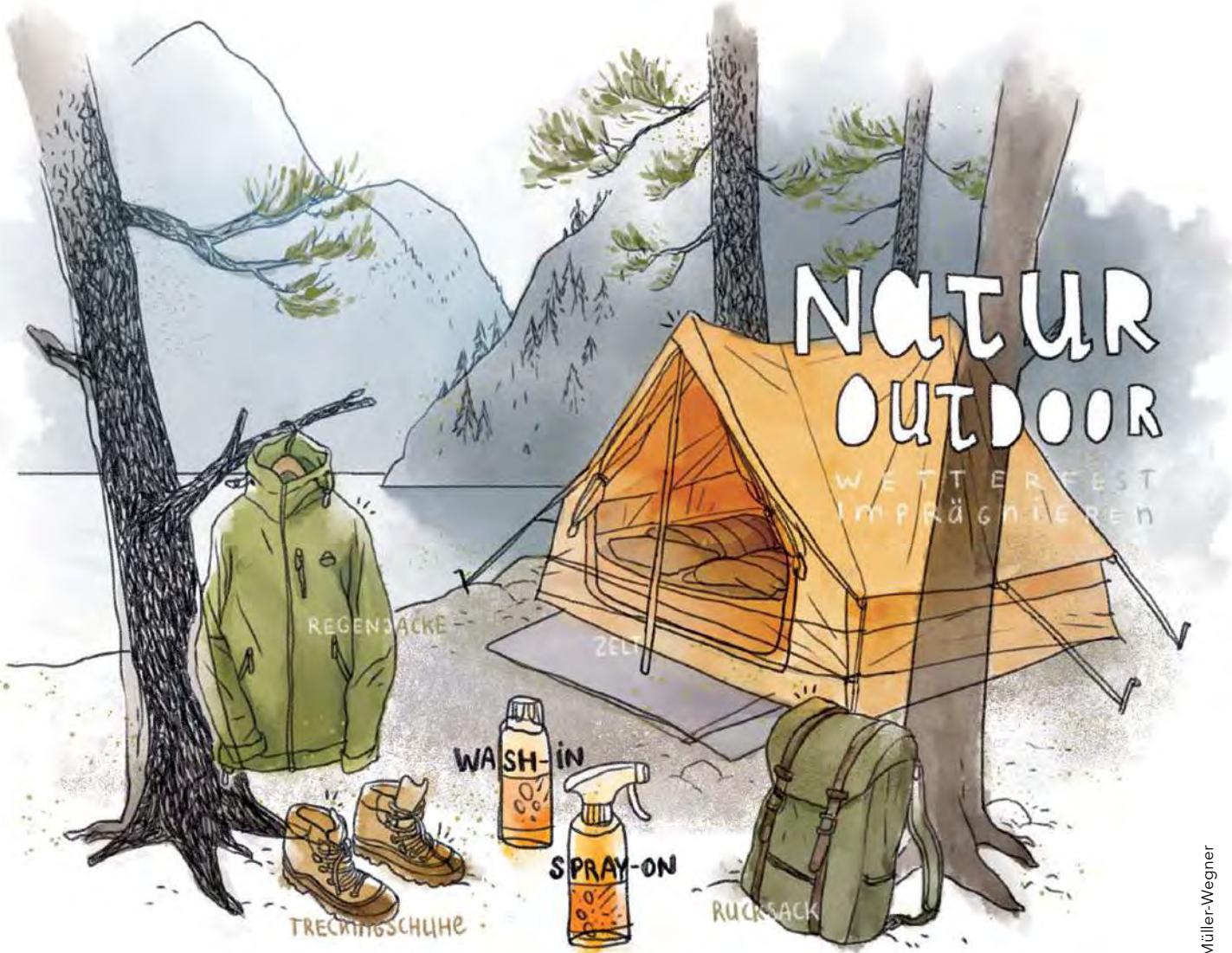
Chemiker Dr. Bernd Glassl ist als Bereichsleiter für Haushaltspflege beim Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V. (IKW) in Frankfurt Ansprechpartner für Fragen zu Hygiene, Wasch- und Reinigungsmitteln.

Was bewirkt eine Imprägnierung?

„Eine Imprägnierung schützt Leder und Textilien gegenüber Nässe und Schmutz. Sie bildet eine dünne Schutzschicht, an der Wassertropfen abperlen können. Gleichzeitig bleiben die Textilien atmungsaktiv, wenn die Kleidung trocken und der Luftaustausch gewahrt ist. Am besten imprägniert man Schuhe, Wind- und Regenjacken, Rucksäcke, Zelte und Schlafsäcke vor deren erster Verwendung, falls sie es nicht schon sind. Wie lange der Schutz hält, hängt von der Beanspruchung der Schuhe und Textilien sowie den verwendeten Imprägniermitteln ab. Wenn Wasser nicht mehr vom Textil abperlt, sondern ins Gewebe eindringt, ist die Imprägnierung nicht mehr intakt. Durch ein erneutes Imprägnieren lässt sich der Schutz jedoch bequem wieder auffrischen.““

Worin unterscheiden sich verschiedene Imprägniermittel?

„Alle bestehen in der Regel aus Lösungsmitteln und einem Imprägnierwirkstoff, wie Polyurethan, Silikon oder Wachs. Früher wurden hauptsächlich Fluorcarbonharze eingesetzt, die sich durch den besten Imprägniereffekt auszeichnen, aber in der Umwelt nicht bzw. extrem langsam abgebaut werden. Daher werden diese Inhaltsstoffe kaum noch eingesetzt. Imprägniermittel unterscheiden sich vor allem in ihrer Anwendung. Weit verbreitet sind Sprays und Schäume zum Aufsprühen. Sie haben den Vorteil, dass sie sehr gleichmäßig aufgetragen werden können. Allerdings sollten sie nur im Freien oder bei guter Belüftung verwendet werden, niemals in geschlossenen Räumen. Als Alternative gibt es die sogenannten „Einwaschimprägnierer“ oder „Wash-in-Produkte“, für die die Waschmaschine zum Einsatz kommt. Hier wird das gesamte Textil imprägniert, also auch dessen Innenseiten, sodass die Abgabe von Schweiß nach außen gebremst wird. Diese Produkte eignen sich daher eher für Textilien ohne Fütterung oder Membran und Taschen aus Kunststoffen. Einige Einwaschimprägnierer können auch mithilfe eines Schwammes von Hand aufgetragen werden – und dann nur auf die Außenseite. Sie eignen sich auch für große Textilien, die nicht in die Waschmaschine passen.““



Wie imprägniere ich richtig?

„Wertvolle Hinweise liefern die Gebrauchsanweisung der Imprägniermittel und der zu imprägnierenden Textilien. So ist beispielsweise beschichtetes Ölzeug nicht zum Imprägnieren geeignet. Ansonsten sollten die Textilien unbedingt sauber und frei von Waschmittelresten sein. Dazu werden sie vorab im Feinwaschprogramm bei 30 bis 40 Grad ohne Weichspüler gewaschen. Nicht waschbare Schuhe werden per Hand von Schmutz befreit. Wenn das Produkt eine Imprägnierung im trockenen Zustand vorsieht, kann vorheriges Bügeln der Kleidung den Imprägniereffekt verbessern. Beim Aufsprühen des Imprägniersprays oder -schaums darauf achten, dass die geschlossene Kleidung gleichmäßig dünn und vollständig, also inklusive Nähten, Kanten und Reißverschlüssen, benetzt wird. Je nach Produkt und Textiltyp kann eine anschließende Wärmebehandlung im

Wäschetrockner, durch Föhnen oder vorsichtiges Bügeln ohne Dampf die Imprägnierung verstärken.““

Welche Vorsichtsmaßnahmen sind beim Imprägnieren zu beachten?

„Produkte zum Einsprühen dürfen nur im Freien oder bei sehr guter Belüftung verwendet werden. Der Sprühnebel soll nicht eingeatmet werden. Beim Sprühen ausreichenden Abstand zu anderen Personen und zu Haustieren halten. Einige Sprays sind wegen des verwendeten Lösungsmittels als umweltgefährlich eingestuft und gekennzeichnet. Diese Einstufung bezieht sich auf die Wirkung, die das Lösungsmittel hat, wenn es flüssig in Gewässer gelangen würde. Da die Produkte versprührt werden und nicht direkt in Gewässer gelangen, ist das tatsächliche Risiko einer Gewässerbelastung sehr gering.““



Im Praxis-Check

Heißluftfritteusen versprechen, frittiertes Essen gesünder und einfacher zuzubereiten. Redakteurin Sonja Flaute hat vier Modelle unter die Lupe genommen und getestet, welche Geräte das Versprechen halten.



Tefal Dual Easy Fry & Grill

Preis*: 190 Euro

Volumen: 5,2 l & 3,1 l

Gewicht: 7,8 kg

Maße: 42 x 40 x 31 cm

Leistung: 2.700 W

Temperaturbereich:

40 bis 200 Grad

Rezepte-App: ja

Reinigung: spülmaschinengeeignet

Die Doppelkammer-Heißluftfritteuse bietet genug Platz, um verschiedene Speisen gleichzeitig zuzubereiten. Die Extra-Crisp-Technologie sorgt für gleichmäßig knusprige Ergebnisse, während die Sync-Funktion die zeitgleiche Fertigstellung unterschiedlicher Gerichte ermöglicht. Dank der Grillplatte aus Druckguss-Aluminium kann ohne Rauch und unangenehme Gerüche in der Küche gegrillt werden – inklusive Grillstreifen. Mit 8 automatischen Programmen für diverse Speisen, von Pommes bis Fisch, ist die Bedienung sehr einfach. Tefal bietet eine kostenlose Rezepte-App, die aber nicht direkt mit dem Gerät gekoppelt werden kann.

Das ist uns aufgefallen: Die antihaftbeschichteten Einschübe sind spülmaschinenfest und auch das Gehäuse ist pflegeleicht. Pommes brauchten mit 30–40 Minuten im Verhältnis sehr lange, aber Blumenkohl war dafür nach zehn Minuten bei 160 Grad schön saftig und lecker. Diese Heißluftfritteuse ist als Backofenalternative gut für Familienmahlzeiten oder alle, die große Mengen zubereiten wollen.



Onyx Heissluftfritteuse 5l

Preis*: 69 Euro

Volumen: 5 l

Gewicht: 4,3 kg

Maße: 34 x 27 x 31 cm

Leistung: 1.500 W

Temperaturbereich:

80 bis 200 Grad

Rezepte-App: nein

Reinigung: spülmaschinengeeignet

Ein kompaktes, leichtes Gerät mit gutem Fassungsvermögen. Dabei ist die Onyx besonders leise und einfach zu reinigen, da sowohl der Garkorb als auch das Einlegegitter spülmaschinengeeignet sind. Allerdings zeigt sich ein Manko: Kleinere Lebensmittelstücke fallen leicht durch das Loch im Einlegegitter. Mit einer Leistung von 1.500 Watt liefert die Fritteuse gute Ergebnisse, auch wenn sie weniger leistungsstark ist als andere Geräte im Test.

Das ist uns aufgefallen: Positiv fiel das Pommes-Programm auf, das Tiefkühlpommes in 15 Minuten bei 200 Grad perfekt zubereitete. Selbstgemachte Pommes könnten etwas knuspriger sein, kleinere Stücke gelangen aber gut. Auch bei Gemüse zeigte die Fritteuse ihre Stärken: Blumenkohl wurde bei 160 Grad in zehn Minuten durchgegart und war nach zusätzlichen fünf Minuten knusprig. Kritikpunkte sind das fingerabdruckanfällige Material und der leise Signalton. Insgesamt ist das Modell eine gute Wahl für kleine Haushalte, die ein kompaktes und preiswertes Gerät suchen.



„Pommes werden auch mit wenig Öl knusprig und golden.“

Sonja Flaute



Ninja Double Stack XL

Preis*: 220 Euro

Volumen: 2 x 4,75 l

Gewicht: 10,3 kg

Maße: 39 x 28 x 47 cm

Leistung: 2.470 W

Temperaturbereich:

40 bis 240 Grad

Rezepte-App: nein

Reinigung: spülmaschinengeeignet

Die doppelstöckige Heißluftfritteuse ist als platzsparende Lösung für kleine Küchen mit wenig Arbeitsfläche gedacht. Der Garraum der übereinanderliegenden Schubladen lässt sich dank einlegbarer Grillroste zusätzlich unterteilen. So können bis zu vier verschiedene Lebensmittel gleichzeitig zubereitet werden. Das Gerät ist über das seitliche Bedienfeld mit Tasten und Drehreglern intuitiv zu steuern und hat 6 Garfunktionen, darunter Dörren.

Das ist uns aufgefallen: Mit der Matchfunktion können Einstellungen schnell von einer auf die andere Schublade übertragen werden, wenn der ganze Garraum für eine Speise genutzt wird. Diese Fritteuse gart Speisen schnell und gut. Allerdings kommt es durch die Position der Heizquellen auf der Rückseite bei bestimmten Lebensmitteln zu ungleichmäßigen Garergebnissen. Besonders bei größeren Mengen Pommes waren die vorderen in der Schublade dunkler als die hinteren. Zudem fehlt ein Alarm, der ans Wenden erinnert. Trotzdem ist dieses Gerät eine praktische Lösung für kleine Küchen.



Philipps Airfryer-Combi-7000

Preis*: 399 Euro

Fassungsvermögen: 8,3 l

Gewicht: 9,4 kg

Maße: 34 x 35 x 45 cm

Leistung: 2.200 W

Temperaturbereich:

40 bis 200 Grad

Rezept-App: ja

Reinigung: spülmaschinengeeignet

Die vielseitige Heißluftfritteuse (HD9875/90) hat über WLAN Anbindung an die Philips-App mit Rezepten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Sie fasst 8,3 l und hat zahlreiche praktische Features, etwa die auf einer Schiene ausziehbare Frittierpfanne. Darin befindet sich ein eingesetzter Korb wie bei Standard-Fritteusen. Das Gerät bietet neben Heißluftfrittieren 21 weitere Funktionen wie Grillen, Rösten, Sous-Vide und Dörren. Die HomeID-App (NutriU) ermöglicht die Fernsteuerung und bietet smarte Automatikprogramme

Das ist uns aufgefallen: Im Test erzielte die Fritteuse durchweg überzeugende Ergebnisse: Blumenkohl wurde in 15 Minuten bei 160 Grad gleichmäßig gebräunt, Tiefkühlpommes in 13 Minuten bei 200 Grad knusprig. Das Gehäuse ist unempfindlich gegen Fingerabdrücke und alle Teile lassen sich gut per Hand oder in der Spülmaschine reinigen. Das teuerste Modell im Test ist eine durchdachte Heißluftfritteuse mit vielfältigen Funktionen, die zugleich einfach und intuitiv zu bedienen ist.

Frittieren mit Luft

Heißluftfritteusen sind die Lieblinge vieler Hobbyköche und gesundheitsbewusster Genießer. Doch warum eigentlich?

Eine Heißluftfritteuse ist im Grunde ein Mini-Backofen, der Lebensmittel mithilfe von heißer Luft gart. Im Gegensatz zu traditionellen Fritteusen, die auf große Mengen Öl angewiesen sind, verwendet eine Heißluftfritteuse nur eine minimale Menge Fett – oft nur ein bis zwei Esslöffel – oder gar keins.

SO FUNKTIONIERT ES

Das Prinzip der Heißluftfritteuse beruht auf der schnellen Luftzirkulation. Ein integrierter Heizmechanismus erwärmt die Luft, die dann durch einen Ventilator in den Frittierzorb geleitet wird. Dieser kontinuierliche Luftstrom sorgt dafür, dass die Speisen gleichmäßig gegart und von allen Seiten gebräunt werden: Knusprige Pommes, saftiges Hähnchen oder knackiges Gemüse mit einem Bruchteil des Öls, das bei herkömmlichen Methoden benötigt würde.

DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK

1. Gesündere Ernährung: Durch den geringeren Einsatz von Öl können Speisen fettärmer zubereitet werden.



Ein Trend, der bleibt: Heißluftfritteusen können eine Bereicherung sein für alle, die gesünder kochen, Zeit sparen oder kulinarisch neue Wege entdecken möchten.

Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen, die auf ihre Kalorienzufuhr achten oder eine cholesterinarme Ernährung bevorzugen.

2. Vielseitigkeit: Heißluftfritteusen können mehr als nur frittieren: Backen, Grillen, Rösten und sogar Aufwärmen von Speisen.

3. Schnelligkeit: Dank der schnellen Erhitzung und Luftzirkulation sparen sie Zeit in der Küche. Viele Gerichte sind in weniger als 20 Minuten fertig.

4. Einfache Reinigung: Die meisten Heißluftfritteusen verfügen über antihaftbeschichtete Körbe und herausnehmbare Teile, die spülmaschinenfest sind. Dies erleichtert die Reinigung erheblich.

5. Energieeffizienz: Heißluftfritteusen verbrauchen gerade bei kleinen Mengen weniger Energie als Backöfen

und heizen schneller auf, was sie zur umweltfreundlicheren Wahl macht.

TIPPS FÜR DEN EINSTIEG

Nicht überfüllen: Darauf achten, den Frittierzorb nicht zu voll zu packen. Dies kann die Luftzirkulation beeinträchtigen und zu ungleichmäßig gegarten Speisen führen.

Zwischenzeitlich schütteln: Für ein gleichmäßiges Ergebnis den Korb während des Garens ab und zu schütteln, besonders bei kleinen Lebensmitteln wie Pommes frites.

Die richtige Temperatur wählen: Verschiedene Lebensmittel benötigen unterschiedliche Temperaturen. Die Bedienungsanleitung oder ein kurzer Online-Check können hier helfen.

Text Sonja Flauta



MEHR SICHERHEIT^{1,2}, BEI TAG UND BEI NACHT:

**„Seit ich FreeStyle Libre nutze, habe ich
keine Angst mehr vor Unterzuckerungen!“**

„Ich hätte nie gedacht, wie einfach³ die Zuckermessung mit dem Smartphone ist“, sagt Rentner Franz M. und berichtet, dass sein Sohn ihn etwas überzeugen musste, bevor Franz M. das FreeStyle Libre 3 System von Abbott ausprobiert hat. „Heute kann ich die Zuckermessmethode nur weiterempfehlen – besonders Älteren, die wie ich allein leben oder Angst vor Unterzuckerungen haben.“

Seit rund 40 Jahren ist Franz M. an Typ-2-Diabetes erkrankt, seit 10 Jahren muss er Insulin spritzen. Seine Frau unterstützt ihn stets tatkräftig, berechnete die Broteinheiten für die Mahlzeiten. Seit ihrem Tod vor sechs Jahren hat der heute 87-jährige Probleme, den Zucker im Lot zu halten. „Ich esse unregelmäßiger. Vergesse es manchmal ganz, wenn ich im Garten arbeite“, erklärt der Hobbygärtner. Die Folge: die Zuckerwerte sind oft zu niedrig. Sein Sohn Marian, der 15 Kilometer entfernt mit seiner Familie lebt, ist besorgt. „Die Angst um meinen Vater bereitete mir schlaflose Nächte. Nach einem schweren Sturz aufgrund einer Unterzuckerung konnte ich ihn mit Unterstützung des behandelnden Arztes endlich zur Nutzung des FreeStyle Libre 3 System über-

zeugen“, erinnert sich Marian M. Der Arzt verschreibt Franz M. das sensorbasierte kontinuierliche Zuckermesssystem von Abbott, welches mit dem Smartphone⁴ oder dem Lesegerät⁵ nutzbar ist. Die Kosten übernimmt seither die Krankenkasse.

ZUCKERWERTE UND ALARME MIT DER FAMILIE TEILEN³

Der FreeStyle Libre 3 Sensor kann von Franz M. ganz allein, schmerzfrei³ an der Rückseite des Oberarmes angebracht werden. Er überträgt bis zu 14 Tage minütlich⁶ den aktuellen Zuckerwert auf sein Smartphone⁴. Das routinähafte Fingerstechen zur Blutzuckermessung entfällt⁷. Individuell einstellbare Alarne⁸ warnen vor Über- und Unterzuckerungen. Sein Sohn erhält über die Libre-LinkUp-App dieselben Informationen in Echtzeit auf sein Handy⁹ und kann so im Notfall unterstützen. Heute ist Franz M. begeistert: „In den letzten zwei Jahren hat mich das FreeStyle Libre System bestimmt 20-mal vor einer Unter- oder Überzuckerung gewarnt, sodass ich sofort gegensteuern konnte. Die Umstellung bedeutet für mich und meine Familie einen großen Gewinn an Sicherheit^{1,2} und Lebensqualität^{10,11}.“

Jetzt unverbindlich testen auf www.FreeStyleLibre.de


**FreeStyle
Libre 3**

**Bestellen Sie Ihr
persönliches Testpaket**



Sprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam.
Oder QR Code scannen und
Testmuster bestellen.

Mehr Infos auf www.einfachzuckermessen.de

 **Abbott**
life. to the fullest.®

¹ Bolinder, Jan, et al. The Lancet 388.10057 (2016): 2254-2263. ² Haak T et al., Diabetes Ther 2017; 8:55–73. ³ Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. ⁴ Die FreeStyle Libre 3 App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite www.FreeStyleLibre.de um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten. ⁵ FreeStyle Libre 3 Sensoren können entweder mit dem FreeStyle Libre 3 Lesegerät oder mit der FreeStyle Libre 3 App ausgelesen werden. Beide Geräte können nicht parallel verwendet werden. ⁶ Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. ⁷ Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten oder den Alarmen des Systems übereinstimmen. ⁸ Alarne sind standardgemäß ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. ⁹ Die Übertragung der Daten zwischen den Apps erfordert eine Internetverbindung. ¹⁰ Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjdrc-2019-000809>. ¹¹ Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42(7): 1178-1184. Das Sensorgehäuse, FreeStyle Libre und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott. © Abbott 2024 | ADC-86800 v2.0.



Strahlend schön

Ab Oktober leuchten die Blüten der Chrysanthemen
in fröhlichen Farben und verspielten Formen.

In Vasen und Schalen halten sie sehr lange. An trüben
Tagen sorgen sie für den Frischekick im Haus.

„Der Herbst zeigt uns,
wie schön es ist,
Dinge loszulassen.“

Deutsches Sprichwort

Weiches Polster

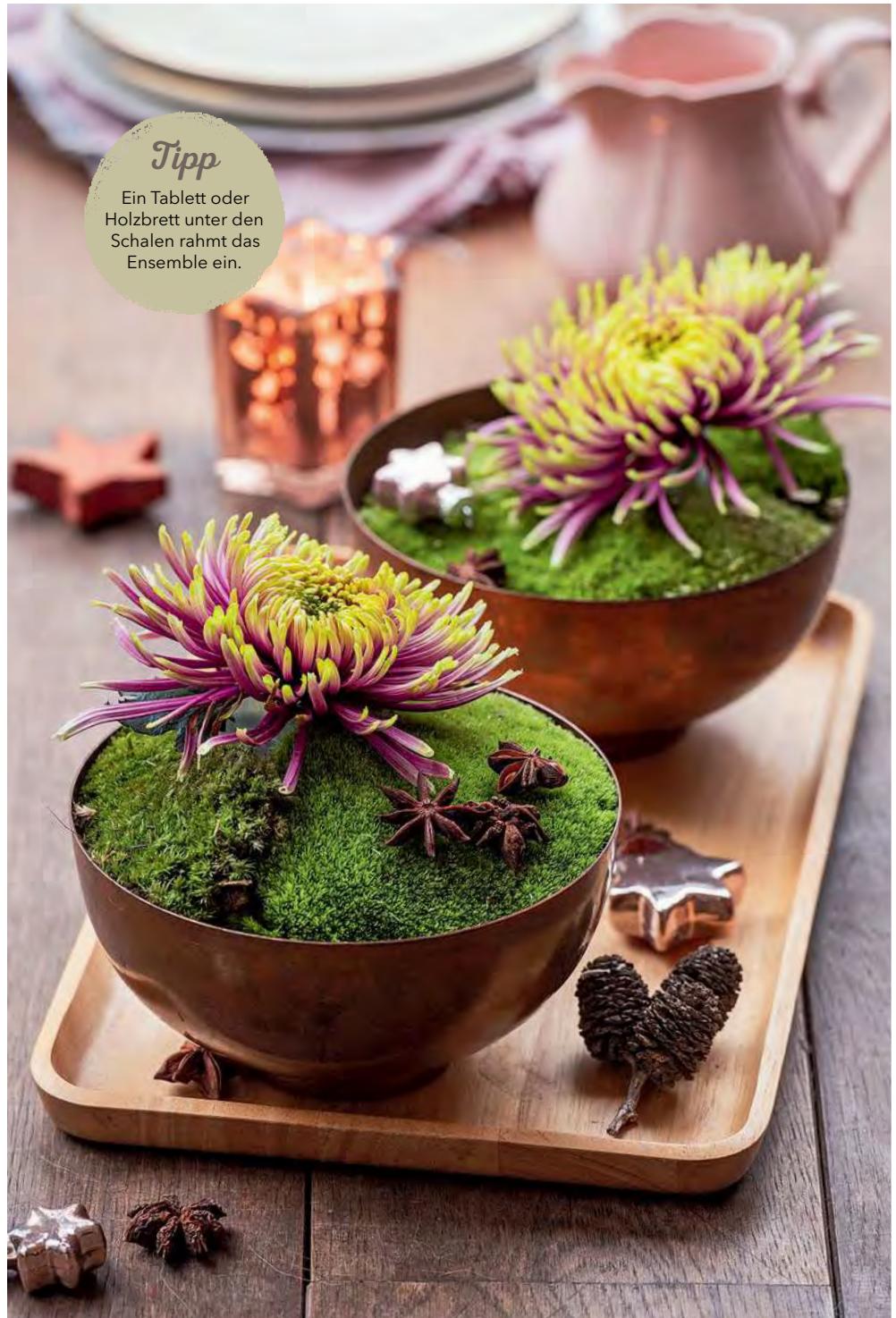
Die spinnenblättrige Chrysantheme hat fast eine exotische Anmutung. Ihre violetten Zungenblüten, die an den Spitzen gelb auslaufen, kommen auf dem grünen Polstermoos besonders gut zur Geltung. Die Schalen mit Folie auslegen, ein Gläserchen oder schlankes

Schraubglas mit Wasser hineinstellen und rundherum Erde einfüllen. Darauf das Polstermoos legen und leicht andrücken. Die Stiele der Chrysanthemen auf passender Länge schräg abschneiden und sofort ins Wasser stellen. Sternanis, Erlenfrüchte, etwas Baumschmuck und das Teelicht läutet schon die Adventszeit ein.

In der kupferfarbigen, wasserdichten Schale sind neben Chrysanthemen Lärchen- und Fichtenzweige dekoriert. Die Zweige so ins Wasser stellen, dass sie ein Gitter bilden. Darauf halten selbst Chrysanthemenblüten mit kurzem Stiel. Blätter und Nadeln zuvor von den Stielenden streifen, damit sie im Wasser nicht zu Fäulnis führen. So bleibt das Wasser länger frisch.

Tipp

Ein Tablett oder Holzbrett unter den Schalen rahmt das Ensemble ein.



Schimmernder Dreiklang

Feminine Stimmung verbreitet die Dekoration aus Blumen und Kerzen in Pastell. Unterschiedlich lange und dicke Kerzen bilden den strahlenden Mittelpunkt in den Töpfen. Drumherum gesellen sich dicht an dicht gedrängt kleinblütige Chrysanthemen in anmutigen Pudertönen. Aus der auch Winteraster genannten, verzweigten Sorte ist rasch ein üppiger Kranz in die gewässerte Steckmasse gesteckt. Dazwischen lockern ein paar Wachsblumen die Bukette auf. Schlichte Tontöpfe aus dem Baumarkt sind mit Acrylfarben gestrichen und wasserdicht lackiert.

Tipp

Kiefernzapfen in pastellfarbiges, geschmolzenes Wachs tauchen und dazulegen.



Süße Solistin: Schon eine Minivase mit Chrysanthemen bringt helle Freude ins Haus. Ein Eukalyptuszweig und eine einzelne Blüte, mehr bracht es nicht, um aus dem gestreiften Milchkännchen ein kleines Kunstwerk zu gestalten.

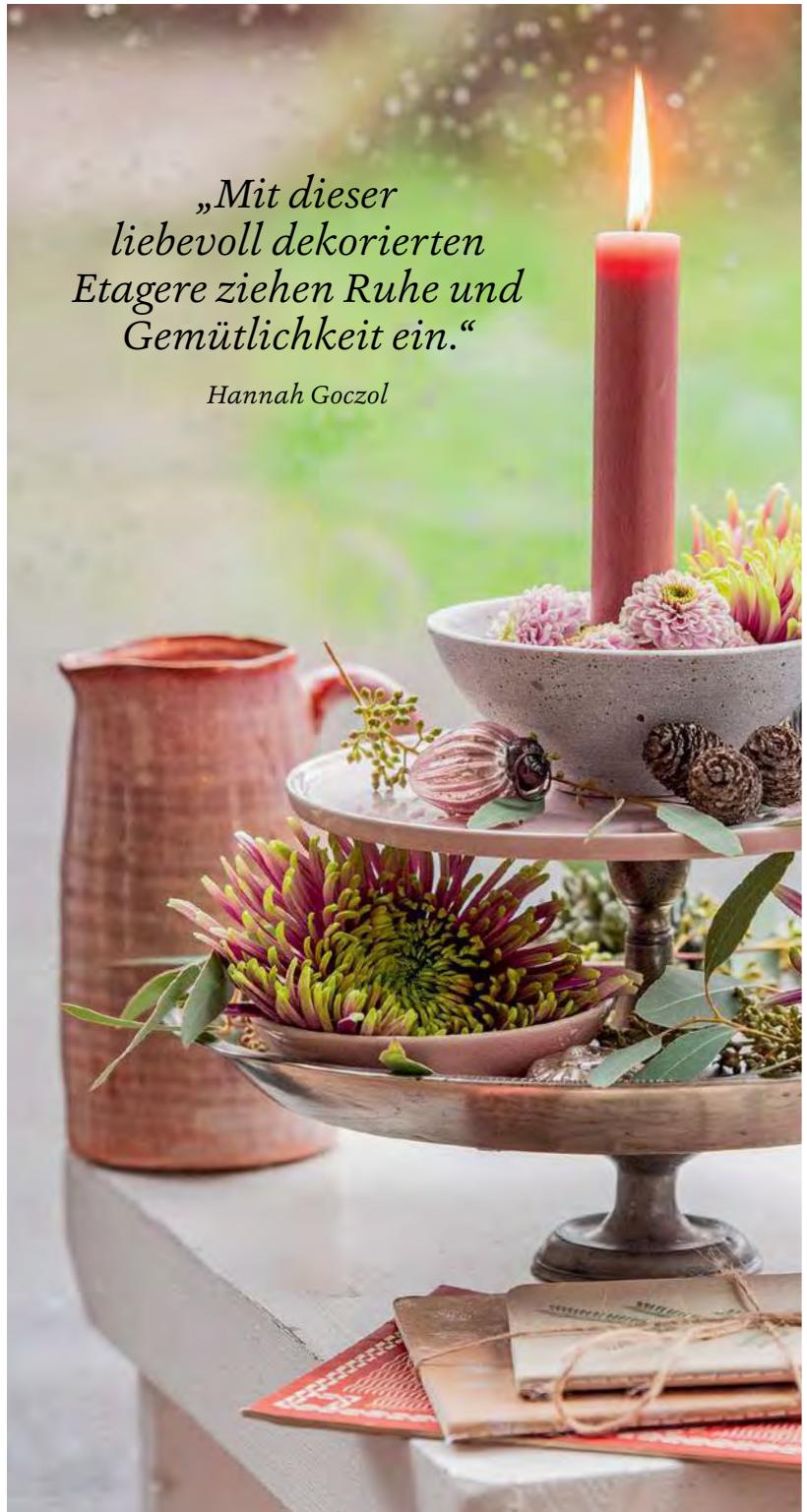


Lieblicher Augenschmaus

Nicht nur feine Leckereien und Fingerfood machen auf einer Etagere ein schönes Bild. Groß- und kleinblütige Chrysanthemen in Pink und zartem Rosé lassen sich auf ihr wunderbar arrangieren. Erlenfrüchte, Weihnachtsschmuck und eine Kerze ergänzen das Stillleben. In kleinen Schalen, gefüllt mit Wasser, halten die bizarren Blüten bis zu 10 Tage. Die Etagere ist selbst gebaut. Zwei Kerzenständer dienen als Mittelfuß, dazwischen unten ein Tablett und oben einen Keramikteller stellen. Um die Etagere dauerhaft zu nutzen, klebt man sie mit speziellem Porzellankleber zusammen. Den oberen Abschluss bildet das farblich stimmige Schälchen. Darin mittig einen Kerzenhalter kleben und eine Kerze hineinstellen.

„Mit dieser liebevoll dekorierten Etagere ziehen Ruhe und Gemütlichkeit ein.“

Hannah Goczol





Entwurf und Umsetzung Andrea Wittelmann,
Tatjana Chudzinski (2) **Texte** Annette Robers-Thesing
Fotos Vanessa Jansen, diese Seite: Jona Laffin (2)

Ton in Ton

Großartig, wie schön ganz unterschiedliche Grüntöne in einem Strauß miteinander harmonieren. Eine Augenweide in diesem Blumenarrangement sind die ausdrucksstarken Blüten der Chrysantheme „*Anastasia Green*“. In der hohen, bauchigen Vase mit der kleinen Öffnung haben ihre langen Stiele einen guten Stand. Da sie als Solistin meist etwas steif wirkt, bringen federleichte Rispenhirse, Eukalyptuszweige mit Beeren und Zweige der roten Heckenkirsche den lockeren Twist. Das Beigrün etwas kürzer als die Chrysanthemen schneiden, damit es die Stiele verdeckt. Große Monstera-Blätter umrahmen das Gebinde.

Bei ihrem Anblick merkt man gleich, dass „*Anastasia Green*“, eine Exotin unter den Chrysanthemen ist. Ihre Blüten werden 12 bis 14 cm groß.



Tipp

Im Sommer Gläser zwischen die Jungpflanzen topfen und bis zur Blüte mit Schnittblumen füllen.



Herbstlicher Balkonschmuck

Mit ihren großen, frischgrünen Blüten bringt die Chrysantheme „Anastasia Green“ den Balkon zum Leuchten. Die silbergraue Holzkiste nimmt sich ganz zurück, sodass die Blüten noch mehr strahlen. Die Kästen sind mit Silberblatt und Christrosen bepflanzt. Dazwischen stehen für die Chrysanthemen schlanke Wassergläser in der Erde.

Zweige von Falschem Thymian und Kiefern füllen die Lücken. Praktisch: Sobald die Christrosen ihre volle Blüte entfalten und die Chrysanthemen verblüht sind, kann man sie nach Belieben entfernen oder Neue in die Gläser stellen.



„Kerzenfärbeln ist supereinfach, sogar Kinder können mitmachen!“

Hannah Goczol, Praktikantin

Tipp

Besonders geeignet sind weiße Kerzen, denn dann kommt die bunte Farbe am besten zur Geltung.

Leuchtend buntes Herbstkleid

Wir halten fest am DIY-Trend des Kerzenfärbens. Denn ob als Geschenk oder individueller Tischschmuck, die bunten Unikate machen richtig was her!

**SELBER
MACHEN**



Dip-Dye-Kerzen

Material:

Topf, groß und flach
pro Farbe 1 schmales,
hohes Glas

Kerzenwachspastillen
Farbpigmente für Wachs
Holzspieße
weiße Stabkerzen

So geht's:

- Gläser mit Wachspastillen füllen. In einem Topf auf den Herd stellen. Den Topf so mit Wasser füllen, dass die Gläser zu Hälften bedeckt sind. Das Wasser erhitzen.
- Die Farbpigmente in das flüssige Wachs rühren.
- Die Kerzen 2–3 Sekunden in das gefärbte Wachs tauchen und kurz trocknen lassen. Für intensivere Farben mehr Farbpigmente in das Wachs geben oder den Tauchvorgang wiederholen.
- Auch hübsch: Einen Holzspieß in das farbige Wachs tauchen und die Kerzen mit Pünktchen verzieren.

Text Meike Heinatz Fotos Bettina Theuerkauf



Verwöhnt die Füße

Schont die Gelenke

Fördert gesundes Gehen

Joya
**Schuhe für
deine Gesundheit.**



Dank der Schweizer
Sohlentechnologie

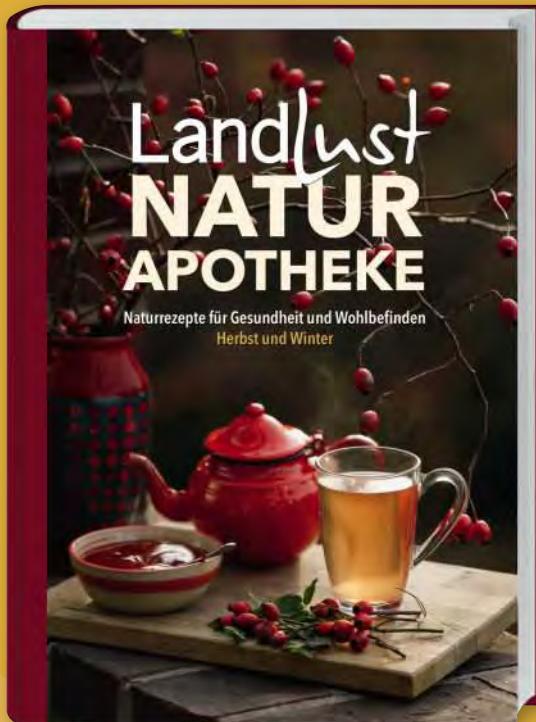
Erlebe unvergleichlichen Komfort mit Joya Schuhen durch die speziell entwickelte Schweizer Sohlentechnologie. Diese Technologie macht harte Böden weich und federnd und bietet optimale Dämpfung und Rückfederung. Dein Rücken, deine Füße und Gelenke werden entlastet, deine Körperhaltung verbessert und Schmerzen vorgebeugt.



Jetzt entdecken

Landlust

Buchempfehlungen für den Herbst



Gesundheit und Wohlbefinden im Herbst und Winter

Hier finden Sie die besten Heilpflanzen-Rezepte aus der Landlust zum Selbermachen: von wärmenden Tees und entspannenden Wärmekissen bis zu wohltuenden Ölen und Tinkturen. Mit Tipps zum Sammeln, Ernten und Aufbewahren von Heilpflanzen.

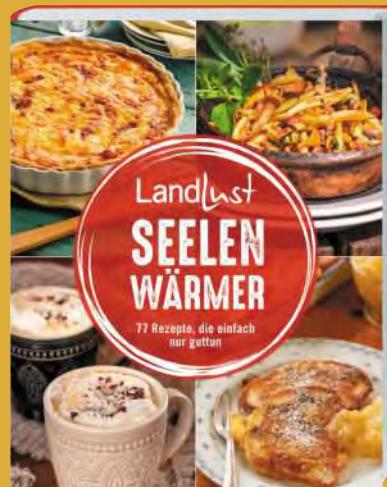
Hardcover · 200 Seiten · Preis: 32 € · ISBN 978-3-7843-5786-7

Die besten Rezepte aus der Landlust

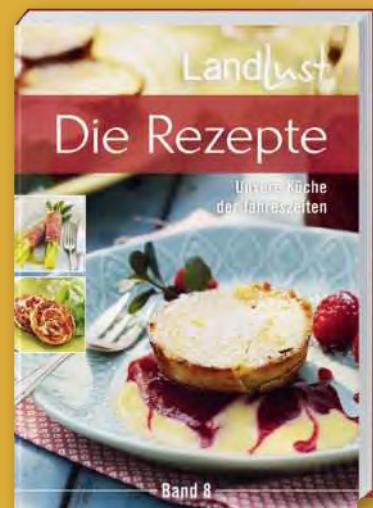
Freuen Sie sich auf übersichtliche Rezeptsammlungen mit Wohlfühlgerichten für Ihre Herbstküche und entdecken Sie Suppen, Aufläufe, Süßes und vieles mehr in bewährter Landlust-Qualität.

Neugierig?

Jetzt im Buchhandel
oder unter
shop.landlust.de
bestellen!



Hardcover · 144 Seiten ·
Preis: 22 € · ISBN 978-3-7843-5727-0



Spiralbindung · 128 Seiten ·
Preis: 16 € · ISBN 978-3-7843-5728-7

Landlust EINFACH HAUSGEMACHT

Hier könnte
Ihre Anzeige stehen!

Ihr ganz
individuelles Angebot
bekommen Sie von

Irina Martin
02501/8011515
Irina.Martin@DMMVerlag.de

Anzeigenschluss
für die nächste Ausgabe
ist am 02.10.2024

Ihre nächste
Landlust
Einfach Hausgemacht
erscheint am
08.11.2024

azafran

Wir stehen für einen bewussten & hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!

- » BIO GEWÜRZE* z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
- » MISCHUNGEN
- » SUPERFOODS
- » BIO TEES*

*DE-ÖKO-009

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

Alles für Ihren Likör

- » Weingeist/Primasprit/Trinkalkohol 96.4%vol.
- » Flüssigzucker
- » Ansatzkorn
- » Likörfilter & Trichter
- » Flaschen & Verschlüsse
- » kostenlose Rezepte online
- » und vieles mehr!

Jetzt bestellen auf:
www.brennerei-kessler.de

BAYERISCHES OBSTZENTRUM
Am Süßbach 1 • 85399 Hallbergmoos

Obstbäume für kleine & grosse Gärten

- langjährig bewährte Sorten, beste Wurzelqualität
- einfacher Schutz vor Obstmaden, Vögeln und Kirschessigfliege
- inkl. leicht verständlicher Schnitt- und Pflegeanleitung
- Fordern Sie gegen Einsendung v. 1,60 EUR in Briefmarken die Fach Broschüre „Obst für kleine Gärten“ an!
- NEU: allergikerfreundliche Apfelsorten

Infos & Online-Shop: www.obstzentrum.de

**Hochwertige
Nahrungsergänzung**
Darmgesundheit, Algen,
OPC, Vitalpilze uvm.

Gute Gesundheit – Gute Preise

Tel. 06124-7269154
www.feine-algen.de

Feine Algen



Mikrogarten

Pflanzstation für Microgreens mit wiederverwendbarem Pflanzstein

DENK Tel. 09563 51 33 20
www.denk-keramik.de

Landlust SHOP

OBSTREGAL

Auf drei Ebenen können verschiedene Früchte auf dem Regal aufgereiht werden. Das Obst wird gut belüftet und es entstehen keine Druckstellen.

Art.-Nr. 140096,
39,00 €



Foto: Döhr Regal/Lukas

Bestellen Sie unter: shop.landlust.de

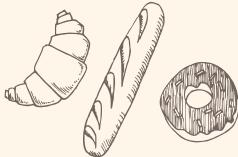
Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster

Alle Rezepte

VERZEICHNIS DIESER AUSGABE

Tipp

Pilze zum Säubern in eine Schale mit Mehl geben, schwenken, kurz ins Wasserbad geben und trockentupfen.



Brot & Gebäck

- 6 Mini-Nussriegel
- 46 Birnen-Schoko-Küchlein
- 68 Mini-Pies mit Calvadosäpfeln
- 69 Gebackener Apfel-Schmand-Kuchen
- 71 Apfel-Dattel-Kuchen mit Mascarpone und Salzkaramell
- 71 Dinkel-Apfel-Galette mit Frangipane
- 72 Gewickelter Apfelkuchen mit Feigen
- 74 Klassischer Apfelstrudel
- 76 Fritzis Apfelkuchen
- 78 Gedeckter Apfelkuchen mit Mandeln und Trockenfrüchten
- 81 Schokoladentorte mit Roter Bete



Vegetarisches

- 21 Buntes Ofengemüse mit Gremolata und Joghurt-Dip
- 22 Steckrübenschnitzel mit Preiselbeeren
- 25 Wurzelgemüsetarte mit Pesto
- 34 Kürbismaultaschen mit Haselnüssen und Rosmarin
- 36 Geschmälzte vegane Maultaschen mit Petersilie-Seitan-Füllung und Röstzwiebeln ✓
- 43 Pilzgulasch mit Tagliatelle
- 38 Gemüsemaultaschen mit Lauch aus dem Ofen
- 51 Schupfnudeln mit Rosenkohl, Haselnussbutter und Majoran
- 52 Blätterteig-Galette mit Rosenkohl
- 55 Ofenkartoffeln mit Kresse und Käse
- 56 Kartoffel-Pilz-Suppe
- 60 Kartoffelgalette mit Feta und Zwiebeln
- 61 Fächer Kartoffeln mit Feldsalat und Schmand



Fleisch & Fisch

- 9 Wildkoteletts mit Selleriepu-ree und Gewürzmöhren
- 10 Wildbrühe mit Wurzelgemüse und Suppennudeln
- 11 Wildschwein-Burger mit Rotkohl, Birne und Pecorino
- 12 Geschnetzeltes vom Wildschwein mit Pfifferlingen und Tagliatelle
- 13 Wildschweingulasch
- 14 Panierte Wildschweinschnitzel mit Kartoffel-Endivien-Salat
- 23 Geschmorter Rinderbraten auf Topinambur-Püree
- 26 Miesmuscheln mit Wurzelgemüse und Roquefort
- 33 Klassische Maultaschen in der Brühe
- 35 Maultaschen mit Garnelen-Füllung und Möhren-Pilz-Gemüse
- 43 Selleriesuppe mit Mettklößchen
- 44 Feldsalat mit Lachs und Roter Bete
- 50 Rosenkohl mit Zwiebeln, Balsamico-Crema und paniertem Bauchspeck
- 57 Lauwarmer Kartoffelsalat mit Linsen, Radieschen und Speck
- 58 Kartoffel-Pie mit Wirsing und Hackfleisch



Getränke

- 47 Alkoholfreier Kürbispunsch ✓



Süßes

- 39 Süße Maultaschen mit Apfel-Mandel-Zimt Füllung und Karamellsoße

Flexi-Rezepte*

- 24 Borschtsch ✓
- 45 Krosses Herbstbrot mit Rosenkohl ✓



Die Rezeptkategorien von Einfach Hausgemacht

braucht etwas Zeit

Gerichte für Tage ohne Zeitdruck, da sie längere Zubereitungs- oder Ruhezeiten in Anspruch nehmen.

fix fertig

Rezepte, die besonders unkompliziert und alltagstauglich sind.

* Flexi-Rezepte

Familienküche, die Veganer und Flexitarier am Tisch gleichzeitig glücklich macht.

für den Vorrat

Durch verschiedene Konservierungsarten haltbar gemachte Gerichte, die sich gut aufbewahren lassen.

für Gäste

Gerichte, die etwas Besonderes sind und sich auch für größere Runden gut vorbereiten lassen.

gut vorzubereiten

Rezepte, mit denen man durch clevere Vorbereitung Familie oder Gäste entspannt verwöhnen kann.

klassisch

Bewährte, zeitlose Gerichte, die immer wieder aufs Neue Freude machen.

preiswert

Gerichte, bei denen man mit unter 3 Euro pro Person etwas Leckeres auf den Tisch zaubern kann.

raffiniert

Rezepte, die leicht nachzukochen und dank cleverer Details zugleich etwas Außergewöhnliches sind.

vegan

Rezepte, die bei der Zubereitung ganz ohne Lebensmittel tierischen Ursprungs auskommen.

vegetarisch

Gerichte ohne Fisch und Fleisch, aber nicht unbedingt ohne tierische Produkte wie Milch oder Eier.

zum Mitnehmen

Gerichte, die sich gut vorbereiten bzw. transportieren lassen und deshalb gut für unterwegs geeignet sind.

zum Verschenken

Rezepte, mit denen man liebevolle Geschenke aus der Küche gut vorbereiten kann.



Wir backen immer bei Ober- und Unterhitze und auf der mittleren Schiene, wenn nichts anderes angegeben ist.

Landlust EINFACH HAUSGEMACHT

Abo- und Bestellservice

Tel.: 02501/801 43 74, Fax: 02501/801 55 23
E-Mail: service@einfachhausgemacht.de

Redaktion

Chefredaktion: Sinja Schütte (V.i.S.d.P.)

Art-Direktorin: Tanja Senghaas-Thomsen

Redaktion: Sonja Flauta, Meike Heinatz, Paula Lessmann, Carina Neuhausen (Stud.), Annette Robers-Thesing, Monika Römer

Mitarbeit an dieser Ausgabe: Oliver Brachat, Bettina Bormann, Isabell Flohr, Hannah Goczel, Jan Jankovic, Vanessa Jansen, Susann Kreihe, Jona Laffin, Alissa Maria Poller, Jule Prietzel, Anne Rogge, Manuela Rüther, Carina Sandmann

Bildredaktion: Katrin Fülle (Ltg.), Carla Ravens

Layout/Illustrationen: Karla Breilmann, Imke Einnolf, Monika Wagenhäuser (LV MediaPro im Landwirtschaftsverlag), Illustrationsbüro Müller-Wegner

Korrektorat: Susanne Blumberger, Gudrun Futterlieb, Christina Jürgensen (LV MediaPro), Dorothea Raspe

Bildbearbeitung: Klaus-Dieter Esser (LV MediaPro)

Redaktionsassistent: Melanie Gionker

Titelfoto: Manuela Rüther

Verlag

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG

Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster

Tel.: 02501/801-61 61, E-Mail: info@DMMVerlag.de, www.DMMVerlag.de

Geschäftsführung: Malte Schwerdtfeger

Publisher: Frank Gloystein

Formatanzeigen (außer Rubrikanzeigen): Ad Alliance GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Head of Brand Print + Direct Sales: Arne Zimmer (verantw. für diesen Anzeigenteil, v.i.S.d.P.). Es gilt die gültige Preisliste. Infos: www.ad-alliance.de

Rubrikanzeigen (außer Formatanzeigen)

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster

Leitung Anzeigenmanagement: Sylvia Berheide-Danielzik (verantw. für diesen Anzeigenteil), Melanie Gionker, Irina Martin, Es gilt die gültige Preisliste. Infos: www.DMMVerlag.de

Marketing und Vertrieb: Martin Janke (Ltg.), Myriam Späting

Vertrieb Abo: Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, durchgeführt von: Landwirtschaftsverlag GmbH, Paul Pankoke (Ltg.), Michael Schröder

Vertrieb Handelsauflage: DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co. KG, www.dermedienvertrieb.de

Herstellung: Michael Göcke

Druck: Appl Druck GmbH, Senefelder Straße 3-11, 86650 Wemding

Landlust EINFACH HAUSGEMACHT erscheint alle zwei Monate, Einzelheftpreis: 5,20 € Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand: Deutschland, Österreich: 6 Ausgaben Landlust EINFACH HAUSGEMACHT für zzt. 29,90 € (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von zzt. 5,20 €), Schweiz 43,90 CHF, EU: 36,90 €, restl. Ausland: 42,90 €

Bei Lieferungsausfall infolge höherer Gewalt kein Anspruch auf Nachlieferung oder Rückzahlung. Bei Einsendungen an die Redaktion wird das Einverständnis der Veröffentlichung sowie der redaktionellen Bearbeitung vorausgesetzt. Die Gleichbehandlung der Geschlechter ist uns wichtig. Deshalb versuchen wir, möglichst männliche und weibliche oder aber neutrale Sprachformen zu nutzen. Nicht immer ist das aus Gründen der Lesbarkeit möglich. Wenn wir nur eine Sprachform verwenden, sind damit ausdrücklich alle Geschlechter gemeint.

Erscheinungsort: Münster | ISSN 2197-8425

Copyright® 2024 by Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, 48084 Münster-Hiltrup

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



Keine Haftung für unverlangte Einsendungen. Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweise Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art sind vorbehalten. Fotokopien für den persönlichen und sonstigen eigenen Gebrauch dürfen nur von einzelnen Beiträgen als Einzelkopien hergestellt werden. Materialangaben und Arbeitshinweise in diesem Druckwerk wurden von den Autoren und Mitarbeitern der Redaktion sorgfältig geprüft. Eine Garantie wird jedoch nicht übernommen. Die Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr. Autoren und Verlag haften nicht für eventuell auftretende Schäden.

Der Bildnachweis wird bei mehreren unterschiedlichen Urhebern, je Beitrag auf der Einzelseite und auf der Doppelseite, im Urzeigersinn aufgezählt.

Vorschau

FÜRS NÄCHSTE HEFT



Das neue
Heft erscheint am
8. November
mit tollen Inspirationen
für die Festtage

Entspannte Weihnachten
Festliche Rezepte,
die sich gut vorbereiten und zusam-
men auf dem Tisch
servieren lassen -
so können beim
Essen alle Sitzen
bleiben.



*Kränze für
Weihnachten*
Aus Eukalyptus,
Tannengrün und
Kerzen lassen
sich einladende
Dekorationen
gestalten.



Fotos Oliver Brachat (2), Silke Zander, Rogge & Jankovic Fotografen

Eine köstliche Idee:

das EINFACH HAUSGEMACHT Abo für Ihre Lieben oder Sie selbst



6 Ausgaben



Jetzt 6 Ausgaben für 29,90 € lesen oder verschenken!



Sonderheft „Brot & Brötchen BACKEN“
mit WMF Ausstecher-Set



Unser Dankeschön für Ihre Bestellung:



Rezeptbuch

oder



Reisenthel -
Mini-Maxi-Shopper



einfachhausgemacht.de/aboangebot

Tel. +49(0)2501/8014374

(Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 0250151 (eigenes Abo)
oder 20625136 (Geschenkabo) angeben.)

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG,
Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster
Alle Prämien solange der Vorrat reicht. Farben und
Muster können von Abbildung abweichen.



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.