meine gute Landküche

Neue Rezepte mit Feldsalat, Wirsing und Grünkohl

meine gute Landküche

Das Original

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

Januar/Februar 2025 5,90 €

Würzige Winter-Freuden

Ofenfrische Brote & Brötchen

Schlemmergerichte mit Kohl & Co.

Aromatischer Genuss: Kuchen mit Kaffee

Feines Ragout unter knuspriger Püree-Haube – Sheperd's Pie

Hausgemacht schmeckts am besten!

- Saftiges Fleisch aus dem Schmortopf
- Deftiges mit Speck
- Pikante und süße Hütten-Schmankerl
- Gutes mit Rote Bete
- Unterwegs im verschneiten Graubünden

4 191886 805905 01

MEINE GUTE LANDKÜCHE 1 25

Hüttenküche • Schmortöpfe • Kaffee-Kuchen

Österreich 6,70 € • Benelux 7,20 € • Schweiz 9,40 sfr
Italien, Spanien, Frankreich 8,30 €

Ihr persönliches Abo-Angebot

Happy new Year

heißt bei uns

& Blütenwunder Winterweiß

Foto: Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Friedrich Strauss

Neue Ausgabe

20.12.

Wohnen & Garten

Willkommen im schönsten Zuhause

Der Zauber von Gerichten aus dem Ofen

Monique Doepel
Stellv. Chefredakteurin

Mögen Sie noch warmen Kuchen auch so gern wie ich? Trotz Omas Worten „das gibt Bauchweh" im Ohr, kann ich da einfach nicht widerstehen. Schon gar nicht, wenn er so duftet wie bei Oma – nach Schokolade und Kaffee. Welch ein Aroma! Und was da noch alles mitschwingt: Ruhe, Wärme, Gemütlichkeit und großer Genuss. All das wollen wir Ihnen mit diesem Heft nach Hause bringen. Mit saftigen Kaffeekuchen, aber auch einer deftigen Hüttenküche, mit sanft Geschmortem in viel Sauce, köstlichen Gerichten mit Gemüse der Saison und nicht zuletzt mit herrlich duftenden Broten und Brötchen. Ganz klar, in der Winterküche spielt der Ofen die Hauptrolle. Und das hat einen wunderbaren Vorteil: Während Köstliches darin gart, haben wir Zeit, es uns gemütlich zu machen, bis der Duft zum Essen ruft. Genießen Sie die Zeit mit uns!

Haben Sie Fragen, Tipps oder Anregungen? Schreiben Sie uns: landkueche@burda.com

Titelfotos: burdafood.net/Mathias Neubauer, Kramp+Gölling/Foodstyling: Hermann Rottmann, Shutterstock/Mabeline72, StockFood/für ZS Verlag/Sabrina Speck (1)/Jennifer Braun (1)
Fotos: privat, StockFood/Petr Gross

Schoko-Kaffee-Kranz
Rezept Seite 71

INHALT

SAISON-REZEPTE

8 Hüttenzauber
In gemütlicher Atmosphäre genießen – deftige und süße Schmankerl sowie kleine Accessoires bringen Alpen-Flair auf Ihren Tisch

34 Schmortöpfe
Sanft gegarte Braten und Ragouts mit wunderbar würzigen Saucen

54 Wintergemüse
Herzhaft kochen mit Rosenkohl, Wirsing, Grünkohl und Feldsalat

78 Käseküche
Verführerisch gut als Füllung, Aufstrich und auf süße Art: Käse!

HAUSGEMACHT

16 Brote & Brötchen
Selbst gemacht und ofenfrisch sind sie etwas ganz Besonderes

28 Schinken & Speck
Immer eine gute Begleitung – egal, ob zu Nudeln, Fisch oder Salat

46 Fisch-Frikadellen
Köstliche Bratlinge aus Meeresfrüchten, Forelle, Lachs und Co.

64 Backen mit Kaffee
Kaffeespezialitäten verleihen Süßem eine kraftvolle Note

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

24 „Brotbruder" Michael Schulze
In Freiburg begeistert ein moderner Bäcker mit traditionellem Handwerk

86 „Es muss halt schmecka!"
Veronika Lutz verzaubert im Rosenheimer Land ihre Gäste mit regionaler, bodenständiger Küche

8 GEMÜTLICHER HÜTTENZAUBER
Ob Backhendl, Erdäpfel-Eintopf oder Grießnocken – Schmankerln aus der Alpenküche kann keiner widerstehen

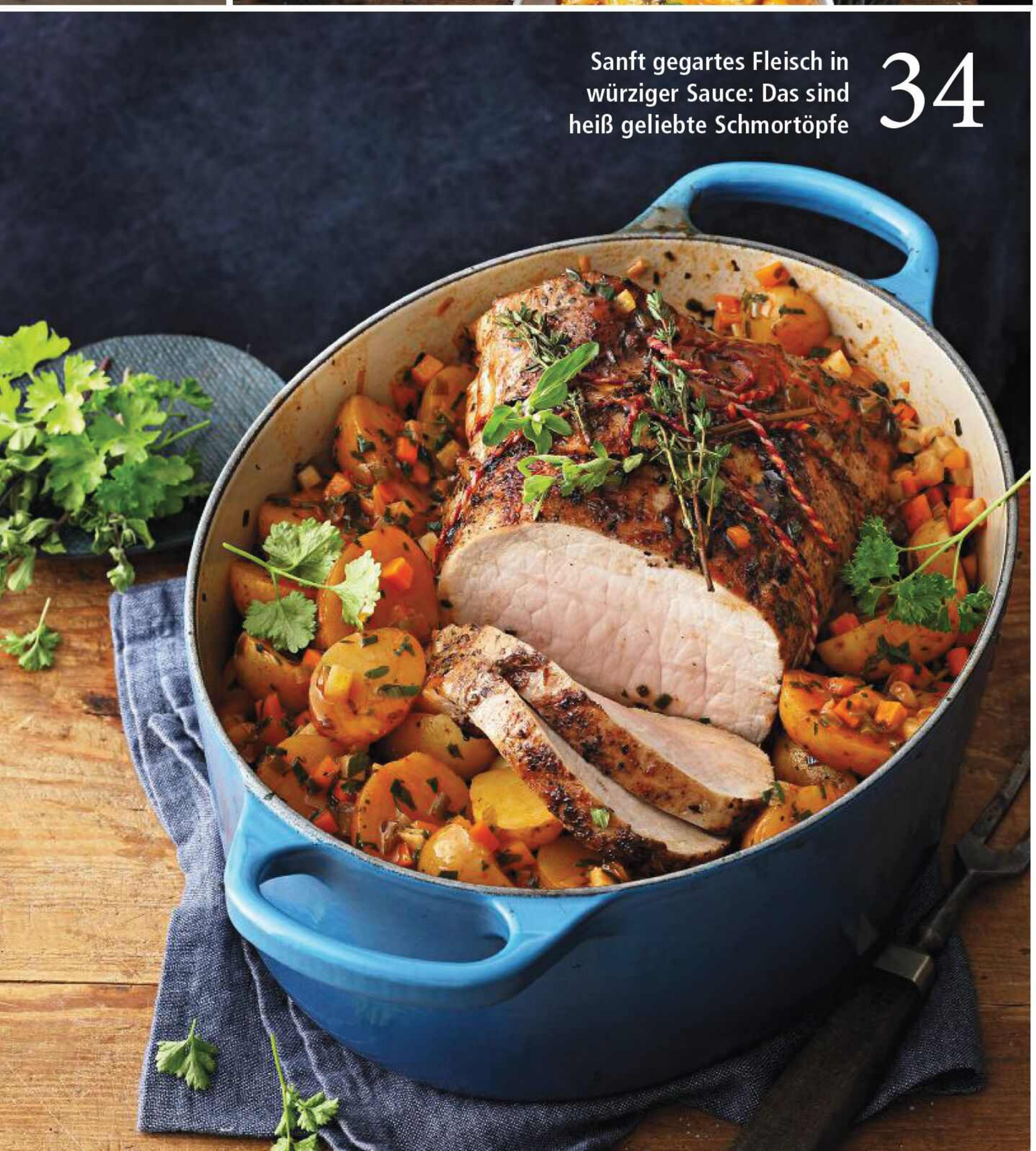
54 Beste Saison-Küche mit Wintergemüse wie Grünkohl

16 Selbst gemacht & ofenfrisch: Brote und Brötchen

64 Backen mit Kaffee: Sein leicht herbes Aroma passt wunderbar in süße Kuchen und Torten

„meine gute Landküche“ gibt es auch als E-Paper. Infos dazu auf Seite 112

78 Gerichte mit Käse: einfach zum Dahinschmelzen



Sanft gegartes Fleisch in würziger Sauce: Das sind heiß geliebte Schmortöpfe 34

TRADITION

74 Nostalgische Küchenutensilien
Spannendes und Wissenswertes über historische Gebrauchsgegenstände

92 Fränkische Schneeballen
Der Winterliebling der Franken aus frittiertem Mürbeteig

KREATIV-IDEEN

42 Eisige Kunstwerke
Zauberhafte Windlichter und Kugeln aus gefrorenem Wasser

62 Deko-Ideen mit Strick
Alte Pullover in neuer Funktion

GESUNDHEIT

84 Kräutertees
Sie helfen bei Husten, Bauchweh und tun uns einfach gut

94 eatbetter: Rote Bete
Gesunde Genuss-Ideen mit der süßlich-erdig schmeckenden Knolle

98 Heilpflanzenschule
Die Kornelkirsche stärkt den Magen-Darm-Trakt und das Immunsystem

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

100 Weiße Bergwelt im Prättigau
Die Region im Schweizer Kanton Graubünden lockt mit Ruhe und Erholung in unberührter Natur

SERVICE

6 Aufgegabelt
52 Küchentipps
91 Marktplatz
111 Register
112 Impressum
113 Was Süßes zum Schluss
114 Vorschau

Alle Rezepte auf einen Blick. Das Register finden Sie auf Seite 111

Für Sie entdeckt

Eine Bio-Oase zum Einkaufen und Verweilen, eine Brotbrennerei und die Heilpflanze des Jahres 2025

Fotos: Bio Oase Biomarkt & Café (2), Edmund Moehrle Photographie (2), Fotolia/Johanna Mühlbauer

Bio Oase in Bad Wörishofen

Ein Supermarkt zum Verweilen

Café, Bistro, Veranstaltungsort, Supermarkt: Mit der Bio Oase, unweit des Kurparks in Bad Wörishofen, hat Margot Reithmayer einen besonderen Ort geschaffen.

Was einst als Öko-Tante-Emma-Laden begann, ist heute ein großzügiger Biomarkt, den Ladnerin Margot Reithmayer mit ihren Töchtern Bernadette Calderón Carranza und Anna-Lena Reithmayer führt. Neben einer großen Auswahl an frischen Bio-Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, Käse, Backwaren sowie Fleisch und Wurst, finden Kunden hier auch abgepackte Produkte, Naturkosmetik und schöne Dinge zum Verschenken. Im Bistro serviert das Service-Team täglich zwei warme Gerichte – darunter vegetarische und vegane Speisen. Zudem finden in der Bio Oase Veranstaltungen wie Yoga-Frühstück, Weinproben und Vorträge statt.

Fidel-Kreuzer-Straße 13,
86825 Bad Wörishofen,
☏ 0 82 47 / 9 92 47 14, www.biooase.org

Schnaps aus altem Brot

Konditor und Bäckermeister Hannes Weber aus Friedrichshafen ist ein Tüftler. Ware, die nicht verkauft wird, muss er nicht mehr im Bio-Müll entsorgen. Denn mit der Uni Hohenheim hat er ein Verfahren entwickelt, bei dem Brötchen, Torten und Brot vergoren und dann zu Bioethanol gebrannt werden. Für den Vorgang nutzt Weber die Abwärme aus der Backstube. Künftig möchte der Bäckermeister auch Edelbrände aus Brot verkaufen. Die müssen jedoch noch einige Jahre in Holzfässern reifen. Ab 2027 wird der Brotbrand erhältlich sein.

www.webers-backstube.de/brotbrennerei

Heilpflanze des Jahres

Die Linde

Ob Blüten, Blätter oder Rinde: Die Linde verfügt über eine Vielzahl an heilenden Wirkstoffen und wurde deshalb vom Naturheilverein Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2025 gekürt.
So kann ein Tee aus Blüten oder Rinde bei Erkältungen schweißtreibend wirken und die Immunabwehr steigern. Zudem soll er eine beruhigende Wirkung haben und so bei Nervosität oder als Einschlafhilfe nützlich sein. Ein Aufguss mit Lindenblättern kann Hautkrankheiten lindern. Daher ist die Linde auch in vielen Naturkosmetika enthalten.

30 % aller Erwachsenen und rund 70 % der Kinder vertragen keinen Fruchtzucker[2] – doch viele wissen nichts davon. Dabei lassen sich die Beschwerden leicht vermeiden.

Ein Apfel am Tag erspart den Arzt? Oft gilt das Gegenteil: Vielen Menschen grummelt es nach dem Verzehr von Obst und Süßigkeiten im Bauch. Kennen Sie das auch? Dann reagieren Sie vermutlich empfindlich auf Fruchtzucker (Fructose). Das Problem: Dieser ist längst nicht nur in Früchten und Säften enthalten, sondern auch in Gemüse und dem „normalen" Haushaltszucker. Was dazu führt, dass wir oft viel mehr davon verzehren, als wir ahnen …

Zucker in der Nahrung: die Fructose-Bombe

Ein Stück Schokoladenkuchen etwa enthält mit ca. 20 g Fructose schon deutlich mehr, als ein Großteil von uns verträgt.

Die größten Fructose-Quellen
- Früchte und Fruchtsäfte
- Haushaltszucker (Saccharose)
- Eiscreme
- Back- und Süßwaren
- Brotaufstriche, Honig und Marmeladen
- Fastfood und Softdrinks
- Fruchtjoghurts

Fructose-Unverträglichkeit[1]

Bei Fructose-Unverträglichkeit wird nur ein Teil der verzehrten Fructose über die Dünndarmschleimhaut aufgenommen (Malabsorption). Die nicht aufgenommene Fructose gelangt in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien unter Gasbildung abgebaut. Die Folge: Verdauungsbeschwerden, die oft erst Stunden später auftreten und daher nicht mit einer Fructose-Unverträglichkeit in Verbindung gebracht werden. Gewissheit kann ein H2-Atemtest beim Arzt bringen. Und dann? Ständiger Fructose-Verzicht? Nicht nötig!

Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz[1]
- Blähungen und Flatulenzen
- Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe
- Völlegefühl und Übelkeit
- Verstärkter Stuhldrang bis hin zu Durchfall

Mit Fructaid gegen Fructose-Beschwerden

Denn Fructaid® wandelt Fructose im Dünndarm in leicht aufnehmbare Glucose um. So können Sie alles, was Fructose und Haushaltszucker enthält, z. B. Obst, Gemüse und Süßes, wieder unbeschwert genießen[3].

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus[4]
- Ohne Nebenwirkungen

In jeder Apotheke erhältlich!

[1] Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.
[2] https://t1p.de/tpckg
[3] www.fructaid.de/anwendung
[4] Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

Fructaid®– das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz[1]

Ausführliche Informationen unter www.fructaid.de

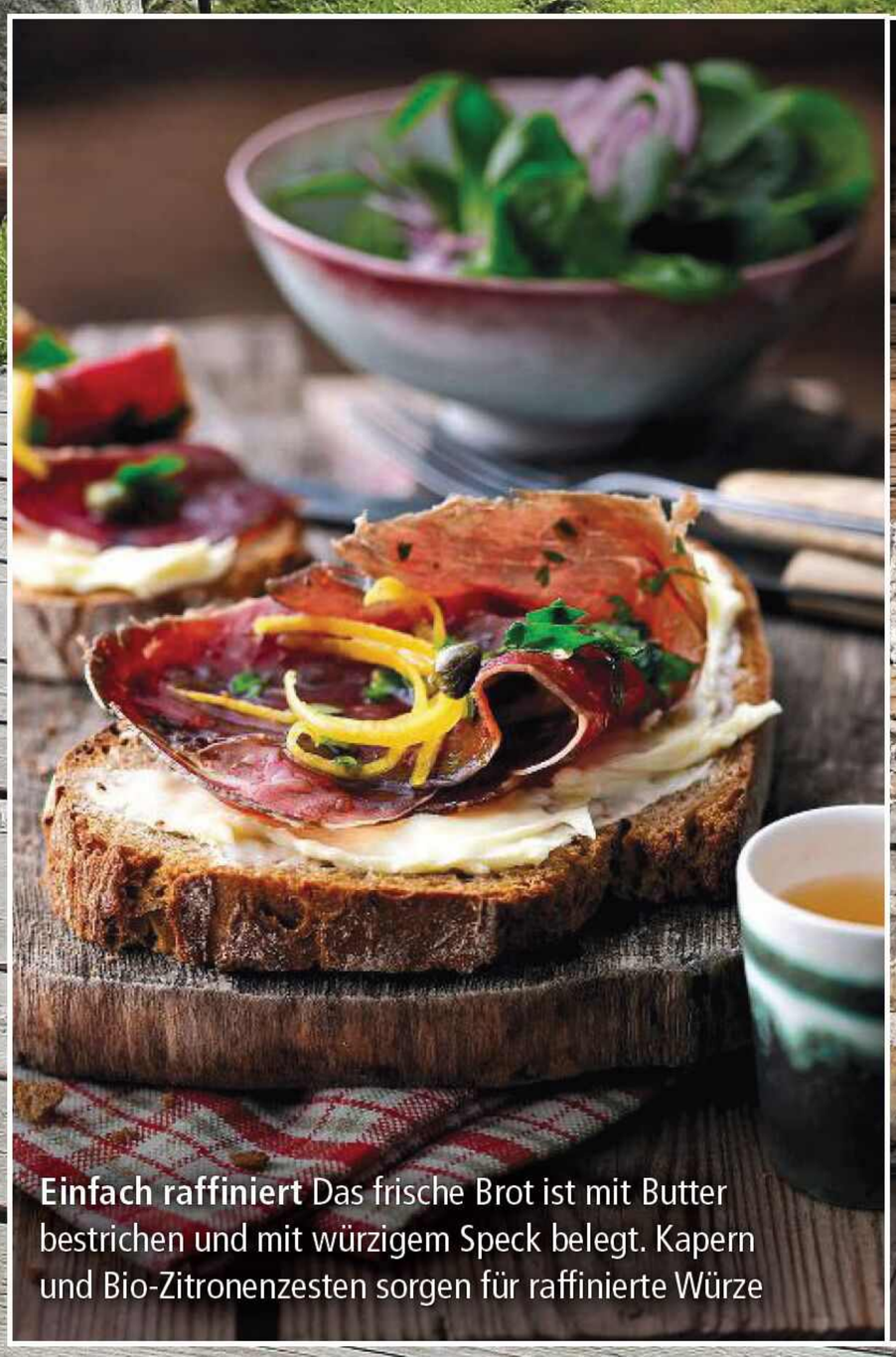
Vegetarian Society APPROVED

Einladung zum Verweilen
Hier möchte man sich niederlassen. Weiche Kissen und eine wärmende Bankauflage in Rot und Weiß verbreiten auch an kühlen Tagen wohlige Stimmung im Freien

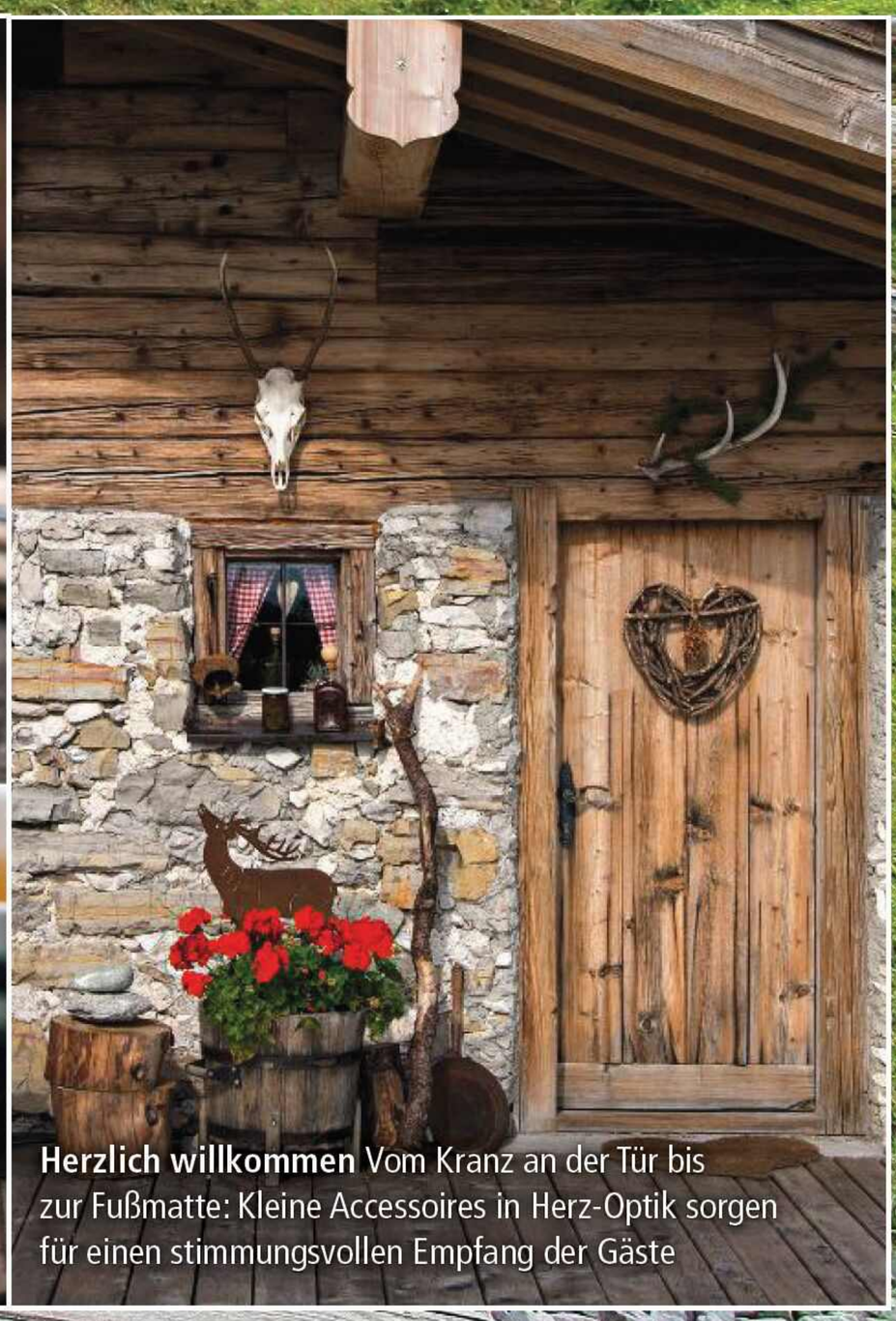
Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann, iStock/FrankvandenBergh, living4media/Bodo Mertgrotis

Holen Sie sich mit deftigen Gerichten,
süßen Schmankerln und kleinen
Accessoires die heimelige
Atmosphäre der Alpenwelt ins Haus

Jetzt wird's gemütlich! HÜTTENZAUBER



Einfach raffiniert Das frische Brot ist mit Butter bestrichen und mit würzigem Speck belegt. Kapern und Bio-Zitronenzesten sorgen für raffinierte Würze



Herzlich willkommen Vom Kranz an der Tür bis zur Fußmatte: Kleine Accessoires in Herz-Optik sorgen für einen stimmungsvollen Empfang der Gäste

Kulinarischer Blickfang zum STAUNEN & GENIESSEN

Fotos: StockFood Studios/Julia Hoersch/Foodstyling, Rezeptautorin: Nicole Reymann/Styling: Krisztina Zombori

Luzerner Chügeli-Pastete (dt. Kugel-Pastete)

Für 4–6 Portionen

Zubereitung: 1 Stunde 20 Minuten, Backzeit: ca. 20 Minuten, Garzeit: ca. 35 Minuten

- *2 Rollen Blätterteig*
- *2 Eigelb*
- *250 g Kalbsbries*
- *Salz*
- *Saft von 1 Zitrone*
- *300 g rohe Kalbfleisch-Bratwurst*
- *2 EL Butter*
- *2 fein gewürfelte Zwiebeln*
- *300 g Champignons in Scheiben*
- *1 EL Mehl*
- *400 g Kalbs-Geschnetzeltes*
- *Pfeffer*
- *100 ml Weißwein*
- *100 g Sahne*

1. Eine Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen. Den Teig über die Längsseite in je 4 Dreiecke schneiden. Eigelbe mit 2 EL Wasser verrühren und Teigränder damit einpinseln. Dreiecke (Spitze nach unten) überlappend so am Rand entlang in die Schüssel legen, dass diese vollständig ausgekleidet ist, dabei die seitlichen Ränder andrücken und etwas Teig über den Schüsselrand hängen lassen.

2. Zerknüllte Seidenpapierstücke in die Schüssel füllen. Überstehenden Teig darüberklappen, zusammendrücken. Die Teigkuppel auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen, Schüssel und Folie entfernen. Aus der Kuppel oben einen Kreis (ø 8 cm) ausschneiden. Teigreste in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, Kuppelränder und -nähte damit verzieren. Alles mit übrigem Eigelb bestreichen und im Backofen bei 180 Grad in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Die Kuppel abkühlen lassen, dann das Papier aus der Öffnung ziehen.

3. Bries wässern. Brät aus der Pelle drücken, zu Bällchen formen. Bries, Salz, Zitronensaft, ½ l Wasser in einem Topf 10 Minuten kochen. Brät zufügen. Alles 15 Minuten kochen.

4. Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Pilze darin anbraten. Mit Mehl bestäuben. Geschnetzeltes zufügen und mitbraten. Würzen und mit Wein ablöschen.

5. Bries und Brätbällchen abgießen – dabei den Fond auffangen. Bries klein schneiden.

6. 300 ml Fond und Sahne zum Geschnetzelten gießen. Alles ca. 10 Minuten köcheln.

7. Inzwischen Teigkuppel im Ofen erwärmen. Bries und Brätbällchen mit in die Pfanne geben, erhitzen, mit Salz, Pfeffer würzen. Das Ragout in die Pastete füllen und servieren.

Allgäuer Schinkenpastete mit Blattsalat

Für 6–8 Portionen

Zubereitung: 50 Minuten, Backzeit: 1 Stunde

Für die Pastete:

• 200 g Emmentaler • 250 g Kochschinken • 1 Bund Petersilie • 100 g weiche Butter • 5 Eier • 160 g Frischkäse • 200 g Dinkelmehl (Type 630)• 1 EL Backpulver • 1 EL Senf • Salz • Pfeffer • Muskatnuss

Für den Salat:

• 200 g gemischte Babyleaf-Blattsalate (z. B. Feldsalat, Mangold, Mizuna) • 4 EL Apfelessig • 4 EL Olivenöl • 1 EL Honig • 1 EL Senf • Salz • Pfeffer • 1 Bund Radieschen

1. Für die Pastete den Käse grob raspeln. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine längliche Backform mit Backpapier auskleiden oder fetten.
3. Die Butter mit einem Handrührer cremig aufschlagen. Die Eier nacheinander unterrühren, dann den Frischkäse unterschlagen. Mehl und Backpulver mischen. Mehl-Mix in die Butter-Frischkäse-Creme einrühren. Die Masse mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann Käse, Schinken und Petersilie unterrühren. Die Masse in die Form füllen und im Ofen ca. 1 Stunde backen.
4. Inzwischen Salate putzen, waschen und trocken schütteln. Für das Dressing Essig, Öl, Honig und Senf verquirlen, salzen, pfeffern. Die Radieschen putzen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Pastete etwas abkühlen lassen. Dann die Pastete aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Salate und Radieschen mit dem Dressing mischen und auf den Tellern anrichten.

Alpenpunsch
Schwarztee, Gewürze wie Sternanis und Zimt sowie ein Schuss Marillenlikör – schon ist das süffige Heißgetränk fertig

Feuerstelle
Lodernde Flammen und knisterndes Holz schenken Behaglichkeit. Hier wurde der Kamin stilvoll in eine Natursteinwand integriert

Nostalgie
Wanderstock, Fernrohr, alte Karten und ein ausgedienter Wanderrucksack: Hübsch arrangiert, bringen die alten Stücke Alpenflair ins eigene Heim

Backhendl mit Salat

EIN TOPF VOLL GUTES
wärmt von innen

Backhendl mit Salat

Für 8 Portionen
Vorbereitung: 45 Minuten, Garzeit: ca. 35 Minuten

Für das Fleisch:
• 1 kg Hähnchenbrustfilet • Salz • Pfeffer
• 2 Eier • 100 ml Milch • 4 EL Mehl
• 150 g Semmelbrösel • Bratöl

Für den Salat:
• 150 g Feldsalat • 2 Gurken • je 1 Bund Dill und Schnittlauch • 6 EL Weißweinessig
• 1 TL Senf • Salz • Pfeffer • 1 Zucker • 6 EL Rapsöl

1. Das Fleisch trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden, flach klopfen. Salzen, pfeffern. Eier mit Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Brösel getrennt auf flache Teller streuen. Fleisch erst im Mehl wenden, dann durch den Ei-Mix ziehen, zum Schluss mit den Bröseln panieren.
2. Salat waschen, trocken schleudern und putzen. Gurken abbrausen, putzen, evtl. schälen, in Scheiben hobeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Dill fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Essig und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl unterschlagen, Kräuter zufügen.
4. Fleisch portionsweise in reichlich heißem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Salat und Gurken mit Dressing mischen und auf Gläschen verteilen, Backhendl daraufsetzen. Nach Wunsch mit geviertelten Bio-Zitronen garnieren.

Erdäpfel-Eintopf

vegetarisch

Für 8 Portionen
Vorbereitung: 40 Minuten, Garzeit: ca. 15 Minuten
• 2 Zwiebeln • 1 Petersilienwurzel
• 800 g festkochende Kartoffeln • 3 Paprikaschoten
• 4 Tomaten • 2 EL Sonnenblumenöl • Salz
• Pfeffer • 1 TL getrockneter Majoran
• 1,5 l Gemüsebrühe • 300 g Schmand • 1 EL Ajvar

1. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Kartoffeln sowie Petersilienwurzel schälen, Paprika halbieren und entkernen, alles abbrausen und klein würfeln.
2. Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen. Abschrecken, häuten. Tomaten halbieren und entkernen, Fruchtfleisch würfeln.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Gemüse zufügen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Tomaten einrühren und alles weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Schmand mit dem Ajvar verrühren. Die Suppe kräftig abschmecken, auf Schalen verteilen und je 1 Klecks Schmand darauf geben. Evtl. mit Kräutern garniert servieren.

Fotos: living4media/Annette Nordstrom, StockFood Studios/Oliver Brachat/Styling: Claudia Neu/Foodstyling: Petra Wegler (2), StockFood/Pics On-Line/Andreas Achmann (1)/StockFood Studios/Oliver Brachat (1)

Quarknocken mit Aprikosenkompott

vegetarisch

Für 8 Portionen
Vorbereitung: 35 Minuten,
Ruhezeit: 30 Minuten,
Garzeit: 10 Minuten

Für das Kompott:

- *1 Dose Aprikosen*
- *2 TL Stärke*
- *2 EL Wasser*
- *2 EL Zitronensaft*

Für Nocken & Brösel:

- *200 g Butter*
- *100 g plus 2 EL Zucker*
- *Mark von 1 Vanilleschote*
- *3 Eiern*
- *1 TL Bio-Zitronenschale*
- *Saft von ½ Zitrone*
- *500 g Magerquark*
- *300 g Semmelbrösel*
- *100 g gem. Mandeln*

1. Die Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. Aprikosen in Spalten schneiden. Stärke mit wenige kaltem Wasser verrühren. Aprikosen- und Zitronensaft in einem Topf aufkochen, Stärke einrühren, 1 Minute kochen lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Aprikosenspalten einrühren.

2. 100 g weicher Butter mit 50 g Zucker, Vanille, Eiern, Zitronenschale und -saft cremig rühren. Quark und 200 g Brösel einrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen 100 g Butter in einer Pfanne zerlassen. 50 g Zucker zufügen. 100 g Brösel sowie Mandeln einrühren und anrösten.

4. Reichlich Wasser mit 2 EL Zucker aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren. Aus der Quarkmasse mithilfe von zwei Esslöffeln 16 kleine Nocken formen. Die Nocken im siedenden Wasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann die Nocken mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Die Nocken in der Bröselbutter wenden. Mit Kompott servieren.

Grießnocken mit Mohn-Butter

vegetarisch

Für 4–6 Portionen
Vorbereitung: 15 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

Für die Nocken:

- *500 ml Milch*
- *70 g Zucker*
- *120 g Butter*
- *1 TL Vanillemark*
- *150 g Hartweizengrieß*
- *2 Eier*
- *1 TL Bio-Orangenabrieb*
- *Salz*

Für die Mohn-Butter:

- *3 EL Butter*
- *2–3 EL Zucker*
- *2 EL gemahlenen Mohn*

1. Milch mit Zucker, Butter und Vanillemark in einem Topf aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Die Hitze reduzieren und den Grieß unter Rühren quellen lassen, bis sich die Masse vom Topfboden löst.

2. Den Grieß in eine Schüssel umfüllen. Eier und Orangenabrieb untermischen und den Grieß abkühlen lassen.

3. Inzwischen die Butter in einer Pfanne zerlassen. Zucker sowie Mohn einrühren und die Pfanne vom Herd ziehen.

4. Reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren. Aus der Grießmasse mithilfe von zwei Esslöffel kleine Nocken abstechen. Diese im siedenden Wasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Die Nocken mit der Mohn-Butter servieren.

Fruchtig-süße NASCHEREIEN

Topfen-Grieß-Schmarrn mit Kirschröster

vegetarisch

Für 4 Portionen
Zubereitung: 40 Minuten

Für den Röster:

• 400 g Kirschen (Glas) • 30 g Zucker
• 2 TL Stärke • Mark von ½ Vanilleschote

Für den Schmarrn:

• 250 ml Milch • Mark von ½ Vanilleschote
• 40 g Zucker • ½ TL abgerieb. Bio-Zitronenschale • 50 g Weizengrieß • 4 Eier • Salz
• 150 g Sahnequark • 70 g Mehl • 2 EL Butter

1. Für den Röster Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Saft loskochen. Stärke mit ca. 2 EL Wasser verrührt zum Sud geben, aufkochen. Kirschen und Vanillemark zufügen. Aufkochen. Kirschröster abkühlen lassen.

2. Milch mit Vanillemark, 20 g Zucker und Zitronenschale aufkochen. Grieß einstreuen, unter Rühren 3 Minuten kochen. Die Masse lauwarm abkühlen lassen.

3. Eier trennen. 20 g Zucker mit Eigelben hellschaumig schlagen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbmasse, Eischnee, Quark und Mehl, in 2 Portionen unter die Grießmasse heben.

4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Teig einfüllen (ca. 2,5 cm hoch), zugedeckt stocken lassen. Den Pfannkuchen in Stücke zupfen.

5. Den Schmarrn evtl. mit Puderzucker bestäuben. Kirschröster dazu reichen.

Fotos: StockFood Studios/Oliver Brachat/Styling: Claudia Neu/Foodstyling: Petra Wegler, StockFood/Pics On-Line/Andreas Achmann, Thorsten Südfels

BROTE & BRÖTCHEN

Ofenfrisch, mit weicher Krume und krosser Kruste.
Selbstgebackenes ist einfach etwas Besonderes

Back-Tipps

Bei Zimmertemperatur lassen sich die Zutaten besser verarbeiten. Daher Milch, Butter oder Buttermilch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.

Genügend Zeit mitbringen
Manche Teige benötigen zum Aufgehen und Reifen einige Stunden bis hin zu einer Nacht.

So geht Hefeteig schneller auf
Setzen Sie ihn samt Schüssel in ein Wasserbad (40 Grad) und decken Sie das Gefäß mit Frischhaltefolie oder einem Teller ab. Teige nicht auf niedrigster Stufe im Backofen gehen lassen, das ist meist zu warm.

Brotteig stets minutenlang stark kneten, so bleibt er elastisch und geht gut auf.

Weizen-Vollkornbrot

Rezept Seite 22

Fotos: Kramp+Gölling/Foodstyling: Hermann Rottmann

vegetarisch

Frühstücks-Brötchen

Für 12 Stück

Zubereitung: 35 Minuten,
Gehzeit: 3 ¾ Stunden, Backzeit: 50 Minuten

- *15 g frische Hefe*
- *375 ml lauwarme Milch*
- *500 g Weizenmehl*
- *ca. 2 TL Salz*
- *50 g Butter*

1. Die Hefe in einer Schüssel bröckeln. Die Milch zugießen und alles gut verrühren. 200 g Mehl unterrühren. Die Schüssel mit einem Teller zudecken und den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. 300 g Mehl und 1 TL Salz mit dem Rührgerät unter den Vorteig kneten und ca. 1 Minute kräftig durchschlagen. Dann den Teig zugedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

3. Den Teig von Hand durchkneten, dann ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bemehlen und auf bemehlter Fläche ca. 1 cm dick (25 x 50 cm) ausrollen. 8 Kreise (Ø 10 cm) ausstechen. Den übrigen Teig zusammenkneten, ausrollen und weitere 4 Kreise ausstechen. Die Teigkreise mittig einschneiden und umdrehen, sodass der Einschnitt unten ist.

4. Butter schmelzen. Teiglinge mit der Hälfte der Butter bestreichen, leicht salzen und zusammenklappen. Je 6 Stück mit etwas Abstand auf ein bemehltes Blech legen. Teiglinge mit übriger Butter bestreichen und mind. 1 Stunde gehen lassen. Die Teiglinge vor dem Backen zusammendrücken.

5. Die Teiglinge im Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und mit dem zweiten Blech ebenso verfahren. Die Brötchen warm servieren.

vegetarisch

Laugenbrezeln

Für 12 Stück
Zubereitung: 45 Minuten,
Gehzeit: 1 Stunde, Backzeit: 40 Minuten

Für den Teig:
- *15 g frische Hefe*
- *300 ml lauwarmes Wasser*
- *250 g Weizenmehl (Type 405)*
- *280 g Weizenmehl (Type 550)*
- *30 g Butter*
- *1½ TL Salz*

Außerdem:
- *40 g Natron (Backtriebmittel)*
- *10 g grobes Salz*
- *Rasierklinge oder ein scharfes Messer*

1. Für den Teig Hefe im Wasser in einer Schüssel auflösen. Übrigen Zutaten zufügen und mit dem Rührgerät glatt verkneten. Auf höchster Stufe ca. ½ Minute schlagen, bis der Teig elastisch ist. Schüssel mit einem Teller zudecken und den Teig ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Den Teig bemehlen, auf bemehlter Fläche in 12 Stücke schneiden. Diese zu 40 cm langen Rollen formen, dabei den Mittelteil dick und die Enden dünn ausrollen. Brezeln formen, jeweils auf Backpapier (ca. 10 x 10 cm) geben.

3. Etwa 1,5 l Wasser in einem weiten Topf aufkochen. Natron zufügen, die Temperatur auf mittlere Hitze herunterschalten. Brezeln nacheinander einzeln vorsichtig samt Backpapier (damit sie ihre Form behalten) in die Lauge gleiten lassen. Papier herausziehen und abgetropft auf 2 Bleche geben. Brezeln jeweils ca. ½ Minute in der Lauge ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf das Backpapier legen. Bevor die Brezeln abtrocknen, mit Salz bestreuen.

4. Das Mittelteil der Brezeln mit einem scharfen Messer ca. 4 cm breit einschneiden.

5. Bleche nacheinander auf die mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Brezeln bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Fotos: Kramp+Gölling/Foodstyling: Hermann Rottmann

Dinkelbrot aus dem Gärkorb

vegetarisch

Für 1 Gärkorb
aus Peddigrohr (Ø 24 cm)

Zubereitung: 15 Minuten,
Gehzeit: 4 ½ Stunden, Backzeit: 50 Minuten

• 500 g Dinkel-Vollkornmehl • 120 g Hartweizengrieß • 2 TL Salz • 10 g frische Hefe • 1 TL Honig • je ½ TL Koriander-, Fenchel- & Kümmelsamen • 200 ml warmes Wasser • 75 g flüssiger Sauerteig • 2 EL Rapsöl

1. Mehl, Grieß und Salz in einer Schüssel mischen. Zerbröckelte Hefe, Honig sowie Gewürze mit Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. 200 g Mehl-Mix einrühren. Die Schüssel mit einem Teller zudecken und den Vorteig ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Übrigen Mehl-Mix, Sauerteig und Öl zum Vorteig geben und alles mit dem Rührgerät verkneten. Den Teig ½ Minute schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst. Dann den Teig mit einem Teller zugedeckt mind. 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. Das Gärkörbchen mit Mehl ausstreuen. Den Teig in das Körbchen legen und weitere 2 Stunden gehen lassen.

4. Ein Blech mit Mehl bestreuen. Den Teig auf das Blech stürzen und das Körbchen abnehmen. Den Teig bei 250 Grad Ober-/ Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Das Brot weitere ca. 40 Minuten backen. Anschließend das Brot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Malzbier-Stangerln

Für 10 Stück

Zubereitung: 40 Minuten, Gehzeit: 3 Stunden,
Backzeit: 25 Minuten

Für den Teig:

• 300 ml zimmerwarmes Malzbier
• 15 g frische Hefe • 1 TL Rübensirup
• 80 g Dinkelmehl (Type 630)
• 350 g Weizenmehl (Type 550) • 2 TL Salz

Zum Bestreuen:

• 40 g Röstzwiebeln • 25 g Kürbiskerne
• 5 g grobes Salz

1. Bier, zerbröckelte Hefe, Sirup, beide Mehle und Salz in einer Schüssel mit dem Rührgerät glatt verkneten. Dann auf höchster Stufe schlagen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Mit einem Teller zugedeckt ca. 2 ½ Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Den Teig bemehlen, auf bemehlter Fläche ausrollen (24 x 50 cm) und leicht mit Wasser bestreichen. Zwiebeln, Kerne und Salz aufstreuen und leicht andrücken. Teigplatte längs halbieren und in 10 Rechtecke (ca. 12 x 10 cm) schneiden. Jedes Teigstück ineinander verdrehen, auf einem bemehlten Blech verteilen und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Bei 240 Grad Ober-/ Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten backen. Temperatur auf 180 Grad reduzieren, ca. 20 Minuten backen.

Süsskartoffel- Bananenbrot

vegetarisch

Für 1 Kastenform (ca. 30 cm lang). Ergibt ca. 15 Scheiben

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: 20 Minuten, Backzeit: 1 Stunde

- *1 Süßkartoffel (300 g)*
- *2 reife Bananen*
- *140 ml Sonnenblumenöl*
- *100 g Joghurt*
- *180 g brauner Zucker*
- *1 Pck. Vanillezucker*
- *1 TL Zimt*
- *2 Eier*
- *360 g Weizenmehl*
- *2 TL Backpulver*
- *1 TL Natron*

1. Die Süßkartoffel ca. 20 Minuten in reichlich Wasser in einem Topf weich garen. Dann das Wasser abgießen. Die Kartoffel ca. 30 Minuten abkühlen lassen, dann pellen.

2. Süßkartoffel mit 1 Banane in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mehl, Backpulver und Natron mischen.

3. Öl, Joghurt, 170 g Zucker, Vanillezucker, Zimt und Eier mit einem Rührgerät kurz verquirlen. Erst den Kartoffel-Bananen-Brei untermengen, dann den Mehl-Mix kurz unterrühren.

4. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.

5. Den Teig in der Form glatt verstreichen. 1 Banane schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Alles mit 10 g Zucker bestreuen.

6. Das Brot ca. 1 Stunde backen. Dann das Brot aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen.

TIPP:
Nach Wunsch Erdnussbutter zum Brot reichen. Es schmeckt aber auch pur sehr lecker.

Kraut-Quark-Semmeln

vegetarisch

Für 12 Stück

Zubereitung: 35 Minuten,
Gehzeit: 1 Stunde,
Backzeit: 30 Minuten

- *200 g Magerquark*
- *1 TL Honig*
- *21 g frische Hefe*
- *250 ml warmes Wasser*
- *200 g Weizenmehl (Type 550)*
- *160 g Sauerkraut*
- *250 g Dinkelmehl (Type 630)*
- *1½ TL Salz*
- *1 Ei*
- *50 g flüssige Butter*

1. Quark, Honig, zerbröckelte Hefe, Wasser und 50 g Weizenmehl in einer Schüssel glatt verrühren. Den Teig mit einem Teller zudecken und ca. 30 Minuten gehen lassen. Das Sauerkraut gründlich ausdrücken und fein hacken.

2. Kraut, übriges Weizen- sowie Dinkelmehl, Salz, Ei und Butter unter die Quarkmischung kneten. Mit einem Teller zudecken, bei Raumtemperatur mind. 3 Stunden gehen lassen.

3. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs fetten und mit Mehl ausstreuen.

4. Den Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Fläche legen, dabei nicht kneten. Den Teig bemehlen und mit der Teigkarte in 12 Portionen teilen. Mit bemehlten Händen in die Mulden der Muffinform verteilen. Alles zudecken und an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Die Teiglinge mit einer Küchenschere kreuzweise einschneiden. Dann im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

Ein Duft wie aus DER BACKSTUBE

Fotos: Kramp+Gölling/Foodstyling: Hermann Rottmann

Rosmarinzopf

vegetarisch

Für 1 Zopf

Zubereitung: 35 Minuten, Gehzeit: 2 Stunden 10 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

- *20 g frische Hefe*
- *1 TL Zucker*
- *600 ml warmes Wasser*
- *1 kg Weizenmehl (Type 550)*
- *200 g Hartweizengrieß*
- *3 TL Salz*
- *100 g weiche Butter*
- *5–6 Zweige Rosmarin*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1½ TL grobes Meersalz*

1. Zerbröckelte Hefe, Zucker und Wasser in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, bis sich die Hefe gelöst hat. 400 g Mehl unterrühren. Übriges Mehl, Grieß, Salz und Butter zufügen, aber nicht unterrühren.

2. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen und fein hacken. 1 TL beiseitelegen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Übrigen Rosmarin sowie Knoblauch auf den Vorteig geben. Den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten Ort gehen lassen.

3. Zeigen sich deutliche Risse in den aufgeschütteten Zutaten, den Teig mit dem Rührgerät glatt verkneten. Teig bemehlen und auf bemehlter Fläche ca. 1 Minute kräftig von Hand kneten, bis er elastisch ist. Den Teig mit Folie zudecken und mind. 30 Minuten gehen lassen.

4. Teig in 3 Stücke (à ca. 650 g) teilen, jeweils zur Kugel kneten, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Jede Kugel zu Rollen (50 cm lang) formen, zum Zopf flechten, auf ein bemehltes Blech legen. Zopf nochmals ca. 1 Stunde gehen lassen.

5. Meersalz und übrigen Rosmarin im Mörser fein zerdrücken. Zopf mit Wasser bestreichen, mit Rosmarinsalz bestreuen. Im Ofen bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze auf der mittleren Schiene in ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Knäckebrot

vegetarisch

Für 16 Stück

Zubereitung: 45 Minuten,
Gehzeit: 1 ½ Stunden, Backzeit: ca. 10 Minuten

Für den Teig:

- *15 g frische Hefe*
- *1 TL Honig*
- *175 ml lauwarmes Wasser*
- *250 g Roggenmehl (Type 1150)*
- *40 g Roggenkleie*
- *1 TL Salz*
- *25 g Butter*

Außerdem:

- *10 g Butter*
- *2 EL Kümmel*
- *1 TL Meersalz*

1. Zerbröckelte Hefe, Honig und Wasser verrühren. Mehl, Kleie, Salz und 25 g Butter in eine Schüssel geben. Mit dem Rührgerät verkneten, bis sich die Butter gleichmäßig verteilt hat. Hefewasser zum Mehl-Mix gießen und alles zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2. 2 Bleche dünn mit 10 g Butter bestreichen. Teig auf bemehlter Fläche ca. 3 mm dick ausrollen. 9–10 Kreise (Ø ca. 9 cm) ausstechen und dicht nebeneinander auf die Bleche legen. Aus jedem Kreis mittig ein Loch (Ø 1 cm) ausstechen. Kreise mit Kümmel und wenig Meersalz bestreuen. Teigreste zusammenkneten, weitere ca. 6 Kreise inkl. Loch ausstechen. Kreise mehrmals mit einer Gabel einstechen. Bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Kreise bei 220 Grad Ober-/ Unterhitze auf mittlerer Schiene nacheinander ca. 12 Minuten backen. Knäckebrote abkühlen lassen. Sie sind luftdicht verschlossen ca. 2 Monate haltbar.

Weizen-Vollkornbrot

vegetarisch

Für 1 Gusseisentopf (Ø 25 cm)
Zubereitung: 20 Minuten,
Gehzeitzeit: 16 Stunden,
Backzeit: ca. 1 Stunde
• *5 g frische Hefe* • *1 Prise Zucker*
• *500 ml warmes Wasser*
• *450 g Weizenmehl (Type 550)*
• *400 ml zimmerwarme Buttermilch* • *850 g Weizen-Vollkornmehl (Type 1050)* • *2 TL Salz*

1. Zerbröckelte Hefe, Zucker und Wasser in eine Schüssel geben. Hefe darin auflösen. Weizenmehl zufügen und mit dem Rührgerät zum weichen Teig verrühren. Den Teig zudecken, ca. 12 Stunden bei ca. 20 Grad gehen lassen.
2. Vorteig mit Buttermilch, Vollkornmehl und Salz per Rührgerät glatt verkneten und ca. 1 Minute auf höchster Stufe kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Mit einem Teller zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 3 Stunden gehen lassen.
3. Teig auf bemehlter Fläche rund formen, ca. 1 Stunde aufgehen lassen. Topf mit Deckel im Ofen bei 250 Grad Ober-/ Unterhitze (untere Schiene) vorheizen.
4. Mit einer Rasierklinge ein Muster (ca. ½ cm tief) ins Brot ritzen. Topf auf eine feuerfeste Fläche stellen. Deckel abnehmen. Brot mit einer Palette vorsichtig in den Topf legen. Deckel auflegen.
5. Brot ca. 10 Minuten anbacken. Temperatur auf 180 Grad herunterschalten, Brot weitere 35 Minuten backen. Deckel abnehmen, Brot in ca. 10 Minuten braun backen.

TIPP:
Statt im Topf kann man das Brot auch auf einem gefetteten Blech bei gleicher Temperatur backen.

vegan

Körnerbrot

Für 1 Brot
Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: 40 Minuten,
Quell-& Gehzeit: 17 Stunden, Backzeit: 50 Minuten
Für die Körner:
• *70 g Weizenkörner* • *70 g Roggenkörner*
• *500 ml Wasser*
Für den Vorteig:
• *10 g frische Hefe* • *150 ml warmes Wasser*
• *300 g Weizenmehl (Type 1050)* • *200 g Roggenmehl (Type 610)* • *40 g Sonnenblumenkerne*
• *1½ TL Salz*
Für den Teig:
• *75 g Roggen-Sauerteig* • *200 ml warmes Wasser*

1. Die Körner mit Wasser im Topf ca. 40 Minuten kochen. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen. Körner im Wasser ca. 12 Stunden quellen lassen.
2. Für den Vorteig zerbröckelte Hefe und Wasser in einer Schüssel verrühren. Mit 100 g Weizenmehl zum weichen Teig verrühren. Übriges Weizen- sowie Roggenmehl, Sonnenblumenkerne und Salz zufügen, aber nicht verrühren! Alles mind. 2 Stunden am warmen Ort gehen lassen, bis sich deutliche Risse zeigen.
3. Für den Teig Sauerteig mit Wasser verrühren, zum Vorteig geben. Die eingeweichten Körner in einem Sieb abtropfen lassen und zufügen. Alles mit dem Rührgerät glatt verkneten.
4. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 3 Minuten von Hand kneten, bis er elastisch ist. Dann zu einem ovalen Laib formen und auf ein bemehltes Blech legen. Den Laib mit einem scharfen Messer fünfmal quer einschneiden und mind. 3 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
5. Den Laib bei 240 Grad Ober-/ Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Das Brot weitere ca. 40 Minuten backen. Anschließend das Brot vom Blech nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.

Fotos: Kramp+Gölling/Foodstyling: Hermann Rottmann

Glutenfreies Gewürz-Nussbrot

vegetarisch

Für 1 Springform (Ø 22 cm)
Zubereitung: 25 Minuten,
Ruhezeit: über Nacht, Backzeit: 30 Minuten

- *400 g zarte Haferflocken*
- *150 g Leinsamen • 200 g Haselnüsse*
- *100 g Cashewkerne*
- *100 g gemahlene Mandeln*
- *50 g Sonnenblumenkerne*
- *40 g Flohsamenschalen • 2 TL Brotgewürz*
- *2 TL Salz • 700 ml lauwarmes Wasser*
- *2 EL Blütenhonig • 6 EL Olivenöl*

1. 380 g Haferflocken, 140 g Leinsamen und 180 g Haselnüsse mit den übrigen festen Zutaten in einer Schüssel mit einem Kochlöffel mischen. Dann Wasser, Honig und Öl mit dem Rührgerät unterkneten.

2. Den Boden der Form mit Backpapier belegen und den Formrand darum festziehen. Den Teig in die Form geben.

3. 20 g Haselnüsse grob hacken. Gehackte Nüsse, 20 g Haferflocken und 10 g Leinsamen auf den Teig streuen. Alles mit einem Teller zudecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

4. Am nächsten Tag den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 30 Minuten hellbraun backen.

5. Anschließend das Brot aus dem Ofen nehmen, aus der Form lösen und vorsichtig mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen. Weitere ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 1 Stunde abkühlen lassen.

Profis unter sich: Alexander Bühler (oben li.) übergab 2022 seine Bäckerei an Michael Schulze.

Mehlgestöber in der Backstube: Die Teiglinge werden in Formen gebacken, so gleicht ein Brotlaib dem anderen.

Fotos: Felix Groteloh

Brot der SPITZENKLASSE

Michael Schulzes Traum: Bäcker werden – wie der Opa. Vor zwei Jahren eröffnete er in Freiburg die Bäckerei „Brotbruder“. Für seine feinen Sauerteigbrote, Croissants und süßen Teilchen nehmen Kunden gern auch weite Wege in Kauf

Der kulinarische Schatz im Freiburger Stadtteil Wiehre befindet sich in einer viereckigen, 20 Zentimeter hohen, weißen Plastikschüssel. Seit 2020 hütet Michael Schulze ihn wie seinen eigenen Augapfel, lässt ihn niemals allein und nimmt ihn auch mal mit in den Urlaub. Die Rede ist von einem faustgroßen Klumpen Sauerteig, der keine Betriebsferien kennt und täglich gefüttert werden will. Deshalb versorgt der Bäcker ihn täglich liebevoll mit etwas Wasser und Roggenmehl. Details bleiben ein Geheimnis, die richtige Dosierung ist Teil der Erfolgsgeschichte und Grundlage für großes Genusshandwerk. Denn Michael Schulzes Bäckerei „Brotbruder“ ist nicht irgendeine: Seit der Eröffnung vor zwei Jahren zählt sie zu den besten, weit über das badische Land hinaus.

Die Kunden stehen Schlange

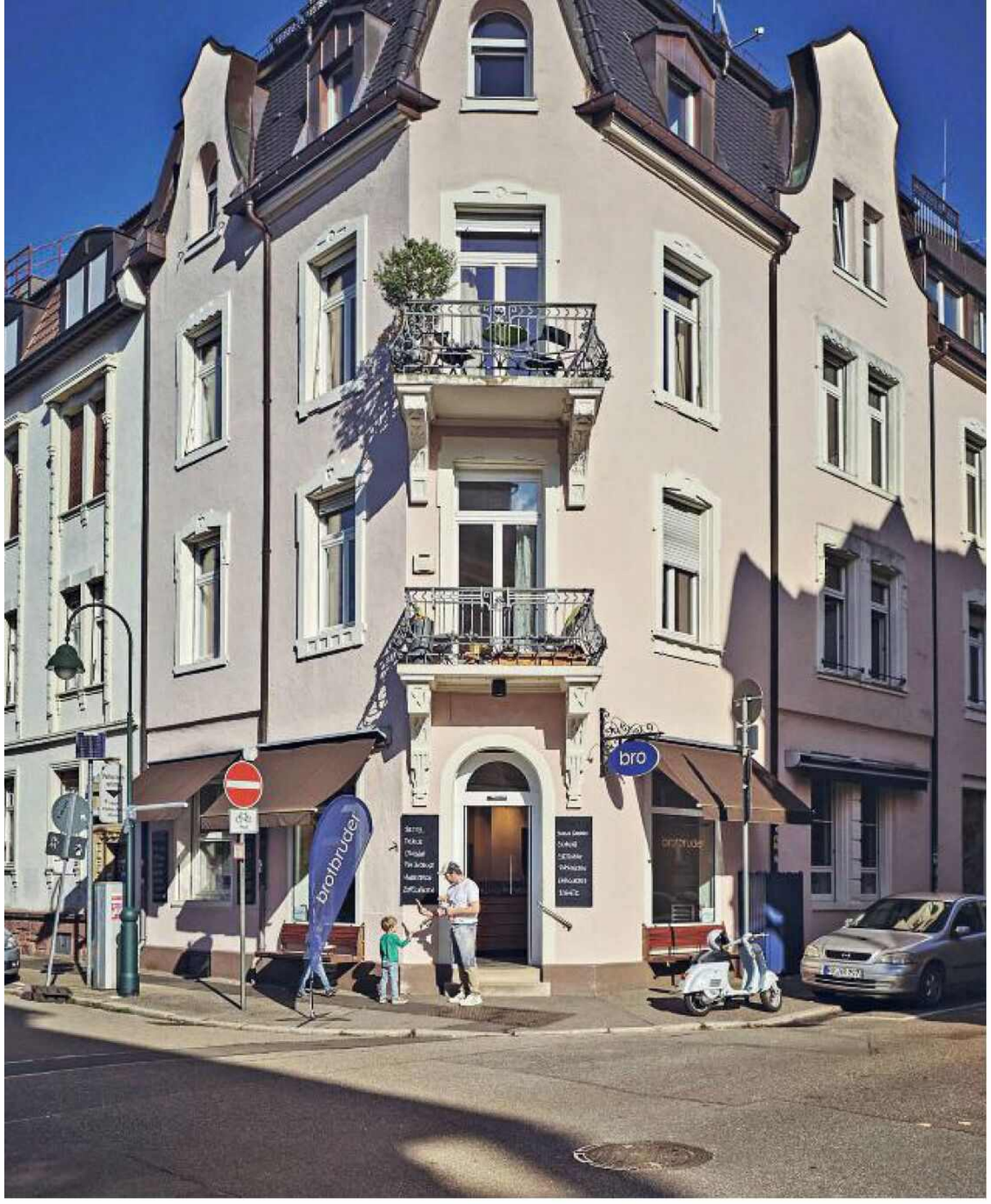
„Langschläfer“, Walnussbrot, Roggendinkel-Vollkornbrot und „Badisch Landbrot“ steht auf der Schiefertafel links der Eingangstür. Auf der rechten Seite liest man vom süßen Angebot. Wer freitagmorgens das Ladengeschäft besucht, steht erst mal in der Schlange. Der Stammkundschaft, die am stärksten Tag der Woche oft von weither kommt, macht das Warten jedoch nichts aus. Der Einkauf fürs Wochenende ist für viele Ritual, Kontaktbörse – und Weiterbildung! So mancher Brotfan schaut vor dem Gang an die Theke durchs große Fenster der benachbarten Backstube, genießt den betörenden Duft der eben fertig gebackenen, knusprigen Croissants und beobachtet das Team bei der Arbeit. >

1 Die Croissants kommen feinsplittrig und knusprig aus dem historischen Backofen. Längst ist das „Brotbruder“-Team für das hohe Niveau seiner Backkunst über die Stadtgrenzen hinaus bekannt.

2 Riesenbrot: Sechs Kilo wiegt der Sauerteiglaib. Das großporige Brot mit dem aromatischen Geschmack ist das Aushängeschild der Bäckerei. Michael Schulze liefert es auch an Spitzengastronomen im Südwesten.

1

2



Genussort im Freiburger Stadtteil Wiehre: Die Sauerteig-Bäckerei befindet sich Zasius- Ecke Brombergstraße. Wer sich bei schönem Wetter auf die Bank setzen möchte, erhält im Laden Kaffee oder kalte Getränke „To Go".
Kultstätte im gediegenen Wohnviertel: „Bro" steht in großen weißen Lettern auf dem blauen Schild über dem Eingang.
Als „Brotbruder" ist Michael Schulze seit 2014 auf Instagram unterwegs. Als er den Schritt in die Selbstständigkeit wagte, stand der Name für sein Unternehmen natürlich sofort fest.

Neue Zeiten für bewährtes GENUSS-HANDWERK

> Fünf Bäckerinnen und Bäcker sind hier an diesem Tag im Einsatz, drei weitere Fachkräfte wirbeln nebenan im Verkauf. Die Teigknetmaschine rattert, Brezeln werden auf einem langen dünnen Brett kunstvoll geschlungen, Obstkuchen mit feinen Boskop-Apfelscheiben belegt. Exakt abgemessene Teig-Rundlinge gelangen vor dem Backen in große, runde Peddigrohr-Körbe, damit sie eine schöne, gleichmäßige Form erhalten. Alles Handarbeit.
Anders als sonst üblich arbeitet das Produktionsteam von morgens sechs Uhr bis am frühen Nachmittag. Samstag und Sonntag sind frei. „Um Mitternacht fängt bei uns keiner mehr an", berichtet Michael Schulze. Der 43-jährige Betriebsinhaber hat die Arbeitszeiten bewusst so gestaltet. „Auch das ist nachhaltig", ergänzt er. Der Erfolg gibt ihm Recht: Entgegen des Trends erhält Schulze jedes Jahr mehr Bewerbungen potenzieller Auszubildender als er aufnehmen kann. Ambitionierte Kollegen aus München, Hamburg oder Wien fragen wegen eines Praktikums bei ihm an.
Was sich wie ein modernes Start-up eines hippen Seiteneinsteigers anfühlt, hat in doppelter Hinsicht Tradition: Michaels Großeltern führten in der Karlsstraße mitten in Freiburg eine beliebte Konditorei, deren Gebäude leider nicht mehr existiert. Dem Opa nachzueifern, war schon immer Michaels Traum. So absolvierte er eine Bäckerlehre, 2007 erlangte er den Meistertitel und durchlief unterschiedliche berufliche Stationen. Als Kollege Alexander Bühler für sein Traditionshaus im Freiburger Wiehre-Viertel vor einigen Jahren einen Nachfolger suchte, schlug Schulze zu.

Dankesbriefe aus der Ferne

„Über allem steht die Qualität", beschreibt Michael Schulze seine Philosophie, „und es muss gesund sein." Was nicht dagegen spricht, ‚ab und zu' auch süße Köstlichkeiten in perfekter Vollendung zu produzieren. Für die Zimtschnecken schreiben Kunden aus weiter Ferne Dankesbriefe, seine Croissants und Obstteilchen dürfen in vielen Familien bei keinem Frühstück fehlen.
Wie jeder gute Genusshandwerker ist Schulze fast täglich auf der Suche nach den besten Lieferanten. Er spricht mit Landwirten vom Kaiserstuhl oder aus dem Markgräflerland über hochwertiges Getreide mit dem für die Beschaffenheit des späteren Brotes so wichtigen „Kleber" und über die feinsten Äpfel und Beeren. Seit der ersten Stunde verarbeitet „Brotbruder" ausschließlich Bio-Produkte. „Und wir lieben es, mit der Jahreszeit zu gehen", schwärmt Schulze. Im Herbst der Zwiebelkuchen und Brotkreationen mit Kürbis, Apfel oder Birne, zu Weihnachten Stollen nach Opas Rezept, und zur alemannischen Fasnet gibt es selbstverständlich fluffige, in Butterreinfett ausgebackene Berliner aus Sauerteig und Hefeteig, gefüllt mit selbst gemachter Marmelade. Auch wenn das Unternehmen organisatorisch nichts mehr mit einem klassischen Familienbetrieb zu tun hat – Schulzes Frau ist Apothekerin –, legen der Chef und sein Team Wert darauf, zu arbeiten wie früher. „Wir wollen das ursprüngliche, traditionelle Backhandwerk in die Zukunft führen!" *Beate Schindler*

1

2

3

1 Die Zimtschnecken aus Hefeteig lässt sich der eine oder andere Stammkunde schon mal nach Hause schicken, weil er in der Ferne nicht auf sie verzichten möchte. Obwohl die Bäckerei in einem Wohnviertel liegt, haben schon viele Freiburg-Besucher sie entdeckt – und kaufen immer wieder hier ein. **2 Obst und Gemüse der Saison** werden kreativ verarbeitet, hier eine Sauerteig-Focaccia mit Kürbis und Kartoffeln von Landwirten aus den umliegenden Dörfern. Auch klassische Rezepturen von Schulzes Großeltern werden in der Backstube gefeiert. **3 Die Laugenbrezel** zählt auch im Badischen zum Lieblings-Kleingebäck. Bei „Brotbruder" wird sie von Hand geflochten und selbstverständlich aus Bio-Mehl hergestellt. **4 Drei Mitarbeiterinnen** sind an der Verkaufstheke im Einsatz – vor allem freitags herrscht Hochbetrieb. Oft sieht man im Laden auch prominente Kicker des Bundesligisten SC Freiburg.

4

Fotos: Beate Schindler, Felix Groteloh (5)

SCHINKEN & SPECK
sorgen für Würze

Als deftige Füllung, edle Hülle oder schön kross gebraten: Frühstücksspeck, Parmaschinken & Co. sind immer eine gute Idee

Fotos: Shutterstock/Anton27, StockFood/Ewgenija Schall

Blumenkohl-Salat mit Speck & Käse

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 20 Minuten,
Backzeit: 25 Minuten

- *800 g Blumenkohl*
- *4 EL Olivenöl*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *150 g Frühstücksspeck in Scheiben*
- *150 g Blauschimmelkäse*
- *100 g Rucola*
- *2 EL Apfelessig*
- *je 1 EL Sonnenblumen-, Kürbis- & Pinienkerne*

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft ungeeignet) vorheizen.

2. Blumenkohl putzen, abbrausen, in Röschen teilen und in einer Auflaufform verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Speck zwischen die Röschen verteilen. Alles ca. 25 Minuten backen, bis der Blumenkohl bissfest und goldbraun ist.

3. Inzwischen den Käse zerbröckeln. Rucola verlesen, abbrausen und trocken schütteln.

4. Den Blumenkohl leicht abkühlen lassen, dann Rucola sowie Käse untermischen. Den Salat mit 2 EL Öl und Essig beträufeln und mit den Kernen bestreuen.

Teigtaschen mit Speck-Füllung

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 1 ½ Stunden, Ruhezeit: ca. 1 Stunde, Garzeit: ca. 25 Minuten

Für den Teig:

• 250 g Mehl • 1 Ei • ½ TL Salz • ca. 80 ml Wasser

Für die Füllung:

• 150 g Sauerkraut • 200 g Pilze • 6 Zweige Majoran
• 4 EL Öl • Salz • Pfeffer • 180 g Quark (40 % Fett)
• ½ TL gem. Kümmel • 2 rote Zwiebeln • 100 g magere Speckwürfel
• 2 EL Butterschmalz • 100 g Schmand

1. Für den Teig alle Zutaten verkneten. Dann den Teig in Folie wickeln und 1–2 Stunden ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Pilze putzen, klein schneiden. Majoranblätter abzupfen, ⅔ davon hacken. Pilze in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne rundum anbraten. Salzen, pfeffern, abkühlen lassen. Kraut und Pilze hacken, mit Quark verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und gehacktem Majoran abschmecken.

3. Den Teig (am besten mit einer Nudelmaschine) dünn ausrollen und Kreise (ø 8 cm) ausstechen. Je ca. 1 EL Krautfüllung mittig auf den Teig geben und die Teigränder mit Wasser bepinseln. Den Teig über der Füllung zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken.

4. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Speck darin bei mittlerer Hitze anbraten, salzen, pfeffern. Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen. Teigtaschen darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Teigtaschen in 2 Portionen darin von beiden Seiten anbraten. ⅓ Majoranblätter grob schneiden. Teigtaschen mit je 1 Klecks Schmand, Zwiebel-Speck-Mischung und Majoran anrichten. Nach Wunsch mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Fotos: StockFood Studios/Thorsten Südfels, StockFood/für ZS Verlag/Grossmann.Schuerle (1)/Gräfe & Unzer Verlag/Mathias Neubauer (1)

Sauerkraut-Bohnen-Eintopf mit Pancetta

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 40 Minuten, Garzeit: 45 Minuten

• 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
• 150 g Pancetta • 400 g festkochende Kartoffeln
• 2 EL Olivenöl • 400 g Sauerkraut
• 400 g rote oder braune Bohnen (Dose)
• 3 Stiele Petersilie • Salz • Pfeffer • 40 g gehobelter Parmesan

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pancetta klein würfeln. Kartoffeln schälen und klein würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Pancetta zufügen und gebräunt anbraten. Dann das Sauerkraut zufügen und alles knapp mit Wasser bedecken. Die Kartoffeln zufügen und alles ca. 30 Minuten köcheln.

3. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Bohnen in den Topf geben und evtl. etwas Wasser angießen. Alles weitere ca. 15 Minuten köcheln.

4. Petersilien abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, etwas davon beiseitelegen, den Rest hacken und unter den Eintopf mischen. Den Eintopf mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Fisch im Schinkenmantel mit Apfelsalat

Für 4 Portionen
Vorbereitung: 30 Minuten,
Garzeit: 10 Minuten

Für den Salat:

- *4 EL Mayonnaise*
- *2 EL Orangensaft*
- *½ TL Currypulver*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2 Äpfel*
- *Blätter von 2 Stielen Petersilie*

Für den Fisch:

- *400 g Kabeljaufilet*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *4 Scheiben Parmaschinken*
- *2 Zweige Rosmarin*
- *2 EL Öl*

1. Für den Apfelsalat Mayonnaise, Saft und Currypulver verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel fein würfeln, Petersilie fein hacken, beides mit dem Dressing vermengen. Kühl ziehen lassen.

2. Inzwischen den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 8 Stücke schneiden. Den Fisch rundum salzen und pfeffern. Die Schinkenscheiben längs halbieren. Jedes Fischstück in ½ Scheibe Schinken wickeln.

3. Den Rosmarin abbrausen, gut trocken schütteln und die Zweige grob zerzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin ca. 8 Minuten unter Wenden braten – dabei den Rosmarin kurz mitbraten.

4. Den Fisch samt Rosmarin sowie den Apfelsalat auf Teller verteilen und mit Pfeffer übermahlen. Dazu passen Reibekuchen.

TIPP: Statt Kabeljau können Sie auch Seelachs verwenden.

Nudeln mit gebratenem Rosenkohl und Speck

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 30 Minuten, Garzeit: 20 Minuten

• *300 g Rosenkohl* • *1–2 Zwiebeln*
• *500 g Farfalle* • *Salz*
• *1–2 EL Butter* • *ca. 1 EL Pflanzenöl*
• *4 EL Speckwürfel* • *Pfeffer*

1. Rosenkohl putzen, abbrausen und längs vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

2. Inzwischen Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Rosenkohl darin 7–8 Minuten unter Schwenken andünsten. Nach ca. 5 Minuten Zwiebel sowie Speck zufügen und anbraten. Den Rosenkohl-Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Dann die Nudeln unter den Rosenkohl-Mix schwenken. Alles auf tiefen Teller anrichten und servieren.

Speckknödel mit Krautsalat

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 50 Minuten, Garzeit: 1 Stunde

Für die Knödel:

• *500 g mehligkochende Kartoffel* • *50 g Stärke*
• *50 g Mehl* • *60 g Grieß* • *3 Eier* • *Salz* • *Muskatnuss*
• *50 g Champignons* • *½ Stange Lauch* • *50 g Räucherspeckwürfel* • *1 EL Pflanzenöl* • *Pfeffer* • *150 g Frischkäse*
• *100 g Sahne* • *30 g gehackte Walnüsse* • *1 TL Kümmel*

Für den Salat:

• *600 g Spitzkohl (in Streifen)* • *je 1 gelbe & rote Paprikaschote (in Würfeln)* • *1 EL Pflanzenöl* • *Salz*
• *1 TL Kümmel* • *100 ml Gemüsebrühe*
• *3 EL Weißweinessig* • *2 EL gehackter Dill*

1. Die Kartoffeln abbrausen, ca. 30 Minuten kochen. Pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken, ausdampfen lassen. Mit Stärke, Mehl, Grieß und 1 Ei vermengen. Die Masse mit Salz sowie Muskat würzen und zugedeckt ruhen lassen.

2. Inzwischen Pilze sowie Lauch putzen und klein schneiden. Beides mit Speck im heißen Öl in einer Pfanne ca. 5 Minuten goldbraun braten. Salzen, pfeffern, abkühlen lassen.

3. Kartoffelmasse in 8 Portionen teilen, je flach drücken, je ca. 1 EL Pilz-Mix mittig daraufgeben, Kartoffelmasse drum herum zu Knödeln formen und in eine Auflaufform setzen. Frischkäse, 2 Eier und Sahne glatt rühren, salzen, pfeffern und darübergießen, im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

4. Inzwischen Kohl und Paprika im heißen Öl in einer Pfanne kurz andünsten. Mit Salz und Kümmel würzen, Brühe und Essig angießen, einige Minuten ziehen lassen, dann abschmecken. Salat in eine Schüssel füllen, Dill darüberstreuen.

5. Nüsse und Kümmel über die Knödel streuen. Die Knödel mit dem Krautsalat servieren.

Beliebte Sorten

Je nach Schinken oder Speck dauert es Monate, bis er geräuchert und gereift ist. Doch das Warten lohnt sich

SCHINKENSPECK ist recht mager und stammt aus der Schweinehüfte. Er wird kalt geräuchert.

RÄUCHERSPECK stammt aus dem durchwachsenen Fleisch des Schweinbauchs und wird intensiv geräuchert.

PANCETTA ist durchwachsener Schweinebauchspeck aus Italien. Er wird luftgetrocknet und ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Spaghetti Carbonara.

FETTER SPECK (grüner Speck) ist frischer, roher Speck aus dem Schweinerücken, der weder geräuchert noch gepökelt wird. Er enthält keinen Fleischanteil.

BACON (Dörrfleisch, Frühstücksspeck, Bauchspeck) ist das deutsche Pendant zum Pancetta. Er wird jedoch gepökelt und mild geräuchert.

PARMASCHINKEN Die Schweine aus der Provinz Parma (Norditalien) werden nur mit Gerste, Hafer und der Molke, die bei der Gewinnung des Parmesans entsteht, gefüttert. Ihr Fleisch, mit Meersalz eingerieben und etwa ein Jahr luftgetrocknet, entwickelt ein mild-nussiges Aroma.

SCHWARZWÄLDER SCHINKEN wird nach dem Pökeln über Tannen- und Fichtenholz kalt geräuchert. Das verleiht ihm sein kräftiges Aroma und eine schwarz-braune Schwarte. Dann reift er noch mind. drei Wochen an der Luft. Nur Schinken, der im Schwarzwald hergestellt wurde, darf auch Schwarzwälder Schinken heißen. Woher das Fleisch stammt, spielt keine Rolle.

KOCHSCHINKEN ist aufgrund seines hohen Wassergehalts besonders saftig. Nach dem Pökeln wird der Schinken in Formen erhitzt und evtl. leicht angeräuchert.

LACHSSCHINKEN wird aus dem Fleisch des mageren Kotelettstrangs hergestellt und ist der zarteste deutsche Schinken. Nach dem Pökeln wird er warm geräuchert und mit einer dünnen Speckschicht umwickelt – sie schützt vor dem Austrocknen.

Fotos: StockFood/Eising Studio (1)/für ZS Verlag/Mathias Neubauer (1)/Gräfe & Unzer Verlag/Katrin Winner (1)

Heiß geliebte SCHMORTÖPFE

Durch sanftes Garen entwickeln sich in Braten und Ragout die köstlichsten Aromen – und wunderbar würzige Saucen

Kräuter-Schweine-braten

Fotos: StockFood Studios/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer

Huhn in Apfelwein

Alle Rezepte auf Seite 40

Gezupfte Rinderbrust

Rezept Seite 40

Fotos: StockFood Studios/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer

Kalbsbraten mit Wurzelgemüse & Rahmsauce

Für 4 Portionen
Zubereitung: 30 Minuten
Schmorzeit: ca. 1 ½ Stunden
- *4 Zwiebeln*
- *400 g Knollensellerie*
- *4 Möhren (400 g)*
- *3 Pastinaken (300 g)*
- *1,4 kg Kalbsbraten (z. B. aus der Nuss)*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2–3 EL Bratöl (z. B. Rapsöl)*
- *3 EL Paprikamark*
- *500 ml Weißwein (alternativ Brühe)*
- *ca. 500 ml Kalbsfond (alternativ Rinderbrühe)*
- *½ Bund Estragon*
- *3 EL körniger Senf*
- *200 g Sahne*

1. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Sellerie, Möhren sowie Pastinaken schälen und putzen. Sellerie in dünne Spalten schneiden, Möhren und Pastinaken je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Das Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofen auf 180 Grad (Umflut 160 Grad) vorheizen.
3. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Braten darin rundum kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett kurz anrösten. Das Gemüse zufügen und kräftig anrösten. Paprikamark zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wein angießen, aufkochen. Brühe angießen. Braten aufs Gemüse legen. Im Ofen zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren – evtl. dabei etwas Brühe nachgießen.
4. Das Fleisch herausheben, evtl. warm halten. Estragon bis auf ein paar Zweige zum Garnieren fein hacken. Gehackten Estragon, Senf und Sahne in die Sauce rühren, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Braten aufschneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit übrigem Estragon garniert servieren. **Dazu passen** Herzoginkartoffeln oder Kroketten.

Gulasch mit Kartoffelhaube

Für 6 Portionen
Zubereitung: 45 Minuten
Schmorzeit: ca. 2 Stunden

Für das Gulasch:
- *2 Möhren • 1 Pastinake*
- *200 g Knollensellerie • 500 g Zwiebeln*
- *1,5 kg Rindfleisch (z. B. Schulter)*
- *2–3 EL Öl • Salz • Pfeffer*
- *2 EL Tomatenmark*
- *4 EL Rotweinessig • 1 TL Paprikapulver*
- *500 ml Malzbier • 500 ml Fleischbrühe*
- *1 TL Kümmel • 4 Tomaten*
- *Worcestershiresauce*
- *2 EL gehackte Petersilie*

Für die Kartoffelhaube:
- *1,2 kg mehligkochende Kartoffeln • Salz*
- *250 ml Milch • 100 g geriebener Cheddar*

1. Gemüse schälen, putzen. 50 g Sellerie und ¼ Möhre fein würfeln, übriges Gemüse in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, 1 Zwiebel würfeln, Rest in Spalten schneiden. Fleisch trocken tupfen und würfeln (2–3 cm).
2. Feinen Gemüse- und Zwiebelwürfel im Öl in einem Bräter ca. 10 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark mit Essig, Paprikapulver, Bier, Brühe und Kümmel verrühren. Mit übrigem Gemüse, Zwiebelspalten und Fleisch in den Bräter geben. Alles im Ofen bei 180 Grad ca. 1 ½ Stunden schmoren – dabei ab und zu umrühren.
3. Inzwischen Kartoffeln schälen, abbrausen, würfeln. In Salzwasser 20 Minuten kochen. Abgießen, ausdampfen lassen. Kartoffeln zerstampfen, mit Milch und Käse verrühren.
4. Tomaten für 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, abschrecken, häuten, entkernen, in Spalten schneiden, zum Gulasch geben. Sauce mit Salz, Pfeffer und Worcester abschmecken. Püree auf dem Gulasch verteilen und in ca. 30 Minuten goldgelb überbacken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Putenbrust mit Mandelkruste

Rezept Seite 40

Fotos: StockFood Studios/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer

Kräuter-Schweinebraten

Für 4 Portionen
Zubereitung: 45 Minuten
Schmorzeit: ca. 1 Stunde
- *je 1 EL zerstoßene Pfefferkörner & Kümmelsamen*
- *Salz*
- *1 EL getrockn. Majoran*
- *ca. 1,4 kg ausgelöster Schweinerücken mit dünner Fettschicht*
- *je ¼ Bund Thymian & Majoran*
- *1 Bund Suppengemüse (Möhre, Lauch, Sellerie)*
- *1 kg kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)*
- *2 EL Öl*
- *4 EL Tomatenmark*
- *60 ml Weißweinessig*
- *200 ml Weißwein (oder Brühe)*
- *ca. 1 l Fleischbrühe*
- *je ca. ½ Bd. Petersilie & Schnittlauch*

1. Pfeffer, Kümmel, 2 TL Salz und Majoran mischen. Fleisch trocken tupfen, die Fettschicht etwas einschneiden. Fleisch mit Gewürz-Mix einreiben. Ein paar Zweige Thymian und Majoran auf den Braten legen und mit Küchengarn festbinden.
2. Das Suppengemüse abbrausen, putzen bzw. schälen und sehr fein würfeln. Kartoffeln schälen, abbrausen und evtl. halbieren.
3. Das Fleisch im heißen Öl in einem Bräter rundum anbraten, herausheben. Gemüse im Bratfett kurz rösten. Tomatenmark und Essig einrühren. Wein angießen und aufkochen. Brühe einrühren. Kartoffeln zufügen. Fleisch auf die Kartoffeln setzen. Alles im Ofen bei 200 Grad ca. 1 Stunde schmoren.
4. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, fein hacken bzw. in Röllchen schneiden. Braten herausnehmen, kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Sauce mit Kräutern bestreuen, Fleisch darauf anrichten.

Huhn in Apfelwein

Für 4 Portionen
Zubereitung: 30 Minuten
Schmorzeit: ca. 45 Minuten
- *2 Stangen Lauch*
- *2 Äpfel*
- *Saft von ½ Zitrone*
- *5 Zweige Thymian*
- *4 Hähnchenschenkel (à 250 g)*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2–3 EL Butterschmalz*
- *250 ml Cidre (französischer Apfelwein, alternativ Apfelsaft)*
- *300 ml Geflügelbrühe*
- *150 g Crème fraîche*

1. Den Lauch abbrausen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Die Äpfel abbrausen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft mischen. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Hähnchenkeulen abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. 1 EL Schmalz in einem Bräter erhitzen. Die Keulen darin rundherum anbraten, dann herausnehmen. Übriges Schmalz (1–2 EL) im Bratfett erhitzen, Lauch und Äpfel darin anbraten und würzen. Cidre und Brühe angießen, Thymian und Hähnchen darauflegen. Alles im Ofen offen ca. 45 Minuten schmoren.
4. Die Hähnchenkeulen aus dem Bräter nehmen. Lauchgemüse mit Crème fraîche verrühren, aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Hähnchenkeulen mit dem Apfel-Lauch-Gemüse und der Sauce auf Tellern anrichten.
Dazu passen Reis oder Baguette.

Gezupfte Rinderbrust

Für 6 Portionen
Zubereitung: 30 Minuten
Marinierzeit: mind. 2 Stunden
Schmorzeit: ca. 4 Stunden
- *1,5 kg Rinderbrust*
- *Salz*
- *1 EL groben Pfeffer*
- *je 1 EL Paprika-, Senfpulver & Kümmelsamen*
- *2 EL brauner Zucker*
- *1 große Möhre*
- *1 Zwiebel*
- *3 Knoblauchzehen*
- *3 EL Butterschmalz*
- *1 ½ Zweige Rosmarin*
- *3 EL Tomatenmark*
- *80 ml Rotweinessig*
- *200 ml Rotwein*
- *1 Dose geschälte Tomaten (800 g)*
- *500 ml Fleischbrühe*

1. Fleisch trocken tupfen, in 3 große Stücke teilen. 2 EL Salz, Gewürze und Zucker mischen, Fleisch damit einreiben und mind. 2 Stunden, besser über Nacht, marinieren.
2. Möhre schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, alles fein würfeln. Rosmarin abbrausen.
3. Möhre, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin im heißen Schmalz in einem Bräter andünsten. Tomatenmark einrühren. Essig und Wein angießen. Alles aufkochen. Tomaten würfeln, samt Saft zufügen. Fleisch in den Bräter legen, Brühe angießen. Zugedeckt ca. 4 Stunden bei 160 Grad im Ofen schmoren.
4. Das Fleisch in der Sauce mit zwei Gabeln zerzupfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderbrust samt Sauce anrichten, evtl. mit 1 Klecks Crème fraîche und etwas Rosmarin garniert servieren.
Dazu passen Bandnudeln.

TIPP:
Der Fettstreifen am Fleisch gibt Aroma und sollte zumindest für die Zeit des Garens am Fleisch bleiben.

Putenbrust mit Mandelkruste

Für 4 Portionen
Zubereitung: 45 Minuten
Marinierzeit: mind. 10 Stunden
Schmorzeit: ca. 1 Stunde
- *2 Knoblauchzehen*
- *evtl. 1 Chilischote*
- *3 EL Olivenöl*
- *Pfeffer*
- *Paprikapulver*
- *1,2 kg Putenbrust*
- *500 g Schalotten*
- *1–2 EL Kokosfett*
- *Salz*
- *400 ml Geflügelbrühe*
- *2 Möhren*
- *500 g Rosenkohl*
- *1 Bund Petersilie*
- *1–2 EL Butter*
- *60 g Mandelblättchen*
- *3–4 EL Semmelbrösel*

1. Knoblauch abziehen. Chili längs aufschneiden, entkernen. Beides hacken und mit Öl und Gewürzen mischen. Fleisch trocken tupfen und mit dem Gewürz-Mix einreiben. Zugedeckt über Nacht (mind. 10 Stunden) im Kühlschrank marinieren.
2. Schalotten abziehen und vierteln. Fett in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch salzen, rundherum anbraten. Schalotten zufügen, mitbraten. Brühe angießen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 1 Stunde offen schmoren.
3. Inzwischen Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen, Strunk kreuzweise einschneiden. Gemüse 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Braten geben. Petersilie hacken.
4. Nach der Garzeit Bräter aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Butter mit Petersilie, Mandeln und Bröseln vermengen. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, Bröselmasse darauf verteilen. Fleisch im Ofen ca. 10 Minuten rösten. Gemüse würzen.
Dazu passt Kartoffelpüree.

Fotos: burdafood.net/Mathias Neubauer, StockFood Studios/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer (4)

Hirsch-Ragout unter Parmesan-Kartoffel-Haube

Für 4 Portionen
Zubereitung: 1 Stunde,
Garzeit: ca. 2 ¼ Stunden

• 1 Gemüsezwiebel • 2–3 Knoblauchzehen • 1 kg Hirschfleisch (aus Schulter oder Keule; alternativ Rindfleisch) • 2 Rosmarinzweige • 4 Thymianzweige • 50 g Butterschmalz • Salz • Pfeffer • 2–3 TL Tomatenmark • 150 ml Rotwein • 400 ml Wildfond • 600 g mehligkochende Kartoffeln • 200 ml Milch • Muskatnuss • 75 g Butter • 75 g gerieb. Parmesan

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Fleisch trocken tupfen, ca. 1 cm groß würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen fein hacken.

2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Schmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Fleisch darin kräftig anbraten. Salzen, pfeffern. Tomatenmark einrühren und mitrösten. Mit Wein ablöschen. Fond und Kräuter zufügen. Bräter mit Deckel verschließen, auf den Boden des Ofens stellen. Fleisch in ca. 2 Stunden weich schmoren.

3. Inzwischen Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser weich garen. Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig würzen.

4. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. Milch, Butter und ⅔ Käse unter das Püree heben. Das Püree in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

5. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, Deckel abnehmen. Backofengrill einschalten.

6. Püree auf das Ragout spritzen, mit übrigem Käse bestreuen. Alles im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten gratinieren.

EISIGE KUNSTWERKE

Wenn es draußen knackig kalt ist, braucht es nur wenige Handgriffe, um aus Wasser zauberhafte Windlichter und andere Eis-Objekte zu kreieren

Natürlich platziert
Ein verschneiter Stamm bildet ein schönes Podest für das Windlicht, mit Kiefernnadeln und Orangenscheiben

Im Kleinformat Dieses Licht bietet Platz für eine kleine Kerze oder ein Teelicht. Als Formen dienen zwei Joghurtbecher in unterschiedlichen Größen

Fantasievolle Windlichter

Die Materialien: Egal, ob man ein kleines Windlicht oder eine größere Schale aus Eis anfertigen möchte, benötigt werden immer zwei unterschiedlich große Gefäße mit ähnlicher Form. Das können Joghurtbecher, Kunststoff- oder Silikon-Schalen sein. Glas eignet sich nicht, da sich Wasser beim Gefrieren ausdehnt und das Glas springen könnte.
Als Dekoration dienen Naturmaterialien wie Hagebutten, Zapfen, Stechpalmen- oder Nadelzweige, aber auch Orangenscheiben **(A)**.

Das größere Gefäß dekoriert man mit den Naturmaterialien und füllt es anschließend bis einige Zentimeter unter den Rand mit kaltem Wasser **(B). Das kleinere Gefäß** in das größere stellen **(C)** und mit Tonscherben oder Steinen beschweren **(D)**. Im größeren Gefäß muss sich genügend Füllmaterial befinden, damit das kleinere Gefäß nicht aufsetzt und beim Gefrieren ein dicker Eisboden entsteht. **Etwas Geduld:** Wenn das Wasser vollständig gefroren ist, die Gefäße vom Eis-Objekt entfernen.

A B

C D

Fotos: Image Professionals/Vanessa Engel

A

B

C

D

E

Kristall-Aufhänger
Hübsch schimmern Tannennadeln und Beeren durch die Eisschicht und zieren kahle Sträucher

Fotos: Image Professionals/Vanessa Engel

Bunte Eiskugel

Die Materialien: Neben dekorativem Füllmaterial braucht man eine zweiteilige Kunststoffkugel mit Lochbohrung **(A)**. Diese gibt es in verschiedenen Größen im Bastelshop (z. B. Buttinette). Das hier verwendete Modell hat einen Durchmesser von 10 cm.

Eine Halbkugel wird mit reichlich Tannengrün sowie bunten Früchten (z. B. Sanddorn oder Vogelbeeren), die für Farbe sorgen, bestückt **(B)**. Dann die beiden Hälften der Kugel verbinden **(C)**. Die überstehenden Kunststoffteilchen, die eigentlich zur Aufhängung dienen, sollten hierbei versetzt sein, das erleichtert das Öffnen nach dem Gefrieren.

Ein Juteband so an ein kurzes Stöckchen knoten, dass eine lange Schlaufe entsteht. Durch den Stock kann später das Gewicht der Eiskugel besser gehalten werden.

Das Stöckchen samt Schnur durch das Loch in die Kugel führen – dabei sollte die Schlaufe durch die Öffnung herausragen **(D + E)**. Durch die Öffnung die Kugel mit Wasser befüllen.

Die fertige Eiskugel: Ist das Wasser gefroren, die Form entfernen und die Kugel aufhängen **(F)**. Sollte es draußen zu warm sein, wandern die frostigen Kunstwerke einfach vorübergehend ins Tiefkühlfach.

Einer, der HÖRZU zu Hause hat

ROLAND KAISER
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

Die Basis für Fisch-Frikadellen ist simpel: Zerzupfter Fisch sorgt für den Geschmack, Ei und Brotbrösel verleihen der Masse Bindung. Zum Würzen eignen sich unter anderem Senf oder Petersilie

Einfach gut FISCH-FRIKADELLEN

Aus Fisch und Meeresfrüchten lassen sich köstliche Bratlinge zaubern. Das ist Alltagsküche vom Feinsten!

Forellen-Zucchini-Pflanzerl

Für 4 Portionen

Zubereitung: 40 Minuten, Tiefkühlzeit: 30 Minuten, Garzeit: 15 Minuten

- *600 g Forellenfilet ohne Haut*
- *2 Schalotten* • *1 kleine Zucchini*
- *4 Scheiben Toastbrot vom Vortag*
- *1 TL Butter*
- *1 Eiweiß* • *120 g Sahne*
- *2 TL Senf* • *Salz*
- *weißer Pfeffer* • *Butterschmalz*

1. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Dann im Tiefkühler 30 Minuten anfrieren.

2. Inzwischen Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Zucchini abbrausen, putzen und fein raspeln. Das Toastbrot evtl. entrinden und fein zerbröseln.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten und Zucchini darin farblos andünsten, danach abkühlen lassen.

4. Fisch mit Eiweiß pürieren. Die Sahne nach und nach einlaufen lassen und alles rasch zu einer Farce verarbeiten. Farce mit Zucchini-Mix, Toastbröseln und Senf vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Pflanzerl formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Pflanzerl darin von beiden Seiten in insgesamt ca. 15 Minuten goldbraun braten.

Fotos: StockFood/Hans Gerlach

Schellfischtaler mit Lauch & Pilzen

Für 4 Portionen
Zubereitung: 45 Minuten,
Garzeit: ca. 40 Minuten

- *750 g mehligkochende Kartoffeln*
- *½ Stange Lauch • 100 g Champignons*
- *1 TL Öl • Salz • Pfeffer*
- *400 g Schellfischfilet • 3 Eigelb*
- *1 EL Speisestärke • Butterschmalz*

1. Die Kartoffeln gründlich abbürsten und samt Schale in Wasser garen.

2. Inzwischen Lauch putzen und abbrausen, erst längs vierteln, dann in feine Würfel schneiden. Lauch in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Pilze putzen und sehr klein würfeln.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Pilze darin scharf anbraten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen, dann abkühlen lassen – evtl. ausgetretene Flüssigkeit ausdrücken und abtropfen lassen.

4. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln abgießen, pellen und noch heiß zerstampfen. Mit Lauch, Pilzen, Fisch, Eigelb und Stärke gut vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Taler formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Taler darin von beiden Seiten schön gebräunt durchbraten.

Lachsfrikadellen mit Spinat-Tomaten-Salat

Für 4 Portionen
Zubereitung: 40 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für die Firkadellen:

- *60 g weiße Bohnen (Dose)*
- *500 g Lachsfilet ohne Haut • 1 Ei*
- *1 TL Sesamsamen • 100 g Weißbrotbrösel*
- *Salz • 1 Spritzer Zitronensaft • Pfeffer*
- *1 TL Paprikapulver • ½ TL Harissa*

Außerdem:

- *200 g Babyspinat • 4 Kirschtomaten*
- *1 Handvoll Sprossen • 3–4 EL Pflanzenöl*
- *5–6 EL Joghurt-Dressing (siehe Tipp)*
- *50 g geriebener Hartkäse*

1. Für die Frikadellen Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Lachs abbrausen, trocken tupfen und grob würfeln. Im Blitzhacker leicht stückig zerkleinern. Bohnen kurz untermixen. Dann Ei und Sesam untermengen und so viele Brösel zufügen, bis eine gut formbare Masse entsteht. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprika und Harissa (nordafrikanische Würzpaste mit Chili) würzen.

2. Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten abbrausen und halbieren. Die Sprossen in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen.

3. Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen. Diese in den übrigen Bröseln wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin in je 3–4 Minuten je Seite goldbraun braten.

4. Spinat, Tomaten sowie Sprossen mit dem Dressing vermengen. Salat und Frikadellen anrichten und mit Käse bestreut servieren.

TIPP:
Dressing selber machen: 300 g Joghurt, 2 EL Rapsöl und 1–2 TL Senf verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit frischen Kräutern verfeinern.

HOCHSTAPLER
goldbraun & knusprig gebraten

Fotos: StockFood (2)/Dima/Immediate Media/Olive

Garnelen-Fisch-Frikadellen mit Salsa

Für 4 Portionen
Zubereitung: 45 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für die Frikadellen:
- *3 Lauchzwiebeln • 100 g Mais (Dose)*
- *300 g weißfleischiges Fischfilet*
- *150 g rohe, küchenfertige Garnelen*
- *150 g Krebsfleisch • ca. 2 EL Semmelbrösel*
- *1 Ei • 2 EL Mayonnaise*
- *1 EL scharfer Senf*
- *¼ Handvoll gehackte Petersilie*
- *1–2 EL Worcestershiresauce*
- *Salz • Pfeffer*
- *Pflanzenöl zum Braten*

Für die Salsa:
- *2 Romatomaten • 1 Zwiebel*
- *¼ Handvoll geh. Petersilie • 3 EL Olivenöl*
- *3 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer*

1. Für die Frikadellen Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Röllchen schneiden. Mais abgießen, abtropfen lassen.

2. Fisch sowie Garnelen abbrausen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Das Krebsfleisch zerpflücken. Mit Fisch, Garnelen und 2 EL Bröseln vermengen.

3. Ei mit Mayonnaise, Senf, Petersilie und Worcestershiresauce glatt rühren. Mit Lauchzwiebeln und Mais zum Fisch geben. Alles zu einer formbaren Masse verarbeiten, evtl. Brösel untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu Frikadellen formen.

4. Für die Salsa Tomaten abbrausen, putzen, vierteln, entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Beides mit Petersilie, Öl und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Frikadellen in einer leicht geölten Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze unter Wenden in ca. 8 Minuten goldbraun garen. Die Frikadellen mit der Salsa und evtl. Bio-Zitronenspalten servieren.

Fischbällchen in würziger Tomatensauce

Für 4 Portionen

Zubereitung: 1 ½ Stunden, Kühlzeit: 2 Stunden, Garzeit: ca. 30 Minuten

Für die Fischbällchen:

- *150 g Zwiebeln*
- *3 Knoblauchzehen*
- *3 Stiele Petersilie*
- *6 Stiele Koriander*
- *265 g Kichererbsen (Dose)*
- *1–2 TL Kreuzkümmel*
- *1 Ei*
- *600 g Kabeljau*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *ca. 110 g Paniermehl*
- *3 EL Erdnussöl*

Für die Sauce:

- *ca. 10 g Ingwer*
- *2 Knoblauchzehen*
- *6 Lauchzwiebeln*
- *2 Stiele Minze*
- *1 Stiel Dill*
- *65 g Pistazienkerne*
- *200 ml Gemüsebrühe*
- *500 g stückige Tomaten (Dose)*
- *ca. 1 TL Chiliflocken*
- *Salz*
- *Pfeffer*

1. Für die Bällchen Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Kichererbsen, Kreuzkümmel und Ei glatt pürieren.

2. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Denn Fisch salzen, pfeffer und mit Paniermehl gut unter die Kichererbsenmasse mengen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Bällchen formen und diese 2 Stunden kühlen.

3. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in Stücke schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Minzblätter und Dillspitzen fein hacken. Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

4. Fischbällchen im heißen Öl in einem Topf rundum kräftig anbraten, herausheben. Ingwer und Knoblauch im Bratfett ca. 2 Minuten braten. Brühe und Tomaten zufügen. Sauce mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

5. Sauce aufkochen. Lauchzwiebeln und Bällchen in die Sauce geben. Alles ca. 20 Minuten köcheln. Eintopf mit Kräutern und Pistazien angerichtet servieren. Dazu passt Reis.

Fotos: burdafood.net/Thorsten Suedfels, StockFood/Gareth Morgans

Gut zu wissen

Was steckt in Pflanzendrinks, wofür steht das Kürzel AOP und andere nützliche Infos rund um Küche & Haushalt

Rund ums Gemüse

Sind Möhren mit dunklen Flecken genießbar?

Bei den dunklen Stellen auf dem Wurzelgemüse handelt es sich meist um einen **Pilz**. Sind die betroffenen Stellen noch klein und neu, können Sie diese großzügig wegschneiden und die Karotten schälen. Wurden die Möhren lange gelagert und weisen viele, große Flecken auf, schmecken sie in der Regel auch bitter und sollten entsorgt werden.

Abgepackte Karotten „**schwitzen**" in der Folie. In dem feucht-warmen Klima können sich Schimmel und Pilze gut vermehren. Daher die Möhren direkt nach dem Kauf auspacken, kühl lagern und erst unmittelbar vor der Verwendung abbrausen.

Was bedeutet die Abkürzung AOP?

Das Kürzel steht für den Ausdruck „Appelation d'Origine Protégée" („**geschützte Ursprungsbezeichnung**", g. U.) und wird von der Europäischen Union verliehen – zum Beispiel für Allgäuer Bergkäse oder Fleisch der Lüneburger Heidschnucke. Solche Produkte werden in einer klar definierten Region erzeugt, verarbeitet und veredelt. Davon ist die „**geschützte geografische Angabe**" (g. g. A.) zu unterscheiden – zum Beispiel für Lübecker Marzipan oder Schwarzwälder Schinken. Diese weist darauf hin, dass mindestens eine der drei Produktionsstufen in einer bestimmten Region stattgefunden hat.

Kann Senf schlecht werden?

Nein. Senfkörner enthalten unter anderem **Senföl**, das nicht nur für die Schärfe des Senfs verantwortlich ist, sondern auch Viren abwehren, gegen Bakterien wirken und das Wachstum von Pilzen hemmen kann. Was ein Pluspunkt für das Immunsystem ist, verhindert auch, dass die cremige gelbe Paste schlecht wird. Wichtig: Senf immer mit einem **sauberen Löffel** entnehmen, damit keine Keime ins Glas gelangen.

Fotos: MLK/Melanie Götz/Produktion und Styling: Anke Ruß-Gall, PR (3), Shutterstock (3)/HandmadePictures/Sea Wave/Sylvie Pabion Martin

Was ist der Planet Score?

Das Etikett zeigt Verbrauchern, wie stark ein Lebensmittel die **Umwelt** belastet, wie groß dessen Auswirkungen auf **Biodiversität** und **Klima** sind und wie viele **Pestizide** für die Herstellung notwendig waren. Ein mit A oder B gekennzeichnetes Lebensmittel hat eine bessere Umweltbilanz, als ein mit D versehenes Produkt. Bei tierischen Produkten gibt das Label zudem Auskunft über das **Tierwohl**. Bislang ist die Kennzeichnung hauptsächlich auf Bio-Produkten zu finden.

Kiwis machen Joghurt bitter

Joghurt mit Obst ist perfekt für ein gesundes Frühstück. Doch mit Kiwis kombiniert, sind Milchprodukte alles andere als ein Genuss. Der Grund: Das Enzym **Actinidin**, das in den Früchten steckt, spaltet die in Milch, Quark oder Joghurt enthaltenen Eiweiße auf und das verursacht den bitteren Geschmack. Um das zu verhindern, das Obst vorab dünsten oder Joghurt und Früchte separat genießen.

Wie oft sollte die Spülbürste gewechselt werden?

Es ist ratsam die Bürste etwa alle 4–6 Monate auszutauschen. Zudem sollten die Spülhilfen regelmäßig (ungefähr einmal pro Woche) gereinigt werden. Dafür die Bürsten ins Waschbecken legen und mit **kochendem Wasser** übergießen. Bürsten aus Kunststoff können Sie auch bei 60 Grad in der Spülmaschine waschen.

Rosinen, Sultaninen & Korinthen: Was ist der Unterschied?

Rosinen sind getrocknete, dunkle Trauben. Ihr Wassergehalt liegt bei unter 20 Prozent.
Auch **Korinthen** werden aus roten Trauben gewonnen, jedoch ausschließlich aus der Rebsorte „Korinthiaki".
Sultaninen werden aus hellen Rebsorten hergestellt und sind meist etwas weicher als Rosinen.
Bei der Verwendung besteht kein Unterschied. Alle Sorten können ins Müsli oder in den Kuchenteig gerührt werden oder als Snack für zwischendurch dienen.

Neue Forschungsergebnisse *Pflanzendrinks*

Wer auf Kuhmilch verzichten möchte, kann zu pflanzlichen Alternativen greifen. Diese verfügen über weniger Kalzium, dafür über mehr Ballaststoffe und Eisen. Welche Inhalte noch in **ungesüßten, nicht zusätzlich angereicherten Pflanzendrinks** stecken, dazu hat das Max-Rubner-Institut (Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel) aktuelle Daten veröffentlicht.

Sojadrink: höchster Protein-, Eisen- und Aminosäuregehalt, hoher Gehalt an Alpha-Linolensäure (schützt die Blutgefäße)
Mandeldrink: reich an Ölsäure (reguliert den Cholesterinspiegel), höchster Fettgehalt
Hafermilch: mehr ungesättigte Fettsäuren (helfen, Vitamine aufzunehmen) als Milch

Grünkohl
versorgt uns mit vielen Vitaminen sowie sekundären Pflanzenstoffen, er stärkt das Immunsystem und die Schleimhäute. Je nach Sorte trotzen die Pflanzen Temperaturen bis minus 20 Grad

Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss, iStock (2)/CR/Imagesines, Shutterstock/Iuliia Karnaushenko

Gutes kochen mit
WINTERGEMÜSE

Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl und Feldsalat gibt es jetzt in Hülle und Fülle. Das gesunde Gemüse kommt mit Fleisch, Fisch und als vegetarisches Gericht auf unsere Teller

Es grünt so grün trotz Eis und Schnee

Wirsing Typisch sind die gekräuselten Blätter, die sich bei etwas derberen Wintersorten zu einem dichten Kopf legen. Er enthält viel Vitamin C und Folsäure (für die Blutbildung).

Rosenkohl enthält viele Senföle, die für die leicht bittere Note verantwortlich sind. 80 g decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Feste, geschlossene Röschen kaufen.

Feldsalat wird auch Vogerl- oder Rapunzelsalat genannt. Im Vergleich zu anderen Salatsorten enthält er mehr Nährstoffe, etwa Eisen (für die Blutbildung) und Vitamin C.

Grünkohl-Kartoffel-Topf mit Chorizo

Grünkohl-Graupen-Eintopf mit Kasseler

Fotos: StockFood/für ZS Verlag/Julia Hoersch (1)/Irina Meliukh (1)

Grünkohl-Kartoffel-Topf mit Chorizo

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 20 Minuten, Garzeit: 1 Stunde

- *500 g Grünkohl*
- *Salz*
- *2 Zwiebeln*
- *je 3 Zweige Oregano & Thymian*
- *2 EL Öl*
- *Muskatnuss*
- *300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln*
- *100 g Chorizo*
- *Pfeffer*

1. Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. Harte Stiele entfernen. Kohl in reichlich Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen. In schmale Streifen schneiden.
2. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Den Kohl zufügen und kurz mitschmoren, dann ca. 1,7 l Wasser angießen. Kräuter zufügen. Den Eintopf mit Salz sowie Muskat würzen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde abgedeckt köcheln lassen.
4. Inzwischen die Kartoffeln schälen, abbrausen und klein würfeln. Die Wurst in Scheiben schneiden. Beides nach ca. 30 Minuten Garzeit zum Grünkohl geben. Den Eintopf mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

TIPP: Chorizo ist eine pikant gewürzte Paprikawurst aus Spanien. Alternativ können Sie auch Mettwurst verwenden.

Grünkohl-Graupen-Eintopf mit Kasseler

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 20 Minuten, Garzeit: 65 Minuten

- *400 g Grünkohl*
- *Salz*
- *2 Zwiebeln*
- *2 EL Öl*
- *Pfeffer*
- *150 g Graupen*
- *400 g geräuchertes Kasseler*

1. Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. Harte Stiele entfernen. Kohl in reichlich Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen. In schmale Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Den Kohl zufügen und kurz mitschmoren, dann ca. 1,7 l Wasser angießen. Den Eintopf mit Salz sowie Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde abgedeckt köcheln lassen.
3. Inzwischen Graupen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Kasseler in feine Streifen schneiden. Beides nach ca. 30 Minuten Garzeit zum Grünkohl geben und mitgaren. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

TIPP: Für eine vegetarische Variante können Sie das Kasseler durch gebratene Champignons ersetzen.

So lecker & so gesund GRÜNER GENUSS

Feldsalat mit Blutorangen

vegan

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 20 Minuten

Für den Salat:

- *3 Blutorangen*
- *2 Handvoll Feldsalat*
- *2–3 Möhren*
- *250 g Rotkohl*
- *1–2 TL Mohn*

Für das Dressing:

- *2 EL Weißweinessig*
- *2 EL Walnussöl*
- *2 EL Olivenöl*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 Prise Zucker*

1. Für den Salat die Blutorangen abbrausen und mit einem Messer großzügig schälen, sodass das Weiße mitentfernt wird – dabei den austretenden Saft auffangen. Die übrigen Schalenreste auspressen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und beiseitelegen.
2. Den Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Möhren abbrausen, schälen und raspeln. Den Rotkohl putzen, abbrausen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Feldsalat, Möhren und Rotkohl in eine Schüssel geben.
3. Für das Dressing Blutorangensaft mit Essig verrühren. Beide Öle unterschlagen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Das Dressing über die vorbereiteten Zutaten geben und alles gut mischen. Den Salat auf Teller verteilen und die Blutorangenscheiben darauf anrichten. Den Salat mit dem Mohn bestreuen und servieren. Dazu passt frisches Bauernbrot mit Butter.

Fotos: StockFood (2)/Jan-Peter Westermann/Sandra Krimshandl-Tauscher

Grünkohl-Frittata mit Feldsalat

vegetarisch

Für 4 Portionen
Vorbereitung: 30 Minuten,
Backzeit: 25 Minuten

Für die Frittata:

- *250 g Grünkohl* • *Salz*
- *1 Stange Lauch* • *1 Schalotte*
- *1 Knoblauchzehe* • *2 EL Butter*
- *Pfeffer* • *Cayennepfeffer*
- *Muskatnuss* • *8 Eier*
- *4 EL Schmand* • *50 g Sahne*
- *60 g Ziegenfrischkäse*

Für den Salat:

- *2 Handvoll Feldsalat*
- *6 EL Joghurt*
- *1 EL Zitronensaft*
- *1 EL Weißweinessig*
- *2 EL Rapsöl* • *Salz*
- *Pfeffer* • *Zucker*

1. Für die Frittata den Grünkohl waschen, dicke Blattrippen entfernen und anderweitig verwenden (beispielsweise für ein Pesto). Die Kohlblätter in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann abschrecken, abgießen, abtropfen lassen, etwas trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren, abbrausen und fein schneiden. Schalotte sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln.

2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Kohl, Lauch, Schalotte und Knoblauch darin ca. 4 Minuten andünsten. Den Kohl-Mix mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer sowie Muskat würzen, dann etwas abkühlen lassen.

3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form (Ø ca. 22 cm) fetten.

4. Den Kohl-Mix in der Form verteilen. Für den Guss Eier, Schmand und Sahne verrühren. Den Guss mit Salz sowie Pfeffer würzen und über den Kohl-Mix gießen. Alles im Ofen ca. 25 Minuten backen.

5. Inzwischen den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Essig und Öl. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Frittata in Stücke schneiden und mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten. Den Käse darüberbröckeln. Alles mit Dressing beträufeln und servieren.

Schweinefilet im Wirsingmantel

Für 4 Portionen
Vorbereitung: 40 Minuten,
Garzeit: ca. 25 Minuten

Für das Bouillon-Gemüse:

- *150 g Knollensellerie* • *2 Möhren*
- *600 g festkochende Kartoffeln*
- *2 Lauchzwiebeln* • *1 EL Butter* • *Salz*
- *Pfeffer* • *400 ml Gemüsebrühe*

Für das Fleisch:

- *8 große Blätter Wirsing* • *Salz* • *1 EL Butter*
- *400 g fein gewürfelte Champignons*
- *2 fein gehackte Schalotten* • *Pfeffer*
- *1 TL geriebener Meerrettich* • *1 Eigelb*
- *50 g gerieb. Emmentaler*
- *600 g küchenfertiges Schweinefilet*
- *1 EL Pflanzenöl*

1. Sellerie, Möhren sowie Kartoffeln schälen und wie die Lauchzwiebeln putzen und abbrausen. Die Lauchzwiebeln in Ringe, das übrige Gemüse in kleine Würfel schneiden.

2. Für das Fleisch die Blattrippen des Wirsings etwas flacher schneiden. Dann die Blätter in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und trocken tupfen.

3. Die Butter in einem Topf zerlassen. Pilze und Schalotten darin so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen, vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Eigelb mit Käse unterrühren.

4. Fleisch trocken tupfen, in 8 Scheiben schneiden. Flach drücken. Salzen, pfeffern. Im heißen Öl rundherum anbraten.

5. Butter in einem Topf zerlassen. Gemüse darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Brühe angießen. Das Gemüse zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

6. Wirsingblätter ausbreiten. Hälfte der Pilzmasse darauf verstreichen, Fleisch auflegen, übrige Pilzmasse darauf verstreichen. Wirsing zu Päckchen falten, mit Garn binden.

7. Päckchen in der Brühe ca. 15 Minuten zugedeckt garen lassen, abschmecken. Das Garn von den Päckchen entfernen. Gemüse samt Brühe auf Teller verteilen, Päckchen darauf anrichten, evtl. mit Schnittlauch bestreuen.

Gratinierter Rosenkohl mit Speck

Für 4 Portionen
Vorbereitung: 20 Minuten,
Gar- & Backzeit: ca. 40 Minuten
1 kg Rosenkohl • 2 EL Mehl • 2 EL Butter
• 200 ml Gemüsebrühe • 200 ml Milch
• Salz • Pfeffer • Muskatnuss
• 150 g Räucherspeck (alternativ geräucherter Tofu)
• 100 g geriebener Greyerzer • 2 EL Pankobrösel

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Rosenkohl abbrausen, putzen und am Strunk kreuzweise einschneiden.
3. Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren angießen. Die Sauce mind. 10 Minuten köcheln, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.
4. Den Rosenkohl mit der Sauce mischen und alles in eine Gratinform (ca. 20 x 30 cm) füllen.
5. Den Speck in Würfel schneiden und über dem Rosenkohl verteilen. Den Käse und sowie die Bröseln darüber streuen und den Auflauf in ca. 35 Minuten goldbraun backen.

OFEN-SCHÄTZE
mal cremig, mal knusprig

Flammkuchen mit Feldsalat & Lachs

Für 4 Portionen
Vorbereitung: 20 Minuten, Ruhezeit: ca. 30 Minuten,
Backzeit: 15 Minuten
Für den Teig:
• 350 g Mehl • 190 ml lauwarmes Wasser
• ½ TL Salz • 3 EL Rapsöl
Für den Belag:
• 300 g Schmand • Salz • Pfeffer • 200 g Räucherlachs in Scheiben • 3 Lauchzwiebeln • 100 g Feldsalat

1. Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten. Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen. Den Teig zudecken und an warmem Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig auf bemehlter Fläche durchkneten, ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schmand mit Salz und Pfeffer würzen und darauf verstreichen. Den Fladen im Backofen bei 220 Grad in ca. 15 Minuten kross backen.
3. Lachs in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, schräg in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Salat, Zwiebeln und Lachs auf dem Fladen verteilen, sofort servieren.

Fotos: StockFood (3)/Bernhard Winkelmann/Jennifer Braun/Profimedia

Bandnudeln mit Rahmwirsing

Für 4 Portionen

vegetarisch

Vorbereitung: 25 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

- *60 g Walnusskerne* • *2 EL Zucker*
- *400 g Wirsing* • *Salz* • *2 Schalotten*
- *400 g Bandnudeln (z. B. Pappardelle)*
- *2 EL Butter* • *Pfeffer* • *Muskatnuss*
- *100 g Sahne* • *2 EL Schmand*
- *Saft & fein abgr. Schale von 1 Bio-Zitrone*

1. Nüsse mit Zucker und 2–3 EL Wasser in einer Pfanne karamellisieren. Dann die Nüsse auf einem Stück Backpapier abkühlen lassen.
2. Wirsing abbrausen, putzen und in Streifen schneiden. In Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.
3. Schalotten in der zerlassenen Butter in einer Pfanne anschwitzen. Wirsing zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Nudelkochwasser, Sahne, Schmand und Zitronensaft unterrühren. Alles in 2–3 Minuten einköcheln lassen.
4. Nüsse grob hacken und mit Zitronenschale mischen. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen. Wirsing darauf anrichten, Nuss-Mix darüber streuen und alles servieren.

Es war einmal ein Strickpulli

In die Jahre gekommen, aber zu schade zum Wegwerfen, brachte uns das Kleidungsstück auf eine Idee: Wir haben kurzerhand Vasen, Tassen und Co. mollig damit eingekleidet

1

1 Wollige Warmhalter

Tassen im Strickmantel sind ein charmanter Hingucker, zudem halten die Mäntelchen das Getränk warm. Dafür den Ärmelabschluss eines Pullis abschneiden, mit dem Bündchen nach oben über die Tasse stülpen und mit doppelseitigem Klebeband fixieren. Unten zusammennähen oder umhäkeln.

2 Gut kaschiert

Hat die Lieblingskanne abgeplatzte Stellen? Verstecken Sie diese unter einem Wollkleid: In einen Pulliärmel je ein Loch für Griff und Ausguss schneiden. Ränder versäubern. An der unteren Stoffkante einen Wollfaden knappkantig einziehen, damit die Hülle am Kannenboden zusammenzurren. Das Bündchen umspielt den Kannendeckel und wird mit einem Wollfaden zugebunden.

Fotos: living4media/Colin Cooke

2

3

3 Anhänglich

Auch Kleiderbügel kommen im Musterstrick groß raus. Die zugeschnittenen Strickteile können Sie ganz nach Belieben in Form ziehen. Zum Zusammennähen die offenen Kanten leicht nach innen umschlagen. Knöpfe lassen sich ebenso gern einkleiden und in eine aparte Kette verwandeln.

4 In der Gruppe

Lampenschirme im Norweger-Look. Dafür die Ärmel ausgedienter Pullis in Streifen schneiden und über die Schirme ziehen. Die Enden innen festkleben. Leuchten mit Textilkabel passen perfekt zu diesem Stil.

4

5

5 Flexibel

Vasen und Flaschen gewinnen im Maschen-Look an Kontur. Strickstücke überziehen, unten zusammennähen und innen am Flaschenhals festkleben.

6

6 Musterhaft

Ein Stück Pulloverärmel als Husse für ein Windlicht: Enden nach innen umschlagen, festnähen und über das Glas ziehen.

Backen mit KAFFEE

Die aromatischen Bohnen treten nicht nur in der Tasse kraftvoll auf, sondern auch in Kuchen und Torten. Freuen Sie sich auf Leckereien mit Kaffee, Espresso und Co.

Fotos: burdafood.net/Oliver Brachat/Rezepte und Foodstyling: Oliver Brachat/Styling: Claudia Neu, Shutterstock/Liliya Kandrashevich

Kokostorte mit Kaffeelikör

vegetarisch

Für 1 Springform (Ø 26 cm).
Ergibt 8–10 Stücke

Vorbereitung: 45 Minuten,
Kühlzeit: mind. 2 Stunden,
Backzeit: ca. 35 Minuten

Für die Kokossahne:

- *100 g Kokosraspel*
- *600 g Sahne*
- *1 Pck. Sahnefestiger*
- *80 g Puderzucker*

Für den Teig:

- *6 Eier*
- *140 g Zucker*
- *1 Prise Salz*
- *100 g Mehl*
- *30 g Stärke*
- *2 EL gem. Haselnüsse*
- *1 TL lösliches Kaffeepulver*
- *1 EL Kakaopulver*

Außerdem:

- *100 ml Kaffeelikör*
- *100 g frisches Kokosnussfleisch*

1. Kokosraspel mit Sahne in einem Topf verrühren, aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen. Kokosraspel ausdrücken. Sahne mind. 2 Stunden kühlen.

2. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier belegen.

3. Eier mit Zucker und Salz mind. 5 Minuten schaumig aufschlagen. Mehl, Stärke, Nüsse, Kaffee- und Kakaopulver mischen. Mehl-Mix unter Eiermasse heben. Teig in der Form ca. 35 Minuten backen. Dann auskühlen lassen.

4. Den Boden zweimal waagerecht durchschneiden. Die Böden mit Likör bepinseln. Braune Haut des Kokosfleischs abschneiden. Kokosfleisch abbrausen, trocken tupfen und in lange Späne hobeln oder reiben.

5. Kokossahne mit Festiger und Puderzucker steif schlagen. Böden mit je ⅓ Kokossahne bestreichen, aufeinanderschichten. Kokosspänen darüber streuen, evtl. mit Kaffeepulver bestäuben. Die Torte bis zum Servieren kühlen.

Pistazien-Tartelettes mit Espresso-Mousse

Für ca. 4 Stück
Vorbereitung: 1 Stunde,
Kühlzeit: mind. 4 Stunden

Für die Tarteletteböden:
• *30 g Cashewkerne* • *60 g geröstete, gesalzene Pistazienkerne* • *80 g weiche, entsteinte Datteln* • *2 ½ EL Mandelmus* • *je ½ TL gem. Zimt & Kardamom* • *½ TL Kakaopulver*

Für die Mousse:
• *3 Blatt Gelatine* • *100 g Zartbitterkuvertüre* • *60 g Zucker* • *8 g löslicher Espressogranulat* • *100 g Crème double* • *100 g Sahne*

Außerdem:
• *1 kleine Feige* • *30 g geröstete, gesalzene Pistazienkerne* • *Kerne von ½ Granatapfel* • *1 TL Garam Masala* • *Kakaopulver*

1. Eine Platte mit Backpapier belegen. Dessertringe (Ø ca. 10 cm) darauf stellen.
2. Für die Tartelettes Cashewkerne, Pistazien, Datteln, Mandelmus, Gewürze und Kakao in einem Küchenmixer zu einer formbaren Masse zerkleinern. Diese in 4 Portionen teilen und jeweils in einem Dessertring als Boden samt ca. 2 cm hohen Rand fest andrücken. Die Böden kühlen.
3. Für die Mousse die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dann von der Hitze nehmen.
4. 100 ml Wasser in einem Topf erwärmen. Zucker und Espresso darin auflösen. Gelatine gut ausdrücken und darin unter Rühren auflösen. Die Mischung in eine Schüssel umfüllen. Kuvertüre und Crème double unterrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Mousse in den Spritzbeutel füllen und mind. 4 Stunden kühlen.
5. Die Feige abbrausen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Die Pistazien grob hacken.
6. Die Tarteletteböden vorsichtig aus den Ringen lösen und auf Teller setzen. Die Mousse auf die Böden spritzen. Alles mit Feige, Pistazien und Granatapfelkernen garnieren. Mit Garam Masala sowie Kakaopulver bestäuben und servieren.

Fotos: StockFood/für ZS-Verlag/Antje Plewinski (1)/Julia Hoersch (1), Shutterstock/KoSvetok

Marmorkuchen

vegetarisch

Für 1 Kastenform (ca. 30 cm lang).
Ergibt ca. 15 Stücke

Vorbereitung: 30 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

• *180 g weiche Butter* • *150 g Zucker* • *1 EL Vanillezucker*
• *1 Prise Salz* • *3 Eier* • *180 g Mehl* • *2 TL Backpulver*
• *100 g Kakao-Nibs* • *50 ml kalter starker Kaffee* • *50 ml Milch*

1. Den Backofen auf 180 Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.
2. Butter schaumig aufschlagen. Zucker, Vanillezucker und Salz portionsweise unterrühren. Dann die Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen. Den Mehl-Mix unterziehen. Den Teig halbieren. Kakao-Nibs und Kaffee unter eine Teighälfte, die Milch unter die andere Teighälfte rühren.
3. Erst den dunklen, dann den hellen Teig in die Form füllen. Die Teige mithilfe einer Gabel spiralförmig durchziehen. Im Ofen ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe!).
4. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Nach Wunsch mit Karamellguss oder Kaffe-Zuckerguss überziehen.

TIPP:
Kakao-Nibs haben ein herbes, leicht bitteres Aroma. Um sie zu gewinnen, werden Kakaobohnen aus den Schoten gelöst, fermentiert, bei niedriger Temperatur getrocknet und an schließend in kleine Stückchen zerbrochen.

SÜSSES
mit fein-herber Note

Espresso mit Orangensaft

vegan

Was auf den ersten Blick etwas gewöhnungsbedürftig klingt, entpuppt sich bei näherem Betrachten oder besser gesagt beim Verkosten als fruchtiger Wachmacher-Trunk. Kenner nennen ihn auch Bumblebee-Coffee – dt. Hummel-Kaffee –, wegen der zwei Schichten. Beim Trinken vereinen sich die beiden Schichten übrigens nach und nach zu einem fruchtig-herben Mix.

Für 2 Gläser

2 starke Espressi zubereiten.
Etwa große 4 Saftorangen auspressen.
Den Orangensaft auf 2 Gläser verteilen. Die Espressi jeweils langsam auf den Orangensaft gießen.
Nach Wunsch ein paar Eiswürfel hinzufügen und alles mit einem Trinkhalm servieren.

Geeiste Mokka-Joghurtküchlein

Für 12 Stück

vegan

Vorbereitung: 35 Minuten, Einweichzeit: mind. 8 Stunden, Tiefkühlzeit: mind. 4 Stunden

- *135 g Cashewkerne • 55 g Kakaobutter • 50 g Kokosöl • 100 g Ahornsirup*
- *1 Prise Salz • 60 g Kokos-Joghurt-Alternative mit Vanillegeschmack*
- *3 EL Kakaopulver • 3 EL Kaffeepulver • 120 g Zartbitterschokolade*
- *12 Stückchen gesalzene Karamellschokolade*

1. Die Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen.
2. Die Cashews in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen. Kakaobutter und Kokosöl in einem Topf schmelzen. Cashews, Sirup, Salz sowie Joghurt-Alternative zufügen und alles cremig mixen.
3. Eine Platte mit Backpapier belegen. 12 Dessertringe (à ca. ⌀ 7 cm) daraufstellen. ⅔ Joghurtmasse je ca. ⅓ hoch in die Ringe füllen. Alles tiefkühlen.
4. Die übrige Joghurtmasse mit 2 EL Kakaopulver mischen. Sobald die Masse in den Ringen hart ist, die Hälfte der Kakaomasse bis ⅔ Ringhöhe einfüllen. Erneut alles tiefkühlen.
5. Übrige Joghurtmasse mit Kaffee- sowie 1 EL Kakaopulver verrühren und ebenfalls in die Ringe füllen. Alles weitere 2 Stunden tiefkühlen.
6. 15 Minuten vor dem Servieren die Küchlein aus den Ringen lösen und antauen lassen.
7. Inzwischen die Zartbitterschokolade grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Etwas davon einseitig auf jedes Küchlein träufeln. Je 1 Stück Karamellschokolade hineinsetzen. Die Küchlein nach Wunsch mit grob gehackter Schokolade oder gehackten Cashewkernen garnieren.

Tiramisu-Schnitten

vegetarisch

Für 1 Backform (ca. 18 x 18 cm)

Zubereitung: 1 Stunde, Backzeit: ca. 30 Minuten, Kühlzeit: 2 Stunden

Für den Teig:

- *2 Eiweiß (Eier Gr. L) • 3 Eier (L) • 50 g Zucker*
- *30 g Mandelmehl • ½ TL Guarkernmehl (siehe Tipp)*
- *1 Pr. Salz • 30 g Backkakaopulver • 2 TL Backpulver • 50 g Sahne*

Außerdem:

- *200 g Sahne • ½ TL Guarkernmehl • 2 sehr frische Eigelb (Eier Gr. L)*
- *250 g Mascarpone • 30 g Puderzucker*
- *40 ml kalter, starker Espresso • 20 g Backkakaopulver*

1. Für den Teig Eiweiß, Eier und Zucker 5 Minuten schaumig schlagen. Mehl, Guarkernmehl, Salz, Back- und Kakaopulver mischen. Mix unter die Eicreme heben. Sahne unterrühren. Teig in die gut gefettete Form streichen, im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Dann die Form aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter stellen.
2. Für die Creme Sahne mit Guarkernmehl steif schlagen. Eigelbe mit Mascarpone und Puderzucker glatt rühren. Sahne unterheben.
3. Kuchen aus der Form lösen, waagerecht halbieren. 1 Boden auf eine Platte setzen, mit 20 ml Espresso tränken, mit ⅓ Creme bestreichen. 2. Boden auflegen, mit 20 ml Espresso tränken. Übrige Creme mithilfe eines Spritzbeutels mit großer Lochtülle streifig auf die Torte spritzen. 2 Stunden kühlen. Mit Kakao bestäuben und in Stücke schneiden.

TIPP:

Guarkernmehl ist ein glutenfreies, pflanzliches Verdickungsmittel. Die Creme macht es standfest, den Teig hält es saftig. Guarkernmehl ist in Super- und Drogeriemärkten erhältlich.

Große & kleine MEISTERWERKE

Espresso-Buttercreme-Torte

vegetarisch

Für 1 Tortenring (Ø ca. 18 cm). Ergibt 8–10 Stücke

Vorbereitung: 1 ½ Stunden, Backzeit: 30 Minuten, Kühlzeit: mind. 5 Stunden

Für den Teig:

- *300 g Mehl*
- *10 g lösliches Espressopulver*
- *1 ½ TL Backpulver*
- *1 TL Natron*
- *1 Prise Salz*
- *2 Eier*
- *300 g Zucker*
- *2 TL Vanilleextrakt*
- *200 g saure Sahne*
- *100 ml Sonnenblumenöl*
- *170 ml kalter Kaffee*

Für die Buttercreme:

- *340 g weiche Butter*
- *1 TL Vanilleextrakt*
- *1 Prise Salz*
- *500 g Puderzucker*
- *170 ml gezuckerte Kondensmilch*
- *6 g lösliches Espressogranulat*
- *70 g Zartbitter-Schokoladencreme*

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft ungeeignet) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Mehl, Espresso-, Backpulver, Natron und Salz mischen. Eier, Zucker und Vanilleextrakt 3–4 Minuten auf das doppelte Volumen aufschlagen. Saure Sahne langsam einrühren. Öl und Kaffee zugießen und weitere 3–4 Minuten rühren. Dann den Mehl-Mix zügig unterrühren. Den Teig auf dem Blech glatt streichen und 30–35 Minuten backen. Dann auskühlen lassen.

3. Butter, Vanille und Salz ca. 1 Minute cremig aufschlagen. Auf kleiner Stufe weiterrühren, dabei den Puderzucker nach und nach zufügen und jeweils gründlich unterrühren. Kondensmilch zufügen, auf kleiner Stufe nur so lange rühren, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann alles ca. 2 Minuten auf mittlerer Stufe luftig-cremig aufschlagen.

4. Aus der Teigplatte mithilfe des Tortenrings 2 Kreise sowie 2 Halbkreise ausstechen, die zusammen einen dritten Boden bilden.

5. Ersten Boden auf eine Platte setzen. 1 cm dick mit Creme bestreichen. zweiten Boden auflegen, 1 cm dick mit Creme bestreichen. Dritten Boden aufsetzen und 5 mm dick mit Creme bestreichen. Den Tortenrand mit der Hälfte der übrigen Creme bestreichen und glatt streichen. Torte ca. 30 Minuten kühlen.

6. Inzwischen Espressogranulat in 2–3 EL heißem Wasser auflösen. Schokocreme unterrühren.

7. 2 TL Kaffeecreme mit 1 EL Creme in einer Schüssel mischen. 4 TL Kaffeecreme mit 1 EL Creme in einer zweiten Schüssel verrühren. Übrige Kaffeecreme in eine dritte Schüssel füllen.

8. Die Torte mit der übrigen Creme rundum glatt einstreichen, erneut 30 Minuten kühlen.

9. Die Kaffeecremes am oberen Tortenrand als Kleckse auftragen, mit einem kleinen Löffel leicht schräg nach unten verstreichen. Rest Cremes auf der Oberfläche verteilen. Die Torte mind. 4 Stunden kühlen.

Fotos: StockFood/Bauer Syndication (1)/für ZS Verlag/Sabrina Speck (1)/Julia Hoersch (1)

Schoko-Käsekuchen-Würfel

Für 12 Stücke

vegetarisch

Vorbereitung: 55 Minuten,
Backzeit: 30 Minuten

- *120 g Zartbitterschokolade* • *120 g Butter*
- *150 g Rohrzucker* • *3 Eier* • *70 g Mehl*
- *2 EL Kakaopulver*
- *2 TL Instant-Espressopulver*
- *100 g weiße Schokolade* • *60 g Sahne*
- *200 g Doppelrahmfrischkäse*

1. Die Zartbitterschokolade hacken. Die Schokolade mit der Butter in einem Topf schmelzen.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform oder einen Backrahmen (ca. 25 x 20 cm) mit Backpapier auskleiden.
3. Zucker mit 2 Eiern schaumig schlagen. Flüssige Schokobutter unterrühren. Mehl, Kakao- und Espressopulver mischen, löffelweise unter den Schokoteig rühren. Den Teig in der Form verteilen.
4. Weiße Schokolade hacken und schmelzen. Die Sahne einrühren. Frischkäse mit 1 Ei verrühren. Die weiße Schokocreme unterrühren. Frischkäsemasse auf den Schokoteig geben. Beides mit einer Gabel leicht marmorieren.
5. Eine ofenfeste Form mit heißem Wasser füllen und auf den Boden des Ofens stellen. Den Kuchen ca. 10 Minuten backen. Dann den Kuchen mit Alufolie abdecken und weitere 20 Minuten backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Anschließend den Kuchen aus der Form lösen und in Würfel schneiden.

In jeder Form
EIN GENUSS

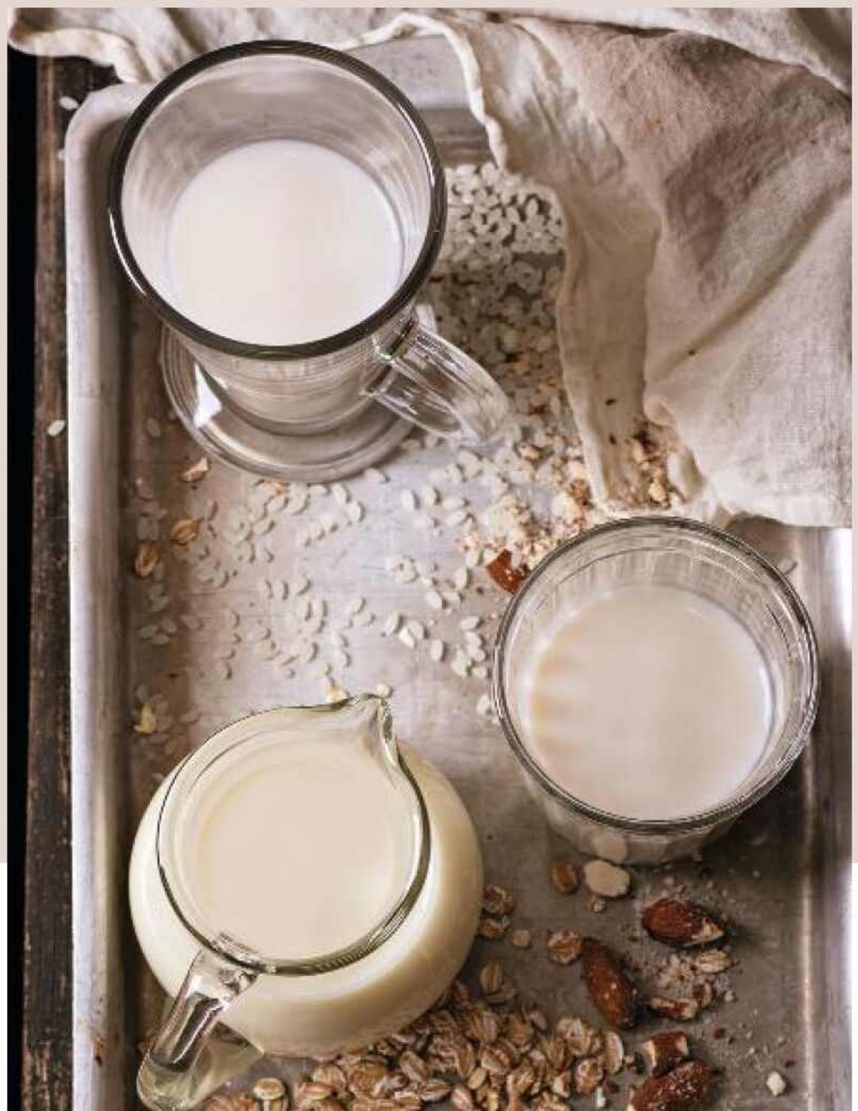
Pflanzen-Drink statt Kuhmilch

Pur, in Kaffee oder Müsli – Milch ist vielseitig verwendbar. Doch Alternativen sind immer öfter gefragt. Wir stellen Ihnen drei beliebte vor.

Reisdrink
wird aus Vollkornreis hergestellt, ist von Natur aus relativ süß und cremig. Zudem bringt er einen gewissen Eigengeschmack mit leicht nussiger Note mit sich. Für Cappuccino, Latte Macchiato und Co. ist Reisdrink eher ungeeignet, da er sich nicht gut aufschäumen lässt.

Mandeldrink
hat ein dezentes Marzipanaroma und passt gut in Kaffeespezialitäten – allerdings lässt auch er sich eher schlecht aufschäumen. Dafür lassen sich auch Müsli oder Porridge gut mit Madeldrink zubereiten.

Haferdrink
Der Klassiker unter den Milchalternativen schmeckt nussig und etwas weniger süß als die beiden anderen Varianten. Großer Pluspunkt: Haferdrink lässt sich gut aufschäumen.



Fotos: StockFood (3)/Irina Meliukh/Petr Gross/The Picture Pantry

vegetarisch

Schoko-Kaffee-Kranz

Für 1 Kranzform (Ø ca. 26 cm). Ergibt ca. 18 Stücke

Vorbereitung: 20 Minuten,
Backzeit: ca. 50 Minuten

- *6 Eier • 225 g weiche Butter • 300 g Zucker*
- *1 Pck. Vanillezucker • 1 Prise Salz*
- *310 g Mehl • 3 TL Backpulver*
- *1 ½ Pck. Sahnepuddingpulver*
- *3 EL Instant-Kaffeepulver • 9 EL Milch*
- *200 g Vollmilchkuchenglasur*
- *100 g Haselnusskrokant*
- *18 Schoko-Kaffeebohnen*

1. Die Eier trennen. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz sehr cremig rühren. Eigelbe nacheinander je 30 Sekunden unterschlagen. Mehl, Back-, Pudding- und Kaffeepulver mischen. Mehl-Mix im Wechsel mit der Milch unter die Butter-Zucker-Eier-Masse rühren.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form sehr gut fetten.

3. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Den Teig in der Form verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen. Dann den Kuchen kurz in der Form ruhen lassen, dann stürzen und vollständig abkühlen lassen.

4. Glasur nach Packungsangabe schmelzen und auf dem abgekühlten Kuchen verteilen. Den Kuchen mit Nusskrokant sowie Kaffeebohnen verzieren.

TIPP:
Wer es weniger süß mag, verwendet für die Glasur Zartbitterschokolade und verziert den Kuchen mit schokolierten Kaffeebohnen.

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN

6x meine gute Landküche

und ein attraktives Dankeschön Ihrer Wahl

WMF Salz- und Pfefferstreuer

T 2 8 5

Die Salz- und Pfefferstreuer „Two in One“ von WMF werden als Set ineinander gestellt und bilden so eine praktische und formschöne Einheit.
Spülmaschinengeeignet.
Hauptmaterial: Cromargan® Edelstahl Rostfrei 18/10
Höhe: 8,6 cm
Durchmesser: 4,5 cm

Zuzahlung: nur 1 €*

Pie Plate „Penny white“

„weiß“ A S 9 6 oder „rot“ A S 9 7

Diese wunderschönen Ofenformen von GreenGate eignen sich ideal für Kuchen und Aufläufe oder auch für das Servieren von jeglichen Speisen. Durch die dezent angebrachten Herzen fügen sie sich wunderbar als Hingucker auf einem hübsch gedeckten Tisch ein.
Maße: 5 x 25,4 cm
Material: Porzellan Spülmaschinen- und ofengeeignet“.

Zuzahlung: nur 1 €*

Fiskars Gemüseschäler „Functional Form“

B C 3 5

Entdecken Sie den “Functional Form” Gemüseschäler, Ihr neuer Allrounder in der Küche! Perfekt für das Schälen und Hobeln von Obst und Gemüse. Die scharfe, schmale Stahlklinge passt sich jeder Kontur an, während der ergonomische Soft-Grip-Griff ein müheloses Arbeiten ermöglicht. Aus hochwertigem Edelstahl gefertigt, ist der Schäler leicht zu reinigen und dank der Aufhängeöse einfach zu verstauen. Ein Must-have für jede moderne Küche!
Länge: 18 cm

Zuzahlung: nur 1 €*

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gw).

6-tlg. Messerset „Essential“ mit Messerblock

B C 3 2

Das Messerset ESSENTIAL ist der absolute Blickfang in Ihrer Küche. Praktisch bei der alltäglichen Nutzung.
Messerklinge: Edelstahl;
Messergriff: Kunstoff / Silikon
Ausbeinmesser: ca. 20 cm x 1,8 mm
Brot- und Kochmesser: ca. 20 cm x 1,8 mm
Universalmesser: ca: 12,5 cm x 1,2 mm
Gemüsemesser: ca. 8,5 cm x 1,2 mm
Messerblock: ca. 22,5 x d 12 cm

Zuzahlung: nur 1 €*

WMF Rührblitz

X 2 0 7

Die Innovation unter den Schneebesen: Schnell und ohne Klümpchen anrühren, auch Ecken von Töpfen und Schüsseln problemlos erreichen. Leicht zu reinigen.

Zuzahlung: nur 1 €*

Komposter Anthrazit

B B 4 4

Mit diesem Komposter können Sie Ihre Bioabfälle aus der Küche gesammelt später auf dem Komposthaufen entsorgen. Der Aktivkohlefilter im Deckel verhindert, dass unangenehme Gerüche entstehen. Dank der glatten Innenseiten ist der Komposter sehr gut zu reinigen.
L 27 x T 23,2 x H 21,3 cm

Zuzahlung: nur 5 €*

Einfach einscannen & bestellen

Oder bestellen Sie ganz einfach:

Per Internet
landkueche-abo.de

Per Post/Coupon
BurdaVerlag Publishing GmbH
meine gute Landküche Abo-Service
PF 072, 77649 Offenburg

Per Telefon
+49 781 6396583**

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen.

*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.
**zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen

Ja, ich bestelle

WX-001

meine gute Landküche 0 7 2 Objekt-Nr. 1 8 8 6 8 (Berech. jährl./ 6 Hefte, zzt. € 35,40*)

☐ für mich M L K 1 P R E Aboart 0 0 Aboherkunft 2 0
☐ als Geschenk M L K 1 P R G Aboart 1 0 Aboherkunft 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 6 Ausgaben. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann meine gute Landküche für zzt. 5,90 €* je Ausgabe (Berechnung jährlich). Auslandskonditionen auf Anfrage.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen von uns anzubieten. Sie können dieser Verarbeitung jederzeit kostenlos, z.B. per E-Mail an werbebefugnis@burdadirect.de oder über den Abmeldelink in jeder Zusendung, widersprechen.

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 1 kostenloses Heft. K B 0 1 **1 Heft Gratis**

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

D E
IBAN | Ihre BLZ | Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Gläubiger-ID: DE47ZZZ00000072746, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Geschenkabo geht an:
(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

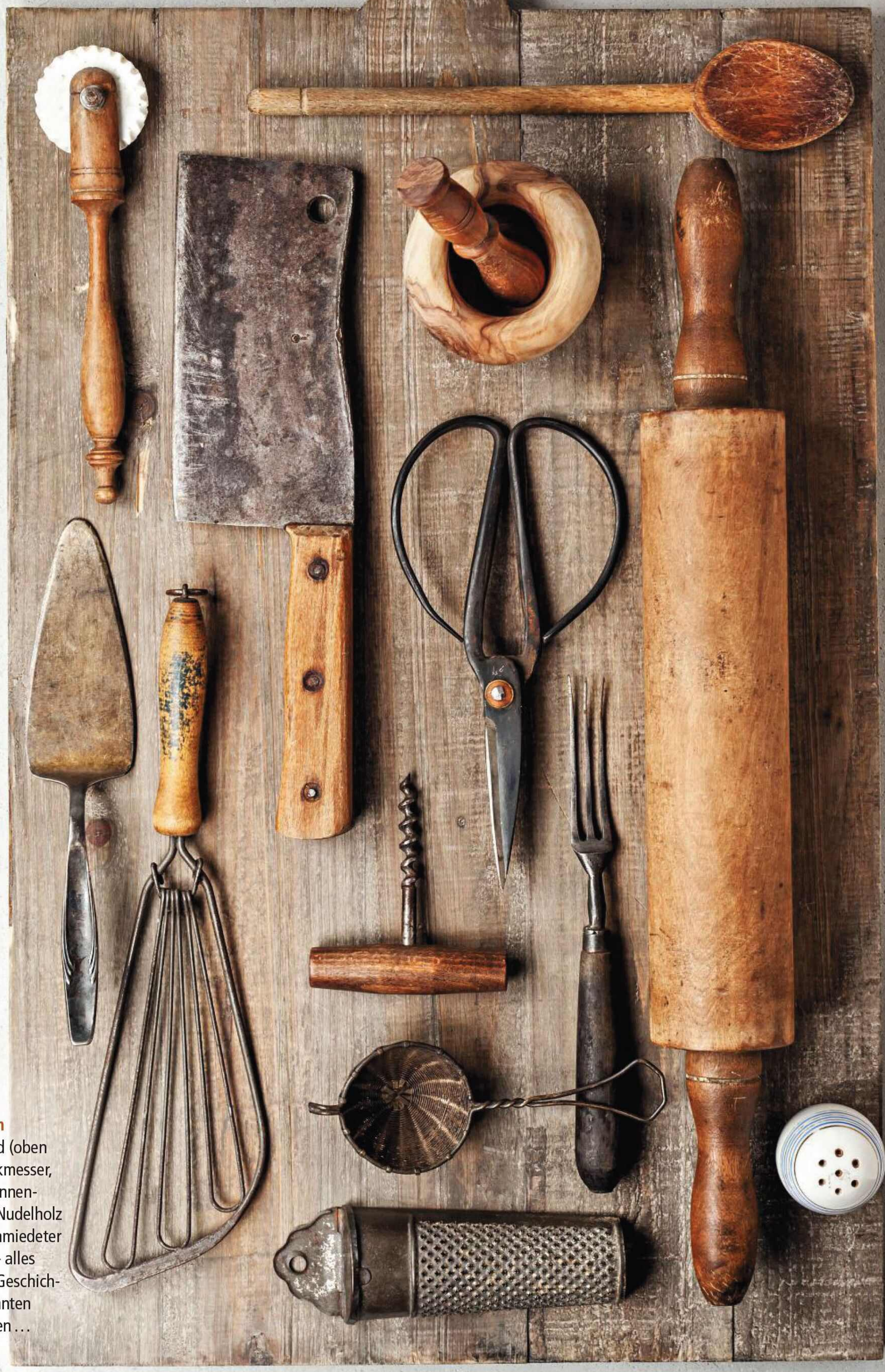
Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Heftanzeige)
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

☐ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch oder per E-Mail für ihre Kunden auf interessante Medien-, Touristik- und Versandhandelangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter www.burdadirect.com/datenschutz.

X
Datum, Unterschrift | (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: +49 781 6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: **www.meinschoenergarten-abo.de/datenschutz**



Dekoratives Sammelsurium
Vom Krapfenrad (oben links) über Hackmesser, Mörser und Pfannenwender, bis zu Nudelholz oder handgeschmiedeter Küchenschere – alles Utensilien, die Geschichten von Jahrzehnten erzählen könnten …

Fotos: Depositphotos/Eduard Zayonchkovski, mauritius images/D. Hurst/Alamy, MLK/Iris Rothe, StockFood/The Picture Pantry

Nostalgische KÜCHEN-UTENSILIEN

Etliche historische Gebrauchsgegenstände sind uns noch heute wohlbekannt, doch bei manchen kommt man vielleicht ins Rätseln. Spannendes & Wissenswertes

Dinge, die einer konkreten Aufgabe dienen, haben in aller Regel eine zweckdienliche Form, dank der uns die Arbeit leichter von der Hand geht. „Form follows function" (dt.: Die Form folgt der Funktion.), sagen die Engländer trefflicherweise hierzu. Dies gilt selbstverständlich auch für Küchen-Utensilien, die uns seit eh und je bei der Arbeit unterstützen – beim Zerkleinern, Pürieren, Vermengen, Kochen, Braten oder Backen.

Alte Geräte, neues Material

Da sich diese Tätigkeiten über viele Jahrzehnte häufig gar nicht oder kaum verändert haben, erstaunt es nicht, dass viele moderne Gegenstände jenen in Großmutters Küche ähnlich sehen. Manchmal bestehen sie heute lediglich aus anderen Materialien, etwa aus Edelstahl statt aus Kupfer oder aus Kunststoff statt aus Holz – wobei versierte Hobbyköche gerne wieder zu hochwertigen, langlebigen Klassikern aus den ursprünglichen Werkstoffen zurückgreifen.

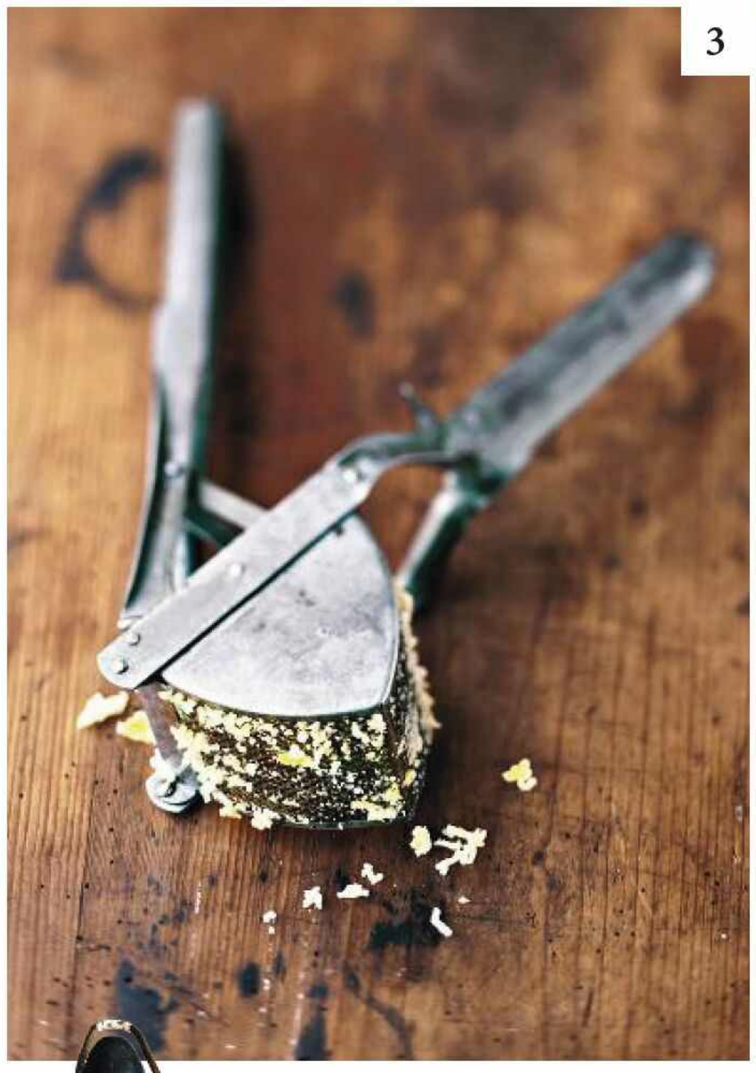
Einige der Utensilien haben heute jedoch Seltenheitswert und sind fast nur noch auf Antikmärkten oder in Museen zu finden. Gründe gibt es dafür verschiedene: Zum einen haben in unseren Küchen seit den 1960er-Jahren immer mehr Elektrogeräte Einzug gehalten und die mechanischen Hilfsmittel abgelöst. Zum anderen kommt kaum noch jemand auf die Idee, überall in fertiger Form Erhältliches wie etwa Butter selbst herzustellen. Entsprechend nostalgisch erscheinen uns die hierfür einst verwendeten Gerätschaften.

Patrick Hahn

Selbst gebuttert wurde bis Ende des 19. Jahrhunderts in nahezu jedem Haushalt, indem man den Rahm von der Kuhmilch abschöpfte und anschließend zu Butter schlug bzw. stampfte.
Gängige Hilfsmittel: Butterfässer aus Holz oder Steingut mit Stampfer (1) oder Butterschleudern mit Kurbelmechanismus (2). Um das Ergebnis in Form zu bringen, kamen Holzspachtel und Buttermodel zum Einsatz (3).

1

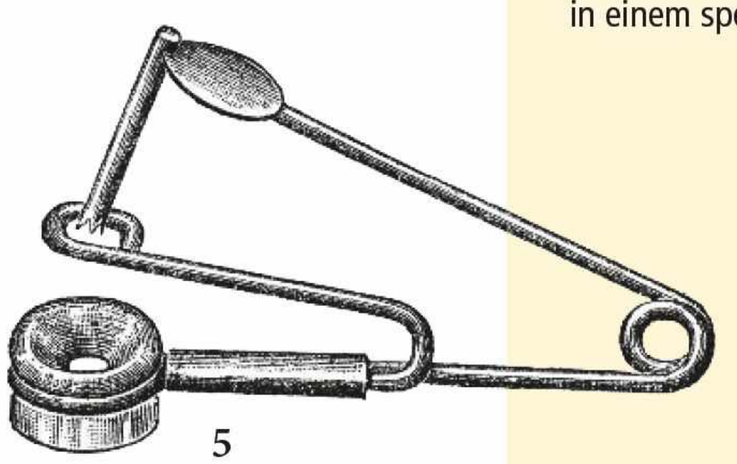
2



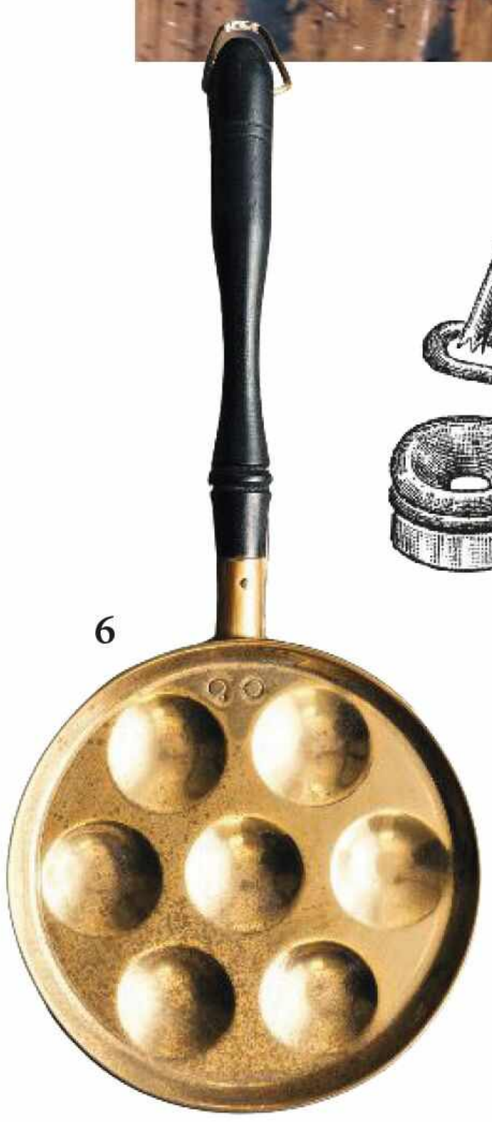
3

1 Auf den Eierschneider erhielt der deutsche Konstrukteur Willy Abel 1911 ein Patent. Sein Prinzip mit schwenkbarem Oberteil samt parallel gespannten Drähten und muldenförmigem Unterteil hat sich bis heute bewährt.
2 Handmühlen für Ölsaaten (z. B. Mohn) sind seit rund 100 Jahren erhältlich. Sie werden per Kurbel betrieben und mit einem Klemmfuß an der Tischkante befestigt – wie der Fleischwolf.
3 Kartoffelpressen mit gelochtem Metallgefäß und langen Hebeln sind seit den 1940ern nahezu unverändert im Handel.
4 Der Fleischwolf wurde Mitte des 19. Jahrhunderts von Karl Freiherr von Drais erfunden und seit den 1880ern vom Remscheider Alexanderwerk in Serie produziert.
5 Ein Kirschentkerner war bereits 1847 in Betty Gleims Kochbuch abgebildet. Bis heute gibt's ihn in ähnlicher Machart.
6 In der Krapfenpfanne mit rundlichen Vertiefungen lässt sich Hefegebäck mit wenig Fett auszubacken (Alternative zur Fritteuse). Diese Version aus Messing gibt es schon seit 150 Jahren.
7 Waffeleisen aus Gusseisen und wurden über das Holzfeuer auf eine Öffnung des Herds gesetzt.
8 Sauerkraut stellt man traditionell mit einem Krauthobel und in einem speziellen Gärtopf (hinter dem Stuhl) her.

4



5



6

7

8

Fotos: ddp images (2)/Andreas Berheide/Heinz-Dieter Falkenstein, MLK/Lukas Kirchgasser, seasons.agency/Gräfe & Unzer Verlag/Wolfgang Schardt, StockFood (2)/Friedrich Straus/Richard Jung Photography; Illustrationen: imago images/H. Tschanz-Hofmann, iStock/Stefan_Alfonso

DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:
www.landrezepte-abo.de

Zum Dahinschmelzen

KÄSEKÜCHE

In cremigen Saucen, als Füllung, Aufstrich oder Knusperkruste: Käse ist ein Alleskönner! Auch in Süßem. Lassen Sie sich überraschen

Fotos: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Wolfgang Schardt (1)/Samantha Linsell (1)

Gebackene Gnocchi mit Käse

Für ca. 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten, Garzeit: ca. 40 Minuten

• 1 Handvoll Basilikum • 1 Zwiebel • 3 Knoblauchzehen
• 30 g getrocknete Tomaten in Öl • 3 EL Olivenöl
• 1 TL getrockneter Oregano • 800 g passierte Tomaten
• Salz • Pfeffer • 150 g Kräuter-Frischkäse • 400 g Gnocchi (Kühlregal)
• 125 g Mozzarella • 60 g geriebener Parmesan

1. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Getrocknete Tomaten grob klein schneiden. Mit Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Olivenöl in einem Topf 2–3 Minuten andünsten. Übriges Basilikum, Oregano und passierte Tomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Frischkäse in die Sauce einrühren.
3. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Sauce in eine ofenfeste Form (Ø ca. 24 cm) geben und die Gnocchi untermischen.
4. Mozzarella in kleine Stücke zupfen und mit 30 g Parmesan darüber verteilen. Für ca. 25 Minuten im Ofen backen.
5. Gebackene Gnocchi aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Schalen füllen. Mit den restlichen Basilikumblättchen garnieren, mit den übrigen 30 g Parmesan bestreuen und warm servieren.

Schinken-Käse-Zupfbrot

Für 6–8 Portionen

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: ca. 15 Minuten

• 220 g junger Gouda
• 1 Bund Schnittlauch • 100 g Butter
• 200 g Kochschinken (in dünnen Scheiben)
• 1 kleiner Laib Weizenmischbrot (ca. 500 g)

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gouda fein reiben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, den Topf vom Herd ziehen und die Schnittlauchröllchen in die Butter einrühren. Den Schinken in kleinere Stücke zupfen.
2. Ein Blech mit Backpapier belegen. Das Brot zuerst quer alle 2 cm tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Dann längs ebenso verfahren und das Brot auf das Blech legen.
3. Den geriebenen Käse mit dem Schinken in den Zwischenräumen verteilen und die Schnittlauchbutter darüber träufeln. Das Zupfbrot im Ofen ca. 15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen und am besten noch warm servieren.

TIPP: Wer es würziger mag, tauscht den jungen Gouda gegen einen pikanten Bergkäse aus. Getrocknete Tomaten und Thymian verleihen dem Zupfbrot zusätzlich einen kräftigen Geschmack.

Frischkäsestangen mit Blauschimmelkäse

Für 24 Stück

Zubereitung: 40 Minuten
Ruhezeit: ca. 1 ¼ Stunden
Backzeit: ca. 20 Minuten

vegetarisch

Für den Teig:

• 450 g Mehl • 2 TL Backpulver • 2 EL Puderzucker
• 1 Prise Salz • 250 g Frischkäse • 70 ml Pflanzenöl • 1 Ei

Für die Füllung:

• 250 g Blauschimmelkäse • 80 gfein gehackte, getr. Cranberrys
• 120 g Preiselbeermarmelade • Salz • bunter Pfeffer
• 1 TL fein gehackte, frische Rosmarinnadeln

Außerdem:

• 1 Ei • Mohn • Sesam • Meersalzflocken • Rosmarinzweige

1. Für den Teig Mehl mit Backpulver, Puderzucker und Salz in eine Schüssel sieben. Frischkäse, Öl und Ei zufügen und alles geschmeidig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.

2. Für die Füllung den Käse zerbröseln und mit den Cranberrys in eine Schüssel geben. Preiselbeermarmelade ergänzen, alles vermengen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Teig in 4 Portionen teilen, jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (Ø ca. 30 cm) ausrollen und in 6 gleichgroße, spitze Dreiecke schneiden.

4. Auf die breite Seite 2 TL der Füllung setzen und in den Teig einrollen. Die Spitze mit etwas Wasser befeuchten und andrücken. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Tuch bedeckt nochmals ca. 15 Minuten ruhen lassen.

5. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Ei gut verquirlen. Die Teiglinge damit bestreichen und nach Wunsch mit Mohn, Sesam und Meersalzflocken bestreuen. Dann im Ofen ca. 20 Minuten backen. Die gebackenen Frischkäsestangen auf einem Gitter abkühlen lassen, anschließend mit Rosmarinzweigen garniert servieren.

Eingelegte Käsebällchen

vegetarisch

Für 4–6 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten, Kühlzeit: ca. 12 Stunden
• 150 g Frischkäse • 150 g Feta • 2 Knoblauchzehen
• 1 rote Chilischote • ½ Bund Schnittlauch • Salz • Pfeffer
• 350 ml Olivenöl • 2 Zweige Thymian

1. Frischkäse und Feta in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und verrühren.

2. Knoblauch abziehen, Chili abbrausen und putzen. Knoblauch und Chili sehr fein würfeln und zum Käse geben.

3. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Etwa ¾ davon zur Käsemasse geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 2–3 cm große Bällchen drehen.

4. Etwas Olivenöl in ein sauberes Glas (ca. 500 ml) füllen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit den Käsebällchen in das Glas geben. Mit dem übrigen Öl bedecken. Das Glas verschließen.

5. Käsebällchen für mind. 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Zeitnah verbrauchen.

Fotos: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Wolfgang Schardt (1)/Profimedia (2)

Liptauer

Für ca. 4 Portionen

Zubereitung: ca. 10 Minuten

- *200 g Topfen (alternativ Magerquark)*
- *100 g weiche Butter*
- *1 TL Dijon-Senf*
- *1 TL edelsüßes Paprikapulver*
- *1 TL Kümmelpulver*
- *1 Zwiebel*
- *2 Gewürzgurken*
- *1 EL Kapern*
- *2 Sardellen*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 EL Schnittlauchröllchen*

1. Den Topfen gut abtropfen lassen. Mit Butter und Senf cremig verrühren. Dann Paprika sowie Kümmel unterrühren.
2. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Gurken, Kapern sowie Sardellen abtropfen lassen und alles fein hacken. Mit der Zwiebel unter die Quarkcreme mengen. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Liptauer mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Erdäpfelkas

Für ca. 4 Portionen

Zubereitung: ca. 15 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

- *250 g mehligkochende Kartoffeln*
- *1 Handvoll Petersilie*
- *30 g Schnittlauch*
- *1 Zwiebel*
- *250 g Quark*
- *100 g Sauerrahm*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *½ TL Kümmelpulver*

1. Die Kartoffeln abbrausen und ca. 30 Minuten gar dämpfen. Anschließend pellen und abkühlen lassen.
2. Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
3. Kartoffeln in einer Schüssel fein zerstampfen. Quark sowie Sauerrahm unterrühren, Kräuter und Zwiebeln untermischen. Erdäpfelkas mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzig abschmecken und servieren.

Käsekuchen mit Möhren-Boden & gesalzener Karamellsauce

Für 1 Springform mit hohem Rand (Ø ca. 22 cm). Ergibt ca. 8 Stücke.

Zubereitung: 1 ½ Stunden Backzeit: ca. 30 Minuten
Kühlzeit: ca. 4 Stunden

Für den Teig:

• *1 EL Butter* • *1 EL Mehl* • *200 g Möhren*
• *½ Bio-Zitrone* • *2 Eier* • *75 g Zucker*
• *50 g gem. Mandeln* • *90 g Dinkelvollkornmehl*
• *½ TL Backpulver*

Für die Käsemasse:

• *6 Blätter Gelatine* • *½ Bio-Zitrone*
• *200 g Frischkäse* • *200 g Quark*
• *75 g Puderzucker* • *200 g Sahne*
• *2 EL Vanillezucker*

Für die Sauce:

• *150 g Zucker* • *150 g Sahne* • *Meersalzflocken*

Zum Servieren:

• *50 g Mandelblättchen*

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form ausbuttern und bemehlen.

2. Für den Teig Möhren schälen, raspeln. Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Zitronenabrieb und -saft mit den Möhrenraspeln mischen. Eier mit Zucker mit den Rührstäben des Handrührers in ca. 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen. Mit den Möhren zur Eiermasse geben. Mit dem Teigschaber alles unterheben, sodass ein glatter Teig entsteht. In die Backform gießen, glatt streichen. In ca. 30 Minuten goldbraun backen, herausnehmen, vollständig erkalten lassen. Kuchen aus der Form lösen, wenden und auf eine Kuchenplatte setzen. Mit einem Tortenring umschließen.

3. Für die Käsemasse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Frischkäse mit Quark, Puderzucker und Zitronenabrieb cremig rühren. Zitronensaft erhitzen, Gelatine darin schmelzen lassen. Von der Hitze nehmen, 2–3 EL der Käsecreme einrühren, dann alles unter die übrige Creme mischen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und unterziehen. Die Creme einfüllen, glatt streichen. Den Kuchen ca. 4 Stunden kühlen.

4. Für die Sauce Zucker mit 1 EL Wasser in einer Kasserolle unter Rühren hellbraun karamellisieren. Sahne zugießen, Karamell loskochen, alles unter Rühren köcheln, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Sauce mit wenig Salz verfeinern, abkühlen lassen.

5. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen.

6. Kuchen aus der Form lösen, Karamellsauce am Rand herunterträufeln lassen. Mit Mandeln bestreuen. Übrige Sauce mittig auf den Kuchen geben.

Noch mehr Rezepte

ZUM DAHINSCHMELZEN Käsekuchen, Gratins, mit Käse gefülltes Fleisch, Soufflés … 128 Ideen für herzhafte und süße Gerichte mit Käse erwarten Sie in **„mein schönes LandEdition“**. Im großen **Extra**: Schmorgerichte. Das Heft gibt es für 5,50 € im Handel oder online unter **www.meine-zeitschrift.de**

Schokoladen-Käsekuchen „No Bake“

Für 1 Backform (ca. 20 x 20 cm). Ergibt 9 Stücke.

Zubereitung: 40 Minuten Kühlzeit: ca. 4 Stunden

Für den Boden:

• 200 g Butterkekse • 60 g Zartbitterschokolade (54 % Kakaogehalt) • 50 g Butter

Für die Füllung:

• 4 Blätter Gelatine • 250 g Zartbitterkuvertüre • 50 g Butter • evtl. 2 cl Orangenlikör • ½ TL Zimtpulver • 400 g Quark • 200 g Sahne

Außerdem:

• 9 EL Schokoladenraspel • 100 g Sahne • 1 EL Vanillezucker • Mark von ½ Vanilleschote • Minzblättchen zum Garnieren

1. Für den Boden Kekse zerkrümeln. Schokolade hacken, mit Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen und unter die Kekskrümel mischen. Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form geben und andrücken. Bis zur Verwendung kühl stellen.

2. Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken, in eine Schüssel geben und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Butter und Likör einrühren.

3. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Zimtpulver und Quark einrühren und die Masse abkühlen lassen (oder über einem kalten Wasserbad kalt rühren). Sahne steif schlagen und unterziehen. Creme auf dem Bröselboden glatt streichen. Vor dem Servieren mind. 4 Stunden kühl stellen.

4. Kuchen in Stücke schneiden und diese jeweils mit Schokoraspeln bestreuen. Sahne mit Vanillezucker und -mark steif schlagen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, jeweils mittig eine Rosette auf die Kuchenstücke spritzen und diese mit etwas Minze garnieren.

Fotos: StockFood/Irina Meliukh (1)/StockFood Studios/Photoart (1)

Kräutertees für mehr Wohlbefinden

Ob bei Erkältung, Bauchweh oder Einschlafstörungen – täglich zwei, drei Tassen mit Heilkräutern und Gewürzen lassen uns zur Ruhe kommen und schenken neue Kraft

Fotos: Shutterstock (6)/Anna Subbotina/Binh Thanh Bui/HUIZENG/Jiri Hera/Quang Ho/spline_x, stock.adobe.com/oxie99, Fotolia (2)/photocrew/wealthy_b

Gut fürs Immunsystem

Ingwer & Kurkuma aktivieren

In den asiatischen Knollen stecken ätherische Öle, Scharfstoffe und Enzyme. Sie kurbeln den Stoffwechsel an, fördern die Durchblutung und wärmen von innen. Zudem aktivieren sie die körpereigenen Abwehrkräfte. Erkältungsviren haben so weniger Chancen.

Tee-Tipp: Für Ingwer-Kurkuma-Tee je 1 Stück (à ca. 3 cm) Ingwer und Kurkuma schälen, klein schneiden und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Je länger der Tee zieht, desto intensiver und schärfer schmeckt er. Ingwer-Kurkuma-Tee gibt es auch im Handel (z. B. von altapharma oder Bad Heilbrunner).

Sonnenhut & Pfefferminze kräftigen

Immunstärkende Teemischungen mit antioxidativ wirkenden Substanzen aus Rotem Sonnenhut (Echinacea), Pfefferminze, Sanddorn, Melisse, Aronia und dem Schüßler Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum unterstützen die Funktion der Abwehrzellen.

Tee-Tipp: Bei einem Anflug von Erkältungssymptomen 2–3 Tassen Tee täglich trinken (z. B. von Salus).

Bei Erkältungen

Salbei stoppt Halsschmerzen

Die grün-grauen Blätter des aromatischen Küchenkrauts enthalten ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, die nachweislich die Vermehrung von Erregern im Mund- und Rachenraum mindern.

Tee-Tipp: Arzneitee mit Salbei mit Honig süßen und zwischendurch gurgeln (z. B. von Sidroga oder H & S).

Thymian lindert Hustenreiz

In dem kräftigen Gewürzkraut stecken die beiden Inhaltsstoffe Thymol und Carvacrol. Sie lindern gereizte Atemwege, lösen festsitzenden Schleim und wirken darüber hinaus antibakteriell und antiviral.

Tee-Tipp: Bei trockenem Husten besonders wirksam ist eine Komposition aus den Kräutern Spitzwegerich, Thymian, Fenchel und Süßholzwurzel (z. B. von Bad Heilbrunner oder Mivolis).

Arznei-Tees: Was zeichnet sie aus?

Im Gegensatz zu herkömmlichen Tees bestehen Arzneitees ausschließlich aus Heilkräutern, deren Wirksamkeit und Reinheitsgrad vom Hersteller garantiert wird. Wissenschaftliche Studien müssen dies belegen. Die Zulassung erfolgt durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Auf der Verpackung ist immer eine Prüfnummer angegeben sowie das Anwendungsgebiet vermerkt, z. B. Erkältungs-Tee „schweißtreibend bei grippalen Effekten".

Wichtig: Kräutertees stets mit sprudelnd kochendem Wasser aufbrühen, um das Wachstum von Mikroorganismen (Hefen, Schimmelpilze) sicher zu unterbinden.

Für den Schlaf

Lavendel plus Melatonin

Kräutertees mit Lavendel, Baldrian, Melisse oder Passionsblume bringen Entspannung am Abend und helfen, zur Ruhe zu kommen. Im Trend sind Teemischungen mit dem Zusatz von Melatonin. Das Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und verkürzt die Einschlafzeit.

Tee-Tipp: Tee mit Passionsblume, Lavendel und Melatonin abends eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen einnehmen, das verbessert die Schlafqualität (z. B. von Bad Heilbrunner oder Meßmer).

Für die Verdauung

Bitterstoffe entschlacken

Bittere Aromen gelten als wahre Schlankmacher. Denn sie regen die Darmtätigkeit an, fördern den Speichelfluss und erhöhen die Bildung von Gallenflüssigkeit, wodurch die Fettverdauung erleichtert wird.

Tee-Tipp: Bitterextrakte von Heilpflanzen wie Pfefferminze, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut oder Zitronenmelisse machen Speisen verträglicher. Nach Belieben 1–2 Tassen zum oder nach dem Essen trinken (z. B. von Bombastus oder Sidroga).

Kamille entspannt

Die gelb-weißen Kamillenblüten sind ein Klassiker in der Naturmedizin. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Apigenin und Quercetin hemmen Entzündungen und krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.

Tee-Tipp: Bei Magenleiden täglich 3–4 Tassen frisch zubereiteten Tee trinken: 1 EL getrocknete Kamillenblüten mit 150 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, zudecken und nach 10 Minuten abseihen. Beim Kauf zu echten Kamillenblüten (Matricariae flos) greifen (z. B. von Salus oder H&S).

Gewürzmischungen besänftigen

Die Früchte von Anis, Fenchel und Kümmel enthalten ätherische Öle, die im Zusammenspiel ihre lindernde Wirkung bei Magendrücken und Völlegefühl entfalten.

Tee-Tipp: Nach den Mahlzeiten einen Anis-Fenchel-Kümmel-Tee trinken (z. B. von Alnatura oder Sidroga).

Verliebt in die Berge

Veronika Lutz wuchs in Oberbayern auf und lebt noch heute gern in der Region. In ihrer Freizeit zieht es die Chiemgauerin in die Höhen

Fotos: privat, StefanSchluetz.com

„Essen muss halt schmecka!“

Mit regionaler, bodenständiger Küche verzaubert Veronika Lutz sowohl ihre Gäste im Café als auch TV-Zuschauer. Was sie eigentlich gelernt hat, wovon sie träumt und ein Lieblings-Sonntags-Menü

Riedering, ein Ort mit 5 000 Einwohnern im Rosenheimer Land unweit des Chiemsees. Hier verwöhnt Veronika Lutz (41), von allen Vroni genannt, seit 2018 ihre Gäste im „Café Stuerzer“. Das Restaurant ist in der Region längst kein Geheimtipp mehr. Auch das Fernsehen ist bereits auf die sympathische Bayerin aufmerksam geworden. Seit 2021 läuft ihre Kochsendung „Vronis Lieblingsschmankerl“ im Bayerischen Rundfunk. Autorin Karina Beste erzählt die dreifache Mutter, wie es dazu kam.

Sie sind keine gelernte Köchin. Wie kamen Sie zur Gastronomie?
Veronika Lutz: „Über einige Umwege. Kochen hat mir schon immer Spaß gemacht, aber eigentlich bin ich ausgebildete MTA, also medizinisch-technische Assistentin. Wegen einer verlorenen Wette habe ich bei der TV-Sendung „Küchenschlacht“ mitgemacht und prompt gewonnen! Es folgten weitere Shows, das hat mein Selbstbewusstsein im Kochen gestärkt. Schließlich habe ich den Beruf als MTA an den Nagel gehängt.“

Wo haben Sie als Köchin gearbeitet?
Veronika Lutz: „Erst habe ich im Landgasthof „Gut Apfelkam“ in Rohrdorf mitgeholfen und sehr viel gelernt. Dann landete ich durch einen Zufall bei Bora, einer Firma für Kochfelder und Abzüge. Dort durfte ich erst als Vorführköchin arbeiten und dann sogar zwei Jahre deren Profi-Radsportteam als Teamköchin begleiten. Das war eine sehr spannende Zeit.“

Jetzt führen Sie ein eigenes Café. Die Erfüllung eines Traums?
Veronika Lutz: „Ja, es ist einfach toll, sein eigener Chef zu sein. Das Bauernhaus ‚Stuerzer‘ war schon früher im Familienbesitz, wurde aber durch einen Sturm schwer beschädigt. Das Gebäude musste neu errichtet werden. Da kam die Idee, ein Café zu integrieren.“

Was gibt es dort zu essen?
Veronika Lutz: „Bei uns steht das Frühstück im Mittelpunkt. Das gibt es bis 11 bzw. 14 Uhr. Zweimal in der Woche öffnen wir auch abends. Es gibt regionale, saisonale Küche wie zum Beispiel Wildgerichte oder Leberknödel. Aber es kommt auch mal Thai-Curry auf die Speisekarte.“

Wie beschreiben Sie Ihren Kochstil?
Veronika Lutz: „Total chaotisch. Aber trotzdem habe ich immer den Überblick. Einen Stern will ich nicht erkochen, das wäre mir zu akkurat und ist nicht mein Ding. Dafür bin ich sehr gut im Improvisieren. Es muss halt ‚schmecka‘. >

Mit dem Café Stuerzer in Riedering (Landkreis Rosenheim) erfüllte sich Vroni einen Traum. Hier steht vor allem das Frühstück im Mittelpunkt. Infos und Öffnungszeiten: **www.stuerzer-riedering.de**

Traditionellen Gerichten verleiht Veronika Lutz eine besondere Note. So reicht sie etwa zu klassischen Breznknödeln Rahmschwammerln, die sie mit Trüffel aufpeppt

> Ich probiere vieles aus, egal ob es um Sous-vide-Garen geht oder um dry-aged Beef – ich mache es einfach."

Wie sind Sie zu einer eigenen Kochsendung gekommen?
Veronika Lutz: „Der Bayerische Rundfunk wurde durch die Show ‚Game of Chefs' auf VOX auf mich aufmerksam. Dort stand ich im Halbfinale. Als sie dann für eine neue Kochsendung eine Köchin suchten, brachte der Produzent meinen Namen ins Spiel. Und schon war ich dabei!"

Von „Vronis Lieblingsschmankerl" läuft im BR schon die dritte Staffel. Was macht die Sendung so besonders?
Veronika Lutz: „Alle Gerichte, die ich in der Sendung koche, sind traditionelle Familienrezepte von Zuschauern. Ich gebe den Gerichten eine Prise Raffinesse und verrate praktische Tipps und Tricks. In der ersten Folge habe ich etwa Rahmschwammerl mit Trüffeln verfeinert."

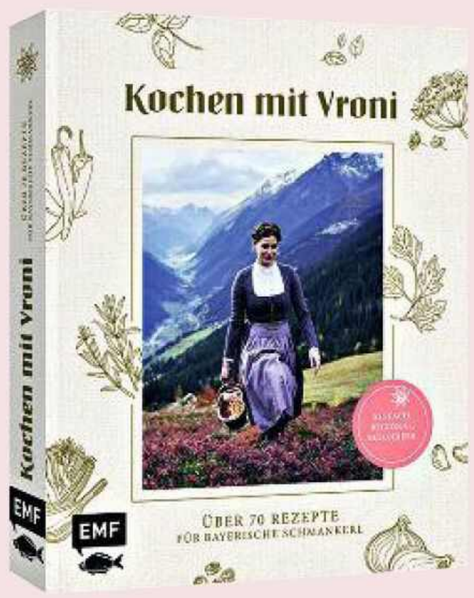
Welches Gericht kochen Sie am liebsten für Ihre Familie?
Veronika Lutz: „Grillen kommt bei uns am besten an. Da ist für jeden etwas dabei. Und das gemeinsame Zusammensitzen genieße ich total. Einfach draußen sein, ein Glas Wein dazu, perfekt."

Und wenn Sie mal nicht im Restaurant oder TV kochen, was machen Sie dann in Ihrer Freizeit?
Veronika Lutz: „Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meinen drei Kindern in den Bergen oder am See. Ich bin ja aufgewachsen, wo ich jetzt auch lebe, und wir waren als Kinder schon sehr viel in den Bergen. Das liebe ich auch heute noch, das Berggehen."

Was sind Ihre Zukunftspläne?
Veronika Lutz: „Mein Traum wäre, das Stuerzer-Konzept zu erweitern – als eine Art Kette oder Franchise. Aber das ist wohl eher etwas hoch gegriffen …"

Buch-Tipp

In **Kochen mit Vroni** verrät die Chiemgauerin über 70 Rezepte – neue Ideen und eigene Interpretationen der bayerischen Küche: von herzhaften Buchteln über Chiemseefisch-Ceviche (Ceviche: peruan. Nationalgericht, bei dem Fisch durch Zitrussaft „gegart" wird) bis zu Marillenknödeln. (EMF, 33 €)



Fotos: Florian Generotzky (2), PR, StefanSchuetz.com

Radieserl-Trio zu Kartoffelpuffer

Für 4 Portionen

Zubereitung: 40 Minuten, Garzeit: 20 Minuten

Für die Kartoffelpuffer:

• *500 g festkochende Kartoffeln* • *Salz* • *1 Ei (Gr. M)* • *50 g Mehl*
• *Pfeffer* • *Muskatnuss* • *ca. 2 EL Butterschmalz*

Außerdem:

• *2 geräucherte Forellenfilets* • *2 Bund Radieschen (Radieserl mit Grün)*
• *1 Schalotte* • *Saft von 1 Zitrone* • *1 EL Olivenöl* • *Butter*
• *200 g Frischkäse* • *evtl. 1 Bund Schnittlauch* • *1 kleiner Bund Dill*
• *1 kleines Glas Forellenkaviar* • *1 Stück frischer Meerrettich*

1. Kartoffeln schälen, grob raspeln, etwas salzen und auswässern lassen. Mit Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Muskat vermischen und aus dem Teig kleine Puffer formen. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Puffer darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

2. Fischfilets in kleine Würfel schneiden. Radieschen abbrausen und putzen. ⅓ der Radieschen in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, ganz fein hacken. Mit Forellenwürfeln und Radieschen mischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

3. ⅓ der Radieschen in Spalten schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Radieschenspalten darin kurz schwenken, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Übrige Radieschen im Mixer klein häckseln, salzen und in einem Sieb austropfen lassen. Mit Frischkäse vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. Schnittlauch dazumischen.

5. Die Puffer mit den Radieserl-Variationen anrichten. Mit Dill, Forellenkaviar und frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

Geschmorte Hochrippe

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: 4 Stunden

Für das Fleisch:

• *1,2 kg ausgelöste Hochrippe vom Rind (beim Metzger vorbestellen, alternativ Roastbeef)* • *3 Knoblauchzehen* • *2 Zwiebeln* • *Salz* • *Pfeffer*
• *3 Zweige Thymian* • *2 Zweige Rosmarin* • *1–2 EL Butterschmalz*
• *500 ml Rotwein* • *500 ml Rinderfond (Glas)* • *evtl. Stärke zum Binden*

Außerdem:

• *150 g Instant-Polenta* • *ca. 100 g Sahne* • *50 g Trüffelbutter*
• *Muskatnuss* • *8–10 Kräuterseitlinge* • *1–2 EL Butter*

1. Das Fleisch trocken tupfen. 2 Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen, würfeln. Fleisch salzen und pfeffern. Mit Knoblauch, Zwiebeln, Thymian und 1 Zweig Rosmarin im heißen Schmalz in einem gusseisernen Bräter kräftig anbraten, bis am Boden eine dunkle Bratschicht entsteht. Mit Wein und Fond ablöschen und im Ofen bei 120 Grad ca. 4 Stunden garen.

2. Fleisch (Kerntemperatur 60 Grad) aus der Flüssigkeit nehmen, diese abseihen und einkochen lassen. Evtl. mit Stärke binden.

3. Polenta nach Packungsangabe kochen. Mit Sahne und Trüffelbutter cremig rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

4. Die Pilze putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Butter mit Knoblauch und ½ Zweig Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin in 3–4 Minuten goldbraun ausbraten.

5. Fleisch in Stücke schneiden. Mit Polenta, Pilzen und Sauce auf Tellern anrichten und mit übrigem Rosmarin garnieren.

ENTSPANNT *und entspannen*

Fotos: EMF/Klaus-Maria Einwanger, StefanSchuetz.com

Weiße Schokoküchlein mit Himbeeren

Für 6 kleine Küchlein

Zubereitung: 25 Minuten, Garzeit: 10 Minuten

• *16 frische Himbeeren* • *100 g zimmerwarme Butter* • *100 g weiße Schokolade* • *150 g Puderzucker plus etwas mehr zum Bestäuben* • *50 g Weizenmehl (Type 405)* • *3 Eier* • *½ frisch geriebene Tonkabohne*

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 8 kleine Soufflé-Förmchen mit 1 EL Butter (10 g) sorgfältig einfetten. Himbeeren abbrausen und trocken tupfen.

2. Die restliche Butter (90 g) mit der Schokolade in eine Schüssel geben. Einen Topf zu etwa ¼ mit Wasser füllen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann die Hitze auf die niedrigste Stufe schalten und die Schüssel mit der Butter und der Schokolade auf den Topf mit dem heißen Wasser stellen. Butter und Schokolade über dem Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen. Puderzucker und Mehl abwechselnd mit den Eiern nach und nach mit dem Schneebesen unterziehen. Mit geriebener Tonkabohne abschmecken.

3. Die Soufflé-Förmchen auf ein Blech stellen. Den Teig hineinfüllen und in die Mitte je 2 Himbeeren geben. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Soufflés 10 backen.

4. Zum Servieren die Soufflés vorsichtig auf Dessertteller stürzen (sie sind innen noch flüssig) und mit Puderzucker bestäuben. Wer möchte, serviert die Soufflés in den Förmchen.

Mit Freude bei der Arbeit Ob Klöße, Wild oder süße Schmankerl: Veronika Lutz hat an allem Spaß. „Ich koche einfach saugern! Das ist meine Leidenschaft und meine Art von Entspannung."

Neu auf dem Markt

In Küchenläden, Super- und Biomärkten haben wir tolle Produkte für Sie entdeckt

WOHLTUEND
Der Erkältungstee (9 Beutel) enthält Weidenrinde, Linden- und Holunderblüten in bestimmter Menge und Qualität und gilt somit als Arzneitee, der eine fiebersenkende Wirkung haben kann. (1,49 €, **www.messmer.de**)

SÜSS Die feinen Genusshäppchen (103 g, ca. 4,70 €) vereinen Knusperspaß und Cremigkeit, denn die Würfel bestehen aus gerösteten, ganzen Haselnüssen, die von zarter, weißer Schokolade umhüllt sind. Wer es weniger süß mag, greift zur Variante mit Milchschokolade. Außerdem erhältlich: eine Mischung (206 g, um 10 €) mit weißen, feinherben und Milchschokoladenwürfeln. (**www.lindt.de**)

SCHOKOLADIG Was gibt es nach einem Winterspaziergang Besseres als eine Tasse heißen Kakaos? Diese Trinkschokolade (250 g), mit Kakaobohnen aus Afrika und Südamerika, wurde mit Apfel und Zimt verfeinert. Alle Zutaten sind in Bio-Qualität und Fair-Trade gehandelt. (9,90 €, **www.beckscocoa.de**)

PLASTIKFREI Die Gefrierbeutel (1, 3, 6 l) bestehen zu 100 % aus Papier, dennoch können darin neben trockenen Lebensmitteln wie Brot auch Reste des Abendessens oder gedünstetes Gemüse eingefroren werden. Nach der Verwendung die Beutel im Biomüll entsorgen. (um 3 €, **www.toppits.de**)

WÜRZIG Der Rohrohrzucker – aromatisiert mit Zimt, Tonkabohne, Kardamom, Nelke und Zitronenschale – eignet sich wunderbar zum Verfeinern von Kuchenteig. Auch Milchreis, Grießbrei, winterliche Muffins oder Cupcakes lassen sich damit lecker bestauben. Alle Zutaten sind in Bio-Qualität. (Streudose à 70 g um 5 €, **www.sonnentor.com**)

CLEVER Die Spüliflasche ist leer? Einfach das Konzentrat (120 ml) einfüllen, mit Wasser aufgießen, schon kann weiter gespült werden. Für den Beutel bedarf es 82 % weniger Plastik als für die 450-ml-Flasche des selben Herstellers. (ab 1,65 €, **www.pril.de**)

Fotos: PR

Fränkische Schneeballen

Die kugelige Form und eine gute Portion Puderzucker verleihen dem Winterliebling der Franken aus frittiertem Mürbeteig den Namen

vegetarisch

Schritt für Schritt

Ergibt ca. 14 Stück
Zubereitung: 1 Stunde 10 Minuten
Ruhezeit: 1 Stunde 15 Minuten

Für den Mürbeteig:

- *4 Eier*
- *50 g Butter (in Würfeln)*
- *100 g saure Sahne*
- *350 g Mehl*
- *30 g Puderzucker*
- *1 Prise Salz*
- *evtl. 1 EL Rum*

Außerdem:

- *ca. 2 l neutrales Speiseöl zum Frittieren*
- *Puderzucker oder Schokolade*

1. Zutaten vorbereiten 3 Eier trennen und mit dem übrigen Ei verquirlen. Das Eiweiß anderweitig verwenden (z. B. für Baiser oder Omelett). Butter und saure Sahne 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Teig zubereiten Mehl, Puderzucker und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hälfte des Eier-Mixes sowie die Butter zufügen und alle mit den Händen grob mischen. Übrigen Eier-Mix, saure Sahne sowie evtl. Rum zufügen und alles glatt verkneten. Den Teig in eine Frischhaltedose legen oder in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kühlen.

3. Teiglinge ausrollen Den Teig in 14 Stücke teilen und diese einzeln auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Rechtecken (ca. 15 x 20 cm) ausrollen. Dann die Rechtecke einmal kurz von der Arbeitsplatte lösen und wieder hinlegen.

4. Schneeballen formen Die Rechtecke mithilfe eines geriffelten Teigrädchens in 1 cm breite Streifen einschneiden, sodass ein Gitter entsteht – dabei den Rand nicht durchschneiden. Die Teigstreifen auf einen Löffelstiel „auffädeln" – dabei immer einen Teigstreifen auslassen und nur jeden zweiten Streifen mit den Fingern aufnehmen. Dann alles zu einem Knäuel formen und auf die Arbeitsfläche setzen.

5. Gebäck frittieren Das Öl in einem weiten Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (siehe Tippkasten) und diese Temperatur bei mittlerer Stufe beibehalten. Die Teigknäule einzeln in eine große Metallschöpfkelle legen und ins Fett tauchen. Die Kelle nach 1 Minute entfernen. Die Ballen in 2–3 Minuten knusprig braun ausbacken – dabei evtl. wenden.

6. Schneeballen verfeinern Die Ballen mit einer Zange oder einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann die Ballen mit Puderzucker bestäuben oder mit flüssiger Schokolade bestreichen.

Gut zu wissen

Clever frittieren
Um zu überprüfen, ob das Fett heiß genug ist, den Stiel eines Holzkochlöffels in den Topf halten. Steigen kleine Bläschen auf, hat das Fett die richtige Temperatur.
Es bedarf so viel Fett, dass die Ballen darin „schwimmen" können, ohne den Topfboden zu berühren.

Kein Hilfsmittel nötig
Wer keine Schöpfkelle besitzt, kann die Ballen auch einfach vorsichtig ins Fett gleiten lassen. Die Form wird dann allerdings nicht so schön rund.

Ölwechsel?
Das Fett können Sie für 5–6 Frittiervorgänge verwenden. Dafür das abgekühlte Fett durch ein Sieb in eine Flasche oder einen geeigneten Behälter gießen.

Haltbarkeit
Die Schneeballen luftdicht in Boxen oder Plätzchendosen verpacken.
So bleiben sie mind. 2 Wochen frisch.

Fotos: StockFood Studios/Oliver Brachat/Foodstyling: Basti Trini, Sigrun Schuppler/Requisite: Elke Westphal

IM TREND *Rote Bete*

Das Gemüse des Jahres 2024 begeistert mit seiner Vielseitigkeit. Unsere Initiative „eatbetter" serviert 5 kreative Rezepte

Rote Bete
Die violette, heimische Knolle kurbelt Verdauung und Stoffwechsel an – durch ihren hohen Gehalt an Vitalstoffen wie Folsäure, Jod, Magnesium und Kalzium. Eisen fördert zudem die Blutbildung.

Rote-Bete-Nudeln mit Spinat und Feta

vegetarisch

Für 4 Portionen
Zubereitung: 40 Minuten

- *500 g Rote Bete*
- *2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen*
- *100 g Babyspinat*
- *3 Zweige Thymian*
- *2 EL Olivenöl*
- *400 g Penne oder Rigatoni*
- *Salz • 6 TL Kapern*
- *1 TL Zitronenschale • 1 EL Balsamico*
- *Pfeffer • 60 g Fetakäse*

1. Rote Bete putzen, waschen, schälen und anschließend raspeln (am besten Handschuhe anziehen). Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Babyspinat waschen und trocken schleudern. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten glasig anschwitzen. Rote Bete-Raspel hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten mitbraten.
3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen, dabei 300 ml Kochwasser auffangen und zu der Roten Bete in die Pfanne geben. Sauce weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dann mit Thymian, Kapern, Zitronenschale und Balsamico würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Spinat zur Sauce geben und zusammenfallen lassen. Pasta hinzugeben und erwärmen, dann auf 4 Teller verteilen. Feta darüber bröseln. Rote-Bete-Nudeln servieren.

Fotos: eatbetter/Brigitte Sporrer (1)/Maria Panzer (2)

Rote-Bete-Quiche

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

Für den Boden:

- *220 g Weizenmehl (Typ 1050) + 2 EL zum Ausrollen*
- *1 Prise Salz • 120 g Magerquark*
- *1 EL weiche Butter + 1 TL zum Einfetten*

Für die Füllung:

- *3 Schalotten • 800 g gegarte Rote Bete • 2 Eier*
- *150 g Frischkäse • 100 ml Milch (1,5 % Fett)*
- *1 EL frische Thymianblättchen • Salz • Pfeffer*
- *frisch geriebene Muskatnuss • 1 EL Rapsöl • 2 EL Balsamico*

1. Für den Teig Mehl und Salz mischen, dann Quark, Butter und 3–4 EL Wasser zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in einer Schüssel zugedeckt kühl stellen.
2. Schalotten abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eier verquirlen, Frischkäse und Milch untermischen und die Sauce mit Thymian, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten anbraten, dann Rote Bete zufügen. Mit Balsamico beträufeln und 5 Minuten weiterbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, dann beiseitestellen.
4. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Quicheform (Ø 25 cm) einfetten. Teig auf einer bemehlten Fläche etwas größer als die Form ausrollen.
5. Teig in die Form legen, Ränder hochziehen sowie leicht andrücken und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Gebratenes Gemüse gleichmäßig in der Quicheform verteilen, dann die Sauce darüber gießen.
6. Quiche im Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen. Nach 30 Minuten Backzeit mit einem Backpapier abdecken, damit sie nicht zu sehr bräunt. Quiche vor dem Anschneiden leicht auskühlen lassen, dann mit einem scharfen Messer in 4 gleichgroße Stücke schneiden und warm servieren.

eatbetter fact

Weizenmehl Type 1050

Hierbei handelt es sich um eine kräftige Mehlsorte mit einem Ausmahlungsgrad von 82–85 %, die sich besonders für dunkles Gebäck, herzhafte Kuchen und Quiche eignet.

Roter Heringssalat

Für 4 Portionen

Zubereitung: 45 Minuten

- *800 g Kartoffen • Salz*
- *1 Schalotte • 450 g gegarte Rote Bete*
- *4 Gewürzgurken • 1 großer Apfel*
- *250 g Matjesfilet • ½ Bund Dill*
- *1 EL Senf • 1 EL Rapsöl*
- *2 EL Apfelessig • 250 g Joghurt*
- *100 g saure Sahne • Pfeffer*

1. Kartoffeln waschen und samt Schale in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen, bis sie gar sind.
2. In der Zwischenzeit die Schalotte abziehen und fein würfeln. Rote Bete in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gewürzgurken würfeln. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Matjesfilets abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dill abbrausen, trocken schütteln und die Dillspitzen fein hacken.
3. Senf, Rapsöl, Apfelessig, Joghurt und saure Sahne miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten, Rote Bete, Gewürzgurken sowie Apfel- und Matjesfiletstücke unterheben und 15 Minuten ziehen lassen.
4. Kartoffeln abgießen und pellen. Roten Heringssalat auf 4 Teller verteilen und mit dem gehackten Dill bestreuen. Kartoffeln dazu servieren.

eatbetter fact

Matjesfilet

Das Wort „Matjes“ leitet sich vom holländischen „Meisje“, also „Mädchen“ ab, und bedeutet so viel wie Mädchen- oder Jungfernhering. Die Heringe sind noch nicht geschlechtsreif und durch ihr junges Alter zart und mild im Geschmack.

Rote-Bete-Falafel

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

- *230 g gekochte Kichererbsen (Glas)*
- *2 Knoblauchzehen*
- *½ Bund Petersilie*
- *200 g gegarte Rote Bete*
- *30 g Tahin (Sesammus)*
- *2 EL Zitronensaft*
- *1 TL Garam Masala*
- *30 g Semmelbrösel*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 Handvoll Minzblätter*
- *300 g Joghurt (1,5 % Fett)*

1. Kichererbsen aus dem Glas in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schüttel, grob hacken.
2. Rote Bete in Würfel schneiden. Kichererbsen, Knoblauch, Petersilie, Rote Bete, Tahin, 1 EL Zitronensaft und Garam Masala pürieren. Semmelbrösel untermischen, sodass eine homogene, gut formbare Masse entsteht. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit angefeuchteten Händen 5 Falafel pro Portion formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Falafel im Ofen auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit für den Dip Minzblätter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit 1 EL Zitronensaft sowie gehackter Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote-Bete-Falafel mit Minz-Dip servieren.

TIPP: Wer getrocknete Kichererbsen selbst kochen möchte, spart Verpackungsmüll. Dafür die kleinen Hülsenfrüchte mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Kichererbsen in einem Sieb abgießen und in frischem Wasser 45 Minuten weichkochen. 100 g getrocknete Kichererbsen entsprechen gekocht dann in etwa 230 g.

eatbetter fact

Kichererbsen

Die fröhlichen Hülsenfrüchte gehören wie Erbsen und Bohnen zur Familie der Schmetterlingsblütler. Eiweiß- und ballaststoffreich eignen sich die mehligen, braunen Kugeln wunderbar als Sättigungsbeilage.

eatbetter fact

Pastinake

Das kegelförmige Wurzelgemüse enthält Pektin. Es dient den nützlichen Darmbakterien im Dickdarm als Nahrung.

Rote-Bete-Ofengemüse

vegan

Für 4 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

- *500 g Kartoffeln*
- *500 g gegarte Rote Bete*
- *400 g Möhren*
- *200 g Pastinaken*
- *2 Zwiebeln*
- *2 Knoblauchzehen*
- *4 Zweige frische Kräuter (z. B. Thymian oder Rosmarin)*
- *3 EL Olivenöl*
- *1 EL Zitronensaft*
- *½ TL getrocknete italienische Kräuter*
- *Salz*

1. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Rote Bete ebenfalls in Spalten schneiden (Einmalhandschuhe tragen).
2. Möhren und Pastinaken schälen, der Länge nach halbieren und in Stifte zerteilen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebeln vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Knoblauch fein hacken.
3. Backofen auf 180 Grad Umluft einstellen. Frische Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Aus Olivenöl, Zitronensaft, italienischen Kräutern, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer eine Marinade mischen.
4. Das vorbereitete Gemüse in einer Schüssel mit den frischen Kräuterzweigen und der Marinade gut mischen. Ofengemüse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen.
5. Gemüse 40–45 Minuten im Ofen garen. Rote-Bete-Ofengemüse herausnehmen und warm servieren. Dazu passt Rindfleisch oder Wild.

Fotos: eatbetter (2)/Brigitte Sporrer/Ewelina Bialoszewska

eatbetter

GESUNDE INITIATIVE: „eatbetter" steht für einfache, leckere, gesunde und nachhaltige Ernährung. Sie wird von Experten aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Genuss unterstützt. Rezepte, aktuelle Tipps und Infos unter: www.eatbetter.de

Genießen Sie jetzt mit uns das WMF Edelstahlpfannen-Set

Egal ob Hobby- oder Profikoch, die Stielpfanne von WMF ist ein Muss in jeder Küche. Perfekt für alles von Spiegelei mit Speck bis zur Haute Cuisine. Legen Sie los - und lassen Sie nichts mehr anbrennen. Induktionsgeeignet. Maße: 24/28 cm

Sie sparen über 62 % ggü. UVP/Handel

Ihre Vorteile:

- WMF Edelstahlpfannen-Set zum Sparpreis
- Keine Ausgabe verpassen
- Pünktliche & Portofreie Lieferung
- Kostenlose Urlaubsunterbrechung

Online landkueche-abo.de/spar

Telefon +49 781 6396583 (zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen)

Im Angebot enthalten:

WMF Edelstahlpfannen-Set UVP/Handel	229,00 €
6 Ausgaben Meine gute Landküche	35,40 €
Regulärer Preis	~~264,40 €~~
Ihr Ersparnis ggü. UVP/Handel	**165,40 €**

Gesamt-Sparpaket *jetzt nur* **99,00 €***

* Der Sparpaket-Preis von 99,00 € setzt sich wie folgt zusammen:
6 Ausgaben Meine gute Landküche 35,40 € + WMF Edelpfannen-Set 229,00 €

Pr.Nr. BC36

Einfach einscannen und bestellen:

Bestell-Nr.: MLK1PRBE/G

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gw). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: +49 781 6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.meinschoenergarten-abo.de/agb

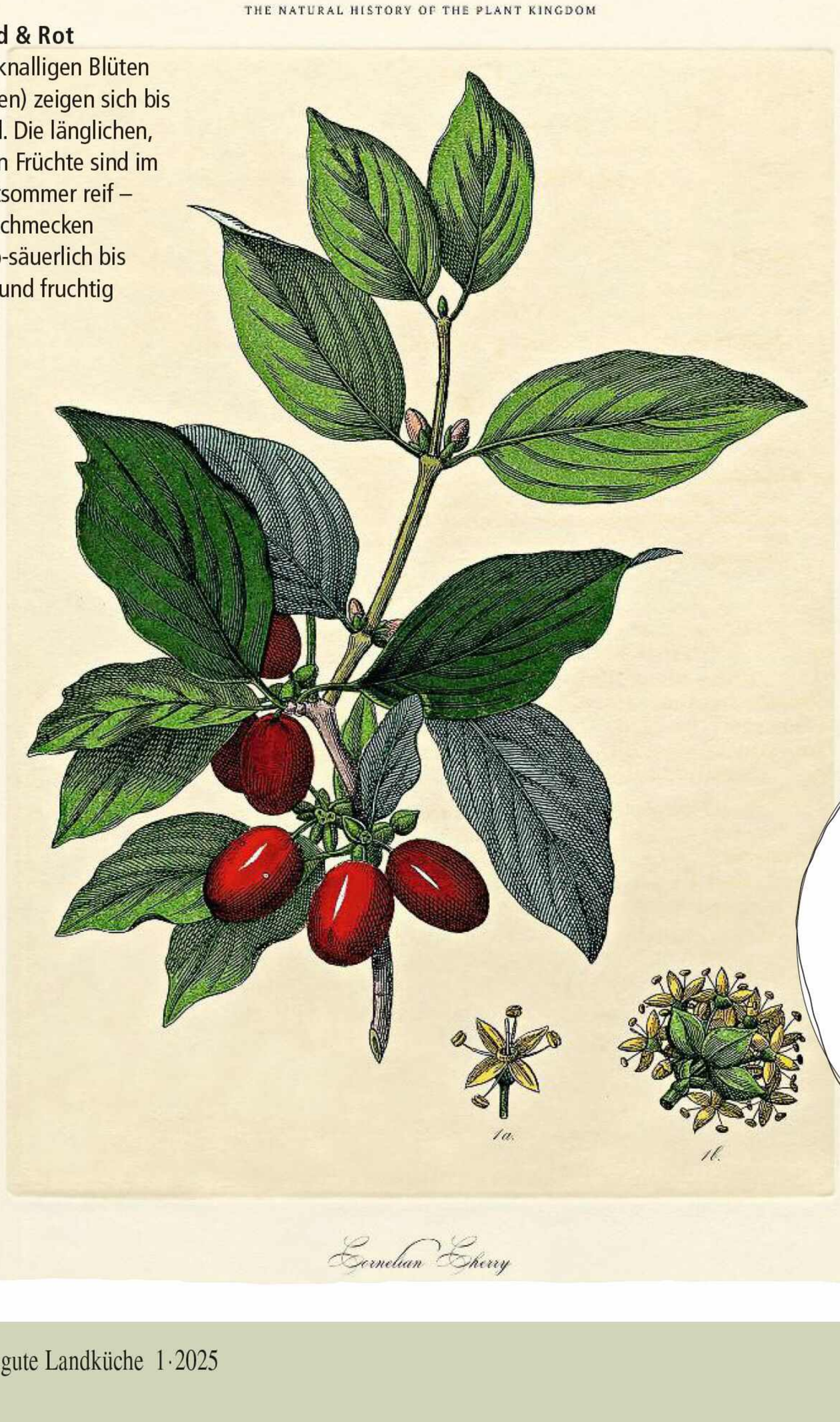
Serie: Teil 7
Natur-Apotheke

Heilpflanze
KORNELKIRSCHE

In milden Wintern leuchten oft schon im Januar die goldenen Blüten der Kornelkirsche in den Gärten. In ihnen steckt die volle (Heil-) Kraft des Frühlings

Dr. Ursula Stumpf
ist Heilpraktikerin und Apothekerin aus Karlsruhe. Sie hat zahlreiche Bücher geschrieben. Mehr Infos:

www.kraeuterweisheiten.de



Gold & Rot
Die knalligen Blüten (unten) zeigen sich bis April. Die länglichen, roten Früchte sind im Spätsommer reif – sie schmecken herb-säuerlich bis süß und fruchtig

Stärkende Blütenessenz

50 ml Wasser in eine Glasschale geben. Die Oberfläche mit Blüten bedecken und 3–4 Stunden in die Sonne stellen. Ein 100-ml-Tropffläschchen mit 50 ml Kognak füllen (dient der Haltbarkeit). Essenz in die Flasche absieben. Wer sich in einer gefühlsmäßig kalten Umgebung nicht wohlfühlt, nimmt zur Stärkung 1 Tropfen Essenz direkt in den Mund.

Frucht-Mus

Eine Handvoll Früchte täglich (roh), stärkt Immunsystem und Magen-Darmtrakt. Ein Fruchtmus schmeckt lecker:
1 kg Früchte waschen, mit Wasser bedecken, ca. 20 Minuten kochen. Durch ein Sieb passieren. Nach Bedarf mit Honig süßen. Innerhalb weniger Tage genießen.

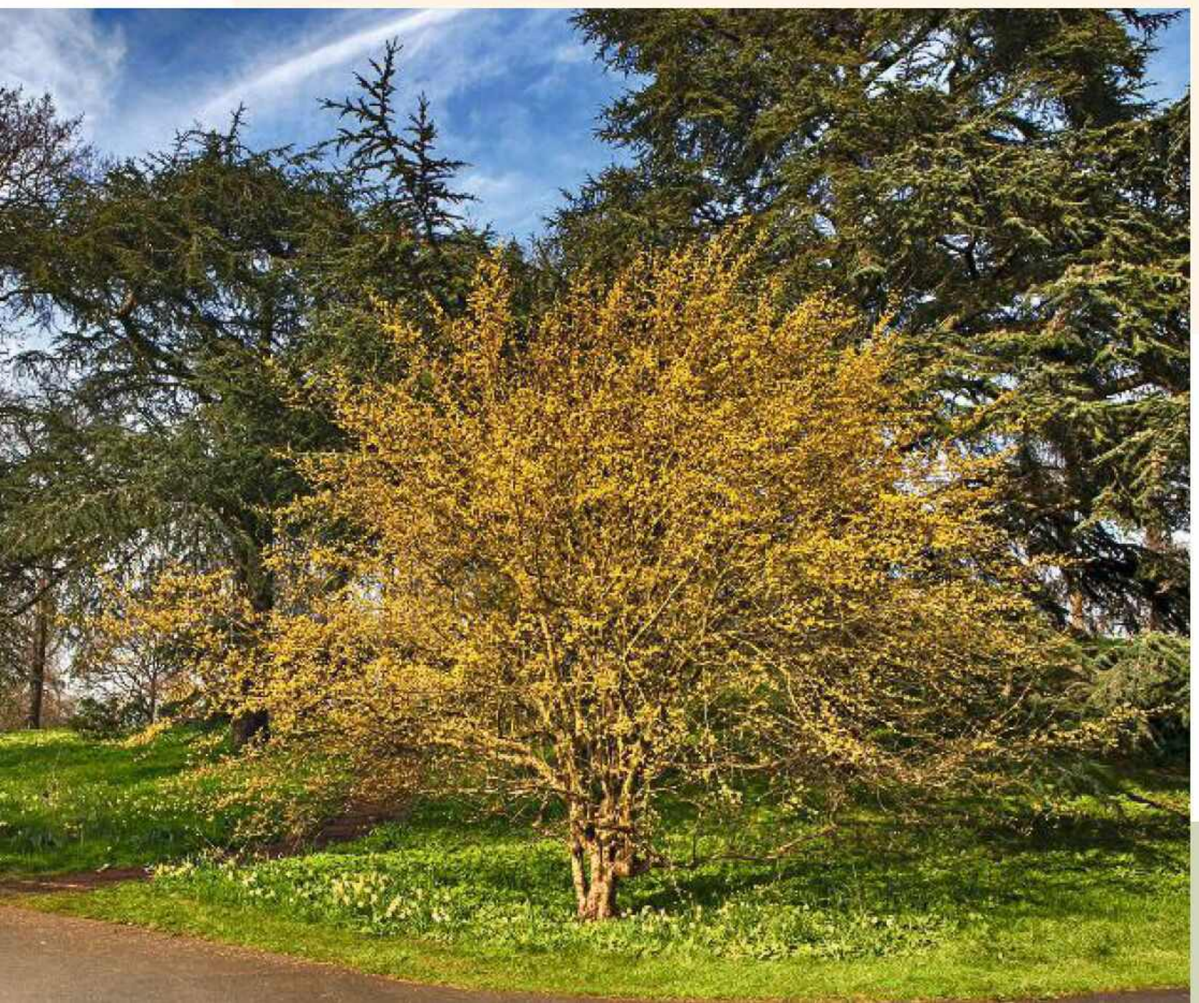
Fotos: Fotolia/emer, privat, Shutterstock/avoferten (1)/Elena Rostunova (1)/Sokor Space (2); Illustration: iStock/Bauhaus1000

Historie

Als erster Frühlingsgruß aus dem Reich der Sträucher zeigen sich jedes Jahr die gelben Blüten der Kornelkirsche. Der Strauch sieht nicht nur hübsch aus. Tatsächlich gehört er zu den härtesten Hölzern, die in Europa wachsen. Daher kommt auch sein botanischer Name „Cornus mas". Er bedeutet „männlicher Hornstrauch", **das Holz ist so hart und fest wie Horn. Dennoch ist es elastisch**. Auch ist es so schwer, dass es im Wasser nicht schwimmt, sondern sinkt. Die alten Griechen und Römer stellten aus Kornelkirsche Speere und Lanzen her. Der Überlieferung nach war sogar das Trojanische Pferd daraus gebaut.

Verbreitung

Der Strauch kann 6–8 m hoch werden. Sein hartes Holz war früher sehr beliebt, daher trifft man ihn heute in der Natur selten an. Häufig wächst die Kornelkirsche in Gärten, dort liebt sie es sonnig bis halbschattig. Dank ihres ausgeprägten Wurzelsystems wird sie oft zur Befestigung von Hängen genutzt. Die Blätter sind eiförmig bis elliptisch geformt. Wie ein Feuerwerk entspringen kleine Blüten mit vier Blütenblättern einem gemeinsamen Ursprung am Stängel und bilden runde Dolden. **Die essbaren Früchte sind je nach Standort von Ende August bis Oktober reif.** Sie sehen zwar aus wie Kirschen, die Pflanzen sind aber nicht verwandt. Die Kirsche ist ein Rosengewächs, die Kornelkirsche ein Hartriegel. **Wenn die Früchte dunkelrot von selbst von den Ästen fallen, sind sie reif und prall gefüllt mit *Vitamin C und Mineralstoffen.***



Anwendung

So wie die Blüten unter harten Bedingungen ihr Leuchten in den Januar zu bringen, so ***helfen*** sie uns, ***die innere Sonne scheinen zu lassen***. Die Blütenkraft können Sie in einer Essenz einfangen (siehe links). Auch Tee (1 Handvoll frische Blüten auf 250 ml Wasser) stärkt den Körper. Ein Brei aus den Blättern ***hilft bei schmerzenden Beinen und Krampfadern***. Ein Tee aus Rinde (1 TL auf 250 ml Wasser), die Bitter- und Gerbstoffe enthält, hilft ***bei Durchfall*** und kräftigt den Darm. Hildegard von Bingen empfahl für ***rheumaartige Gliederschmerzen*** ein Bad in einem Absud von Blättern und Rinde (200 g frische/100 g getr. Pflanzenteile mit 2 l heißem Wasser übergießen, 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen, ins Badewasser sieben). Übrigens: **Die Kerne** können Sie rösten und mahlen. Bis ins 20. Jh. wurden sie in Wien als Kaffeezusatz genutzt, verliehen dem „Wiener Kaffee" die spezielle Vanille-Note.

Weiße Bergwelt IM PRÄTTIGAU

Die verträumte Landschaft im Schweizer Kanton Graubünden hat wenig mit dem benachbarten, bekannten Davos gemein. Doch gerade die Abgelegenheit macht sie zum Geheimtipp

Foto: Prättigau Marketing/Marietta Kobald

Das Bergpanorama breitet sich prachtvoll oberhalb des Ortes Furna aus. Die Gipfel ringsum ragen zum Teil deutlich mehr als 2 000 Meter in die Höhe

Ein spektakuläres Walserhaus aus dem Jahr 1841 beherbergt heute in Serneus, einem Ortsteil von Klosters, ein Restaurant

Malerisch liegen Häuser und Höfe über sanfte Hänge verteilt, umgeben von einem fantastischen Bergpanorama. Skilifte sucht man hier vergeblich, Touristenströme auch. Stille liegt in der klaren Luft. St. Antönien liegt auf 1450 m Höhe in einem beschaulichen Seitental des Prättigaus und zählt gerade mal rund 300 Einwohner. Dennoch steht die kleine Siedlung immer wieder im Licht der Öffentlichkeit. St. Antönien, das kleinste Dorf der Gemeinde Luzein, wurde nämlich im Jahr 2021 zum ersten Schweizer Bergsteigerdorf ernannt. Weil es sich dem sanften Tourismus verschrieben hat, der die nachhaltige Vereinbarkeit von Mensch und Natur anstrebt.

Paradies für Naturliebhaber

Während alle Welt das nahe Davos kennt oder zum Skifahren nach Klosters fährt, lebt es sich im westlichen Schatten der berühmten Orte recht beschaulich. Die Zeit scheint hier langsamer voranzuschreiten als anderswo. Nicht nur in St. Antönien. Das Prättigau ist überhaupt nach wie vor ein Geheimtipp – vor allem für diejenigen, die die Natur lieben, gern (Schneeschuh-) Wandern, auf Skitouren gehen oder einfach Ruhe suchen. >

Salginatobelbrücke
Sie überspannt seit 1930 in 90 m Höhe den gleichnamigen Tobel (ein enges Tal) zwischen Schiers und Schuders. 1991 wurde sie zu einem „world monument" (wie u. a. der Eiffelturm) ernannt

Schneeschuh-Tour
Ob über sanfte Hügel oder alpine Routen: Das Prättigau bietet Neulingen ebenso wie ambitionierten Läufern abwechslungsreiche Schneeschuh-Strecken

Fotos: Alamy Stock Photo/Tim Graham, Andreas Kessler, ddp/Picture Press/Thorsten Südfeld, Prättigau Marketing

Gerstensuppe mit Bündner Fleisch

Für 4 Portionen
Vorbereitung: 25 Minuten, Einweichzeit: über Nacht,
Garzeit: 1 ½ Stunden

- *35 g getrocknete weiße Bohnenkerne*
- *100 g Zwiebeln*
- *150 g Lauch*
- *40 g Knollensellerie*
- *70 g Möhren*
- *150 g festkochende Kartoffeln*
- *80 g Bündner Fleisch (alternativ luftgetrockneter Schinken)*
- *30 g Butter*
- *60 g mittelgroße Gerstengraupen*
- *1,7 l heißer Gemüsefond*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *170 g Sahne*
- *2 EL gehackte Petersilie*

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen und quellen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Am nächsten Tag Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Lauch putzen, Sellerie, Möhren sowie Kartoffeln schälen. Das Gemüse abbrausen, dann in feine Würfel schneiden. 60 g Schinken fein würfeln, den Rest in dünne Streifen schneiden, zugedeckt kühlen.
3. Zwiebeln und Gemüse in der Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Schinkenwürfel zufügen, kurz mitdünsten. Bohnen und Graupen zufügen, kurz mitdünsten. Fond angießen. Alles mit Salz sowie Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 1½ Stunden kochen, bis die Bohnen weich sind – dabei mehrmals abschäumen.
4. Die Sahne in die Suppe geben, diese nicht mehr kochen. Mit Schinkenstreifen und Petersilie bestreuen.

Hotel Madrisajoch

Im Hotel Madrisajoch „Hinter dem Mond links" verwöhnt Tanja Steinmann mit ihrem Team die Gäste. Mit dem erfahrenen belgischen Koch Bram Gevers setzte sie auf eine bodenständige Küche. Gekocht und produziert wird alles mit frischen, soweit möglich regionalen, Produkten. „Vorbild sind unsere Großmütter und die Erfahrungen, die wir im In- und Ausland gesammelt haben", verrät Steinmann. Auf der Karte: Hackbraten, Prättigauer Chnödli, Rösti in speziellen Varianten (Foto), Rindsfilet, aber auch Kuchen. Das Hotel verfügt über 10 Zimmer, 25 Betten, Sonnenterrasse, Wellnessoase und eine urige Lounge. (St. Antönierstraße 21, Ch-7246 St. Antönien, +41 (0)81 / 3 30 53 53, **www.madrisajoch.ch**)

GEMÜTLICHE AUSZEIT

Bed & Breakfast Türmlihus

Türmlihus heißt das kleine Bed & Breakfast von Ruth Niederer in Fideris. Das „Türmli" auf dem Dach stammt aus der kirchlichen Vergangenheit des Hauses – ursprünglich wurde es vor 400 Jahren als kleine Propstei errichtet. Die heutige Hausherrin hat es vor 30 Jahren gekauft, restauriert und liebevoll fünf Gästezimmer, deren Wände zum Teil noch die original Holzvertäfelung schmückt, eingerichtet. Auch etliche Antiquitäten haben die Jahrhunderte überdauert. Abends bietet die Gastgeberin nach Absprache ein kleines Menü an. Soweit wie möglich kommen die Zutaten dafür aus dem Dorf, Gemüse und Obst sogar aus dem eigenen Garten. Gern serviert sie Prättigauer Spezialitäten wie „Chnödli" (Hackfleischbällchen mit Risotto) oder Capuns (Mangoldwickel), dazu die Weine aus dem Kanton. (Dorfstr. 7, CH-7235 Fideris, Tel. +41 (0)79 / 9 14 95 81, **www.tuermlihus.ch**)

Ferienhaus Under Putz

Das Haus Under Putz finden Sie im gleichnamigen Weiler (Örtchen) bei Luzein im Teil des historisch erhaltenen Ortskerns. Es ist bald 400 Jahre alt, seine Architektur besteht aus Stein und Holz-Blockbau. Von 2004–2011 renovierten Gret und Paul Nebel-Schlump das Gebäude umfassend. Mittlerweile vermieten sie es von April bis Oktober als Ferienhaus. Die Gäste wohnen in einer stimmungsvollen Symbiose aus geschichtsträchtiger Bausubstanz und modernem Komfort, geheizt wird unter anderem mittels mehrerer historischer Öfen. Das Haus umfasst vier Schlafzimmer und bietet Platz für bis zu 8 Personen. (Buchung über die Stiftung Ferien im Baudenkmal, Tel. +41 (0)44 / 2 52 28 72, **www.ferienimbaudenkmal.ch**)

Fotos: Hotel Madrisajoch (3), Prättigau Tourismus/Marietta Kobald, Shutterstock (2)/Bildagentur Zoonar GmbH/the-PearlDust, Stiftung Ferien im Baudenkmal Gataric Fotografie (2), StockFood Studios/Julia Hoersch, Türmlihus (2)

Traditionen und Tieren AUF DER SPUR

> Das Tal erstreckt sich auf einer Länge von etwa 30 Kilometern entlang des Flusses Landquart, der oben aus der Silvretta und von Klosters herabströmt und beim Ort Landquart in den jungen Rhein mündet (siehe Karte S. 109).

Zeugen alter Zeiten

Das Prättigau hat sich eine stille Zurückgezogenheit bewahrt, ein starke Natur- und Traditions-Verbundenheit. Zum Beispiel in der Mitte des Örtchens Putz zwischen Jenaz und Luzein stehen einige für das Tal besonders typische, historische Bauernhäuser. Ihre Strick- beziehungsweise Blockbau-Architektur ruht auf einem gemauerten Untergeschoss. Bald vier Jahrhunderte ist etwa das „Haus Under Putz" (siehe auch links) in der Mitte des Ortes alt, die Hofstelle sogar noch älter. Und es bezeugt – stellvertretend für sehr viele alte Gebäude in der Region – mit seiner Bauweise den Reichtum seiner einstigen Bewohner, der eng mit der Historie des Tals verknüpft ist.

Seine Geschichte reicht weit bis in die römische Vergangenheit zurück und stellenweise sogar darüber hinaus. Jedoch handelte es sich bei den ersten Ansiedlungen nur um kleine Dörfer und Höfe. Erst im Mittelalter trieb die Kirche von Klosters aus die Erschließung des Tales voran. Damals sprachen die Menschen in der Gegend noch Romanisch, das sich aus dem Latein entwickelt hatte. Erst die Walser brachten ein frühes Deutsch auch ins Prättigau, nachdem sie im 13. und 14. Jahrhundert aus dem Wallis (daher auch der Name Walser) in einer Art kleiner Völkerwanderung aufgebrochen waren, um zahlreiche Alpenregionen zu kolonialisieren. Weil das Tal noch von der ursprünglichen Bevölkerung bewohnt wurde, erklommen die Walser im Prättigau >

Der Hirsch mit seinem imposanten Geweih lebt in den Bergwäldern des Prättigaus. Zwischen Wald und Fels beweist er dabei gut Kletterkünste

Das Birkhuhn gehört zu den eher zurückgezogen lebenden Bewohnern des Tals

Maluns mit Apfelspalten

vegetarisch

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 20 Minuten, Garzeit: ca. 20 Minuten

Für die Apfelspalten:

- *3 säuerliche Äpfel*
- *2 EL Zitronensaft*
- *2 EL Zucker*
- *1 Zimtstange*
- *150 ml Weißwein (alternativ Apfelsaft)*

Für die Maluns (kleine Kartoffelnocken):

- *1 kg Pellkartoffeln vom Vortag*
- *300 g Spätzlemehl*
- *100 g Butterschmalz*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *50 g Butter*
- *geriebenen Alpenkäse (z. B. Emmentaler, Appenzeller)*

1. Die Äpfel schälen, vierteln und dabei entkernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel mit Zucker, Zimtstange und Wein in einen Topf geben. Alles aufkochen, dann die Äpfel bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten weich kochen.

2. Inzwischen für die Maluns Kartoffeln pellen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Kartoffelraspel mit dem Mehl vermengen und zwischen den Handflächen zu Krümeln drücken bzw. verreiben.

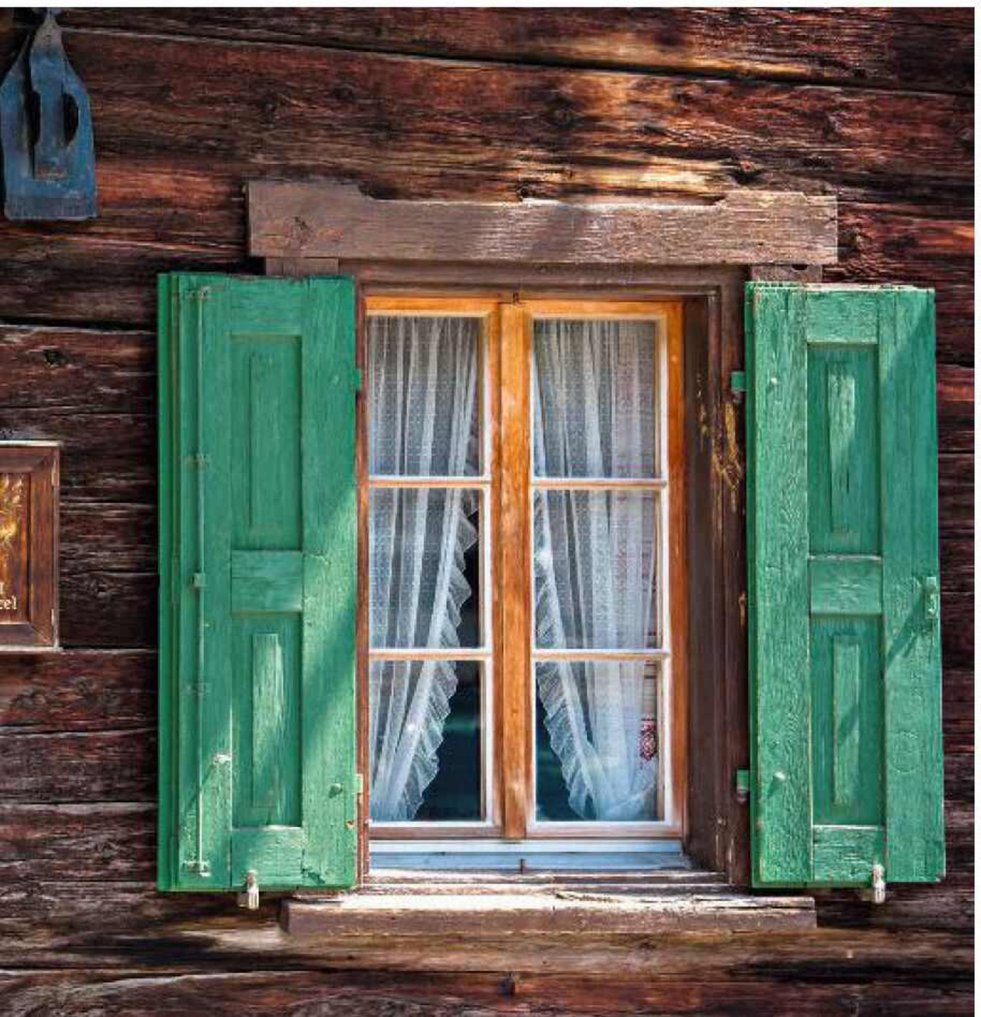
3. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffel-„Streusel" darin unter Rühren goldbraun braten und mit Salz sowie Pfeffer herzhaft würzen. Anschließend die Butter unterrühren, die Maluns fertig rösten und servieren. Die Apfelspalten und Käse separat dazu reichen.

TIPP:

Auch Apfel-, Birnen oder Quittenkompott passt gut zu den Maluns.

Hier gibt es sie noch – IDYLLISCHE RUHE

Winterlandschaft bei St. Antönien. Hier sind die Höfe und Scheunen weit verteilt, das findet man im Prättigau vielerorts.
Grüne Fensterläden geben der eher dunklen, traditionellen Holzbauweise einen freundlichen Anstrich.
Strickhäuser heißen die typischen Blockhaus-Bauten der Walser. Sie lassen sich in vielen Gegenden finden, die im Laufe des Mittelalters von ihnen kolonialisiert wurden, diese Gruppe steht bei Jenaz. Ein einheitlicher Stil lässt sich aber nicht beobachten, die mittelalterlichen Siedler passten ihre Bauweise immer wieder regionalen Gegebenheiten an



> zunächst die Höhen, wo sie unter anderem Sankt Antönien besiedelten. Rasch spezialisierten sie sich auf die Viehwirtschaft und handelten sowohl ihre Tiere als auch den Käse auf weit entfernten Märkten an den nördlichen und südlichen Alpenrändern. Nicht zuletzt dadurch erlangten sie den Wohlstand, der sich bis heute auch in der bäuerlichen Architektur ausdrückt.

Geprägt von Ursprünglichkeit

Allerdings befand sich das Prättigau geografisch in einer einigermaßen heiklen Lage: Vorarlberg, das Land der Habsburger, begann im Norden gleich jenseits der Berge. Im Jahr 1622 kam es zu den sogenannten Bündner Wirren, währenddessen wüteten die kaiserlich-habsburgischen Truppen nicht nur in weiten Teilen des heutigen Kantons, sondern auch im Tal. Kurz nach dem Dreißigjährigen Krieg kauften sich die Bündner aber von den Österreichern los und erlangten ihre Unabhängigkeit. Was aber nicht auch bedeutete, dass das Prättigau sich vom Rest der Welt abschotten konnte. In seinem Roman „Das Licht hinter den Bergen" (siehe S. 109) beschreibt der Schweizer Schriftsteller Thomas Röthlisberger >

Nutli Hüschi Das Wort Hüschi ist Prättigauer Dialekt und bedeuete Häuschen. Nutli ist der Name des Erbauers: Thomas Nutli errichtete das Haus im 16. Jahrhundert. Bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde es als Wohnhaus genutzt. Seit 1925 befindet sich das Museum von Klosters darin, das Besuchern Bauart und Lebensweise der Walser näher bringt

Fotos: Alamy Stock Photo (2)/parkerphotography/Tim Graham, Prättigau Marketing (2)/by Ziit-la.ch/Marietta Kobald, StockFood/für ZS Verlag/Michael Schinharl

Vermicelles (Maronenpüree)

vegetarisch

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 35 Minuten, Garzeit: ca. 40 Minuten

- *500 g Maronen* • *Salz* • *250 ml Milch*
- *80 g Zucker* • *evtl. 50 ml Grappa*
- *100 g Zartbitterschokolade* • *1 EL Kokosfett*
- *200 g Sahne* • *1 EL Puderzucker* • *4 kleine Baisers*

1. Die Maronen kreuzweise einschneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dann abgießen und kalt abbrausen. Die Schale und die braunen Häutchen entfernen.

2. Die Maronen grob zerkleinern und in einen Topf geben. Milch, Zucker sowie Grappa hinzufügen und erhitzen. Die Maronen bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 30 Minuten sehr weich garen – dabei immer wieder umrühren und evtl. etwas Milch zufügen, damit die Maronen nicht anbrennen. Dann den Topf vom Herd ziehen. Die Maronen abkühlen lassen, pürieren und durch eine Kartoffelpresse in Schälchen drücken.

3. Die Schokolade hacken und mit dem Kokosfett in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Sahne mit Puderzucker nicht ganz steif schlagen.

4. Die Sahne auf der Maronencreme anrichten, und die Schokolade in dünnen Fäden dekorativ darüberträufeln. Je 1 Baiser daraufsetzen.

TIPP:

Dazu passt Espresso oder starker Kaffee.

St. Antönien liegt auf 1 459 m Höhe im Tal des Schanielenbachs. Im 14. Jahrhundert gründeten die Walser hier die erste Siedlung und bewirtschafteten die Höhenlagen. **Die evangelische Kirche** in Saas wurde im Laufe ihrer Geschichte mehrfach um- und ausgebaut. An dieser Stelle stand eine der ersten Kirchen des Tals, sie wurde im 13. Jahrhundert errichtet

> ebenso nachdenklich wie bildreich die Flucht einer jungen Österreicherin ins Prättigau. Kurz nach dem Ausbruch des Zweiten Weltkriegs bricht sie spektakulär über die Berge ins neutrale Nachbarland auf. Im Tal freilich bringt sie die vermeintlich heile Welt der Menschen und insbesondere des Dorfschullehrers Anton gehörig durcheinander. Eindrucksvoll schildert Röthlisberger das noch von landwirtschaftlicher Ursprünglichkeit geprägte Leben der damaligen Zeit.

Für Touren beliebt

Heute stellen die Berge nicht mehr die großen Trennlinien zwischen den Ländern dar wie einst. Speziell im Prättigau brechen die Menschen begeistert auf, um sie zu erkunden. Große Skigebiete sucht man indessen vergebens. Hier begibt man sich auf Schneeschuhen oder für lange Winterwanderungen ins Gebirge, einen besonders guten Ruf genießt die Region unter Skitourern. Bergab geht's gern auf Schlittenkufen, nicht jedoch ohne zuvor das grandiose Panorama auszukosten: „Sie ließ ihren Blick über das Tal schweifen", schreibt Thomas Röthlisberger in seinem Buch. „Es schien in der Nähe keine weiteren Orte zu geben. Auf der gegenüberliegenden Seite reihten sich mächtige Bergrücken aneinander, die mit ihrer dunklen, im Gegenlicht fast schwarzen Bewaldung wie die gewölbten Buckel gutmütiger Riesen wirkten."

Florian Wachsmann

Rüeblitorte

vegetarisch

Für 1 Springform (Ø 26 cm). Ergibt ca. 12 Stücke

Vorbereitung: 30 Minuten, Backzeit: ca. 45 Minuten

Für den Teig:

• 300 g Möhren • 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
• 2 TL Ahornsirup • 6 Eier • 125 g Zucker • 1 EL Zitronensaft
• 1 Prise Salz • 50 g Mehl • 1 TL Backpulver • 300 g gemahlene Mandeln

Für Glasur & Deko:

• 50 g Puderzucker • 1 TL Zitronensaft • 12–16 Marzipanmöhren

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier belegen. Den Formrand fetten.
2. Möhren schälen, abbrausen, fein reiben, mit Orangenschale sowie Sirup mischen, beiseitestellen. Eier trennen. Eigelbe mit 100 Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schaumig schlagen, dann die Creme (evtl. über einem Eiswasserbad) ca. 5 Minuten kalt schlagen. Eiweiß steif schlagen, dabei 25 g Zucker und Salz einrieseln lassen.
3. Möhren und ⅓ Eischnee vorsichtig unter die Eigelbcreme rühren. Den übrigen Eischnee darauf geben. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen und zufügen. Alles locker unterheben. Teig in der Form glatt streichen, im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen. Dann den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Für die Glasur Puderzucker, Zitronensaft und 2 TL Wasser zu einem dünnflüssigen Guss verrühren. Den Kuchen damit überziehen. Marzipanmöhrchen auflegen, den Guss fest werden lassen.

Fotos: Alamy Stock Photo/Lubos Paukeje, burdafood.net/Gaby Zimmermann/Foodstyling: Sarah Trenkle/Styling: Juliane Bennien, Prättigau Marketing/Marietta Kobald

Rhein
Seewis
Fanas
Grüsch
Schiers
Landquart
Landquart
Schuders
Schraubach
Hotel Madrisajoch
St. Antönien
Valzeina
Haus Under Putz
Luzein
Jenaz
Küblis
Fideris
Saas
Conters
im Prättigau
Serneus
Türmlihus
Klosters
Chur

ADRESSEN & TIPPS

Prättigau Marketing
Feldweg 19, CH-7233 Jenaz
☏ +41 81 325 11 11
www.praettigau.info

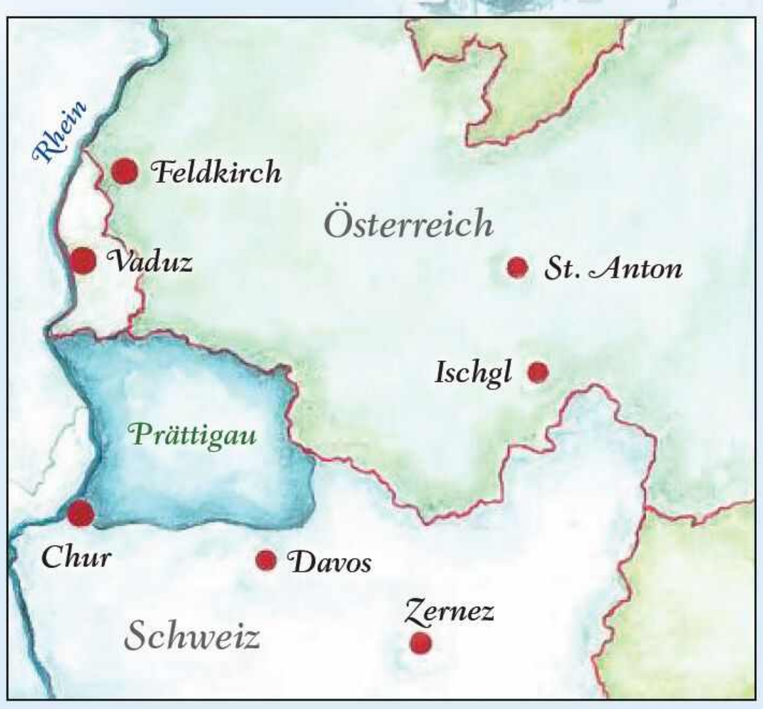
Projekt Bergsteigerdörfer
Infos und Kontakte
Email: info@bergsteigerdoerfer.org
www.bergsteigerdoerfer.org

Nutli Hüschi
Monbielerstr. 11,
CH-7250 Klosters-Serneus,
☏ +41 (0)78 752 66 93
www.www.museum-klosters.ch/nutli-hüschi

Infos zur Alpingeschichte gibt es auch in Kurzfassung für 5 €
Erhältlich bei Prättigau Marketing (s.li.)
oder: https://shop.graubuenden.ch/Praettigau/artikels

Haus der Lawinen – Laubänähus
(neues Museum, das die Geschichte der Lawinen erlebbar macht)
St. Antönierstraße 17, 7246 St. Antönien
☏ +41 (0) 79 419 00 54

Restaurant Gotschna
Serneuserstr. 63,
CH-7249 Klosters-Serneus
☏ + 41/8 14 22 14 28
www.restaurant-gotschna.com



DuMont Reisetaschenbuch Graubünden
Sehenswürdigkeiten und Erlebnisangebote informativ und unterhaltsam vorgestellt. (Johannes Eue, 17,99 €).
Das Licht hinter den Bergen spielt während und kurz nach dem Zweiten Weltkrieg im Prättigau (Thomas Röthlisberger, 26 €)

Anzeige

WEIL IHRE MEINUNG ZÄHLT

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie begeistern sich genauso für Zeitschriften wie wir? Dann interessiert uns Ihre Meinung!

Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen, indem Sie an unseren Onlineumfragen zu Produkten des Verlags Hubert Burda Media teilnehmen. Gestalten Sie aktiv mit, was in der Medienwelt von morgen passiert.

Melden Sie sich gleich jetzt an und werden Sie Mitglied des bmc-Teams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist mit keinerlei Kosten verbunden und kann jederzeit beendet werden.

IHRE REDAKTION

Jetzt anmelden unter bmc-team.com/reg oder direkt über den QR-Code

meine gute Landküche

meine gute Landküche 1/2025

Suppen, Salate & Kleinigkeiten

Backhendl mit Salat		13
Blumenkohl-Salat mit Speck & Käse		29
Dinkelbrot aus dem Gärkorb	v	19
Erdäpfel-Eintopf	v	13
Erdäpfelkas		81
Feldsalat mit Blutorangen	v	57
Frischkäsestangen mit Blauschimmelkäse	v	80
Frühstücks-Brötchen	v	17
Gerstensuppe mit Bündner Fleisch		103
Gewürz-Nussbrot (glutenfreies)	v	23
Grünkohl-Frittata mit Feldsalat		59
Grünkohl-Graupen-Eintopf		57
Grünkohl-Kartoffel-Topf mit Chorizo		57
Käseböllchen (eingelegte)	v	80
Knäckebrot	v	21
Körnerbrot	v	22
Kraut-Quark-Semmeln	v	20
Laugenbrezeln	v	18
Liptauer		81
Malzbier-Stangerln	v	19
Rosmarinzopf	v	21
Rote-Bete-Falafel	v	96
Roter Heringssalat		95
Sauerkraut-Bohnen-Eintopf mit Pancetta		30
Schinken-Käse-Zupfbrot		79
Süsskartoffel-Bananenbrot	v	20
Weizen-Vollkornbrot	v	22

Hauptgerichte mit Fleisch

Allgäuer Schinkenpastete mit Blattsalat		11
Fisch im Schinkenmantel mit Apfelsalat		31
Gulasch mit Kartoffelhaube		38
Hirsch-Ragout unter Parmesan-Kartoffel-Haube		41
Hochrippe (geschmorte)		89
Huhn in Apfelwein		40
Kalbsbraten mit Wurzelgemüse & Rahmsauce		37
Kräuter-Schweinebraten		40
Luzerner Chügeli-Pastete		10
Nudeln mit gebratenem Rosenkohl und Speck		32
Putenbrust mit Mandelkruste		40
Rinderbrust (gezupfte)		40
Rosenkohl (gratinierter) mit Speck		60
Schweinefilet im Wirsingmantel		59
Speckknödel mit Krautsalat		32
Teigtaschen mit Speck-Füllung		30

Hauptgerichte ohne Fleisch

Bandnudeln mit Rahmwirsing	v	61
Fischbällchen in würziger Tomatensauce		51
Flammkuchen mit Feldsalat & Lachs		60
Forellen-Zucchini-Pflanzerl		47
Garnelen-Fisch-Frikadellen mit Salsa		50
Gnocchi (gebackene) mit Käse		79
Lachsfrikadellen mit Spinat-Tomaten-Salat		49
Radieserl-Trio zu Kartoffelpuffer		89
Rote-Bete-Nudeln mit Spinat und Feta	v	94
Rote-Bete-Ofengemüse	v	96
Rote-Bete-Quiche	v	95
Schellfischtaler mit Lauch & Pilzen		48

Kuchen, Torten & Desserts

Espresso-Buttercreme-Torte	69
Fränkische Schneeballen	93
Grießnocken mit Mohn-Butter	14
Käsekuchen mit Möhren-Boden & gesalzener Karamellsauce	82
Kokostorte mit Kaffeelikör	65
Maluns (Kartoffelnocken) mit Apfelspalten	105
Marmorkuchen	67
Mokka-Joghurtküchlein (geeiste)	68
Orangen-Marzipan-Kuchen	113
Pistazien-Tartelettes mit Espresso-Mousse	66
Quarknocken mit Aprikosenkompott	14
Rüeblitorte	108
Schoko-Käsekuchen-Würfel	70
Schoko-Kaffee-Kranz	71
Schokoküchlein (weiße) mit Himbeeren	90
Schokoladen-Käsekuchen „No Bake"	83
Tiramisu-Schnitten	68
Topfen-Grieß-Schmarrn mit Kirschröster	15
Vermicelles (Maronenpüree)	107

Vegetarische Gerichte enthalten weder Fisch noch Fleisch. Bei Käse evtl. auf die Packungsangaben achten. v

Vegane Gerichte werden ohne tierische Produkte zubereitet. v

Fotos: StockFood Studios/Oliver Brachat, StockFood/Petr Gross

meine gute Landküche

erscheint in der **BurdaVerlag Publishing GmbH**
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Kontakt zur Redaktion
☎ +49 781 845105
E-Mail: landkueche@burda.com

Abonnenten-Service meine gute Landküche,
Postfach 072, 77649 Offenburg
☎ +49 781 6396583 (Anruf zum Ortstarif)
Abo-Bestellungen: www.landkueche-abo.de
Bestellhotline: ☎ +49 1806 93940077*,
Fax +49 1806 93940079*
(*€ 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz und aus dem Mobilfunknetz. Ausland abweichend)

Geschäftsführung:
Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Monique Doepel

Text: Sarah Hein, Alexandra Rinecker
Bildredaktion: Christine Knäble (ext.)
Grafik: Corinna Othzen
Chefin vom Dienst: Melanie Räpple
Titel-Repro: Melanie Räpple

Marketing & Vermarktung:
Nadine Raverdy

BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de

Publisher Management:
Meike Nevermann (Head),
Caroline Müller

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG,
85716 Unterschleißheim
Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski
Aktuelle Ausgabe per Post:
MZV Onlineshop, www.mzv.de
Druck: Druckhaus Kaufmann

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

meine gute Landküche erscheint 2-monatlich.
Einzelpreis in Deutschland: 5,90 € inkl. MwSt.,
Abonnementpreis: 35,40 € pro Jahr inkl. MwSt.

Datenschutzanfrage: ☎ +49 781 6396100
Fax: +49 781 6396101 **E-Mail:**
meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de
Einzelheft-Bestellung: www.meine-zeitschrift.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Internet: www.burda-foodshop.de

BurdaVerlag

meine gute Landküche darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von **meine gute Landküche** und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

Kalender für das Jahr 2025

Der **Wohnen & Garten-Kalender** (14,95 €) bietet Ihnen viel Platz für Termine und Notizen. Auch Rezepte, Gedichte und Tipps für jede Jahreszeit finden Sie darin. Wichtige Aussaat-Daten nach dem Mondkalender und praktische Gartentipps hält der **mein schöner Garten-Kalender** (13,95 €) bereit. Das übersichtliche Kalendarium bietet Platz für Notizen.
Die Kalender sind im Handel oder online unter **www.meine-zeitschrift.de** erhältlich.

„meine gute Landküche" gibt es auch als E-Paper

■ Das „meine gute Landküche"-E-Paper können Sie über iKiosk und United Kiosk herunterladen. Es gibt sowohl Einzelhefte als auch ein Jahres-Abo. ■

Kleinanzeigen

INTERESSE AN EINER KLEINANZEIGE?

Wir beraten Sie gerne!
BCN | Brand Community Network GmbH
Tel: 07 81 / 84-36 81
E-Mail: kerstin.schroeder@burda.com

1000 Fasten-Wanderungen! Europaweit, ganzjährig. Woche ab 380 €. Tel. 0631-47472, www.fasten-wander-zentrale.de

Feine Destillate und Liköre aus dem Schwarzwald und der Ortenau unter www.brennereiambach.de

Was Süßes zum Schluss

Orangen-Marzipan-Kuchen

Für 1 Kastenform (30 cm lang).
Ergibt ca. 16 Stücke

Zubereitung: ca. 45 Minuten, Backzeit: ca. 50 Minuten

Für den Teig:

• 100 g Orangeat • 4 EL Orangensaft • 4 EL Orangenlikör (s. Tipp)
• 50 g gehackte Mandeln • 200 g Marzipanrohmasse
• 250 g weiche Butter • 100 g Zucker • 6 Eier • 200 g Mehl
• 1 TL Backpulver • 1 Pck. Vanillepuddingpulver

Außerdem:

• 4 EL Orangenlikör • 7 EL Orangensaft • 3 EL blanchierte Mandeln
• 50 g Bitterorangen-Marmelade ohne Stücke • 200 g Puderzucker
• 1 Prise gem. Kurkuma • Bio-Orangenzesten

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form mit Backpapier auskleiden.

2. Für den Teig Orangeat hacken, mit Saft und Likör mischen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Marzipan grob raspeln. Mit Butter und Zucker cremig aufschlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Back- und Puddingpulver mischen. Mit Orangeat samt Saft und Mandeln unterrühren.

3. Den Teig in der Form glatt streichen. Im Ofen im unteren Drittel 50–55 Minuten backen. Nach 25 Minuten den Kuchen mittig längs mit einem Messer einschneiden.

4. Nach dem Backen den Kuchen etwas abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auf ein Gitter setzen. 2 EL Likör mit 5 EL Saft mischen. Den noch warmen Kuchen damit tränken. Dann den Kuchen vollständig auskühlen lassen.

5. Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 2 EL Likör, 2 EL Saft, Marmelade, Puderzucker und Kurkuma zu einem zähflüssigen Guss verrühren. Kuchen auf eine Platte setzen und damit übergießen. Mit Mandeln und Orangenzesten garnieren. Den Guss trocknen lassen.

Tipp: Statt des Likörs können Sie auch Orangensaft verwenden.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch/Foodstyling/Rezeptautorin: Anne Haupt

VORSCHAU

Das nächste Heft erscheint am 14. Februar 2025

Der Frühling schickt uns seine Boten – zartes Grün, knackiges Gemüse und natürlich den Osterhasen. Genießen Sie die Feiertage bei gutem Essen. Wie wäre es mit einem Schinkenbraten oder Gebäck mit Eierlikör? Natürlich haben wir auch die passenden Deko-Ideen für Sie. Wer Lust auf einen Ausflug hat, dem legen wir unsere Reisegeschichte über die Ortenau ans Herz.

Frisch vom Markt

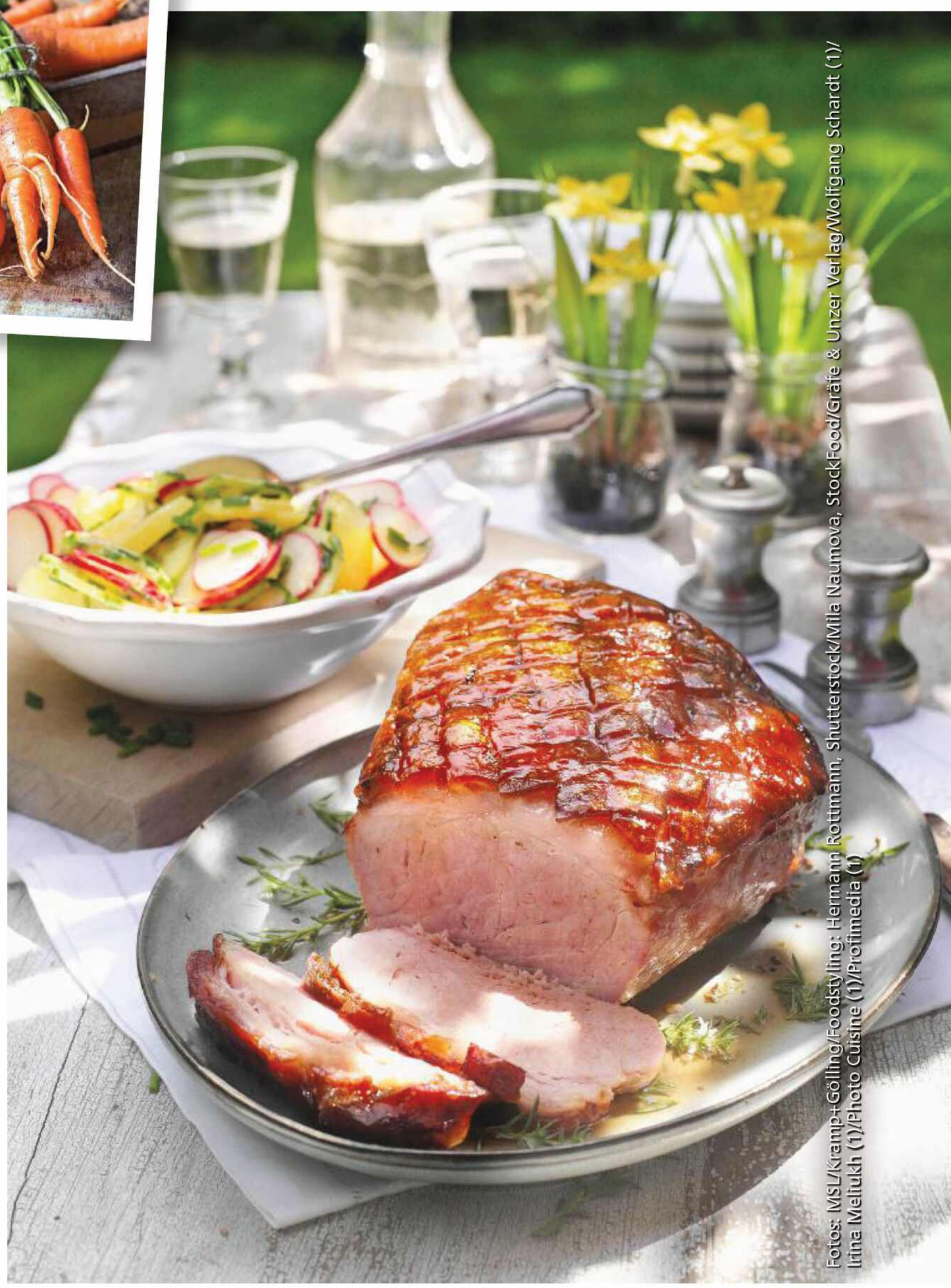
Aus jungem grünen Gemüse oder mit knackig-frischen Möhren lassen sich jetzt wunderbar aromatische Gerichte zaubern.

Rhabarber-Wähe

Hier vereinen sich ein cremiger Vanilleguss aus Sahne und Crème fraîche mit dem einzigartigen Geschmack des süß-säuerlichen Rhabarbers. Wir bereiten den Kuchen Schritt für Schritt zu.

Köstlicher Kabeljau

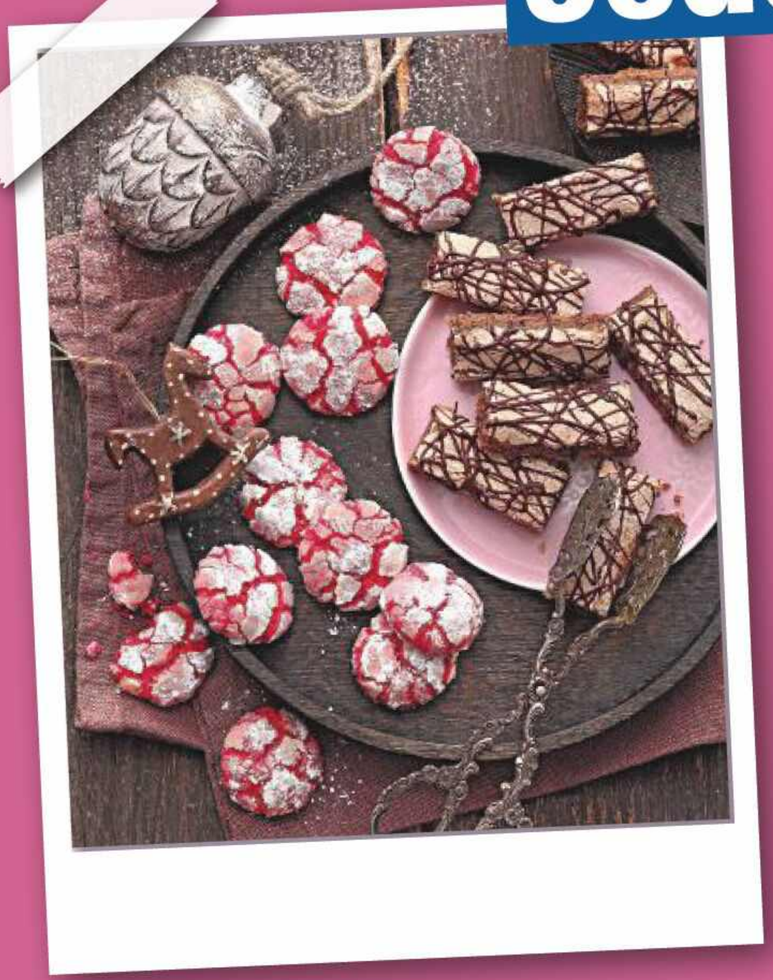
Frisch aus dem Meer kommt er jetzt auf unseren Tisch und begeistert mit seinem festen, milden Fleisch. Wir servieren den Klassiker gebraten auf Püree, im würzigen Speckmantel und sanft im Ofen gegart.



Fotos: MSL/Kramp+Gölling/Foodstyling: Hermann Rottmann, Shutterstock/Mila Naumova, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Wolfgang Schardt (1)/Irina Meliukh (1)/Photo Cuisine (1)/Profimedia (1)

Heute ist mein Lieblingstag!

Jeden Mittwoch neu:



Wertvolle Gesundheits-Infos +++ Trendige Mode-Ideen und tolle Beauty-Tipps +++ Leckere Rezept-Ideen +++ Berührende Reportagen +++ Fundierte Diät-Tipps

GRATIS: Jede Woche großes Rezept-Extra-Heft

Foto: Lascana, Science Photo Library / VOISIN/PHANIE, Shutterstock/Miramiska, stock.adobe.com/mary_markevich, StockFood Studios/Mathias Neubauer, Tom Tailor Shoes

Die Natur erwacht …

Fotos: Friedrich Strauss

Ab 6.12.2024 im Handel!

Mit Extra: Jahres-Wandkalender 2025

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:

land-abo.de/vorteil