

40 1985–2025
Jahre

Kochen
mit Liebe

Nr.2 Februar 2025 • Deutschland 4,80 €

Österreich 5,40 € • Schweiz 9,60 sfr • Belgien 5,70 € •
Italien 6,60 € • Lettland 6,40 € • Luxemburg 5,70 € • Spanien 6,60 €

Die weltbesten Aufläufe

Käsenocken aus Ungarn,
französisches Crêpes-Gratin und
südafrikanischer Hack-Auflauf

Große
**Hütten-
party**
mit feinen
Schmankerln
S. 52

Schnitzelauf
„Gyros spezial“
S. 10



Alle
Rezepte
von der Redaktion
3x
getestet!

16 SEITEN EXTRA!



**Schokokuchen
für die Seele**



Die tun jetzt
richtig gut!

S. 74



Mit Fernsehwoche geht's mir *gut.*



Inhalt

Genießen

Saisonküche

Wir packen unsere Auflaufform: die weltbesten Aufläufe 6

Räucherfisch – ein Hauch von Feuer 14

Einfach schnell genießen 18

Liebling des Monats

Gewürzpasten 24

4-mal lecker

Windbeutel 28

Wohlfühlküche

Wohlige Wintersalate 30

Verwöhnen

Für Gäste

Auf zur Hüttengaudi 52

Küchen-Manufaktur

Butterzartes Roastbeef 60

Das süße Leben

Traumhafte Winter-Desserts 70

Entdecken

Frisch auf dem Markt 13

Kulinarische Zeitreise: 1998 34

kochen & genießen Leserclub 22

Kulinarisch unterwegs

Zu Besuch auf der Kaffeeplantage 62

Küchennotizen 68

Backen

Leserrezept

Apfel-Eierlikör-Torte 72

Backen

Der Schmelz in der Brandung: himmlische Schokokuchen 74

Süßer Gruß zum Schluss

Blätterteig-Orangen-Waffeln 82

Service

Speise-Karte 4

Preisrätsel 66

Impressum 69

Vorschau 83

Wir sind in Aufbruchstimmung

Blauer Himmel, hohe Berge, weiße Pracht – die Skisaison ist eröffnet, für viele DAS Highlight zum Jahresbeginn. Aber das Schönste am Schneespaß ist doch das Aufwärmen bei einer zünftigen Hüttengaudi, oder? Die feiern wir in dieser Ausgabe mit cremiger Käsesuppe und herzhaftem Kasselerbraten ab S. 52 zu Hause, als Vorfreude oder Trost für alle Daheimgebliebenen. Und auch sonst haben wir schon Reiselust und packen statt Koffer die Auflaufform mit inspirierenden Rezepten aus aller Welt (S. 6). Meine Lieblinge in diesem Heft sind übrigens die göttlichen Schokokuchen ab S. 74, die passen nämlich bestens zu meinem guten Vorsatz für dieses Jahr, meiner Seele viel Gutes zu tun!

Herzlichst Ihre

Stefanie Reifennath

Redaktionsleiterin

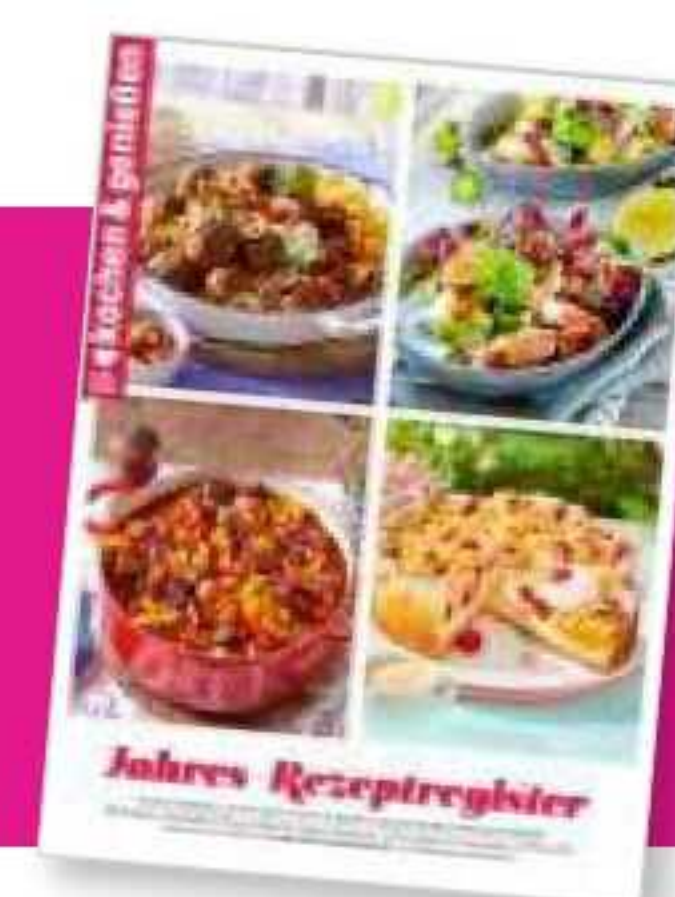


Mit tollen Ideen aus unserem
LeserCLUB
auf den Seiten
9, 22, 26 &
75

Die Mitglieder
schenken uns ein
leckeres Scones-
Rezept und verraten
ihre liebsten
Pastasorten

JETZT AUF UNSERER WEBSITE!

Alle Rezepte von 2024 im Überblick finden Sie online im Jahresrezeptregister. Einfach unter lecker.de/kochen-geniesen herunterladen.



11 Finnischer Lachsaufbau
Lohilaatikko



57 Honig-Kasseler mit
Meerrettich-Dip



78 Gugelhupf mit
Orangencreme

LECKERE HAUPTGERICHTE



Südafrikanischer Hackfleischauflauf **S. 8**



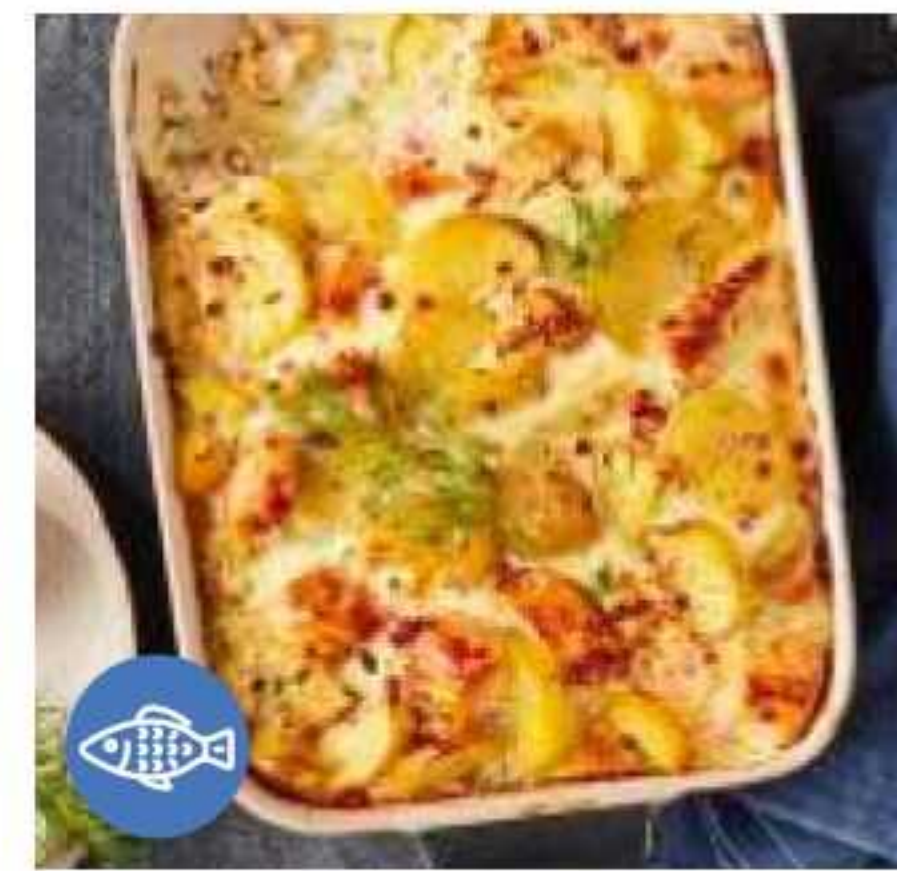
Makrelen-Terrine **S. 14**



Ungarische Käsenocken mit Paprikakraut **S. 9**



Griechischer Schnitzelauf **S. 10**



Finnischer Lachsauf **S. 11**



Französischer Crêpes-Auf **S. 12**



Penne mit Räucherforellen-Carbonara **S. 16**



Lachs-Lauch-Pizza **S. 17**



Bandnudeln in Limettenrahm **S. 18**



Flotte Hack-Kichererbsen-Pfanne **S. 19**



Winterlicher Süßkartoffel-Eintopf **S. 19**



Currywurst-Pita zum Feierabend **S. 19**



Asiatisches Kasseler-Wirsing-Ragout **S. 20**



Feiner Lachs auf Gurkengemüse **S. 20**



Zarter Apfel-Pfannkuchen **S. 20**



Lamm zu Gewürz-Couscous **S. 21**



Flammkuchen mit Süßkartoffeln **S. 25**



Balkanspieße Raznjici **S. 26**



Fischfilet in Miso-Butter **S. 26**



Gochujang-Pasta mit Hackbällchen **S. 27**



Rote-Bete-Salat mit Süßkartoffeln **S. 30**



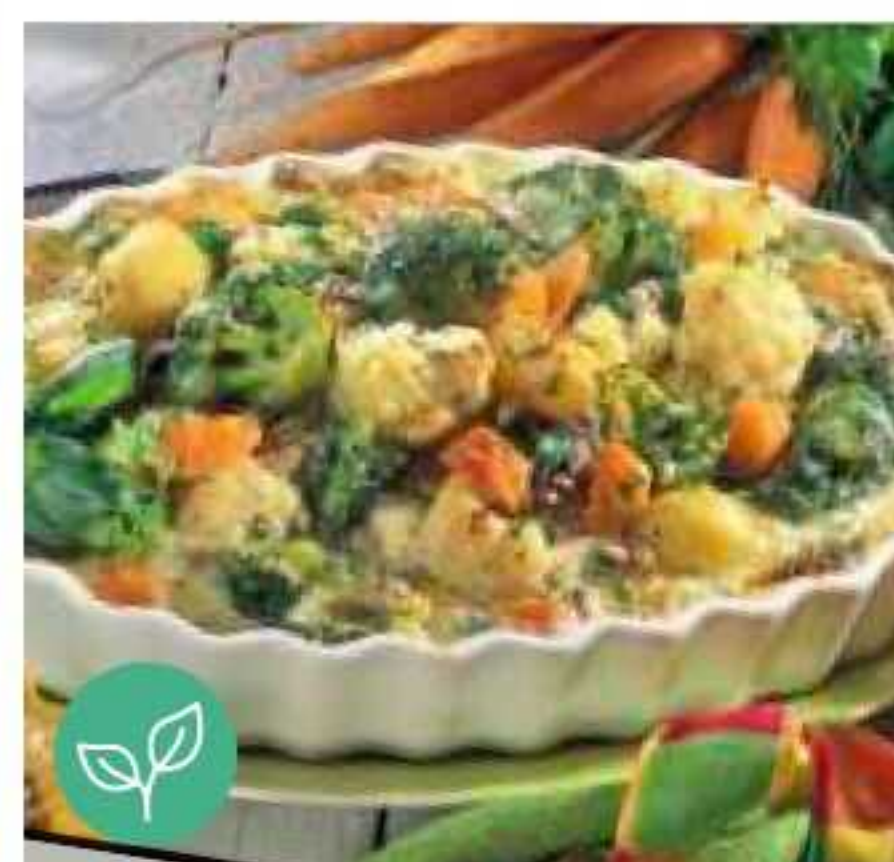
Linsen-Schwarzwurzel-Salat **S. 31**



Regenbogen-Bowl mit Birne und Mango **S. 32**



Dinkel-Lachs-Salat **S. 32**



Kerniger Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf **S. 34**



Roastbeef mit Tomaten und Dip **S. 60**



Steak-Burger mit Espresso-Ketchup **S. 63**

KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Gefüllte Eier mit Sprossen **S. 15**



Dubai-Schokolade **S. 81**

Süßes Luxusgut

Auch uns hat es die berühmte Schokolade mit Pistazien und Engelshaar angetan. Fix vorblättern und losnaschen!



Zünftige Hüttengaudi: Honig-Kasseler mit Meerrettich-Dip, fruchtiger Alpensalat, grüner Hütten-Dudler, Topfen-Mohn-Creme, Schneemann-Hot-Chocolate, Bergkäsesuppe „Blühwiese“ und Rahmfladen „Gipfelglück“ **S.52**



ALPENGLÜHEN

Bei heißer Suppe, würzigen Fladen und feinen Drinks feiern wir a Mordsgaudi am Berg

Speise-Karte

DER SCHNELLE WEG DURCHS HEFT



SCHNELL



FISCH



VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Windbeutel, österreichisch mit Marillen, nordisch mit roter Grütze, fruchtig mit Himbeer-Pudding und fein mit Schokomousse **S.28**

Süßes Kaffee-Couscous-Trifle **S.65**

Karamell-Pannacotta zu Schokosoße **S.70**

Himbeer-Mascarpone-Trifle **S.70**



Knusper-Nusscreme **S.71**

Vanille-Milchreis mit Äpfeln **S.71**



Apfel-Eierlikör-Torte **S.73**



Schoko-Käsekuchen mit Kirschkompott **S.76**

Schoko-Nuss-Tarte **S.77**



Gugelhupf mit Orangencreme **S.78**

Macadamia-Blondies mit Vanille **S.79**



Torta al cioccolato **S.80**

Blätterteig-Orangen-Waffeln **S.82**

Reiselust...

...geht auch am
Gaumen nicht
vorbei! Von Afrika bis
Frankreich gibt es ja so
viel zu entdecken

Wir packen unsere Auflauf- form...

...und los geht die kulinarische
Reise. Egal, wohin es uns zieht:
Gemüse, Fleisch & Co. zeigen
sich heiß gebacken in jedem
Land von der köstlichsten Seite



Südafrikanischer Hack- fleischauflauf zu gelbem Reis

Rezept siehe Seite 8

Südafrikanischer Hackfleischauflauf zu gelbem Reis

Fruchtig-aromatisch und intensiv schmeckt dieses Soulfood vom Tafelberg namens Bobotie, das seine Wurzeln in der indonesischen Küche hat

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 100 g Cashewkerne ♥ 5 Scheiben Toastbrot
- ♥ 250 ml Milch ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 kg Rinderhack
- ♥ 30 g Tomatenmark ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Öl
- ♥ 1 EL Curry ♥ 3 EL Mango-Chutney
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ Zimt
- ♥ 5 Lorbeerblätter ♥ 300 g Basmatireis
- ♥ 1 TL Kurkuma ♥ 1 Zimtstange ♥ 75 g Rosinen
- ♥ 1 EL Butter ♥ Fett für die Form

1 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auskühlen lassen. Brot in 125 ml Milch einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Brot gut ausdrücken. Hack, Brot und Tomatenmark verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Öl in einem flachen Bräter erhitzen. Hack darin in 2 Portionen ca. 6 Minuten grob krümelig anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett glasig dünsten. Mit Curry bestäuben und unter Rühren ca. 1 Minute anschwitzen. Mango-Chutney und Hack zugeben und alles mischen. Mit 200 ml Wasser ablöschen,



aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln, dabei Hackmasse mehrmals umrühren.

3 Hackmasse und $\frac{2}{3}$ Cashewkerne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine gefettete Auflaufform (20x30 cm) geben. Eier und 125 ml Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Eiermilch über das Hack gießen. Lorbeerblätter darauflegen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen.

4 FÜR DEN GELBEN REIS Reis, Kurkuma und Zimtstange in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung quellen lassen. Rosinen waschen und unter den Reis rühren. Zimtstange entfernen. Reis mit Butter verfeinern. Auflauf aus dem Ofen nehmen. Mit übrigen Cashewkernen bestreuen. Mit dem Reis anrichten. Dazu schmeckt Mango-Chutney.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 840 kcal

E 49 g · **F** 41 g · **KH** 64 g



Eine Prise Wissen

GLÜCK AUS DEM OFEN

Ob im kleinen Kreis oder in großer Runde: Hier findet sich die passende Form für unser liebstes Wohlfühlessen



Zu zweit

Die ovale Form aus Gusseisen in Grafit-Grau eignet sich zum Anbraten auf dem Herd und kann danach direkt in den Ofen.
Von Staub; 1 l; 24 x 17 x 6,6 cm; ca. 90 € zzgl. Versand; über amazon.de



Familiengröße

Fröhliche Keramik-Form mit blauen Blümchen, die einfach gute Laune macht. Durch das eckige Format ideal für Lasagne.
„Dekor 120“; von Bunzlauer Keramik; 2,7 l; 29,7 x 23,2 x 7 cm; ca. 54 €



Für viele

Schön eingeschichtet wird das Essen in der Glasform „Excellent“ zum absoluten Hingucker. Mit Deckel, der auch als kleinere Form genutzt werden kann.
Von Ambition; 5 bzw. 3,6 l; 40 x 26 x 11 cm; ca. 31 € zzgl. Versand; über dajar.de

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 rote Paprikaschoten
- ♥ 300 g Bergkäse ♥ 1 Apfel ♥ 2-3 EL Butter
- ♥ ca. 2 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 1 Dose (850 ml) Sauerkraut ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Schmand ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- ♥ 500 g Spätzle (Kühlregal)
- ♥ ½ Bund Schnittlauch
- ♥ 2 EL Röstzwiebeln zum Bestreuen

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen

schneiden. Käse grob raspeln. Apfel waschen, schälen und raspeln.

2 Butter in einem flachen Bräter erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Paprika zufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten. Edelsüßpaprika darüberstäuben, kurz anschwitzen. Sauerkraut abtropfen lassen, mit Apfelraspeln in die Pfanne geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand und Brühe unterrühren. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Kraut mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3 Spätzle in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten köcheln. Spätzle abgießen. Mit Sauerkraut und $\frac{2}{3}$ Käse in einer großen Auflaufform mischen. Mit Rest Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten überbacken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Mit den Röstzwiebeln über die Käsenocken streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 640 kcal

E 34 g · F 33 g · KH 52 g

Veggie

Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Echtes Seelenfutter, vor allem nach einer verregneten Gassirunde! Lecker dazu: ein kühles Weißbier.“

Hildegard Schnieder

Ungarische Käsenocken mit Paprikakraut

Die Ungarn nennen ihre Spätzle liebevoll Nokedli. Zusammen mit Sauerkraut und Paprikapulver, zwei Grundzutaten der osteuropäischen Küche, entsteht ein schmackhafter Ofenhit ganz ohne Fleisch!



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 kg Schweinefleisch
(z. B. aus der Oberschale)
- ♥ 750 g bunte Paprikaschoten ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 7 EL Öl ♥ Gyrosgewürz
- ♥ Edelsüßpaprika ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Mehl ♥ 1 TL Honig
- ♥ 150 ml Gemüsebrühe ♥ 300 g Schlagsahne
- ♥ 5 EL Metaxa (griechischer Weinbrand)
- ♥ 4 EL Schmand ♥ 150 g Feta
- ♥ 1 Salatgurke ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Bund Dill ♥ 1 Bio-Zitrone

1 FÜR DEN AUFLAUF Fleisch trocken tupfen und in ca. 10 Schnitzel schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin in 2 Portionen

pro Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Gyrosgewürz und Edelsüßpaprika würzen. Herausnehmen.

2 Paprika im heißen Bratfett ca. 8 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika herausnehmen. Zwiebeln im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten. Honig unterrühren und kurz karamellisieren. Zwiebeln herausnehmen. Bratsatz mit Brühe, Sahne und Metaxa ablöschen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Soße mit wenig Salz, Pfeffer, Gyrosgewürz und Edelsüßpaprika abschmecken.

3 Schnitzel, Paprika und Zwiebeln in eine Auflaufform (35 cm lang) schichten. Soße darübergießen. Schmand punktuell auf dem Auflauf verteilen.

Feta darüberbröckeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) 18-20 Minuten backen.

4 FÜR DIE GREMOLATA Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Dill waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. Gurke, Knoblauch, Dill, Zitronenschale, etwas Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auflauf herausnehmen. Etwas Gremolata und Rest Dill darauf verteilen. Rest Gremolata dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 600 kcal

E 45 g · F 40 g · KH 12 g

**Titel-
rezept**

Griechischer Schnitzelauf „Gyros spezial“

Unser Liebling im hellenischen Gewürzbad:
Diese Kreation besiegt auf Köstlichste die
deutsch-griechische Freundschaft



Fisch ahoi!

In diesen Gaumenschmaus hat sich Lachs gleich zweimal eingeschlichen. Mehr ist schließlich mehr, oder?



Finnischer Lachsauflauf Lohilaatikko

Wer es schafft, den Zungenbrecher-Namen auf Anhieb auszusprechen, bekommt einen Extra-Nachschlag des nordischen Klassikers!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- ♥ 500 g Lachsfilet ohne Haut
- ♥ 100 g geräucherter Lachs
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 EL Butter
- ♥ 1 Bund Dill ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 200 ml Milch ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)
- ♥ Fett für die Form

1 Kartoffeln waschen und mit Schale in Wasser ca. 20 Minuten kochen.

Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und etwas abkühlen lassen.

2 Lachsfilet trocken tupfen und in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden. Räucherlachs in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Dill waschen, grob schneiden. Sahne, Milch und Eier gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit gesamtem Lachs, Zwiebeln und Dill

vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine gefettete Auflaufform geben, Eiermilch darübergießen. Mit rosa Beeren bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten goldgelb backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 640 kcal

E 42 g · **F** 37 g · **KH** 36 g





Französischer Crêpes-Auflauf mit Dijon-Hähnchen

„Formidable!“, können wir da nur sagen: zwei französische Favoriten unter einer cremig-käsigen Haube

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 250 ml Milch ♥ 40 g Butter ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 125 g Mehl ♥ Salz ♥ 500 g Hähnchenfilet
- ♥ 3 EL Öl ♥ Pfeffer ♥ 50 g gekochter Schinken
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 50 g TK-Erbsen
- ♥ 6 Stiele Thymian ♥ 300 g Schmand
- ♥ 1 EL Dijonsenf ♥ 250 g Raclettekäse
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 250 g Spinat
- ♥ Muskatnuss ♥ Fett für die Form

1 FÜR DIE CRÊPES Milch und 20 g Butter lauwarm erhitzen. Eier, Mehl, warme Milch-Butter-Mischung und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 20 Minuten quellen lassen.

2 FÜR DIE FÜLLUNG Filets trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin pro Seite ca. 7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Schinken in feine Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Erbsen auftauen lassen. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

3 20 g Butter portionsweise in einer Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 6 goldgelbe Crêpes backen. Filets fein zerzupfen. 200 g Schmand, Hähnchenfleisch, Schinken, Lauchzwiebeln, Erbsen und Thymian verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Dijonsenf abschmecken.

4 Jeweils etwas Hähnchenfüllung in die Mitte der Crêpes geben. Crêpes zu Päckchen falten (s. Tipp) und in eine gefettete Auflaufform (20x30 cm) nebeneinanderlegen. 100 g Schmand, Salz und Pfeffer verrühren. Auf den Crêpes-Päckchen verstreichen. Crêpes-Päckchen mit Käse belegen und im

vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) 30–40 Minuten backen.

5 FÜR DAS GEMÜSE Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat zugeben und darin zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auflauf mit Rest Thymian garnieren. Mit dem Spinat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 630 kcal

E 41 g · F 42 g · KH 23 g



Gut verpackt Erst die linke und rechte, dann Ober- und Unterseite über die Füllung schlagen.

Frisch auf dem Markt

IM FEBRUAR



Zitrus mit Charakter

BERGAMOTTE - mit ihren süß-herben Aromen verfeinert sie Tees und Desserts und schenkt herzhaften Gerichten einen Hauch italienisches Flair.

Meeresgrün

WAKAME - die Braunalgenart ist mit ihrer zarten Konsistenz und Salzaromen idealer Begleiter für Suppen und Salate.



Tropische Süßigkeit

SALAK HONEY - die schuppige Schlangensfrucht schmeckt honigsüß und leicht nussig. Erhältlich z.B. über jurassicfruit.com

Grünes Multitalent

WIRSING überzeugt mit einer Fülle von Antioxidantien und Vitaminen - besonders roh im Smoothie ist er ein echter Nährstoff-Star.



Frish vom
Zweig

Im Frühjahr wichtige
Nahrungsquelle für
Wildbienen - daher
nicht zu viele pflücken

Zarte Frühlingsboten

Wenn die Natur langsam erwacht, zeigen sich die ersten goldgelben Blütenstände der Haselnusssträucher. Diese kleinen Kätzchen sind nicht nur wohltuende Farbkleckse, sondern auch ein kulinarischer Geheimtipp. In Butter mit einem Teelöffel Honig angebraten können sie als nussiges Topping auf Müsli oder Joghurt gegeben werden. Aufgebrüht als Tee wird ihnen eine entspannende und erkältungslindernde Wirkung nachgesagt. Voller Vitamine und Antioxidantien bringen sie das Beste aus der Natur direkt auf den Teller - ein echtes Frühlingswunder.

Krapfen zum Fasching

Süße Tradition

Berliner bzw. Krapfen an Karneval zu essen, geht auf die Fastenzeit zurück. Vorher wurde ordentlich geschlemmt - besonders gern Schmalzgebäck.



GUT GEGEN FERNWEH

Frischkäse trifft auf süße Datteln und würziges Curry - schmeckt nach Sonnenschein.
Von Miree; 135 g ca. 2 €;
Supermarkt

GRÜNER STAR

Dank Spinat, Reis und Edamer werden die Knuspertaschen schnell zum Hauptdarsteller auf dem Teller.

Von Garden Gourmet;
180 g ca. 3 €; Supermarkt



URKAKAOZAUBER

Aromatischer Kakao-schalentee - fein geröstet, mit zarter Schokoladennote und fair produziert.
70 g ca. 7 € zzgl. Versand;
über perupuro.de

Ein Hauch von Feuer

Erleben Sie die Vielfalt von Räucherfisch wie Lachs, Makrele & Co. mit Rezepten, die nach Heimat schmecken und puren Genuss verkörpern



Haltbarkeit

Kalt geräucherte Fische wie Lachs sind länger haltbar (gekühlt bis zu 2 Wochen), heiß geräucherte Varianten wie Forelle oder Makrele sollten schneller verzehrt werden (4-8 Tage gekühlt).

MAKRELEN-TERRINE

Gut verpackt verbinden sich die kräftigen Noten der Makrele mit feiner Eleganz – perfekt als maritimes Highlight auf jeder Gästetafel

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 6 Schalotten ♥ 5 EL Weißweinessig
- ♥ 6 Stiele Petersilie
- ♥ ca. 600 g geräucherte Makrelenfilets ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 50 g Butter ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 200 g Crème fraîche ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ Saft von ½ Zitrone ♥ Frischhaltefolie

1 Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Essig und ca. 5 EL Wasser erhitzen. Schalotten zufügen und unterrühren. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Petersilie waschen und fein hacken. Haut von den Makrelen entfernen und Filets herauslösen. 2 Filets mit einer Gabel fein zerdrücken. Hälfte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt beiseitestellen.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln bzw. fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Edelsüßpaprika zufügen, kurz anschwitzen und vom Herd nehmen. Restliche Makrelenfilets, Zwiebelmix, Crème fraîche, Tomatenmark und Zitronensaft im Standmixer fein pürieren. Makrelencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Petersilie unterrühren.

4 Schalotten abgießen und gut abtropfen lassen. Eine Terrinenform (ca. 500 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen, dabei die Folie am Rand überlappen lassen. Den Boden der Form dicht an dicht mit Schalotten auslegen. Zuerst Makrelen-Petersilien-Masse gleichmäßig daraufstreichen und gut andrücken. Dann die Makrelencreme daraufstreichen. Frischhaltefolie über die Füllung schlagen und Terrine mindestens 2 Stunden kalt stellen.

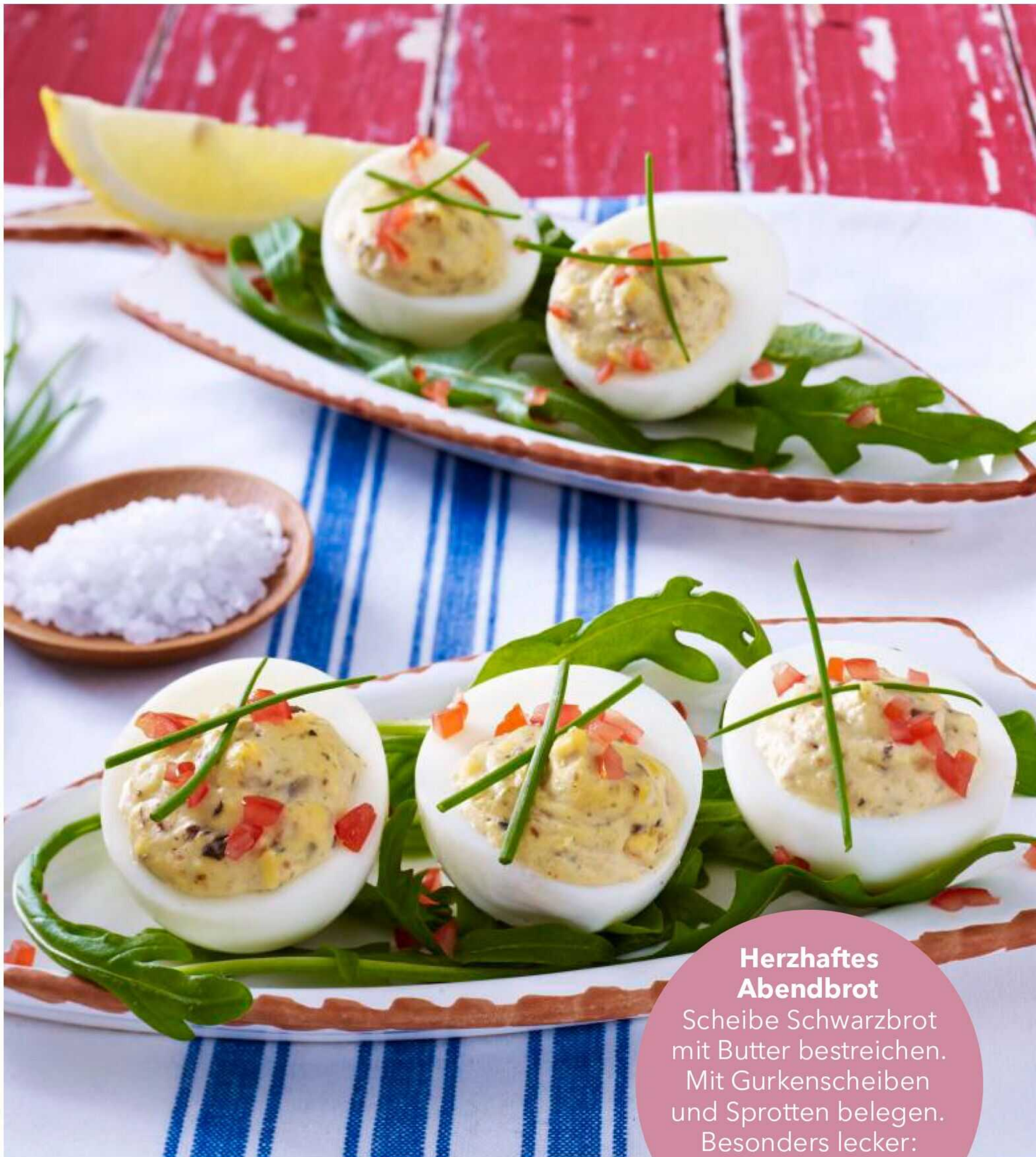
5 Terrine aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und anrichten. Dazu schmecken Toastbrot und grüner Blattsalat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

WARTEZEIT mind. 2 Std.

PRO PORTION ca. 370 kcal

E 16 g · F 34 g · KH 3 g



Herzhaftes Abendbrot

Scheibe Schwarzbrot mit Butter bestreichen. Mit Gurkenscheiben und Sprotten belegen. Besonders lecker: getoppt mit Schnittlauchröllchen.

GEFÜLLTE EIER mit Sprotten

Salzige Mini-Heringe treffen auf cremig gefüllte Eier – das ist norddeutsches Fingerfood für Genießer des Küstenflairs

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 Dose (110 g) geräucherte Sprotten in Öl
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 50 g Rucola
- ♥ 4 Kirschtomaten ♥ ½ Bund Schnittlauch
- ♥ 3 EL Salatmayonnaise ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Eier ca. 10 Minuten in kochendem Wasser hart kochen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Eier der Länge nach halbieren, Eigelb herausnehmen und mit einer Gabel fein zerdrücken. 5 Sprotten aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und ebenfalls mit der Gabel zerdrücken. Restliche Sprotten anderweitig verwenden (siehe Tipp). Zitrone waschen und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden. Rucola waschen. Tomaten

waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in ca. 4 cm lange Röllchen schneiden.

2 Eigelb, Sprotten und Mayonnaise glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sprotten-Ei-Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in die Eihälften spritzen.

3 Rucola auf Tellern verteilen und gefüllte Eier daraufsetzen. Mit Tomatenwürfeln bestreuen und mit Schnittlauch garnieren. Zitronenspalten dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 260 kcal

E 13 g · F 23 g · KH 2 g



*Darf man
Räuchertisch
erwärmen?*

Heiß geräucherten Fisch kann man problemlos erhitzen. Kalt geräucherten Fisch sollte man vorsichtig bei niedriger Temperatur erwärmen, um die zarte Textur zu bewahren.

PENNE mit Räucherforellen-Carbonara

Wir verleihen der klassischen Carbonara eine heimatnahe Note mit dem zart nussigen Fleisch und den herzhaften Aromen der Räucherforelle

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zucchini (ca. 250 g) ♥ 1 rote Zwiebel
- ♥ 2-3 Stiele Oregano
- ♥ 50 g Parmesan (Stück)
- ♥ 300 g kurze Nudeln (z. B. Penne) ♥ Salz
- ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 200 g geräuchertes Forellenfilet
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 100 ml Milch
- ♥ grob gemahlener Pfeffer

1 Zucchini waschen, längs vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen

schneiden. Oregano waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Käse fein raspeln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Zucchini darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Forelle in grobe Stücke zupfen. Mit Oregano, bis auf etwas zum Bestreuen, zufügen. Alles unter Rühren weitere ca. 2 Minuten goldbraun braten.

3 Eier, Milch und Käse, bis auf ca. 2 EL zum Bestreuen, verquirlen. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Garwasser auffangen. Pfanne vom Herd nehmen, Nudeln zugeben und Garwasser zugießen. Eiermilch zugießen und zügig unter die heißen Nudeln rühren, bis die Soße leicht andickt. Carbonara auf Tellern anrichten. Mit übrigem Käse, Oregano und grobem Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 350 kcal

E 24 g · **F** 17 g · **KH** 25 g

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ ½ Würfel (21 g) Hefe ♥ 400 g Mehl
- ♥ ¼ TL Salz ♥ 5 EL Öl ♥ 2 Stangen Porree
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ Pfeffer ♥ 200 g Crème fraîche
- ♥ 1 TL Zitronensaft ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ 300 g geräucherter Lachs in dünnen Scheiben ♥ 4 EL Lachskaviar (Glas)
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Backpapier

1 Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und 4 EL Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Porree waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Porree und Zwiebeln darin ca. 10 Minuten glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen.

3 Teig vierteln und oval auf Mehl ausrollen. Teige auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Zwiebel-Porree-Mischung darauf verteilen und blechweise im heißen Ofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) 12–14 Minuten backen.

4 Crème fraîche und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und $\frac{2}{3}$ unter die Crème fraîche rühren. Lachs in breite Streifen schneiden. Pizzen herausnehmen. Lachs, Lachskaviar und Schnittlauch-Crème-fräiche darauf verteilen. Mit Rest Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 30 Min.

PRO STÜCK ca. 840 kcal

E 37 g · **F** 40 g · **KH** 84 g

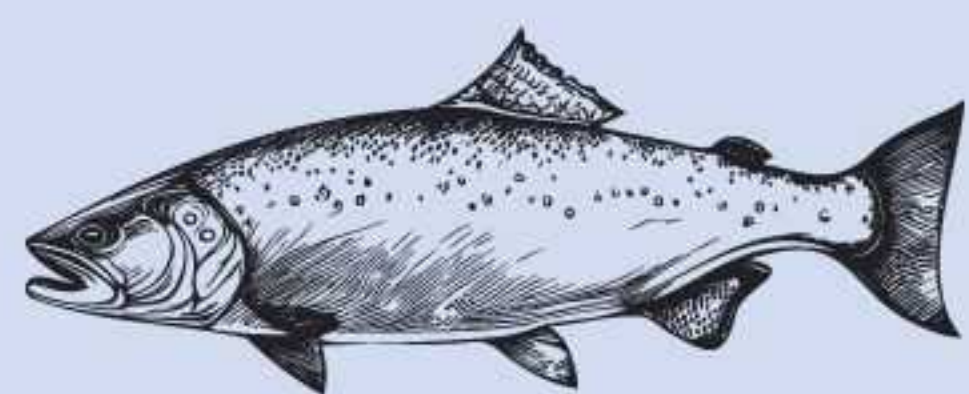
LACHS-LAUCH-PIZZA

Mit zartem Lachs, frischem Porree und aromatischer Creme wird italienische Pizza zum Leckerbissen mit leichter Meeresbrise



Eine Prise Wissen

DELIKATESSEN mit rauchigem Charakter

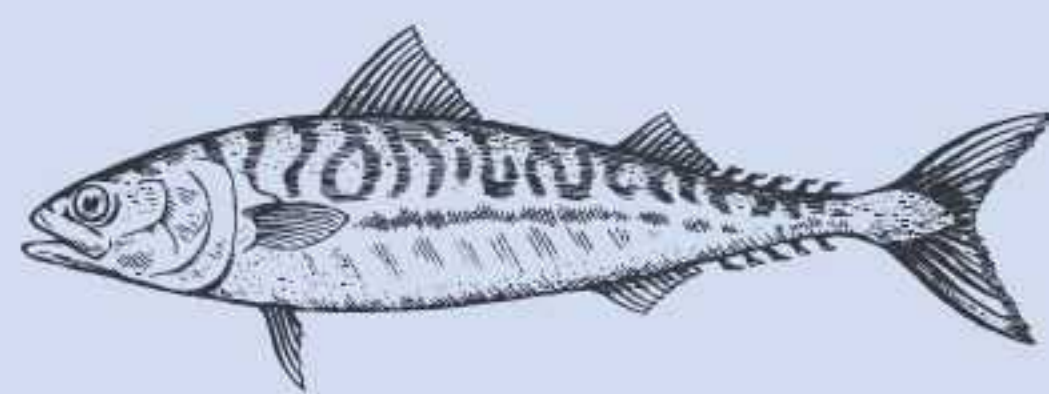


LACHS

Geschmack: mild, buttrig, leicht rauchig

Besonderheit: Er kann heiß sowie kalt geräuchert werden

Verwendung: auf Brot, in Salat, zu Pasta oder als Vorspeise

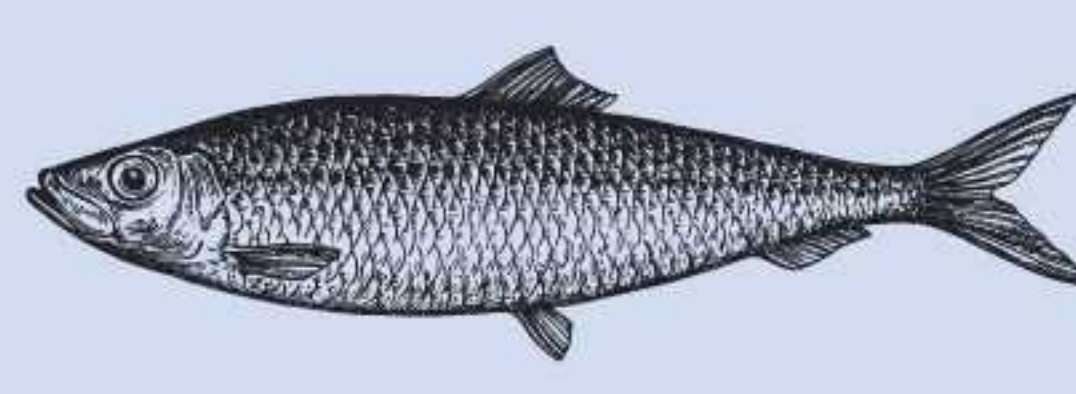


MAKRELE

Geschmack: würzig, kräftig, leicht ölig

Besonderheit: hoher Fettgehalt, wodurch sie den Rauch sehr gut aufnimmt

Verwendung: in Salat, Pastete, auf Brot oder pur als Snack

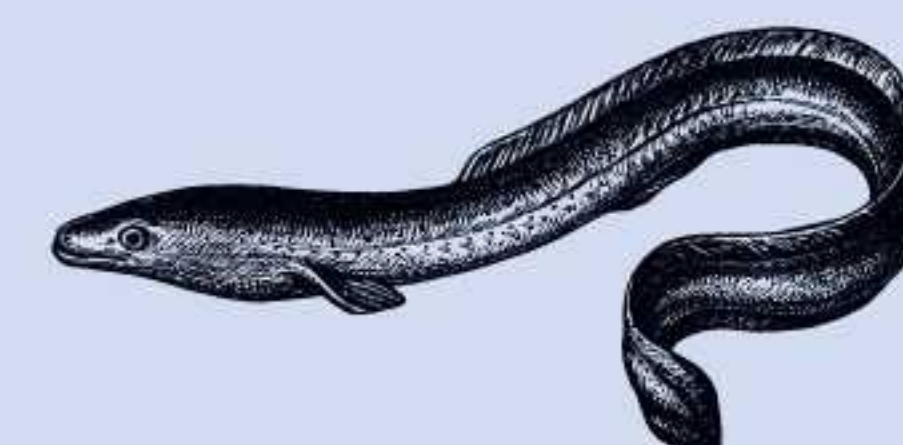


HERING

Geschmack: intensiv, leicht salzig, würzig-rauchig

Besonderheit: heiß geräuchert als Bückling sowie kalt geräuchert ein Genuss

Verwendung: als Snack, in Fischsalat, auf Brötchen oder in Salat



AAL

Geschmack: fettig, reichhaltig, würzig

Besonderheit: Aal ist eine gefährdete Art. Am besten nur zu besonderen Anlässen genießen

Verwendung: auf Brot, in Suppe oder pur

Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Bandnudeln in Limettenrahm

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Limette ♥ 1 kleine Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 8 Scheiben Pancetta (siehe unten)
- ♥ 400 g Bandnudeln ♥ Salz
- ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 3 Stiele Petersilie ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Prise Zucker

1 Limette auspressen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken. Pancetta in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sobald das Fett schmilzt, die Scheiben beschweren. So bleiben sie flach. Pancetta unter Wenden 3–4 Minuten braten. Herausnehmen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Pancettafett ca. 2 Minuten dünsten. Sahne und Limettensaft angießen, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln.

3 Petersilie waschen, Blättchen, bis auf etwas, in Streifen schneiden. 2 Pancettascheiben halbieren, Rest zerbröseln. Nudeln abgießen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Nudeln, Bröseln und Petersilie vermengen, anrichten. Mit Pancetta und Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 560 kcal

E 17 g · **F** 23 g · **KH** 73 g



Prächtiger Pancetta

Die italienische Delikatesse erhält ihr typisches mehrschichtiges Aussehen dadurch, dass Bauchspeck vom Schwein aufgerollt, gewürzt und luftgetrocknet wird.

Flotte Hack-Kichererbsen-Pfanne

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 rote Paprikaschote ♥ 1 grüne Chilischote ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 500 g gemischtes Hack ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 TL Kümmel ♥ 1-2 EL Tomatenmark
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen ♥ ½ Bund Petersilie ♥ 150 g Feta

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin unter Wenden 5–7 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Chilischote zufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Ca. 150 ml Wasser angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

2 Kichererbsen abspülen, in die Pfanne geben und untermischen. Alles 2–3 Minuten erhitzen. Petersilie waschen und hacken. Hack-Pfanne nochmals abschmecken. Vor dem Servieren Feta darüberbröckeln. Mit Petersilie garnieren. Dazu: griechischer Joghurt.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 550 kcal · E 36 g · F 39 g · KH 17 g



Winterlicher Süßkartoffel-Eintopf

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 3 Süßkartoffeln (ca. 700 g) ♥ 1 rote Chilischote ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ ½ TL Kurkuma ♥ 500 ml Gemüsebrühe ♥ 1 Dose (850 ml) Tomaten
- ♥ 250 g geputzter Grünkohl ♥ 25 g Pinienkerne ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Kurkuma darüberstäuben, kurz anschwitzen. Kartoffeln und Chili zugeben, unter Rühren 2–3 Minuten mitdünsten. Brühe und Tomaten samt Saft angießen. Tomaten zerkleinern. Aufkochen und ca. 6 Minuten köcheln.

2 Grünkohl waschen, grob hacken und in den Eintopf geben. Alles 8–10 Minuten köcheln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Tellern anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 320 kcal · E 9 g · F 8 g · KH 54 g



Currywurst-Pita zum Feierabend

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kleine Salatgurke ♥ 2 Tomaten ♥ 1 kleine Gemüsezwiebel ♥ 1 Mini-Römersalat
- ♥ 4 Bratwürste (à 100 g) ♥ 1 EL Öl ♥ Curry ♥ 100 g Tomatenketchup
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4 Pita-Brottaschen

1 Gurke und Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Salat waschen und in Streifen schneiden. Würste in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Würste darin unter Wenden 5–6 Minuten braten. Herausnehmen.

2 Zwiebel im heißen Bratfett ca. 4 Minuten glasig dünsten. Mit 1 TL Curry bestäuben und anschwitzen. Ketchup unterrühren und aufkochen. Currysoße mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Würste in der Soße erhitzen. Pita-Brote toasten. In jedes Pita-Brot eine Tasche schneiden. Mit Salat, Gurke und Tomaten füllen. Currywurst samt Soße in die Taschen verteilen. Currywurst nach Belieben mit etwas Curry bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 520 kcal · E 20 g · F 31 g · KH 42 g





Asiatishches Kasseler-Wirsing-Ragout

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Kasselerlachs ♥ 500 g Wirsing ♥ 2 Zwiebeln (z. B. rote) ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 3 EL Öl ♥ 200 g Basmatireis ♥ Salz ♥ 1 EL rote Currypaste ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ♥ ½ Bund Petersilie

1 Kasseler würfeln. Wirsing waschen und in Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kasseler darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Kasseler aus der Pfanne herausnehmen.

2 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Currypaste zufügen und anschwitzen. Wirsing zufügen, ca. 5 Minuten dünsten. Fleisch in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Stückige Tomaten und Kokosmilch angießen, aufkochen. Zugedeckt 6–8 Minuten köcheln. Petersilie waschen, hacken. Ragout nochmals abschmecken. Reis abgießen. Alles anrichten und garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 580 kcal · E 32 g · F 29 g · KH 50 g



Feiner Lachs auf Gurkengemüse

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Salatgurke ♥ 2 Zwiebeln ♥ 3 EL Öl ♥ 1 TL Zucker ♥ 3 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)
- ♥ 5 Stiele Dill ♥ 2–3 EL Zitronensaft ♥ 700 g Lachsfilet

1 Gurke waschen, eventuell schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hälfte Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Essig und Sahne angießen. Gurke zugeben und aufkochen. Gurke mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Rote Bete fein würfeln. Dill waschen, fein schneiden. Übrige Zwiebel, Rote Bete und Dill, bis auf etwas zum Garnieren, vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3 Lachs trocken tupfen, in 4 Tranchen schneiden und leicht salzen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Gurkengemüse, Lachs und Rote-Bete-Salsa anrichten. Mit übrigem Dill bestreuen. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 540 kcal · E 37 g · F 40 g · KH 9 g



Zarter Apfel-Pfannkuchen „Süßes Glück“

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 150 g Mehl ♥ Salz ♥ 250 ml Milch ♥ 3 Äpfel (à ca. 150 g) ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 2 EL Zucker ♥ 1 Msp. Zimt ♥ 150 g Schlagsahne ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 4 TL Öl

1 1 Ei trennen. 2 Eier, Eigelb, Mehl, 1 Prise Salz und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Äpfel schälen und mit einem Apfelausstecher entkernen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zucker und Zimt mischen. Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter den Pfannkuchenteig heben.

2 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 16 cm Ø) erhitzen. ¼ des Teiges hineingeben und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. ¼ der Apfelscheiben darauflegen. Pfannkuchen von einer Seite braten, bis diese goldbraun ist. Pfannkuchen vorsichtig wenden, zu Ende braten und warm stellen. Aus übrigem Teig und Äpfeln 3 weitere Pfannkuchen backen. Apfel-Pfannkuchen mit je einem Klecks Sahne servieren. Zimtzucker darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 490 kcal · E 13 g · F 24 g · KH 56 g

Lamm zu Gewürz-Couscous

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 50 g getrocknete Feigen
- ♥ 3-4 EL Olivenöl
- ♥ 1 Stück Zimtstange
- ♥ 2 Kardamomkapseln
- ♥ ½ TL Kurkuma
- ♥ 250 ml Gemüsebrühe
- ♥ 160 g Couscous
- ♥ 4 Lammlachse (à ca. 150 g)
- ♥ 1 TL Butter
- ♥ 1 TL getrockneter Thymian ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Mandeln (mit Haut)

1 Feigen fein hacken. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zimtstange und Kardamom darin unter Wenden kurz anrösten. Kurkuma darüberstäuben. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Feigen und Couscous in die Brühe geben, unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

2 Lammlachse trocken tupfen. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum 6-8 Minuten braten. Zum Schluss Butter und Thymian zufügen und mit erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Lammlachse zugedeckt kurz ruhen lassen.

3 Mandeln grob hacken. Couscous mit einer Gabel auflockern, 1 EL Öl und Mandeln unterrühren. Couscous nochmals abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden. Gewürz-Couscous und Lammlachse auf Tellern anrichten. Lamm eventuell mit etwas Thymian bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
PRO PORTION ca. 470 kcal
E 38 g · **F** 20 g · **KH** 35 g



Bauer Media Group
**BEST
SELLER**

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

**MEHR FREIZEIT.
MEHR VERGNÜGEN.
MEHR FREIZEITWOCHE.**

JEDEN MITTWOCH NEU!

**Mehr
Rätsel
hat keiner**

**BEST
SELLER
FREIZEIT
WOCHE**

FREIZEITWOCHE AB SOFORT IM HANDEL UND IM ABO UNTER www.bauer-plus.de/freizeitwoche

— **Leser** CLUB —

DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht

Nusscreme-Torte „Eichhörnchens Versteck“

Aus kochen & genießen 10/24, S. 60

„Für unseren Besuch am Wochenende gab es vor einiger Zeit die Nusscreme-Torte aus der vergangenen Oktoberausgabe. Wie man unschwer erkennen kann, hatte ich im Vorfeld nicht die Muße, noch die dazugehörigen Eichhörnchenkekse zu backen.“



Das war aber gar nicht schlimm, die leckere Torte hat auch so sehr gut geschmeckt!“

Annika Goth, Herrieden

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder
bei Facebook gerade bewegt

Ein Kasten zum Vernaschen

„Ich habe im Internet diese grandiose Idee für einen Geburtstagskuchen gesehen und ihn gleich für meinen Sohn zum Ehrentag gebacken!“

Regina Klanner, Stadl-Paura (Österreich)



Weinbegleiter

„Neulich haben mein Mann und ich mal ganz ohne Zeitstress ausgiebig gekocht und schon dabei einen unserer liebsten Rotweine getrunken. Es gab Duroc- und Iberico-Karree und eine dunkle Schalottensoße.“

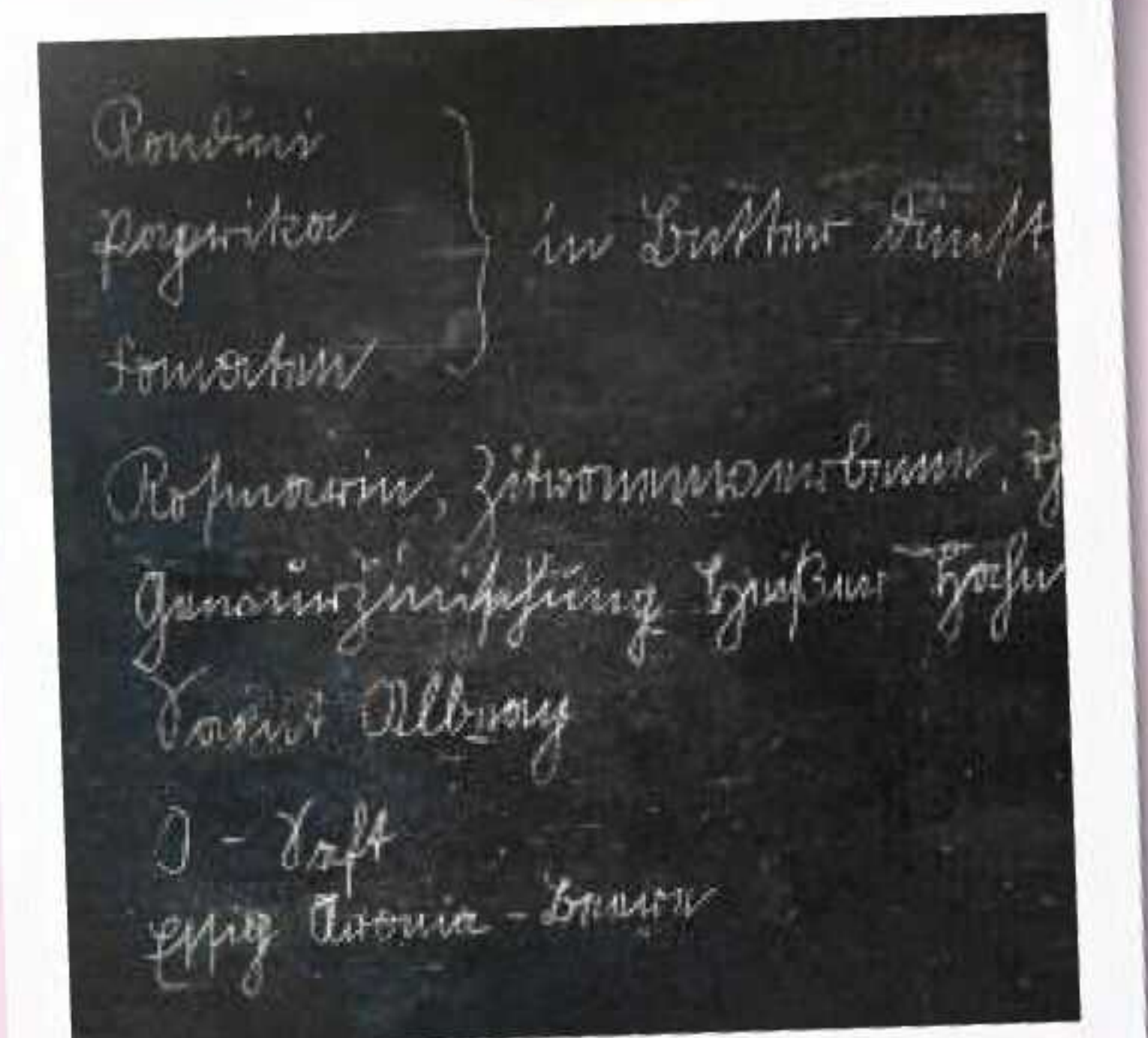
Inga Figge, Bedburg



Altes Kulturgut

„Ich halte meine Rezeptideen aktuell auf einer Schiefertafel fest. Diese Entwicklung hier habe ich in Sütterlinschrift geschrieben, die ich noch in der Grundschule gelernt habe.“

Birgit Hahn, Maintal



Mein Klassiker

Cheddar-Scones



Von Christel
Ehrentreich,
Bad König



Für 12 Stück 250 g Mehl und 1 Päckchen Backpulver mischen. Mit **75 g Butter** in Stückchen, **100 ml Milch** und **1 TL Salz** glatt verkneten. Ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf **etwas Mehl** ca. 1,5 cm dick rechteckig ausrollen, quer in ca. 5 cm breite Streifen schneiden, diese je schräg halbieren. Teigstücke auf ein mit **Backpapier** ausgelegtes Blech legen, mit **etwas Milch** bepinseln. Mit **100 g geriebenem Cheddar** bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

WARTEZEIT ca. 30 Min.

„Wir essen die Scones gern zu cremigen Suppen. Ich habe immer welche auf Vorrat eingefroren.“

Christel Ehrentreich

Nachgefragt

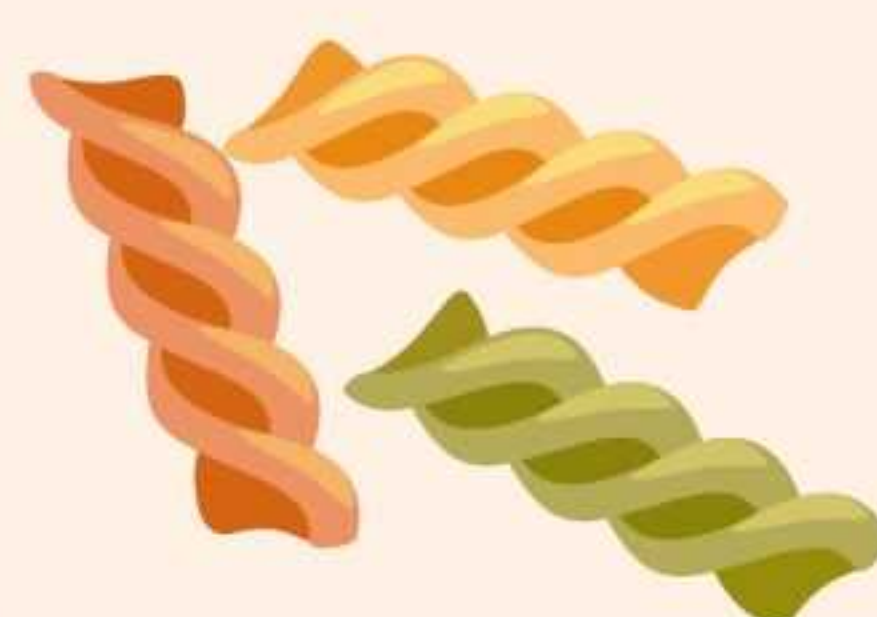
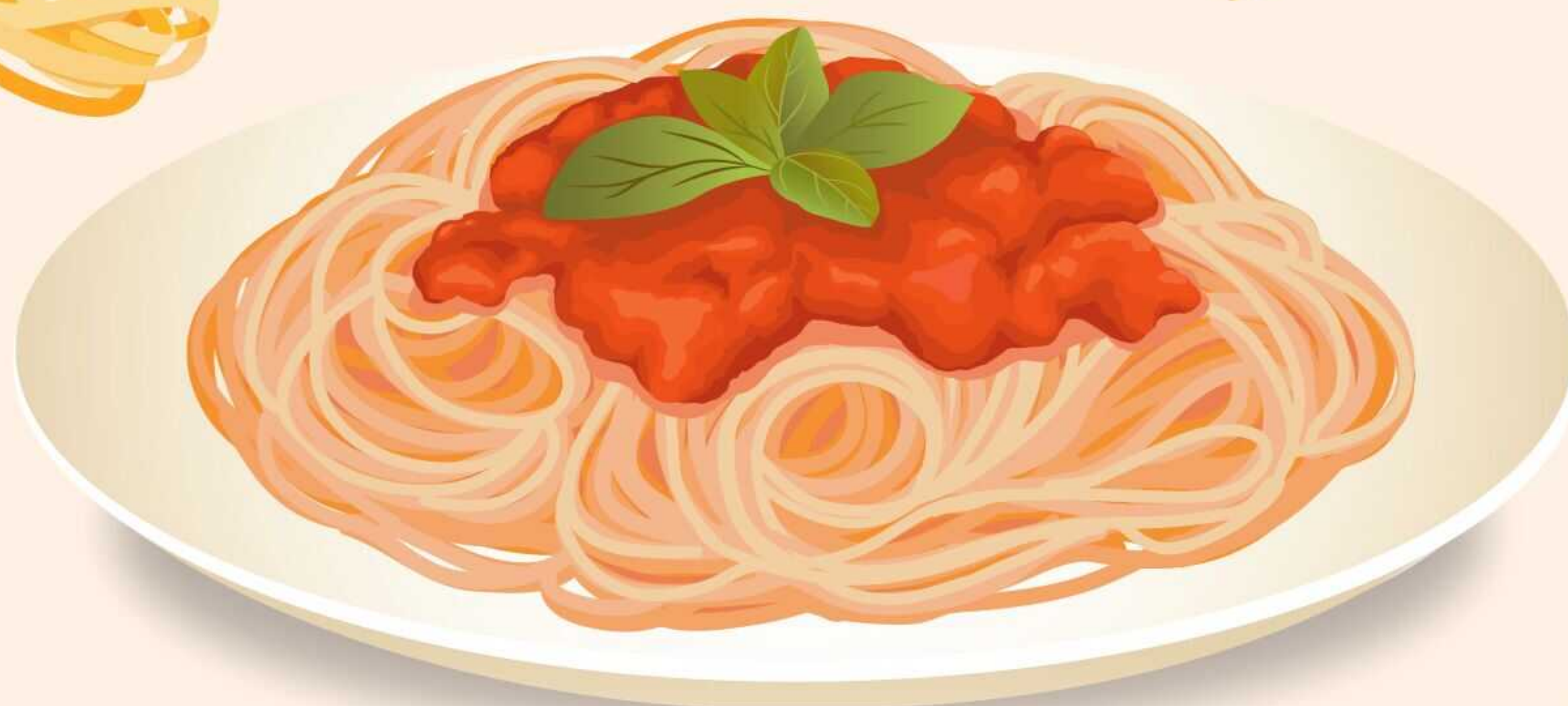
Welche Nudelsorte mögt ihr am liebsten?

Penne, Rigatoni oder klassische Spaghetti: Haben unsere Leserclub-Mitglieder Vorlieben bei der Auswahl ihrer Pasta?



„Ich mag sehr gern Bandnudeln, so richtig schön breite, selbst gemachte Tagliatelle.“

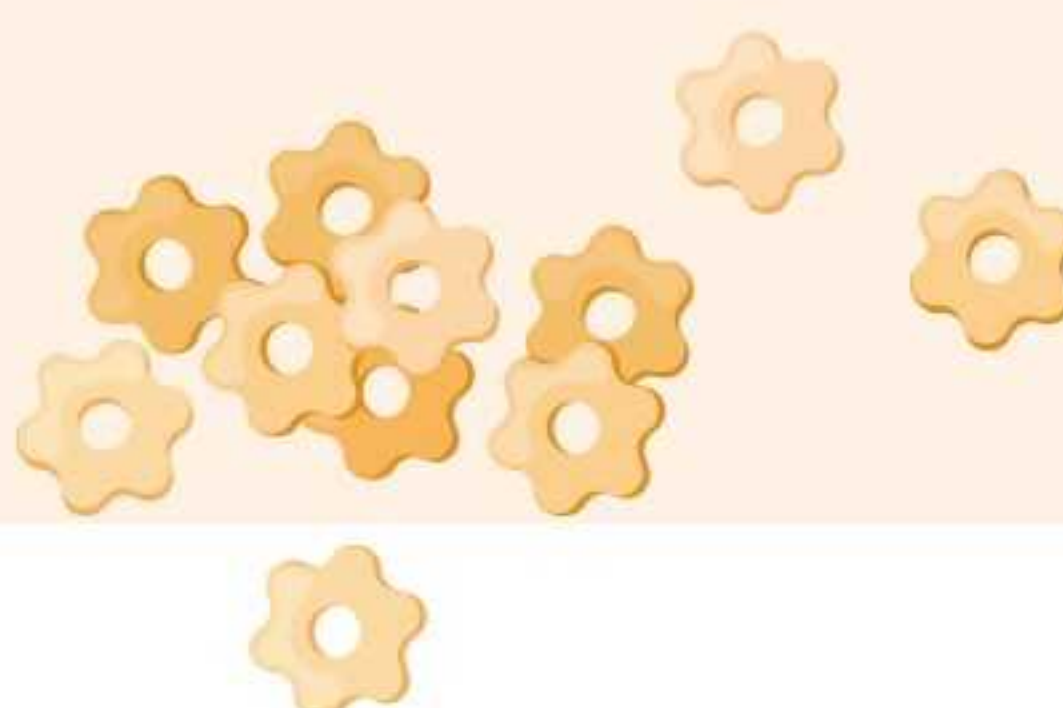
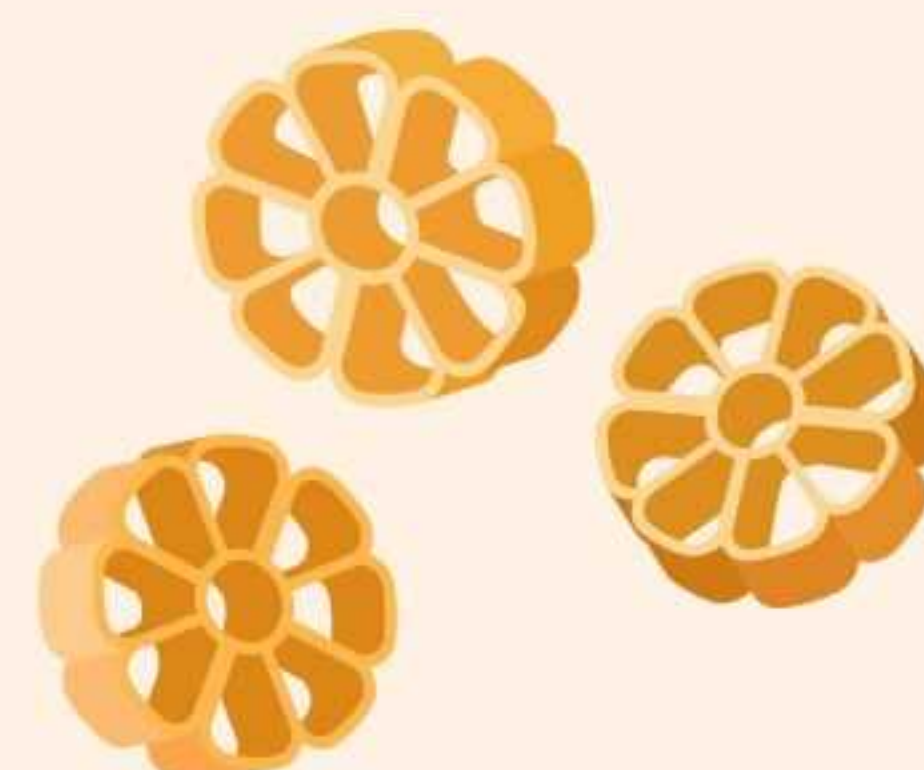
Fiona Hahn,
Mühlheim am Main



„Für mich kommt es immer darauf an, welche Soße ich dazu serviere. Deshalb habe ich auch nicht nur einen Favoriten!“
Sandra Weiß, Abensberg

„Solange ich denken kann, liebe ich Nudeln! Die Form spielt dabei keine Rolle.“

Annette Hagermann-Galler,
Wurster Nordseeküste



Und was ist mit Ihnen?

Werden auch Sie Mitglied im kochen & genießen-Leserclub und kommen Sie mit Ihren Ideen in unser Heft! Schreiben Sie uns einfach unter club@kochen-und-geniessen.de

Die volle Konzentration

Von Miso bis Ajvar, diese **Gewürzpasten** bringen Pep ins Essen. Hier kommen vier Aromenwunder für Ihren Vorratsschrank

Harissa

Nordafrikanischer Mix aus Chilis, Knofi, Kümmel, Koriander und Öl. Würzt Hack, Tomatensoße, geschmortes Fleisch und Hülsenfrucht-Eintöpfe.

Intensiv

Da die Aromen in der Paste schon gelöst sind – in Öl oder anderer Flüssigkeit –, verteilen und entfalten sie sich in den Speisen besonders gut



Feurige Flammkuchen mit Süßkartoffeln und Zwiebeln

Crème fraîche mildert hier auf raffinierte Weise die scharfe Würzpower von Harissa – ein Gedicht im Zusammenspiel mit den milden Süßkartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 10 g Hefe ♥ ½ TL Zucker ♥ 300 g Mehl
- ♥ Salz ♥ 3 EL Öl ♥ 250 g Crème fraîche
- ♥ 2 EL Harissa (arabische Würzpaste)
- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 300 g Süßkartoffeln
- ♥ 1 Bund Petersilie ♥ Pfeffer (evtl. grober)
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Backpapier

1 Hefe zerbröckeln und mit Zucker verrühren, bis die Hefe flüssig ist. Mehl, ¼ TL Salz, Öl und 175 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Angeführte Hefe zugeben und alles sofort

mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Für die Creme Crème fraîche und Harissa verrühren und mit wenig Salz würzen. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

3 Hefeteig vierteln. Jede Teigportion auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Backblech legen. Mit je ¼ Harissa-Creme, Kartoffeln und Zwiebeln belegen.

4 Flammkuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) ca. 10 Minuten backen. Aus den übrigen Zutaten 3 weitere Flammkuchen ebenso herstellen. Petersilie waschen und hacken. Fertige Flammkuchen mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARTEZEIT ca. 45 Min.

PRO STÜCK ca. 600 kcal

E 12 g · **F** 27 g · **KH** 80 g

Balkanspieße Raznjici

Die Röstaromen von Ajvar machen aus schlichtem Reis ein Fest! Einen Extra-Klecks gönnen wir uns als Dip dazu

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 7-8 EL Olivenöl ♥ 75 ml trockener Weißwein ♥ 1 EL Edelsüßpaprika
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL getrockneter Majoran ♥ 1 TL getrockneter Thymian
- ♥ 700 g Schweinenacken am Stück ♥ 2 rote Paprikaschoten
- ♥ 200 g Reis ♥ 2 EL Ajvar (Glas) ♥ 150 g TK-Erbisen
- ♥ evtl. Majoran zum Garnieren ♥ Holz- oder Metallspieße

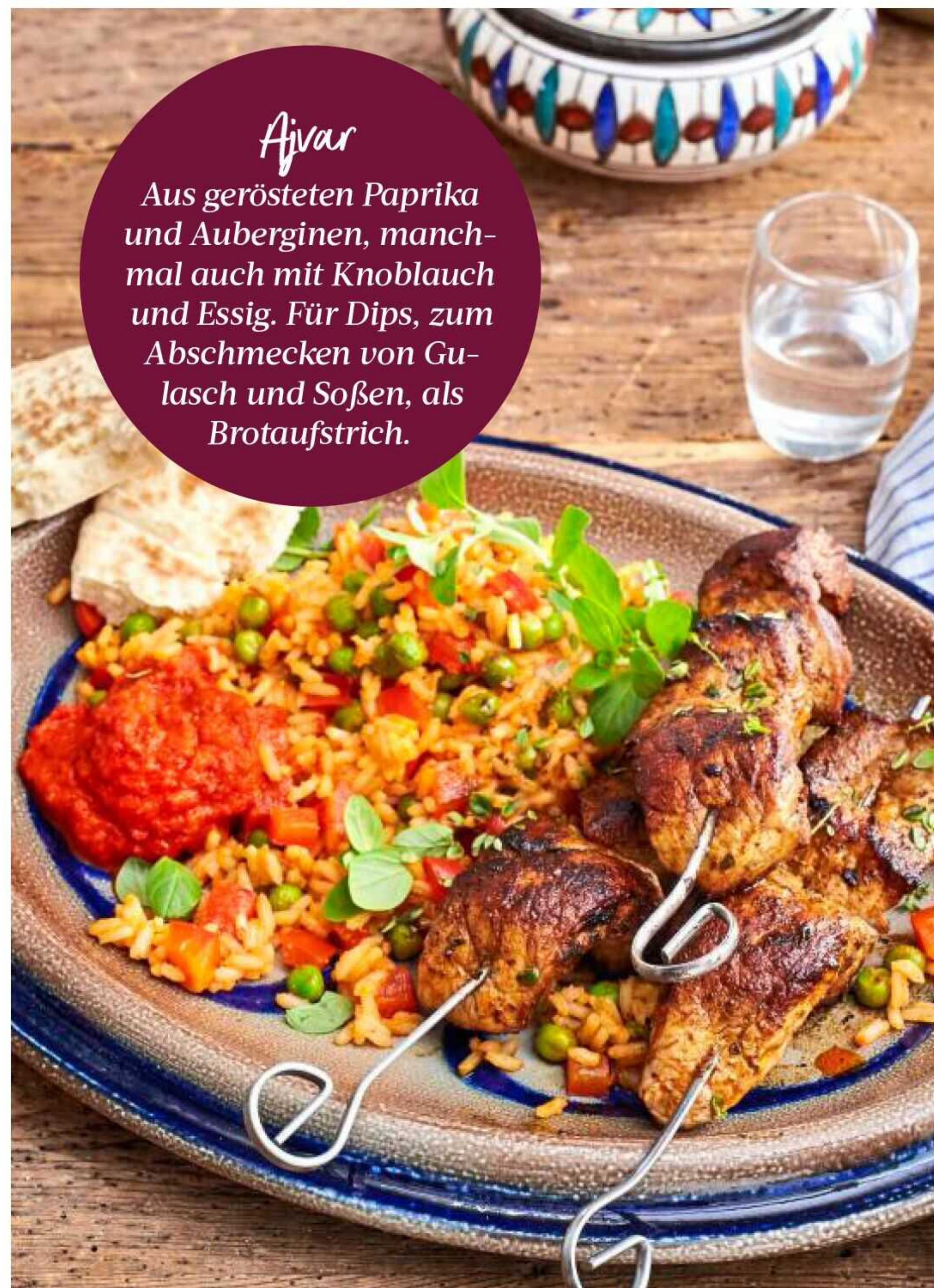
1 FÜR DIE MARINADE 5 EL Öl, Wein, Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter verrühren. Fleisch trocken tupfen und in Stücke (ca. 2x5 cm) schneiden. Mit Marinade vermengen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen.

2 FÜR DEN REIS Paprika entkernen, waschen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl in einem Topf andünsten. Reis kurz mit andünsten. Mit 600 ml Wasser ablöschen, aufkochen. 1 TL Salz und Ajvar unterrühren. Reis 14-16 Minuten köcheln, ab und zu umrühren. Ca. 5 Minuten vor Garzeitende Erbsen zufügen.

3 Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen und auf Spieße stecken. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin rundherum ca. 8 Minuten braten. Mit dem Reis anrichten. Evtl. mit frischem Majoran bestreuen. Dazu schmeckt Brot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. · **WARTEZEIT** ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 690 kcal · E 40 g · F 38 g · KH 47 g



Ajvar

Aus gerösteten Paprika und Auberginen, manchmal auch mit Knoblauch und Essig. Für Dips, zum Abschmecken von Gulasch und Soßen, als Brotaufstrich.



Vorab
probiert vom

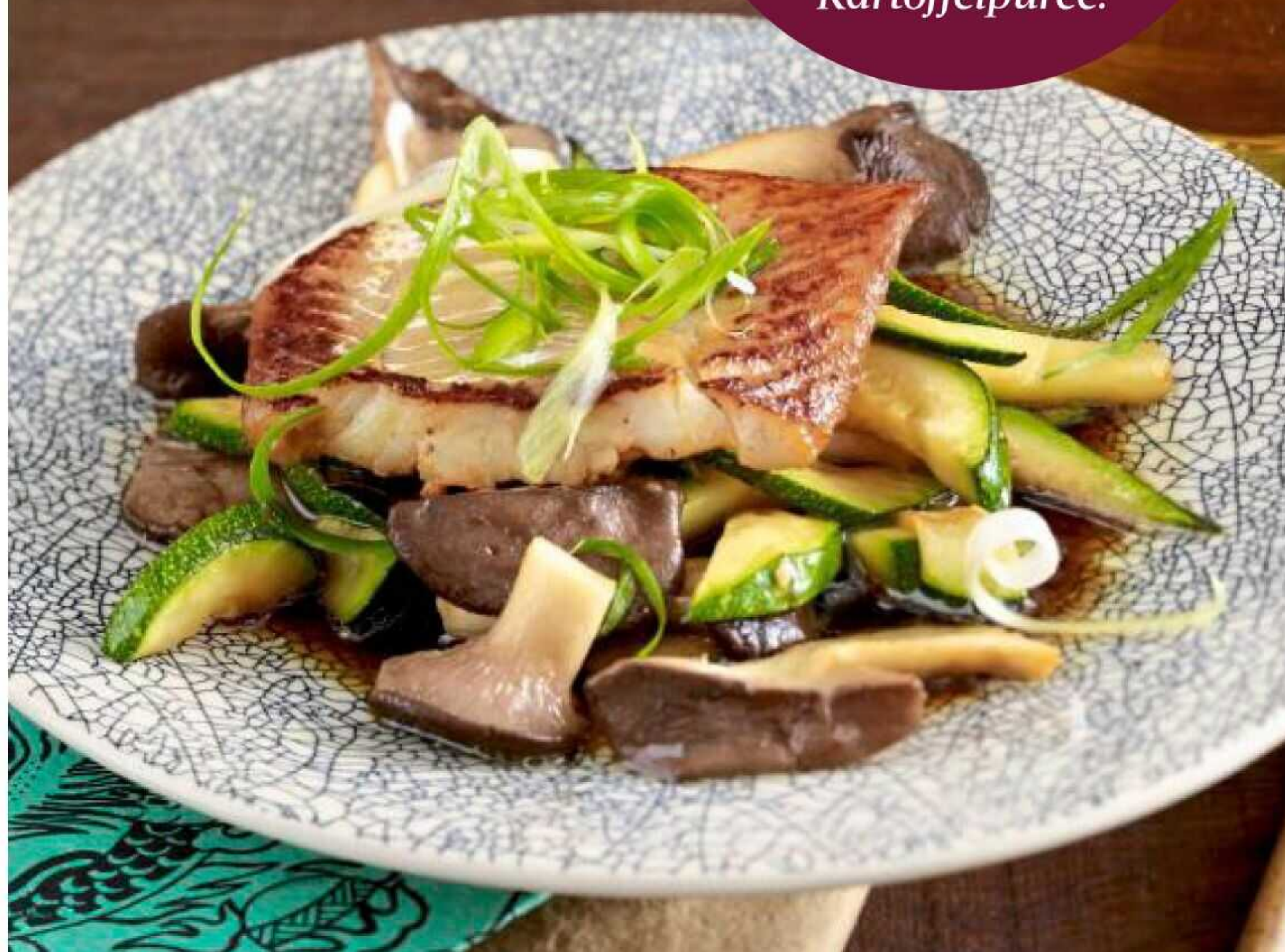
LeserCLUB

„Der Geschmack der Misopaste ist schon ausgefallen. Ein tolles Gericht, wenn man mal kein Fleisch essen will.“

Hannelore Reusch

Miso

Salzig-süße Paste aus fermentierten Sojabohnen und Getreide. Gibt's hell (mild) oder dunkel (intensiv). Aromakick für Brühen, Cremesuppen, Kartoffelpüree.



Fischfilet in Miso-Butter

Die japanische Creme verleiht dem Gericht eine köstliche Tiefe. Nicht zu kräftig braten, damit sie nicht verbrennt!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 EL Miso (Sojapaste) ♥ 1 EL weiche Butter ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 300 g Kräuterseitlinge ♥ 1 Zucchini ♥ 2 EL Öl
- ♥ 250 ml Gemüsebrühe ♥ 3 EL Sojasoße ♥ 2 TL Speisestärke ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Stücke Fischfilet (à ca. 175 g; z. B. Kabeljau)

1 Miso und Butter verkneten, beiseitestellen. Lauchzwiebeln waschen, dritteln und längs in feine Streifen schneiden. In sehr kaltes Wasser legen, damit sie sich aufrollen. Pilze putzen und halbieren. Zucchini waschen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zucchini darin unter Wenden ca. 8 Minuten kräftig braten. Brühe, Sojasoße und Stärke glatt rühren. Gemüse damit ablöschen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Mit Pfeffer abschmecken.

2 Fisch trocken tupfen. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Fisch darin pro Seite ca. 1 Minute kräftig anbraten. Miso-Butter in die Pfanne geben. Fisch bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten gar ziehen lassen, ab und zu mit Miso-Butter beträufeln. Pilzgemüse und Fisch anrichten. Lauchzwiebeln abtropfen lassen, auf dem Fisch verteilen. Dazu schmeckt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 260 kcal · E 37 g · F 10 g · KH 7 g

Gochujang-Pasta mit Hackbällchen

Spricht sich „Kotschudschang“ aus und hat mit der koreanischen Küche unsere Herzen und Gaumen erobert

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Knoblauchzehen ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer ♥ 400 g Rinderhack
- ♥ 300 g Mett (gewürztes Schweinehack)
- ♥ 2 EL Semmelbrösel ♥ 1 Ei ♥ 2 TL Gochujang (scharfe, koranische Gewürzpaste)
- ♥ 5 EL Sojasoße ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 75 g Hoisinsoße ♥ 5 EL Reisessig
- ♥ 350 g Spaghetti ♥ 2 EL Öl
- ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 50 g geriebener Parmesan + etwas zum Bestreuen ♥ Backpapier

1 FÜR DIE BÄLLCHEN Knoblauch schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln waschen und sehr fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Hack, Mett, je $\frac{1}{3}$ Knoblauch und Lauchzwiebeln, Hälfte Ingwer, Semmelbrösel, Ei, $\frac{1}{2}$ TL Gochujang, 2 EL Sojasoße, $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen ca. 20 Bällchen formen. Bällchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

2 FÜR DIE GLASUR Hoisinsoße, Reisessig, $\frac{1}{2}$ TL Gochujang, 3 EL Sojasoße, $\frac{1}{3}$ Knoblauch und Rest Ingwer in einem Topf ca. 3 Minuten köcheln.

3 Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. **FÜR DIE NUDELSOSSE** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. $\frac{1}{3}$ Lauchzwiebeln und Rest Knoblauch darin glasig dünsten. 1 TL Gochujang und Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Sahne angießen und unter Rühren aufkochen. Parmesan einrühren.

4 Nudeln abgießen, dabei ca. 250 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser mit der Soße vermischen. Hackbällchen zur Glasur geben, unter Schwenken darin erhitzen. Nudeln samt Soße und Hackbällchen anrichten. Mit übrigen Lauchzwiebeln und eventuell etwas Parmesan bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 980 kcal

E 55 g · **F** 52 g · **KH** 75 g

Gochujang
Aus Chilis, Reis und Soja fermentiert. Schmeckt scharf, süß und sehr pikant. Zum Aufpeppen von Grill-Dips, Mayonnaise, Pastasossen und Suppen.

Eine Prise Wissen

SO PASST ES MIT DER PASTE!

Das richtige Maß

Gochujang, Harissa, rote Currypaste und manche Ajvarsorten können sehr scharf sein. Deshalb zunächst mit einer kleinen Menge würzen, kosten und dann nach Geschmack dosieren.

Reinheitsgebot

Die würzige Mischung immer mit einem sauberen Löffel entnehmen und die Behälterränder vor dem Wiederverschließen einmal sauber wischen. Dann währt die Pasten-Freude lange.

Durchhaltevermögen

Fermentiertes wie Miso oder Gochujang sowie mit Essig oder Salz haltbar gemachte Pasten halten im Kühlschrank (wenn sauber gearbeitet wird, siehe Tipp 2) Monate, andere Pasten einige Wochen.

1



2



MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker

DIESMAL:
Windbeutel

3



4



1 Österreichisch mit Marillen-Füllung

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 1 Dose (850 ml) Aprikosen ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 200 g Crème fraîche
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 12 Windbeutel (s. Rezept) ♥ 1 TL Puderzucker

1 Aprikosen abtropfen lassen. $\frac{1}{4}$ der Aprikosen in Spalten schneiden, Rest pürieren. Sahne steif schlagen. Crème fraîche, Hälfte Püree und Vanillezucker mischen. Sahne unterheben.

2 Böden der Windbeutel mit Aprikosencreme füllen. Aprikosenspalten und Rest Aprikosenpüree darauf verteilen. Deckel daraufsetzen und mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 330 kcal · E 7 g · F 21 g · KH 27 g



Abbrennen

Teig so lange rühren, bis sich ein weißer Film am Topfboden bildet.

2 Nordisch mit Rote-Grütze-Füllung

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 150 g Mascarpone ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 12 Windbeutel (s. Rezept) ♥ 500 g Kirschgrütze (Kühlregal)
- ♥ 1 TL Puderzucker

1 Sahne steif schlagen. Mascarpone und Vanillezucker glatt verrühren, Sahne unterheben.

2 Böden der Windbeutel mit Creme füllen. Jeweils etwas Kirschgrütze daraufgeben. Deckel daraufsetzen und mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 330 kcal · E 7 g · F 21 g · KH 30 g



Nach und nach

Ein Ei sofort im Topf unterrühren, dann übrige Eier in einer Schüssel immer einzeln vollständig unterrühren.

Grundrezept Windbeutel

FÜR 12 Stück: 125 ml Milch, 125 ml Wasser, 1 Prise Salz und 100 g Butter in einem Topf aufkochen. 200 g Mehl auf einmal zugeben und mit einem Holzlöffel so lange rühren, bis sich der Teig als Klob vom Topfboden löst. 1 Ei (Gr. M) sofort unterrühren. Teig ca. 10 Minuten in einer Schüssel abkühlen lassen. Dann 5 Eier (Gr. M) nacheinander unterrühren. Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und

12 Windbeutel (à 3 cm Ø) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen. Dann Windbeutel waagrecht mit einer Küchenschere aufschneiden, auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

WARTEZEIT ca. 30 Min.

3 Fruchtig mit Himbeer- Pudding-Füllung

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 150 g TK-Himbeeren ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 150 g Vanillepudding (Kühlregal) ♥ 30 g Zucker
- ♥ 12 Windbeutel (s. Rezept) ♥ 1 TL Puderzucker

1 Himbeeren auftauen lassen. Sahne steif schlagen. Pudding glatt rühren und die Sahne unterheben. Himbeeren und Zucker pürieren, durch ein Sieb streichen. Beeren in den Pudding geben, mit einer Gabel marmorieren.

2 Böden der Windbeutel mit dem Himbeer-Pudding füllen und die Deckel daraufsetzen. Mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 300 kcal · E 7 g · F 22 g · KH 20 g



Fix teilen

Windbeutel nach dem Backen mit einer Schere aufschneiden. So entweicht die Feuchtigkeit, und das Gebäck bleibt knusprig.

4 Fein mit Schokomousse-Füllung

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 400 g Schlagsahne ♥ 500 g Schokoladenpudding (Kühlregal)
- ♥ 50 g Zartbitterschokolade ♥ 12 Windbeutel (s. Rezept)
- ♥ 1 TL Puderzucker

1 Sahne steif schlagen. Pudding glatt rühren, Sahne unterheben. Schokolade raspeln.

2 Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Böden der Windbeutel spritzen. Mit Schokoladenraspeln bestreuen. Deckel daraufsetzen, mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 330 kcal · E 8 g · F 24 g · KH 25 g



Auf Vorrat

Ausgekühlte, ungefüllte Windbeutel lassen sich prima portionsweise einfrieren und sparen den Einkauf von Fertigware.

Wohlige WINTERSALATE

In der kalten Jahreszeit kann unser Körper jede Unterstützung gebrauchen. Gut, wenn alles aus einer schmackhaften Schüssel kommt

**Tschüss,
Erkältung**
Feldsalat, Rote
Bete und Süß-
kartoffeln liefern
Vitamin C

Veggie

Eine Prise Wissen

WAS IST EIGENTLICH „SALAT“?

Darin versteckt sich das romanische Wort für „Salz“ und meint ursprünglich durch Einsalzen haltbar gemachte Speisen. Daraus entwickelte sich ein Gericht aus mehreren kalten und warmen Zutaten mit einer würzigen Soße – schon haben wir den Salat!

Lauwarmer Rote-Bete-Salat mit Süßkartoffeln

Ofenwarmes, farbenfrohes Gemüse mit würzigem Feta-Topping - so wird ein grauer Wintertag heiter

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Rote Bete ♥ 500 g Süßkartoffeln
- ♥ 1 Zweig Rosmarin ♥ 2 EL Cashewkerne
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 5 EL Olivenöl
- ♥ Salz (z. B. Kräutersalz) ♥ Pfeffer
- ♥ 150 g Feldsalat
- ♥ 1 rote Zwiebel
- ♥ 4 EL Balsamico-Essig
- ♥ 1 TL Senf ♥ 1 TL Waldhonig
- ♥ 150 g Feta ♥ Backpapier

1 Rote Bete und Süßkartoffeln schälen. Beides in Spalten schneiden. Rosmarin waschen und fein hacken. Cashewkerne grob hacken. Knoblauch schälen und hacken.

2 Rote Bete, Süßkartoffeln, Rosmarin, Cashewkerne, Knoblauch und 3 EL Öl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen.

3 Feldsalat waschen und trocken schütteln. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und mit etwas Salz kurz kneten. Balsamico-Essig mit Senf und Honig verrühren. 2 EL Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Ofengemüse herausnehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann mit Feldsalat, Zwiebelringen und Salatsoße mischen. Feta darüberbröckeln. Dazu passt Ciabatta.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 460 kcal

E 12 g · **F** 26 g · **KH** 44 g

Der Mix macht's

Warm und kalt, knackig und soft, würzig und fruchtig und natürlich sättigend lieben wir ihn am meisten

Mehr Muckis
Dank wertvollem Eiweiß aus Hülsenfrüchten und Nüssen



Linsen-Schwarzwurzel-Salat

Ein vergessenes Wintergemüse gibt diesem perligen Salat Biss und nussiges Aroma. Wer keine Lust zu schälen hat, nimmt TK-Ware

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 7 EL Rotweinessig ♥ 1 EL Mehl
- ♥ 250 g Schwarzwurzeln
- ♥ Salz ♥ 150 g Berglinsen
- ♥ 2 Schalotten ♥ 1 dicke Möhre
- ♥ 1 Stange Porree ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 TL scharfer Senf ♥ ½ Bund Schnittlauch
- ♥ 40 g Haselnüsse ♥ 4 Scheiben Bacon
- ♥ Küchenpapier

1 1 l Wasser, 3 EL Essig und Mehl verrühren. Schwarzwurzeln schälen, waschen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und sofort in den Wassermix geben. Im Topf Wasser aufkochen, salzen. Wurzeln abgießen, im kochenden Wasser zugedeckt ca. 12 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen.

2 Linsen nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen, abschrecken. Schalotten schälen, würfeln. Möhre

schälen, fein würfeln. Porree vierteln, waschen, ebenfalls klein schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Möhre und Porree darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, ca. 5 Minuten glasig dünsten.

3 Gedünstetes Gemüse mit Schwarzwurzeln, Linsen, 4 EL Essig, 3 EL Öl und Senf verrühren. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Nüsse grob hacken. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nüsse und Schnittlauch unter den Salat mischen, anrichten. Speck grob zerbröseln. Auf dem Salat verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 460 kcal

E 22 g · **F** 28 g · **KH** 31 g

Regenbogen-Bowl mit Birne und Mango

Ein Bild von einem Salat: Jede Zutat bekommt ihr Abteil in der Schüssel und darf von Ihnen durchgemischt werden!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g Reis ♥ Salz ♥ 20 g Walnüsse ♥ 1 Mango
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 150 g Blattspinat ♥ 1 EL Öl ♥ 100 g Rotkohl
- ♥ 60 g Parmesan ♥ 2 rote Lauchzwiebeln ♥ 1 Birne
- ♥ ½ Bund Schnittlauch ♥ 50 g Mayonnaise ♥ 50 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 1 EL Honig ♥ Saft von 1 Limette ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Shiso-Kresse

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abkühlen lassen. Nüsse hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln. Knoblauch schälen, hacken. Spinat waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Spinat darin ca. 2 Minuten dünsten. Beiseitestellen. Kohl waschen, fein hobeln. Parmesan hobeln. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Birne waschen, entkernen, fein hobeln.

2 Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Mit Mayonnaise, Joghurt, Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Vorbereitete Salatzutaten anrichten. Bowl mit Nüssen, Kresse und Limettendressing bestreuen bzw. beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 460 kcal · E 11 g · F 23 g · KH 51 g



Leichtgewicht

Mango, Birne und kalter Reis sind kalorienarm und sättigend durch Ballaststoffe



Fit mit Fisch

Lachs enthält herzstärkende Omega-3-Fettsäuren

Dinkel-Lachs-Salat

Ein mediterraner Hauch umweht diese Schlemmerschale und entführt uns kurz ans Mittelmeer in die Sonne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g vorgegarter Dinkel ♥ Salz ♥ 4 Lachsfilets (à ca. 120 g)
- ♥ 100 g Rucola ♥ 300 g Fenchel ♥ 2 Bio-Limetten ♥ Pfeffer
- ♥ 7 EL Olivenöl ♥ 1 Beet Daikon-Kresse zum Garnieren

1 Dinkel nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Rucola waschen und trocken schütteln.

2 Fenchel waschen, in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün grob hacken. Limetten heiß waschen. 1 Limette in Scheiben schneiden. Von der zweiten Limette Schale abreiben, Frucht halbieren und Saft auspressen. Dinkel abgießen, gut abtropfen lassen. In eine Schale geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, -schale und 4 EL Öl kräftig abschmecken.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin je Seite ca. 1 Minute anbraten. Hitze reduzieren. Fisch zugedeckt ca. 4 Minuten weitergaren. 2 EL Öl in zweiter Pfanne erhitzen. Fenchel darin ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca. 3 Minuten Limettenscheiben zugeben. Rucola und Dinkel mischen, mit Fenchel und Fisch anrichten. Mit Fenchelgrün und Kresse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 520 kcal · E 29 g · F 36 g · KH 4 g

3 Hefte + Geschenk

für nur 9,40 €!

JETZT **35%**
SPAREN!



Edelstahl Thermo-Set, 3-tlg.

Doppelwandige Edelstahl Thermo-Kanne mit Becher zum Aufschauben, dazu 2 doppelwandige Edelstahl Thermo-Becher mit Kunststoff-Griff und einem Trinkschlitz zum Verschließen. Im Set ist eine praktische Tragetasche enthalten. Inhalt der Kanne: 750 ml.



Tupperware® „Drei Julchen“

Ideal für kleine Snacks – egal ob unterwegs oder zu Hause. Die luft- und wasserdicht schließenden Deckel sorgen für lange Frische und sicheren Transport. Die Behälter nehmen nur wenig Platz in Anspruch, weil sie im Kühlschrank perfekt aufeinander stapelbar sind. 3x 200 ml.

Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.

Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Jederzeit kündbar!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!

- ♥ Kein Heft mehr verpassen!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!

Bitte hier abtrennen.



SCHNELL BESTELLEN!



01806 / 36 93 36

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



040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



Bauer Vertriebs KG, kochen & genießen
Brieffach 14307, 20086 Hamburg

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



www.kochen-und-genießen.de/abo
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z.B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800 / 6647772 (kostenfrei).

JA, ICH MÖCHTE 3 HEFTE FÜR NUR 9,40 € STATT 14,40 € TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

☐ Edelstahl Thermo-Set, 3-tlg. (130) ☐ Tupperware® „Drei Julchen“ (89)

Ich teste 3 Hefte **kochen & genießen** für nur 9,40 € statt 14,40 €. Danach erhalte ich **kochen & genießen** von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,80 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,50 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

028 03 2255724
KUG #02/25 – 6645

Name, Vorname		Geburtsdatum
Straße, Hausnr.		
PLZ, Ort		
Telefon	E-Mail (für Kundenkorrespondenz)	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
------	--------------	-------------

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



Zeitreise

Vor 40 Jahren erschien die erste **kochen & genießen**.
Hier kommen unsere Lieblingssessen aus vier Dekaden

Veggie



Kerniger Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

Enge Radlerhosen waren in den 1990ern schwer angesagt. Vielleicht einer der Gründe, warum fettarme Ernährung wie dieses leichte Gemüse-Gratin boomte

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g kleine Kartoffeln ♥ Salz ♥ 500 g Blumenkohl ♥ 500 g Brokkoli ♥ 250 g Möhren
- ♥ 100 g Hartkäse (z. B. Comté)
- ♥ 1 mittelgroße Zwiebel ♥ 1 EL (10 g) Butter oder Margarine ♥ 1 EL (10 g) Mehl
- ♥ 250 ml Milch ♥ weißer Pfeffer
- ♥ frisch geriebene Muskatnuss
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 1-2 EL Sonnenblumenkerne
- ♥ evtl. Kräuter zum Garnieren ♥ Fett für die Form

1 Kartoffeln schälen, waschen, halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen. Kohl in Röschen, Möhren in Stücke schneiden. Gemüse in 500 ml kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, Gemüsewasser dabei auffangen.

2 Käse reiben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Fett andünsten. Mit

Mehl bestäuben und hell anschwitzen. Gemüsewasser und Milch einrühren. Hälfte Käse darin schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier verquirlen, in die Soße rühren.

3 Gemüse in eine leicht gefettete Auflaufform füllen. Soße, übrigen Käse und Kerne darüber verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken. Eventuell mit Kräutern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 320 kcal

E 20 g · **F** 14 g · **KH** 25 g

*Milch statt Sahne und viel
Gemüse machten den
Auflauf zum Leichtgewicht!*



1998

standen die Kuchen
der Leser im Fokus

KALENDERBLATT - so war das damals

Ohrwürmer

Mit „Over the Hump“ gelang der reisefreudigen Kelly Family 1994 der Durchbruch. Ebenfalls sehr erfolgreich: Boybands wie Take That und Girlgroups wie die Spice Girls.



Buffet-Highlights

Keine Party, kein Grillabend ohne Schichtsalat! Erlaubt ist, was gefällt und in der großen Glasschale schick aussieht. Auch ein Italo-Hit kommt auf die Teller: Tomate-Mozzarella.



Blockbuster

Das Drama „Titanic“ sorgt für nie da gewesenes Gänsehaut-Feeling, während uns „Das Schweigen der Lämmer“ gruselt.



Minimania

Von Handys im Pocket-Format waren wir noch weit entfernt, als Snacks auf praktische To-go-Größe schrumpften. Besonders beliebt: „Carazza“, die kleine Pizza-Tasche.



**22 TOP-
REZEPTE**



EINTOPF-LIEBE

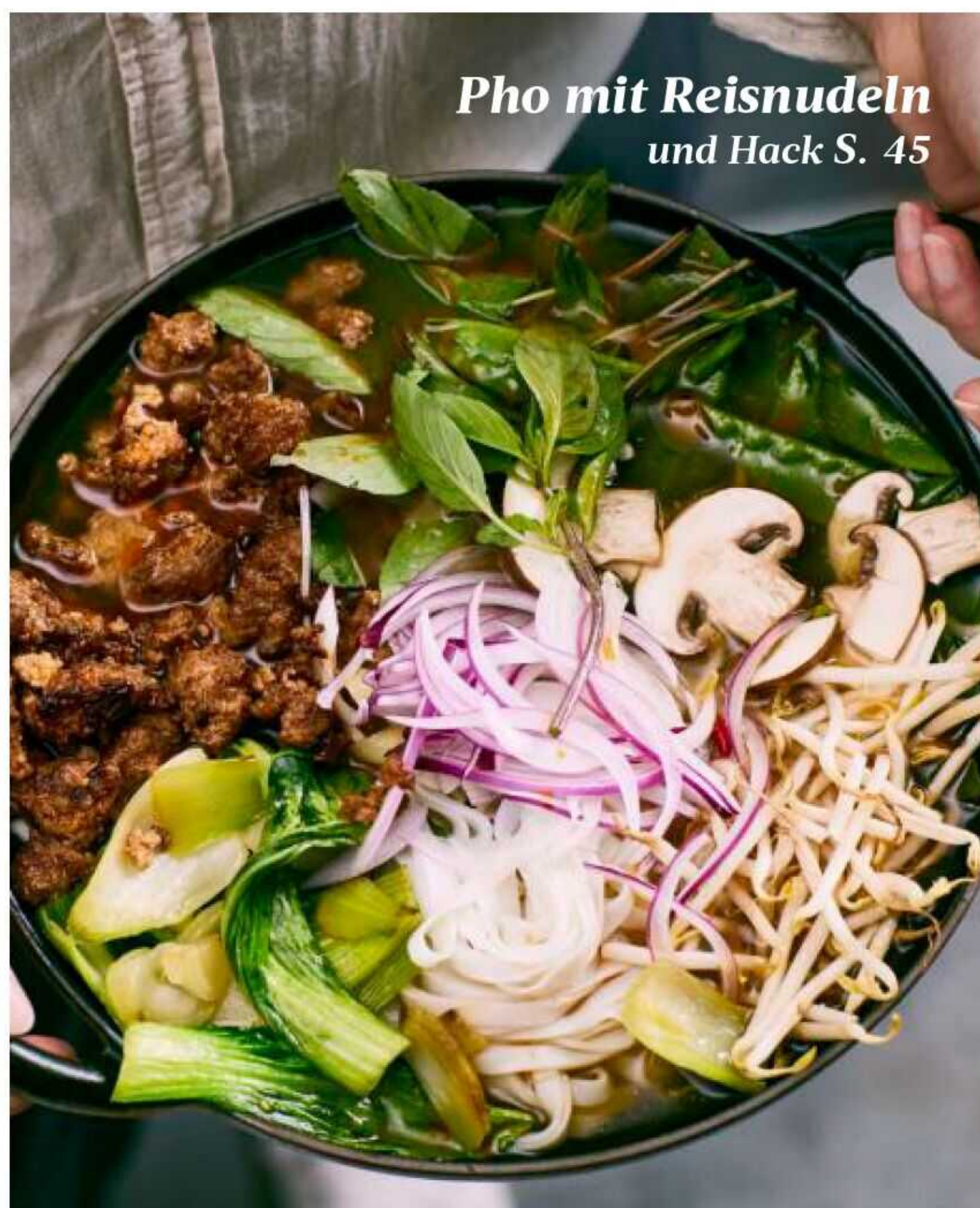
Glücklichmacher für den Winter



Gulasch
nach Rouladen-Art S. 39



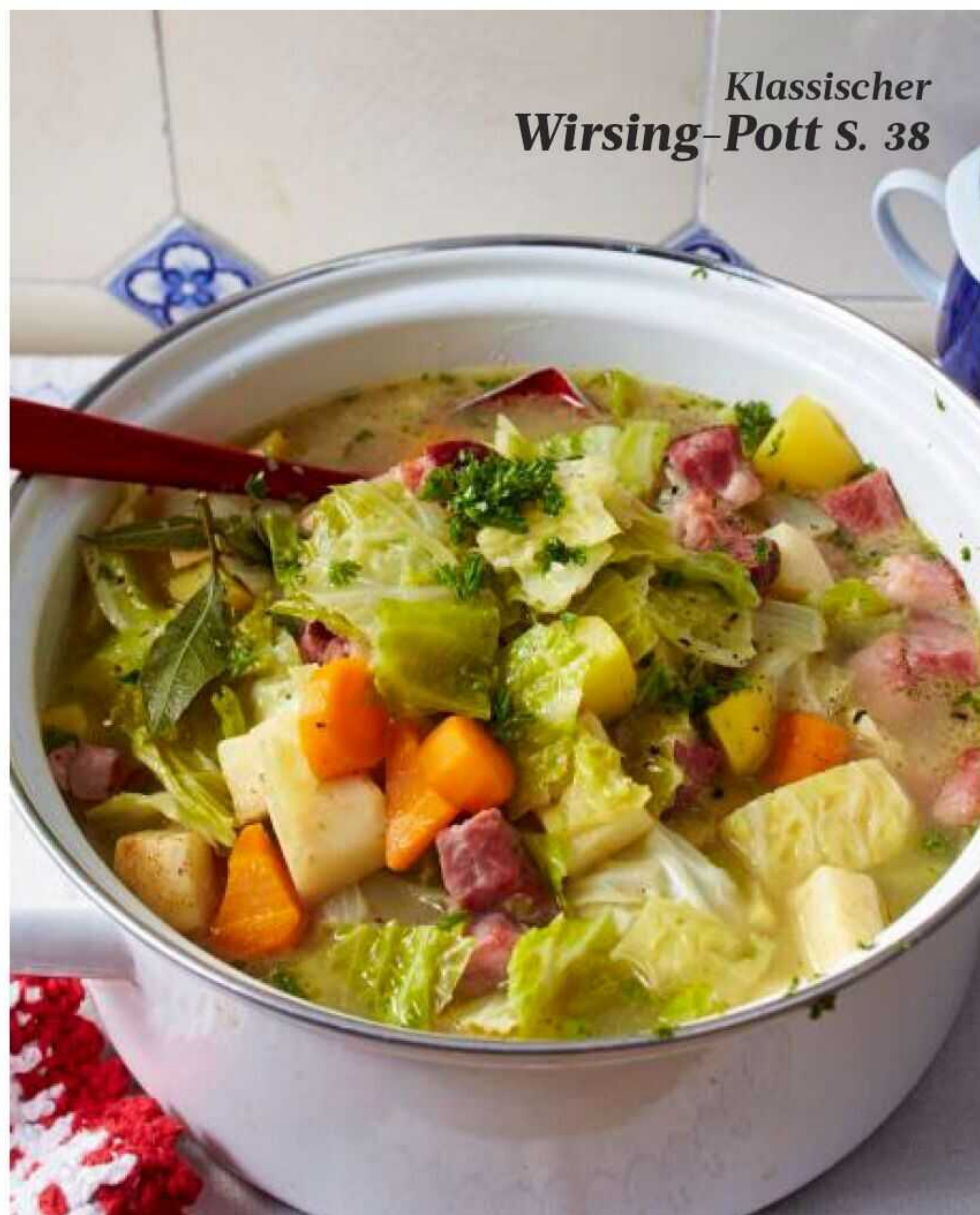
Pho mit Reisnudeln
und Hack S. 45



Milchreis-Bowl
mit Power-Topping S. 50



**Klassischer
Wirsing-Pott S. 38**



Heiße Töpfe für kalte Tage

✳ Omas größte Klassiker

✳ Feurige Asia-Schüsseln

✳ Geniale Suppen-Toppings

**Zitronen-
Joghurt-Suppe S. 49**



Seelenfutter wie von Oma



Deftig, dampfend und mit der gewissen Prise
Liebe: Großmamas Eintöpfe machen satt
und rundum glücklich



Inhalt

Omas Klassiker

Kräftig mit Gulasch, Graupen
& Co. 36

Produkttipps

Hübsches und Praktisches fürs
Eintopf-Glück 41

Asia-Hits

Aromatische Schüsseln
aus Fernost 42

Feine Suppen-Toppings

Mit Knobi, Brot und mehr 46

Leicht, lecker, Low Carb

Eintöpfe zum Wohlfühlen 48

Wärmendes zum Frühstück

Cremige Milchreis-Bowl 50

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Februar zählt für die meisten von uns wohl nicht zu den Lieblingsmonaten: Es ist kalt, grau und viel zu dunkel! Was uns im Team dann immer hilft, ist, sich an den Herd zu stellen und einen leckeren Eintopf zu kochen. Denn wie der Name schon sagt, steckt hier alles in einem Topf, was glücklich macht: aromatische und nährnde Zutaten, eine große Portion wohltuende Wärme und ganz viel Entspannung beim gemütlichen Schnippeln und Köcheln. Von Omas Erbsensuppe bis zum vietnamesischen Nudel-Pott: Die folgenden schmackhaften Töpfe und Suppen-Toppings wirken Wunder gegen den Februar-Blues und bringen Sie Schale um Schale heiter durch die letzte Winterzeit.

An die Löffel und los!

Ihre Redaktion der **kochen & genießen**

Schwäbischer Fildereintopf mit Spätzle

Dieser alte Bekannte aus dem Schwabenlände wird mit frisch geschabten Spätzle und Röstzwiebeln serviert. Mmh, einfach köstlich!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 EL + 100 ml Öl ♥ 1,2 kg Rindergulasch
- ♥ 300 g Möhren ♥ 750 g Spitzkohl
- ♥ 3 Zwiebeln ♥ 500 g Kartoffeln
- ♥ 300 g Knollensellerie ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 200 g Mehl ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ ca. 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- ♥ ½ Bund Petersilie

1 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Gulasch darin portionsweise ca. 2 Minuten anbraten. 1,5 l Wasser angießen und langsam aufkochen, dabei den entstehenden Schaum mit einer Kelle abschöpfen. Gulasch zugedeckt ca. 2½ Stunden köcheln.

2 Inzwischen Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kohl waschen und in 2–3 cm großen Stücken vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Möhren zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt weitere 20–30 Minuten garen.

3 100 ml Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 FÜR DIE SPÄTZLE Mehl, Eier, ½ TL Salz und Mineralwasser verrühren und mit einem Kochlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen. Den Spätzleteig durch eine Spätzlepresse ins kochende Wasser drücken. Garen, bis die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausheben.

5 Kohl ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und mitgaren. Spätzle zum Schluss zugeben und kurz erwärmen. Petersilie waschen, hacken. Eintopf mit gerösteten Zwiebeln und Petersilie anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 ¼ Std.
PRO PORTION ca. 630 kcal
E 53 g · **F** 26 g · **KH** 48 g



Kraut-Kartoffel-Topf mit Frikadellen

Der bunte Eintopf mit Weißkohl, Paprika und würzigen Hackbällchen ist ein fantastisches Familienessen. Groß und Klein werden ihn lieben!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 TL Butter ♥ 6 Stiele Petersilie
- ♥ 1 kleine Gemüsezwiebel (ca. 225 g)
- ♥ 2 rote Paprikaschoten
- ♥ 1 Weißkohl (ca. 1,6 kg)
- ♥ 1 kg festkochende Kartoffeln ♥ 6 EL Öl
- ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ 1,5 l Gemüsebrühe
- ♥ 2–3 Lorbeerblätter ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Edelsüßpaprika ♥ 350 g gemischtes Hack
- ♥ 350 g Mett (gewürztes Schweinehack) ♥ 1 Ei
- ♥ 2 TL Senf ♥ 2 EL Semmelbrösel ♥ Backpapier

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, abkühlen lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Hälfte Petersilie unter die Zwiebel mischen.

2 Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Kohl waschen, vierteln und in groben Streifen vom Strunk schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

3 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüsezwiebel und Paprika darin ca. 2 Minuten andünsten. Tomatenmark

unterrühren und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Kartoffeln, Kohl und Lorbeer zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten garen.

4 Hack, Mett, Ei, Zwiebel-Petersilie-Mischung, Senf, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. 18 kleine Frikadellen formen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin portionsweise pro Seite ca. 2 Minuten braten. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten backen.

5 Kohltopf nochmals mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika abschmecken. Einige Frikadellen darauf anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreuen. Übrige Frikadellen dazu reichen. Dazu schmeckt Schmand.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
PRO PORTION ca. 620 kcal
E 31 g · **F** 37 g · **KH** 41 g

Klassischer Wirsing-Pott

Hier kommt beste regionale Winterküche: Kohl, Rüben, Kartoffeln und Kasseler vereinen sich zum Sattmacher

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g Kasselerhacken (ohne Knochen) ♥ 300 g Möhren
- ♥ 300 g Knollensellerie ♥ 500 g festkochende Kartoffeln
- ♥ 500 g Wirsing ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 EL Öl ♥ 50 ml trockener Weißwein
- ♥ 1,2 l Gemüsebrühe ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 4 Wacholderbeeren ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3-4 Stiele Petersilie

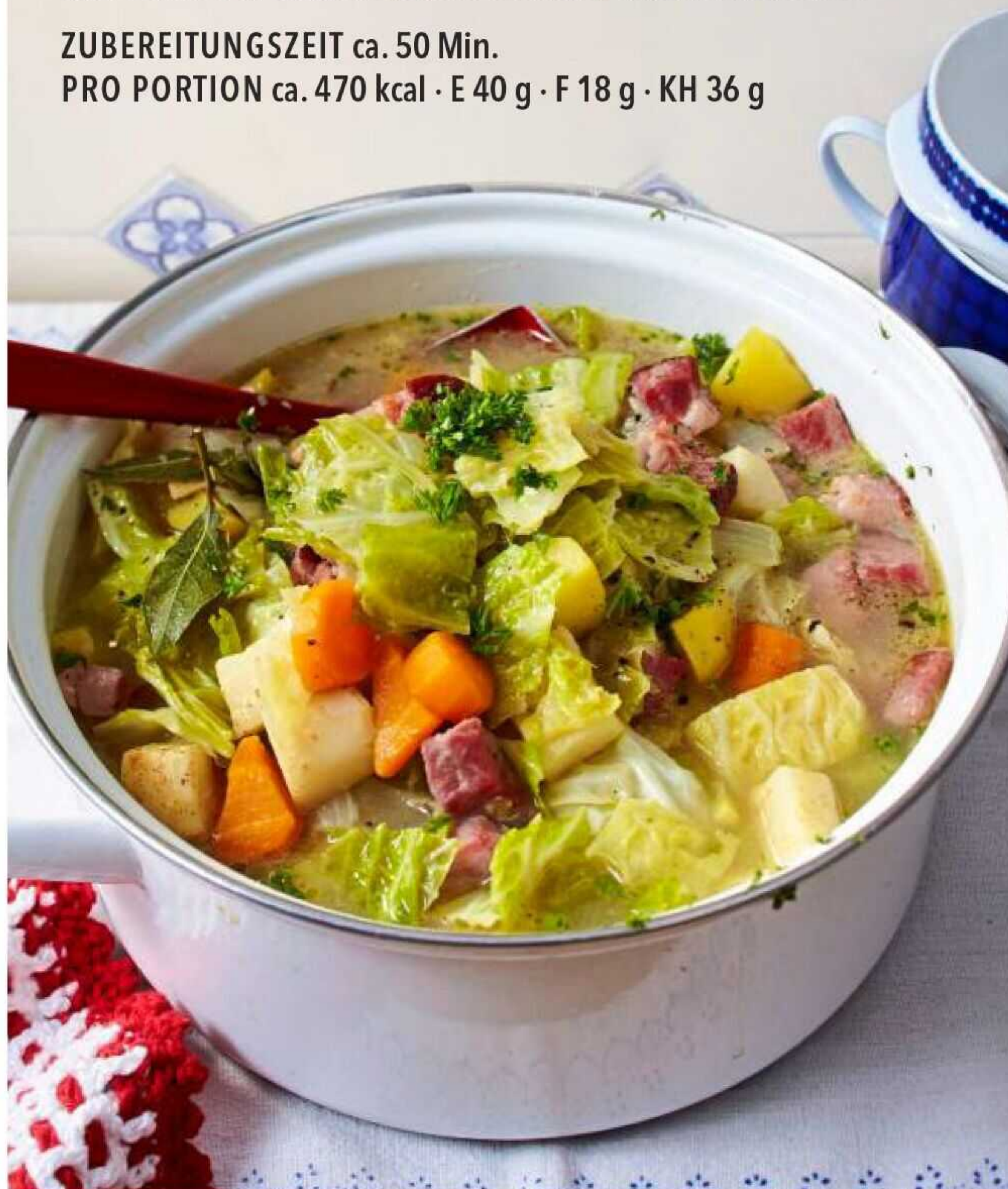
1 Kasseler in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Wirsing waschen, putzen und in groben Stücken vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 4 Minuten anbraten. Zwiebeln kurz mitdünsten, mit Wein ablöschen. Aufkochen, Brühe zugießen. Kartoffeln, Sellerie, Möhren, Lorbeer und Wacholderbeeren zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

3 Wirsing unterrühren und weitere 5-10 Minuten garen. Petersilie waschen, fein hacken. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 470 kcal · E 40 g · F 18 g · KH 36 g



Hühnerfrikassee in Rahm

Neu aufgetischt: Das feine Ragout wird in einer schnellen Variante mit Filet und Porree-Soße zum Frühlingshelden

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Stangen Porree ♥ 200 g Möhren ♥ 400 g Bio-Hähnchenfilet mit Haut
- ♥ 2 Lorbeerblätter ♥ 5 Pimentkörner ♥ 2 Gewürznelken
- ♥ 6 schwarze Pfefferkörner ♥ Salz ♥ 1 große Schalotte ♥ 1 EL Olivenöl
- ♥ 280 g Reis ♥ Instant-Gemüsebrühe ♥ 2 Stiele gehackte Petersilie
- ♥ 150 g Schlagsahne ♥ 1 EL Butter ♥ 140 g TK-Erbsen
- ♥ Schale und Saft von 1-Bio-Zitrone ♥ Muskatnuss ♥ Pfeffer

1 Porree putzen, waschen. Das Grün grob schneiden, weißen Teil anderweitig verwenden. Möhren schälen, waschen. Hähnchen trocken tupfen. 1 Lorbeerblatt, Piment, Nelken und Pfefferkörner in einen Teebeutel geben, verschließen. Mit Fleisch, Porree und Möhren in einen Topf mit 1,5 l Salzwasser geben. Aufkochen, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Schalotte schälen, hacken. Hühnersud durch ein Sieb gießen, auffangen und 750 ml abmessen. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte darin andünsten. 1 Lorbeerblatt und Reis zugeben, ca. 3 Minuten mitdünsten. 600 ml Sud und etwas Brühe zugießen und Reis nach Packungsanweisung garen.

3 Haut vom Fleisch lösen. Fleisch und Möhren in Stücke, Porree in Ringe schneiden. Petersilie waschen, hacken. Porree mit 1 EL Petersilie, 150 ml Sud und Sahne fein pürieren. 1 EL Butter erhitzen. Erbsen darin andünsten. Porreesoße zugeben, köcheln. Fleisch und Möhren zugeben, erhitzen. Mit Zitronenschale und -saft, Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Rest Petersilie bestreuen. Mit Reis servieren.



Geschmacksbooster

Der Hähnchensud verleiht dem Reis ein intensives Aroma.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 630 kcal

E 31 g · F 28 g · KH 67 g

Die Topfwahl

Schwer, groß und mit Deckel darf er sein. Wer den Eintopf noch im Ofen schmoren will, greift auf ofenfestes Gusseisen, Edelstahl oder Keramik zurück.

Ablösch-Vielfalt

Oft werden Fleisch und Gemüse mit Wasser oder Brühe abgelöscht. Spannende Noten bringen dagegen auch Cider, Rotwein oder Bier ans Essen.

OMAS TIPPS für heiße Töpfe

Mit diesen Kniffen schmurgelt Ihr Eintopf bald leckerer denn je



Das Aufwärm-Prinzip

Schon gewusst? Durch erneutes Erhitzen verbinden sich die Zutaten im Eintopf besser, und er schmeckt aromatischer. Zudem verwandelt sich Kollagen im Fleisch nach dem Abkühlen im Kühlschrank in Gelee. Beim Aufwärmen schmilzt es, das Fleisch wird seidig-weich.

Gulasch nach Rouladen-Art mit Knödel-Croûtons

Senf, Speck und Gewürzgurken: Was sonst in Rouladen gerollt wird, schmort hier im Topf für die große Runde mit – das wird Ihren Gästen gefallen!



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- ♥ 1,6 kg Rinderoberschale
- ♥ 200 g geräucherter durchwachsener Speck
- ♥ 2 Gemüsezwiebeln ♥ 4 Knoblauchzehen
- ♥ 2 rote Paprikaschoten ♥ 500 g Möhren
- ♥ 200 g Gewürzgurken + 200 ml Gurkenwasser
- ♥ 8 Stiele Thymian ♥ 3 EL Öl ♥ 4 Lorbeerblätter
- ♥ 50 g Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ Zucker ♥ 500 ml trockener Rotwein ♥ 1,75 l Gemüsebrühe
- ♥ 2 Packungen (à 750 g) fränkischer Kloßteig („Halb & halb“)
- ♥ 3 EL Butterschmalz ♥ 1-1 ½ EL Speisestärke

1 Fleisch würfeln (ca. 1,5 cm). Speck würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Möhren schälen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Gurken in Scheiben schneiden. Thymian waschen, Blättchen abzupfen.

2 Speck im großen Schmortopf auslassen, herausnehmen. Öl im Bratfett erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Möhren und $\frac{3}{4}$ Thymian zufügen und mitbraten. Gurken, Lorbeer und Senf zufügen, mit Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika und Zucker kräftig würzen. Mit Wein, Brühe und Gurkenwasser ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 1 ¾ Stunden schmoren.

3 Kloßteige mit den Händen zu je einem Rechteck (20x30 cm) formen. Jede Teigplatte in 54 Würfel (6 Längsstreifen, 9 Querstreifen) schneiden. Schmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Teigwürfel darin unter Wenden goldgelb braten. Warm halten.

4 Stärke und 4 EL Wasser glatt rühren, ins Gulasch rühren, aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Gulasch mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Mit einigen Croûtons und Rest Thymian bestreut anrichten. Übrige Teigwürfel dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ¾ Std.

PRO PORTION ca. 570 kcal · E 41 g · F 21 g · KH 45 g

Erbsensuppe mit Speck und Würstchen

Wohlfühlen wie bei Müttern: herrlich sämige Erbsensuppe mit leichtem Biss, Wiener Würstchen und einer Prise Liebe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g getrocknete grüne Schälervlsen
- ♥ 250 g geräucherter durchwachsener Speck
- ♥ 1 Bund Suppengrün ♥ 4 Bockwürstchen (à ca. 100 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ ½ Bund Petersilie

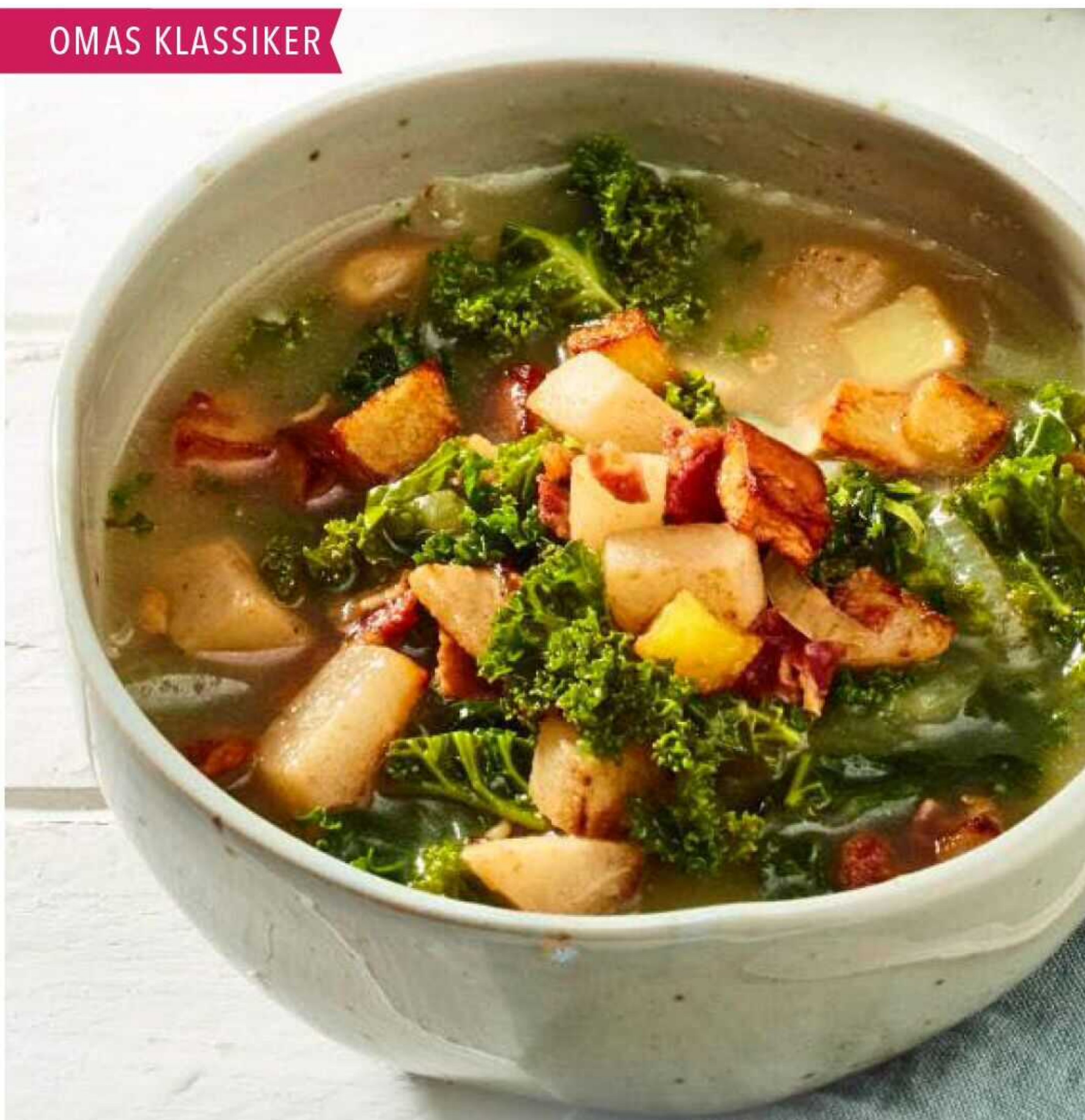
1 Erbsen waschen. In 2 l Wasser aufkochen. Speck zufügen und zugedeckt ca. 1 Stunde garen. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen, fein schneiden und zu den Erbsen geben. Ca. 15 Minuten mitgaren, ab und zu umrühren.

2 Würstchen ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zur Erbsensuppe geben und erhitzen. Speck herausnehmen, Schwarte abschneiden. Speck in Streifen schneiden. Würstchen herausnehmen und halbieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Speck und Würstchen anrichten. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 840 kcal · E 54 g · F 45 g · KH 56 g





Grünkohlsuppe mit Birnen-Speck-Topping

Tolle Kombi: Auf deftigen Grünkohl betten sich krosse Croûtons und süß schmelzende Birne mit Knusper-Bacon

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 200 g Grünkohl ♥ 100 g Bacon
- ♥ 1 reife Birne ♥ 2 EL Butterschmalz
- ♥ 1 l Gemüsebrühe ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 300 g Kartoffeln ♥ 1 TL Zucker ♥ 1-2 EL Senf

1 Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Grünkohl waschen und in kleine Stücke schneiden. Bacon quer in Streifen schneiden. Birne schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Bacon darin ca. 1 Minute anbraten. Birnenwürfel zugeben und braten, bis der Bacon knusprig ist. Alles herausnehmen. Zwiebel im heißen Bratfett ca. 3 Minuten andünsten. Grünkohl zugeben und ca. 5 Minuten mitgaren. Brühe zugießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grünkohlsuppe zugedeckt 20–25 Minuten köcheln.

2 Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin rundherum ca. 10 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren.

3 Grünkohlsuppe mit Salz, Pfeffer und Senf würzig abschmecken. Mit einigen Kartoffelwürfeln und Birnen-Topping bestreuen. Übrige Kartoffeln dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 310 kcal · E 7 g · F 23 g · KH 21 g

Fotos: House of Food

Graupensuppe mit geräucherter Makrele

Der Eintopf mit Gerstengraupen, Räucherfisch und Gemüse ist alte Kochschule auf leckerste Art und Weise

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 EL Öl ♥ 1,5 l Gemüsebrühe ♥ 250 g Perlgraupen
- ♥ 3 Möhren (ca. 300 g) ♥ 4 geräucherte Makrelenfilets (ca. 400 g)
- ♥ ½ Bund Petersilie ♥ 150 g TK-Erbsen ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 1 TL gemahlener Kümmel

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Brühe angießen, Graupen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen.

2 Inzwischen Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Graupen geben. Haut von den Makrelenfilets abziehen und den Fisch in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Gefrorene Erbsen ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und zu Ende garen. Ca. ⅔ Petersilie in die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Makrelenstücke vorsichtig kurz unterheben. Suppe anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 650 kcal

E 30 g · **F** 33 g · **KH** 60 g



Zeit sparen

Wenn sie am Vorabend in Wasser eingeweicht werden, sind Graupen noch schneller gar.



Na, wie schaut's?

Wenn's Äußere gut aussieht, gelingt auch das Innere perfekt



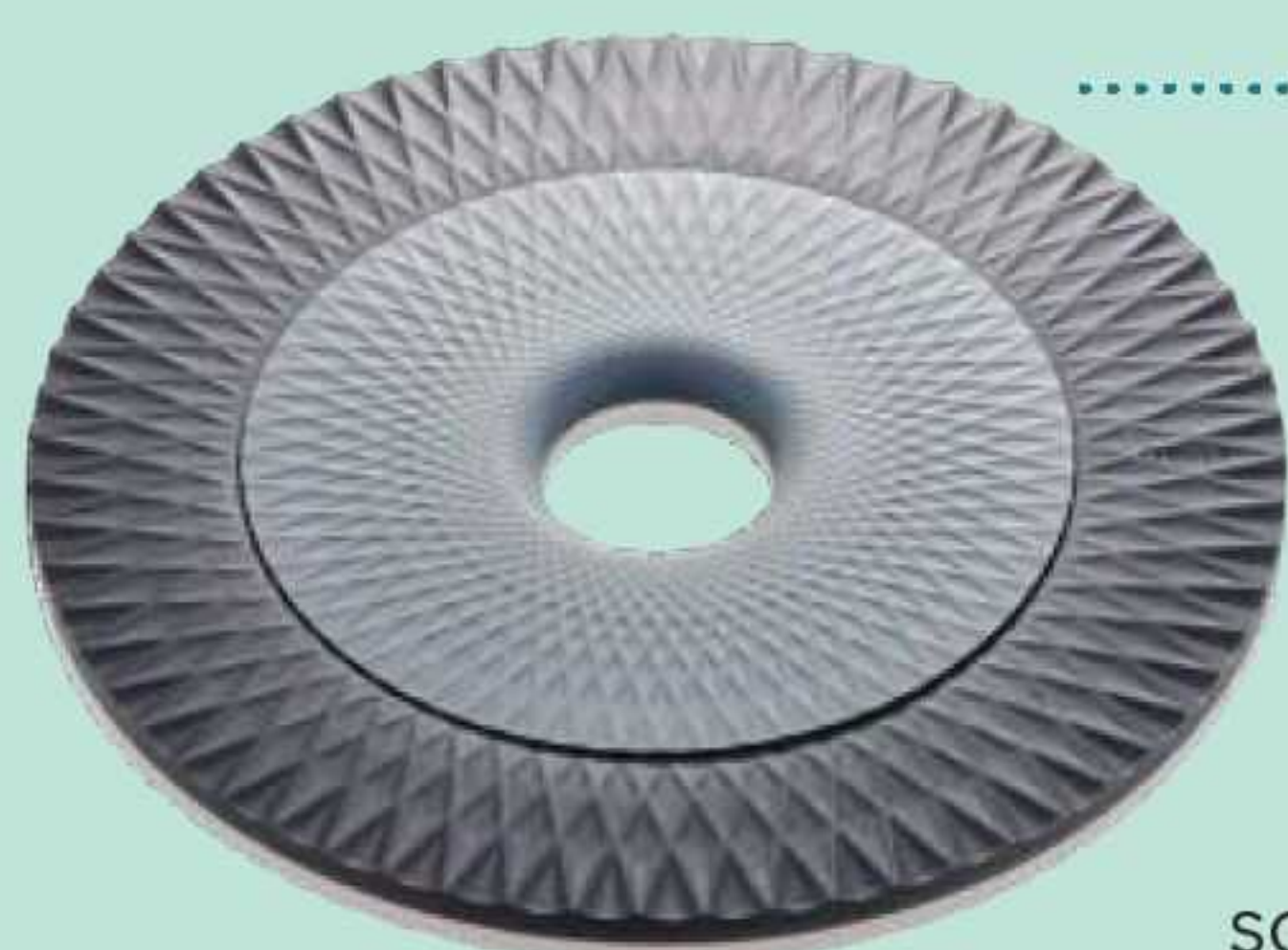
Frühlingsfrisch

Zart wie die ersten Knospen im Garten ist das pastellige Nilgrün der „Kasserolle mit Chromrand“. So kommen Farbe und ein charmanter Retro-Look auf den Tisch. Die Emaille garantiert eine gute Hitzeleitfähigkeit, ist schnitt- und kratzfest und verträgt Ofentemperaturen bis 220 °C.

Von Riess; ca. 55 €; aus dem Supermarkt

Schöner schöpfen

Dänisches Design vom Feinsten: Die Suppenkelle mit einem Stiel aus dunkler Esche liegt angenehm in der Hand. Das mattgraue Silikon der Kelle ist superlanglebig und hält Temperaturen bis 230 °C stand. Von Scanpan, ca. 20 € zzgl. Versand, über scanpan.de



Runde Sache

Platzsparender, zweiteiliger Untersetzer (20 cm Ø) in elegantem Grauschwarz. „Circo“ lässt sich zusammengesetzt oder einzeln verwenden und ist so für großes und kleines Kochgeschirr geeignet. Spülmaschinenfest und dank der speziellen Wabenstruktur besonders rutschsicher.

Von GEFU; ca. 13 €

TOPFGUCKER-Highlights

Mit diesen schicken und praktischen Küchen-Accessoires beginnt das Eintopf-Glück schon beim Kochen. Wetten, dass die heißen Pötte damit bald noch häufiger auf dem Speiseplan stehen?



PRODUKTTIPPS

Zugreifen erwünscht!

Die Topflappen „Nature“ aus 100 % Baumwolle sind ein Muss, wenn's in der Küche heiß hergeht. Mit ihrer trendigen Makramee-Optik sehen sie aus wie selbst gemacht und passen perfekt zum Landhaus- oder Skandi-Stil – einfach hygge!

Von Zeller; 18 x 18 cm; ca. 15 € zzgl. Versand, über home24.de



Für viele

Der „Partytopf Elegance“ mit einem Fassungsvermögen von 8 Litern macht seinem Namen alle Ehre. Aus hochwertigem Edelstahl mit Glasdeckel, kann er sich auch auf dem Buffet sehen lassen. Der Sandwichboden hält das Essen dabei schön lange warm. Eine Innenskalierung und ein Schüttrand erleichtern die Handhabung.

Von Rösle; ca. 100 €

Glanzstücke

Wo gekocht wird, kann auch mal was anbrennen. Kein Problem: Die Reinigungskissen „abrazolino Mini-Pads“ aus dünnen Metallfasern mit integrierter Seife machen das Schrubben zum Kinderspiel und alles ohne Kratzer wieder blitzblank. Gut trocknen lassen, dann können sie mehrfach verwendet werden.

Von abrazo, 16 Stück ca. 9 €

Fotos: Adobe Stock, home24.de, PR (5)

Grüße aus Fernost

Diese Asia-Töpfe haben es in sich: Mal scharf, mal cremig, aber immer voller Aromenzauber lassen sie uns den grauen Alltag vergessen



**Kraftvoll
wie ein Baum**
Der Eintopf hört
auf den Namen
So Na Mu, was auf
Koreanisch „König
der Kiefernäume“
bedeutet.



Koreanischer Nudleintopf

Spannender Clou im Süppchen: Kimchi, ein feurig fermentierter Kohl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 700 g Weißkohl
- ♥ 1 Stange Porree (ca. 250 g)
- ♥ 1 Zucchini (ca. 250 g) ♥ 400 g Möhren
- ♥ 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer
- ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 400 g Kartoffeln
- ♥ 1 Glas Kimchi (410 g; Asialaden)
- ♥ 3 EL Öl ♥ 1 EL Zucker
- ♥ 800 ml Fischfond (Glas) ♥ 3 EL Sojasoße
- ♥ 2 EL Sojabohnenpaste (oder dunkle Misopaste) ♥ 1-2 TL Chiliflocken
- ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ 2 Eier
- ♥ 90 g Ramen-Nudeln ♥ Salz

1 Kohl waschen. In feinen Streifen vom Strunk schneiden. Porree waschen, in Ringe schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Möhren schälen, längs halbieren, in feine Scheiben schneiden. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen, alles würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kimchi abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Kohl, Porree, Möhren und Kartoffeln zufügen, unter Rühren ca. 7 Minuten dünsten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren. Mit Fond ablöschen. Kimchi-Sud, Sojasoße und Bohnenpaste einrühren. Mit Chiliflocken würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Ca. 7 Minuten vor Ende der Garzeit Zucchini und Kimchi zufügen, eventuell noch Wasser angießen.

3 Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Eier in ca. 6 Minuten wachweich kochen. Ramen in kochendem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und in kaltes Wasser legen. Eier abschrecken, abkühlen lassen, pellen und halbieren. Eintopf eventuell mit Salz abschmecken. Nudeln und Eintopf in Schalen anrichten. Mit Eiern garnieren und mit Lauchzwiebeln bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 600 kcal
E 26 g · **F** 14 g · **KH** 92 g



Blitz-Ramen
Mit nur 2 EL der Suppenbasis zaubern Sie würzige japanische Brühe herbei. Von Kikkoman; 250 ml ca. 4,70 €; im gut sortierten Supermarkt

Scharfes Thai-Curry

Richtig schön pikant, heizt das Curry mit Hähnchen, Pak Choi und Reisnudeln mächtig ein. Ideal für kalte Tage!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ ½ Bund Lauchzwiebeln ♥ 50 g Shiitake-Pilze
- ♥ 2 rote Chilischoten ♥ 250 g Mini-Pak-Choi
- ♥ 600 g Hähnchenfilet ♥ 2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 EL gelbe Currypaste
- ♥ 750 ml Gemüsebrühe ♥ 250 ml Kokosmilch
- ♥ ca. 1 TL Sojasoße ♥ 1 EL Limettensaft
- ♥ 1 TL Honig ♥ 100 g Reisnudeln
- ♥ ¼ Bund Koriander

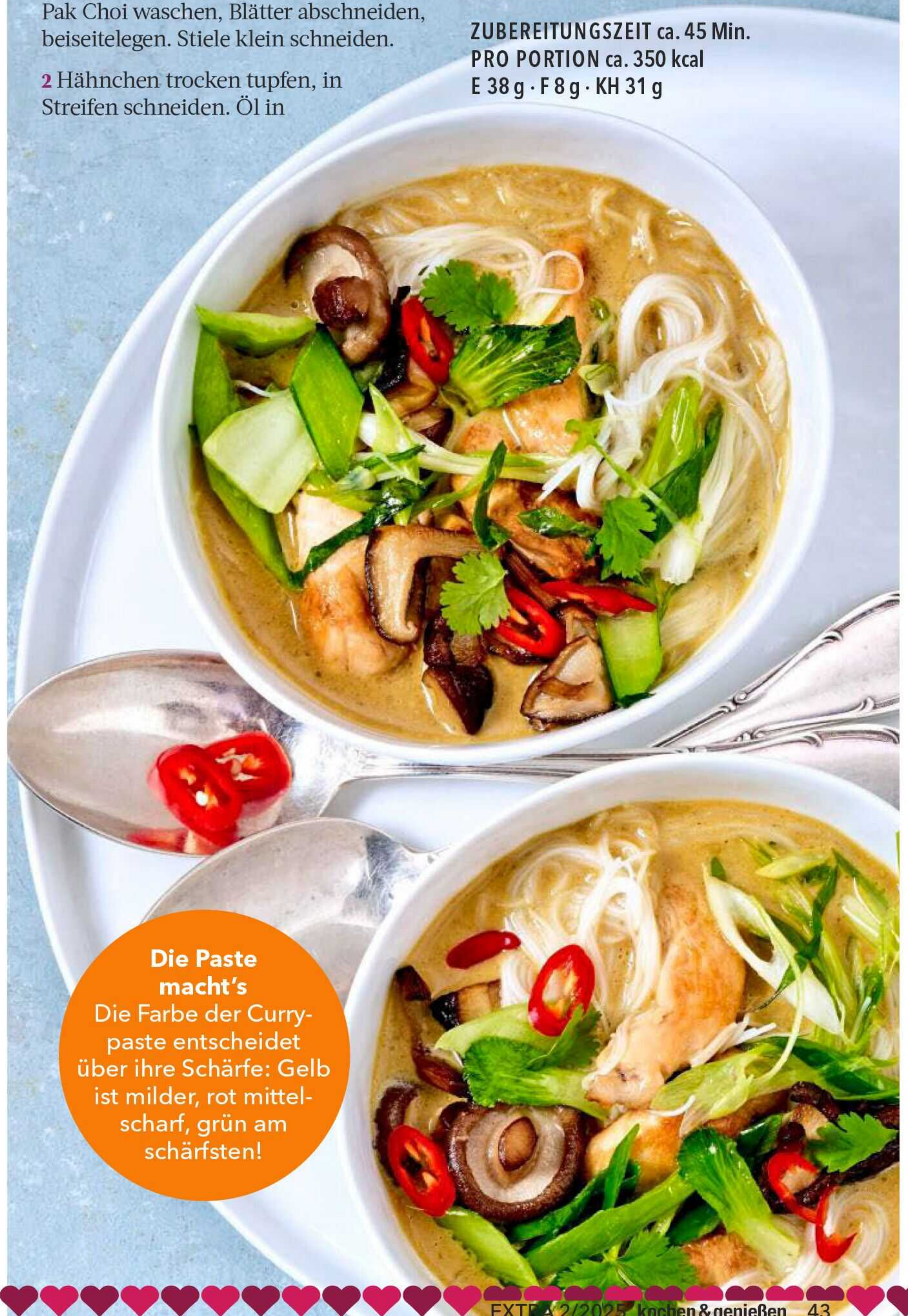
1 Ingwer schälen, fein reiben. Knoblauch schälen, hacken. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Pilze putzen, je nach Größe halbieren. Chilis entkernen, waschen und fein schneiden. Pak Choi waschen, Blätter abschneiden, beiseitelegen. Stiele klein schneiden.

2 Hähnchen trocken tupfen, in Streifen schneiden. Öl in

einem Topf erhitzen. Hähnchen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer, Knoblauch und Currypaste zufügen, kurz anrösten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Sojasoße, Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Pak-Choi-Stiele, Pilze und Chilis in die Suppe geben und ca. 5 Minuten köcheln. Pak-Choi-Blätter und Lauchzwiebeln zufügen und ca. 2 Minuten mitköcheln. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Suppe nochmals abschmecken. Nudeln zugeben und anrichten. Mit Koriander bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 350 kcal
E 38 g · **F** 8 g · **KH** 31 g



Die Paste macht's
Die Farbe der Currypaste entscheidet über ihre Schärfe: Gelb ist milder, rot mittelscharf, grün am schärfsten!

Linsen-Dal mit Schweinefilet

Angenehm sanft-würzig entführt uns das Curry aus roten Linsen, feinem Filet und süßem Granatapfel direkt nach Indien

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

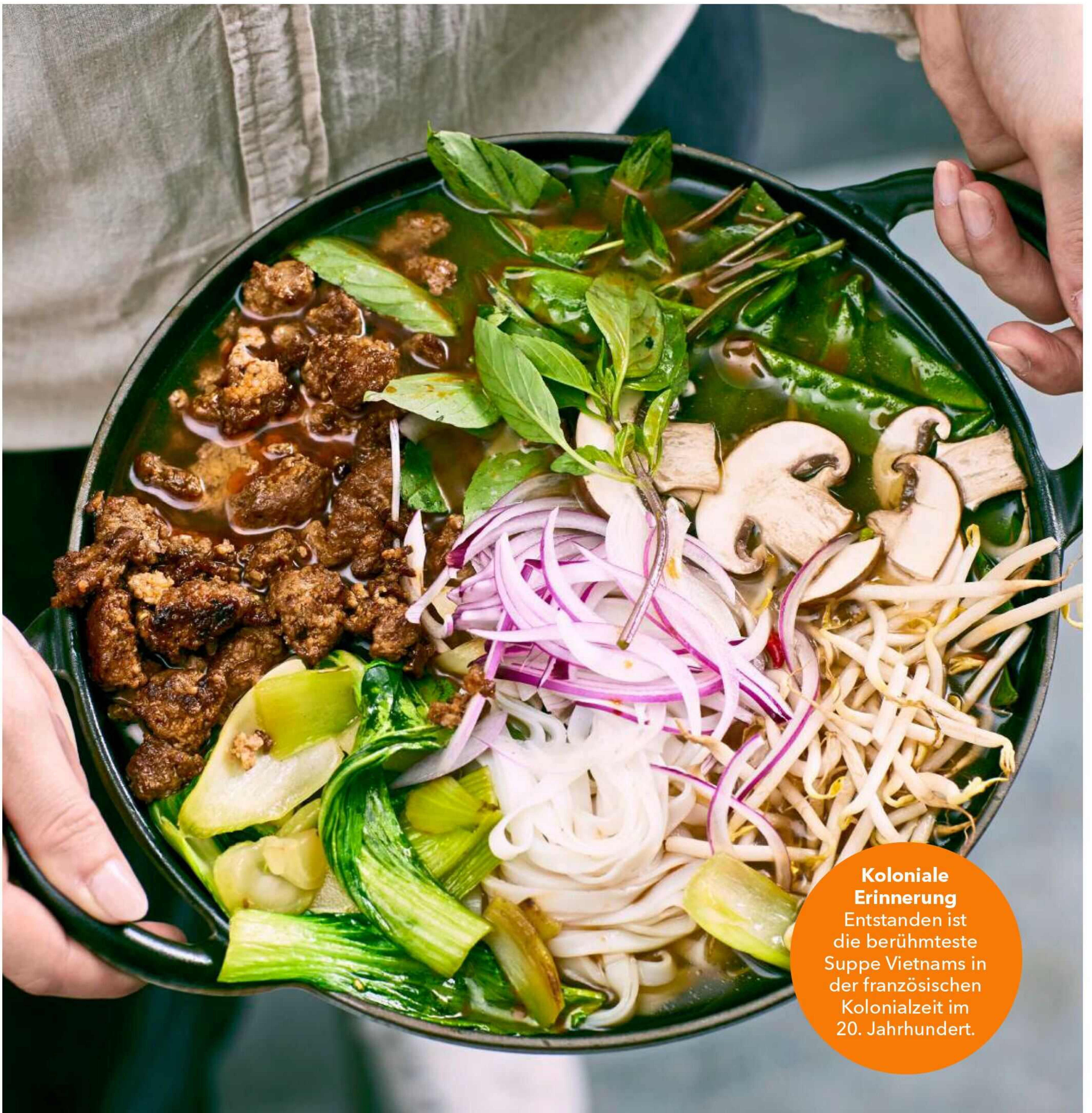
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer ♥ 4 EL Öl
- ♥ 400 g Schweinefilet ♥ 1 TL Garam Masala
- ♥ ½ TL Kurkuma ♥ 200 g rote Linsen
- ♥ 1 l Gemüsebrühe ♥ 1 kleiner Granatapfel
- ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 100 g Schmand

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Schweinefilet trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit in den Topf geben und anbraten. Mit Garam Masala und Kurkuma bestäuben, kurz anschwitzen. Linsen zugeben, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Ca. 15 Minuten köcheln.

2 Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Kokosmilch zu den Linsen gießen, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Curry in Schalen anrichten, mit Granatapfelkernen bestreuen und mit je einem Schmandklecks garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PRO PORTION ca. 590 kcal
 E 38 g · F 33 g · KH 38 g

**Liebling
des Ayurveda**
 Dals, die Eintöpfe mit Hülsenfrüchten, gelten in der Heillehre wegen der vielen Gewürze als sehr bekömmlich.



Koloniale Erinnerung
Entstanden ist die berühmteste Suppe Vietnams in der französischen Kolonialzeit im 20. Jahrhundert.

Pho mit Reisnudeln und Hack

Die traditionelle Nudelsuppe basiert auf einer exotisch abgeschmeckten Brühe – hier gibt's die fixe Variante

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

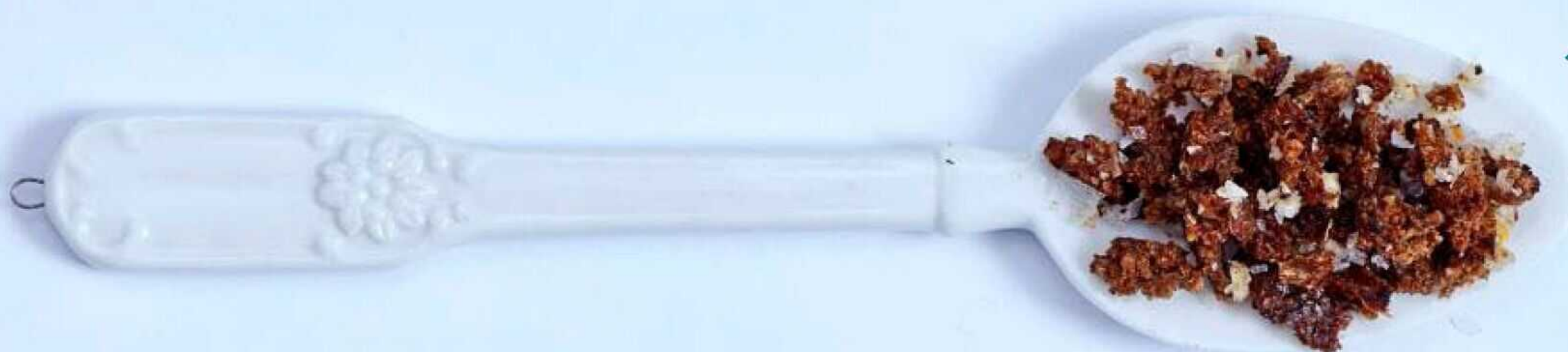
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer ♥ 3 Mini-Pak-Choi
- ♥ 200 g Zuckerschoten (frisch oder TK)
- ♥ 100 g Mungobohnensprossen
- ♥ 1 rote Zwiebel
- ♥ 150 g Champignons ♥ 2 EL Limettensaft
- ♥ 8 Stiele Thai-Basilikum ♥ 2 EL Sesamöl
- ♥ 600 g Schweinehack
- ♥ 8 EL Sojasoße ♥ ¼ TL Chilipulver
- ♥ 2 Prisen gemahlene Gewürznelken
- ♥ 300 g Reisbandnudeln

1 Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Pak Choi waschen, Blätter abschneiden und beiseitelegen. Die Stiele in breite Streifen schneiden. Frische Zuckerschoten und Sprossen waschen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Basilikum waschen.

2 Öl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen. Hack darin krümelig braten. Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.

Pak-Choi-Stiele zugeben, kurz mitbraten. Mit Sojasoße ablöschen. Mit Chilipulver und Gewürznelken würzen. 1,5 l Wasser angießen und aufkochen. Nudeln und Zuckerschoten zufügen und 2–3 Minuten köcheln. Sprossen und Pak-Choi-Blätter zugeben und erhitzen. Zwiebelstreifen, Pilze und Basilikum auf die Suppe geben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PRO PORTION ca. 540 kcal
E 26 g · F 28 g · KH 48 g



Gekonnt



getopppt

Himmlisch, diese kleinen Schätze zum Kochen, Naschen und Genießen. Strahlende Augen garantiert!



KNOBLAUCH-GREMOLATA

Dieser Klassiker der italienischen Küche peppt mit viel Knobel und frischer Zitrusnote nahezu jeden Eintopf auf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 1 Bund Petersilie ♥ 1 Bio-Zitrone

1 Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben und mit Knoblauch und Petersilie mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

PRO PORTION ca. 5 kcal · E 1 g · F 1 g · KH 1 g

SCHWARZBROT-CRUNCH

Kross geröstetes Brot sorgt zerbröselnd und mit Knoblauch gemischt für ordentlich Biss und Würze auf dem Süsschen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 1 Scheibe Schwarzbrot ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ ½ TL Meersalz

1 Schwarzbrot in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten.

2 Knoblauch schälen und fein hacken.

3 Schwarzbrot fein zerbröseln oder hacken und mit Knoblauch und Meersalz mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

PRO PORTION ca. 30 kcal · E 2 g · F 1 g · KH 7 g

QUINOA-ZITRUS-TOPPING

Meist macht sich das Korn der Inka als Beilage auf dem Teller breit. Heute strahlt es als Krönung obenauf!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 2-3 Stiele Petersilie ♥ 2-3 Stiele Oregano

♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange

♥ 1 ½ EL gepuffte Quinoa ♥ Salz

1 Petersilie und Oregano waschen, sehr trocken tupfen und fein hacken.

2 Kräuter mit Orangenschale, gepuffter Quinoa und etwas Salz mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 10 kcal · E 1 g · F 1 g · KH 2 g

BUNTER RADICCHIO-STREICH

Ein wenig bitter, ein bisschen süß – das raffinierte, rasch zubereitete Topping setzt spannende Akzente

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ ¼ Radicchio ♥ 2-3 getrocknete Aprikosen

1 Radicchio waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

2 Aprikosen in sehr feine Würfel schneiden. Beides mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 5 Min.

PRO PORTION ca. 10 kcal · E 1 g · F 1 g · KH 2 g



SELBST GEMACHTE GEMÜSE- und Kartoffelchips

Achtung, knackig! Die Chips aus Knollen, Bete und Möhren sind so gut, dass sie bewacht werden müssen, damit sie nicht schon vor der Suppe vernascht sind

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 2 Kartoffeln (ca. 250 g) ♥ 2 violette Kartoffeln (ca. 100 g)

♥ 1 mittelgroße Rote Bete (ca. 200 g) ♥ 2 Möhren (ca. 250 g)

♥ 750 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren ♥ Fleur de Sel

1 Alle Kartoffeln, Rote Bete und Möhren schälen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.

2 Öl in einem hohen Topf erhitzen. In kleinen Portionen Kartoffeln, Rote Bete und Möhren getrennt voneinander je 1-2 Minuten frittieren.

3 Chips mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Fleur de Sel bestreuen. Abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 310 kcal · E 3 g · F 26 g · KH 19 g

KNUSPER-BACON mit Thymian

In der Kürze liegt die Würze! Und auch im salzig-nussigen Streuzauber, der jeder Suppe ein neues Antlitz verleiht

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 2 EL Haselnussblättchen ♥ 4 Scheiben Bacon

♥ 6 Stiele Thymian ♥ Pfeffer

1 Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Bacon in der heißen Pfanne knusprig braten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

3 Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Bacon in kleine Stücke teilen. Mit Haselnussblättchen und Thymian mischen. Mit Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 50 kcal · E 3 g · F 4 g · KH 1 g

Leicht & lecker Schlanke Schalen

Wenn's für Salat noch viel zu kalt ist, punkten diese feinen Schüsseln mit wenigen Kalorien und kaum Kohlenhydraten



Fit mit Kohl
Der besonders gut bekömmliche Spitzkohl strotzt voller Ballaststoffe, die uns lange satt halten und Heißhunger vorbeugen.

Spitzkohl-Spinat-Topf

Das leckere Leichtgewicht für den Feierabend glänzt mit viel Gemüse und zartem Geflügel - und sättigt, ohne zu beschweren

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Spitzkohl (ca. 600 g) ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 4 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 1 l Gemüsebrühe ♥ 250 g Babyspinat
- ♥ 400 g Hähnchenfilet
- ♥ 1 Beet rote Shiso-Kresse

1 Kohl waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 1–2 Minuten andünsten. Kohl zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gut mischen, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Spinat waschen. Fleisch trocken tupfen und mit Salz würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin unter Wenden 10–12 Minuten braten. Mit Pfeffer und Paprika würzen.

3 Spinat in den Eintopf geben, nochmals abschmecken und anrichten. Hähnchen in Scheiben schneiden und daraufgeben. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 260 kcal
E 29 g · F 12 g · KH 9 g



Fit mit Garnelen

Sie strotzen vor Jod, das den Stoffwechsel unterstützt und den Energieverbrauch ankurbeln kann.

Zitronen-Joghurt-Suppe

Wer sagt, dass Gesundes fade schmecken muss? Zur cremigen Suppe gibt's Garnelenspieße als Luxus on top

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zitrone ♥ 700 g Zucchini ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 3 EL Öl
- ♥ 750 ml Gemüsebrühe ♥ 200 g rohe Garnelen (ohne Kopf; in Schale)
- ♥ Salz ♥ Harissapulver ♥ 150 g Vollmilchjoghurt ♥ 2 Eigelb (Gr. M)
- ♥ Pfeffer ♥ bunter Pfeffer ♥ Holzspieße

1 Zitrone auspressen. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin 1–2 Minuten andünsten, dann Zucchini und Knoblauch zugeben. Ca. 2 Minuten andünsten. Mit Brühe und 2 EL Zitronensaft ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

2 Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Garnelen auf 4 Spieße stecken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelenspieße mit Salz würzen, im heißen Öl unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Dann mit Harissa würzen.

3 Joghurt und Eigelb verrühren. Suppe vom Herd nehmen, Joghurtmischung einrühren (nicht mehr kochen). Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Anrichten und mit buntem Pfeffer bestreuen. Garnelenspieße dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 230 kcal · E 17 g · F 14 g · KH 11 g

Tomaten-Kokos-Suppe

Wie geschaffen für Schlechtwetter-Tage: Feuerig und mit fettarmen Beef-Klößchen wärmt sie Körper und Seele

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ 1 kleine Knoblauchzehe ♥ 2 EL Öl
- ♥ ca. 1 TL rote Currypaste ♥ 1 TL Tomatenmark
- ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ♥ 400 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 Dose (165 ml) Kokosmilch ♥ 75 g gelbe Kirschtomaten
- ♥ 250 g Beefhack (Tatar) ♥ 20 g Semmelbrösel
- ♥ 50 g Magerquark ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 6 Stiele Koriander ♥ Zucker

1 Lauchzwiebeln waschen. Den weißen und grünen Teil getrennt in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Weiße Lauchzwiebelringe und Knoblauch darin 1–2 Minuten andünsten. Currypaste und Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. Mit Tomaten, Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

2 Kirschtomaten waschen, vierteln. Hack, grüne Lauchzwiebelringe, Semmelbrösel und Quark verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse ca. 16 kleine Bällchen formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Kirschtomaten ca. 1 Minute vor Ende der Bratzeit zugeben.

3 Koriander waschen, Blättchen abzupfen, hacken. Suppe kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Bällchen und Tomaten anrichten. Mit Koriander bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 240 kcal · E 19 g · F 14 g · KH 12 g



Fit mit Tatar
Beefhack wird meist aus Rinderfilet hergestellt, ist kohlenhydrat- und fettarm und reich an muskelfreundlichem Eiweiß.



Wärmendes zum Frühstück

Wer sagt, dass Eintopf nur am Mittag schmeckt?
Dieser süße Morgenbrei beweist das Gegenteil!



Kokos-Kuss

Kein Mandelöl zu Hause?
Einfach den Möhrensalat
mit 1 EL geschmolzenem
Kokosöl vermengen

Cremige Milchreis-Bowl mit Power-Topping

Erweckt Kindheitserinnerungen und macht Löffel
für Löffel rundum glücklich

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 l Milch ♥ 200 g Rundkornreis ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 75 g Mandeln (mit Haut) ♥ 350 g Möhren
- ♥ 2 EL Rosinen ♥ 2-3 EL Ahornsirup
- ♥ Saft von ½ Zitrone ♥ 1 EL Mandelöl
- ♥ 4 EL Apfelmark ♥ Zimt

1 Milch, Reis und Salz in einem Topf aufkochen, dann zugedeckt bei

schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten köcheln.

2 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und hacken. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Rosinen klein hacken. Mandeln, Möhrenraspel, Rosinen, 1 EL Ahornsirup, Zitronensaft und Öl in einer Schüssel mischen.

3 Milchreis vom Herd nehmen. Mit 1-2 EL Ahornsirup süßen. Mit Apfelmark und Möhrensalat anrichten und mit Zimt bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 560 kcal
E 18 g · F 22 g · KH 73 g

Neugierig bleiben, mehr erleben. **DAS NEUE BLATT** weiß mehr!



JEDEN MITTWOCH NEU!

DAS NEUE BLATT AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER
www.bauer-plus.de/das-neue-blatt ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



DAS WIRD EINE *Gaudi!*

Ob in einer urigen Berghütte oder gemütlich zu Hause: In geselliger Runde mit lieben Freunden und den feinsten Leckereien der Alpenküche ist für einen fröhlichen Februar-Abend gesorgt

Topfen-Mohn-Creme
mit Aprikosenröster S. 58

Rahmfladen „Gipfelglück“ S. 54

Bergkäsesuppe „Blühwiese“ S. 54



Honig-Kasseler mit
Meerrettich-Dip S. 57

Fruchtiger Alpensalat S. 57

Grüner Hütten-Dudler S. 57

Schmankerl für alle

Süppchen als Einheizer, Fladen
zum Knuspern und cremiges
Dessert - hier ist für jeden
Hüttengast etwas dabei

Bergkäsesuppe „Blühwiese“

Das fängt ja gut an: Die cremig-würzige Suppe aus kräftigem Almkäse, Sahne und Weißwein ist der perfekte Party-Einheizer

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 60 g Butter ♥ 60 g Mehl
- ♥ 200 ml Weißwein
- ♥ 1,5 l Gemüsebrühe
- ♥ 400 g Schlagsahne ♥ 200 g Bergkäse
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 6 Stiele Thymian
- ♥ ca. 2 EL getrocknete Blütenmischung (z. B. Bio-Gewürzblüten von Sonnentor)

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und unter Rühren hell anschwitzen. Unter

Rühren mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Sahne angießen, erneut aufkochen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln.

2 Käse raspeln, nach und nach in die Suppe rühren und schmelzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Suppe anrichten. Mit Thymian, Blütenmischung und eventuell etwas Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 360 kcal

E 10 g · **F** 30 g · **KH** 9 g

Rahmfladen „Gipfelglück“

Jeder nach seinem Gusto: Das Laugengebäck ist mal käsig-fruchtig, mal tomatig-würzig belegt, rasch im Ofen und sicher genauso schnell verputzt!

ZUTATEN FÜR 14 STÜCK

- ♥ 1 Packung (700 g) TK-Laugenstangen
- ♥ 125 g Blauschimmelkäse
- ♥ 50 g Kirschtomaten ♥ 250 g Schmand
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Birne
- ♥ 75 g Salami in kleinen Scheiben
- ♥ 75 g geraspelter Bergkäse
- ♥ 4 Schnittlauchhalme
- ♥ Balsamico-Creme zum Garnieren
- ♥ Backpapier

1 Laugenstangen ca. 30 Minuten auftauen lassen. Blauschimmelkäse in kleine Stücke teilen. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schmand, Salz und Pfeffer glatt rühren.

2 Laugenstangen waagrecht halbieren. Jede Laugenstangenhälfte in die Breite etwas flacher rollen. Laugenstangen mit den Schnittflächen nach unten auf zwei mit

Backpapier ausgelegte Bleche verteilen und jeweils mit ca. 1 TL Schmand bestreichen. Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

3 7 Laugenstangen mit Birne und Blauschimmelkäse belegen. Übrige Laugenstangen mit Tomaten und Salami belegen. Tomaten-Stangen zusätzlich mit Bergkäse bestreuen. Stangen nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 18–20 Minuten goldbraun backen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Birnen-Käse-Stangen mit Schnittlauch bestreuen. Tomaten-Stangen mit Balsamico-Creme beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

WARTEZEIT ca. 30 Min.

PRO STÜCK ca. 300 kcal

E 10 g · **F** 13 g · **KH** 37 g

Veggie

Der Echte vom Berg

„Bergkäse“ ist keine geschützte Bezeichnung. Nur Käse mit der Angabe „Bergerzeugnis“ wird in Bergregionen aus Bergweidemilch gekäst



Auch die Kleinsten dürfen sich heute eine Maß genehmigen, denn das „Bier“ aus Weingummi und Marshmallows ist ein riesiges Naschvergnügen

Wunderhübsch: Das bunte Blumenmeer auf der satten Suppe erinnert an blühende Almwiesen



Ozapft is!

Nichts geht über ein kühles Blondes frisch vom Fass. Ein Genuss, den Sie Ihren Gästen mit der Zapfanlage „PerfectDraft 7000 Series“ auch in den eigenen vier Wänden bieten können. Dank einer Anzeige hat man die Temperatur des Bieres sowie den Füllstand der 6-l-Fässer stets im Blick.

Von Philips, ca. 360 €





Bitte zugreifen! Der zarte Kasseler-Braten wird mit Dip und selbst gemachtem Petersilien-Knoblauch-Öl zum Gipfel des Genusses



Süße Schlemmereien in kuscheliger Wärme am offenen Feuer. So lässt es sich auch draußen feiern



Veggie

Öl-Veredelung

Mit wertvollem Kürbiskernöl versehen enthält das nussige Salatdressing eine zart-samtige Konsistenz

ENTSPANNT VORBEREITET

AM VORTAG

Hot-Chocolate-Löffel zubereiten (übrige Schokolade wieder fest werden lassen). Suppe, bis auf den Käse, kochen. Aprikosenkompott kochen, Mandeln rösten. Kürbiskerne rösten.

4 STUNDEN VORHER

Quarkcreme zubereiten, Dessertschichten. Gin-Mix für den Drink mischen. Meerrettich-Dip und Kräuteröl zubereiten. Salate putzen, Granatapfelkerne herauslösen, Dressing anrühren.

2-2 ¼ STUNDEN VORHER

Kasseler braten und garen. Rahmfladen belegen und zum Schluss im Ofen mitbacken.

35 MINUTEN VORHER

Salat anrichten. Käse in Suppe schmelzen, Schokolade schmelzen. Kakao zubereiten. Drink servieren.

Fruchtiger Alpensalat

Knackige Blattsalate feiern hier ein Fest der Frische

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 2 Orangen ♥ 2 EL süßer Senf
- ♥ 4 EL Weißweinessig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2-3 EL Kürbiskernöl
- ♥ 3 EL Sonnenblumenöl
- ♥ 100 g Kürbiskerne
- ♥ 100 g Feldsalat ♥ 1 Eichblattsalat
- ♥ 1 Radicchio (ca. 250 g)
- ♥ 3 Zwiebeln (z. B. rote)
- ♥ 1 Granatapfel ♥ 75 g Walnüsse

1 FÜR DAS DRESSING Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Trennhäute auspressen, den Saft dabei auffangen. Senf, Orangensaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Kürbiskernöl und Sonnenblumenöl unterschlagen.

2 FÜR DEN SALAT KÜRBISKERNE in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auskühlen lassen. Feldsalat, Eichblattsalat und Radicchio waschen und in Stücke zupfen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Walnüsse grob hacken. Feldsalat, Eichblattsalat, Radicchio, Zwiebeln, Granatapfelkerne, Orangenfilets, Walnüsse und Senfdressing vermengen. Alpensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Kürbiskerne darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 250 kcal
E 8 g · F 20 g · KH 11 g

Grüner Hütten-Dudler

Für 8 Gläser (à 300 ml Inhalt) 3 Bio-Limetten waschen und in dünne Scheiben schneiden. 3 Limetten auspressen. 250 ml Gin, Limettensaft und 8 EL Holunderblütensirup verrühren. In acht Gläser Eiswürfel und Limettenscheiben verteilen. Gin-Mix darüber verteilen. Mit 1 l gekühlter Kräuterlimonade und 300 ml gekühltem Mineralwasser auffüllen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

Honig-Kasseler mit Meerrettich-Dip

Süß, salzig und a bisserl scharf, so ist der Braten mit Meerrettich-Dip ein wahres Aromenfeuerwerk und der Knaller auf dem Hütten-Buffer

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1,5 kg Kasselerlachs (ausgelöster Kassellerrücken) ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL Edelsüßpaprika ♥ 2 EL Öl
- ♥ 4 EL Honig ♥ 5 EL Cognac
- ♥ 1 Apfel (z. B. Elstar)
- ♥ 1 Stück (ca. 4 cm) Meerrettich
- ♥ 2 EL Cashewmus ♥ 300 g saure Sahne
- ♥ 1-2 EL Apfelessig
- ♥ ½ TL gemahlener Koriander ♥ Salz
- ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 3 Knoblauchzehen ♥ 150 ml Olivenöl
- ♥ 1 Zwiebel (z. B. rote)
- ♥ 30 g geriebener Parmesan

1 Kasselerlachs mit Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kasseler darin rundherum ca. 8 Minuten anbraten, dann auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 100°C/Umluft: 80°C) ca. 1 Stunde garen. Kasseler herausnehmen. Temperatur

hochschalten (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C). 3 EL Honig und Cognac verrühren. Kasseler damit bestreichen und ca. 30 Minuten zu Ende garen.

2 FÜR DEN MEERRETTICH-DIP Apfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Meerrettich schälen, sehr fein reiben. Mit Cashewmus, saurer Sahne, 1 EL Honig und Essig verrühren. Apfel unterrühren. Dip mit Koriander und Salz würzen.

3 FÜR DAS KRÄUTERÖL Petersilie waschen und grob hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Petersilie, Knoblauch und Olivenöl pürieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel und Parmesan unter das Kräuteröl rühren. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.
PRO PORTION ca. 540 kcal
E 45 g · F 35 g · KH 11 g

Topfen-Mohn-Creme mit Aprikosenröster

Die hübsch geschichtete Quarkcreme mit Aprikosenkompott ist fast zu schön zum Vernaschen – aber nur fast...

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 50 g Mandelblättchen
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) Aprikosen
- ♥ 150 g Aprikosenkonfitüre
- ♥ 1 EL Zitronensaft ♥ 1 Prise Zimt
- ♥ 1 Prise gemahlene Gewürznelken
- ♥ 500 g Speisequark (20 % Fett)
- ♥ 50 g Zucker
- ♥ ½ TL gemahlener Kardamom
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 75 g backfertige Mohnfüllung

1 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auskühlen lassen. Aprikosen abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Konfitüre, Zitronensaft, Zimt und Gewürznelken in einem Topf erhitzen. Aprikosen zufügen, vorsichtig darin ca. 2 Minuten dünsten. Aprikosen auskühlen lassen.

2 Quark, Zucker, Kardamom und 1 Päckchen Vanillezucker glatt rühren. Sahne steif schlagen, dabei 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Sahne unter die Quarkcreme heben. Quarkcreme halbieren. Unter eine Hälfte die Mohnfüllung rühren.

3 Die Hälfte der Mohncreme in acht Dessertgläser (à ca. 250 ml Inhalt) verteilen. Darauf die Hälfte der Sahnecreme verteilen. Aprikosenröster, bis auf etwas zum Verzieren, in die Gläser geben und mit übriger Mohn- und Sahnecreme abschließen. Vor dem Servieren Topfencreme mit übrigen Aprikosen verzieren und mit Mandelblättchen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

WARTEZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 390 kcal

E 13 g · **F** 21 g · **KH** 39 g

Schneemann-Hot-Chocolate

Wie süß ist das denn? Die heiße Schokolade wird mit niedlichen Schneemann-Löffeln kredenzt. Zum Dahinschmelzen putzig!

ZUTATEN FÜR 8 GLÄSER

- ♥ 200 g Zartbitterschokolade
- ♥ 200 g Vollmilkschokolade
- ♥ 12 Mini-Marshmallows
- ♥ 1,5 l Milch ♥ 4 TL Kakao
- ♥ schwarzer Speisefarbstift
- ♥ 12 Esslöffel

1 Gesamte Schokolade in Stücke teilen und überm heißen Wasserbad schmelzen. Die Löffelschalen nacheinander in die flüssige Schokolade tauchen. Schokolade etwas fest werden lassen, dann den Tauchvorgang wiederholen.

2 Marshmallows waagerecht halbieren. In jede Löffelschale drei Marshmallows als Schneemannkörper legen und leicht in die Schokolade drücken. Löffel ca. 10 Minuten kalt stellen. Auf die

oberen Marshmallows mit einem Speisefarbstift jeweils ein Gesicht und auf die mittleren eventuell Knöpfe malen.

3 1,25 l Milch und Kakao verrühren und unter Rühren erhitzen. Übrige flüssige Schokolade in die heiße Kakaomilch rühren. 250 ml Milch erhitzen und aufschäumen. Heiße Schokolade in acht hitzebeständige Gläser (à ca. 250 ml Inhalt) füllen. Milchschaum darauf verteilen. Schneemann-Schokolöffel dazu reichen. Für Erwachsene kann die heiße Schokolade mit Rum, Amaretto oder Baileys verfeinert werden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO GLAS ca. 410 kcal

E 12 g · **F** 26 g · **KH** 34 g

Schoko-Tauchgang

Erst Schneemann in der Milch schmelzen, dann die Marshmallows herauslöffeln. Lecker!



Nehmt doch Platz!

Hübscher Wegweiser: Das Frühstücksbrettchen mit persönlicher Gravur ist Platzanweiser und tolles Mitgebsel für Gäste zugleich

SIE BRAUCHEN: Frühstücksbrettchen mit Loch, Bleistift, LötKolben (z.B. über [lidl.com](https://www.lidl.com)), Radiergummi, Make-up-Pinsel, Geschenkbander, Trockenblumen

UND SO GEHT'S: Zum exakteren Gravieren am Brettchenrand mit dem Bleistift den gewünschten Namen vorzeichnen. LötKolben ca. 2 Minuten erhitzen und mit etwas Druck vorsichtig die Bleistiftlinien nachzeichnen (Achtung, der Kolben wird sehr heiß!). Vorgang mehrmals wiederholen, bis die Gravur die gewünschte Tiefe erreicht hat. Mit dem Radiergummi letzte Bleistiftlinien wegradieren. Mit dem Pinsel Holzspäne von der Gravur fegen. Brettchen mit Geschenkbandern und Trockenblumen verzieren.



Schon gewusst?

Aus dem Roastbeef, dem
Fleischstück im Rinderrücken,
werden später Rumpsteaks
geschnitten

Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Ob Profi oder Einsteiger: Roastbeef begeistert Genießer weltweit mit
seiner mürben Struktur und himmlisch saftigem Fleisch

Roastbeef mit Kirschtomaten und Saure-Sahne-Dip

Außen leicht gebräunt, innen leuchtend rosa: Die flache Lende ist beliebter Sonntagsbraten und gelingt mit unseren Tipps ganz butterzart

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1,8-2 kg Roastbeef ♥ 5 Zweige Rosmarin
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3-4 EL Öl
- ♥ 3 Zwiebeln ♥ 800 g Kirschtomaten
- ♥ ½ Bund Dill ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 4 Stiele Basilikum
- ♥ 300 g stichfeste saure Sahne

1 FÜR DAS FLEISCH Roastbeef gut trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Sehnen entfernen (Abb. A). Rosmarin waschen, 4 Zweige grob hacken. Hälfte Rosmarin mit je 1 EL Salz und Pfeffer mischen. Fleisch damit rundherum einreiben (Abb. B).

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin zuerst auf der Fettseite 3-4 Minuten kräftig anbraten. Mit einer Fleischgabel an einem Ende einstechen und wenden, dabei eventuell einen Pfannenwender zu Hilfe nehmen (Abb. C). Fleisch rundherum ebenso kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen.

3 FÜR DAS GEMÜSE Zwiebeln schälen, 2 Zwiebeln grob würfeln. Nach Belieben eine Tomatenrispe beiseitelegen. Von den übrigen Rispen Tomaten abzupfen. Alle Tomaten waschen. Tomaten und Zwiebeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischthermometer in die dickste Stelle des Bratenstücks stecken (Abb. D). Dabei darauf achten, dass die Thermometerspitze möglichst in der Mitte ist, sodass die Kerntemperatur gemessen wird. Tomatenmischung und Tomatenrispe um das Fleisch verteilen. 1 Rosmarinweig zufügen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 35-40 Minuten garen, bis die Kerntemperatur von ca. 60°C erreicht ist.

4 FÜR DEN KRÄUTER-DIP Dill, Petersilie und Basilikum waschen und fein hacken. Restliche Zwiebel fein würfeln. Saure Sahne, Zwiebelwürfel und Kräuter, bis auf einige zum Garnieren, gut verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 1-2 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Restlichen gehackten Rosmarin kurz darin schwenken. Vom Herd nehmen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch mit einem scharfen Messer oder Elektromesser in dünne Scheiben schneiden. Mit Tomatengemüse und Rosmarinöl anrichten. Kräuter-Dip dazu servieren. Mit übrigen Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

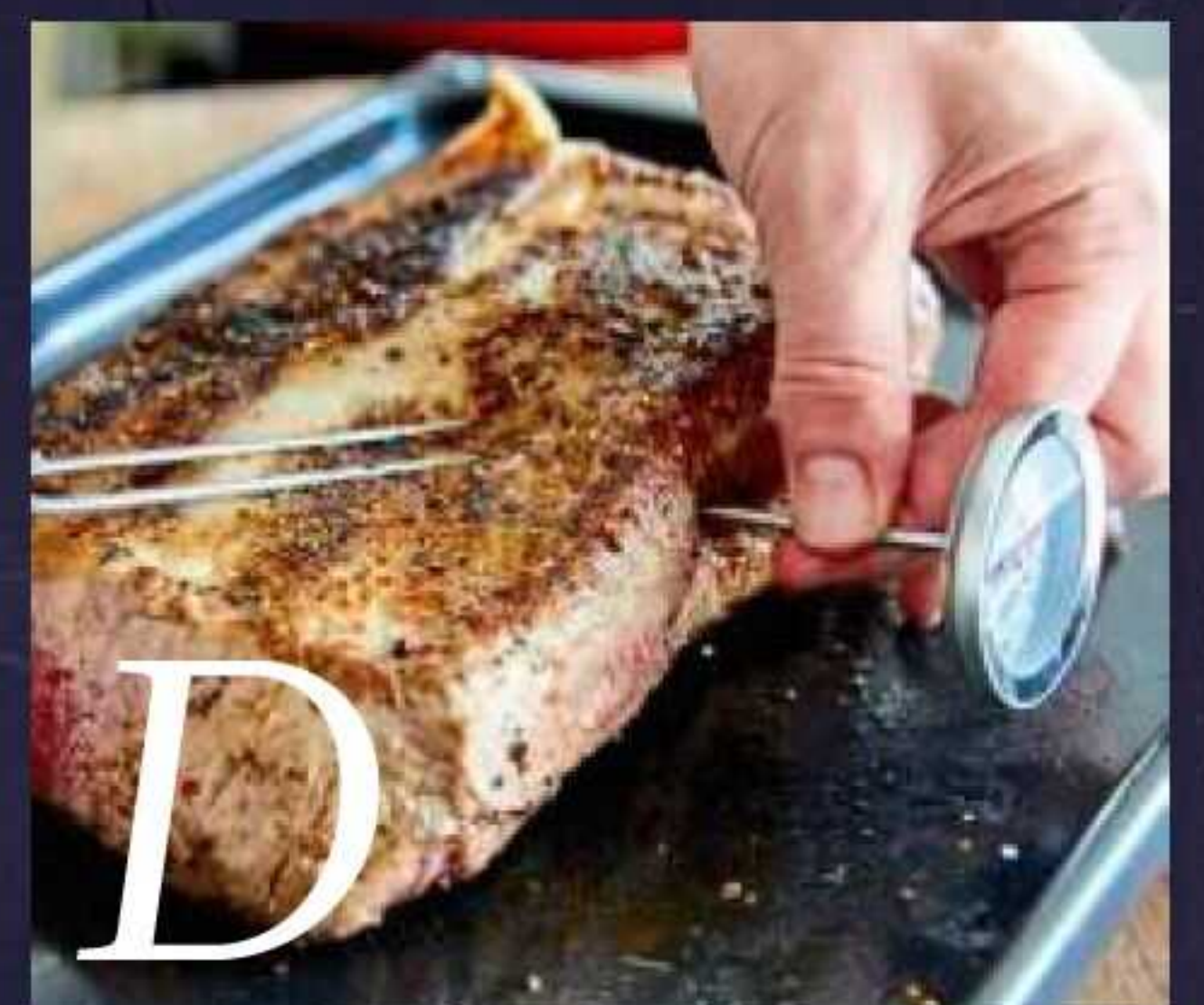
PRO PORTION ca. 560 kcal

E 71 g · F 28 g · KH 7 g

Wärme-Kniff



Servierplatte und Teller, während das Fleisch ruht, in der Restwärme des Ofens erwärmen, dann kühlt das Fleisch nicht so schnell aus.



Manfreds rosarote Braten-Tipps

Wie bereitest du das Roastbeef vor?

Ich hole das Fleisch eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank: Wenn es Raumtemperatur besitzt, gart es später gleichmäßiger. Indem ich es dann rundherum würze und kräftig anbräte, bevor es in den Ofen geht, erhalte ich schöne Röstaromen und eine tolle Kruste.

Wie stellst du den perfekten Garpunkt des Fleisches sicher?

Ein Bratenthermometer zeigt mir die Kerntemperatur an, die wiederum Aufschluss über den Gargrad gibt: Bei 45-47°C ist das Roastbeef rare bzw. stark blutig, bei 50-52°C medium rare und noch blutig. Bei 59-62°C ist es bereits



medium und halb durch, so, wie ich es mag. Zwischen 70-85°C Kerntemperatur ist das Fleisch well done, also ganz durch.

Und welches Thermometer verwendest du?

Bratenthermometer gibt es analog und digital. Ich verwende noch mein altbewährtes analoges Modell, der Vorteil eines digitalen Produkts liegt jedoch darin, dass es sich noch leichter ablesen lässt und meist Alarm schlägt, wenn die Kerntemperatur erreicht ist.



Redakteur Manfred Mních schneidet Braten am liebsten mit seinem elektrischen Fleischmesser

Im nächsten Heft: fluffiges Ciabatta

ZU BESUCH AUF DER KAFFEEPLANTAGE

Von der Kirsche zum Kaffee

Zwischen den ersten Handgriffen auf der Plantage und einer Tasse des Wachmachers liegt eine Welt voller Sorgfalt und Handwerkskunst

Text: Maike Doege



Gewissenhaft werden die Kaffeepflanzen gepflegt. Nur die roten Kirschen werden geerntet



Bereit für die Weiterverarbeitung: Die Kaffeebohne kommt als grüner Rohkaffee in der Rösterei an



Wie das duftet! Die frisch gerösteten Bohnen sind bereit, für den Einzelhandel verpackt zu werden

Die Kaffee-Profis Lars und Martin besuchen regelmäßig die Plantagen, auf denen auch Kaffee für Lebensbaum angebaut wird



Noch ist die Kaffeeplantage ins morgendliche Dämmerlicht getaucht. Nebelschwaden liegen tief zwischen den Reihen der Kaffeesträucher. Mit routinierten Händen pflücken Bauern die leuchtend roten Kaffeekirschen, die unter Schatten spendenden Bäumen reifen.

Zur gleichen Tageszeit bereitet sich Tausende Kilometer entfernt Lars Brinker, Leitung Qualität, Einkauf und Produktentwicklung bei der Rösterei des Bio-Lebensmittelherstellers Lebensbaum, darauf vor, die neue Lieferung Rohkaffee in Empfang zu nehmen.

Der Beginn einer langen Reise

Zwischen diesen beiden Schritten liegen nicht nur etliche Kilometer und Zeitzonen, sondern auch jede Menge Arbeit und kompetente Hände, durch die die kleinen Bohnen bereits gewandert sind. „Wir rösten seit 1979 hochwertigen Bio-Kaffee und wünschen uns, dass jede Tasse Kaffee ein Geschmackserlebnis ist“, erklärt Martin Dickhaus, Geschäftsleiter der Kaffeerösterei. Und so beginnt die Qualitätssicherung bereits bei der Auswahl der Kaffeelieferanten, die bei Lebensbaum nach strengen Kriterien erfolgt: Nachhaltige Anbaumethoden und faire Arbeitsbedingungen stehen ganz oben auf der Liste. „Wir fahren regelmäßig zu unseren Anbaupartnern und -partnerinnen, um die Einhaltung dieser Standards zu



Steak-Burger mit Espresso-Ketchup

Saftiges Steak trifft zwischen zwei Brötchenhälften auf würzig-scharfen Ketchup mit raffinierter Kaffeernote – ein Aromakick, der die Geschmacksknospen weckt

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 2 Schalotten ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 rote Chilischote
- ♥ 6 EL Öl ♥ 3 EL Tomatenmark
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 3 EL brauner Zucker
- ♥ 2 EL Balsamico-Essig
- ♥ 5 EL frisch gebrühter Espresso
- ♥ ½ TL Zimt ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 Gemüsezwiebeln
- ♥ 4 Rinderhüftsteaks (à ca. 125 g)
- ♥ 4 Burger-Brötchen (z. B. Ciabatta)
- ♥ 1 Bund Rucola
- ♥ Alufolie

1 FÜR DEN KETCHUP Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin andünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit stückigen Tomaten ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln. Ketchup mit

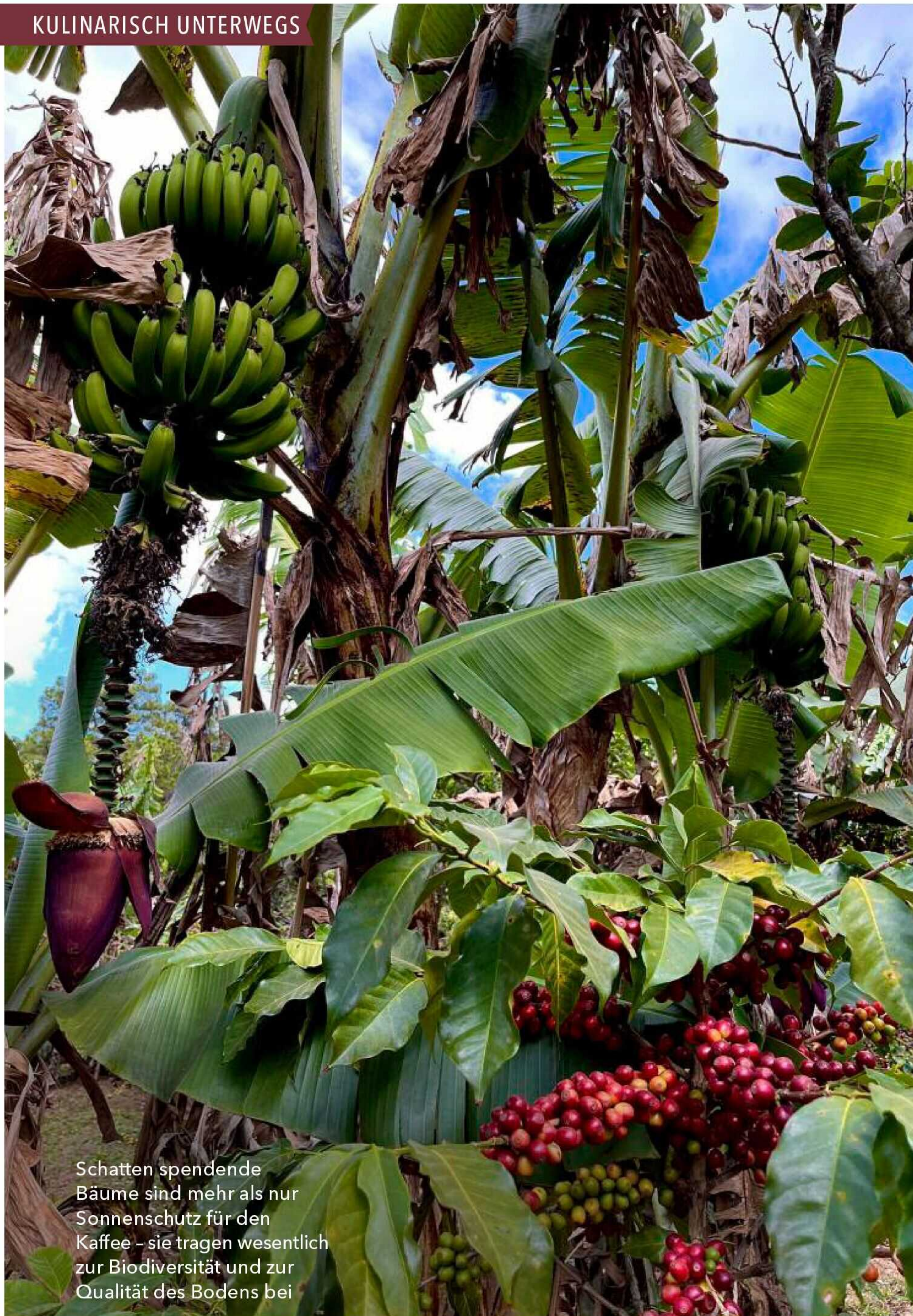
2 EL Zucker, Essig, Espresso, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Gemüsezwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zucker würzen.

3 Steaks trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks pro Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5–8 Minuten ruhen lassen.

4 Brötchen halbieren. Rucola waschen. Fleisch in Streifen schneiden. Brötchenunterseite mit Espresso-Ketchup bestreichen. Zwiebeln und Fleisch auf den Burgern verteilen. Mit Rucola und dem Brötchendeckel abschließen. Übriger Ketchup ist im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO STÜCK ca. 530 kcal
E 37 g · **F** 23 g · **KH** 45 g



Schatten spendende Bäume sind mehr als nur Sonnenschutz für den Kaffee – sie tragen wesentlich zur Biodiversität und zur Qualität des Bodens bei

Fortsetzung von Seite 63

garantieren“, erklärt Martin. „Jedes Mal vor Ort ist es wieder beeindruckend zu sehen, wie viel Sorgfalt und Leidenschaft die Kaffeebauern und -bäuerinnen in die Arbeit legen.“

Die Kunst der Aufbereitung

Diese Sorgfalt endet nicht beim Anbau und bei der Ernte der Kaffeekirschen. Die Aufbereitung ist ebenfalls ein maßgeblicher Schritt für das Geschmacksprofil des Kaffees. Dabei lassen sich zwei Methoden unterscheiden: die nasse und die trockene Aufbereitung. Bei der nassen wird das Fruchtfleisch der Kirschen vor der Trocknung der Bohnen entfernt. Diese Methode hebt die klaren, fruchtigen Noten des Kaffees hervor. Die trockene Aufbereitung hingegen, bei der die Kirschen in der Sonne trocknen, bevor das Fruchtfleisch entfernt wird, betont die



Für eine Kaffeezeremonie werden die trockenen Kaffeekirschen auf traditionelle Weise von den Bohnen getrennt

Eine Prise Wissen



KAFFEE-KNIFFE: SO GELINGT DER PERFEKTE GENUSSMOMENT



Die richtige Dosierung

Für den perfekten Geschmack gilt: 5,5–6,5 g Kaffeepulver pro 100 ml Wasser. Eine präzise Dosierung sorgt für die richtige Balance der Aromen.

Einmal umrühren, bitte!

Vor dem ersten Schluck sollte der Kaffee oder

Espresso kurz umgerührt werden. Denn so verbinden sich die drei Schichten, die sich automatisch beim Aufbrühen bilden, zu einem harmonischen Ganzen.

Der perfekte Milchschaum

H-Milch eignet sich besonders gut zum Aufschäumen, da sie im Vergleich

mehr Proteine enthält als frische Milch. Mit ihr gelingt ein stabiler und cremiger Milchschaum.

Geschmacksboost Sahne

Fett ist ein hervorragender Geschmacksträger. Ein Löffel Sahne im Kaffee sorgt für eine überraschend samtige Note.

Erfrischende Alternative Espresso Tonic:

Geben Sie Eiswürfel in ein großes Glas und füllen Sie es mit ca. 180 ml eiskaltem Tonic Water auf. Gießen Sie ca. 60 ml Espresso vorsichtig über einen Teelöffel auf das Tonic Water. Dadurch vermischen sich die beiden Flüssigkeiten nicht direkt.

süßen, komplexen Aromen der Bohnen. Zurück bleiben kleine, mattgrüne Kerne, die in Deutschland zu den aromatischen tiefbraunen Bohnen weiterverarbeitet werden.

Aus Grün wird Braun

Nach einer mehrwöchigen Seereise kommt der Rohkaffee in der Rösterei an – bereit für die nächsten Schritte. Anfangs wird er gewogen, gemessen und sortiert. Durch dicke Rohre gelangen die Bohnen in unterschiedliche Silos. Jede Charge durchläuft eine präzise Steuerung der Röstkurven, um die besten Aromen freizusetzen und die Charakteristika der jeweiligen Sorte hervorzuheben. „Das Rösten ist ein kritischer Prozess“, erläutert Lars. „Wir entwickeln für jede Sorte ein spezifisches Profil, das auf ihre einzigartigen Eigenschaften abgestimmt ist. Das Ziel ist es, ein perfektes Gleichgewicht zwischen Säure und Aroma zu erreichen.“

Cupping: das Labor der Sinne

Ob dieses Ziel erreicht wurde, erfahren die Kaffeeexperten von Lebensbaum beim sogenannten Cupping. Im Labor beurteilen sie die Aromen des frisch gerösteten Kaffees. „Das Cupping ist das Herzstück unseres Qualitätsmanagements“, erklärt Lars. Jede Kaffeeprobe wird nach einem genauen Protokoll zubereitet: Kaffee wird gemahlen, mit heißem Wasser übergossen und vier Minuten ziehen gelassen. Dabei bildet sich aus dem Kaffeemehl eine „Kruste“ an der Oberfläche. Wird diese mit einem Löffel durchbrochen, werden die Aromen freigesetzt.

„Beim Durchbrechen der Kruste inhalieren wir tief, um die ersten Aromen zu erfassen“, sagt Lars. Dann wird der Kaffee mit einem speziellen Löffel laut geschlürft, um das Geschmacksprofil vollständig zu erfassen. „So erkennen wir selbst feine Unterschiede zwischen Chargen“, fügt Lars hinzu. Bewertet werden Klarheit, Balance, Körper und Nachgeschmack. Nur Bohnen, die in allen Kategorien überzeugen, kommen in den Verkauf.

Genussmomente, die verbinden

Nachdem der Kaffee seine Transformation durchlaufen hat und alle Qualitätsstandards erfüllt, findet er den Weg in den Einzelhandel. „Jede Tasse frisch gebrühter Kaffee ist das Ergebnis einer langen Reise und der Zusammenarbeit vieler Hände“, reflektiert Martin. Sie erzählt die Geschichte ihrer Herkunft und der Menschen, die sie möglich gemacht haben.

Süßes Kaffee-Couscous-Trifle

Kaffee zum Dessert? Ja, gern! Aber bitte nur in dieser genialen Verbindung mit süßen Körnchen und satter Sahnecreme

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Couscous
- ♥ 2 EL lösliches Kaffeepulver
- ♥ 2 EL Kakao
- ♥ ½ TL Puderzucker
- ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 1 TL Vanillezucker
- ♥ 1 Becher (500 g) rote Grütze

1 Couscous, Kaffeepulver, 1 EL Kakao und Puderzucker in einer Schüssel gut vermengen. Mit 250 ml heißem Wasser übergießen und alles miteinander vermischen.

Couscous zugedeckt für ca. 5 Minuten quellen lassen.

2 Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. Couscous mit einer Gabel kurz auflockern und abwechselnd mit der roten Grütze und der Sahne in vier Gläser (à ca. 250 ml) schichten. Mit etwas Couscous und Grütze abschließen. Übrigen Kakao darüberstäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.


PRO PORTION ca. 450 kcal

E 10 g · **F** 18 g · **KH** 62 g



Schweden-Rätsel

So geht's: Machen Sie mit und sichern Sie sich die Chance auf einen großartigen Gewinn. Lösen Sie dafür einfach unser fantastisches Schweden-Rätsel. Viel Erfolg beim Knobeln!

umgangs-sprachl.: steifer Hut	deutsche Ostsee-insel	größter dt. Sportverband (Abk.)	früherer türkischer Anredetitel	französisch: nein	20 x Set für Ihre Gesundheit Ein Geschenk für alle, denen gesunder Genuss wichtig ist. Wir verlosen 20 Sets inkl. des Buches „Die Gesetze der gesunden Ernährung“ von Dirk Schneider. Erfahren Sie Geheimnisse über Ernährung und finden Sie 30 Gesetze für ein vitales Leben. Ihr Paket enthält zudem die BIO-Gewürzbox „Pasta“ mit den Gewürzmischungen „Italienische Kräuter“, „Pizza-Pasta“, „Aglio e Olio“ und „Bolognese“ sowie eine Bruschetta-Gewürzmischung aus dem Azafran-Shop. azafran.de					mund-artlich: Widder	wich-tigster Fluss Englands	altöm. Bronze-, Kupfer-geld	Ein-siedler, Klausner	Heil-kundiger
aus ge-brann-tem Ton														österr. Spitzen-koch (Johann)
Sänger komischer Opern-rollen			4							Begrün-der des Zonis-mus †			9	
jemanden sehr gerne haben	Verkaufs-aus-stellung	grobes Wolltuch		Gebäude-vorbau mit Fenstern						frühere Währungs-einheit in Spanien		Kletter-strauch	Nahrungs-mittel	
Span-ischer Spinat										Reini-gungs-mittel				
7								3						
franzö-sischer Maler † 1919	quark-ähnliche Speise aus Soja		lichte Glut		Sammel-mappe	indischer Flachs, Bastfaser		längliche Ver-tiefung, Fuge		Aus-sehen, Haltung (franz.)				
altgrie-chische Grab-säule					veraltet: Monokel	laut weinen		Miss-trauen, Bosheit	längere Fahrt übers Meer	Frühzeit-Kfz, Schnau-ferl	Regie-rungs-ausschuss (span.)			
						Nicht-fachmann				poetisch: Löwe		Stifterin der Ursu-linen (... Merici)	höchster Berg der Türkei	
Figur aus „Fidello“ (Beet-hoven)	Radar-schutz-kuppel	Gott-bekenner	Fluss durch München				feier-licher Schwur				Gehacktes mit Ei und Gewürzen			6
Wasser-, Boots-sport					8	Stadt in Böhmen (Cheb)			Mensch in den Zwan-zigern (engl.)			Weber-kamm	Gewicht der Hülle oder Ver-packung	
hoher Marine-offizier	deutscher Jugend-schrift-steller †		kleine Hirsch-art	altgerma-nische Waffe			Kalifen-name	griech. Vorsilbe: darauf, darüber		englisch: Alter	Berg-kamm-linie			
1						bayrisch, österr.: Rettich			portugie-sischer Süßwein					
Wüsten-rastort			Aristo-kratie					Kampf-gewinn			Dramen-könig bei Shakes-peare	5		
Götter-, Helden-sage						See-jungfrau	2		Boots-wettfahrt					

AEB4516-2016

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Auflösung aus Heft 11: OBSTESSIG
Auflösung aus Heft 12: FRIKASSÉE

Gewinn-Coupon

So können Sie gewinnen:

Per Website

[www.wunder-
web.de/gewinn-
coupons](http://www.wunder-
web.de/gewinn-
coupons)

Die Lösungen für die Gewinn-spiele, an denen Sie teilnehmen möchten, sowie Ihre Anschrift und E-Mail-Adresse tragen Sie online ein in unser Gewinnspiel-Formular unter dem QR-Code.



Per Telefon

Sie können uns bequem erreichen. Nennen Sie uns eine oder alle Lösungen, Ihren Namen, Ihre Anschrift, Telefon-Nr. und E-Mail-Adresse.

Hotline: 0800 / 5887965 *

Per Post Schicken Sie die Lösung/-en sowie Ihre Anschrift, Telefon-Nr. und E-Mail-Adresse auf einer ausreichend frankierten Postkarte an: **kochen&genießen** Rätsel-Redaktion, 20650 Hamburg

Teilnahmebedingungen: Sie brauchen nicht alle Rätsel zu lösen, da jedes einzeln gewertet wird. Die Gewinnspielverlosungen dieser Ausgabe sind eine übergreifende Gewinnaktion der deutschsprachigen Medien der Bauer Media Group. Veranstalter dieses Gewinnspiels ist die Bauer Food Experts KG. Berechtigt zur einmaligen und persönlichen Teilnahme sind Personen über 18 Jahre mit einem Wohnsitz in Deutschland, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, einschließlich ihrer jeweiligen Angehörigen, sowie alle Mitarbeiter der Drittunternehmen, die in das Gewinnspiel involviert sind. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen entscheidet das Los. Der/Die Gewinner/-in wird vom Veranstalter per Post benachrichtigt. Der/Die Gewinner/-in muss die Annahme des Gewinns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung gegenüber dem Veranstalter bestätigen, andernfalls erlischt der Gewinnanspruch, und der Gewinn wird neu vergeben. Unabhängig davon verjährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Absendung als erbracht. Eine Gewinnabtretung, eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Die Bauer Food Experts KG verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Infos zum Datenschutz unter: www.datenschutz-gewinnspiel.de

* kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilnetz, Mo. bis Fr. 9 bis 19 Uhr

kochen & genießen (Heft 2/2025)

Teilnahmeschluss: 27. Februar 2025

Name, Vorname

LÖSUNG/-EN:

S. 50:

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Einverständniserklärung:

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon, E-Mail und postalisch über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com widerrufbar. Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf meine Gewinnchance.

Neuer Leser für uns, tolle Prämie für Sie!



35 € Barprämie

Bitte geben Sie hierzu auf dem Coupon Ihre Bankverbindung an.



40 € REWE Gutschein



reisenthel. carrybag, cord sand

Beim Shoppen, auf dem Wochenmarkt oder beim Picknick im Park ist der Einkaufskorb ein echter Klassiker. Stabiler Aluminiumrahmen, weich ummantelter Griff zum Umklappen, 1 Innentasche mit Reißverschluss, fester Boden mit Standfüßen. Bei Bedarf flach zusammenzulegen. Material: hochwertiges Polyestergerewebe, wasserabweisend. Maße: ca. 48 x 29 x 28 cm. Volumen: 22 L.



KÜCHENMinis Zerkleinerer

Ein kompakter, platzsparender (0,4 l) Zerkleinerer aus Cromargan® mit einem hochwertigen, herausnehmbaren, 2-flügligen Edelstahlmesser mit WMF Perfect Cut Technologie zum Zerkleinern von Kräutern, Nüssen, Käse, Schokolade, Zwiebeln usw. Alle abnehmbaren Teile sind spülmaschinene geeignet. BPA-frei.

Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Sie brauchen selbst kein Abonnent zu sein!
- ♥ Sie können auch innerhalb Ihrer Familie werben!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!



SCHNELL BESTELLEN!



01806 / 00 52 80

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



040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



Bauer Vertriebs KG
kochen & genießen
Brieffach 14305
20086 Hamburg

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



www.kochen-und-geniesen.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten geworben.

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

028 02 2255708
KUG #02/25 – 6800

- (2) ☐ **35 € Barprämie**
(1) ☐ **40 € REWE Gutschein**
(3) ☐ **reisenthel® carrybag, cord sand**
(4) ☐ **WMF KÜCHENMinis Zerkleinerer**

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	(für evtl. Rückfragen)
Telefon	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von kochen & genießen.

Ja, ich möchte **kochen & genießen** für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte **kochen & genießen** jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,80 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,50 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 6 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	(für Kundenkorrespondenz)
Telefon	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		
Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.		
Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718		
Datum, Unterschrift		

Küchennotizen

Eine Frage an den Haubenkoch und Rinderzüchter

MARC BERNHART

Es heißt, Wagyu-Rinder werden mit Bier massiert und hören Mozart. Wir haben nachgefragt, ob da wirklich etwas dran ist

Was macht Wagyu-Rinder so besonders?

Mozart und Biermassagen sind größtenteils Marketing-Mythen. Was Wagyu-Rinder wirklich außergewöhnlich macht, ist ihre Genetik. Anders als bei herkömmlichen Rindern lagert Wagyu-Fleisch das Fett intramuskulär, also innerhalb des Muskels ein. Diese Marmorierung sorgt für den unvergleichlichen Geschmack und die zarte Textur. Aber auch die Haltung der Tiere macht viel für den Geschmack aus. Wir schlachten die Rinder erst mit ca. fünf bis sechs Jahren, was recht alt ist für ein Nutztier. Im Sommer leben sie auf der Alm, grasen in aller Ruhe und bewegen sich frei, was für ihr Wohlbefinden enorm wichtig ist. Im Winter stehen sie im warmen Stall, und wir füttern sie mit viel Sorgfalt. Stress vermeiden wir komplett, das merkt man später an der Qualität des Fleisches. Es ist für uns eine Herzenssache, diese Tiere mit Respekt zu halten.

Mehr über exklusive Erzeugnisse unter weisseskreuz.it

Zusammen mit seinem Vater kümmert sich der Chefkoch des Fine-Dining-Restaurants „Mamesa“ im Hotel „Weisses Kreuz“ in Südtirol liebevoll um sechs Wagyu-Rinder



DAS FINDEN
WIR JETZT
SPANNEND

Über die große Liebe – und großartigen Käse

Der Film „Könige des Sommers“ wurde bei den Filmfestspielen in Cannes mit dem Prix de la Jeunesse ausgezeichnet. Kinostart in Deutschland ist der 6. Februar

Totone erbt den heruntergekommenen Familienhof im französischen Jura und entschließt sich, den besten Comté-Käse aller Zeiten zu produzieren, um den Hof zu retten. Sein Ziel: mit dem Käse einen prestigeträchtigen Wettbewerb zu gewinnen und das Preisgeld von 30 000 Euro zu erhalten. Die Komödie von Louise Courvoisier fängt dabei auf humorvolle Weise die Herausforderungen und die Schönheit des Landlebens ein.



Schön gesagt:

„Heute morgen habe
ich meinen Joghurt
fallen gelassen.
Der war nicht
mehr haltbar.“



PIÑATA-SPASS ZUM SELBERBASTELN

Keine Zeit, um mit Kindern oder Enkeln zum Karnevalsumzug zu gehen? In dieser Piñata finden ebenfalls reichlich Kamelle Platz

SIE BRAUCHEN: Luftballon, Zeitungspapier, Schere, Tape-tenkleister, Pinsel, Kreppband in unterschiedlichen Farben, Cutter, Farbe, Seidenbänder, Flüssigkleber

SO GEHT'S: Luftballon aufblasen und Zeitungspapier in kleine Streifen schneiden. Ballon rundherum mit Kleister bestreichen, Papierstreifen darauflegen und trocknen lassen (A). Weiße Kreppbandstreifen mit Kleister darüberkleben



und den Vorgang dreimal wiederholen. Nach dem Trocknen Ballon zum Platzen bringen und entfernen (B). Mit einem Cutter eine Öffnung in den Kreppball schneiden, mit Süßigkeiten füllen, verschließen und Piñata nach Belieben bemalen und verzieren (C).



Alle 12 Minuten werden zum Valentinstag Pralinen online bestellt.

Quelle: Statista

Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar

Ein Schnäpschen in Ehren

Kaum ein Karneval kommt ohne das obligatorische „Schäppsken“ aus. Der Begriff „Schnaps“ leitet sich übrigens vom niederdeutschen Wort „Snaps“ ab, was so viel wie „Schluck“ bedeutet. Welcher Schluck es sein soll, da hat jede Region ihre Favoriten: Im Rheinland liebt man süße oder kräuterige Sorten wie Killepitsch und Eierlikör, im Norden dominieren klare Schnäpse wie Korn, und im Süden stehen Obstbrände hoch im Kurs. In diesem Sinne: helau, alaaf und prost!



Süßsaurer, fruchtiger Sauerbranntwein-Likör.
Krumme; 0,7 l
ca. 11 €; über
rheinspirits.com

kochen & genießen

Impressum

Bauer Food Experts KG • Redaktion: kochen & genießen
Burchardstraße 11 • 20077 Hamburg
Telefon: 040 30195168 • ISSN 0933-9698
www.kochen-und-genießen.de
E-Mail: info@kochen-und-genießen.de

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleiterin: Stefanie Reifenrath (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion
Head of Editorial: Theresa Giebau • Chef vom Dienst: Christine Matthiesen

Creative Concept Photo: Geraldine Pavone, Claudia Möller

Redaktion: Maike Doege, Doris Gibson, Manfred Mnich, Friederike Möller, Gabriele Thal
Gestaltung: Bauer Creative KG; Katja Fügert (Ltg.), Andreas Wießner (stv. Ltg.)

Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard • Producer: Melanie Schmitt

Fotografen: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf, Niklas Sturmhöfel, Alessandra Cremona

Foodstyling: Anne Haupt, Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lipka, Sören Neumann, Gudrun Theis, Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas, Nicole Hartmann, Julia Jensen, Sascha Mandel, Annekatrin Schütz, Laura Vaupel

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Eva Möhring (Text, fr.) • Schlussredaktion: Lektornet

Verlagsleitung: Malte Jensen • Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln

Director Brand Print+Crossmedia: Arne Zimmer (verantwortlich)

Es gilt die aktuelle Preisliste

Infos hierzu unter ad-alliance.de

Koordinator Herstellung: Helge Voss • Hersteller: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040 32901616 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr),

Fax: 040 30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service;

Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg,

Tel.: 0049 40 30198519 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr), Fax: 0049 40 30198829,

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2024 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet.

Die Zeitschrift kochen & genießen wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

kochen & genießen darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden. Export von kochen & genießen und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

kochen & genießen (USPS no 00005106) is published monthly by Bauer Media Group. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to KOCHEN&GENIESSEN, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

HOUSE of FOOD

So erreichen Sie uns

Fragen zu Ihrem Abo oder zur Heftzustellung?

Tel. 040 32901616, Mo.-Fr. von 8 bis 18 Uhr,
Sa. von 9 bis 14 Uhr

Hefte nachbestellen?

Im Internet unter www.meine-zeitschrift.de,
E-Mail: ecommerce@bauermedia.com

Fragen zu Rezepten, Zutaten oder Produkten?

Tel. 040 30195168,
E-Mail: info@kochen-und-genießen.de,
Mo.-Fr. von 10 bis 16 Uhr

Sie möchten uns schreiben?

Bauer Food Experts KG, Redaktion kochen&genießen,
Brieffach 35141, 20077 Hamburg
oder info@kochen-und-genießen.de

Jahres-Rezeptregister

Kostenlos heruntergeladen unter www.lecker.de/kochen-genießen

Besuchen Sie uns auf Facebook:

/kochenundgenießen

Neu:
das Rezept-
register von
2024

Das süße Leben

Zum Abschluss eines guten Essens gönnen wir uns diese himmlischen Gaumenfreuden. Denn für einen Nachtisch ist immer Platz!



Karamell-Pannacotta zu Schokosoße

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 3 Blatt Gelatine ♥ 125 g + 2 weiche Karamellbonbons
- ♥ 500 g Schlagsahne ♥ 25 g Puderzucker ♥ 75 g Zartbitterschokolade

1 Gelatine einweichen. 125 g Bonbons fein hacken. Mit 400 g Sahne und Puderzucker unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln, bis die Bonbons geschmolzen sind.

2 Karamellsahne 3–4 Minuten abkühlen lassen und durchsieben. Gelatine ausdrücken und in der Karamellsahne auflösen. Förmchen (à ca. 125 ml Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen. Pannacotta-Masse darin verteilen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

3 Schokolade in Stücke teilen. 100 g Sahne erhitzen. Schokolade darin schmelzen. Soße unter Rühren abkühlen lassen. 2 Bonbons hacken. Pannacotta mit einem Messer vom Förmchenrand lösen, in heißes Wasser tauchen und auf Teller stürzen. Mit Schokosoße und Bonbons anrichten. Rest Soße dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
WARTEZEIT ca. 4 Std.
PRO PORTION ca. 430 kcal
E 4 g · F 32 g · KH 14 g



Himbeer-Mascarpone-Trifle

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g TK-Himbeeren ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 5 EL Zucker
- ♥ 200 g Mascarpone ♥ 300 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 1–2 EL gemahlener Mohn

1 Himbeeren antauen lassen. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. 500 g Himbeeren, 3 EL Zucker und die Hälfte Zitronensaft mit einer Gabel grob zerdrücken. 250 g Himbeeren vorsichtig unter die Himbeersoße heben.

2 Mascarpone, Joghurt, Zitronenschale und restlichen Zitronensaft glatt rühren. 2 EL Zucker, Vanillezucker und Mohn unter die Mascarponecreme rühren.

3 Himbeeren samt Soße und Mascarponecreme abwechselnd in vier Dessertgläser schichten, dabei mit Himbeeren abschließen. Himbeer-Trifle bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.
WARTEZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 380 kcal
E 9 g · F 25 g · KH 29 g



Kein Mohn-Fan?

Einfach Amarettini, Oreos oder anderes Gebäck im Gefrierbeutel mithilfe einer Teigrolle zerbröseln und unter die Mascarponecreme rühren.



Knusper-Nusscreme

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 200 ml Milch ♥ 50 g gehackte Haselnüsse ♥ 250 g Schlagsahne
♥ 4 Eigelb (Gr. M) ♥ 60 g + 4 TL Zucker

1 Milch aufkochen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Nüsse zur Milch geben, pürieren und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Nussmilch durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Sahne angießen, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Eigelb und 60 g Zucker verrühren. Nussmilch unter Rühren langsam zugießen. Nusscreme vorsichtig in vier ofenfeste Förmchen (à ca. 150 ml) gießen.

3 Förmchen auf ein tiefes Blech oder in eine ofenfeste Form stellen. Heißes Wasser auf das Blech oder in die Form gießen, sodass die Förmchen zu gut der Hälfte im Wasser stehen.

4 Creme im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/ Umluft: 140°C) 50–60 Minuten backen. Förmchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5 Kurz vor dem Servieren Nusscreme mit je 1 TL Zucker bestreuen. Mit einem Küchengasbrenner leicht abflammen.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 440 kcal

E 8 g · F 35 g · KH 24 g



Vanille-Milchreis mit Äpfeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 1 Vanilleschote ♥ 500 ml Milch ♥ 125 g Milchreis ♥ 1 Prise Salz
♥ 50 g gezuckerte Kondensmilch ♥ 2 Äpfel (à ca. 150 g)
♥ 2 EL Butter ♥ 1 EL Zucker ♥ etwas Zimt zum Bestäuben

1 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen (siehe Tipp). Milch, Vanillemark und -schote aufkochen. Milchreis und Salz einrühren und kurz aufkochen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Kondensmilch unter den Milchreis rühren. Topf vom Herd nehmen. Vanilleschote entfernen. Milchreis lauwarm abkühlen lassen.

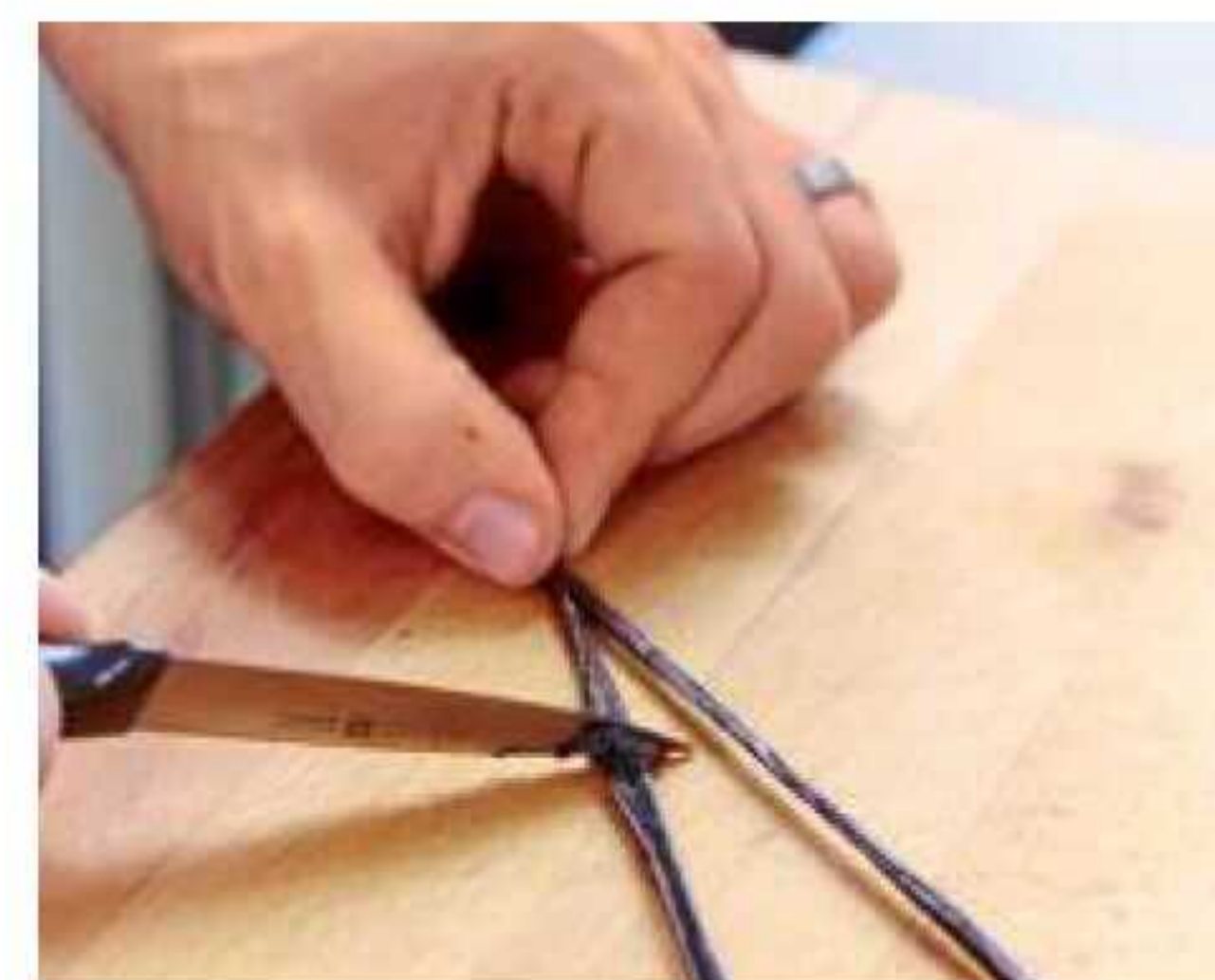
3 Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in dünne Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Äpfel darin unter Wenden 2–3 Minuten braten. Zucker darüberstreuen und kurz

schmelzen. Milchreis in Schälchen verteilen. Äpfel darauf verteilen und mit etwas Zimt bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 330 kcal

E 8 g · F 10 g · KH 50 g



Feiner Aroma-Kick

Die Schote längs aufschneiden. Das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Schote und Mark direkt in die Milch rühren und aufkochen.

„Ich behalte stets den Überblick“



Betty Helbig (45) lebt mit ihren Kindern (12 und 15) und ihrem Lebensgefährten in Oettingen. Als Business-Analystin sucht sie im Unternehmen nach Prozessen, die vereinfacht und automatisiert werden können. Das verringert Fehlerquellen und zahlt ganz auf ihre Leidenschaft, Struktur zu schaffen, ein.

Ob im Job oder in der heimischen Küche:
Die Zweifachmama Betty Helbig liebt es in jeder Situation, Ordnung ins Chaos zu bringen

In Ihrem Beruf müssen Sie sehr analytisch vorgehen. Liegt Ihnen das?

Ja, ich bin ein sehr strukturierter Mensch. Ob ich nun einen Prozess im Unternehmen analysiere und die Entwickler ihn dann mit meiner Hilfe automatisieren oder ich zu Hause für die Familie koche: Ich schaffe mir zunächst einen Überblick und eine Basis. Beim Kochen schnipple ich zum Beispiel erst mal alles, beim Backen bereite ich dagegen alle Komponenten in Schälchen vor, bevor es losgeht.

„Das Auge isst immer mit!“

Und auch bei der Deko und beim Anrichten sind Sie sehr genau, oder?

Allerdings! Das Auge isst immer mit. Entsprechend schön darf das Essen aussehen. Wird es einfach nur auf den Teller geklatscht, kriege ich Schnappatmung (lacht). Auch bei meiner Apfeltorte gebe ich mir Mühe, dass alle Schichten schön akkurat gelingen.



Zu welchem Anlass backen Sie die Apfel-Eierlikör-Torte denn?

Am liebsten zur Zeit der Apfelschwemme im Herbst, da ich zwei Bäume mit alten Apfelsorten im Garten stehen habe. Da ich jetzt im Februar Geburtstag habe und noch Karneval ist, passt der Kuchen mit Eierlikör und Pudding aber ebenso super!

Gibt es etwas, worauf wir beim Backen der Torte achten können?

Beim Apfelkompott ist es ganz wichtig, dass es nicht mehr zu lange köchelt, sobald der angerührte Pudding dazu kommt. Sonst wird es schnell sehr fest. Sollte dies doch mal passieren, das Kompott einfach mit etwas Apfelsaft wieder glatter rühren!

Super, danke! Haben Sie auch einen Tipp gegen den fiesen Februar-Blues?

Durch meinen Geburtstag verspüre ich den Blues zum Glück nur selten! Was ich aber super in der dunklen Jahreszeit finde, ist, mit meiner Hündin eine Runde raus an die frische Luft zu gehen und etwas Tageslicht abzubekommen. Außerdem hilft ein Saunabesuch meinem Gemüt immer sehr.

Ab nach draußen
Mit Hündin Heidi dreht Betty Helbig bei Wind und Wetter ihre Gassirunden

50€
für Ihr
Rezept

Welcher Kuchen erheitert Sie zurzeit?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 69). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)



Viel Spaß beim
Nachbacken
Herzliche Grüße
Betty

Apfel-Eierlikör-Torte

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 100 g weiche Butter ♥ 150 g + 3 EL Zucker
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g Mehl ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 1 kg Äpfel (z. B. Elstar) ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ ½ TL Zimt ♥ 175 ml Apfelsaft
- ♥ 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 250 ml Milch ♥ 100 ml Eierlikör
- ♥ 40 g Vollmilchschokolade
- ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 FÜR DEN TEIG Butter, 100 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker weißcremig schlagen. Eier einzeln, im Wechsel mit 30 g Mehl, unterrühren. 70 g Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Einen Apfel schälen, entkernen, raspeln und unter den Teig heben. Teig in einer gefetteten und mit Mehl ausgestäubten Springform (26 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 25–30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 FÜR DAS KOMPOTT übrige Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft, 3 EL Zucker, Zimt und 100 ml Apfelsaft mischen. Aufkochen und zugedeckt 4–5 Minuten dünsten. 1 Päckchen Puddingpulver und 75 ml Apfelsaft glatt rühren. Unter Rühren zu den Äpfeln gießen, ca. 1 Minute köcheln. Kompott ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

3 200 ml Milch und 50 g Zucker aufkochen. 1 Päckchen Puddingpulver und 50 ml Milch glatt rühren. Unter Rühren zur Milch gießen, ca. 1 Minute köcheln. Likör kurz einrühren. Vom Herd nehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Einen Tortenring um den Boden legen. Erst Kompott, dann Pudding darauf verteilen. Ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Torte ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 Schokolade in Röllchen schneiden. Sahne und 1 Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Torte mit gespritzten Sahnetuffs und Röllchen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.

WARTEZEIT ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 270 kcal

E 4 g · **F** 12 g · **KH** 36 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf einen Kirsch-Tassenkuchen

Der Schmelz in der Brandung

Wer ist immer zur Stelle, wenn man eine
kleine Aufmunterung braucht? Richtig, **Schokolade!**
Sie rettet die gute Laune, bringt Energie und
Lebenslust zurück – darauf ein Stückchen,
verpackt in himmlischen Kuchen

Mmh, wie lecker!

In diesem mitreißenden
Schokostrudel verlieren
sich nicht nur Chocoholics.
Erwünschter Nebeneffekt:
Der enthaltene Kakao wirkt
anregend und lindert Stress

Schokoladen-Käsekuchen mit Kirschkompott

Rezept auf Seite 76



Vorab
probiert vom



LeserCLUB

„Ich habe die Kirschen unter
die Käsecreme gegeben und
die Creme mit Zimt statt
Kakao verfeinert.“

Bettina Hennes



Schokoladen-Käsekuchen mit Kirschkompott

Dieser Cheesecake kommt im schicken Schwarzwälder-Kirsch-Kleid daher und steckt voller Vollmilchschoki, die Zuneigung schenkt und an grauen Tagen wie eine Umarmung wirkt

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 125 g Mehl ♥ 25 g Puderzucker
- ♥ 35 g Kakao ♥ 1 Prise Salz ♥ 80 g Butter
- ♥ 50 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 100 g Vollmilchkuvertüre ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ 175 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 750 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 90 g Speisestärke
- ♥ 1 Glas (720 ml) Kirschen
- ♥ evtl. Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Mehl, Puderzucker, 15 g Kakao und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen zufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einem gefetteten und mit Mehl ausgestäubten Springformboden (26 cm Ø) ausrollen. Formrand darumlegen, kalt stellen.

2 Beide Kuvertüren grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Eigelb, 100 g Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Frischkäse unterrühren. 75 g Stärke und 20 g Kakao mischen, auf die Frischkäsecreme sieben und unterrühren. Kuvertüren langsam unterrühren.

Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee in 2–3 Portionen unter die Frischkäsecreme heben.

3 Käsecreme auf dem Mürbeteig glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen. Temperatur herunterschalten (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) und den Kuchen in ca. 40 Minuten fertig backen. Kuchen herausnehmen, mit einem Messer vom Rand lösen. Auskühlen lassen.

4 Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 15 g Stärke und 4 EL Kirschsaft verrühren. Restlichen Kirschsaft und 25 g Zucker aufkochen. Topf vom Herd nehmen, angerührte Stärke einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Kirschen unterheben. Kompott auskühlen lassen. Kuchen anrichten. Die Hälfte des Kompotts darauf verteilen. Rest Kompott dazu reichen. Kuchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.
WARTEZEIT ca. 3 Std.
PRO STÜCK ca. 400 kcal
E 10 g · F 24 g · KH 31 g

Schoko-Nuss-Tarte

Fluffiger Schokoteig wird üppig mit Nüssen belegt, die im Ofen langsam vor sich hin karamellisieren – welch herrlich knuspriges Vergnügen!

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 150 g Zartbitterschokolade
- ♥ 100 g Vollmilchschokolade
- ♥ 125 g Butter ♥ 100 g Macadamianüsse
- ♥ 100 g Walnüsse
- ♥ 100 g Mandeln (ohne Haut)
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 175 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 200 g Mehl ♥ 2 EL brauner Zucker
- ♥ 2–3 EL Aprikosenkonfitüre
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Gesamte Schokolade in Stücke teilen. Mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Nüsse und Mandeln grob hacken. Eier mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Zucker, Vanillezucker und Salz zufügen und unterrühren. Mehl daraufsieben und unterrühren. Flüssige Schokomischung unter Rühren langsam einlaufen lassen.

2 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen. Nussmischung darauf verteilen, etwas andrücken und mit braunem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 25–30 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten der Backzeit Konfitüre glatt rühren und in Klecksen auf den Nüssen verteilen. Tarte zu Ende backen.

3 Tarte aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer vom Formrand lösen. Tarte in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO STÜCK ca. 380 kcal
E 8 g · F 25 g · KH 32 g



„Alles ist gut, wenn
es aus **Schokolade**
gemacht ist.“

Jo Brand
(englische Komikerin und
SchauspielerIn)



Schneller Trost

Für gute Laune im Eiltempo
einfach Sahne mit Sahne-
festiger und Kokosraspeln steif
schlagen und zwischen die
Hupf-Hälften streichen

Gugelhupf mit Orangencreme

Omas Klassiker wird mit viel Schokolade aufgepeppt und mit fruchtigem Mascarpone gefüllt. Was für eine köstliche Kombi!

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 350 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 100 g Zartbitterschokolade
- ♥ 200 g + 2 EL weiche Butter
- ♥ 200 g + 2 EL Zucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 200 g Mehl
- ♥ 1 EL Kakao ♥ 100 g gemahlene Mandeln
- ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 150 g saure Sahne ♥ 125 g Schlagsahne
- ♥ 125 g Mascarpone ♥ 2 EL Orangensaft
- ♥ 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- ♥ 50 g Kokoschips ♥ Fett für die Form

1 200 g Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre etwas abkühlen lassen. Schokolade fein hacken. 200 g Butter, 200 g Zucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Flüssige Kuvertüre unter Rühren langsam einlaufen lassen. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Kakao, gehackte Schokolade, Mandeln und Backpulver mischen. Im Wechsel mit saurer Sahne unter den Teig rühren. Teig in eine gefettete Gugelhupfform (26 cm Ø) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 1¼ Stunden backen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

2 Sahne steif schlagen. Mascarpone, Orangensaft, -schale, 2 EL Zucker und 2 EL Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren, Sahne unterheben. Gugelhupf waagrecht halbieren. Orangencreme auf die untere Kuchenhälfte streichen, die obere Hälfte darauflegen.

3 150 g Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Kuvertüre vorsichtig auf den Gugelhupf gießen. Kokoschips darüberstreuen und Guss trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.

WARTEZEIT ca. 2 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 460 kcal

E 9 g · **F** 29 g · **KH** 43 g

Hochstapler

Zum Lagern
Blondies in Papier-
backförmchen in
einer Vorratsdose
stapeln



Macadamia-Blondies mit Vanille

Die hellen Schwestern der Brownies sind schön saftig und zart am Gaumen. Kein Wunder, ist weiße Schoki doch das Sinnbild von Zärtlichkeit und Reinheit

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 150 g weiße Schokolade
- ♥ 75 g Macadamianüsse ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 250 g weiche Butter ♥ 175 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 300 g Mehl ♥ 100 g Speisestärke
- ♥ 1 TL Backpulver ♥ 100 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 5 EL Milch ♥ 100 g Himbeerkonfitüre
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Schokolade in Stücke teilen und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Nüsse grob hacken. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen

und auf die Buttermasse sieben. Mehlmischung, Joghurt und Milch im Wechsel kurz unter den Teig rühren. Flüssige Schokolade langsam unterrühren. Nüsse unterheben. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

2 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte quadratische Springform (24 cm) geben und glatt streichen. Konfitüre in Klecksen auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und aus der Form lösen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARTEZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 370 kcal

E 6 g · **F** 22 g · **KH** 36 g

„Schokolade
fragt nicht,
Schokolade
versteht.“

Unbekannt



Torta al cioccolato



Zartbitterschokolade verkörpert Leidenschaft und Intensität – ist also wie gemacht für die italienische Lebensart! Hier glänzt sie im lockeren Biskuit mit Schokoguss und Schokoröllchen

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 175 g Butter ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 300 g Zucker ♥ 150 g Mehl
- ♥ 40 g Speisestärke
- ♥ 50 g Kakao + etwas zum Bestäuben
- ♥ 1 ½ TL Backpulver ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 250 g Zartbitterschokolade (52 % Kakaoanteil)
- ♥ 250 g Schlagsahne ♥ 2 EL Weinbrand
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Eigelb, Zucker und 3 EL lauwarmes Wasser mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 8 Minuten dickschaumig schlagen. Flüssige Butter nach und nach

kurz unterrühren. Mehl, Stärke, 50 g Kakao und Backpulver mischen, auf die Eigelbmasse sieben und unterziehen. Eiweiß und Salz steif schlagen. In zwei Portionen unter den Teig heben.

2 Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, in der Form 15–20 Minuten abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 200 g Schokolade in Stücke teilen. Sahne in einem kleinen Topf erhitzen und vom Herd nehmen. Schokolade und Weinbrand zufügen, sofort 1–2 Minuten

rühren, bis eine glatte Schokoladencreme entsteht. Creme ca. 5 Minuten abkühlen lassen und dann auf dem Kuchen verstreichen. Kuchen ca. 2 Stunden an einen kühlen Ort stellen.

4 FÜR DIE SCHOKORÖLLCHEN 50 g Schokolade in Stücke teilen, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade dünn auf die Rückseite eines Backblechs streichen. Trocknen lassen. Dann mit einem Spachtel zu Röllchen abschaben. Vor dem Servieren Torte mit Schokoladenröllchen und Kakao verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 350 kcal

E 6 g · F 21 g · KH 32 g

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 30 g weiße Schokolade
- ♥ 350 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 300 g Engelshaar (Kadayif; dünne türkische Teigfäden)
- ♥ 70 g Butter ♥ 200 g Pistaziencreme
- ♥ 60 g Tahin (Sesampaste; Glas)
- ♥ 1 gute Prise Salz
- ♥ gehackte Pistazien zum Bestreuen

1 Weiße Schokolade in Stücke teilen und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Boden und Ränder einer quadratischen Silikonform (ca. 22 cm) mit der flüssigen Schokolade besprenkeln und ca. 20 Minuten kalt stellen.

2 Kuvertüre grob hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen. Ca. $\frac{2}{3}$ Kuvertüre auf den Boden und an den Rand (ca. 1,5 cm hoch) der Form streichen. Weitere ca. 20 Minuten kalt stellen.

3 Engelshaar mit einer Schere in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Butter erhitzen. Engelshaar darin goldbraun rösten (s. Abb. A). Engelshaar herausnehmen und mit Pistaziencreme und Tahin verrühren (s. Abb. B). Füllung leicht salzen und etwas abkühlen lassen. Die Pistazienfüllung ca. 1 cm dick auf die erstarrte Kuvertüre verstreichen (s. Abb. C). Form weitere ca. 20 Minuten kalt stellen.

4 Übrige Kuvertüre eventuell nochmals etwas schmelzen und gleichmäßig auf der Pistazienfüllung verstreichen. Silikonform ca. 1 Stunde kalt stellen. Dubai-Schokolade aus der Form stürzen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO STÜCK ca. 240 kcal

E 4 g · **F** 11 g · **KH** 18 g

♥ Dubai-Schokolade ♥

Das verführerische Trio aus Pistaziencreme, Engelshaar und zart schmelzender Kuvertüre hat das Internet im Sturm erobert. Im Laden ist das Luxusgut ständig ausverkauft? Hier kommt Ihr Rezept zum Selbermachen!



Testen
Sie
uns!

Ihr Geschenk fürs Probeabo

Für heißen Kaffee oder Tee, den ganzen Tag: Die Premium-Isolierkanne von alfi bietet warme Getränke für bis zu 12 Stunden und hält Kaltes sogar 24 Stunden lang frisch! Sie besteht aus Kunststoff, ist BPA-frei und umfasst ein Volumen von 1 l. Sie erhalten die praktische Isolierkanne als Dankeschön, wenn Sie drei Hefte kochen & genießen für 9,40 € statt 14,40 € testen, das macht 35 % Ersparnis! Mehr Infos unter kochen-und-geniessen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 02/2025.

* Mo.-Fr. von 8 bis 18 Uhr, Sa. von 9 bis 14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt.



Süßer Gruß zum Schluss

Partytauglich!

Die knusprigen
Schnecken lassen sich
prima in Schokosoße
dippen



Blätterteig-Orangen-Waffeln

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

- ♥ 1 Bio-Orange ♥ 2 EL weiche Butter
- ♥ 50 g brauner Zucker ♥ ½ TL Muskat
- ♥ 1 Prise gemahlener Kardamom
- ♥ 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- ♥ 50 g Puderzucker ♥ Fett für das Waffeleisen

1 Orange waschen und Schale fein abreiben. Orange auspressen. Butter, Zucker, Muskat, Orangenschale und

Kardamom verrühren. Blätterteig entrollen. Gewürz-Butter gleichmäßig daraufstreichen, dabei an einer langen Seite einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Teig von der gegenüberliegenden Längsseite her aufrollen. Rolle in ca. 20 Scheiben schneiden.

2 Waffeleisen vorheizen und fetten. Jeweils 4 Schnecken in das heiße Waffeleisen geben und ca. 6 Minuten gold-

gelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Übrige Schnecken ebenso backen. 2–3 EL Orangensaft und Puderzucker verrühren. Blätterteig-Schnecken mit dem Guss beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO STÜCK ca. 90 kcal

E 1 g · **F** 6 g · **KH** 11 g

Vorschau



Zwiebelsuppe, Filet mignon, Markthallen-Terrine, Crème au café und Mini-Tarte-Tatin

SCHLEMMEN WIE GOTT IN FRANKREICH

Herzlich willkommen im Pariser Bistro! Oh, là, là, und was gibt es da? Herrlich bodenständige Küche, ganz leger und voller Aromen

IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT

AM 28. FEBRUAR
2024

♥ Energiebällchen, Powerriegel und Gemüsechips: gesunde Gute-Laune-Snacks

♥ Bärenstarkes Kraut: mit Bärlauch läuten wir den grünen Frühling ein

♥ Mit Amore hausgemacht: in wenigen Schritten zum fluffigen Ciabatta



Rote-Bete-Fladen
mit Linsen-Dal

PFANNTASTISCH LECKER

Herzhafte Eierkuchen aus dem Ofen, als Wrap oder Torte



Vietnamesischer
Hack-Limetten-Wok



Sagenhaft saftiger
Kirsch-Zupfkastenkuchen

UNSERE HACK-HITPARADE

Wer liebt den Superstar nicht? Die Redaktion teilt ihre Top-Rezepte, von gefüllten Hackbällchen bis zum Köttbullar-Braten

EIN KÄSTCHEN VOLLER LIEBE

Kreative Kasten Kuchen mit fantasievollen Toppings, feinen Füllungen, raffinierten Teigen und genialen Güssen

Die besten Seiten des Lebens.



JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!

**KOCHEN & BACKEN • GESUNDHEIT
WOHLBEFINDEN • MODE & BEAUTY**

