

Landlust EINFACH HAUSGEMACHT

Mein Magazin für Haus und Küche

PFLAUMEN EINMACHEN

Kompott, Chutney
und Likör

**Schnelle
Rezepte**
für Picknick,
Party und Job

Grillvergnügen
von Avocado bis
Hähnchenspieße

Herzhaft genießen

Köstliches mit Fleisch, Pasta und gefülltem Gemüse

DAT: 5.2024 EUR LUX: 6.2024 EUR
CH: 8.600 CHF
LIV: 5.2024 EUR
4 198645 1005200 04

Handgemacht aus Münster.

Sind Sie bereit für natürlichen Schlafkomfort?

Das Münsterland ist die Heimat malerischer Landschaften. Wenn wir hier etwas herstellen, dann immer im Einklang mit der Natur. Wie unser Münsterbett: die original Daunendecke aus regionaler Fertigung. Sie ist ein Meisterwerk aus feinsten Handarbeit und nachhaltiger Produktion. Ein echtes Stück Münsterland also. In dem Sie sich ganz zu Hause fühlen können.



Jetzt mehr erfahren und bestellen auf:
jeggledasbett.de/muensterbett-daune



Artgerechte
Tierhaltung



Umweltfreundliche
Weiterverarbeitung



Allergikerfreundlich



Jetzt geht es ans Eingemachte: Süße Pflaumen gibt es in Hülle und Fülle. Wir kochen sie ein, machen daraus Chutneys, Ketchup und Likör, und freuen und auf die Zeit, wenn wir sie genießen dürfen.



Redakteurin
Annette Robers-
Thesing

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

manchmal muss man sich auf neue Dinge einlassen, obwohl man sie für völlig überflüssig hält. So ist es uns in diesem Sommer mit der geschlossenen Feuerplatte, der Plancha ergangen. Wieder ein neuer Trend, viel zu speziell für unsere Leser, haben wir gedacht. Doch hat uns die Vielseitigkeit der bis zu 300 Grad heißen Plancha und der großartige Geschmack von Koteletts mit Bohnen, Kabeljau mit Gemüse oder Zucchini-puffer schnell in ihren Bann gezogen. Ein Grillspaß für alle, denn an der runden Platte findet jeder einen Platz. Wir sind schwer begeistert!

Dass es zum Würzen auch Feineres als das häufig verwendete Siedesalz gibt, wussten wir schon. Wie jedoch die besonders knusprigen Flocken des Fleur de Sel gewonnen werden, hat sich Kollegin Sonja Flaute in der Camargue angeschaut und dabei die Salzschaufel geschwungen.

Jetzt im Spätsommer fährt unsere Gemüseküche zur Hochform auf. Aubergine, Süßkartoffeln und Champignons kommen mit raffinierten Füllungen aus dem Ofen direkt auf den Tisch. Tomatenkuchen, Fenchel-Fladen und Kürbiscrostata machen große Runden glücklich und unsere Blumenkohlrezepte überzeugen sogar diejenigen, die dem Kohl skeptisch gegenüberstehen. Kleine Beeren versüßen nicht nur Kuchen, sie lassen in Kränzen, Sträußen und kleinen Arrangements auch die Freude auf einen bunten Herbst erwachen.

Lassen Sie sich beim Lesen und Blättern inspirieren und haben Sie einen wundervollen Sommer.

Mit herzlichen Grüßen aus der Einfach Hausgemacht Redaktion
Annette Robers-Thesing



Nostalgie pur: Kevin Nikodem genießt Tee und Kuchen in seiner detailverliebten Küche, original aus den Fifties.



Bunte Salate, herzhafte Wohlfühlgerichte und warme Desserts – so genießen die Kolleginnen von der Landlust den Herbst in der neuen Saisonküche.





8

Gefülltes Gemüse in vielen Varianten



70

Blaubeergebäck



50

Pflaumen
einmachen

Inhalt

Titelthema

Herzhaft genießen können wir von Fleisch über Pasta bis hin zu köstlich gefülltem Gemüse: Unser Spätsommer zeigt sich vielfältig.

8

Kochen

Leckers aus dem Ofen Pizza, Crostata, Strudelteig-
törtchen oder Tarte, das kriegen wir gebacken

16

Meersalz gibt Kabeljau, Linsen-Dal oder
Risotto-Frikadellen die besondere Note

26

Besser Blumenkohl Tolle Rezeptideen: klassisch,
indisch oder flexitarisch

32

Clever geplant (Serie) Wokgemüse dreimal
anders und dreimal lecker

42

Pflaumen einmachen Die lila Lieblinge werden
zu Chutney, Röster, Kompott oder Ketchup

50

Kochschule Wie geht ...? Garen auf der Plancha
Neues Grillvergnügen: Kochen auf der
heißen Platte

56

Schnelle Küche Sechs Rezepte zum Mitnehmen
für Picknick, Party oder Job

62

Zeigt her eure Küche (Serie) Die Wirtschafts-
wunderküche - Kochen wie in den 1950er-Jahren

82

Backen

Backen mit Blaubeeren Köstlich: Blaubeer-
baisers, Blaubeerschnitte oder Torte

70

Pflaumentorte mit Schmand Saftige Früchte
auf knusprigem Boden mit zarter Creme

78

Getränke

Spätsommer-Drink Der selbst gemachte
Pflaumensteinlikör begeistert die Gäste

52

Was Neues zum Frühstück Fix fertig, der
köstliche Dalgona Coffee

67



56

Garen auf der Plancha



100

Praktische Tipps zum Einmachen

„Einwandfreie und reife Zutaten sorgen für viel Aroma und lange Haltbarkeit.“

Kochbuchautorin Ursula Schersch, S. 100

Fundstücke

Schlicht & schön	6
Haus und Küche	48
Grüne Ecke	68

Rubriken

Editorial	3
Einfach gesund	41
Leserbriefe	86
Rezeptverzeichnis & Impressum	112
Vorschau	114



102

Bunte Beeren-Deko



Haushalt

Haushalt kompakt

Kleine Ideen – große Wirkung

88

Wissen

Messerwisserei: 15 scharfe Küchenmesser, die alles können – doch wie viele braucht man eigentlich?

92

Praxis-Check

Trinkflaschen im Test und Tipps zur besten Flaschenwahl

96

Grüne Ecke

Nachhaltig leben

98

Nachgefragt

Einmachen: Kochbuchautorin und Journalistin Ursula Schersch erklärt, worauf es ankommt.

100

Selbermachen

Beeren-Potpourri

Spätsommer und Herbst liefern bunte Beeren zum Dekorieren

102

Leuchtende Lampions

Wenig Aufwand, schöner Schein mit selbst gemachten Lichtern

108

Schlicht & Schön

FÜR SIE ENTDECKT



COOL UNTERWEGS

Für eine kühle Erfrischung oder den heißen Kaffee unterwegs: Die doppelwandig isolierte Thermotrinkflasche „Sally“ hält Getränke bis zu 24 Stunden kalt oder warm. Aus reinem Edelstahl mit praktischem Drehverschluss bestehend, fasst sie 450 ml Flüssigkeit zuverlässig und auslaufsicher.

29 Euro, www.remember.de



RETRO KÜCHENHELFER

Mit der pastellgrünen Küchenmaschine SMF03 im 50er-Jahre-Stil sorgt SMEG für ein optisches und funktionales Highlight. Die verschiedenen Aufsätze und zehn Geschwindigkeitsstufen ermöglichen ein müheloses und leises Kneten und Rühren von Brot- und Kuchenteig sowie Aufschlagen von Sahne und Eischnee.

579 Euro, www.connox.de



GESCHENK AUS DER KÜCHE

Melonen- aufstrich

FÜR 3 GLÄSER À 450 ML

- 1 Limelone, ca. 1 kg
- 400 g Gelierzucker (2:1)
- 2 unbehandelte Limetten
- 1-2 TL Agar Agar

Die Limelone ist eine neue Melonenzüchtung, die frisch säuerlichen Limetten- und Melonengeschmack vereint.

Limelone halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Die Melonenwürfel mit Gelierzucker in einem Topf vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Limetten heiß abspülen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schalenabrieb mit in den Topf geben, Agar Agar einrühren und alles erhitzen. Die Mischung nach Packungsanweisung des Gelierzuckers kochen lassen. Wenn die Melonenmasse am Löffel geliert, ist sie fertig. Die Masse kochend in saubere Schraubgläser füllen, verschließen und auf den Kopf drehen. Der Aufstrich ist mehrere Monate haltbar.

**SELBERMACHEN****Hängende Gärten**

Alte Weinflaschen und frische Blumen ergeben hier eine wunderschöne Deko für das Gartenfest. Dazu die Flasche am Hals fest mit Paketband umwickeln, die Enden verknoten und mit Heißkleber fixieren. Eine Seite lang lassen, um die Flasche aufzuhängen.

**SPRITZIG SERVIEREN**

Wir verlängern den Sommer mit diesem zitronengelben Frühstücksset, das mit der Sonne um die Wette strahlt. Nicht nur für Brot und Müsli, sondern auch für die Kaffeetafel ideal: In die beiden Schälchen passt hervorragend Sahne und auf die vier Teller vielleicht ein Stück frischer Zitronenkuchen.

40,99 Euro, www.depot-online.de

Texte Carina Neuhausen, Meike Heinatz
Rezept Kaufland
Fotos Hersteller (3), Luisa Andresen, Hersteller (2), Kaufland

LANDLUST SERVIERBRETT

Ob Tapas, Dips oder Knabbereien – die drei Keramikschälchen bieten mit einem Durchmesser von je 7 cm Platz für verschiedene Kleinigkeiten. Serviert werden sie auf einem Holzbrett aus unbehandelter Douglasie, das in Handarbeit in den inklusiven Werkstätten der Westfalenfleiß GmbH gefertigt wird.

38 Euro, www.shop.landlust.de

**KOLLAGENKUNST**

Alltagstauglich, auswechselbar und abstrakt: Der Moden Chartreuse Teppich erzeugt mit seinem Rechteckmuster räumliche Tiefe und bringt frischen Wind in die eigenen vier Wände. Dank 2-teiligem System aus Unterlage und waschbarem Bezug bietet er viele Einsatzmöglichkeiten. In unterschiedlichen Größen erhältlich.

Ab 99 Euro, www.ruggable.de

Gefülltes Gemüseglück

Von Aubergine bis Zucchini – viele Gemüsesorten
verwandeln sich mit einer raffinierten Füllung
schnell von der Beilage zum Hauptakteur
auf dem Teller.

Auberginen und Zucchini mit würziger Linsenfüllung

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

2 Auberginen	Paprikapulver
2 Zucchini	Raz el-Hanout
250 g rote Linsen	Salz
2 Knoblauchzehen	frisch gemahlener Pfeffer
1 Zwiebel	200 g Feta
200 g stückige Tomaten	Oliveöl für das Backblech und zum Braten
2 EL Tomatenmark	

Für das Gemüse die Zucchini und Auberginen waschen, längs halbieren und die Schnittflächen mit Salz einreiben. Ein Backblech einölen und die Auberginen mit den Schnittflächen nach unten 10 Minuten backen. Dann die Zucchini dazulegen und das Gemüse weitere 10 Minuten backen.

Für die Füllung Wasser in einem Topf aufkochen und die Linsen bissfest garen. Anschließend die Flüssigkeit abgießen. Das Fruchtfleisch der Auberginen und Zucchini so herausheben, dass Platz für die Füllung ist, das Gemüse aber noch die Form behält. Das herausgelöste Fruchtfleisch klein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark und Fruchtfleisch zugeben, mit Raz el-Hanout, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und so lange köcheln, bis alles sämig ist. Die Masse mit den Linsen vermischen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auberginen und Zucchini in eine große Auflaufform legen und die Füllung in das Gemüse geben. Den Feta daraufbröseln und alles 15 Minuten im Ofen überbacken.

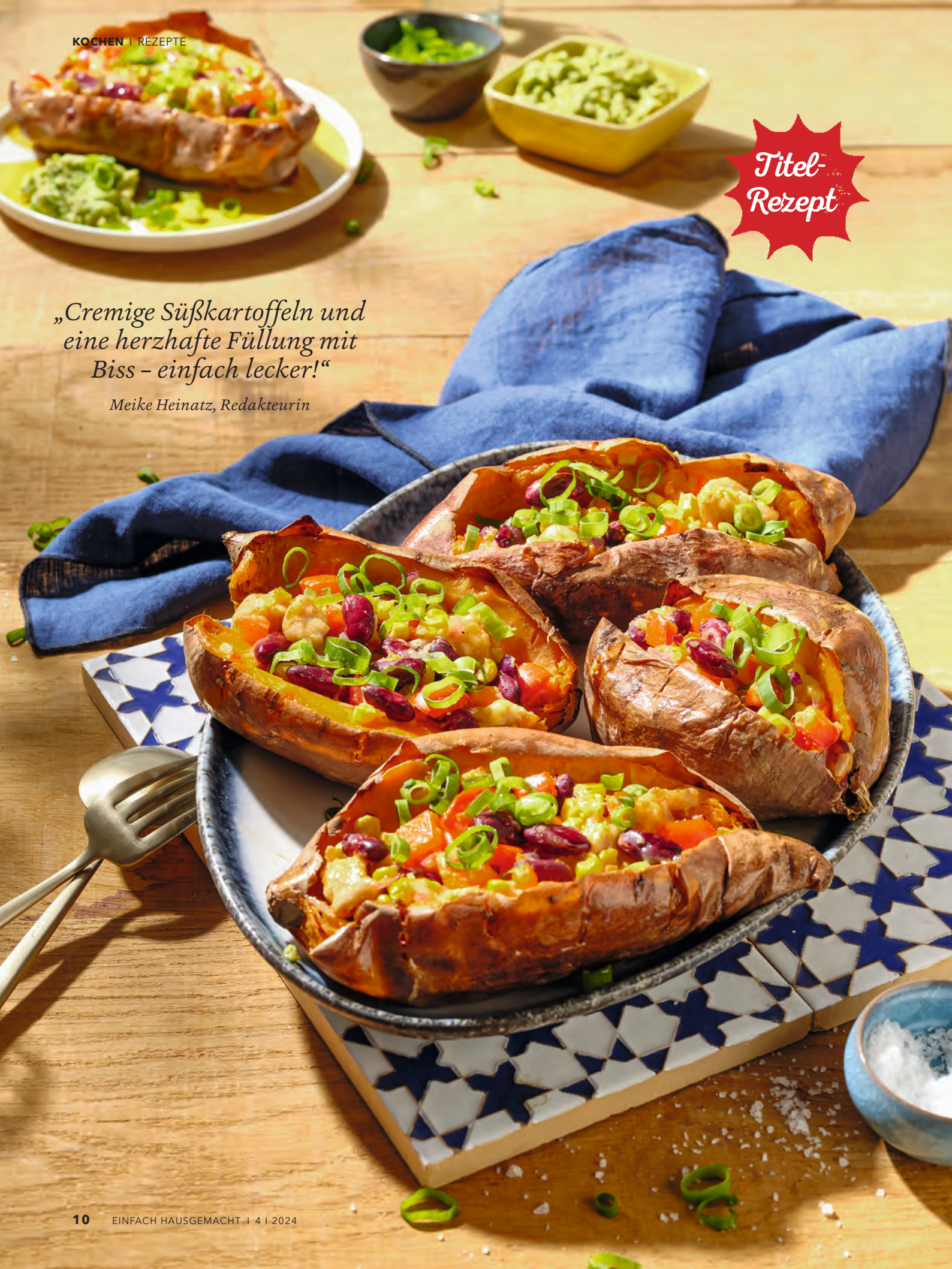
Dazu passen Couscous und ein Joghurtdip.



Titel-
Rezept

„Cremige Süßkartoffeln und
eine herzhafte Füllung mit
Biss – einfach lecker!“

Meike Heintz, Redakteurin



Gefüllte Süßkartoffeln mit Hähnchenchili

FÜR 6 PERSONEN | FÜR GÄSTE

6 nicht zu große Süßkartoffeln
300 g Hähnchenbrust,
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
1 kleine Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver
150 g geriebener Emmentaler
3 Frühlingszwiebeln
Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln mit der Gabel mehrmals von allen Seiten einstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Backofen in 20 Minuten weich garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Paprika waschen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Hähnchenbrust abwaschen, trockentupfen und würfeln. Mais und Kidneybohnen abgießen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und einige Minuten mitbraten. Paprika, Mais und Bohnen untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und alles 5 Minuten mitgaren lassen. Zum Schluss den Käse untermischen. Die Kartoffeln einschneiden, etwas auseinanderdrücken und mit der Masse füllen. Im Backofen 10–15 Minuten überbacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die fertigen Kartoffeln damit bestreuen und servieren. Dazu passt ein Joghurt- oder ein Avocadodip.



Champignons mit Kräuter-Bulgur und Camembert

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | PREISWERT

20–25 große Champignons	60 ml Weißwein
150 g Bulgur	200 ml Gemüsebrühe
½ Bund gemischte Gartenkräuter	Salz
200 g Camembert	frisch gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Olivenöl zum Braten
1 Zwiebel	

Die Pilze waschen und mit einem Tuch trockentupfen. Die Stiele der Pilze herausdrehen, die Enden abschneiden und den Rest fein hacken. Die Champignonköpfe in eine Auflaufform oder auf ein Blech setzen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. 2–3 EL Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Champignonstückchen darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Brühe angießen und aufkochen. Bulgur in eine Schüssel geben und mit der kochenden Flüssigkeit übergießen. Bulgur so lange quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Ab und zu umrühren und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kräuter waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Camembert würfeln. 2/3 der Kräuter und den Käse mit dem Bulgur vermischen und abschmecken. Die Pilze mit der Masse füllen und 15–20 Minuten gratinieren. Vor dem Servieren mit den restlichen Kräutern bestreuen.



FLEXI-REZEPT

Gefüllter Fenchel mit Tofu oder Hackfleisch

FÜR 4 PERSONEN | FLEXI PLUS

4 Fenchelknollen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 schwarze Oliven, entsteint
1 EL Kapern
Olivenöl zum Braten
100 g Räuchertofu
100 g Hackfleisch
4 EL Tomatenmark
1 TL Rohrohrzucker

50 ml veganer trockener Rotwein
400 g stückige Tomaten
1 TL Oregano
40 g veganer Käse
40 g Käse
50 g Semmelbrösel
50 g Dinkelsahne
50 g Sahne
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Vom Fenchel jeweils die 3 äußeren Segmente der Knollen im Ganzen ablösen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Anschließend herausheben und in eiskaltem Wasser abschrecken. In der Zwischenzeit den restlichen Fenchel vom Strunk befreien und fein hacken. Fenchelgrün waschen und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Oliven und die Kapern hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Die Oliven und Kapern mit dem gehackten Fenchel hinzugeben und 3 Minuten mitschwitzen. Währenddessen den Räuchertofu mit Küchenpapier trockentupfen und in kleine Brösel hacken. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und die Tofubrösel darin anbraten. In einer zweiten Pfanne das Hackfleisch anbraten. Tofu und Hackfleisch jeweils mit Salz und Pfeffer würzen, je die Hälfte des Tomatenmarks einrühren und ebenfalls kurz mit anrösten. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und jeweils die Hälfte der stückigen Tomaten zufügen. Alles bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist. Tofu- und Hackfleischfüllung mit den getrockneten Kräutern würzen. In die vegane Pfanne den veganen Käse, die Hälfte der Semmelbrösel und die Dinkelsahne geben, in die Hackfleischvariante Käse, Semmelbrösel und Sahne einrühren. Beide Füllungen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zwei Auflaufformen mit etwas Olivenöl ausstreichen, die Fenchelsegmente hineinlegen, mit den Mischungen füllen und im heißen Ofen 20 Minuten backen. Auf Teller verteilen, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.







Tipp

Statt Spitzpaprika eignen sich auch andere Paprikasorten zum Füllen. Herber im Geschmack wird es mit grünen Paprika.

Gefüllte Spitzpaprika mit würzigem Reis und Lammfleisch

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

6-8 Spitzpaprika (je nach Größe)
 120 g Reis
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 je 2 Stiele Rosmarin und Thymian
 250 g Lammhack
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 Paprikapulver
 Kreuzkümmel
 Koriander
 250 g passierte Tomaten
 2 EL Tomatenmark
 150 g Ziegenkäserolle
 Olivenöl für die Form und zum Braten

Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Ein Blech oder eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die Paprika nebeneinanderlegen. Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser zum Kochen bringen, 10 Minuten leicht köcheln und so lange ziehen lassen, bis er das Wasser aufgenommen hat.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosmarin und Thymian waschen, trockentupfen, die Blätter abstreifen und fein hacken. Das Lammhack in einer Pfanne mit etwas Olivenöl einige Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern kräftig würzen. Die Tomaten und das Tomatenmark hinzugeben und 15 Minuten unter Rühren einkochen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Tomatensoße mit dem Reis vermischen und die Paprika damit füllen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und die Paprika damit belegen. 20 Minuten backen und sofort servieren.

Zucchini Blüten mit Kräuterfüllung und Parmesan

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FIX FERTIG

8 Zucchini Blüten	1 Knoblauchzehe
300 g Frischkäse	1 Handvoll Basilikumblätter
3 EL Semmelbrösel	Salz
1 Eigelb	frisch gemahlener Pfeffer
50 g Parmesan	

Den Frischkäse mit den Semmelbröseln und dem Eigelb verrühren. Parmesan reiben und dazugeben. Knoblauch fein hacken, Basilikumblätter waschen, trockentupfen und fein schneiden. Beides zum Frischkäse geben. Die Füllung verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini Blüten waschen, abtropfen lassen und mit der Frischkäsemasse füllen. Die Blüten in einen Dämpfeinsatz legen und 10 Minuten über Salzwasser dämpfen. Mit Pesto oder Joghurt und Ciabatta servieren.





Frisch gebacken!

Unten knusprige Böden, oben saftig belegt:
Mit reichlich Gemüse, herzhaftem Käse und
anderen Leckereien trumpfen Flammkuchen,
Quiche und Pizza auf.

Paprika-Feigen-Pizza

FÜR EINE 28ER TARTEFORM MIT HEBEBODEN | VEGETARISCH | RAFFINIERT

5 Platten TK-Blätterteig
à ca. 65 g
etwas Mehl zum
Bearbeiten
1 gelbe Paprika
2 rote Paprika
10 g Pinienkerne
300 g festkochende
Kartoffeln
2 frische Feigen
10 schwarze Oliven
in Öl ohne Stein
½ TL Koriandersaat
½ TL Chiliflocken
1 EL Semmelbrösel
1 EL Milch
150 g Ziegenfrisch-
käserolle
6–8 Stiele Thymian
2–3 EL Akazienhonig
½ TL Schwarz-
kümmelsaat

Den Blätterteig nebeneinander auf ein Blech legen und auftauen lassen. Die Platten übereinanderlegen, leicht mit Mehl bestäuben und auf bemehlter Fläche 30 x 30 cm groß ausrollen. Die Form fetten, den Teig hineinlegen, den Rand leicht andrücken und den Boden mehrmals mit der Gabel einstechen. Kalt stellen.

Den Backofengrill vorheizen. Alle Paprika waschen, längs vierteln, putzen, mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und unter dem Grill auf der obersten Schiene 6–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, Paprika mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 10–15 Minuten ruhen lassen. Paprika häuten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen.

Kartoffeln schälen, waschen und in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. Feigen längs vierteln. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Koriander im Mörser fein mahlen und mit Chiliflocken mischen.

Den Ofen auf 210 Grad vorheizen. Den Blätterteigboden mit Semmelbröseln bestreuen. Eine Schicht Kartoffelscheiben dicht nebeneinander darauflegen. Restliche Kartoffeln, Paprika und Feigen darüberverteilen und mit der Koriander-Chili-Mischung bestreuen. Den Teigrand mit Milch bepinseln. Tarte im vorgeheizten Ofen auf unterster Schiene 35–40 Minuten backen. Den Käse in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nach 25 Minuten Backzeit mit Thymian und Oliven auf der Tarte verteilen. Die Paprika-Feigen-Tarte aus dem Ofen nehmen, mit Honig beträufeln und mit Schwarzkümmelsaat und Pinienkernen bestreuen. Sofort servieren.

*Toller
Sommer!*



Spitzkohl-Strudelteigtörtchen

ERGIBT 10 STÜCK | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE | ZUM MITNEHMEN

500 g Spitzkohl
250 g Kartoffeln
Salz
3 EL Butter
125 ml Gemüsebrühe
2 Eier
200 g Schmand
2 EL Sesamsaat
200 g Feta
1-2 Knoblauchzehen

Pul Biber (Paprikagewürz aus dem türkischen Lebensmittelgeschäft, alternativ Paprikapulver rosenscharf oder Chiliklocken)
1 TL getrockneter Oregano
1 Packung Strudelteig à 250 g, 10 Blätter
Butter zum Einfetten

Die Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten in Salzwasser garen. Inzwischen den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. In 1 EL Butter kurz andünsten, danach die Gemüsebrühe dazugießen. Weitere 5 Minuten dünsten, dann auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Würfel schneiden. Eier, Schmand und Sesamsaat verrühren. Spitzkohl, Kartoffeln und zerkrümelten Feta hinzufügen. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pul Biber würzen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Muffinblech mit Butter ausfetten. 2 EL Butter schmelzen und den Oregano untermischen. Die Strudelteigblätter jeweils zweimal zu Quadraten falten und die Muffinmulden damit auslegen. Teig mit der Oreganobutter bestreichen. Spitzkohlfüllung hineingeben. Einen Bogen Alufolie über das Muffinblech legen. Die Törtchen im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene etwa 20-25 Minuten goldbraun backen.

Kürbis-Crostata mit Ziegenkäse

FÜR 4 - 6 PERSONEN | VEGETARISCH |
BRAUCHT ETWAS ZEIT

Kräuteröl:
1 Knoblauchzehe
4 Stiele glatte Petersilie
5 Stiele Koriander
1 TL getrockneter Oregano
150 ml Olivenöl,
2 EL Zitronensaft
Salz

½ Römersalat
1 Rolle Ziegenweichkäse à 200 g

Teig:
250 g Dinkelvollkornmehl
180 g kalte Butter
1 Eigelb

Füllung:
500 g Hokkaido-Kürbis
300 g Pastinaken
1 EL Fenchelsaat

Außerdem:
Mehl zum Bearbeiten
Salz

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für das Kräuteröl Knoblauch pellen. Petersilie und Koriander waschen, die Blätter zupfen und grob hacken. Alles mit Oregano, Olivenöl und dem Zitronensaft im Blitzhacker pürieren. Salzen.

Für die Füllung den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pastinaken waschen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelsaat mörsern. Mit Kürbis und Pastinaken in eine Schüssel geben. 4 EL Kräuteröl dazugeben. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Auf mittlerer Schiene 30 Minuten garen.

Für den Teig das Mehl mit ½ TL Salz mischen. Butter würfeln. Mit dem Eigelb und 2 EL kaltem Wasser zum Mehl geben. Erst mit Handrührgerät und dann mit den Händen verkneten. Den Teig in eine Frischhaltedose geben und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.

Danach den Römersalat halbieren, waschen, klein zupfen und trockenschleudern. Den Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Teig auf einem leicht bemehlten Stück Backpapier zum Kreis mit ca. 35 cm Ø ausrollen. Die Hälfte der Ziegenkäsescheiben nebeneinander in die Mitte des Teigkreises legen, rundherum einen Rand von etwa 7 cm frei lassen. Gemüse mit restlichem Käse und Salat mischen, auf die Käsescheiben häufen und mit 3 EL Kräuteröl beträufeln. Den Teigrand über dem Gemüse einklappen und leicht andrücken. Crostata mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen. Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene 30 Minuten backen und mit restlichem Kräuteröl servieren.



*„Paradestück:
In der Füllung überzeugen
in Kräuteröl marinierte
Kürbisspalten.“*

Redakteur Annette Robers-Thesing

Möhren-Blechkuchen mit Kräuter-Vinaigrette

FÜR 1 BACKBLECH | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE | PREISWERT

Belag:

800 g schlanke Möhren
5 Eier
450 g Crème fraîche
100 ml Milch
2 EL Schalenabrieb einer unbehandelten Orange
frisch geriebene Muskatnuss

Teig:

450 g Mehl
3 TL Backpulver
225 g Magerquark, abgetropft
100 ml Milch
9 EL neutrales Öl
60 g Sonnenblumenkerne

Kräuter-

Vinaigrette:

1 Bund Kerbel oder Kräuter nach Belieben
4 EL Apfelessig
2 TL Sonnenblumenhonig
8 EL Olivenöl

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Butter zum Einfetten



Für den Belag die Möhren waschen, schälen und längs halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Eier, Crème fraîche, Milch und Orangenschale glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Butter fetten. **Für den Teig** Mehl, Backpulver, Quark, Milch, Öl, Sonnenblumenkerne und ½ Tl Salz verkneten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. So auf das vorbereitete Blech legen, dass ein höherer Rand entsteht. Möhren und Guss darauf verteilen. Den Kuchen auf 2. Schiene von unten ca. 45 Minuten goldgelb backen.

Für die Vinaigrette den Kerbel oder die Kräuter waschen und trockenschleudern. Die Blätter zupfen und hacken. Apfelessig, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl unterschlagen und die Kräuter unterführen. Dann den heißen Kuchen in Stücke schneiden, dazu die Kräuter-Vinaigrette servieren.





Türkische Hack-Pide

FÜR 2 PERSONEN | FIX FERTIG

1 Zwiebel
3 EL Öl
250 g Rinderhack
2 EL Tomatenmark
Salz
Chiliflocken
1 Prise Zimt
1 Rolle Pizza-Teig aus dem Kühlregal, ca. 37 x 25 cm
100 g Feta
1 EL Öl
1 TL Sesam
3 Stiele glatte Petersilie

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Zwiebel fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhack darin krümelig und hellbraun anbraten. Zwiebeln 1 Minute mitbraten. Das Tomatenmark untermischen. Alles mit Salz, Chiliflocken und 1 Prise Zimt würzen. 50 ml Wasser zugeben und 2 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Den Pizza-Teig entrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Hackmasse mittig längs auf dem Teig verteilen. 100 g Feta zerkrümeln und darüberstreuen. Teigseiten über das Fleisch schlagen. Mit 1 EL Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Pide im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Die Petersilie waschen und trockentupfen. Die Blättchen zupfen, hacken und über die fertige Pide streuen.

Tipp

Sie können den Hefeteig auch selbst zubereiten, siehe Fenchel-Fladen S. 22.

*„Schmeckt nach Urlaub im Süden.
Einfach köstlich!“*

Annette Robers-Thesing



Tipp

Die Fenchel-Fladen nach dem Backen mit Serranoschinken belegen.

Fenchel-Fladen

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | BRAUCHT ETWAS ZEIT

Teig:

250 g Mehl, Type 550
15 g frische Hefe
½ TL Zucker
2 EL Olivenöl

Belag:

1 große Fenchelknolle
1 große rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
200 g Crème fraîche
1 TL Schalenabrieb einer unbehandelten Zitrone
4 getrocknete Tomaten in Öl
80 g kräftigen Blauschimmelkäse

Außerdem:

Salz
Mehl zum Bearbeiten

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken, Hefe hineinbröckeln und mit Zucker bestreuen. 100 ml lauwarmes Wasser zugießen und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. 50 ml lauwarmes Wasser, Salz und Olivenöl zum Vorteig geben und erst mit den Knethaken des Mixers, dann mit den Händen glatt verkneten. Teig zur elastischen Kugel formen und abgedeckt weitere 45–60 Minuten bis zum doppelten Volumen gehen lassen. **Für den Belag** inzwischen Fenchelknolle waschen, putzen und das Grün aufheben. Fenchel längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel in 1 cm dicke Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel von jeder Seite je 1 Minute anbraten, mit

Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebel in derselben Pfanne kurz anbraten. Crème fraîche, Zitronenabrieb, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Getrocknete Tomaten in Öl abtropfen lassen. Blauschimmelkäse in 4 Scheiben schneiden.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf bemehlter Fläche kurz durchkneten, in 4 Portionen teilen und jeweils zu einem ca. 20 cm langen Fladen ausrollen. Auf das Backblech legen. Mit Crème fraîche bestreichen und mit Fenchel, Zwiebeln und Tomaten belegen. Je 1 Scheibe Käse darauflegen. Die Fenchel-Fladen im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten knusprig backen. Mit zerzupftem Fenchelgrün bestreuen.

Lauch-Tarte mit Apfel und Käse

FÜR EINE TARTEFORM À CA. 20 X 30 CM | VEGETARISCH, GUT ZUM MITNEHMEN

500 g Lauch
 1 säuerlicher Apfel
 125 g Rotschmierkäse,
 z. B. Reblochon oder
 Munster
 2 EL neutrales Öl
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 1 TL Schalenabrieb einer
 unbehandelten Zitrone
 2 TL Thymianblättchen
 2 EL Haselnusskerne
 3 Eier
 150 ml Sahne
 frisch geriebene
 Muskatnuss
 1 Rolle Blätterteig a. d.
 Kühlregal
 Butter zum Einfetten
 2 EL Semmelbrösel

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tarteform mit Butter einfetten.

Den Lauch putzen, dabei das dunkle Grün entfernen. Die Stangen waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Thymianblättchen würzen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Den Rotschmierkäse in Scheiben schneiden. Die Haselnusskerne grob hacken.

Eier mit Sahne, etwas Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss für den Guss verquirlen.

Die Tarteform mit Blätterteig auslegen und den überstehenden Rand nach innen klappen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Semmelbrösel bestreuen. Lauch, Apfel und Käse darauflegen, Guss und Nüsse darüberverteilen.

Die Tarte im vorgeheizten Backofen in 25–30 Minuten goldbraun backen.



Tipp

Der Tomaten-
Blechkuchen
schmeckt warm
und kalt!



Tomaten-Blechkuchen

FÜR 1 BACKBLECH À CA. 25 X 40 CM VEGETARISCH | FÜR GÄSTE

Teig:

1 Würfel frische Hefe
1 Prise Zucker
500 g Mehl
2 EL frische Oreganoblättchen
125 ml Olivenöl

Belag:

300 g rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl
600 g gemischte Tomaten, davon
die Hälfte Kirschtomaten
½ EL Honigsenf, alternativ
1½ EL mittelscharfen Senf
mit 1 EL Honig verrühren
200 g Ziegenfrischkäse

Außerdem:

Salz
Mehl zum Bearbeiten

Für den Teig die Hefe zerbröckeln, mit 1 Prise Zucker und 200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl, Oregano, 1 große Prise Salz und 125 ml Öl in eine Schüssel geben. Hefegemisch zugießen und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Für den Belag inzwischen Zwiebeln pellen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln in Öl ca. 3 Minuten glasig dünsten und abkühlen lassen. Die Tomaten waschen, die Kirschtomaten halbieren. Die übrigen Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Den Teig erneut durchkneten und auf bemehlter Fläche zu einem Rechteck von 25 x 40 cm ausrollen. Auf das Backblech legen und mit Senf bestreichen. Ziegenfrischkäse darüberbröckeln, Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen und salzen. Den Tomaten-Blechkuchen im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und servieren.

Redaktion Annette Robers Thesing

Köstliche Flammkuchen - Fannytastisch einfach!



Fannytastisch
einfach!



NEU
100%
Dinkel





Luc Vernhes ist Saunier in den Salinen von Aigues-Mortes. Der Salzgärtner zeigt Besuchern, wie Meersalz entsteht und wie es geerntet wird.

Fleur de Sel wird ausschließlich per Hand geerntet. Sonja Flaute und Redakteurskolleginnen durften sich in der Camargue selbst an der Salzschaufel versuchen.



In den Salzgärten

Meer, Wind und Sonne sind die Zutaten, aus denen Meersalz entsteht. In den Salinen von Aigues-Mortes zeigen Salzgärtner ihr jahrhundertealtes Handwerk.

Wir stehen an einem flachen Salzbecken und unter unseren Füßen knirscht der Sand. Zum ersten Mal an diesem Tag hören wir von *Dunaliella salina*. Diese salzwasserliebende Alge ist der Grund dafür, dass das Wasser vor uns rosa schimmert, denn unter hohen Licht- und Salzkonzentrationen reichert sie große Mengen an Carotin an, erklärt Luc Vernhes. Der wettergegerbte Mann ist seit über vierzig Jahren Saunier, Salzgärtner in den Salinen der Gruppe Salins du Midi in Aigues-Mortes. Zusammen mit Andrea Zubielewicz zeigt er uns heute, wie hier Meersalz und Fleur de Sel gewonnen werden. Die Deutsche leitet die Abteilung Export Einzelhandel und Foodservice bei der Groupe Salins, zu der auch die Speisesalzmarke „La Baleine“ gehört. Anlässlich deren 90. Geburtstag wurde unsere Gruppe von Journalisten aus aller Welt nach Südfrankreich eingeladen.

Woher der Wind weht

Die Salzproduktion in der Camargue ist untrennbar mit den regionalen Winden und ihren Auswirkungen verbunden. Winde aus Süd und Ost sind zu feucht und bringen Meerwasser mit einem Salzgehalt von nur rund 20 Gramm pro Liter. Die Sauniers benötigen

stattdessen den trockenen Mistral aus Nordwest, unter dessen Einfluss das Wasser eine Salinität von 30 Gramm pro Liter hat. „Darum nehmen wir ab Februar jeden Tag Proben und wenn der Salzgehalt stimmt, pumpen wir das Meerwasser in die Salinen“, sagt Luc Vernhes. Die sind als Naturreservat mit über 400 Tier- und Pflanzenarten geschützt und etwa so groß wie Paris. „Wir brauchen viel Platz und Zeit, um Salz zu machen“, so der Saunier.

In vier Phasen zum Salz

Die Reise des Meersalzes beginnt mit dem Einpumpen in die flachen Becken der Salinen und wird von den Sauniers durch ein ausgeklügeltes System von Kanälen und Schleusen gesteuert. In der Zirkulierungsphase wird das Wasser langsam durch die verschiedenen Becken geleitet. Dabei legt es eine Strecke von bis zu 60 Kilometern zurück und verliert durch Verdunstung bis zu 90 Prozent seines Wasseranteils. Sonne und Wind unterstützen diese „Gradierung“, bei der das Wasser über Monate hin immer salzhaltiger wird, bis die Salzkonzentration ihren Höhepunkt mit rund 245 Gramm Salz pro Liter erreicht. Wenn im Sommer die Sonne mit voller Kraft scheint und der Mistral über die Camargue weht, beginnt die dritte Phase – die Kristallisierung des Salzes. Dabei wechselt das verbliebene Meerwasser seine Farbe von Blau-Grün über Ocker bis zu einem dunklen Pink. Je salzhaltiger, desto pinker ist es: Zu Beginn ist die *Dunaliella salina* noch die Hauptnahrung der *Artemia salina* – einer winzigen Garnelenart, die wir an den Rändern der Salzgärten mit bloßem Auge sehen können. Mit steigendem Salzgehalt verschwindet die kleine Garnele und die rosa Alge breitet sich ungehindert in der Salzlake aus.

Im Sommer beginnt die Ernte

Die Erntephase beginnt mit dem Fleur de Sel. An heißen und windstillen Tagen bildet es sich als hauchdünne, flockenartige Schicht auf der Wasseroberfläche der Salzgärten: „Es braucht 27 bis 30 Milligramm Magnesium pro Liter, um eine besonders schöne Struktur zu bilden. Wir wissen nicht warum, aber es ist so“, erläutert Luc Vernhes. Magnesium kommt natürlich im Meerwasser vor und die Sauniers regulieren über die Kanäle seinen Gehalt. Je nach Witterung werden ab etwa Mitte Juli sechs bis sieben Wochen lang rund 800 Tonnen Fleur de Sel per Hand mit großen Schaufeln abgeschöpft. Weil es für eine maschinelle Reinigung zu empfindlich ist, trocknet es in großen Big Bags, aus denen das Wasser unten herausläuft. Grobe Verunreinigungen werden von Hand aussortiert, trotzdem können Partikel von Muscheln oder Sand sowie Spuren von Mikroplastik nicht komplett ausgeschlossen werden. „Die Verschmutzung der Meere ist ein generelles Problem unserer heutigen Gesellschaft. Wir filtern und kontrollieren das Meerwasser mehrfach im ►



Durch einen schmalen Kanal (oben) wird Meerwasser in das Labyrinth der Salinen und darin von Becken zu Becken geleitet. Je höher sein Salzgehalt, desto intensiver die Pinkfärbung.

250 000

Tonnen Meersalz werden jährlich in der Saline in Aigues-Mortes geerntet.



Fleur de Sel wird mit möglichst wenig Wasser abgeschöpft, per Kran auf Laster gehoben und dann in Big Packs getrocknet.

Am Zufluss der Salinen erklären Luc Vernher und Exportleiterin Andrea Zubielewicz (2.v.l.), wie Meersalz produziert wird.



Herstellungsprozess“, erläutert Andrea Zubielewicz und ergänzt: „Im Alltag nehmen wir 80 Prozent unseres Salzkonsums über hochverarbeitete Lebensmittel zu uns und nur 20 Prozent durch eigenes Salzen.“ Auch in Steinsalz wird, in wesentlich geringerer Menge, Mikroplastik gefunden, obwohl dies zum Zeitpunkt der Salzbildung noch gar nicht existierte. Wie bei vielen Lebensmitteln wird es im Verarbeitungsprozess oder durch Verpackungen aus Kunststoff auf das Salz übertragen.

Meersalz in der Küche

Das normale Meersalz wird nach der Fleur de Sel-Ernte ab Mitte August bis Ende Oktober geerntet. Es hat sich als etwa 10 Zentimeter dicke Schicht am Boden der Salzgärten abgesetzt. Es wird maschinell geerntet, gewaschen, getrocknet und gesiebt. Am Ende seiner Reise durch die Salinen kommt es als Koch- und Tafelsalz in naturbelassen grober oder fein gemahlener Körnung in den Handel. Fleur de Sel ist wegen seiner Knusprigkeit und seines zarten Schmelzens beim Verzehr beliebt. Es wird erst nach dem Kochen an das Gericht gegeben und zum Verfeinern vor allem für Fleisch und Grillgemüse genutzt. ●

Text Sonja Flaute

Salz-Lexikon

Meersalz wird durch Verdunstung von Meerwasser in flachen Salinenbecken gewonnen. Auch nach der Waschung enthält es Mineralien und Spurenelementen wie Magnesium, Kalium und Kalzium, die ihm seinen charakteristischen Geschmack verleihen. Es wird oft als Tischsalz und zum Kochen verwendet und ist in verschiedenen feinen und groben Körnungen erhältlich.

Fleur de Sel Die „Blume des Salzes“ bildet sich unter bestimmten klimatischen Bedingungen nur an wenigen Orten der Welt als dünne Salzkruste an der Wasseroberfläche von Salinen. Dank seiner flockenartigen Struktur hat es einen besonderen Schmelz und ist leicht knusprig, weshalb es nur als Tafelsalz verwendet wird.

Steinsalz ist in Europa durch die Austrocknung des Zechsteinmeeres vor rund 250 Millionen Jahren entstanden. Es wird durch Bergbau gewonnen, ist oft sehr rein und kann Spuren von anderen Mineralien enthalten. Es wird zu grobkörnigem Speise- oder feinem Tafelsalz sowie zu Industrierisalz verarbeitet.

Siedesalz entsteht durch das Verdampfen von Sole, einer gesättigten, reinen Salzlösung aus unterirdischen Lagerstätten. Das feinkörnige Salz ist das häufigste

Koch- und Tafelsalz. Daneben findet es in der Lebensmittelindustrie und der Chemieindustrie Anwendung.



Fotos: Sonja Flaute, La Baleine

Kochen mit Meersalz

Das weiße Gold verleiht diesen Rezepten das gewisse Etwas.



Bohnen-Taboulé mit Kabeljau

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

4 Kabeljau-Steaks	4-5 Zweige Minze
350 g junge dicke	1 Zitrone
Bohnenkerne, TK	2 EL Olivenöl
oder frisch	50 g Butterschmalz
2 Tomaten	Kreuzkümmelpulver
½ rote Zwiebel	Meersalz
1 kleiner Bund glatte	frisch gemahlener
Petersilie	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Grillstufe vorheizen.

Für die Bohnen leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen hineingeben und aufkochen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und ein paar Minuten abkühlen lassen. Die Bohnen zwischen den Fingern drücken, um sie aus der Haut zu lösen. Die Tomaten und die Zwiebel in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trockentupfen. Die Petersilie fein schneiden, die Minzeblättchen abzupfen. Den Saft der Zitrone auspressen. In einer Salatschüssel den Zitronensaft, das Olivenöl, die Tomaten- und Zwiebelwürfel, die Kräuter und die Bohnen mischen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das Bohnen-Taboulé auf Teller oder Schüsselchen verteilen.

Für den Kabeljau Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischsteaks trockentupfen und in ein paar Minuten goldbraun braten, während sie ständig mit Butter übergossen werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch herausnehmen und zwei Minuten im Backofen übergrillen. Dann auf das Bohnen-Taboulé verteilen, mit einer Prise Salz bestreuen und nach Geschmack mit Kreuzkümmel würzen.

Linsen-Dal

FÜR 3 PERSONEN | VEGETARISCH

200 g Linsen	2 TL Currypulver
400 g Möhren	1 TL frisch geriebener Ingwer
1 Zwiebel	½ TL Kreuzkümmel
1 Tomate	170 ml Kokosmilch
3 kleine Knoblauchzehen	Meersalz
1½ EL Olivenöl	

Die Möhren schälen, waschen, klein würfeln und in Salzwasser in ca. 10 Minuten garen. Die Linsen in einen Topf mit demselben Volumen kaltem Wasser in 10–15 Minuten weichkochen. Die Zwiebel und Tomate waschen, den Knoblauch schälen und alles fein würfeln. Die Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten. Nach der halben Garzeit Tomate, Knoblauch und Möhren zu der Zwiebel hinzugeben, dann die Gewürze und die Linsen. Alles verrühren, die Kokosmilch zufügen und falls nötig mit etwas Wasser verdünnen; nicht kochen lassen. Noch ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken und servieren.



Risotto-Frikadellen mit Hähnchen

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT

2 Hähnchenbrustfilets	1 Zwiebel	1 kleiner Bund Minze
1 Zitrone	80 g Butter	Meersalz
Olivenöl	100 g Rundkornreis Arborio	frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Kümmelsamen	½ l Gemüsebrühe	Fleur de Sel
	1 EL Crème fraîche	

Die Hähnchenfilets trockentupfen und würfeln. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Das Hähnchen in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen, einen Teelöffel Kümmelsamen hinzugeben, noch ein paar Minuten weiterbraten und dann beiseitestellen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Bräter 40 g Butter schmelzen, die Zwiebel anbraten und den Arborio-Reis unter Rühren einstreuen, sodass alle Körner von Butter bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis ein paar Minuten lang anbraten, bis die Körner glasig werden. Dann ein wenig Brühe hinzugeben. Sobald der Reis sie aufgesogen hat, erneut Brühe hinzugeben – wiederholen, bis der Reis weich gekocht ist. Von der Herdplatte nehmen und die Crème fraîche und die restliche Butter unterrühren. Das Risotto abdecken und abkühlen lassen. Die Minze waschen, trockentupfen und fein schneiden. Zusammen mit der Zitronenschale unter das Risotto heben. Das Risotto 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Wenn das Risotto gut kalt ist, die Reismenge in 10–12 Portionen aufteilen. In jede Portion Fleischstückchen wickeln und dabei mit den Händen Frikadellen formen. In einer Pfanne die Frikadellen von jeder Seite in etwas Öl goldbraun anbraten. Die Frikadellen auf einer Platte anrichten und mit Fleur de Sel bestreuen.



Texte Sonja Flaute Rezepte La Baleine Fotos Patricia Kettenhofen

DIE BESTEN REZEPTE AUS DER Landlust



Landlust – Backen 2

138 Seiten | 15,5 x 23 cm

Spiralbindung

€ 14,80

ISBN 978-3-7843-5675-4



Landlust – Die Rezepte 8

Unsere Küche der Jahreszeiten

128 Seiten | 15,5 x 23 cm

Verdeckte Spiralbindung

€ 16,00

ISBN 978-3-7843-5728-7

Freuen Sie sich auf übersichtliche Rezeptsammlungen mit den schönsten Rezepten aus dem Magazin Landlust, im handlichen Format und mit praktischer Spiralbindung.

Egal, ob Gulasch oder Grünkohl, ob Chili con Carne, Lasagne oder Flammkuchen, ob ein leckeres Rezept mit Lachs oder doch lieber der klassische Schweinebraten mit Serviettenknödeln – hier finden nicht nur Liebhaber der Landfrauenküche das passende Rezept.

Auch für Hobbybäcker ist bei der Auswahl an saftigen Rührkuchen, festlichen Torten, einfachen Blechkuchen sowie pikanten Brot- und Partyrezepten etwas dabei.



Jetzt bestellen unter shop.landlust.de oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung!

Blumenkohl-Küche: überraschend vielseitig

Ob als Beilage in klassischen Gerichten
oder in kreativen Rezepten –
Blumenkohl zeigt sich immer
von seiner besten Seite.

*Saison-
gemüse*



„Probieren Sie Blumenkohl einmal in neuen Geschmackskombinationen, z. B. mit Pfirsichen und Fisch.“

Paula Lessmann

Der Blumenkohl (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) gehört zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*). Der Kohl selbst besteht aus Blütenknospen, die eine kompakte Kopfstruktur bilden. Im Unterschied zu seinem engen Verwandten Brokkoli sind diese Knospen noch nicht voll entwickelt. Sie sind typischerweise weiß, da die, ebenfalls essbaren, Hüllblätter das Blütengemüse vor dem Sonnenlicht schützen und die Bildung von Chlorophyll verhindern. Grüne, gelb-orange und violette Blumenkohlsorten erhalten ihre Farbe durch Sonneneinstrahlung und Farbstoffe wie Carotinoide und Anthocyane. Besonders bekannt und attraktiv ist der kräftig hellgrüne Romanesco mit seiner spiralförmigen, pyramidenähnlichen Blütenanordnung.

Herkunft und Anbau

Vermutlich stammt die Urform des Blumenkohls aus Kleinasien. Im 16. Jahrhundert soll sich das Gemüse über das Mittelmeer von Italien ausgehend in ganz Europa verbreitet haben und kultiviert worden sein. Durch die jahrhundertelange Züchtung gibt es mittlerweile wohl Hunderte verschiedene Blumenkohlsorten. Blumenkohl wird in gemäßigten Klimazonen angebaut und benötigt kühlere Temperaturen, um optimal zu gedeihen. Bei uns reicht die Erntezeit je nach Sorte und Anbaubereich von Mai bis November. Im Gewächshaus ist eine ganzjährige Ernte möglich.

Gesund und lecker

Blumenkohl ist reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und sich positiv auf das Bindegewebe auswirken kann. Zudem enthält der Kohl viel Vitamin K und B-Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Eisen. Die bunten Blumenkohlsorten sind nicht nur sehr dekorativ, sondern besitzen im Vergleich zum weißen Blumenkohl auch mehr Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Mit einem hohen Wassergehalt und wenig

Kalorien enthält das Gemüse einen verhältnismäßig hohen Anteil an Proteinen und wenige Kohlenhydrate und ist deshalb sehr wertvoll für eine ausgewogene Ernährung. Menschen, deren Verdauungssystem empfindlich auf Kohlgemüse reagiert, sollten Blumenkohl zum Beispiel mit Kümmel, Fenchel oder Thymian würzen, um seine blähende Wirkung zu verringern.

Einkaufen und lagern

Frischen Blumenkohl erkennt man an seinen hellen, festen, geschlossenen Köpfen und den sattgrünen, knackigen Hüllblättern. Braune oder gelbliche Stellen sind ein Zeichen für falsche Lagerung. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Blumenkohl, in ein feuchtes Tuch gewickelt, einige Tage frisch. Alternativ kann man die Röschen auch blanchiert für bis zu 12 Monate einfrieren.

Kochen und genießen

Seine mild-nussige Note macht den Blumenkohl zu einem Liebling der deutschen Küche. In seiner Varianz oft unterschätzt, bietet er eine Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten. Gedämpft oder gekocht ist der Kohl eine beliebte Gemüsebeilage, oft begleitet von hellen Soßen wie Hollandaise oder Béchamel. Gekaut eignet sich Blumenkohl als Hauptzutat für Suppen, Eintöpfe, Gratins, Aufläufe und zum Überbacken im Ganzen. Roh schmeckt er als knackiger Snack, Dipgemüse oder Salatzzutat und lässt sich sauer einlegen und fermentieren. In der Low-Carb-Küche ist Blumenkohl beispielsweise als kohlenhydratarmer Reis- oder Pizzabodenersatz beliebt. Auch in der veganen und vegetarischen Küche wird er kreativ eingesetzt: in einer knusprigen Panade ausgebacken bzw. frittiert, in dicken Scheiben wie ein Steak gebraten beziehungsweise gegrillt oder püriert als milchfreie Alternative zu Kartoffelpüree. In der asiatischen Küche ist er zudem eine beliebte Zutat für Currys und Wokgerichte.

Tipps und Tricks

Sauber teilen: Die grünen Hüllblätter vom Blumenkohl ablösen, den Kopf mit dem Strunk nach oben auf ein Schneidebrett legen und die Röschen abschneiden. Nach Wunsch kleiner portionieren.

Strunk mitessen: Diesen für den Verzehr schälen, vor dem Garen würfeln oder für den Rohverzehr auf einer Reibe fein raspeln.

Schonend garen: Für die Nährstoffe besonders schonend ist es, den Blumenkohl im Ganzen oder in Stücken zu dünsten oder zu dämpfen.

Schön weiß: Mit einer Prise Zucker im Dünst- oder Kochwasser bleibt der Blumenkohl schön weiß. Hat er sich bereits gelblich verfärbt, etwas Milch unter das Kochwasser mischen, damit er wieder hell wird.

Besonders würzig: Für einen besonders herzhaften Geschmack einige grüne Hüllblätter zusammen mit den Röschen garen.

Röstaromen: Beim Braten in der Pfanne, Rösten bzw. Überbacken im Ofen oder Frittieren erhält Blumenkohl durch Röstaromen einen zusätzlichen Reiz.

Frittieren: Blanchierte und gut abtropfte Kohlröschen in einem recht dünnen Teig aus Mehl, Wasser und Gewürzen nach Belieben wenden und in heißem Öl goldbraun ausbacken.

Pürieren: Blumenkohl klein schneiden, in Salzwasser weich kochen und, mit oder ohne Milch und Butter, mithilfe eines Kartoffelstampfers zerstampfen. Mit Salz, weißem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Einfrieren: Blumenkohlröschen blanchieren, abtropfen lassen und in einer Frischhaltedose in das Gefriergerät legen.



Blumenkohl mit Kräuter-Béchamel, Bratwurst und Kartoffeln

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | FIX FERTIG

1 Blumenkohl, à 1,2 kg
1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill und Kerbel
4 frische Bratwürste
1 kg festkochende Kartoffeln
Salz
30 g Butter
40 g Mehl
250 ml Milch
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Pflanzenöl

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 25–30 Minuten garen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten kochen, abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Die Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen, Mehl zugeben und goldgelb darin anschwitzen. Mit dem Schneebesen die Milch und 200 ml Kochwasser nach und nach zugießen, unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei geringster Hitze warm halten. Falls die Soße noch etwas zu dick ist, weitere 50–100 ml Kochwasser zugeben.

Die Würste in einer Pfanne mit erhitztem Öl goldbraun braten. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Hälfte davon in die Soße einrühren und mit dem Blumenkohl zusammen kurz erwärmen. Die Kartoffeln abgießen, mit Gemüse und Bratwürsten auf Tellern anrichten und mit den restlichen Kräutern bestreuen.



Tipp

Der fruchtige Sommersalat bietet eine reizvolle Kombination von Zutaten.

Blumenkohlsalat mit Pfirsich und Dorade

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT
FÜR GÄSTE

1 Blumenkohl, à 1,5 kg
Salz
3 Pfirsiche
4 Doradenfilets, à ca. 125 g
1 Glas Kichererbsen, à 215 g
8 getrocknete Datteln
1 unbehandelte Zitrone
frisch gemahlener Pfeffer
1–2 TL Harissapaste
5 EL Olivenöl
8 Stiele Dill
8 Stiele Minze
2 EL Pflanzenöl

Den Blumenkohl putzen, waschen und in etwa daumengroße Röschen teilen. Die Blumenkohlroschen in kochendem Salzwasser 5–7 Minuten garen und abgießen.

Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gründlich abbrausen. Die Datteln entsteinen und in feine Ringe schneiden. Die Pfirsiche waschen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Zitrone waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, -saft, Salz, Pfeffer, Harissa und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Datteln unterrüh-

ren. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Blumenkohl, Pfirsiche und Kichererbsen mit dem Dressing vermischen. Die Doradenfilets waschen, trockentupfen und salzen.

Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze zuerst mit der Hautseite nach unten 3 Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten braten, mit Pfeffer würzen.

Den Blumenkohlsalat auf Teller verteilen und die Fischfilets darauf anrichten. Mit den Kräutern bestreuen und den Salat servieren.

Tipp

Sie können diese Sommerquiche auch mit Romanesco anstelle von Blumenkohl zubereiten. Alternativ zum Basilikumpesto passt dazu auch ein Walnusspesto.



*„Diese Blumenkohl-
quiche ist, begleitet
von Pesto, einfach und
raffiniert zugleich!“*

Monika Römer

Blumenkohlquiche mit Basilikumpesto

FÜR EINE 26ER SPRINGFORM | VEGETARISCH | GUT VORZUBEREITEN

Quiche:

1 Blumenkohl, à ca. 1 kg
125 g kalte Butter
250 g Mehl
5 Zweige Zitronenthymian
1 Zitrone
4 Eier
250 ml Sahne
125 g Mozzarella
125 g Kirschtomaten

Pesto:

1 Topf Basilikum
60 g Mandelblättchen
1 Knoblauchzehe
80 g Parmesan
3 EL Pflanzenöl
3 EL Olivenöl

Außerdem:

Mehl zum Ausrollen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Quiche die Butter in 1 cm große Stücke schneiden. 1 Stück in die Quicheform geben und die Form damit einfetten. Die übrige Butter mit Mehl, ¼ TL Salz und 4 EL kaltem Wasser in der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer leicht bemehlten Unterlage ausrollen, in die Form geben, andrücken und in den Kühlschrank stellen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 5 – 7 Minuten garen, abgießen, auf einem Küchentuch ausbreiten und sehr gut abtropfen lassen. Inzwischen den Zitronenthymian waschen, trockentupfen und Blätter abzupfen. Die Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier mit Sahne, Thymian und Zitronenschale verquirlen, mit Salz und Pfeffer

würzen. Den Mozzarella abtropfen lassen und fein zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen. Den Teig mit dem Blumenkohl und den Tomaten belegen. Die Eiermischung darübergießen und mit dem Mozzarella bestreuen. Im Backofen 35 Minuten backen.

Für das Pesto inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett duftig anrösten und etwas abkühlen lassen. Die Knoblauchzehe schälen. Basilikumblätter abzupfen, waschen und grob schneiden. Mandeln im Mixer oder Blitzhacker fein pürieren. Parmesan fein reiben. Basilikum mit Pflanzenöl und Knoblauch fein pürieren und mit Mandeln, Olivenöl und Parmesan verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls das Pesto zu fest ist, noch etwas Olivenöl unterrühren, abschmecken. Die Quiche heiß oder lauwarm servieren und das Pesto separat dazureichen.

1000 gute Gründe –
Foodistas

www.1000gutegrunde.de

BLUMENKOH-LNUGGETS

Vielseitiger Genuss im Sommer

Blumenkohl ist nicht nur lecker und vielseitig, sondern passt auch hervorragend in den Sommer. Seine leichte, knackige Textur und sein milder Geschmack machen ihn zu einer perfekten Zutat für sommerliche, leichte Mahlzeiten. Ob als Hauptgericht oder Beilage, roh oder gekocht – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Blumenkohl kann auf unzählige Arten zubereitet werden, sei es geröstet mit Gewürzen, als cremiges Püree, im Salat oder sogar als Pizzaboden. Auch Blumenkohl-Nuggets sind im Sommer sehr beliebt und sorgen für Abwechslung auf dem Teller.

Wer sich auch „sommerliche Leichtigkeit“ auf den Tisch holen möchte, findet neben unserem Rezept für Blumenkohl-Nuggets auch viele weitere leckere und abwechslungsreiche Rezeptideen rund um Obst und Gemüse in unserer Ideenküche.



DIREKT
ZUM
REZEPT!

Anzeige

ÜBER DIE INITIATIVE „1000 GUTE GRÜNDE“

Es gibt 1000 gute Gründe, das Leben mit Blumen, Pflanzen, Obst und Gemüse bunter und vielfältiger zu gestalten. Und genau diese haben uns dazu bewegt, gemeinsam mehr Kreativität und Frische zu verbreiten. Dazu arbeiten wir immer wieder mit kreativen Content Creator*innen zusammen, die – genau wie wir – gar nicht genug von den frischen Produkten bekommen.

Wissenswertes rund um frische grüne Produkte und leckere Rezepte gibt es auf unserer Website:

www.1000gutegrunde.de



1000 gute Gründe für
Obst und Gemüse



@1000gutegrunde_
obst_gemuese



Tipp

Für formstabile Steaks am besten einen fest gewachsenen Blumenkohl verwenden. Die Endstücke als Röschen auf dem Blech mitgaren.



Blumenkohlsteak mit Pfeffersoße und Wedges

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE | VEGETARISCH

1 Blumenkohl, à 1,5 kg
1,2 kg Kartoffeln festkochend
6 EL Pflanzenöl
2 EL Reismehl, ersatzweise Maismehl
1 TL Paprika
Salz

1 TL Pfefferkörner
1 TL Rosa Pfefferbeeren
2 Schalotten
2 EL Butter
75 ml Sherry oder Apfelsaft
250 ml Gemüsebrühe

300 ml Sahne
1 TL Speisestärke
2 Zweige Rosmarin
3 EL Sojasoße
1 TL Senf

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. In einer großen Schüssel mit 4 EL Öl, Reismehl, Paprika und Salz mischen und auf ein Backblech verteilen. Den Blumenkohl waschen und in 4 Scheiben von 2–3 cm Dicke schneiden. Die Scheiben auf ein 2. Backblech legen, von beiden Seiten mit 2 EL Pflanzenöl bestreichen und salzen. Pfefferkörner und die Rosa Pfefferbeeren getrennt voneinander im Mörser grob zerstoßen. Das Backblech mit den Wedges auf der untersten Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und die Kartoffeln ca. 15 Minuten backen. Danach wenden. Die Blumenkohl-

steaks auf der Schiene über den Wedges in den Ofen schieben und ca. 25 Minuten goldbraun und knusprig rösten. Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter zerlassen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Sherry oder Apfelsaft aufgießen, reduzieren lassen und Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren, in die Soße einrühren, aufkochen und 10 Minuten leise köcheln lassen. Den Rosmarin waschen, trockentupfen, die Nadeln von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Die Soße mit Sojasoße, Senf, Rosmarin und Pfeffer würzen. Die Blumenkohlsteaks und die Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Pfeffersoße servieren.

Indisches Curry mit Kartoffeln und Blumenkohl

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

Curry:

4 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 Blumenkohl, à ca. 1,5 kg
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer, ca. 2 cm
5 Tomaten
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen
½ Bund Koriander
2 EL Pflanzenöl
1 TL Garam Masala
1 TL Paprika
1 EL Tomatenmark
1 TL Senf
4 TL Butter
Chiliflocken

Tofutopping (für 2 Personen):

300 g Naturtofu
1 EL Sojasoße
1 EL Agavendicksaft

Lammtopping (für 2 Personen):

300 g Lammlachs

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
300 g Basmatireis
4 EL Pflanzenöl zum Braten



Alternative zu Reis

➤ Anstelle von Reis kann man auch Naan-Brote zu diesem Curry servieren.

Für das Curry die Kartoffeln waschen, schälen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Tomaten waschen und grob würfeln. Kreuzkümmel und Koriandersamen im Mörser mit etwas Salz zerstoßen. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten darin anrösten. Gewürze, Knoblauch, Ingwer und Tomatenmark zugeben und 1 Minute anbraten. Tomaten zugeben und mit 250 ml Wasser ablöschen, 3 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Die Kartoffeln zugeben und alles bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren. Dann den Blumenkohl zugeben und 20 Minuten mitgaren.

In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung kochen und warm halten. Den Koriander waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Für das Tofutopping den Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin knusprig anbraten. Mit Sojasoße und Agavendicksaft würzen, ebenfalls warm halten.

Für das Lammtopping den Lammlachs trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die restlichen 2 EL Öl erhitzen und das Lammfleisch darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Basmatireis in 4 Schalen verteilen und das Curry dazugeben. Nach Wunsch Tofu- oder Lammtopping darauf anrichten und mit je 1 TL Butter, Koriander und Chiliflocken servieren.

Blumenkohl-Bolognese aus dem Ofen

FÜR 4 PERSONEN | VEGAN | GUT VORZUBEREITEN

1 Blumenkohl, à 1 kg
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 2 Möhren
 1/8 Knollensellerie
 1/2 Bund Oregano
 1/2 Bund Basilikum
 4 EL Öl
 100 g Parmesan
 3 EL Tomatenmark
 100 ml Rotwein oder
 roter Traubensaft
 1 Dose stückige Tomaten, à 400 g
 1 TL Zucker, Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 1 Prise Natron
 400 g Fusilli

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen und auf einer groben Reibe reiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und ebenfalls grob reiben. Oregano und Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Oregano fein schneiden. Zwiebeln, Blumenkohl, Möhren- und Sellerieraspel mit 3 EL Öl auf einem Backblech mischen und im vorgeheizten Backofen 20–30 Minuten rösten, dabei ab und zu umrühren. Inzwischen Parmesan grob reiben. Knoblauch in dem restlichen Öl kurz anrösten, Tomatenmark zugeben und 3 Minuten mitrösten. Mit Rotwein oder Traubensaft ablöschen und einkochen lassen. Blumenkohlmischung mit den Tomaten dazugeben und mit Oregano, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Natron einrühren, einmal aufkochen. Die Soße bei geringer Hitze warm halten. Die Fusilli in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abgießen, dabei 2–3 Schöpfkellen Kochwasser auffangen. So viel davon unter die Soße mischen, bis sie schön sämig ist. Fusilli mit Bolognese auf Teller verteilen und mit Basilikum und Parmesan servieren.



Tipp

Dies ist eine vegetarische Bolognese-Variante mit feinem Geschmack.

Text Paula Lessmann, Monika Römer **Rezepte** Anne Rogge **Fotos** Rogge & Jankovic Fotografen



Einfach gesund

BEWUSST LEBEN



ISOLIERTER FRUCHTZUCKER

Ganze Früchte und Gemüse gelten, samt enthaltenem Fructose, als gesund. Das liegt vor allem an der komplexen und wertvollen Zusammensetzung dieser natürlichen Lebensmittel. Fructose, auch Fruktose genannt, in isolierter Form, ist hingegen kritisch zu bewerten. Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten weist darauf hin, dass zugesetzter Fruktosesirup in verarbeiteten Lebensmitteln das Risiko für eine Fettleber steigere. Zu viel Fruktose werde vom Körper direkt als Fettdepot in der Leber gespeichert. Zudem erzeuge dieser Zucker kein Sättigungsgefühl, was dazu verleiten kann, zu viel zu essen. Viel Fructose steckt z. B. in Softdrinks, Säften, Smoothies, Fruchtriegeln, Speiseeis oder Fruchtjoghurts. Zu erkennen an Bezeichnungen wie etwa: Glukose-Fruktose-Sirup, Fruchtsüße, Isoglukose oder auch Saftkonzentrat.

14

Biopaprikapulver erhielten die Note sehr gut, da sie keine oder lediglich je 1 Pestizid in Spuren aufwiesen.



BESSER BIOPULVER

Die Zeitschrift Ökotest hat in ihrer Ausgabe 5/2024 insgesamt 33 „Paprikapulver edelsüß“ unter die Lupe genommen. Darunter 16 mit Biosiegel und 17 konventionelle Produkte. Der Test konzentrierte sich nur auf den Pestizidgehalt der Pulver. Erfreulich: Alle Bioprodukte schnitten mit gut bis sehr gut ab. Anders das Ergebnis bei den konventionellen Pulvern. Hier erhielten 14 von 17 Produkten die Noten mangelhaft oder ungenügend. Bei ihnen konnten die Tester bis zu 23 verschiedene Pestizide in einem Produkt nachweisen. Darunter Mittel, die in der EU verboten sind und besonders bedenkliche Pestizide wie Glufosinat oder Glyphosat.



Lebenselixier Wasser

Gerade an heißen Sommertagen kennt jeder dieses Verlangen nach einem erfrischenden Getränk. Und das ist gut so, denn unser Körper braucht Wasser, um zu funktionieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, etwa 1,5 Liter Wasser am Tag zu trinken. Mehr benötigen wir beim Sport, bei großer Hitze, beim Stillen oder bei bestimmten Erkrankungen. Ob man einen Flüssigkeitsmangel hat, erkennt man am ehesten am Durstgefühl. Das gilt zumindest für gesunde Erwachsene. Ältere Menschen haben zum Teil ein verringertes oder auch kein Durstgefühl mehr. Schuld daran ist ein Hirnareal im Hypothalamus, das im Alter weniger zuverlässig funktioniert. Aber auch Stress im Alltag kann uns vom Trinken ablenken. Besonders Menschen mit chronischen Entzündungen, Diabetes- oder Schlaganfallpatienten sollten auf eine ausreichende Trinkmenge achten. Denn ein Flüssigkeitsdefizit führt dazu, dass das Blut eindickt und langsamer fließt, die Niere kann Giftstoffe schlechter ausspülen. Und auch das Gehirn, das zu 80 Prozent aus Wasser besteht, leidet schon ab einem Flüssigkeitsdefizit von zwei Prozent: Wir können uns schlechter konzentrieren, werden schneller müde und bekommen Kopfschmerzen. Am besten ist es, über den Tag verteilt immer wieder ein Glas Wasser zu trinken. Es kann auch helfen, sich morgens schon die benötigte Menge Wasser rauszustellen.



Für das Thai-Curry gart **Redakteurin Annette Robers-Thesing** gleich die doppelte Menge frisches Gemüse: Die Basis für neue Gerichte, die mit Tortellini und Strudelteig aus dem Kühlregal fix fertig sind.



1,2,3

1-mal kochen, 3 Tage genießen

Und nur ein Einkauf ist nötig

Für alle, die es schön praktisch mögen: Aus Wokgemüse und Reis vom ersten Tag ist die Zubereitung der nächsten zwei Mahlzeiten ein Klacks.



Einkaufsliste für alle 3 Rezepte

- 600 g Möhren
- 500 g Brokkoli
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 1 rote Chili
- 400 g Tomaten
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer, ca. 2 cm
- 1 Stange Zitronengras
- 50 g Rucola
- 1 Topf Basilikum
- 1 Bund Thai-Basilikum
- ½ Limette
- 800 g Hähnchenbrust
- 500 g Tortellini mit Käse aus dem Kühlregal
- 1 Rolle Strudelteig aus dem Kühlregal, 10 Blätter à ca. 30 x 30 cm
- 2 Eier
- 500 g Basmatireis
- 4 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 5 EL weißer Balsamico
- 5 EL Olivenöl
- 1 Dose Kokosmilch, 400 ml
- 2 EL rote Thai-Currypaste
- 100 g rotes Pesto
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss

Schnelle Küche

2–3 Minuten, länger brauchen gefüllte Nudeln aus dem Kühlregal nicht, bis sie gar sind.



Tipp

Vegan wird das Rezept, wenn Sie die Hähnchenbrust durch Tofu ersetzen.



Tag 1 | Rotes Thai-Hähnchencurry

FÜR 4 PERSONEN (GEMÜSE UND FLEISCH FÜR ALLE REZEPTE)

Curry:

800 g Hähnchenbrust
600 g Möhren
500 g Brokkoli
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer, ca. 2 cm
1 rote Chili
1 Stange Zitronengras
400 g Tomaten
2 EL rote Thai-Currypaste
1 Dose Kokosmilch, 400 ml
1 Bund Thai-Basilikum
½ Limette

Außerdem:

500 g Basmatireis
Pflanzenöl zum Braten
Salz

Für das Curry die Möhren waschen, schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk würfeln. Rote und gelbe Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Die Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chili waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Einige Chilistreifen für die Garnitur beiseitelegen. Das Zitronengras waschen und längs halbieren. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Das Hähnchenfleisch trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum kurz anbraten. Mit Salz würzen, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

2 EL Pflanzenöl im Wok erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Möhren, Brokkoli, Paprika und Knoblauch zugeben, mit Salz würzen und in ca. 5 – 8 Minuten bissfest garen. Ca. 1 kg Gemüsemischung auf einen Teller geben und beiseitestellen. Ingwer, Zitronengras, Chili und Currypaste zum restlichen Gemüse in den Wok geben und kurz anrösten. 500 g Hähnchenfleisch und die Tomaten zugeben und mit Kokosmilch aufgießen. Alles 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Thai-Basilikum waschen, trockenschleudern und die Blätter zupfen. Die Hälfte unter das Curry geben. Zitronengras entfernen. In der Zwischenzeit den Basmatireis nach Packungsanleitung zubereiten. 300 g für die Gemüsestrudel beiseitestellen. Das Thai-Hähnchencurry mit Salz und etwas Saft der Limette abschmecken. Mit den restlichen Chilistreifen und Thai-Basilikum-Blättern garnieren. Zusammen mit dem Basmatireis servieren.

Vorbereitung für die nächsten Tage:

Für den Tortellini-Salat

ca. 500 g Gemüse und ca. 300 g Hähnchenfleisch beiseitestellen. Der Salat schmeckt am besten, wenn er gut durchgezogen ist. Wer Zeit hat, kann ihn schon fertig zubereiten. Nur Rucola und Basilikum erst kurz vor dem Verzehr unterheben. Den Rucola jedoch schon waschen und trockenschleudern.

Für den Gemüsestrudel je

500 g gegarten Basmatireis und Gemüse beiseitestellen.

Alle Speisekomponenten getrennt voneinander in Frischhaltedosen geben, abkühlen lassen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.



Tag 2 | Tortellini-Salat mit buntem Gemüse und Pestodressing

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG | FÜR GÄSTE

Salat:

500 g Tortellini mit Käsefüllung, aus dem Kühlregal
500 g gebratenes Gemüse vom Vortag
300 g gebratenes Hähnchenfleisch vom Vortag
50 g Rucola
1 Topf Basilikum

Dressing:

100 g rotes Pesto
5 EL weißer Balsamico
4 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für den Salat die Tortellini nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen, abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Zusammen mit dem Gemüse und Hähnchenfleisch in eine große Schüssel geben. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Blätter vom Basilikum abzupfen und grob hacken. Beides bis auf einige Blättchen für die Garnitur zu den Salatzutaten geben.

Für das Dressing rotes Pesto, Balsamico und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit den Salatzutaten vermengen und den Salat mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Die restlichen Basilikum- und Rucola-Blätter darüberstreuen.



TIPP Statt mit Tortellini aus dem Kühlregal können Sie den Salat mit Fusilli oder anderen Nudeln zubereiten. Dann den Salat mit Parmesanspänen bestreuen.

Tag 3 | Gemüsestrudel mit Reis

ERGIBT 5 STÜCK | RAFFINIERT
VEGAN

1 Rolle Strudelteig
aus dem Kühlregal,
10 Blätter à ca. 30 x 30 cm
2 Eier
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
500 g Gemüse vom Vortag
500 g gegarter Reis vom Vortag
1 EL Olivenöl zum Bestreichen

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

Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen. Mit Gemüse und Reis vermischen. Jeweils 1 Strudelblatt mit etwas Öl bestreichen und mit einem zweiten Strudelblatt belegen. Jeweils gut 200 g der Reis-Gemüse-Mischung auf die halbe Teigplatte geben und gleichmäßig verteilen. Die Ränder dabei aussparen und mit Wasser bestreichen. Die Teigplatten über die Füllung hinweg aufrollen und die Enden unterschlagen. Die Strudel auf das vorbereitete Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 25–35 Minuten backen. Zwischendurch noch einmal mit Olivenöl bestreichen.

EH

Dazu schmeckt gut ein Paprika-Frischkäse-Dip.
200 g Frischkäse,
100 g Ajvar und ggf.
etwas Milch verrühren.
Mit Salz, Pfeffer und
Chili abschmecken.

Tipp

Die Reismischung nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen aromatisieren.



Unsere Helden im Alltag: Wenn es schnell gehen muss, greifen wir gerne einmal zu halb fertigen Produkten.

Am liebsten kochen und backen wir mit frischen Zutaten. Das erfordert allerdings oft mehr Zeit. Verarbeitete Halbfertigprodukte sind hingegen eine schnelle Alternative, um lecker satt zu werden. Bevorzugen Sie beim Einkauf Produkte mit guter Nährwertzusammensetzung, geringem Salz- und Zuckergehalt sowie mit kurzen Zusatzstofflisten. Bei einigen halb fertigen Produkten, die häufig länger haltbar als frische Lebensmittel sind, lohnt es sich, sie bereits auf Vorrat zu Hause zu haben. Veredelt mit frischen Zutaten, lassen sich aus ihnen blitzschnell leckere Essen zaubern.

Aus Glas, Dose und Vakuum

Lebensmittel wie Rote Bete oder Hülsenfrüchte, welche sonst lange gekocht werden müssen, können vorgegart und konserviert gekauft werden. Auch mit Tomaten aus der Dose kann viel Zeit beim Kochen gespart werden, welche sonst zum Schälen, Hacken oder Passieren der Früchte aufgebracht werden muss. Fertige Gemüsebrühen und Gewürzpasten gehören ebenfalls zu unseren Helden, welche die Zubereitungszeit verkürzen.

Aus dem Kühlregal

Fertige Teigprodukte wie Gnocchi, Spätzle oder gefüllte Nudeln aus dem Kühlregal dienen als schnell gekochte Beilage. Die Zubereitung von Pizza-, Blätter- oder Strudelteig braucht mit ihren Geh- und Kühlphasen Zeit. Diese kann durch die Verwendung von Fertigteigen für leckere Süßgebäcke, Flammkuchen, Quiches und Co. eingespart werden.

Aus dem Tiefkühlregal

Tiefgekühltes Gemüse und Obst bietet den Vorteil, dass es oft noch mehr Vitamine enthält, welche sonst bei Transport und Lagerung nach und nach verloren gehen. Zudem ist es häufig bereits portioniert: Brokkoli-Röschen, gehackte Zwiebeln, gewürfelte Mango oder Granatapfelkerne sind so direkt zur weiteren Verwendung einsatzbereit. Auch fein gehackte TK-Kräuter sparen Zeit ein und sind immer parat.

Aus dem Backregal

Nüsse und Mandeln können Sie bereits geschält, gehackt, gehobelt oder gemahlen kaufen. Für Mohngebäck eignet sich besonders der bereits gemahlene Dampfmohn, der in Füllungen direkt weiterverarbeitet werden kann. Für schnelle Desserts oder Gebäck mit Fruchtfüllungen gehören Marmeladen, Gelees und Kompott zu unseren schnellen Favoriten.

Trockenprodukte

Instant-Beilagen wie Mie-Nudeln, 2-Minuten-Polenta oder Parboiled-Reis haben eine verkürzte Garzeit. Letzterer ist ein Langkornreis, der neben der kürzeren Kochzeit durch seine besondere Verarbeitung auch mehr Nährstoffe als weißer Reis enthält. Gekauftes Paniermehl spart bei der Zubereitung von Schnitzel und Co. ebenfalls einen Arbeitsschritt und es wird kein trockenes Brot oder Brötchen für dessen Herstellung benötigt. Fertige Tortilla-Wraps, die auch glutenfrei oder mit Vollkornmehl erhältlich sind, eignen sich ideal für die schnelle Zubereitung eines gesunden Snacks oder Mittagessens.



Ein Blick auf die Zutatenliste verrät, ob und welche Zusatzstoffe in Halbfertigprodukten enthalten sind.

Rezepte Annette Robers-Thesing
Texte Annette Robers-Thesing und Paula Lessmann
Fotos Manuela Rüther

Haus & Küche

FÜR SIE ENTDECKT



SCHNEIDEN STATT FETZEN

Die neuen Profi Y-Schäler von Microplane haben besonders breite, rasiermesserscharfe und schwenkbare Edelstahlklingen: Die klassische Doppelklinge für sparsames Schälen, die gezahnte für weiche Schalen (Tomaten, Kiwis) sowie die mit aufragenden Zacken für Julienne-Streifen. Alle sind für Rechts- und Linkshänder geeignet.

ab 22 Euro,
www.microplane-brandshop.com



ALKOHOLFREIER APERITIF

Das Salus Aperitifsortiment wird um eine weitere Sorte bereichert: Wacholder Limette. Mit 17 Kräutern, Gewürzen und Früchten braucht es keinen Alkohol für ein erfrischendes Sommergetränk. Neben dieser Aperitifsorte gibt es außerdem die süße Variante Johannisbeere Acerola und die herbe Mischung Curcuma Ingwer.

ab 10 Euro,
www.aperino.de



EH

GARNELEN IN VIER SORTEN

Schneller Genuss

Garnelen sind nicht nur ein Augenschmaus, sondern auch variabel einsetzbar. Die neuen Garnelen von Costa gibt es in vier verschiedenen Sorten: Knusprig paniert, pur blanchiert, mediterran mariniert oder klassisch mit Knobi. Sie sind ASC-zertifiziert und in zwei, vier oder zehn Minuten in der Pfanne oder im Backofen zubereitet.

ab ca. 6 Euro, www.costa.de



2021

kam die Limelone nach Deutschland. Sie ist das Beste von beidem: Limette und Melone. Die Honigmelonensorte ist gut an ihrer leuchtend gelb-grünen Schale zu erkennen.
www.kaufland.de

Texte Jule Prietzel Fotos Hersteller

DEN MOMENT GENIEßEN – MIT DER NEUEN LANDLUST



JETZT BESTELLEN:

☎ 02501/801 31 10 🌐 shop.landlust.de

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

Da seid ihr ja endlich!

Pflaumen und Zwetschgen gibt es jetzt in Hülle und Fülle. Zum Glück: In Kompott, Chutney und Ketchup verlängern sie uns die Saison.

Ab ins Glas



Tipp

Das Pflaumenchutney harmonisiert gut mit Käse, Curry und Fleisch.

Vanille-Pflaumen

FÜR 3 SCHRAUBGLÄSER À CA. 500 ML
VEGAN | ZUM VERSCHENKEN

ca. 1 kg Pflaumen (Menge ist sehr stark von der Größe der Pflaumen abhängig)
300 g Zucker
2-3 Vanilleschoten

Die Gläser und Deckel gründlich spülen und im Backofen bei 130 Grad etwa 15 Minuten sterilisieren. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Den Zucker mit 1 l Wasser in einen Topf geben. Vanilleschoten der Länge nach halbieren und mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen. Vanilleschoten und -mark in den Topf geben und alles zusammen aufkochen. Die Pflaumen in die Einmachgläser geben. Das heiße Zuckerwasser über die Pflaumen gießen. Die Gläser sofort verschließen und kopfüber abkühlen lassen. Die Pflaumen innerhalb von 6 Wochen verzehren. Zu Vanilleeis und Pudding sind sie ein Gedicht.



TIPP Außer Vanille können nach Belieben noch andere Gewürze verwendet werden. Hier passt Kardamom, Tonkabohne und Zimt.

Pflaumenchutney mit Rosmarin

FÜR 2 GLÄSER À CA. 200 ML | KLASSISCH
VEGAN | ZUM VERSCHENKEN

400 g Pflaumen
2 Schalotten
50 ml Apfelessig
1 EL Senfsaat
1 TL Koriandersamen
150 g Zucker
5 Zweige Rosmarin

Die Gläser gründlich reinigen und abtropfen lassen. Die Pflaumen waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Pflaumen, Schalotten, Essig, Senfsaat, Koriandersamen und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Leicht köcheln lassen und häufig umrühren. So lange, bis die meiste Flüssigkeit verkocht ist. Zum Schluss den Rosmarin waschen, trockentupfen, die Nadeln zupfen und fein hacken. Zum Chutney geben und einmal aufkochen. Das Pflaumenchutney sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und verschließen. Das Pflaumenchutney kühl und dunkel lagern. Ungeöffnet ist es mindestens 6 Monate haltbar. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 14 Tagen verzehren.

Pflaumensteinlikör

FÜR 1 FLASCHE À CA. 1 L | FÜR GÄSTE | VEGAN
ZUM VERSCHENKEN

50 g Pflaumensteine (von ca. 1,3 kg Pflaumen,
je nach Fruchtgröße)
200 g brauner Kandiszucker
600 ml Wodka oder Weizenkorn

Die Pflaumensteine bis zum Gebrauch an der Luft trocknen oder im Gefrierschrank einfrieren. Sie dürfen nicht schimmeln. Es dürfen nur unbeschädigte Pflaumensteine genutzt werden, da die Kerne cyanogene Glycoside enthalten, die freigesetzt im Körper zur Bildung von Blausäure führen können.

Die Steine in eine saubere Flasche geben. Kandiszucker und Wodka oder Weizenkorn hinzugeben. Die Flasche verschließen und ca. 8 Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen. Den fertigen Likör durch ein sehr feines Sieb abseihen und in eine saubere Flasche füllen.



TIPP Der Pflaumensteinlikör erinnert geschmacklich an Amaretto und schmeckt pur, im Tiramisu mit Erdbeeren oder Pfirsichen sowie über Vanilleeis.

Mit feiner Würze

Nach Belieben kann man zusätzlich eine Zimtstange, Anis oder andere Gewürze mit in die Flasche geben.



Tipp

Die Pflaumen schmecken toll in Salaten, zur Brotzeit und zu Fleischgerichten.

Fermentierte Pflaumen

FÜR 1 GLAS À CA. 500 ML | RAFFINIERT | VEGAN
ZUM VERSCHENKEN

ca. 500 g Pflaumen
Salz ohne Jod

Ein Einmachglas mit kochendem Wasser ausspülen. Die Pflaumen waschen, halbieren und die Steine entfernen. Nun die Salzmenge berechnen. Die entsteinten Pflaumen wiegen. Die Salzmenge muss 2 % von dem Gewicht der Pflaumen betragen, auf 500 g Pflaumen sind das 10 g Salz.

Die Pflaumen mit dem abgewogenen Salz vermengen. Mit einem Teigschaber inkl. des ausgetretenen Saftes in das Glas geben. Ein Glasgewicht auf die Pflaumen legen, sodass alle heruntergedrückt werden. Falls kein Gewicht vorhanden ist, alternativ einen kleinen Gefrierbeutel mit etwas Wasser füllen und gut verschließen. Den gefüllten Gefrierbeutel auf die Pflaumen legen und etwas andrücken.

Den Deckel lose auflegen, ohne ihn zu verschließen. Das Glas bei ca. 21 Grad Raumtemperatur abgedeckt 4–5 Tage stehen lassen. Die Pflaumen sind fertig, wenn ein angenehmer Säuregrad erreicht ist.

Die Pflaumen durch ein Sieb gießen, den Saft dabei auffangen und nach Belieben für Salatdressings verwenden. Die Pflaumen luftdicht verschließen und im Kühlschrank lagern. Innerhalb 1 Woche verzehren.

Pflaumenröster mit Zimt

FÜR 2 GLÄSER À
CA. 500 ML | KLASSISCH
VEGAN

ca. 1 kg Pflaumen
250 g Zucker
2 unbehandelte Zitronen
3 Zimtstangen

Die Gläser gründlich reinigen und abtropfen lassen. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem Topf erhitzen, bis er zu karamellisieren beginnt. Dann die Pflaumen zugeben. Gut verrühren und die Hitze reduzieren. Die Zitronen heiß waschen, trockentupfen und die Schale mit einer feinen Reibe reiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Saft und Schale zu den Pflaumen geben. Die Zimtstangen ebenfalls hinzugeben und alles ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Den Pflaumenröster sofort in die vorbereiteten Gläser füllen, verschließen und auf den Kopf gedreht abkühlen lassen. Kühl und dunkel lagern, so hält er mindestens 3 Monate.



Pflaumenröster
schmeckt klassisch
zu Kaiserschmarrn,
Topfenknödeln,
Grießbrei und
zu Eis.



Pflaumenketchup

FÜR 3 FLASCHEN À CA. 500 ML
RAFFINIERT | VEGETARISCH
ZUM VERSCHENKEN

2 kg Pflaumen
½ Bund Thymian
500 g rote Paprika
200 g Staudensellerie
200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
40 g Salz
400 ml weißer Balsamico
280 g Gelierzucker 2:1

Die Flaschen gründlich reinigen und abtropfen lassen.

Die Pflaumen waschen, halbieren und die Steine entfernen. Den Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Staudensellerie waschen, vom Strunk lösen und die äußeren Fäden abziehen. Die Stangen klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Pflaumen, Thymian, Paprika, Staudensellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Balsamico in einen großen Topf geben und aufkochen. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.

Mit einem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren. Zurück in einen Topf füllen, den Gelierzucker zugeben, alles aufkochen und unter Rühren 3 Minuten köcheln lassen.

Den Pflaumenketchup sofort in die Flaschen füllen, verschließen und abkühlen lassen. Kühl und dunkel lagern und innerhalb von 6 Monaten zu Würstchen oder Grillfleisch genießen.



Texte Annette Robers-Thesing

Rezepte Carina Sandmann

Fotos Vanessa Jansen

Kleines Pflaumenwissen



Die Pflaume

reift nicht mehr nach, daher beim Kauf darauf achten, dass die Früchte ausgereift sind.

Gekühlt

lagern Pflaumen am besten. Der weiße Film schützt sie vor dem Austrocknen. Darum sollte man sie erst vor dem Verzehr waschen.



Ein Pflaumenbaum

kann zwischen 30 und 120 Jahre alt werden. Er zählt zu der Familie der Rosengewächse und entstand vermutlich durch eine Kreuzung aus Schlehe und Kirschpflaume.

Weltweit

sind 2000 Pflaumensorten bekannt, in Deutschland sind 25 Sorten zu finden. 7 Unterarten hat die Pflaume; diese unterscheiden sich in der Steinform und in der Farbe.

Anthocyan

heißt der Pflanzenfarbstoff, der für die blau-violette Farbe der Pflaume verantwortlich ist.



3,7 %

der Anbaufläche von Pflaumen in Deutschland liegen in Baden-Württemberg.

Zwetschgen

sind eine Unterart der Pflaume. Pflaumen haben eine runde Form, während die längliche Form und die dunkle blaue Farbe Zwetschgen auszeichnen.

Texte: Nina Fiedler

NEU



SONNENTOR®

ZUM

**(R)EIN-
LEGEN**



SAUER MACHT LUSTIG ...

... und fruchtig macht fröhlich! Da kommen die trendigen Einlegegewürze zum Einkochen und Konservieren gerade recht.

Mit den drei Varianten ist es ein Leichtes, die Obst- und Gemüseflut aus dem Garten in knackiges Essiggemüse, milchsauer fermentiertes Kimchi und fruchtiges Kompott zu verwandeln.

WWW.SONNENTOR.COM

Wie geht ...?

Garen auf der Plancha

Die aus Spanien stammende Grillplatte sorgt für gesellige Grillabende und tolle Geschmackserlebnisse.

Die Plancha ist der heiße Beweis dafür, dass Grillen mehr ist, als ein paar Bratwürste auf den Rost zu legen. Das Garen auf einer Plancha, einer glatten, umrandeten Platte aus Stahl oder Gusseisen, ist eine hervorragende Methode zum Zubereiten verschiedener Speisen. Durch die hohen Temperaturen entsteht beim Braten auf der Plancha der „Leidenfrost-Effekt“. Ein Teil der Flüssigkeit verdampft sofort und bildet ein Dampfpolster zwischen Grillplatte und Tropfen, die dadurch „tanzen“. Dasselbe passiert mit Lebensmitteln: Das Wasser darin bildet eine isolierende Dampfschicht, die für schonendes Garen sorgt. Zuckerhaltige Bestandteile verbrennen nicht sofort bei 300 Grad, sondern karamellisieren. Das Wasser verdampft und der Geschmack bleibt zurück. Die hohe Temperatur beim Braten sorgt dabei für reichlich Röstaromen, knusprige und gleichzeitig saftige Bratergebnisse. Die besondere Beschaffenheit der Plancha-Grillplatte und das indirekte Grillen bieten zudem den Vorteil, dass man die Speisen problemlos mit Marinaden und Soßen übergießen kann, wodurch ein einzigartiges Aroma entsteht.

Im Gegensatz zum klassischen Grillen entstehen auf einer Plancha keine giftigen Gase, die das Grillgut belasten könnten, da weder Fett noch Feuchtigkeit auf die offene Flamme oder die Hitzequelle tropfen können, wie es beim Grillrost der Fall ist. Ist die Planchaplatte groß genug, können zudem ganze Gerichte mit Fleisch, Beilage, Gemüse und Soße darauf zubereitet werden. Und sogar Spiegeleier, Crumble oder Pancakes für ein köstliches Frühstück sind auf der heißen Platte schnell fertig. Viele der Rezepte lassen sich aber nicht nur auf einer Plancha, sondern auch auf einer zusätzlichen Grillplatte für den Grill zubereiten.



*Heißer
Tipp*



Auf einer großen Planchaplate lassen sich viele Dinge gleichzeitig zubereiten. Garhauben sorgen für den Backofeneffekt. Ideal zum Käseschmelzen, Spiegeleierbraten oder aber zum Warmhalten.

Koteletts mit Bohnen und Speck

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH

4 Koteletts mit Knochen
 600 g grüne Bohnen
 100 g Schinkenspeck, gewürfelt
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 30 g Butter
 1 EL Bohnenkraut
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 Öl zum Braten
 Bratenthermometer

Die Bohnen putzen und 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Feuerplatte vorheizen und die Koteletts bei viel Hitze von beiden Seiten anrösten. Dann in den Randbereich ziehen und dort bei weniger Hitze gar ziehen lassen, dabei mehrfach wenden. Über der starken Hitze Speck, Knoblauch und Zwiebeln mit etwas Öl anrösten. Nach ein paar Minuten die Bohnen dazugeben und mitrösten. Ebenfalls in den Randbereich ziehen und dort die Butter hinzufügen, außerdem mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Gut miteinander vermengen und ab und zu wenden. Dort warmhalten, bis die Koteletts bei einer Kerntemperatur von ca. 60 Grad fertig sind. Anrichten und die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.

*„Kaum jemand kann sich
der magischen
Anziehungskraft des Feuers
entziehen.“*

Oliver Sievers, Grillweltmeister

Kabeljau mit Zucchini

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

**800 g Kabeljaufilet ohne
Haut**
**je ½ TL Salz, Fenchelsaat,
Paprikapulver und Koriander-
samen**
**je ¼ TL Pfefferkörner, Kreuz-
kümmel, Chiliflocken und
rote Pfefferkörner**
2 Zucchini
1 rote Spitzpaprika
50 ml Teriyaki-Soße
2 EL Sesam

Den Fisch mit klarem Wasser abwaschen und trockentupfen. Alle Gewürze im Mörser grob zerstoßen und den Fisch von allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen und für 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fisch auf der Feuerplatte mit viel Hitze von beiden Seiten kurz scharf anrösten und dann in einem weniger heißen Bereich langsam zu Ende garen, dabei mehrfach wenden. Zucchini und Paprika ebenfalls scharf anrösten und dabei immer wieder wenden. Dann mit der Teriyaki-Soße ablöschen und den Sesam darüberstreuen. An die Seite ziehen und sanft warmhalten, bis der Fisch fertig ist. Auf Tellern anrichten und mit etwas Brot servieren.

Kleine Schutzausrüstung

Hitzebeständige Handschuhe und langstielige Küchenutensilien oder Grillbesteck helfen, sich vor Verbrennungen zu schützen.



Hähnchenspieße mit Erdnusssoße

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | BRAUCHT ETWAS ZEIT

600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL brauner Zucker
1 Zwiebel	1 TL Kurkuma
2 Knoblauchzehen	1 TL Pfeffer, zerstoßen
1 Chili	4 Naan-Brote (indisches Fladenbrot)
3 EL Pflanzenöl	1 Romanasalat
2 EL Sojasoße	12 Kirschtomaten
1 EL Koriandersaat, zerstoßen	Saté-Erdnusssoße

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und die Chili putzen, alles in kleine Würfel schneiden und zum Fleisch geben. Öl, Sojasoße und Gewürze mit in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Das Fleisch auf 8 Schaschlik-Spieße stecken und auf der heißen Platte für 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten anrösten und garen. Den Salat waschen, trockenschleudern und klein zupfen, die Tomaten waschen und vierteln. Die Fladenbrote kurz auf der Platte erwärmen, etwas Salat und Tomate daraufgeben und die fertigen Spieße auflegen. Erdnusssoße darüber verteilen und servieren.



Nuss-Avocado mit Kurkuma-Dip

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

4 Avocados	1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft	½ Bund Petersilie
3 Eier	350 ml Joghurt, 3,5 %
150 g Panko-Paniermehl	1 EL Kurkuma
150 g Haselnüsse, gehackt	2 EL Limettensaft
100 g Mehl	Salz
Öl zum Braten	frisch gemahlener Pfeffer

Die Avocados waschen, längs vierteln und entkernen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Eier mit Salz und Pfeffer aufschlagen. Panko-Paniermehl und Nüsse vermischen. Die Avocadovierteil mit den Schnittflächen erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Panade wenden. Die Panade dabei gut andrücken. Die Feuerplatte vorheizen und die Avocados mit etwas Öl im mittleren Temperaturbereich auf den Schnittflächen 4–5 Minuten braten. Für den Dip den Knoblauch schälen und pressen. Petersilie waschen und hacken. Beides mit Joghurt, Kurkuma und Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Avocado servieren.

Zucchini-puffer mit mariniertem Feta

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

Marinierter Feta:

400 g Feta
50 ml Mayonnaise
1 Knoblauchzehe
½ Chili
3 EL Olivenöl
1 Bund gemischte Kräuter,
z. B. Petersilie, Basilikum,
Dill und Koriander

Zucchini-puffer:

600 g Zucchini
150 g Cornflakes
120 ml Milch
3 Eier
½ Bund Petersilie
Öl zum Braten

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für den marinierten Feta Mayonnaise und Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Kräuter waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen, Chili waschen, beides fein hacken und dazugeben. Alles miteinander vermischen. Den Feta würfeln, in die Schüssel geben und vorsichtig unterrühren.

Für die Zucchini-puffer die Zucchini waschen, putzen und mit einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben. Mit etwas Salz würzen. Für 20 Minuten ziehen lassen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit einem sauberen Küchentuch ausdrücken.

Die Cornflakes in eine Schüssel geben, die Milch erwärmen und dazugeben. 10 Minuten ziehen lassen und dann zu den Zucchini geben. Eier aufschlagen und mit in die Schüssel geben. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und hinzufügen. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu Puffern formen und auf der heißen Platte mit Öl von beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem marinierten Feta servieren.

Tipp

Breite Spatel sind zum Hantieren auf der Plancha bestens geeignet. Mit ihnen lassen sich Zutaten gut wenden und hin- und herbewegen.



Tipps & Tricks

- **Einbrennen** sollte man alle Plancha- oder Grillplatten aus Gusseisen, Edelstahl und verchromtem Stahl. So verhindert man das Anhaften der Lebensmittel. Die neue Platte gründlich entfetten und reinigen. Dann 10 Minuten auf 270 Grad aufheizen. Hitzebeständiges Speiseöl dünn auf der Platte verteilen und 10 Minuten „braten“ lassen. Alles 2-3-mal wiederholen, bei Gusseisen so oft, bis kaum noch Öl aufgesaugt wird.
- **Aufheizen** ist wichtig für eine gleichmäßige Hitzeverteilung. Die Platte ist heiß genug, wenn ein paar Wasserspritzer auf der Platte tanzen und verdampfen.
- **Reinigen** Sie die Platte mit einem Spatel oder Tuch, warmem Wasser und Öl. Keinesfalls sollten fettlösende Mittel eingesetzt werden, diese würde die Patina der Platte zerstören. Abschließendes Einölen erhält die Einbrennschicht und dient als Rostschutz.



„Einfach genial grillen –
Plancha und Feuerplatte“
Oliver Sievers, Heel Verlag,
2023, 14,99 Euro

Texte Jule Prietzel, Meike Heinatz
Rezepte Oliver Sievers *Fotos* Sandra Then

Fruchtige Erfrischung für den Sommer

Für sommerliche Tage am See, Wochenendausflüge mit der Familie und lauschige Grillabende unter Freunden – Limonade ist ein echter Allrounder und passt bei vielen Gelegenheiten. Mit der Valensina SaftLimo kommen Liebhaber von Fruchtsaft und Qualität voll auf ihre Kosten. Denn Valensina steht seit jeher für sonnige Lebensfreude und hohe Fruchtkompetenz und bringt diese nun auch in Form erfrischend fruchtiger SaftLimo nach Hause und – dank praktischer 750-ml-PET-Flaschen – auch in Taschen, Rucksäcke und Picknickkörbe.



Valensina SaftLimo: hochwertige Limonaden mit hohem Fruchtanteil

Mit einem extra hohen Fruchtsaftgehalt von bis zu 20 Prozent und weniger zugesetztem Zucker als bei vergleichbaren Limonaden sorgt die Valensina SaftLimo für einen prickelnd-saftigen Genuss. Da bleibt nur noch die Frage, welche Sorte zuerst getestet wird: Orange, Zitrone oder fruchtig-herbe Pink Grapefruit?

www.valensina.de



Tipp

Der Salat
schmeckt lauwarm,
aber auch kalt
zum Picknick.



schnelle **KÜCHE**

Superschnell und superpraktisch:
Unsere sechs Rezepte lassen sich
prima mitnehmen. Ob zum Picknick,
zur Party oder zur Arbeit. Zubereiten,
einpacken, fertig!

So fix geht's:



schnell



schneller



turbo



Gyros-Nudel-Salat

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

400 g Gyrosfleisch
 300 g Kritharaki (griechische Nudeln)
 2 Knoblauchzehen
 6 EL Olivenöl
 2 EL Weißweinessig
 1 EL Honig
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 1 rote Zwiebel
 200 g Kirschtomaten
 1 Salatgurke
 100 g schwarze Oliven ohne Stein
 200 g Feta
 2 EL Öl
 4 Stiele Majoran

Den Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken und mit Olivenöl, Essig und Honig verrühren. Dressing kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kritharaki in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Dann in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten und Gurke waschen und trockentupfen. Die Tomaten halbieren. Gurke grob würfeln. Oliven abtropfen lassen.

Feta ca. 1,5 cm groß würfeln. Gemüse mit Kritharaki und Dressing mischen.

Eine große Pfanne erhitzen und das Gyros darin 10 Minuten unter gelegentlichem Schwenken rundherum knusprig anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Majoran waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit Feta und Fleisch unter den Salat heben.

Foto: Blueberry Food Studios/Bruno Schröder



Gazpacho mit Wassermelone

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | GUT VORZUBEREITEN

2 Zwiebeln (à ca. 100 g)
 2 Knoblauchzehen
 1 Salatgurke
 2 gelbe Paprika
 800 g Tomaten
 400 g Wassermelone
 500 ml Tomatensaft
 4 EL Olivenöl
 3 EL Balsamico-Essig
 ¼ TL Chiliflocken
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 4 Stiele Basilikum

Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. Gurke, Paprika und Tomaten waschen und trockentupfen. Gurke schälen, und längs halbieren. Kerne mit einem Löffel entfernen, Gurke grob würfeln. Paprika putzen und grob würfeln. Tomaten putzen, vierteln, entkernen und ebenfalls grob würfeln. Melone schälen, in Stücke schneiden und entkernen. Fruchtfleisch ca. 1,5 cm groß würfeln. Gemüse, 2/3 der Melone, Tomatensaft, Öl und Essig in einem Küchenmixer sehr fein pürieren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen und trockentupfen. Gazpacho in verschließbare Gläser füllen, mit restlicher Melone und Basilikumblättern anrichten. Dazu passt geröstetes Ciabatta.



*„Süß und herzhaft und
 schön erfrischend an heißen
 Tagen.“*

Meike Heinatz, Redakteurin



Tipp

Zu den Samosas schmeckt ein Dip mit Joghurt und Basilikum oder eine Creme aus Feta- und Frischkäse.



Tomaten-Mozzarella-Samosas

FÜR 15 STÜCK | ZUM MITNEHMEN

120 g Kirschtomaten
150 g getrocknete Tomaten in Öl
300 g Mozzarella
1 TL Thymian
1 TL Oregano
2 EL Balsamico-Creme
1 EL Honig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Rolle Filoteig,
ca. 250 g
2 Eigelb

Die Kirschtomaten waschen, die Hälfte halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen. Die getrockneten Tomaten, die halbierten Tomaten, Mozzarella, Thymian und Oregano, Balsamico-Creme und Honig in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Filoteig entrollen, immer je 2 Teigblätter übereinanderlegen und in 3 gleich große Streifen schneiden. Die nicht benutzten Teigblätter feucht abdecken, damit sie nicht austrock-

nen. Jeweils 1 gestrichenen EL Tomatenfüllung auf die oberen linken Ecken geben, dabei die Ränder 1 cm breit frei lassen. Eigelb mit 5 EL Wasser mischen und die Ränder damit dünn bestreichen. Teigstreifen von der belegten Seite her zu Dreiecken einschlagen. Samosas rundherum dünn mit der restlichen Eimischung bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im Ofen in 15 Minuten goldgelb backen. In den letzten 5 Minuten die frischen Tomaten auf dem Blech mitbacken. Samosas mit den Tomaten servieren.



Knackig, aber weniger scharf

Statt Radieschen schmecken in diesem Eiersalat auch 3 Stangen Staudensellerie und 1 Apfel.



Eiersalat mit Radieschen

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH |
ZUM MITNEHMEN

7 Eier (Kl. M)
1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
1 unbehandelte Zitrone
80 g Mayonnaise
1 TL mittelscharfer Senf
½ TL Cayennepfeffer
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
8 Scheiben Krustenbrot

Eier in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser 8 Minuten garen. In der Zwischenzeit Radieschen waschen und trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden. Feines Radieschengrün grob hacken, Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.

Eier abschrecken, pellen und in grobe Würfel schneiden. Die Zitrone abwaschen, abtrocknen und ca. 1 EL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 1 EL Saft auspressen. Saft und Abrieb in einer großen Schüssel mit der Mayonnaise und dem Senf verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Eier mit gehacktem Radieschengrün, Radieschenscheiben und etwas Schnittlauch unter das Dressing rühren. Das Krustenbrot nach Belieben im Toaster anrösten. Eiersalat auf dem Krustenbrot anrichten, mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren.



Quark-Kirsch-Auflauf

FÜR 4 PERSONEN | PREISWERT

Auflauf:

500 g Magerquark
1 Glas Kirschen,
Abtropfgewicht 185 g
4 Eier
1 Prise Salz
100 g Zucker
1 Päckchen
Vanillepuddingpulver

Soße:

Kirsch- oder Apfelsaft
nach Bedarf
Zucker zum Süßen
15 g Speisestärke

Außerdem:

Butter für die Form
Puderzucker zum
Bestreuen

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Eine Auflaufform, etwa 20 x 25 cm,
mit Butter einfetten.

Für den Auflauf die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, den Kirschsafft dabei auffangen und beiseitestellen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers dabei einrieseln lassen. Das Eigelb mit dem übrigen Zucker schaumig schlagen. Nun den Quark und das Vanillepuddingpulver unterrühren. Den Eischnee behutsam unterziehen. Zuletzt die Kirschen zugeben, kurz unterheben und die Masse in die Form füllen. Im heißen Backofen in 40 – 45 Minuten goldgelb backen.

Für die Soße den Kirschsafft abmessen und mit Kirsch- oder Apfelsaft auf 300 ml auffüllen. Mit etwas Zucker nach Bedarf süßen und aufkochen. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt rühren und zum Kirschsafft geben. Unter Rühren 1 Minute aufkochen. Die Kirschsoße abkühlen lassen. Den Auflauf mit Puderzucker bestäuben und mit der Soße servieren.



Dalgona Coffee

FÜR 2 PERSONEN | RAFFINIERT

4 EL Instant-Kaffeepulver
4 EL Zucker
400 ml Milch
(3,5 % Fett)
10 g Zartbitterschokolade

Kaffeepulver, Zucker und 4 EL heißes Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit den Quirlen des Handrührers 3 Minuten aufschlagen, bis eine dick-cremige helle Masse entsteht. Milch nach Belieben kalt oder erhitzt in zwei Gläser füllen und die Kaffeecreme darauf verteilen. Schokolade darüberreiben und sofort servieren. Wichtig für die Kaffeespezialität aus Südkorea: Das Verhältnis von Kaffeepulver, Milch und Zucker muss 1:1:1 sein. Wer mag, kann sie auch vegan mit Hafer-, Soja- oder Mandeldrink zubereiten.

Grüne Ecke

NACHHALTIG LEBEN



Streichzarter Spätsommergruß

Knackige Belugalinens, mediterranes Antipastigemüse und süßlich-würziger Balsamico bringen mediterranes Flair auch zu uns. Alles aus biologischem Anbau und in Thüringen produziert. Zum Streichen, Dippen und Genießen. ca. 2,70 Euro, www.nabio.de

PESTO LÄNGER FRISCH

Beim Cachuu! Bio-Pesto-Pulver mit 50 Prozent Cashews wird immer die passende Menge Pesto angerührt. In Westafrika werden die Cashews unter fairen Bedingungen angebaut und weiterverarbeitet. Die Keramiktopfe stammen aus dem Westerwald und können wiederbefüllt werden.

ab ca. 10 Euro,
www.cachuu.de



SOMMERFRÜCHTE

Der Sommer ist noch nicht vorbei und mit den Sommer-Joghurtsorten „Zitronen“ und „Drachenfrucht-Guave“ dauert er noch länger. Sie haben 3,8 Prozent Fett und sind wie der Klassiker „Stracciatella“ aus Bioland-Milch hergestellt. Zum Genießen für den perfekten Start in den Tag oder als Genuss-Moment für zwischendurch.

ab ca. 2 Euro,
www.andechser-natur.de



EH

KOMPOTT-GEWÜRZ

Sommerschätze im Glas

Das Kompott-Gewürz von Sonnentor verleiht vielen Desserts eine leckere, süßlich-würzige Note. Es eignet sich besonders gut zum Verfeinern von Obstkompotts und anderen süßen Speisen. Zimt, Kardamom, Sternanis und Nelken stammen aus biologischem Anbau. Das Kompott-Gewürz ist vegan und hefefrei und passt besonders gut zu Äpfeln, Beeren, Birnen und tropischen Früchten. Kleiner Tipp: Die Gewürzmischung in einen Teefilter oder in ein Tee-Ei füllen, denn so lässt sie sich anschließend leichter wieder entfernen.

ab ca. 4 Euro, www.sonnentor.com

Einfach mal probieren:

das EINFACH HAUSGEMACHT Miniabo.

Bestellen Sie jetzt mit 34% Ersparnis!



3 Ausgaben



Unser Dankeschön für
Ihre Bestellung

Jetzt 3 Ausgaben für 10,20 € bestellen!

einfachhausgemacht.de/miniabo-0424

Tel. +49(0)2501/8014374

(Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 025M258 angeben.)



Hochwertiges
Geschirrtuch



*Sommer-
Tipp*

Einfach mal blau- machen

Egal, ob sie nun Blaubeeren oder Heidelbeeren heißen, wir lieben die kleinen, gesunden Früchte. In feinen Kuchen, Muffins und in der Torte versüßen sie uns das Nichtstun.



Ohne Belag
halten die Baisers
in einer Dose
einige Tage.

Baisers mit Limette und Blaubeeren

FÜR 12 BAISERS,
CA. 10 CM

Baisermasse:

4 Eiweiß
1 Prise Salz
125 g feiner Zucker
100 g Puderzucker
15 g Speisestärke

Mascarponecreme:

75 g Mascarpone
1 unbehandelte
Limette
70 ml Sahne
1½ EL Zucker

Belag:

400 g Blaubeeren



Backpapier auslegen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Für die Baisermasse Eiweiß mit Salz in eine fettfreie und absolut saubere Rührschüssel geben. Mit dem Rührgerät aufschlagen, die Geschwindigkeit zurückschalten und nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Anschließend auf voller Geschwindigkeit rühren, bis eine schnittfeste Masse entstanden ist. Puderzucker und Speisestärke mischen und auf die Eiweißmasse sieben. Mit einem Holzspatel unterziehen, dabei so lange rühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und 12 runde Baisers auf das Backpapier spritzen.

Den Backofen auf 120 Grad zurückschalten und die Baisers etwa 1½ – 2 Stunden backen. Anschließend den Ofen aus-

schalten, die Tür etwas öffnen und das Gebäck weitere 4 Stunden trocknen lassen.

Für die Mascarponecreme die Limette waschen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Die Hälfte zum Garnieren beiseitestellen. Den Saft von ½ Limette auspressen. Mascarpone mit Limettensaft und -abrieb verrühren. Die Sahne mit dem Zucker steif aufschlagen und unter die Creme ziehen.

Für den Belag die Blaubeeren waschen und trockentupfen. Die Baisers erst direkt vor dem Servieren belegen, damit sie nicht durchweichen. Etwas Mascarponecreme auf jedes Baiser streichen, üppig mit Blaubeeren belegen und mit dem restlichen Limettenabrieb bestreuen.



Schnelle Blaubeertorte mit Zitronencreme

FÜR 1 SPRINGFORM, CA. 20 CM

Teig:

3 Eier
2 Eigelb
100 g Zucker
1 Msp. Salz
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
100 g Mehl
50 g Speisestärke
100 g flüssige Butter

Füllung:

400 g Blaubeeren
(für Füllung und Garnitur)
300 ml Sahne
25 g Puderzucker
1 Päck. Sahnesteif
150 g Frischkäse
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
einige Zweige Minze

Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Für den Teig die Eier und das Eigelb mit Zucker, Salz und Zitronenschale schaumig rühren. Mehl und Speisestärke daraufsieben und unterrühren. Die flüssige Butter zum Schluss ebenfalls unterrühren. Den Teig in die Springform geben und in 45–50 Minuten goldbraun backen. Den Boden nach dem Backen etwas abkühlen lassen. Anschließend aus der Form lösen und auf einem Gitter vollständig erkalten lassen.

Für die Füllung die Blaubeeren waschen und trockentupfen. Die Sahne mit dem Puderzucker und dem Sahnesteif aufschlagen. Den Frischkäse mit der Zitronenschale in einer zweiten Schüssel cremig rühren und die Sahne unterziehen.

Den Boden in der Mitte waagrecht durchschneiden und die untere Hälfte auf eine Platte geben. $\frac{1}{3}$ der Creme darauf verstreichen. Darauf $\frac{2}{3}$ der Blaubeeren geben. Ein weiteres $\frac{1}{3}$ Creme auf die Blaubeeren geben und die obere Hälfte des Bodens auflegen. Den Rest der Creme evtl. mit einem Löffel auf dem Kuchen verteilen und mit den restlichen Blaubeeren garnieren. Die Minze waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und dekorativ auf den Kuchen geben. Sofort servieren.

Blaubeer-Käsetarte mit Streuseln

FÜR EINE RECHTECKIGE TARTEFORM,
CA. 15 X 25 CM

Teig:

100 g zimmer-
warme Butter
60 g Puderzucker
1 kleines Ei
1 Prise Salz
225 g Mehl

Streusel:

50 g zimmer-
warme Butter
50 g Zucker
½ TL Zimt
90 g Mehl

Außerdem:

Butter
zum Einfetten
Mehl zum
Bestäuben und
Bearbeiten

Belag:

2 Eier
75 g Zucker
½ Vanilleschote
300 g Quark
2 EL Speisestärke
200 g Blaubeeren

Für den Teig die Butter mit dem Puderzucker, Ei und Salz in einer Schüssel verkneten. Das Mehl dazugeben und so lange verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in Folie einschlagen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Eine rechteckige Tarteform buttern und mehlieren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen, ca. 3 cm größer als die Form ist. In die Form legen und den Rand vorsichtig andrücken. Überstehenden Teig abschneiden und mit in die Form legen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Form für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für den Belag inzwischen die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark dazugeben. Den Quark und die Speisestärke einrühren. Die Blaubeeren waschen und trockentupfen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für die Streusel die Butter in Stücke schneiden und mit dem Zucker, dem Zimt und dem Mehl in eine Schüssel geben. Alles zu Streuseln verreiben und beiseitestellen. Den Mürbeteigboden 10 Minuten vorbacken. Anschließend die Quarkmasse und die Blaubeeren daraufgeben. Die Streusel auf die Tarte verteilen und diese in 20–25 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Die Streusel mit gemahlenden Nüssen verfeinern. Dafür 1/3 des Mehls austauschen.



Blaubeer-Pudding-schnitte

FÜR EIN BACKBLECH, CA. 35 X 42 CM

Hefeteig:

400 g Mehl
1 Päck. Trocken-
hefe
50 g Zucker
1 Päck. Vanille-
zucker
1 Ei
50 g zimmer-
warme Butter
2 EL Speiseöl
125 ml lauwarme
Milch
1 TL Salz

Puddingcreme:

1 Päck. Vanille-
Puddingpulver
2 EL Zucker
3 Eigelb
500 ml Milch
200 g Marzipan-
rohmasse

Belag:

1 kg Blaubeeren
100 g gehobelte
Mandeln

Für den Hefeteig das Mehl und die Trockenhefe mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken und das Ei, die Butter, das Öl, die Milch und das Salz hineingeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine Schüssel legen, diese mit einem feuchten Tuch bedecken und 1 Stunde gehen lassen.

Für die Puddingcreme Puddingpulver mit Zucker, Eigelb und etwas Milch in eine Schüssel geben und verrühren. Die restliche Milch aufkochen und mit der Mischung verrühren. Unter Rühren nochmals aufkochen. Den Pudding etwas abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Marzipanrohmasse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Pudding glatt rühren.

Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den Teig durchkneten und weitere 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf dem Backblech gleichmäßig ausrollen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Puddingcreme darauf verstreichen.

Für den Belag inzwischen die Blaubeeren waschen und trockentupfen. Auf der Puddingcreme verteilen und die Mandeln darüberstreuen. Den Kuchen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Erkalten lassen und in Stücke schneiden. Schmeckt pur oder mit einem Löffel geschlagener Sahne.





Blaubeere oder Heidelbeere

Von Ende Juni bis September haben die runden, süßen Waldbeeren Saison. Doch Heidelbeere ist nicht gleich Heidelbeere und blau ist nicht gleich blau. Je nach Region variieren ihre Namen von Heidelbeere über Blau- oder Schwarzbeere bis hin zu Bick- oder Wildbeere. Sie gehören zur Familie der Heidekrautgewächse.

Die kleinen, tiefblau durchgefärbten und besonders aromatisch schmeckenden Heidelbeeren stammen von dem in Europa heimischen, meist wild wachsenden, niedrigwüchsigen Heidekraut *Vaccinium myrtillus*.

Bei den im Handel angebotenen Heidelbeeren handelt es sich hingegen um die Früchte des kultivierten, bis zu 2 m hohen, ursprünglich aus Nordamerika stammenden Heidelbeerstrauchs *Vaccinium corymbosum*. Die Beeren sind bis zu dreimal so groß wie ihre wilden Verwandten. Ihr Fruchtfleisch ist hell und ihr Geschmack ist in der Regel süßer und weniger intensiv. Frische Beeren erkennt man an der blauen, pelzigen Haut, die fester ist und somit eine längere Lagerung ermöglicht. Im Kühlschrank halten sie 2-7 Tage, im Gefrierschrank bis zu 10 Monate.

Natürliches Superfood

Heidelbeeren sind kalorienarm, reich an Eisen, Kalzium, Kalium und Vitaminen. Ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen kurbelt die Verdauung an. Der gesunde Pflanzenstoff Anthocyan färbt beim Verzehr nicht nur Zunge und Zähne blau, er wirkt auch entzündungshemmend.



Kulturheidelbeeren gehören zu den Lebensmitteln, die tendenziell hoch mit Pestiziden belastet sind. Bevorzugen Sie unbehandelte Früchte oder waschen Sie behandelte sehr gründlich ab.

Blueberry-Pie mit Zimtzucker

FÜR EINE RUNDE
SPRING- ODER PIEFORM,
CA. 26–30 CM

Mürbeteig:

250 g Mehl
200 g weiche Butter
½ TL Salz
1 Ei

Füllung:

1 kg Blaubeeren
60 g Zucker
2 TL Zimt
20 g Speisestärke

Außerdem:

Butter zum Einfetten
Mehl zum Bestäuben
und Bearbeiten



Für den Mürbeteig Mehl, gewürfelte Butter und Salz mit den Fingern zerreiben. Das Ei trennen und das Eigelb zum Bestreichen beiseitestellen. Eiweiß und 3 EL eiskaltes Wasser zur Mehlmischung geben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Für die Füllung die Blaubeeren waschen und trockentupfen. Die Früchte mit Zucker, Zimt und Speisestärke in einer Schüssel vermischen.

Die Pieform buttern und mehlieren.

Den Teig in zwei Teile teilen. Den einen Teil auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche als Boden ausrollen. Er soll etwas größer als die Form sein. Den Teig in die Form legen und den Rand vorsichtig andrücken. Überschüssigen Teig über den

Rand hängen lassen. Den Boden 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und den Boden 15–20 Minuten vorbacken.

Anschließend die Ränder abschneiden. Die Blaubeermischung in die Form geben. Den restlichen Teig als Deckel ausrollen. Er sollte ebenfalls etwas größer sein als die Form. Den Deckel auflegen und den Rand vorsichtig andrücken. In der Mitte mit einem Ausstecher ein Loch ausstechen, damit Luft entweichen kann. Ggf. Teigreste ausrollen und mit Ausstechern beliebige Dekoration herstellen. Den Pie mit dem Eigelb bestreichen und die Teigdeko auflegen.

Die Backofentemperatur auf 170 Grad senken und den Pie im unteren Drittel des Ofens etwa 50–60 Minuten backen. Warm oder kalt mit Eis oder Crème fraîche servieren.

Blaubeer-Schokomuffins mit Frosting

FÜR 12 MUFFINS

Teig:

2 Eier
175 ml Buttermilch
100 ml Öl
120 g Zucker
1 Päck. Vanillezucker
½ TL grobes Salz
250 g Mehl
50 g Kakao
2 gestr. TL Backpulver
100 g Schokostückchen,
zartbitter
100 g frische Blaubeeren

Frosting:

150 g Blaubeeren
4 EL Puderzucker
300 g Frischkäse
blaue Lebensmittelfarbe,
nach Belieben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Muffinblech mit Muffinformen auslegen.

Für den Teig Eier, Buttermilch, Öl, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Salz, Mehl, Kakao und Backpulver mischen und nach und nach unterrühren. Die Schokostückchen ebenfalls unterrühren. Die Blaubeeren waschen, trockentupfen und unter den Teig heben. Den Teig in die Muffinformen verteilen und die Muffins in 20–25 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen. Sobald kein Teig mehr kleben bleibt, sind die Muffins fertig. Die Muffins aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Für das Frosting die Blaubeeren waschen und trockentupfen. 100 g beiseitelegen. Die restlichen Beeren mit Puderzucker pürieren. Anschließend mit dem Frischkäse verrühren und nach Belieben mit Lebensmittelfarbe färben. In einen Spritzbeutel füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Die Creme vor dem Servieren auf die fertigen Muffins spritzen und diese mit den restlichen Blaubeeren garnieren.



*„Saftig und
mit viel Schokolade
garantieren diese Muffins
gute Laune.“*

Jule Prietzel, Praktikantin

Texte Annette Robers-Thesing Rezepte und Fotos Manuela Rütter

Pflaumentraum

Verlockend, was sich unter der zarten Schmandcreme verbirgt. Hier sind es saftige Pflaumen, gebettet auf einem knusprigen Mürbeteig. Einfach, aber unglaublich lecker!



Schön
fruchtig

„Mit dem Saisonliebling Pflaume
erleben Sie jetzt Ihr blaues Wunder.“

Redakteurin Annette Robers-Thesing

Pflaumentorte mit Schmandsahne

FÜR EINE SPRINGFORM



Mürbeteig:

175 g	250 g	Mehl
2/3 Msp.	1 Msp.	Backpulver
115 g	160 g	kalte Butter in Würfel
55 g	80 g	Zucker
1 kleines	1	Ei
1 Prise	1 Prise	Salz

Füllung:

700 g	1 kg	Pflaumen oder Zwetschgen
4 TL	2 EL	Speisestärke
1 1/2 TL	2 TL	Zimt
2 TL	1 EL	Zucker

Schmandsahne:

280 g	400 g	Schmand, wärmebehandelt
140 ml	200 ml	Sahne
4 TL	2 EL	Gelierzucker 2:1

Außerdem:

Butter zum Einfetten
Mehl zum Bearbeiten
Backkakao zum Bestäuben

Den Boden einer Springform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben (Bild 1).

Für den Mürbeteig Mehl, Backpulver, Butter, Zucker, Ei und Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Rührgeräts rasch zu einem Teig verkneten (Bild 2). Knapp 2/3 Teig abnehmen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem der Springform entsprechenden großen Kreis ausrollen (Bild 3) und in die Springform legen (Bild 4). Den restlichen Teig zu einer langen Rolle formen (Bild 5), am Springformrand entlang auf den Boden legen und mit den Fingern zu einem 3 cm hohen Rand andrücken (Bild 6). Die Form abdecken und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. ►



TIPP Legen Sie zunächst die Teigplatte und dann die Teigrollen für den Rand in die Springform. Das ist einfacher, als den gesamten ausgerollten Teig hineinzulegen.



7



8



9



10



11



12

Die Pflaumentorte ist der Sommerhit: fruchtig cremiger Genuss bis zum allerletzten Krümel.



Den Backofen auf 180 Grad Intensivback- oder Pizzastufe vorheizen.

Für das Pflaumenkompott die Pflaumen oder Zwetschen waschen, trockentupfen, halbieren und entsteinen (Bild 7). Speisestärke, Zimt und Zucker mischen, die Pflaumen zugeben und alles gut vermengen (Bild 8). Die Früchte mit den Schnittflächen nach oben auf dem Mürbeteig verteilen (Bild 9). Dabei dürfen sie in mehreren Lagen übereinanderliegen. Den Kuchen auf der untersten Schiene zunächst 20 Minuten backen. Dann den Backofen auf 160 Grad Umlufthitze stellen und den Kuchen auf der mittleren Schiene weitere 10 – 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Für die Schmandsahne inzwischen den wärmebehandelten Schmand, die Sahne und den Gelierzucker in eine Rührschüssel geben und steif schlagen (Bild 10). Die Creme auf den Pflaumen verteilen (Bild 11). Mit dem Löffelrücken in die Oberfläche kleine Wellen formen. Die Pflaumentorte abdecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Schmandsahne anziehen kann. Direkt vor dem Servieren den Backkakao in ein Sieb geben und darüberstäuben (Bild 12). ●

Rezept Annette Robers-Thesing
Fotos Manuela Rüther

JEDEN
MONAT NEU

NATÜRLICH DEKORIEREN.
GENUSS IM GRÜNEN.
EIN HEIM ZUM WOHLFÜHLEN.

Mein Zuhause.

Die besten Ideen für ein
schönes Leben Zuhause.
Jetzt im Handel
oder direkt
bestellen unter:
 shop.livingathome.de



Die Wirtschafts-Wunderküche

Als der Herd noch einen Deckel hatte: Kevin Nikodem hat sich original im Stil der 1950er-Jahre eingerichtet. Der Aufschwung der Küche im Wirtschaftswunder ...

Auf seinem Schreibtisch steht ein Bulli. So wie Kevin Nikodem begeistern sich wieder viele für den knuffigen VW-Bus aus den Fünfzigern und gehen damit auf Nostalgie-Tour. Dem Elektrotechniker Kevin Nikodem reicht der kleine Bulli als Büro-Deko, er hatte schon immer Größeres vor. Wenn er aus seiner digitalen Arbeitswelt – er ist zuständig für Roboteranlagen – in sein Zechenhäuschen daheim in Datteln im nördlichen Ruhrgebiet kommt, geht's für den gelernten Bergmann

gleich auf eine Zeitreise. Zurück in die analoge Welt der Fünfzigerjahre, die er für sich rekonstruiert und eigenhändig geschaffen hat: „Das Jahrzehnt des deutschen Wirtschaftswunders mit schönen Autos, Mode und Essen im Überfluss. Ich liebe diese Zeit. Im bürgerlichen Look der 1950er-Jahre strahlte es eine Gemütlichkeit aus. Ich mag das Design und den Stil.“ Vor mehr als 70 Jahren, als in Schwarz-Weiß die Bilder laufen lernten, die Küche mit Ata gescheuert wurde und



Detailverliebte Wohnküche: die Fifties-Möbel typisch in Pastell, Originalfliesen in Hellgelb, dazu der schöne, rote Dielenboden. Und ein Kühlschrank ohne Ecken.

Kevin Nikodem stilecht mit Schiebermütze und Hosenträgern bei seiner großen Führung durch die 50er-Jahre mit Kaffee und Kuchen zum Abschluss.



Zurück in die Fifties

Mit allen Sinnen in die Vergangenheit: Retro-design zum Anfassen, Oldies fürs Ohr, Fernsehen in Schwarz-Weiß. Im Dattelter Museum gibt's die Fifties hautnah – und Mops Mathilda.

die Großeltern von Kevin Nikodem, 31, noch Teenager waren. Seit 2021 lebt er im originalen 1950er-Jahre-Ambiente in seiner Haushälfte auf 87 Quadratmetern, die er in drei Jahren harter Arbeit und auf Basis der Originalbauakte kernsaniert hat. Gleich nebenan die Großmutter, die ihn mit Hausmannskost verwöhnt: Königsberger Klopse, Eintöpfe mit Speck, freitags immer Fisch und einmal im Monat der Festtagsbraten – gekocht wird wie früher. Und sie betreut

auch seine Möpsin Mathilda: „In den Fünfzigern waren eigentlich eher Pudel, Dackel und Spitz die Hunde der Stunde“, so Fifties-Fan Nikodem. Stilgerecht präsentiert er sich mit seiner typischen Schiebermütze in Hemd und Hosenträgern aus dem eigenen Kleiderfundus.

Die erste Spülmaschine

Aus der Zeit stammt auch die Musiktube von Grundig, die bei den Großeltern im Wohnzimmer stand. Der

12-jährige Dattelter war fasziniert: „Wie ist das möglich, dass aus einer schwarzen Plastikscheibe Musik rauskommt?“ Nach der Schule spielte er dann „Omas alte Platten rauf und runter.“ Mit der Musiktube, die der Junge dann sogar noch reparieren konnte, kam seine Liebe für musikalische Oldies, wie Caterina Valente oder Peter Alexander. Und vor allem für das verspielte, runde Fifties-Design. Er begann alles aus der Zeit zu sammeln, später auch aus Haushalts- ►



Alles ist aus den Fifties: der Herd mit Deckel, Küchen-
kellen, Flötenkessel und der Boiler über der Spüle.



Ein seltenes Schätzchen in der Waschküche: Die erste
Spülmaschine „Selfmaid“ kostete 1956 stolze 890 Mark.

EH

Das Fünfziger-
Jahre-Museum
in Datteln zeigt
den alltäglichen
Lebensstil von
damals in echt.



Durch die Kaffeemaschine mit Flachfilter läuft's
schneller durch als bei den heutigen Geräten.



Ein echter Oldtimer: Kevin Nikodems Opel Olympia P1, Baujahr 1957,
in Mintgrün mit cremefarbenem Dach steht vorm Museum.

„Die Fifties strahlen Gemütlichkeit aus.“

Kevin Nikodem

aufösungen, wie den Wasserboiler. Oder im Tauschgeschäft die erste Spülmaschine Modell „Selfmaid“ von 1956 gegen eine aus den Sechzigern. Und so läuft's: „Tassen werden reingehängt, das Wasser wie von einer Art Schiffsschraube um die Tassen geschleudert. Drei Minuten Reinigungsprozess, Hahn umlegen und das schmutzige Spülwasser läuft in den Zinkeimer darunter“, erklärt Nikodem seine Rarität, von der es wohl nur noch drei Exemplare gibt.

Vorax gegen Thermomix

Oder das Vorax Vielfachgerät, das mit seinem Hauptantrieb fünfzehn verschiedene Aufsätze, wie Haarföhn, Rührbesen oder Entsafter, rotieren lassen kann. Ein heutiger Thermomix hat quasi alles in einem – geschenkt! „Mit einem Flachfilter kann meine Retro-Kaffeemaschine milden, aromatischen Kaffee kochen, Kaffeeprütt kommt zwar ein bisschen mit, der Kaffee läuft aber schneller durch.“ Wohnlich wird die Küche durch die pastelligen Ober- und Unterschränke und die Fliesen in Zartgelb. Dazu helle Holzmöbel, der Tisch mit der Korkoberfläche und der obligatorischen Schublade darunter, drumherum die Stühle. An der Wand steht die geschwungene Wohnküchen-Vitrine für das Alltagsgeschirr „Monika“ von Selmann Weiden aus dem Jahr 1956 sowie mit Fächern für Gewürze, Mehl, Zucker, Töpfe, Waage und einer vollemaillierten Brotdose.

Wandnische statt Bad

Klassische Kugelleuchten über der Spüle und über der damals üblichen Waschnische und Sputnik-

leuchten verbreiten ein gemütliches Licht in der Wohnküche, die nur mit Originalen bestückt ist: „Mit Qualitätsgeräten, die im Gegensatz zu heute leicht zu warten und wenn nötig, zu reparieren sind, ohne teure Ersatzteile“, schwärmt der Techniker. Früher war doch manches besser? Seit einem Zeitungsartikel in der Dattelter Morgenpost war das Privatvergnügen an seinem Retrohäuschen plötzlich Geschichte. Unangemeldet schellten Damen, selbst aus den Fünfzigern, an der Tür und wollten in Erinnerungen schwelgen.

Das 1950er-Jahre-Museum

„Sie haben ein Stück heile Welt geschaffen.“ Die allgemeine Begeisterung steckte Kevin so an, dass er bereitwillig durchs Haus wie durch eine Ausstellung führte. Die Idee zu einem Museum war im Jahr 2022 geboren. Dank Mundpropaganda kamen immer mehr Menschen, auch junge Leute, die an alter Technik interessiert waren. Über Social Media oder auf der Website (www.50erjahremuseumdatteln.de) können sich die Besucher nun anmelden und Kevin Nikodem kann besser planen. Bevor die Gäste zu einer großen Fifties-Führung kommen, nämlich inklusive Kaffee & Kuchen auf dem Sonntags-Porzellan, müssen noch die wenigen, verräterischen Gadgets aus der Zukunft verschwinden: Smartphone, Tablet, Computer. Doch bei echten Oldtimern wird ihm dann wieder warm ums Herz – ein Opel Olympia P1, Baujahr 1957, in Mintgrün mit cremefarbenem Dach steht vor der Tür. Übrigens: Die Modelfarbe Mint feiert ein Comeback in 2024. ●



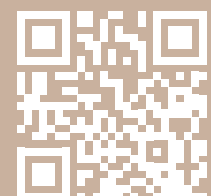
Landlust
HOTELS

Gaumenfreuden für Genießer

Lassen Sie sich in einem unserer Landlust Hotels verwöhnen!

Es gibt sie noch: Genussorte, die das Landlust-Gefühl vermitteln. Mit ehrlicher, bodenständiger Küche. Herzliche Gastgeber, die Sie mit ihren Kochkünsten und mit ihrem liebevollem Service begeistern wollen. Die regionale Zutaten verwenden und inmitten schönster Natur liegen.

Dafür stehen unsere **Landlust Hotels**. Was sie auszeichnet und wo sie sich befinden, erfahren Sie auf unserer Seite www.landlust-hotels.com.



Briefe

AN DIE REDAKTION



Schreiben Sie uns!

Wir freuen uns über Ihre Reaktion auf unser Heft.

Bitte senden Sie Leserbriefe an redaktion@einfachhausgemacht.de oder an

Einfach Hausgemacht
Leserbriefredaktion
Hülsebrockstraße 2-8
48165 Münster.

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



Jungfer gegen Schnecken

Es hat mich sehr gefreut, Euren Artikel über die Jungfer im Grünen in Ausgabe 3/2024 zu lesen. Ich liebe diese Blume und wir haben sie in großer Anzahl im ganzen Garten verteilt. Ich habe die Samen damals mit dem Namen „Miss Jekyll“ gekauft. Aber den ganz großen Vorteil, den diese Blume hat, habt Ihr verschwiegen: Schnecken mögen sie nicht! Und alle Beete, in denen sie wächst, sind schneckenfrei. Das wäre vielleicht auch noch ein guter Hinweis gewesen.

Ute Spangnmacher aus Worms

Anm. der Red.: Haben Sie vielen Dank für die Info zur Jungfer im Grünen. Gerade in diesem feuchten und schneckengeplagten Jahr wäre das für unsere Gärtnerinnen und Gärtner, und alle diejenigen, die sich gerne im Garten tummeln, ein nützlicher Hinweis gewesen. Wie schön, dass wir hier Ihr Wissen, wenn auch erst im Nachhinein, mit unseren LeserInnen und Lesern teilen können.

Tomatenquiche

Aus der aktuellen Ausgabe habe ich privat die Tomatenquiche gemacht und diese ist toll nachzumachen und sehr lecker. Ein großes Lob an Sie und Ihr Team, eine tolle Zeitschrift!

Eva Kaufmann per Mail



Mathe beim Backen

Zu den Blaubeerschnecken aus Ausgabe 3/2024: Wie ich von einem 40 x 40 cm Quadrat Teigfläche nach dem Ausrollen eine 45 cm lange Rolle bekomme, das muss mir jemand noch genauer erklären ;-) Die Blaubeerschnecken schmecken aber in einem anderen Maß sicherlich genauso lecker. Ich werde sie morgen gleich probieren!


Vera G. per Mail

Anm. der Red.: Hoffentlich haben Ihnen die Blaubeerschnecken gut geschmeckt. Sie haben natürlich recht – und mathematisch gesehen können aus 40 cm keine 45 cm werden. In der Praxis sieht es beim Hefeteig allerdings häufig anders aus. Rollt man eine Teigplatte mit Füllung auf, wird die Rolle schnell mal 5 - 10 cm länger als die Platte war. Es kommt aber ehrlich gesagt auch gar nicht auf die letzten 5 cm an. Vielmehr muss im Rezept klar werden, wie viele und daraus resultierend, wie dick man die Schnecken schneiden soll, damit alle in die Backform passen.

Total begeistert!

Herzlichen Dank für das tolle Rezept der Rosmarin-Pannacotta mit gelber Tomatenmarmelade! Wir haben sie bei einem herrlichen Grillabend gegessen und meine Familie und Freunde waren total begeistert! Mal etwas ganz anderes.

Beate Vennemann



EINFACH HAUSHALT

Kompetent & clever durch den Alltag

Haushalt

Haushalt kompakt

Kleine Ideen – große Wirkung 88

Wissen

Messerwisserei: 15 scharfe Küchenmesser, die alles können – doch wie viele braucht man eigentlich? 92

Im Praxis-Check

Trinkflaschen im Test und Tipps zur besten Flaschenwahl 96

Die grüne Ecke

Nachhaltig leben 98

Nachgefragt

Einmachen: Kochbuchautorin und Journalistin Ursula Schers erklärt, worauf es ankommt 100

Selbermachen

Beeren Potpourri

Spätsommer und Herbst liefern bunte Beeren zum Dekorieren 102

Leuchtende Lampions

Wenig Aufwand, schöner Schein mit selbst gemachten Lichtern 108

Haushalt kompakt

Kleine Ideen – große Wirkung



Eistee selbst gemacht

Die Zubereitung ist kinderleicht: Drei Teebeutel Schwarztee in eine Tasse geben, mit heißem Wasser übergießen und drei Minuten lang ziehen lassen. Einmal abgekühlt, das Tee-Konzentrat über reichlich Eiswürfel in eine Karaffe gießen und mit 0,5 Liter stillem Wasser auffüllen. Etwas Zucker, Orangen- oder Zitronensaft, Obstscheiben und Minze geben dem Eistee den letzten Schliff. Perfekt für heiße Tage und jeden Moment, der nach Erfrischung ruft.



Gegen Zwiebelhände

Nach dem Schneiden von Zwiebeln bleibt oft ein starker Geruch an den Händen. Doch keine Sorge, es gibt einen Trick, um dieses Problem zu lösen: Einfach ein paar Mal über die Edelstahl-Spülarmatur reiben und die Hände danach gründlich waschen: Voilà, der stechende Zwiebelgeruch ist verschwunden!

In letzter Minute

Eine bunte Rohkostplatte erst so spät wie möglich mit Gewürzsalz würzen, damit das Gemüse nicht zu viel Wasser zieht.



Selbst gemachter Tortenguss

Tortengusspulver kann man mit nur zwei Zutaten selbst herstellen: Stärke und Puderzucker zu gleichen Teilen in ein Schraubglas geben und gründlich schütteln, sodass sich beide gut vermengen. Mit Kartoffelstärke wird der Guss klar, mit Speise- und Maisstärke trüb. Für 250 ml Frucht- oder Konservensaft oder Wasser mit etwas Sirup benötigt man 20 g des selbst gemachten Pulvers. 3 EL der Flüssigkeit mit dem selbst gemachten Tortenguss verrühren, die restliche Flüssigkeit aufkochen und damit binden.

65%

Energie spart es, beim Kochen einen Deckel auf den Topf zu setzen, der die Hitze zurückhält, so die Verbraucherzentrale.



Versalzene Suppe retten

In der Hektik des Kochens kann es schnell passieren: Einmal nicht richtig aufgepasst und die Suppe ist versalzen. Aber keine Panik! Füllen Sie einfach etwas Reis in ein Tee-Ei und lassen Sie es in die köchelnde Suppe gleiten. Der Reis wird das überschüssige Salz absorbieren. Nach dem Kochen können Sie das Tee-Ei mühelos entfernen und Ihre Suppe ist gerettet.



Würzig frisch!

Grillmarinaden mit Joghurt

Mit seiner feinen Säure macht Joghurt Fleisch, Fisch und Tofu angenehm zart. „Gleichzeitig schützt er empfindliche Kräuter und Gewürze vor der Grillhitze“, schreibt Koch und Food-Kolumnist Hans Gerlach für die Molkerei Weihenstephan. Während Basilikum, Rosmarin und Co. in Öl-basierten Marinaden leicht verbrennen, bildet die Joghurtmarinade unter Hitze eine köstliche Würzschicht. So können auch frisch gepflückte Kräuter ihr volles Aroma auf dem Grill entfalten.

TIPPS & TRICKS

Schweißflecken in T-Shirts



Im Sommer entstehen schnell störende Schweißflecken im Shirt. Um die Flecken zu entfernen, können sie vor der Wäsche mit Gallseife – fest oder flüssig – behandelt werden. Diese wird von beiden Seiten des Shirts eingearbeitet. 30 Minuten einwirken lassen und dann ausspülen, wenn kein Fleck mehr zu sehen ist. Im Anschluss wird das Kleidungsstück wie gewohnt in der Waschmaschine gewaschen.



Wäsche bleichen

Im Freien zum Trocknen aufgehängte weiße Wäsche wird auf natürliche Weise mithilfe der Sonne gebleicht. Durch die Verbindung von Wasser, Sauerstoff und UV-Strahlung entsteht Wasserstoffperoxid. Dieser Stoff ist als Blondierungsmittel bekannt, um Haare aufzuhellen – diesen Effekt können wir uns auch beim Aufhellen von weißer Wäsche zunutze machen.



Hochglanzfronten reinigen

Beim Säubern von Hochglanzoberflächen ist Vorsicht geboten, denn diese sind sehr empfindlich. Mikrofasertücher, Schmutzradierer und starke Reinigungsmittel sind zu aggressiv und scheuernd. Haushaltsexpertin Yvonne Willicks rät: „Zum Reinigen eignen sich Spülmittellauge und ein weicher Lappen. Anschließend sollte die Fläche trocken gerieben werden.“ Wenn die Flecken sehr hartnäckig sind, können auch Fensterleder oder weiche Radiergummis verwendet werden, so die WDR-Moderatorin: „Radiergummis lösen klebrigen Dreck sehr gut von glatten Oberflächen ab. Aber keine scheuernden Radiergummis verwenden. Das sind meist die blauen oder roten Seiten der klassischen Radiergummis.“

Farbfangtücher sind nicht nötig

Die Verbreitung von Spezialprodukten für die Wäschepflege nimmt immer weiter zu, darunter sogenannte Farbfangtücher. Zwar haben die Tücher oft eine gute aufhellende Wirkung bei weißer Wäsche, die Verbraucherzentrale betrachtet sie jedoch als nicht nötig: „Auf solche Spezialmittelprodukte können Sie getrost verzichten. Sie sind nicht erforderlich und belasten stattdessen nur Ihren Geldbeutel.“ Nicht zuletzt können die Tücher die Ablaufschläuche der Waschmaschine verstopfen, berichtet Haushaltsexpertin Yvonne Willicks.



Einen kühlen Kopf bewahren



Steigende Temperaturen während der Sommermonate bringen nicht nur sonnige Tage, sondern auch heiße Nächte mit sich, die das Einschlafen erschweren können. Ein einfacher Trick schafft Abhilfe – und das ganz ohne teure Klimaanlage! Dafür das Kopfkissen in einer sauberen Hülle zwei Stunden vor dem Schlafengehen in die Gefriertruhe legen. Kurz vorm Zubettgehen wird es wieder herausgeholt und einer entspannten Nacht steht nichts mehr im Wege.

8 Cent

Stromkosten pro Waschgang spart, wer die Wäsche bei 30 Grad statt bei 40 Grad wäscht, so der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V.



Saubere Matratze

Ist eine Matratze verschmutzt, lässt sich diese nur schwer wieder säubern. Es gibt jedoch Auflagen und Bezüge, die die Matratze schützen und in der Maschine gewaschen werden können. Dr. Bernd Glassl vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V. empfiehlt hierfür einen Rhythmus von circa allen drei Monaten: „Als Waschtemperatur genügt, wie für Bettwäsche auch, normalerweise 30 oder 40 Grad. Viele Bezüge sind bei 60 Grad waschbar. Das ist besonders für Allergiker empfehlenswert, da so die Hausstaubmilben abgetötet werden.“



Waschmaschine richtig füllen

Eine Studie unter Leitung von Prof. Tobias Kimmel von der Hochschule Niederrhein in Zusammenarbeit mit dem Industrieverband für Körperpflege- und Waschmittel e.V. zeigt, dass Waschmaschinen oft deutlich weniger beladen werden als maximal möglich. Um Waschmittel jedoch richtig zu dosieren, komme es auf das tatsächliche Gewicht der Wäsche in der Trommel an: „Es ist sinnvoll, die Textilien hin und wieder zu wiegen, um ein Gefühl zu bekommen, wie viel in eine Maschine hineinpasst“, so der Expertentipp.



Milben keine Chance

Hausstaubmilben und ihre Eier können abgetötet werden, indem man befallene Bettwäsche oder Plüschtiere für zwei Tage bei Temperaturen zwischen –15 und –18 Grad in den Gefrierschrank legt. Anschließend ist ein Waschgang notwendig, um auch die allergieauslösenden Stoffe zu beseitigen, berichten amerikanische Biologen im „Journal of Allergy and Clinical Immunology“. Die Milben können durch ihren Kot allergische Reaktionen hervorrufen, die sich zum Beispiel in entzündeten Augen, Asthmasymptomen und Schnupfen äußern.

Texte Katharina Matos Fernandez

Messerwissererei

Schneiden, Schälen, Wiegen, Hacken – die 15 schärfsten Messer, die alles können. Und wie viele Messer braucht der Mensch? Eine Typfrage ...

Messer scharf und gut geschützt

Zur Aufbewahrung eignen sich Messerblock, Schubladeneinsatz aus Holz, Magnethalter oder Klingenschützer.



Für scharfe Klingen: Horl 2-Rollschleifer mit Diamant-Schleifscheiben für 15- und 20-Grad-Winkel. Ab 160 Euro, www.horl.com

Es gibt über hundert verschiedene Messer für die Küche. Da weiß man besser, welche Klingen man wirklich braucht – je nach Kochtyp und Essensvorlieben. Wir Messerwisser sagen, welche Modelle gut abschneiden. Immer dabei ist das klassische Kochmesser oder auch Chefmesser genannt, das kann jeder. Mit einer Klingenlänge von 16 bis 26 Zentimetern können Fisch, Fleisch, Gemüse oder Obst exakt und präzise geschnitten werden,

genauso gut geht damit das Wiegen und Hacken von Kräutern. So pur nur mit diesem Master-Messer bewaffnet, kann man sich geschickt durchs gesamte Kochgut schnippeln. Mit einem Messertrio wird die Schneidetechnik allerdings noch ausgefeilter: Das große Kochmesser als Basic-Ausstattung ergänzt ein typgleiches, kürzeres Office- oder Allzweckmesser zum Schälen und Schneiden von Obst und Gemüse. Das dritte im Bunde ist das Brotmes-



Sicher schneiden: Beim Krallengriff liegen die Nägel auf dem Schnittgut, die Fingerkuppen zeigen zur Handfläche. Der Knöchel des Mittelfingers berührt und führt das Messer. Das geht am besten mit hohen Kochmesserklingen.

ser mit Wellenschliff, das leicht durchs Krustenbrot gleitet und die Scheiben krümelfrei und gerade abschneidet – es kann aber auch Tomaten, Ananas und Krustenbraten.

FÜNF AUFSCHNEIDER DE LUXE

Im „Durch-Schnitt“ wird in deutschen Haushalten sogar mit bis zu sechs scharfen Modellen hantiert: Zusätzlich zu den Basics stecken im Messerblock dann noch ein Hackmesser, Filetmesser oder Ausbeinmesser – und damit sie alle so scharf bleiben, kommt

ein Messerschleifer zum Einsatz. Schließlich sind da noch die Special Cuts für ambitionierte Hobbyköche und echte Profis: „Gimme Five“ – alles Aufschneider der Luxusklasse, wie das Lachsmesser, der Austern-„Dolch“ mit Handschuh, ein klappbares Taschenmesser fürs Picknick, Buntschneidmesser für ein Riffelmuster in der Butter und zwei Käsemesser, einmal für die harten Sorten und die Weichlinge. Dabei haben gute Messer ihren Preis. Immerhin sie sind haltbar bis zum Vererben und es lohnt allemal, sie

pfleglich zu behandeln: Statt in die Spülmaschine lieber händisch abwaschen, mit Klingenschützern oder an Magnethaltern aufbewahren und am besten auf klingenschonenden Schneidebrettern aus Holz oder Kunststoff arbeiten (siehe auch unser Test in Ausgabe 1/2024). Die Klingen danken es mit nachhaltiger Schärfe. Und ob Messer ein- oder beidseitig geschliffen sind und was Kullen oder Wellen beim Schneiden bringen? Hier kommt unsere Messerwisser-Auswahl auf der nächste Seite. ►



Kleine Kochmesser-Kunde

Klassische Kochmesser sind „robuste Alleskönner“: Ihre Stahlschneide misst eine Dicke zwischen 0,3 und 0,46 Millimeter – zum Griff hin wird sie dicker. Robuster als die Konkurrenten.

Japanische Santokus sind „scharfe Spezialisten“. Sie schneiden am besten feine Streifen und Scheiben, da ihre Schneiden auch dünner als Keramikklingen ist.

Keramik-Kochmesser bleiben am längsten scharf, sind aber „leichte Sensibelchen“: Keramik, härter als Stahl, kann auch leicht an harten Lebensmitteln splintern. Eher für weiche Lebensmittel geeignet.

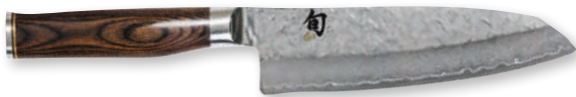
15 scharfe Klingen im Überblick

Das große Kochmesser ist Chef in der Küche, es schnippelt fast alles.
Das kleine ist fürs Feine. Schalen oder Krusten rückt man mit dem Wellen-Brotmesser zu Leibe – und dann sind da noch die Spezialisten.

Große Kochmesser



Das **Global G 2 Kochmesser** aus Edelstahl wurde im Jahr 2023 sehr gut getestet von Achats, der belgischen Partnerorganisation von Stiftung Warentest. Bei einer Gesamtlänge von 31,5 cm und einer Klingenlänge von 20 cm punktete das G2 mit starker, nachhaltiger Schneidleistung; rund 165 g.
ca. 127 Euro, www.global-messer.shop/de



Das **Santoku-Kochmesser** Kai Shun Premier aus der Tim-Mälzer-Serie. Auf Japanisch bedeutet Santoku „Messer der drei Tugenden“: für Fisch, Fleisch, Gemüse. Doppelt gut getestet bei Stiftung Warentest 2014 und bei Saldo 2019, dem Schweizer Partnerunternehmen von Stiftung Warentest. 31,60 cm lang, Klinge 18 cm aus Damaszenerstahl, beidseitiger Schliff, Griff aus Walnussholz, 212 g.
ca. 219 Euro, www.kai-messer.shop



Das **Kochmesser METRO Professional** ist weit günstiger und nur wenig schlechter als der Sieger im Achats-Test 2023; es ist 20 cm lang und wiegt 240 g.
16 Euro, www.metro.de



Keramik Kochmesser GEN von Kyocera: zum Schneiden von Obst, Gemüse und knochenfreiem Fleisch geeignet. 30 cm lang, 18 cm Keramik Klinge, 90 g.
90 Euro, www.kyocera-messer.de



Das **Zwilling Gourmet Kochmesser** ist ein Klassiker und Preis-Leistungs-Sieger vom Testmagazin Saldo. Robuste 20-cm-Klinge und ein Gewicht von 180 g.
ca. 60 Euro, www.zwilling.com/de



Uppfyllid von Ikea aus Edelstahl, leicht und handlich im 3er-Set: eins als Tomatensäge oder Brötchenmesser, das gebogene zum Schälen und das traditionelle Messer zum Schnippeln; Klingen je 8 cm lang.
ca. 4 Euro, www.ikea.com/de

Kleine Küchenmesser



Das **Nontron Traditional Küchenmesser** ist ein nostalgisches Officemesser für Obst und Gemüse oder zum Enthäuten von Fisch. Griff mit Gravur, 10-cm-Klinge, 35 g.
ca. 30 Euro, www.knivesandtools.de



Praktische Spezialmesser

Das **Heiso Premium-Hackmesser** schneidet mit seiner großflächigen, starken 18-cm-Klinge mühelos Fleisch, Geflügel oder Fisch - aber keine Knochen! Das asiatisch inspirierte Klingenblatt eignet sich außerdem zum Einklopfen von Gewürzen oder als Schaufel für Schneidgut. ca. 100 Euro, www.heiso-1870.de



Das **Buntschneidemesser von Giesser** mit den Zacken in der 12-cm-Klinge hinterlässt eine dekorative Struktur in Obst und Gemüse oder ein Riffelmuster in der Butter. Die Klinge ist abgewinkelt für ein besseres Schneiden; 86 g. ca. 30 Euro, www.giesser-shop.de



Das **Dick Lachsmesser** hat eine schmale, 32 cm lange und flexible Klinge mit Kullen, die das Kleben vom Schneidgut verhindern. Die geschmiedete Stahlklinge verjüngt sich zur Spitze und schneidet hauchdünne Scheiben; 190 g. ca. 100 Euro, www.dick-messer.de



Dem **Wüsthof Classic Käsemesser** kommen nur die Harten unter: Mit der 14-cm-Klinge lässt sich harter Käse leicht zerteilen und mit den Spitzen aufnehmen; 122 g. ca. 109 Euro, www.wusthof.com



Das zweite **Wüsthof Classic Käsemesser** hat eine 14-cm-Klinge, die durch Weichkäse wie Brie, Camembert oder Gorgonzola gleitet, ohne sie zu zerdrücken. Durch die Löcher lässt sich der Käse leicht lösen; 120 g. ca. 109 Euro, www.wusthof.com



Das **Dick Ausbeinmesser** hat eine 10 cm lange, schmale gestanzte Klinge. Sie ist ideal zum Herauslösen von Knochen, Enthäuten und Schneiden; 120 g. ca. 13 Euro, www.dick-messer.de

Lange Brotmesser



Das **Brotmesser Alpha Olive von Güde** mit seiner 32 cm langen Wellenschliffklinge und 14 cm langem Griff aus Olivenholz gibt es auch für Linkshänder; rund 380 g. ca. 229 Euro, www.guede-messer.com



Das **Tefal Ice Force Brotmesser** ist eisgehärtet und empfiehlt sich mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis: gewellte Klingenlänge 20 cm, 165 g. ca. 24 Euro, www.tefal.de ●



Im Praxis-Check

Trinkflaschen sind im Büro, beim Sport oder unterwegs praktische Alltagsbegleiter. Unsere Volontärin Paula Lessmann hat drei wiederverwendbare Flaschen aus verschiedenen Materialien getestet.



CamelBak „Chute Mag“

Preis*: ca. 22 Euro
Volumen: 1 l
Gewicht: 192 g
Material: Kunststoff (Tritan Renew)
Kohlensäurefest: ja
Spülmaschinengeeignet: ja

Die robuste und leichte Trinkflasche besteht aus Tritan-Kunststoff, der geschmacksneutral und frei von gesundheitsschädlichen Weichmachern ist. Der Deckel ist aus BPA-freiem Polypropylen gefertigt und enthält einen magnetischen Verschluss. Sowohl der Deckel als auch der Körper eignen sich für die Reinigung in der Spülmaschine. Die Flasche ist in verschiedenen Farben erhältlich und leicht durchsichtig. Sie ist 24,5 cm hoch und hat einen Durchmesser von 9,5 cm.

Das ist uns aufgefallen: Der schwarze Deckel mit Griff ist abdrehbar. Die große Öffnung erleichtert das Befüllen und Reinigen der Flasche. Der Magnetverschluss erweist sich als praktisch, da die Verschlusskappe beim Trinken aus dem Gesicht gehalten wird und nicht verloren gehen kann. Die leichte Flasche eignet sich ideal für kalte Getränke, ist jedoch durch die fehlende Isolierung nicht für heiße Flüssigkeiten geeignet. Kohlensäurehaltige Getränke sind möglich, wenn ein kleiner Freiraum unter dem Verschluss gelassen wird. Im Schütteltest blieb die Flasche dicht. Der Griff am Deckel eignet sich zur Befestigung der Flasche etwa am Rucksack.



FLSK Trinkflasche

Preis*: ca. 55 Euro
Volumen: 1 l
Gewicht: 500 g
Material: Edelstahl (Typ 304)
Kohlensäurefest: ja
Spülmaschinengeeignet: bedingt

Die FLSK Trinkflasche besteht aus Edelstahl, einem robusten Deckel aus Edelstahl, BPA-freiem Kunststoff und Silikon sowie einer Vakuumisolierung. Sie ist 32 cm hoch und hat einen Durchmesser von 8,9 cm. Die Flasche gibt es in zahlreichen Farboptionen und sie kann auf Wunsch durch eine Textgravur personalisiert werden. Die bunte Beschichtung macht sie nur bedingt spülmaschinengeeignet; sie sollte am besten mit warmem Wasser per Hand gereinigt werden. Für die 500-ml-Variante gibt es optional einen auslaufsicheren Sportdeckel mit Knopfverschluss, der sich einhändig öffnen lässt, und eine rutschfeste Silikonhülle für den unteren Flaschenkörper.

Das ist uns aufgefallen: Dank der Isolierung hält die Flasche Getränke über einige Stunden hinweg auf Temperatur – egal ob heiß oder kalt. Kohlensäurehaltige Getränke können ebenfalls in der dichten Flasche transportiert werden, sofern sie aufgrund des Drucks nicht bis zum Rand gefüllt wird. Ersatzdeckel können nachgekauft werden und es besteht eine lebenslange Garantie auf die Flasche, was die Langlebigkeit unterstreicht.

*„Wer Wasser hastig in eine
Flasche gießt, verschüttet
mehr, als hineingeht.“*

Spruchwort aus Spanien



Soulbottles „souldiver“

Preis*: ca. 35 Euro

Volumen: 1 l

Gewicht: 730 g

Material: Glas

Kohlensäurefest: ja

**Spülmaschinen-
geeignet:** ja

Die „Seelenflasche“ besteht aus stabilem Glas, einem Edelstahlbügel, einem Verschluss aus Porzellan und einer Dichtung aus Naturkautschuk, was sie komplett plastikfrei macht. Alle Ersatzteile der Flasche sind auch separat erhältlich und können nachgekauft werden. Die 29 cm hohe Flasche mit einem Durchmesser von 8,5 cm ist mit einem farbigen Siebdruck gestaltet. Soulbottles bietet eine Vielzahl verschiedener Designs an, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Zusätzlich kann die Flasche personalisiert und mit einer individuellen Gravur versehen werden.

Das ist uns aufgefallen: Die Flasche hält keine Temperatur, da sie aus Glas besteht und daher keine Isolierung hat. Wenn man sie bis maximal 2 cm unter den Ansatz des Flaschenhalses füllt, machen ihr kohlenensäurehaltige Getränke nichts aus. Für heiße Flüssigkeiten ist sie hingegen nicht geeignet. Die weite Öffnung erleichtert das Befüllen und die Reinigung. Ein Nachteil ist das Gewicht der Glasflasche, besonders wenn sie voll ist. Dafür wird sie aus 60–80 Prozent Recyclingglas in Deutschland hergestellt und ist selbst wiederum vollständig recycelbar.



Flaschen aus Glas, Edelstahl & Kunststoff

Glasflaschen sind geschmacks- und geruchsneutral und gesundheitlich unbedenklich, da sie keine schädlichen Chemikalien enthalten. Allerdings sind sie schwerer und zerbrechlich. Darum gibt es für viele Glasflaschen passende Schutzhüllen.

Edelstahlflaschen sind sehr robust und langlebig. Sie können Getränke lange kalt oder warm halten und beeinflussen weder Geschmack noch Geruch. Dafür sind sie oft teuer.

Kunststoffflaschen sind leicht, bruchsicher und preisgünstig, was sie ideal für Kinder und sportliche Aktivitäten macht. Nachteilig ist jedoch, dass sie teilweise Gerüche und Geschmäcker aufnehmen können und möglicherweise schädliche Chemikalien enthalten. Wichtig ist daher, auf BPA- und BPS-freie Kunststoffe zu achten.

PET-Einwegflaschen sollten aufgrund einer möglichen Belastung von Mikroplastik nicht wiederverwendet werden.

Nachhaltigkeit: Die Herstellung von Stahlflaschen belastet die Umwelt laut Stiftung Warentest (März 2024) deutlich stärker als die von Glas- und Mehrweg-Plastikflaschen. Besonders die Kunststoffe PE und PP schnitten in der Untersuchung in Bezug auf eine nachhaltigere Produktion am besten ab.

*Stand 8/2024

Texte Paula Lessmann Fotos Hersteller

Nachhaltig leben



NACKTE TATSACHEN

Die Testsieger der Stiftung Warentest (2/2024) überzeugten beim Reinigen und geringer Gewässerbelastung. Die „Naked Tabs“ mit 100 Prozent pflanzlich-basierten Tensiden verzichten auf Plastikverpackung, wasserlösliche PVA-Folie, Mikroplastik und auf schädliche Stoffe wie Phosphate, Chlor oder das Silber-schutzmittel Benzotriazol.

ab ca. 11 Euro, www.everdrop.de



SCHÖN IN ORDNUNG

Die Aufbewahrungshelfer „Vottho“ werden in Kam-bodscha handgefertigt: Mehrere Familien sammeln gebrauchte Zementsäcke ein, schrubben diese und vernähen sie zu praktischen Accessoires wie diesen Utensilos, die auch schöne Übertöpfe abgeben. Das kleine Modell ist 20 cm hoch und 15 cm breit, das große ist 30 cm hoch und 25 cm breit.

ab ca. 15 Euro, www.avocadostore.de



ZUM SELBERMACHEN

Alpenglühén

Hüttengaudi für daheim: In Würstchendosen stehen die drei kleinen Alpenveilchen in ihren winzigen Blumentöpfchen. Die Dosen sind zur Hälfte mit Kieselsteinen gefüllt. So geht's: Schöne Motive ausdrucken oder aus Zeitschriften ausschneiden. Passend zuschneiden und mit selbstklebender Klarsichtbuchfolie auf die Dosen kleben.

2x1

Liter Einmachgläser im Set mit allem Zubehör, das zum Fermentieren benötigt wird, sowie eine Anleitung mit Rezepten gibt es unter shop.landlust.de.



Texte Sonja Flaute
Fotos Hersteller (3),
Ulli Hartmann

Illustration Karla Breilmann

Deutsche Weden-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster, Fotos: Andrea Schneider, Luisa Andjesen (3), Cornelia Altröck

Lust auf Schönes und Nützliches?



Hochwertig. Natürlich. Authentisch.
shop.landlust.de

Landlust
SHOP

Ans Eingemachte

Das ganze Jahr Sommer – als Gelee, Marmelade, Konfitüre und Chutney können wir unsere Gemüse- und Obsternte lange genießen. Wie das Einmachen am besten gelingt, erklärt uns Kochbuchautorin Ursula Schersch.



Zur Person

Ursula Schersch ist Kochbuchautorin, Journalistin, Foodfotografin und Bloggerin. Aufgewachsen auf einem Bauernhof in Österreich, wo Haltbarmachen immer Thema war, verschlug es sie bald in die weite Welt. Sie teilt auf ihrem Blog „Taste of Travel“ Rezepte verschiedener Länderküchen.

Welche Einmachmethoden gibt es?

„Neben dem Einkochen im Glas, auch Einwecken genannt, kann man Lebensmittel durch Heißabfüllen haltbar machen. Heißabfüllen ist die wohl einfachste Einmachmethode und eignet sich ideal für Erzeugnisse mit hohem Zuckeranteil wie Marmelade, Konfitüre oder Gelee. Hier kocht man Früchte zusammen mit (Gelier-) Zucker für einige Minuten in einem Topf, füllt sie noch heiß in Gläser und verschließt sie sofort. Beim Abkühlen entsteht ein Unterdruck im Glas, der dafür sorgt, dass der Deckel dicht sitzt. Für eine längere Haltbarkeit kann Heißabgefülltes zusätzlich eingekocht werden. Ansonsten werden üblicherweise Kompotte, Suppen, Würzsoßen und Sugos, aber auch Fleischgerichte und sogar Kuchen eingekocht. Beim Einkochen im Glas werden die bereits befüllten und verschlossenen Gläser in einem großen Topf mit kochendem Wasser gekocht oder in einem Dampfgarer erhitzt. Der Überdruck im Glas kann dabei durch die Gummidichtung entweichen, was nach dem Abkühlen wiederum zu einem Unterdruck im Glas führt, der den Deckel ansaugt. Anstelle des Topfes können die Gläser auch im Backofen bei 150 Grad Umluft auf einem tiefen, mit Wasser gefüllten Backblech erhitzt werden, was jedoch nicht so sicher ist, wie das Einkochen im Topf.“

Was ist beim Einmachen zu beachten?

„Das A und O beim Einkochen ist Hygiene. Damit das Einmachgut nicht verdirbt, müssen Gläser und Kochgeräte unbeschädigt, sauber und möglichst keimarm sein. Gerade beim Heißabfüllen sollten Gläser, Deckel, Gummiringe und alle Küchenhelfer zuvor in einem Topf mit kochendem Wasser für ca. 10 Minuten erhitzt werden. Die ausgekochten Gläser am besten heiß verwenden. Beim Heißabfüllen hilft es, die Gläser relativ vollzumachen, sodass sich möglichst wenig Luft im Glas befindet. Damit der Deckel dicht schließen kann, muss der Glasrand nach dem Befüllen sauber sein. Hier lohnt es sich, einen Marmeladentrichter zu verwenden und falls doch etwas danebengeht, die Glasränder mit einem sauberen Küchentuch abzuwischen. Klar ist auch: Frische, einwandfreie und reife Zutaten sorgen für das meiste Aroma und lange Haltbarkeit. Zudem gehört zur Vorratshaltung, die Gläser stets mit Inhalt und Datum zu beschriften.“



Welche Lebensmittel eignen sich?

„Saure oder leicht saure Lebensmittel mit einem pH-Wert von unter 4,5 – dazu gehören viele Früchte und Tomatensorten – können im Wasserbad bedenkenlos zu Marmeladen, Sugos und Passata eingekocht werden. Bei weniger sauren Lebensmitteln muss entweder Säure dazugegeben werden oder sie müssen im Druckkochtopf auf rund 120 Grad oder alternativ im Kochtopf zweimal im Abstand von mindestens 24 Stunden auf 100 Grad erhitzt werden. Außerdem sollte man beim Einmachgut auf Milchprodukte sowie auf Bindemittel wie Stärke oder Mehl verzichten. Diese gären im Glas weiter und sorgen dafür, dass das Eingemachte sauer und der Deckel durch die freigesetzten Gase aufgedrückt wird.“

Wie lange ist Eingemachtes haltbar?

„Eingemachtes sollte an einem kühlen und dunklen Ort gelagert werden, da durch Lichteinwirkung die Farbe verblasst. Einkochtes im Glas hält mindestens sechs bis zwölf Mo-

nate, Marmeladen meist länger als ein Jahr. Offene Gläser werden im Kühlschrank aufbewahrt und der Inhalt nur mit sauberem Besteck entnommen; beim Einkochen besser mehrere kleine Gläser anstelle eines großen Glases befüllen. Marmeladen mit hohem Zuckeranteil halten sich auch geöffnet noch länger als Sugos oder Aufstriche mit Ei wie Lemon Curd.“

Welche Gläser sind zu empfehlen?

„Ideal sind Gläser mit Schraubverschluss, klassische Einkochgläser mit Glasdeckel, Gummiring und Metallklammern oder Mason Jars, die einen abnehmbaren Metallring statt Klammern haben. Fürs Einkochen im Kochtopf sind Einkochgläser ideal. Wichtig ist, die Gummiringe auf den Deckeln zu platzieren, nicht auf dem Glasrand der befüllten Gläser. Die Klammern verschließen den aufgesetzten Deckel und werden nach dem Abkühlen entfernt. Durch den entstandenen Unterdruck hält der Deckel auch ohne sie fest.“



BUCHTIPP
Hausgemachtes
von nah und fern



„Die Welt
im Einmachglas“,
Ursula Schersch, 2020
GU Verlag,
24 Euro

Beeren- Potpourri

Wenn sich der Sommer verabschiedet, fährt die Natur mit bunten Beeren auf. In Kränzen und Sträußen verbreiten sie ein leuchtendes Herbstambiente.



Eine wilder
Strauß aus
langen
Zweigen von
Hagebutten,
Liebesperlen
und Pfaffen-
hütchen
begeistert
die Gäste
am Treppen-
aufgang.



Rundes Treiben

Auf der roten Tür kommt der Herbstkranz ganz groß raus. Vom Pfaffenhütchen-, Hagebutten-, Liebesperlenstrauch und rosa Schneebeeren kurze Zweige abschneiden. Als Bindegrün reichlich Wolfsmilch (*Euphorbia spinosa*), auch falscher Thymian genannt, auf passende Länge schneiden. Die Zweige zu kleinen Sträußchen zusammenlegen und in beliebiger Mischung auf einen dünnen Strohröhmer stecken oder binden. Zwischen der salbeigrünen Wolfsmilch leuchten die Beeren besonders intensiv.



*„Wie schön die Blätter
älter werden. Voller Licht
und Farbe sind
ihre letzten Tage.“*

John Burroughs

Bunter Beerenmix

In dem bunt zusammengestellten Sammelsurium aus Väschen und Schalen machen die Beerenzweige eine gute Figur. Neben den Pfaffenhütchen in der rosafarbenen Schale gesellen sich kleine Zweige von Liguster, Feuersporn und Liebesperlenstrauch. Das Tablett gibt dem Ensemble den passenden Rahmen. Die Kerze ist farblich darauf abgestimmt. Gemeinsam mit den ersten verfärbten Herbstblättern sorgt sie für eine gemütliche Stimmung.



Von Hopfenranken umgeben, schmücken Früchte von Feuersporn, Liguster und Co. die Holzkiste. Ab Ende August findet man sie draußen in der Natur.

*„Und mit einem Mal ist
der Sommer in den Herbst
übergegangen.“*

Oscar Wilde





Tipp

Farblich passende
Stumpenkerzen
geben herbst-
liches Licht.

Kleiner Sammeltipp

Hagebutten von wilden Rosen finden Sie häufig am Wegesrand. Damit Sie lange Freude an Ihrer Herbstdeko haben, schneiden Sie die Zweige, wenn die Früchte noch fest sind.

Beerig gefüllt

Die Basis für das kleine Nest ist ein Kranz, der aus Hopfenranken gewunden wird. Zuvor die Hopfenblätter von den Ranken abstreifen. Ein rundes Gefäß mit gewässerter Steckmasse in den Kranz stellen und in die Mitte einige Zweige Thymian stecken. Mit einer Rosenschere kurze Zweige von Hagebutten, Liebesperlen, Feuerdorn, schwarzer Liguster und Pfaffenhütchen abschneiden und um den Thymian arrangieren. Das Nest locker mit Zweigen von Wolfsmilch dekorieren.



UNSERE SCHMUCKSTÜCKE: Sorgfältig in Fächern und Töpfen sortiert, liegen unterschiedlich farbige Beeren und Eichenhütchen nebeneinander. **1.** Zieräpfel (*Malus*): kräftig rot leuchtende Äpfel **2.** Eiche (*Quercus*): kleine Eichenhütchen **3.** Wildrose (*Rosa*): essbare Hagebutten **4.** Feuerdorns (*Pyracantha*): orangefarbene, kugelige Steinfrüchte **5.** Liguster (*Ligustrum*): glänzend schwarze Beeren **6.** Pfaffenhütchen (*Euonymus*): rosarote Kapselfrüchte.



Leuchtender Abend

Das Essen auf der Terrasse
oder die kleine Grillparty werden
mit hübschen Lampions und
Lichterketten noch schöner.
Aus Milchtüten und etwas
Geschenkpapier lassen sich solche
Unikate einfach selbst basteln.

Die Lichterkette einfach zwischen Bäumen aufhängen oder von einer Balkonseite zur anderen. Passend zur Lichterkette lassen sich die Kartons auch zu Tischlaternen umwandeln.



Bunte Lampions

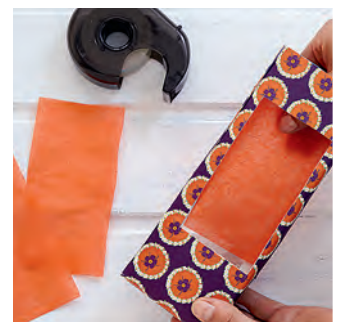
Material:

10 Milch- oder Saftkartons
Cutter
Schere
Bleistift
Geschenkpapier
Kleber
Tesafilm
Seiden- oder
Transparentpapier

Geschenk- oder Satin-
bänder, in verschiedenen
Farben
Tacker
dicke Stopfnadel
Blumendraht
Lichterkette
mit 10 kleinen LED-Lichtern

So geht's:

1. Die leeren Milchkartons ordentlich ausspülen und trocknen. Die oberen Laschen des Kartons ausklappen und den Karton oben mit dem Cutter rundherum aufschneiden. Geschenkpapier so zurechtschneiden, dass es alle vier Seiten des Kartons bedeckt. Unten und oben sollten je 4–5 cm Papier überstehen. Den Karton an allen Seiten mit Kleber versehen. Das Geschenkpapier darumlegen und festdrücken.
2. Das überschüssige Papier oben an den Kanten einschneiden und mit Kleber nach innen in den Milchkarton falten und festkleben. Am Boden das überschüssige Papier wie bei einem Geschenk einschlagen und festkleben. Auf allen Kartonseiten ein Fenster von ca. 11 x 5,5 cm anzeichnen und mit dem Cutter vorsichtig ausschneiden. Aus dem Seidenpapier Stücke von 13 x 7 cm schneiden und mit Tesafilm von innen vor die Öffnungen kleben.
3. Je drei Bänder à 30 cm zuschneiden und auf dem Kartonboden festtackern. An zwei gegenüberliegenden Seiten am oberen Kartonsrand mit der Nadel zwei Löcher stechen. Drahtstücke von ca. 15 cm abschneiden und am Karton befestigen. Je ein Leuchtmittel der Kette in den Lampion stecken und den Draht so um das Kabel der Kette biegen, dass er hält.



SELBER MACHEN

Eine hübsche Idee kann es auch sein, die Dosen hinterher noch in matt-bunten Farbe zu bemalen.



Licht aus der Dose

Material:

3 leere, saubere Konservendosen
Nagel und Hammer
oder Akkubohrer
mit Metallbohraufsatz
Rolle Krepppapier
Schere
Heißkleber
Draht
Drahtschere
3 große Teelichter

So geht's:

Mit einem Nagel oder Bohrer Muster in die Dosen schlagen oder bohren. Zusätzlich zwei gegenüberliegende Löcher am oberen Rand in die Dosen machen. Von der Krepppapierrolle 12 ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Papierstreifen entrollen, zweimal falten, aufschneiden und mit Heißkleber unten an die Dosen kleben. Zum Schluss 3 Stücke Draht à 1 m abknipsen, die Enden links und rechts an der Dose befestigen, aufhängen und Teelichter hineinstellen, fertig.

Für diese Windlichter saubere Getränkekartons mit schönem Geschenkpapier bekleben. Sobald der Kleber trocken ist, ein oder zwei Fenster in den Karton schneiden. Ein kleines Glas mit einem LED-Teelicht hineinstellen, fertig.



Die runden Lampions lassen sich aus handelsüblichen Lampenschirmen aus Papier herstellen. Diese mit hübschem, leicht transparentem Dekopapier bekleben. Ob Punkte oder Streifen, mit oder ohne Bänder, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

EINFACH Landlust HAUSGEMACHT

Hier könnte
Ihre Anzeige stehen!

Ihr ganz
individuelles Angebot
bekommen Sie von

Irina Martin
02501/801 15 15
Irina.Martin@DMMVerlag.de

Anzeigenschluss
für die nächste Ausgabe
ist am 14.08.2024

Ihre nächste
Landlust Einfach Hausgemacht
erscheint am
20.09.2024



azafran

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

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



Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

Alles für Ihren Likör:

- Weingeist/Primasprit/Trinkalkohol 96,4%vol.
- Flüssigzucker
- Ansatzkorn
- Likörfilter & Trichter
- Flaschen & Verschlüsse
- kostenlose Rezepte online
- und vieles mehr!

Jetzt bestellen auf:
www.brennerei-kessler.de

BRENNEREI KESSLER
SEIT 1890 AM FELDBERG 10

Selbstgemacht
schmeckt am
BESTEN!

**Hochwertige
Nahrungsergänzung**

Darmgesundheit, Algen,
OPC, Vitalpilze uvm.

Gute Gesundheit – Gute Preise

Tel. 061 24-72 69 154
www.feine-algen.de

wertvolle
Omega 3-Öle
Flor-Essence-
Kräutertee

Feine Algen

Landlust
SHOP



**ZWIEBELTOPF
UND KNOBLAUCHTOPF**

Handgefertigte Töpfe aus Ton, in
denen Gemüse länger frisch bleibt.

Zwiebeltopf: Art.-Nr.140265, 49,50 €
Knoblauchtopf: Art.-Nr. 140266, 42,50 €

Diese und weitere Produkte
können Sie bestellen unter
shop.landlust.de

Keltenschale

feuerfeste Bratplatte
für Fisch, Fleisch & Gemüse



DENK +49 (0)9563-51332-0
www.denk-keramik.de



Alle Rezepte

VERZEICHNIS DIESER AUSGABE

Tipp

Nudelsalate vor dem Servieren noch einmal abschmecken. Sie verlieren beim Durchziehen an Würze.



Brot & Gebäck

- 71 Baisers mit Limette und Blaubeeren
- 73 Blaubeer-Käsetarte mit Streuseln
- 74 Blaubeer-Puddingschnitte
- 77 Blaubeer-Schokomuffins mit Frosting
- 76 Blueberry-Pie mit Zimtzucker
- 80 Pflaumentorte mit Schmandsahne
- 72 Schnelle Blaubeertorte mit Zitronencreme



Süßes

- 67 Quark-Kirsch-Auflauf



Sonstiges

- 52 Fermentierte Pflaumen ✓
- 6 Melonenaufstrich ✓
- 51 Pflaumenchutney mit Rosmarin ✓
- 54 Pflaumenketchup
- 53 Pflaumenröster mit Zimt ✓
- 51 Vanille-Pflaumen ✓



Vegetarisches

- 9 Auberginen und Zucchini mit würziger Linsenfüllung
- 40 Blumenkohl-Bolognese aus dem Ofen ✓
- 37 Blumenkohlquiche mit Basilikumpesto
- 38 Blumenkohlsteak mit Pfeffersoße und Wedges
- 11 Champignons mit Kräuter-Bulgur und Camembert
- 66 Eiersalat mit Radieschen
- 22 Fenchel-Fladen
- 46 Gemüsestrudel mit Reis ✓
- 64 Gazpacho mit Wassermelone
- 18 Kürbis-Crostata mit Ziegenkäse
- 23 Lauch-Tarte mit Apfel und Käse
- 30 Linsen-Dal
- 20 Möhren-Blechkuchen mit Kräuter-Vinaigrette
- 59 Nuss-Avocado mit Kurkuma-Dip
- 17 Paprika-Feigen-Pizza
- 18 Spitzkohl-Strudelteigtörtchen
- 65 Tomaten-Mozzarella-Samosas
- 25 Tomaten-Blechkuchen
- 15 Zucchini Blüten mit Kräuterfüllung und Parmesan
- 60 Zucchini puffer mit mariniertem Feta



Fleisch & Fisch

- 34 Blumenkohl mit Kräuter-Béchamel, Bratwurst und Kartoffeln
- 35 Blumenkohlsalat mit Pfirsich und Dorade
- 29 Bohnen-Taboulé mit Kabeljau
- 11 Gefüllte Süßkartoffeln mit Hähnchenchili
- 14 Gefüllte Spitzpaprika mit würzigem Reis und Lammfleisch
- 63 Gyros-Nudel-Salat
- 59 Hähnchenspieße mit Erdnusssoße
- 58 Kabeljau mit Zucchini
- 57 Koteletts mit Bohnen und Speck
- 30 Risotto-Frikadellen mit Hähnchen
- 44 Rotes Thai-Hähnchencurry
- 45 Tortellini-Salat mit buntem Gemüse und Pestodressing
- 21 Türkische Hack-Pide



Getränke

- 67 Dalgona Coffee
- 52 Pflaumensteinlikör ✓

Flexi-Rezepte*

- 12 Gefüllter Fenchel mit Tofu oder Hackfleisch ✓
- 39 Indisches Curry mit Kartoffeln und Blumenkohl ✓



Die Rezeptkategorien von Einfach Hausgemacht

braucht etwas Zeit

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

fix fertig

Rezepte, die besonders unkompliziert und alltagstauglich sind.

* Flexi-Rezepte

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

für den Vorrat

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

für Gäste

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

gut vorzubereiten

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

klassisch

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

preiswert

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

raffiniert

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

vegan

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

vegetarisch

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

zum Mitnehmen

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

zum Verschenken

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



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

Landlust EINFACH HAUSGEMACHT

Abo- und Bestellservice

Tel.: 0 25 01/801 43 74, Fax: 0 25 01/801 55 23

E-Mail: service@einfachhausgemacht.de

Redaktion

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

Art-Direktorin: Tanja Senghaas-Thomsen

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

Mitarbeit an dieser Ausgabe: Oliver Brachat, Nina Fiedler, Isabell Flohr, Jan Jankovic, Vanessa Jansen, Susann Kreihe, Katharina Matos-Fernandez, Allissa Maria Poller, Jule Prietzel, Agnes Prus, Anne Rogge, Manuela Rüther, Carina Sandmann, Ursula Schersch, Marco Stepiak

Bildredaktion: Katrin Fülle (Ltg.), Carla Ravens

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

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

Bildbearbeitung: Klaus-Dieter Esser (LV MediaPro)

Redaktionsassistent: Melanie Gionker

Titelfoto: Manuela Rüther

Verlag

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG

Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster

Tel.: 0 25 01/801-61 61, E-Mail: info@DMMVerlag.de, www.DMMVerlag.de

Geschäftsführung: Malte Schwerdtfeger

Publisher: Frank Gloystein

Formatanzeigen

Director Brand Solutions: Ad Alliance GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Verantwortlich für diesen Anzeigenteil (V.i.S.d.P.):

Arne Zimmer, Head of Brand Print + Direct Sales

Es gilt die gültige Preisliste. Infos: www.ad-alliance.de

Rubrikanzeigen

Leitung Anzeigenmanagement:

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster
Sylvia Berheide-Danielzik (verantwortl. für diesen Anzeigenteil), Melanie Gionker, Irina Martin,
Es gilt die gültige Preisliste. Infos: www.DMMVerlag.de

Marketing und Vertrieb: Martin Jannke (Ltg.), Myriam Spätling

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

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

Herstellung: Michael Göcke

Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Landlust EINFACH HAUSGEMACHT erscheint alle zwei Monate, Einzelheftpreis: 5,20 €

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand: Deutschland, Österreich: 6 Ausgaben

Landlust EINFACH HAUSGEMACHT für zzt. 29,90 € (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum

Preis von zzt. 5,20 €), Schweiz 43,90 CHF, EU: 36,90 €, restl. Ausland: 42,90 €

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

Erscheinungsort: Münster | ISSN 2197-8425

Copyright © 2024

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

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFATUR
Verlagsgruppe



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

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

Vorschau

INS HERBST-HEFT

Das neue
Heft erscheint am
20. September

Schöne Ideen für den
goldenen Herbst.



Farbenfrohes Apfelfest

Wir decken die
Kaffeetafel und
servieren Apfel-
kuchenklassiker,
Strudel und Pies.

Schnell genussfertig:

Getränke und
Gerichte mit
Herbstzutaten
wie Kürbis.



Wildgerichte

Herzhafte
Wohlfühlrezepte
aus Topf und
Pfanne mit
Wildschwein.



Kartoffelkuche

Tolle Ideen für
Suppen, Salate,
Vorspeisen und
herzhafte Kuchen.

Eine köstliche Idee:

das **EINFACH HAUSGEMACHT** Abo
für Ihre Lieben oder Sie selbst



6 Ausgaben



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

Unser Dankeschön für Ihre Bestellung:



Sonderheft
„Brot & Brötchen BACKEN“

oder



Küchen-Set

oder



Reisenthel -
Mini-Maxi-Shopper



einfachhausgemacht.de/aboangebot

Tel. +49 (0) 2501/8014374

(Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 0250146 (eigenes Abo)
oder 20625135 (Geschenkabo) angeben.)

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



Natürlich besser leben.



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

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.