

# Landlust EINFACH HAUSGEMACHT

Mein Magazin für Haus und Küche

NEUE  
**BLECH-  
KUCHEN**

mit Sommer-  
früchten

**Sommergemüse**  
Schnelles für jeden Tag

**Grill-Marinaden**

Raffinierte Würze  
zum Selbermachen

**Eis-Torte**

mit Himbeeren

# Mittelmeer-Küche

von Antipasti bis Ratatouille – einfach und so gesund

DE: 5,20 EUR LUX: 6,20 EUR  
CH: 8,60 CHF CZE: 196,- CZK  
86450





Es wird deu  
s schönster Ort.

# GLASSCHIEBEDÄCHER LAMELLEN DÄCHER



Vario Überdachungstechnik Kielgast GmbH & Co. KG  
Auf'm Brinke 14 · D-59872 Meschede · Telefon: 0291 7422  
E-Mail: [info@kielgast.de](mailto:info@kielgast.de)

[www.kielgast.de](http://www.kielgast.de)



Beim Fotoshooting: Praktikantin Katharina Matos Fernandez hat zusammen mit Fotografin Manuela Rüther alle Köstlichkeiten für den Grill mariniert.



Wir schnippeln fruchtig frische Aprikosen für unsere Sommerküchen vom Blech.



**Redakteurin**  
Meike Heinatz

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie herrlich die Luft duftet und die Natur singt und summt. Uns zieht es jetzt nach draußen. Wir wollen grillen, picknicken, mit Freunden auf der Terrasse sitzen und leckeres Essen genießen: uns ein bisschen wie im Urlaub fühlen. Auf der Suche nach tollen Rezepten für diese sommerlichen Anlässe sind uns viele Ideen gekommen. So etwa mit der Königin des Sommers, der Tomate. Ob rot, gelb, grün oder lila – ihr köstliches Aroma verleiht den Gerichten in unserer Tomatenstrecke stets das gewisse Etwas. Besonders gut schmeckt's natürlich mit den eigenen Tomaten von Balkon und Terrasse. Wie diese gut gedeihen, verrät uns Gartenexperte Michael Breckwoldt. Genauso bunt und lecker sind auch unsere Antipasti-Variationen. Sie holen uns Sommergemüse in Hülle und Fülle und ein wenig Bella Italia nach Hause. Herrlich! Für den lauschigen Grillabend mit Freunden haben wir den Tisch im Garten hübsch gedeckt und marinieren fast alles, was auf den Grill kann: Fleisch, Gemüse, Tofu und Fisch. Einfach, raffiniert und würzig eingelegt. Zum Dessert gibt's für alle ein Stückchen fruchtig-sahnige Semifreddo-Himbeertorte! Kleine Gastgeschenke, florale Ideen mit der Jungfer im Grünen und ein Glas frische Bowle machen solche Abende dann perfekt. Unser Sommer wird bunt, mindestens so bunt wie dieses Heft! Wir wünschen auch Ihnen farbenfrohe Tage, laue Nächte und viel Freude beim Lesen und Nachkochen.

Mit besten Grüßen aus der Einfach Hausgemacht-Redaktion  
Meike Heinatz



Endlich, die zweite Landlust Edition ist da!  
Thema: Einmachen.  
Mit fundiertem Basiswissen Obst, Gemüse und Kräuter haltbar machen – von Konfitüren über Sirupe hin zu, Pestos und Likören.  
Erhältlich über:  
[shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)





8

Köstliche  
Tomatenvielfalt



50

Nudel-  
Sommerküche



74

Semifreddo-  
Himbeertorte

# Inhalt

## Titelthema

**Mediterrane Küche** gibt es auch in unserer Serie „Clever geplant“ mit köstlichem Ratatouille, ob zum Steak, in der Suppe oder auf der Pizza

44

## Kochen

**Tomatenvielfalt** Köstliche Rezeptideen mit dem süß-sauren Sommergemüse, in der Tarte, als Salat oder sogar im Dessert

8

**Bunte Antipasti** mit Möhren, Zucchini oder Brokkoli machen Lust auf den Sommer

24

**Schnelle Küche** Urlaubsgerichte aus Griechenland Italien oder Frankreich fix fertig

36

**Pastaliebe** Zwei sommerliche Rezepte aus dem Buch „Nudelglück“

50

**Kochschule** Wie geht ... Marinieren? Mit Joghurt, Öl, Kräutern und Co. geben wir unserem Grillgut das gewisse Etwas

52

**Zeigt her eure Küchen (Serie)** Die hundertjährige Küche in der Berliner Hufeisensiedlung

78

## Backen

**Kuchen für alle** Fruchtig und saftig: Unsere Blechkuchen sind einfach lecker

66

**Eiskalter Genuss** Diese cremig kühle Semifreddo-Himbeertorte passt auf die Kaffeetafel oder als Dessert

74

## Getränke

**Fruchtige Sommerbowlen** Die erfrischende Abkühlung für heiße Sommertage

62



52

Würzige Grill-Marinaden



98

Schönes mit Jungfer im Grünen



66 Fruchtige Blechkuchen

*„Sommerliche Blechkuchen mit einem Klecks Sahne, das lieben doch alle.“*

Nina Fiedler, ehem. Praktikantin



Illustration: Illustrationsbüro Müller-Wegner

## Fundstücke

Schlicht & schön	6
Haus und Küche	34
Grüne Ecke	42

## Rubriken

Editorial	3
Einfach gesund	22
Leserbriefe	82
Rezeptverzeichnis & Impressum	112
Vorschau	114

## Haushalt

<b>Haushalt kompakt</b> Kleine Ideen – große Wirkung	84
<b>Grüne Ecke</b> Nachhaltig leben	88
<b>Wissen</b> Tierisch sauber: nützliche Putz-Tipps für das Leben mit Haustieren	90
<b>Praxis-Check</b> Eisformen im Test und Tipps zum perfekten Eis am Stiel	94
<b>Nachgefragt</b> TÜV SÜD-Experte Christian Kästl erklärt, wie wir lecker und sicher grillen	96

## Selbermachen

<b>Blühende Schönheiten</b> Deko-Ideen mit der Jungfer im Grünen	98
<b>Tisch und Tafel</b> DIY-Tipps rund um den gedeckten Sommertisch	104



# Schlicht & Schön

FÜR SIE ENTDECKT

## PARADIESISCHER FREUND

Sommerlich bunt und ausgedehnt zieht der dreidimensionale Paradiesvogel „Nias“ alle Blicke auf sich. Besonders: Der Bausatz aus recyceltem, mit Pflanzenfarbe bedrucktem Karton verwandelt sich mit eigenen Händen in ein tolles Wandobjekt. Von Studio ROOF in vielen Varianten erhältlich. 15,50 Euro, [www.edel-werk.com](http://www.edel-werk.com)

## BLAUWE FIETS

Typisch niederländisch: Das Design von Sylvain Tegroeg kombiniert die Delfter Blau-Tradition mit feinen Fahrradmotiven. Die hochwertige Keramikvase bringt einzeln oder mit ihren Geschwistern aus der „The Blue Bicycle“-Serie, niederländisches Flair zu uns. 34,90 Euro, [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



### GESCHENK AUS DER KÜCHE

EH

## Erdbeer-Geleekonfekt

FÜR 4-6 TÜTCHEN

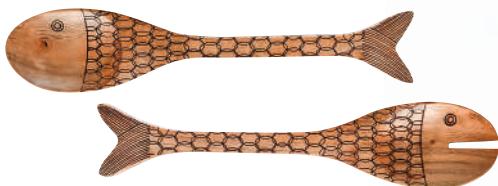
250 g frische Erdbeeren  
10 g Apfelpektinpulver  
250 g feiner Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
40 ml frischer Zitronensaft

Apfelpektin mit 240 g Zucker und Vanillezucker mischen. Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und pürieren. Mit 2 TL Zitronensaft in eine große Pfanne geben und die Masse unter Rühren aufkochen. Die Zuckermischung in die Pfanne geben und die Masse erneut aufkochen. Den restlichen Zitronensaft dazugießen. Alles unter Rühren weitere 5 Minuten kochen lassen, bis es dickflüssig, glänzend und dunkelrot wird. Auf ein Blatt Backpapier fließen und erkalten lassen. Mit einem Pizzaroller in Stücke schneiden und in feinem Zucker wälzen. Gut verschlossen im Glas oder in Tütchen ist das Konfekt gekühlt ca. 2 Wochen haltbar.



**Gut kombiniert**

Zur bunten Salatschüssel lassen sich prima unifarben Salatsteller in einer der vorhandenen Farben kombinieren.

**F(R)ISCH SERVIERT**

Für eine kurze Auszeit am Meer sorgt das verspielte Salatbesteck „RM Classic Fish“ aus edlem Akazienholz. Löffel und Gabel sind der Form eines Fisches nachempfunden und werden von eingebraunten Schuppen geziert. Das Set kommt in einer Geschenkbox und ist somit ein ideales Präsent für die nächste Grillparty.

29,95 Euro,  
[www.rivieramaison.com](http://www.rivieramaison.com)

**„JUT“ VERSTAUT**

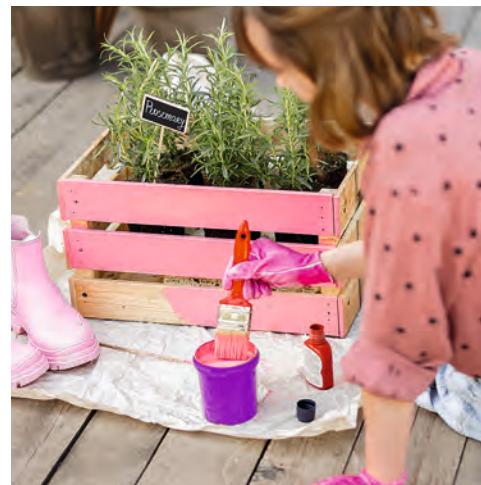
Ob Kissen, Decken, Spielzeug oder Wäsche – in den geräumigen Aufbewahrungskörben aus Baumwolle und Jute findet alles seinen Platz. so bereichern sie sowohl Wohn- und Schlaf-, als auch Kinderzimmer. Das 2er-Set ist in weiß, hell- und dunkelblau erhältlich.

ab 69,99 Euro,  
[www.beliani.de](http://www.beliani.de)

**SCHÜSSELGLÜCK**

Mit harmonierenden Farben und abstrakten Formen setzt die Schüssel von &klevering nicht nur einen sommerlichen Akzent, sondern auch frische Salatkreationen und Frühstücksbrötchen spielerisch in Szene. Das farbenfrohe Porzellan eignet sich dank tiefem Rand und einem Durchmesser von 30,5 cm auch als dekorative Obstschale.

59,90 Euro,  
[www.emilundpaula.de](http://www.emilundpaula.de)

**SELBERMACHEN****Kreativer Kräuterkasten**

17

Sonnenstunden schenkt uns der Tag der Sommersonnenwende am 21. Juni. Zumindest wenn keine Wolken dazwischen kommen.

Wie schön – frische Kräuter auf der Terrasse! Noch hübscher wirken sie im selbst bemalten Kräuterkasten. Dazu eine naturbelassene Holzkiste leicht anschleifen und mit wasserfester Acrylfarbe bemalen. Ein paar Kräuterschildchen dazu und fertig.

**Texte** Carina Neuhausen, Meike Heinatz **Rezept** Franziska Winter  
**Fotos** Hersteller (3), AdobeStock/rh2010, Manuela Rüther, Hersteller

# So schmeckt Sommer

Klassisch rot, gelb, grün, lila, kugelrund, oval oder winzig klein:  
Wir lieben Tomaten! Ob pur oder herrlich aromatisch in einer Tarte,  
als fruchtiger Salat, geschmort oder gefüllt:  
Sie sind eine wahre Sommerfreude.

*Sommer-  
Tipp*





Schon gewusst? Tomaten enthalten Glutaminsäure. Das sorgt für den leckeren Umamigeschmack auf der Zunge.

**B**ald ist es so weit. Jeden Sommer leuchten sie um die Wette und beglücken uns mit ihrer überraschenden Vielfalt. Zwar gibt es Tomaten das ganze Jahr über zu kaufen, doch richtig aromatisch sind die Gemüsefrüchte erst jetzt, wenn sie direkt unter der Sonne und nicht im Treibhaus reifen. Auf Märkten oder in Hofläden und auch im Supermarkt ist die Auswahl nun deutlich größer. Und auch zu Hause lässt sich das Gemüse problemlos im Garten oder auf Balkon und Terrasse anbauen.

## Sorten und Anbau

Tomaten (*Solanum lycopersicum*) sind das beliebteste Gemüse der Deutschen. Im Jahr essen wir pro Kopf rund 30 Kilogramm der runden roten Früchte. Darunter fällt neben dem direkten Verzehr auch der Konsum von verarbeiteten Produkten wie Tomatensoßen, -ketchup, -püree oder -mark.

Die Tomate gehört zu den Nachschattengewächsen und ist eng verwandt mit Kartoffeln oder Auberginen. Ursprünglich stammt sie aus den Andenregionen Südamerikas und kam wahrscheinlich um 1500 mit der Eroberung Mittel- und Südamerikas nach Europa. Dann brauchte es noch etwa 300 Jahre, bis die Tomate auch bei uns zu einem Grundnahrungsmittel wurde. Lange diente sie nur als Zierpflanze, da man sie für giftig hielt. Heute gibt es etwa 4000 Tomatensorten im offiziellen Sortenregister und weitere 10000 Sorten aus privaten Züchtungen, schätzen Experten.

Tomaten benötigen einen nährstoffreichen und durchlässigen Gartenboden, regelmäßig Dünger und Wasser. Staunässe vertragen sie dabei

aber nicht. Wer Tomaten anbauen möchte, sollte zudem einen sonnigen, windgeschützten und überdachten Standort wählen.

## Gesund und lecker

Reife Tomaten stecken voller guter Inhaltsstoffe. Zwar bestehen sie zu 94 Prozent aus Wasser und liefern pro 100 Gramm nur 17 kcal, doch der Rest hat es in sich. In ihnen stecken Vitamine wie: A, B1, C und E sowie Niacin. An Mineralstoffen enthalten sie vor allem Kalium, Magnesium, Kalzium und Spurenelemente. Gesundheitlich interessant sind ihre sekundären Pflanzenstoffe. Diese dienen der Pflanze als Schutz vor Fraßfeinden oder Umwelt-einflüssen. Besondere Bedeutung wird dem Farbstoff der Tomate beigemessen. Darin enthalten ist das sogenannte Lycopin. Lycopin ist ein Radikalfänger. Durch sein reaktives und antioxidatives Verhalten soll er das Immunsystem des Menschen schützen können. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass der Stoff sowohl anti-entzündliche als auch antikanzerogene Effekte hat und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Auch geschmacklich hat die Tomate einiges zu bieten. Die Bandbreite reicht von herbsauer, bis hin zu honig-süß, würzig, mild, mit Schokoladen- oder Ananasaromen.

## Einkaufen und lagern

Wer besonders aromatische Tomaten möchte, sollte beim Einkauf zu regionalen, reifen und frischen Tomaten greifen. Das gelingt natürlich vor allem in der Tomatensaison. Die startet im April und reicht bis in den Oktober, Saison für heimische Tomaten ist von Mitte Juli bis Mitte September. Dann bieten Markthändler, Hof- oder Bioläden auch alte und ausgefallene Sorten an. Im Supermarkt beschränkt

sich das Angebot auch in dieser Zeit meist auf eine Handvoll klassischer Sorten. Beim Kauf empfiehlt sich unverpackte Ware, nicht nur der Umwelt zuliebe, sondern auch zur Qualitätskontrolle. Denn so lassen sich Druckstellen oder Verderb besser erkennen. Eine blasse Färbung bei roten Tomatensorten deutet darauf hin, dass sie unreif geerntet wurden und wahrscheinlich wenig aromatisch sind. Reife Tomaten sollten eine kräftige Farbe haben und auf Druck leicht nachgeben. Die Frische lässt sich bei Früchten mit Rispen gut erkennen. Sind sie noch grün und weich mit typischem Tomatenduft, sind die Früchte frisch. Zu Hause sollten Tomaten dann nicht in den Kühlschrank, hier ist es zu kalt und sie werden fest und verlieren ihr Aroma. Ihre optimale Lagertemperatur beträgt 12 bis 15 Grad.

## Kochen und genießen

Die große Sortenvielfalt der Tomate bietet auch in der Küche viele Einsatzmöglichkeiten. So lassen sich etwa die großen Fleisch- oder Ochsenherztomaten wunderbar füllen. Für Salate oder auf dem Brot schmecken zum Beispiel Datteltomaten sehr gut. Sie haben ein süßliches, stark ausgeprägtes Tomatenaroma und festes Fruchtfleisch. Zum Naschen bieten sich kleine Wild- oder Johannisbeertomaten an. Der Allrounder ist die Strauchtomate mit ihrem kräftigen Geschmack. Rund- oder auch Kugeltomaten eignet sich vor allem für Soßen oder zum Schmoren. Wer jetzt Appetit bekommen hat: Unsere sechs sommerlichen Tomatenrezepte finden Sie auf den folgenden Seiten.

## Tipp

Wer für das Blindbacken keine getrockneten Hülsenfrüchte hat, kann auch ungekochten Reis verwenden.

# Bunte Kirschtomaten-Tarte

FÜR EINE 28ER TARTEFORM | FÜR GÄSTE

### Teig:

1 Eigelb  
160 g Mehl  
80 g Butter  
80 g Frischkäse  
25 g Parmesan,  
frisch gerieben

2 EL Aceto balsamico  
200 g Schmand  
2 Eier  
60 g Parmesan  
½ unbehandelte  
Zitrone  
1 TL Thymian

### Belag und Guss:

500 g bunte Kirschtomaten  
1 ganze frische  
Knoblauchknolle  
3 EL Olivenöl  
1 EL Honig

Außerdem:  
Salz  
frisch gemahlener  
Pfeffer  
2 Stängel Basilikum





**Für den Teig** das Ei trennen und das Eiweiß für die Füllung aufbewahren. Mehl mit Butter, Frischkäse, Eigelb, Parmesan und  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einer Schüssel rasch verkneten. Den Teig abgedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

**Für den Belag** die Tomaten waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Die Knoblauchknolle vereinzeln, die Zehen schälen und zu den Tomaten geben. Olivenöl, Honig, Balsamico und 2 Prisen Salz zugeben und mit dem Gemüse vermengen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen 30 Minuten garen.

**Für den Guss** die Zitrone waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Den Schmand mit den Eiern, dem übrigen Eiweiß, dem Parmesan, 1 TL Salz, etwas Pfeffer, Zitronenabrieb und Thymian glatt rühren.

Abgedeckt beiseitestellen.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Größe der Tarteform (28 cm Ø) ausrollen. Die Form einfetten und mit dem Teig belegen, die Ränder am Rand andrücken. Mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten oder Backperlen beschweren. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Den Teig 10 Minuten im heißen Ofen vorbacken. Anschließend den Guss auf dem vorgebackenen Teig verteilen und mit den Kirschtomaten und den Knoblauchzehen belegen. Die Tarte im Ofen 20 Minuten fertigbacken. Anschließend lauwarm abkühlen lassen. Zuletzt das Basilikum abzupfen, waschen und die Blätter auf der Tarte verteilen. Die Tomatentarte in Stücke schneiden und servieren.

**Für kleine Tartelettes** aus dem ausgerollten Teig 8 Kreise à 12 cm ausschneiden. Diese in kleine, gut gefettete Formen (10 cm Ø) legen, leicht andrücken und erst den Guss, dann das vorgegartete Gemüse darauf verteilen. Im Ofen mit dem Pizza- oder Intensivprogramm auf unterster Schiene 15 Minuten backen.

## Scharfe Tomaten-Kokos-Suppe mit Fisch

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

750 g Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
500 ml Kokosmilch	2 EL Olivenöl
400 g Seelachsfilet, ohne Haut, entgrätet	2 EL Tomatenmark
1 Schalotte	300 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	Salz
1 Stück Ingwer (3 cm, fingerdick)	frisch gemahlener Pfeffer
1 Chilischote	2 TL brauner Zucker
1 TL Koriandersaft	1 Limette
	2 Frühlingszwiebeln

Die Tomaten waschen, den Stunk entfernen, und die Tomaten 1 Minute in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Die Tomaten häuten und das Fruchtfleisch über die grobe Seite der Küchenreibe in eine Schale raspeln. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen, Schalotte hacken, Knoblauch und Ingwer fein reiben. Die Chilischote waschen, Samen und weiße Trennwände entfernen, die Schote hacken. Koriander und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gewürze darin kurz anrösten, dann Tomaten, Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chili und Tomatenmark zugeben. Unter Rühren die Flüssigkeit einkochen, bis die Mischung anröstet. Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe 15 Minuten leise köcheln lassen. Inzwischen den Seelachs trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Limettensaft würzig abschmecken. Fisch in die heiße Suppe geben und 5 Minuten darin gar ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



## Tomatenmarmelade mit Balsamicoessig

FÜR 4 GLÄSER À 200 ML

- 1 kg Tomaten
- 4 EL Honig
- 150 ml Balsamicoessig
- 500 g Gelierzucker 2:1

Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Honig in einem großen Topf erhitzen und mit Balsamicoessig ablöschen. Essig verkochen lassen. Tomaten und Gelierzucker dazugeben und alles unter Rühren aufkochen. Die Marmelade mindestens 4 Minuten kochen. Anschließend in saubere Schraubgläser füllen und diese noch heiß verschließen. Die Marmelade hält mehrere Wochen.



TIPP Tomatenmarmelade schmeckt prima zu gegrilltem Schafskäse oder auch mit Frischkäse aufs Brot.

## Italienischer Brotsalat mit Tomaten, Mozzarella und Pfirsichen

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

### Tomatensalat:

- 300 g Ochsenherztomaten
- 200 g Kirschtomaten
- 300 g grüne Tomaten, z.B. Green Zebra
- 2 Pfirsiche oder 1 Mango
- 80 g Rucola
- 1 Bund Basilikum
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Kugeln Büffelmozzarella

### Dressing:

- 4 EL Weißweinessig
  - 8 EL Olivenöl
  - ½ EL Honig
  - ½ TL Tomatenmark
  - frisch gemahlener Pfeffer
  - Salz
- Brotchips:**
- 150 g Ciabatta
  - 3 EL Olivenöl
  - 1 Knoblauchzehe

Für die Brotchips das Ciabattabrot 30 Minuten in das Gefrierfach legen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Olivenöl verrühren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Brot mit einem Messer oder besser der Aufschnittmaschine in 20 dünne Scheiben à 2–3 mm schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit dem Knoblauchöl bestreichen. Mit Salz würzen und auf mittlerer Schiene für ca. 8 Minuten knusprig und gelbgold backen. Die Brotchips aus dem Ofen nehmen und auf dem Rost auskühlen lassen.

Für das Dressing den Essig, das Olivenöl, den Honig und das Tomatenmark in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Tomaten und die Pfirsiche waschen und abtrocknen. Den Salat und das Basilikum waschen und trockenschleudern. Die Basilikumblätter abzupfen und beiseitelegen. Die Ochsenherztomaten und die grünen Tomaten in Scheiben schneiden die Kirschtomaten halbieren. Die Pfirsiche halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Kirschtomaten und Pfirsiche in eine Schüssel geben, mit der Hälfte des Dressings mischen. Die Tomatenscheiben zusammen mit den Brotscheiben auf 4 Tellern oder einer großen Platte anrichten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Die Kirschtomaten und die Pfirsiche sowie gezupften Mozzarella, Rucola und Zwiebeln darauf verteilen. Das restliche Dressing darüberträufeln. Mit Basilikumblättern und etwas Olivenöl garnieren und servieren.



„Eine fruchtig frische  
Alternative zum  
klassischen Caprese.“

Meike Heinatz, Redakteurin



Für  
Gäste!

„Tolles Gericht  
für den Sommerabend  
mit Freunden.“

Sonja Flaute, Redakteurin

**Würziges  
Joghurthuhn mit  
grünem  
Tomatenrelish**

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ZEIT

**Joghurthuhn:**

- 1 zerlegtes Brathähnchen
- 2 Auberginen
- 2 mittlere Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Joghurt
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Chiliflocken
- 1 TL brauner Zucker
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Flaschentomaten oder Romatomaten
- 30 g Butter, zerlassen

**Tomatenrelish:**

- 3 grüne Tomaten, z. B. Green Zebra
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 4 Stängel Koriander
- 2 EL weißer Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL brauner Zucker

**Außerdem:**

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Fotos: Rogge & Jankovic Fotografen



**Für das Joghurthuhn** Auberginen und Zucchini waschen. Die Enden abschneiden und getrennt würfeln. In zwei Schüsseln mit je  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 1 EL Olivenöl mischen. Den Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken, auf die beiden Schüsseln verteilen und untermischen. Zum Wasserziehen beiseitestellen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Hähnchenteile waschen, trockentupfen und die Haut abziehen. Das Fleisch in eine große Schüssel geben. Den Joghurt mit den Gewürzen, dem Zucker und 1 TL Salz verrühren. Die Zitrone heiß waschen, trockentupfen und fein abreiben. Zitronenabrieb unter die Marinade mischen, zum Huhn in die Schüssel geben und gut vermengen, sodass das Fleisch bedeckt ist. Die Aubergine abgießen und auf einem tiefen Backblech verteilen. Die Flaschentomaten waschen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch vierteln. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade auf dem Backblech verteilen und 30 Minuten im Ofen backen. Nach dieser Zeit die Zucchini abgießen und mit den Tomaten mit auf das Backblech geben. Weitere 15 Minuten garen. Anschließend die Grillfunktion auf 220 Grad einschalten (ersatzweise Oberhitze 220 Grad), das Huhn mit Butter bestreichen und rund 10 Minuten bräunen.

**Für das Relish** die Tomaten waschen, den Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Den Knoblauch schälen und zu den Tomaten pressen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Koriander waschen, trockentupfen und samt Stielen hacken. Zwiebeln, Koriander, Balsamico, Olivenöl, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben und vermischen.

Das Joghurthuhn mit dem Gemüse und der Salsa auf Teller anrichten und servieren.



## Gefüllte Tomaten auf Gewürzbulgur

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN | FLEXI PLUS

### Gefüllten Tomate:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Champignons  
(für 2 Personen)
- 2 TL Ras el-Hanout
- 2 EL Sojasoße
- 200 g Rinderhack  
(für 2 Personen)
- 1 Zucchini, etwa 400 g
- 8 Ochsenherztomaten  
(etwa gleiche Größe)
- 1 Bund Petersilie

### Gewürzbulgur:

- 250 g Bulgur
- 1 Zimtstange
- 3 Sternanis
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1 TL Paprika
- 3 Stängel Petersilie

### Außerdem:

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Olivenöl



**Für die Gemüsefüllung** Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Champignons putzen und im Blitzhacker grob hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Ras el-Hanout und 1 EL Sojasoße würzen. Umfüllen und beiseitestellen.

**Für die Hackfleischfüllung** das Hackfleisch in derselben Pfanne in 1 EL Olivenöl krümelig braten, dann die übrigen Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mit Salz, Pfeffer, 1 TL Ras el-Hanout und 1 EL Sojasoße würzen und weitere 2 Minuten erhitzen. Das Hackfleisch beiseitestellen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und das Fruchtfleisch grob raspeln. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz vermengen und 5 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Tomaten waschen, an der Stielseite einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere hacken und aufbewahren. Die Zucchiniraspel gut auspressen, das Wasser dabei aufbewahren, und die Raspel zur Hälfte unter die beiden Füllungen mischen. Füllungen jeweils getrennt in die vorbereiteten Tomaten füllen. Den Deckel aufsetzen, in eine Auflaufform geben, mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im Backofen 20 Minuten garen.

**Für den Gewürzbulgur** die gehackten Tomaten und das Zucchiniwasser mit Wasser bis auf 500 ml auffüllen. Die Menge in einen Topf geben, Gewürze, Bulgur,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und etwas Pfeffer zufügen und aufkochen. Den Bulgur abgedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln. Anschließend 10 Minuten abgedeckt quellen lassen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter samt Stielen klein schneiden und zum Bulgur geben. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern, 2 EL Olivenöl und bei Bedarf Salz und Pfeffer untermischen. Bulgur und Tomaten auf Teller verteilen und servieren.

### Tipp

Dazu passt Naturjoghurt mit 2 EL fein gehackter Minze.



## Rosmarin-Pannacotta mit gelber Tomatenmarmelade

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ZEIT | RAFFINIERT

### **Tomatenmarmelade:**

350 g gelbe Kirschtomaten  
50 g Gelierzucker 3:1  
1 Zitrone

### **Rosmarin-Pannacotta:**

400 g Schlagsahne (32 % Fett)  
4 Stängel Rosmarin  
½ Zimtstange  
2 Gewürznelken  
30 g Zucker plus mehr  
zum Zuckern des Rosmarins  
1 Prise Salz  
2,5 Blatt weiße Gelatine  
½ Limette

### **Für die Tomatenmarmelade**

die Kirschtomaten waschen, die Haut leicht einritzen und in kochendem Wasser für etwa 10 Sekunden blanchieren. Die Tomaten mit der Schaufel abschöpfen und in Eiswasser abschrecken. Die Tomaten anschließend häuten, vierteln und mit dem Gelierzucker und dem Saft der Zitrone in einem Topf vermengen. 30 Minuten ruhen lassen.

**Für die Pannacotta** inzwischen die Sahne mit dem Rosmarin, Zimt, Nelken, Zucker und Salz in einem zweiten Topf aufkochen, 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend den Topf beiseitestellen und abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Die Tomaten-Zucker-Mischung unter Rühren aufkochen und 3 Minuten kochen lassen. Die

Tomatenmarmelade umfüllen und abgedeckt abkühlen lassen.

Die Rosmarinsahne noch einmal erwärmen, die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen und die Masse durch ein Sieb gießen. Die Pannacotta in vier Dessertschalen (Füllmenge etwa 120 ml) gießen und im Kühlschrank abgedeckt kalt stellen. Mindestens 2 Stunden fest werden lassen. Den Rosmarin abspülen, trockentupfen und mit dem Saft der Limette benetzen. Nun die Rosmarinzweige in Zucker wenden und zum Trocknen auf einen Teller legen. Die Pannacotta nach Belieben im Schälchen servieren oder auf einen Teller stürzen. Zum Stürzen die Creme am Rand mit einem Messer lösen, die Schalen kurz in heißes Wasser tauchen und auf Teller stürzen. Die Tomatenmarmelade um die Creme verteilen und die Rosmarinzweige auflegen.



# Tomaten auf dem Balkon

Sechs Fragen an den Gartenexperten  
Michael Breckwoldt

**Lieber Herr Breckwoldt, wie gelingt die Tomatenzucht auf Balkon oder Terrasse besonders gut?**

Gönnen Sie sich auf Balkon und Terrasse den Reichtum unterschiedlicher Tomatenaromen, von zitronensauer bis zuckersüß.

Die Tomatenzucht benötigt jedoch ein wenig Vorplanung und vor allem einen geeigneten Standort. Tomaten brauchen, um gut auszureifen, viel Wärme. Gut wäre daher ein Südbalkon oder eine nach Süden ausgerichtete Terrasse mit einer windgeschützten Ecke. Zudem sollten die Pflanzen nicht nass regnen. Ein Vordach oder ein Pflanzenschutzdach sind von Vorteil. Die Auswahl der passenden Sorten hängt sehr von dem vorhandenen Platz ab. Denn eine Stabtomate sollte etwa einen Meter Standraum haben und einen Kübel von mindestens 15 Litern Volumen. Buschtomaten kommen etwa mit der Hälfte an Platz aus. Sie eignen sich daher besonders für den kleinen Raum auf Balkon oder Terrasse. Für das Pflanzen der Jungpflanzen in die Kübel sollten Sie zudem zu einer Tomatenerde greifen. Sie ist auf die Bedürfnisse der Pflanzen abgestimmt.



## Zur Person

Michael Breckwoldt ist Gartenbauingenieur und langjähriger Gartenjournalist. Der eigene Garten ist nicht nur sein Experimentierfeld, sondern ebenso ein Platz zum Entspannen, Kraft schöpfen und fruchtbaren Boden für neue Ideen. Mittlerweile arbeitet er als Gartenbaulehrer und betreibt die Website [gartenundgabel.de](http://gartenundgabel.de).

## Tolle Sorten für den Balkon

### Welche Tomatensorten eignen sich speziell für Balkon und Terrasse?

Ideal für diese Standorte sind robuste, aromatische Sorten wie Trixi, Dattelwein, Marglobe, Hellfrucht oder Matina. Diese Sorten brauchen jedoch einen Stab oder eine Schnur, die ihnen Halt geben. Buschtomaten wie die Sorten Rotkäppchen und Bodus Fruchta hingegen werden maximal nur einen Meter hoch und kommen ohne Stütze aus.

### Wie lassen sich eigene Tomaten aus Samen ziehen?

Die Aussaat auf der Fensterbank erfolgt zwischen Mitte März und Mitte Mai. Nach der Saat bis zur Pflanzung rechnet man circa sechs Wochen. Die optimale Keimtemperatur für die Samen beträgt 25 °C. Nach dem Entfalten der Blätter reichen tagsüber 18 °C. Dann können die Sämlinge schon in kleine Töpfe pikiert, also umgepflanzt werden. Besteht ab Mitte Mai keine Gefahr durch Nachfröste mehr, können Sie die jungen Pflanzen schon an einen warmen Ort nach draußen stellen. Viel Licht ist nötig, damit sich diese kompakt und standfest entwickeln. Beim Umzug von drinnen nach draußen droht den Jungpflanzen jedoch Sonnenbrand. Die ersten zwei Wochen im Freien brauchen sie daher etwas Schatten.

**Wer selbst keine Tomatenpflanzen vorgezogen hat, wird wo fündig?** Ab Mai können Sie vorgezogene Pflanzen vielerorts kaufen. So sparen Sie sich die Aussaat. Ihren Bedarf decken Sie dann beispielsweise in Baumärkten, Gärtnereien oder noch besser auf Gartenmärkten, wo Spezialgärtnerien ein reichhaltiges Sortiment bereithalten.

### Was gilt es bei der Pflege von Tomaten zu beachten?

Haben die Pflanzen eine Höhe von etwa 25 Zentimeter erreicht, setzt man die sie in die Kübel. Dabei pflanzt man sie möglichst tief ein. Auch der Stamm bildet im Boden Seitenwurzeln. So werden die Pflanzen standfest und gut ernährt. Alle Stabtomaten brauchen eine Stütze. Zudem müssen sie regelmäßig ausgegeizt werden. Dazu werden die jungen Nebentriebe, die aus den Blattachsen sprießen, herausgebrochen. In der Regel sollen die Pflanzen nur einen Haupttrieb haben, damit die Früchte von allen Seiten viel Sonne bekommen. Bei Buschtomaten hingegen entfällt das Ausgeizen. Regelmäßiges Wässern ist wichtig, damit sich die Früchte gut entwickeln können. Sind die Pflanzen ausgewachsen, sollte dem Gießwasser einmal wöchentlich ein flüssiger Tomatendünger hinzugefügt werden.

### Wo lauern Gefahren für Tomatenpflanzen und was kann man dagegen tun?

Wird das Laub häufiger und anhaltend nass, kann Kraut- und Knollenfäule (Phytophthora) zum Problem werden. Blätter und Früchte werden dann zuerst fleckig und schließlich braun. Die Pflanzen sollten daher vor Regen geschützt werden. Sie sollten auch die Blätter in Bodennähe entfernen, damit diese nicht nass werden. Und: Gießen Sie die Pflanzen nur von unten direkt in den Topf hinein.

Texte Meike Heinatz, Michael Breckwoldt



**Indigo Pear Drop** ist eine kleine, birnenförmige Buschtomate. Die reifen Früchte sind lila bis gelb und eignen sich zum Naschen, auf dem Brot oder im Salat.



**Dolly** ist eine Mini-Pflaumentomate von gelb-oranger Farbe. Die von Juli bis September heranreifenden saftigen Früchte haben ein süßes Aroma mit wenig Säure.



**Grappelina** ist eine frühe Rispen-tomate, die zahlreiche, sehr aromatische Tomaten trägt. Da sie bis zu 2 Meter groß werden kann, benötigt sie eine Rankhilfe und einen Topf mit ca. 20 l Volumen.



## REIFEPRÜFUNG FÜR TOMATEN

Wann geerntet werden kann, richtet sich nach Sorte, Wetter und Art des Anbaus. Ob die Früchte reif sind, erkennt man an der sortentypischen Farbe und daran, ob die Frucht bei Druck leicht nachgibt. Beim Pflücken am besten die Kelchblätter an der Frucht belassen, das hält sie länger frisch. Fleischtomaten sollte man mit der Schere ernten, da sie sich nur schwer vom Strauch lösen. Übrigens können auch zu früh gepflückte Tomaten im Haus noch nachreifen.



## Sommerfreuden

Wer drei bis vier Tomatenarten mit unterschiedlichen Erntezeiträumen anbaut, kann sich den ganzen Sommer über durchprobieren.



### Topfgröße

Kleinwüchsige Balkonsorten oder Buschtomaten mit ca. 50 cm Höhe fühlen sich schon in Töpfen mit sieben bis zwölf Litern Erde wohl.

Texte Meike Heinatz

## Nette Nachbarn

Ein nützlicher Beetnachbar für Tomaten ist unter anderem Basilikum. Er hält weiße Fliegen und Mehltau fern.

## Tipps zur Tomatenpflege

**Richtig gießen** ist bei Tomaten das A und O. Sie mögen es nicht zu trocken, aber auch keine Staunässe. Zudem sollten die Pflanzen immer von unten gegossen werden, feuchte Blätter steigern das Risiko von Pilzbefall. Bei Fruchtausbildung auf eine regelmäßige Wasserzufuhr achten, damit die Früchte nicht aufplatzen.

**Bestäuben** kann sich die Tomate mit den eigenen Pollen. Das funktioniert auch, wenn man die offenen Blüten am Morgen leicht schüttelt.

**Ausgeizen** ist bei Stabtomaten wichtig. Ab Juni sollten junge Triebe in den Blattachsen entfernt werden. So steckt die Pflanze ihre Kraft in die Früchte, nicht in die Seitentriebe.

**Düngen** sollte man ausgewachsene Tomaten wöchentlich mit kali- und magnesiumreichem Dünger. Es darf auch mal etwas Kaffeesatz sein, sobald die Pflanzen mit der Blütenbildung beginnen.

Dieser hilft übrigens auch gegen gefräßige Schnecken.





## Die Kunst des Einmachens

Rezepte für Konfitüren, eingewecktes Obst oder Gemüse, Pestos, Sirups, Liköre und vieles mehr – die zweite Landlust Edition widmet sich dem Thema „Einmachen“. Jahreszeitlich sortiert präsentiert die Redaktion außerdem fundiertes Basiswissen zu verschiedenen Methoden des Haltbarmachens.

Jetzt im Handel oder direkt bestellen unter:  
[www.landlust.de/sonderhefte](http://www.landlust.de/sonderhefte)



# Einfach gesund

BEWUSST LEBEN



## GESUND ESSEN

### Aber bitte mit Chili

Scharf gewürztes Essen an heißen Sommertagen? Wir verraten Ihnen, warum das für die richtige Abkühlung sorgt.

Penne Arrabiata, Chili con carne, Hähnchencurry oder feuriger Gemüsewok: Menschen, die in heißen Regionen der Erde wohnen, essen oft und gerne scharf. „Kommt man da nicht erst recht ins Schwitzen?“ Richtig – und genau das ist so gesund. Es ist das Capsaicin aus Chili oder Cayenne, das für Hitzewallungen und Schweißausbrüche sorgt. Denn dieser Stoff reizt Schmerzrezeptoren im Mund, die auch für die Wahrnehmung von Hitze zuständig sind. Wir werden sozusagen getäuscht und nehmen nicht nur einen leichten Schmerz wahr, sondern auch Hitze. Um sich zu kühlen, erweitert unser Körper seine Blutgefäße, öffnet die Hautporen und beginnt zu schwitzen. Der Schweiß verdunstet und der Körper kühl ab.

Ein weiterer Nebeneffekt des scharfen Essens: Wir trinken mehr. Und auch das ist an heißen Tagen wichtig. Gut geeignet ist bei leicht feurigen Gerichten eine Saftschorle mit stillem Wasser. Wer wirklich zu viel Schärfe im Mund hat, sollte zu Milchprodukten greifen: Milch, Joghurt oder Käse scheinen sich am wirkungsvollsten zwischen das Capsaicin und unsere Geschmacksrezeptoren zu legen.



### TOMATEN FÜR DIE LUNGE

Aufatmen – jetzt ist wieder Tomatenzeit. Und das ist scheinbar auch gut für die Lunge. So zeigte eine europäische Kohorten-Studie zu Atemwegserkrankungen bei Erwachsenen (ECRHS) positive Auswirkungen von Tomaten auf die Lungengesundheit.

Bei ehemaligen Rauchern war der Effekt am größten. Vermutet wird, dass bestimmte Inhaltsstoffe wie Flavonoide oder das Carotinoid Lycopin mit seiner antioxidativen Wirkung dem Abbau der Lungenfunktion entgegenwirken. Während sich bei Ex-Rauchern übrigens die rohen, unverarbeiteten Tomaten positiv auf die Lungengesundheit auswirken, profitierten Menschen mit Asthma und COPD auch von der entzündungshemmenden Wirkung durch Tomatenextrakt und Tomatensaft.



### GESCHMACKSSACHE?!

Süß, salzig, sauer, bitter oder umami, all diese Geschmacksarten können wir mit den Geschmacksknospen auf unserer Zunge schmecken. Schärfe hingegen ist keine klassische Geschmacksrichtung, sondern eine Schmerzreaktion. Stoffe wie Capsaicin aus Chili, Piperin aus Pfeffer oder Senföle aus Senf nimmt die Mundschleimhaut als Schmerzreiz war. Es ist also im Grunde eher ein Gefühl als ein Geschmack.

30

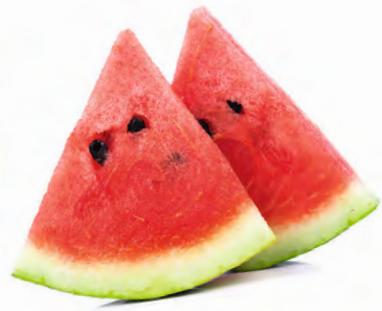
Kilogramm  
Tomaten isst  
jeder Deutsche  
pro Jahr.





## BESSER ALS GEDACHT

Fast alle Tiefkühlpommes im aktuellen Test der Zeitschrift Ökotest (2/2024) schnitten mit sehr gut oder gut ab. Während früher Acrylamid, Fettschadstoffe oder Keimhemmer in zahlreichen Produkten gefunden wurden, gab es dieses Mal kaum Beanstandungen. Wichtig ist aber auch die richtige Zubereitung zu Hause. Pommes und auch andere Kartoffelprodukte sollten nicht heißer als 180 Grad und nur so kurz wie nötig gebacken werden. So wird das Risiko für schädliches Acrylamid minimiert.



## GESUNDER SNACK

Wassermelone gehört im Sommer in jeden Kühlschrank. Das runde Schwergewicht besteht zu 95 Prozent aus Wasser. Genau das Richtige an heißen Tagen. Dabei liefert sie nur wenig Kalorien und neben Mineralstoffen und Vitaminen wie A, B2, E und C auch L-Citrullin. Diese Aminosäure kommt nicht nur, aber vor allem in der weißen Randschicht vor. Klinische Studien zeigten, dass es blutdrucksenkende Eigenschaften hat. Also bei Bedarf die Melone gerne mal bis zum Rand abknabbern.

## Ungebetene Gäste

Jetzt in den warmen Sommermonaten lockt es viele zum Essen nach draußen, zum Grillen mit Freunden oder einem kleinen Picknick auf der Wiese. Doch während wir die sonnigen Tage im Freien genießen, sollten wir auch die möglichen Gefahren im Auge behalten, die von Zeckenbissen und Mückenstichen ausgehen können. Besonders Zecken übertragen manchmal gefährliche Krankheiten wie die Lyme-Borreliose oder die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Daher ist es wichtig, sich vor den kleinen Plagegeistern zu schützen. Experten empfehlen, lange und helle Kleidung zu tragen. Denn so ist die Haut nicht nur bedeckt, sondern Insekten lassen sich darauf auch schneller entdecken. Auch scheinen Mücken dunkle Kleidung anziehender zu finden. Hilfreich sind zudem sogenannte Repellents. Diese Sprays sollen die lästigen Plagegeister fernhalten. Hersteller wie etwa „ANTI-BRUMM“ setzen je nach Einsatzgebiet zu-



Für einen effektiven Schutz vor Sonnenbrand und Insektenstichen sollte der Sonnenschutz eine halbe Stunde vor dem Insektenschutz aufgetragen werden.

meist auf vier Wirkstoffe: DEET, Icaridin, Citriodiol oder EBAAP. Hinter diesen Abkürzungen und Fachbegriffen stehen Mittel, die bestimmte Duftstoffe enthalten, die Mücken, Stechfliegen und zum Teil auch Zecken einige Stunden fernhalten können. Im Allgemeinen seien die Substanzen gut verträglich, schreibt die Pharmazeutische Zeitung, es sollte stets auf die Anwendungshinweise und speziell

bei Kindern auf die Altersempfehlung der Hersteller geachtet werden. Bis auf DEET-haltige Mittel können die Repellents auch auf die Kleidung gesprüht werden. Nach der Nutzung sollten die Hände gründlich gewaschen werden, um zu vermeiden, dass der Wirkstoff in die Augen oder den Mund gelangt. Zusätzlich ist es ratsam, sich nach dem Aufenthalt im Freien gründlich nach Zecken abzusuchen.

Sommer-Tipp

„Laden Sie Ihre Gäste  
einfach mal zu  
einer ungezwungenen  
Antipasti-Party ein.“

Monika Römer



# Bunte Antipasti

Für mediterrane Gemüsevorspeisen müssen Sie nicht ewig in der Küche stehen. Bei dieser farbenfrohen Rezeptauswahl bleibt Ihnen viel Zeit fürs gemeinsame Genießen.



# Schnelle Caponata mit Kräutern und Parmesan

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN  
VEGETARISCH | FIX FERTIG  
FÜR GÄSTE

3 rote Paprika  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
5 Stiele Minze  
1 Bund glatte Petersilie  
½ Bund Oregano  
50 g Parmesan  
1 EL Kapern, in Salz  
5 EL Olivenöl  
2 EL heller Balsamicoessig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Honig

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zwiebeln in 2 cm breite Spalten und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Oregano waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen, trockentupfen und mittelfein schneiden. Den Parmesan mit dem Sparschäler in feine Späne hobeln. Die Kapern in ein Sieb geben und unter Wasser abspülen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und die Paprika zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit den Knoblauch zugeben und ca. 30 Sekunden mit anbraten. Mit Essig ablösen und einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Zum Servieren mit Parmesanhobeln, Kräutern und Kapern bestreuen. Dazu passt Ciabatta.



TIPP Gesalzene Kapern sind besonders aromatisch. Es gibt sie mittlerweile in gut sortierten Supermärkten. Wer keine bekommt, kann natürlich auch in Salzlake eingelegte Kapern verwenden.

# Brokkoli-Omelett-Spießchen

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FIX FERTIG | FÜR GÄSTE

**400 g Brokkoli**  
**Salz**  
**6 Eier**  
**100 ml Sahne**  
**frisch gemahlener Pfeffer**  
**50 g geriebener Parmesan**  
**1 TL Butter**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Bund Basilikum**  
**4 EL Olivenöl**  
**kleine Spieße**

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Brokkolistrunk schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und den Brokkoli darin 3 Minuten blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Eier mit Sahne,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Pfeffer und Parmesan gut verrühren. Eine ofenfeste Pfanne (24 cm) oder mittelgroße Auflaufform mit Butter einfetten. Den Brokkoli darin verteilen und mit der Eimasse übergießen.

Das Omelett im vorgeheizten Backofen in 20 – 25 Minuten goldbraun backen. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Basilikum waschen, trockentupfen und klein schneiden. Beides mit dem Olivenöl mischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Das Omelett aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. 2–3 Stücke auf je einen Spieß stecken und mit dem Würzöl einpinseln. Auf einer Platte servieren.



## *Spießchen statt Tortilla*

Diese Omelettspieße sind eine originelle und sehr saftige Alternative zu einer Tortilla oder Frittata. Sie lassen sich sehr gut mit übrigen hier vorgestellten Vorspeisen kombinieren.



### *Zucchini nach Wahl*

Sie können diese Vorspeise selbstverständlich auch mit grünen oder mit einer Mischung aus grünen und gelben Zucchini zubereiten.



## Gelbe Zucchinispalten aus dem Ofen

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN | VEGAN | FIX FERTIG | FÜR GÄSTE

**2 gelbe Zucchini**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 unbehandelte Zitrone**  
**5 EL Olivenöl**  
**1 EL brauner Zucker**  
**Salz**  
**4 Zweige Rosmarin**  
**50 g grüne oder schwarze Oliven, entsteint**  
**frisch gemahlener Pfeffer**  
**kleine Spieße**

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zucchini waschen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Die Stücke quer in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zucchinistücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Knoblauch, Zitronenschale, -saft, Öl und Zucker zugeben und untermengen. Mit Salz würzen und die Zucchini 15 – 20 Minuten backen. Den Rosmarin waschen, trockentupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Oliven in Ringe schneiden. Nach Ende der Backzeit die Zucchini mit Pfeffer würzen und Rosmarin und Oliven untermischen. 2–3 Zucchinistücke auf kleine Spieße stecken und möglichst lauwarm genießen.

## Rote Balsamicozwiebeln mit Rucola

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN | VEGAN | FIX FERTIG | FÜR GÄSTE

**400 g kleine rote Zwiebeln**  
**2 EL Olivenöl**  
**5 Zweige Thymian**  
**2 EL Zucker**  
**50 ml weißer Balsamicoessig**  
**Salz**  
**frisch gemahlener Pfeffer**  
**100 g Rucola**

Die Zwiebeln schälen und längs vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Inzwischen den Thymian waschen, trockentupfen und Blättchen abzupfen. Den Zucker und Thymian zu den Zwiebeln geben und unter Rühren karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen, einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Den Rucola waschen, trockenschleudern und putzen. Auf einer Platte verteilen und die Balsamicozwiebeln dekorativ darauf anrichten.



Kombinieren Sie sie mit einer oder zwei der anderen hier vorgestellten Vorspeisen. Sollten Zwiebelchen übrig bleiben, halten sie mit Öl bedeckt etwa 1 Woche im Kühlschrank.

## Antipasti-Party

Antipasti eignen sich perfekt für eine Party oder einen spontanen Gästebesuch. Die vielfältigen und schnell zubereiteten Rezepte lassen sich bestens kombinieren und wirken gerade im Ensemble sehr einladend.

### Am Vortag vorbereiten

Die meisten Antipasti lassen sich bestens am Vortag vorbereiten. Kurz bevor die Gäste eintreffen, sind sie dann nur noch hübsch zu arrangieren.

### Fleisch und Fisch ergänzen

Die Antipasti lassen nach Wunsch mit Fleisch oder Fisch abrunden: Die Brokkoli-Omelett-Spießchen kann man z.B. um gewürfelten Parma- oder Serranoschinken erweitern oder die Bruschette um Baconwürfel oder Garnelen. Auch ein klassisches Carpaccio ist eine passende Ergänzung für ein Antipasti-Buffet.

### Hübsch präsentieren

Das Auge isst mit. Um die kleinen, bunten Vorspeisen besonders ansprechend zu präsentieren, eignen sich schöne Servierplatten und -bretter. Sie können diese zusätzlich mit frischen Kräutern und essbaren Blüten garnieren.

### Passende Begleiter

Servieren Sie zu den Antipasti Ciabatta, Focaccia oder Baguette. Auch grobes Meersalz, Aceto balsamico und kalt gepresstes Olivenöl in kleinen Schalen runden die Vorspeisen geschmacklich wunderbar ab.

### Ideale Getränke

Servieren Sie zu den Antipasti gekühlten Prosecco, Weißwein und Mineralwasser.





## Crostini mit Pesto, bunten Tomaten und Mozzarella

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN  
VEGETARISCH | KLASSISCH

### **Pesto:**

200 g Basilikumblätter  
60 g Pinienkerne  
40 g geriebener Parmesan  
1 TL Honig  
100–120 ml Olivenöl

### **Crostini:**

300 g bunte Kirschtomaten  
2 Knoblauchzehen  
125 g Mozzarella  
4 EL Olivenöl  
1 Ciabatta

### **Außerdem:**

Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Für das Pesto** Die Basilikumblätter waschen und trockentupfen. 50 g für die Garnitur beiseitelegen. Den übrigen Basilikum mit Pinienkernen, Parmesan, Honig und Olivenöl im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

**Für die Crostini** die Tomaten waschen, abtrocknen und 1 cm groß würfeln. Den Knoblauch schälen und halbieren. Den beiseitegelegten Basilikum waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln. Tomaten, Mozzarella und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Ciabatta in Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen in ca. 10 Minuten goldbraun rösten. Mit dem Knoblauch einreiben und die Tomaten-Mozzarella-Mischung auf den Brotscheiben verteilen. Mit Pesto und Basilikum garnieren und möglichst lauwarm servieren.

### *Tipp*

Wenn es einmal besonders schnell gehen soll, können Sie einfach ein fertiges Pesto mit frischen Zutaten aus dem Kühlregal für die Vorspeise verwenden.



## Mini-Möhren mit Sesam und Petersilie

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN | VEGAN | FIX FERTIG | FÜR GÄSTE

**1 Bund Möhren mit Grün, möglichst klein und dünn**  
**1 EL heller Sesam**  
**½ Bund Petersilie**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 EL schwarzer Sesam**  
**1 Prise Zimt**  
**Salz**  
**frisch gemahlener Pfeffer**

Die Möhren gründlich waschen und nach Belieben schälen. Das Möhrengrün abschneiden, dabei ca. 3 cm davon an den Möhren belassen. Dicke Möhren halbieren oder vierteln. Das Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Möhren darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel

bissfest dünsten. Dabei ab und zu umrühren. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trocken-tupfen, die Blätter abzupfen und nach Belieben klein schneiden. Sesam und Petersilie über die Möhren geben und unterschwenken. Nach Belieben lauwarm oder auch kalt servieren.



Wenn Sie den orientalischen Charakter der Vorspeise unterstreichen möchten, können Sie in den letzten Minuten  $\frac{1}{4}$  –  $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel über die Möhren streuen und mitbraten.



# Genießen Sie

Rezepte für jeden Tag und  
für den *besonderen* Tag



6 Ausgaben



**Jetzt 6 Ausgaben für 29,90 € bestellen!**

[www.einfachhausgemacht.de/aboangebot-0324](http://www.einfachhausgemacht.de/aboangebot-0324)

Tel. +49(0)2501/8014374

(Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 0250145 angeben.)

**Unser Dankeschön für Ihre Bestellung:**



Reisenthal - Faltbares Sitzkissen



Rezeptbuch



Reisenthal - Mini-Maxi-Shopper

# Haus & Küche

FÜR SIE ENTDECKT



## FRITTIEREN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die „Multi Taste“ Heißluftfritteuse spart nicht nur Öl, sie kann auch Grillen, Dörren, Backen oder Warmhalten – und ist mit 4,2 l Garraum zudem groß genug für vier Esser.

ca. 200 Euro, [www.wmf.de](http://www.wmf.de)

## 350

tausend Tonnen Absatz in Deutschland im Jahr 2022 machen TK-Pommes zu einem der beliebtesten Tiefkühlprodukte im Lande (Quelle: Statista).



## EINS FÜR ALLES

Nach dem One-Pot-Prinzip wird eine ganze Mahlzeit in nur einem einzigen Topf, einer Pfanne oder auf einem Backblech zubereitet. Neben 90 Gerichten für jeden Tag gibt es detaillierte Anleitungen und zahlreiche Tipps und Tricks. 14,95 Euro, bei Edeka, Marktkauf und im Buchhandel

**SCHNELL FERTIG OHNE KOCHEN**

**Leckere Früchtchen**

**EH**



**Dr. Oetker**  
**Lieblings-Fruchtaufstrich**  
zum Selbermachen

NEU  
77% Frucht  
Früchte hinzufügen, nur 10 Minuten pürieren, fertig!  
OHNE KOCHEN  
ohne Konservierungsstoffe

Der Aufstrich kommt ohne Kochen aus und kann so gleich auf dem Brötchen oder im Joghurt schmecken.

Keine Marmelade im Haus? Wenn's schnell gehen soll: 200 g Früchte nach Wahl vorbereiten, kurz pürieren und anschließend mit der Mischung für Fruchtaufstrich etwa eine Minute weiter pürieren. Den Aufstrich dann in ein sauberes, verschließbares Glas füllen und kaltstellen oder direkt genießen. Da auf Konservierungsstoffe verzichtet wird, hält sich der Fruchtaufstrich einige Tage lang im Kühlschrank.

Pro Beutel ca. 1 Euro, [www.oetker.com](http://www.oetker.com)



## Neues Veggie-Heft von „essen & trinken“

Einfach aber raffiniert genießen ohne Fleisch: Das Magazin bietet 45 saisonale Rezepte in bewährter e&t-Qualität und viele Tipps, die den Küchenalltag erleichtern. 5,50 Euro, im Zeitschriftenhandel oder unter [essen-und-trinken.de/veggie](http://essen-und-trinken.de/veggie)



### KAFFEE & KÜHLTASCHE

Die Lunch Bag ist nicht nur schick, sondern auch eine wiederverwendbare Kühlertasche. Im Inneren stecken vier Instant-Kaffee-Sorten. Einfach mit heißem Wasser aufgießen und trinken - ideal für unterwegs oder wenn es schnell gehen soll.

ca. 19 Euro, [www.blaek.coffee](http://www.blaek.coffee)



### DAS GROSSE Besteck

Was wäre der Grillabend ohne passendes Grillbesteck und Zubehör. Das BBQ-Set Texas besteht aus einer Gabel, einer Zange, einem Wender, einer Bürste sowie vier Spießen (je ca. 40 cm). In der Nylontasche sind sie gut aufgehoben und können bequem mitgenommen werden, wenn mal nicht daheim gegrillt wird.

ca. 55 Euro, [www.kuechenprofi.de](http://www.kuechenprofi.de)

**Texte** Sonja Flauta

**Fotos** Hersteller, Manuela Rüther (1)



# schnelle KÜCHE

Diese Rezepte bringen  
den Urlaub auf den Teller!  
Schnell nachkochen  
und genießen.

So fix geht's:



schnell



schneller



turbo

Tipp

Calamarituben sind  
auf Vorbestellung  
beim Fischhändler  
oder als Tiefkühlware  
im Supermarkt  
erhältlich.





## Gefüllte Calamari mit Bucatini

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

400 g Calamari, kuchenfertig	3 EL Olivenöl
400 g Bucatini	1 Prise Chiliflocken
3 Knoblauchzehen	700 ml passierte Tomaten
½ Bund Petersilie	Salz
120 g Ciabatta	frisch gemahlener Pfeffer
30 g Parmesan	Zahnstocher
3 TL Kapern	
6 Sardellenfilets	

Die Knoblauchzehen schälen, zwei Zehen in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die Petersilie waschen und trockentupfen.

Für die Füllung das Ciabatta grob zerreißen und zusammen mit der dritten Knoblauchzehe, dem Parmesan, der Hälfte der Petersilie, Kapern und Sardellen in der Küchenmaschine zerkleinern. Die Calamari abwaschen und trockentupfen. Die Calamarituben mit der Ciabattamischung befüllen. Dabei nicht ganz bis zum Rand füllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen.

Die Bucatini in ausreichend gesalzenem Wasser al dente kochen.

In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, dann die Calamari von beiden Seiten für jeweils 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, erneut 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben mit den Chiliflocken 1 Minute dünsten. Die passierten Tomaten, eine Kelle des Pastakochwassers, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen lassen. Die Calamari zurück in die Pfanne geben und weitere 10 Minuten abgedeckt in der Soße bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Bucatini abgießen, in die Pfanne geben und eine Minute in der Soße wenden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die restliche Petersilie fein hacken und zum Servieren über die Pasta streuen.



## Nordischer Krabbensalat

FÜR 2 PERSONEN | KLASSISCH | GUT VORZUBEREITEN

200 g Eismeergarnelen	70 g Joghurt
2 Eier	100 g Mayonnaise
½ Gurke	Salz
6 Radieschen	frisch gemahlener Pfeffer
15 g Dill	4 Scheiben Körnerbrot
½ Zitrone	

Die Eier 10 Minuten hart kochen. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.

Den Dill waschen, trockentupfen, hacken und ein wenig für die Deko zur Seite legen. Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit Dill, Joghurt, Mayonnaise, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Eier kalt abschrecken, pellen und in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Gemüse und den Garnelen unter die Soße rühren. 4 Scheiben Körnerbrot halbieren und den Krabbensalat kurz vor dem Servieren darauf verteilen und mit dem restlichen Dill bestreuen.



## Tabouleh – Libanesischer Salat

FÜR 4 PERSONEN | VEGAN | PREISWERT

**150 g Bulgur**  
**Gemüsebrühe**  
**2 Bund Petersilie**  
**3 Tomaten**  
**½ Gurke**  
**3 Frühlingszwiebeln**  
**2 Zitronen**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**frisch gemahlener Pfeffer**

Den Bulgur waschen und nach Packungsanweisung garen, statt Wasser Gemüsebrühe verwenden. Danach 10 Minuten auskühlen lassen. Die Petersilie waschen und trockentupfen, die Tomaten, die Gurke und die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen. Die Petersilie fein hacken, die Tomaten und die Gurke in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Die Zitronen auspressen und den Saft mit Olivenöl und den frischen Zutaten in einer Salatschüssel vermischen. Den Bulgur unterheben und gut mit Salz und Pfeffer würzen.



## Würzige Bifteki

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | FIX FERTIG

**500 g Rinderhackfleisch**  
**150 g Feta**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Tomate**  
**½ Bund Petersilie**  
**2 TL Oregano, gerebelt**  
**1 TL Kreuzkümmel, gemahlen**  
**40 g Semmelbrösel**  
**1 ½ TL Salz**  
**frisch gemahlener Pfeffer**  
**2 EL Pflanzenöl zum Braten**

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, die Tomate waschen und alles auf einer Reibe fein reiben oder in einer Küchenmaschine fein zerhäckseln. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Zutaten in einer Schüssel mit Rinderhackfleisch, Oregano, Kreuzkümmel, Semmelbröseln sowie Salz und Pfeffer verkneten. Die Hackfleischmischung in vier Teile teilen. Den Feta in vier Stücke schneiden. Jedes Fetastück mit einem Teil der Hackfleischmischung ummanteln, dabei das Hackfleisch festdrücken. Die Bifteki sollten eine ovale, leicht flach gedrückte Form haben. In einer großen Pfanne das Bratöl erhitzen und bei mittlerer Hitze die Bifteki rundum für circa 8–9 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zum Beispiel mit Tzatziki oder einem griechischen Salat servieren.

**Tipp**

Turbo-Tzatziki:  
1 Salatgurke schälen und  
würfeln, 2 Knoblauchzehen  
pressen, beides mit Salz,  
Pfeffer, 2 EL Olivenöl  
und 500 g Quark  
verrühren.





## Schokoladen-Soufflé

FÜR 5 PERSONEN | KLASSISCH | FÜR GÄSTE

**150 g Zartbitterschokolade**

**1 EL Butter**

**50 g Zucker + mehr für die Förmchen**

**1 EL Maisstärke**

**150 ml Milch**

**2 Eigelb**

**3 Eiweiß**

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 5 kleine Keramikförmchen mit Butter ausstreichen und mit etwas Zucker ausstreuen.

Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. In einem kleinen Topf die

Maisstärke mit der Milch verrühren, aufkochen lassen und unter Rühren 1 Minute bei niedriger Temperatur köcheln lassen, dann unter die Schokolade mischen. Das Eigelb ebenfalls unter die Schokolade rühren. Das Eiweiß in einer separaten Schüssel aufschlagen. Sobald es eine festere Konsistenz hat, den Zucker nach und nach einrieseln lassen, dabei weiter schlagen. Die Hälfte des Eischnees unter die Schokoladenmischung rühren, die zweite Hälfte danach vorsichtig unterheben. Die Förmchen bis kurz unter den

Rand füllen, dann mit dem Daumen jeweils einmal entlang des Randes durch den Teig fahren, sodass an der Oberfläche ein bisschen Abstand zwischen Teig und Form entsteht. Die Soufflés im Ofen für 12 Minuten backen und, sobald sie aus dem Ofen kommen, servieren, da sie schnell zusammenfallen.

Die heißen Soufflés können noch mit Puderzucker bestäubt und mit Himbeeren dekoriert werden.





## Erdbeer-Orangen-Tiramisu

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN | RAFFINIERT

**300 g Erdbeeren**  
**1 unbehandelte Orange**  
**60 g Zucker**  
**2 TL Vanilleextrakt**  
**2 Eier**  
**250 g Mascarpone**  
**1 Prise Salz**  
**100 g Löffelbiskuit (12 Stück)**  
**2 EL Kakaopulver**

Die Orange waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Erdbeeren waschen und putzen. Orangenschale und -saft zusammen mit 200 g gewaschenen Erdbeeren, 20 g Zucker und dem Vanilleextrakt in einen hohen Messbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Eier trennen. Das Eigelb mit 40 g Zucker hellshaumig aufschlagen. Den Mascarpone vorsichtig unterrühren. In einer separaten Schüssel das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, dann vorsichtig unter die Mascarponemischung heben.

4 Dessertgläser bereitstellen. Die Löffelbiskuits in passende Stücke brechen und eine Schicht auf den Boden jedes Glases legen. Jeweils 2–3 EL der pürierten Erdbeeren darübergeben, dann die Hälfte der Mascarponecreme auf den Gläsern verteilen. Die Schritte ein weiteres Mal wiederholen, sodass man jeweils eine zweite Schicht erhält. Nun das Tiramisu in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Kakaopulver bestreuen und mit den restlichen, in Scheiben geschnittenen Erdbeeren dekorieren.

*Texte* Meike Heinatz *Rezepte* Allissa Maria Poller *Fotos* Oliver Brachat

# Grüne Ecke

NACHHALTIG LEBEN



## GUT GEWÜRZT

„Frische Mische“ taufte Holger Renz seine Kräuter- und Gewürzmanufaktur. Neben puren Gewürzen oder Kräutern bietet er auch selbst entwickelte Bio-Würzmischungen wie „Pommes Staub“ oder „Grillkäse-Gewürz“. Getreu dem Namen der Manufaktur wird alles frisch und schonend selbst gemahlen.

ab 3 Euro, [www.frische-mische.de](http://www.frische-mische.de)



## VOLLKORN-KNUSPER

Der knusprige Vollkornmix aus Hafer- und Dinkelflocken ist mit Dattel- oder Tapiokasirup gesüßt und mit Bio-Sonnenblumenöl gebacken. Das vegane Granola enthält keine Süßstoffe, Aromen, Farbstoffe oder andere Zusatzstoffe. Die vier Sorten Original, Roasted Nuts, Coconut Cherry und Choc Sea Salt schmecken mit Joghurt oder (Pflanzen-)milch und als Topping auf der Smoothie Bowl.

300 g ca. 4 Euro, [www.wholeyorganics.com](http://www.wholeyorganics.com)



## EH HASELNUSS-KAKAO-CREME

### Zum Frühstück

Wenn's morgens etwas Süßes sein darf: Der sämige Brotaufstrich besteht zu 50 Prozent aus Haselnüssen. Dazu kommen Kakaopulver, Rohrzucker und Kakaobutter, ebenfalls alles aus biologischem Anbau. Übrigens eignet sich die Creme auch als Füllung oder Topping für Kuchen, Torten, Plätzchen oder selbst gemachte Pralinen sowie als Geschmacksverstärker in Smoothies, Milchshakes oder Kaffee, um den Getränken ein nussiges Kakao-Aroma zu verleihen.

200 g ca. 8,70 Euro, [www.beckscocoa.de](http://www.beckscocoa.de)



# 20%

Fruchtsaft haben die veganen Fruchtgummis. Ihre Verpackung ist auf Basis nachwachsender Rohstoffe hergestellt und kompostierbar. [www.forestgum.de](http://www.forestgum.de)

Texte Sonja Flaute  
Fotos Hersteller



Fotos: Florian Bonanni/Blueberry Food Studios, Silke Zander; Manuela Rüther



## Living at Home Spezial

Grillen, ein Gartenfest feiern oder mediterran kochen – all das geht wunderbar mit den Ideen und Rezepten aus unserem neuen Spezial. Fühlen Sie sich wie im Urlaub.

Jetzt im Handel kaufen oder direkt bestellen unter:  
[shop.livingathome.de/sonderhefte](http://shop.livingathome.de/sonderhefte)



## essen & trinken

Entdecken Sie in dieser Ausgabe 49 neue Rezepte. Es wird angegrillt, aber richtig! Außerdem können Sie sich auf köstliche Desserts mit Johannisbeere freuen.

Jetzt im Handel kaufen oder direkt bestellen unter:  
[essen-und-trinken.de/einzelhefte](http://essen-und-trinken.de/einzelhefte)



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



Fotos: Tobias Pankrath, Denise Gorenc  
Blueberry Food Studios





Clever  
geplant

Die viele Schnippelarbeit wird mit einem tollen Geschmack, sommerlichem Urlaubsfeeling und mit mehr Zeit an den folgenden Tagen belohnt, weiß **Redakteurin Annette Robers-Thesing**.

# 1,2,3

1-mal kochen, 3 Tage genießen

## Ratatouille dreimal anders

Genießen wie in Frankreich:  
Ist der französische Gemüseklassiker erst einmal zubereitet, entsteht daraus fix eine Fischsuppe und Polentapizza.





## Einkaufsliste

für alle 3 Rezepte

- 2 mittelgroße Auberginen, ca. 500 g
- 2 mittelgroße Zucchini, ca. 500 g
- 800 g Tomaten
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 1 Kartoffel
- 4 Zwiebeln
- 9 Knoblauchzehen
- 1 Topf Basilikum
- 2 Zweige Rosmarin
- 6 Zweige Thymian
- 6 Zweige Oregano
  
- 125 g Büffel-Mozzarella
- 2 EL Parmesan
- 30 g Butter
- 4 Rinderhüftsteaks, gut abgehangen, ca. 2 cm dick
- 600 g Fischfilet, wie Rotbarsch, Seelachs, Rotlachs, Pangasius
  
- 1 französisches Zwiebelbaguette
- 350 g 2-Minuten-Polenta (Instant)
- 2 Gläser Fischfond, à 400 ml
- ca. 70 ml Olivenöl
- 100 ml Rapsöl
- 4 EL Tomatenmark
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Agavendicksaft
  
- 1 TL Gemüsebrühe
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Döschen gemahlener Safran, ca. 0,5 g
- Salz
- schwarzer Pfeffer

# Tag 1 | Rinderhüftsteaks mit Ratatouille und Zwiebelbaguette

FÜR 4 PERSONEN | FÜR DEN VORRAT

## Rinderhüftsteaks:

4 Rinderhüftsteaks, gut abgehangen, ca. 2 cm dick geschnitten  
4 EL Sojasoße  
2 EL Agavendicksaft  
1 TL grober schwarzer Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
30 g kalte Butter

## Ratatouille:

2 mittelgroße Auberginen, ca. 500 g  
2 mittelgroße Zucchini, ca. 500 g  
2 rote Paprika  
2 gelbe Paprika  
800 g Tomaten  
4 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen

## 6 Zweige Oregano

6 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
1 Topf Basilikum (für das Ratatouille und die Polentapizza)  
4 EL Olivenöl  
4 EL Tomatenmark  
1 TL Gemüsebrühe

## Außerdem:

1 französisches Zwiebelbaguette  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Ratatouille die Auberginen, Zucchini, rote und gelbe Paprika und Tomaten waschen, putzen und in Stücke von etwa 1½ cm Kantenlänge schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Oregano, Thymian, Rosmarin und 2/3 Basilikum waschen und trocken-schleudern. Einige Zweige Thymian fürs Garnieren der Ratatouilles und der Fischsuppe beiseitelegen. Die Blätter und Nadeln der restlichen Kräuter abzupfen und hacken. In einer großen Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Paprika darin 5 Minuten andünsten. Den Knoblauch und das übrige Gemüse, bis auf die Tomaten, zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Die Tomaten und die gehackten Kräuter zugeben. Die Gemüsebrühe mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 – 20 Minuten garen.

Für die Rinderhüftsteaks eine Pfanne trocken erhitzen und die Rinderhüftsteaks darin von beiden Seiten kurz anbraten. Die Temperatur auf geringe Hitze reduzieren. Inzwischen Sojasoße, Agavendicksaft und Pfeffer verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse dazudrücken. Die Butter in dünnen Scheiben auf den Steaks verteilen und die Marinade darübergießen. Die Steaks in der geschlossenen Pfanne in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Das Zwiebelbaguette in Scheiben schneiden, davon 8 Scheiben für den nächsten Tag beiseitelegen. Die Ratatouille und die Rinderhüftsteaks auf Tellern anrichten, mit Thymian garnieren. Dazu das Zwiebelbaguette reichen.



## Vorbereitung für die nächsten Tage:

**Für die schnelle Fischsuppe**, siehe rechts, 800 g Ratatouille beiseitestellen. Die Kartoffel garen und die Rouille zubereiten. Den beiseitegelegten Thymian für die Garnitur zupfen.

**Für die Polentapizza**, siehe S. 48, 600 g Ratatouille beiseitestellen. Der Polentaboden kann vorbereitet werden, muss jedoch schon auf ein Backblech gestrichen werden, weil sich die Polentamasse ansonsten nicht mehr verstreichen lässt.

Alle Speisen in eine Frischhaltdose geben und offen abkühlen lassen. Die Dosen verschließen und in den Kühlschrank stellen. Den Polentaboden kann man mit einem umgedrehten zweiten Backblech abdecken und ebenfalls bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.



## Tag 2 | Französische Fischsuppe mit Rouille

FÜR 4 PERSONEN | KЛАSSИЧЕСКИЙ

### Fischsuppe:

600 g Fischfilet wie Rotbarsch, Seelachs, Rotlachs, Pangasius  
ca. 800 g Ratatouille vom Vortag  
2 Gläser Fischfond, à 400 ml  
½ TL Fenchelsamen, grob zerstoßen  
1 Lorbeerblatt  
8 Scheiben Zwiebelbaguette vom Vortag

### Rouille:

3 Knoblauchzehen  
1 große gekochte Kartoffel, mehligkochend  
100 ml Rapsöl  
½ Döschen gemahlener Safran, ca. 0,5 g  
2 EL Fischfond (von der Suppe)

### Außerdem:

Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Für die Rouille** die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit der gekochten Kartoffel fein reiben. Das Rapsöl in dünnem Strahl einrühren, bis eine cremige Soße entsteht. Ca. 2 EL Fischfond zugeben und die Rouille mit Safran, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Fischsuppe** die Fischfilets trockentupfen, vorhandene Gräten entfernen und das Fischfleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Ratatouille und Fischfond in einen Topf geben. Fenchel und Lorbeerblatt in einem Teesieb dazugeben. Die Suppe kurz aufkochen, den Fisch hineingeben und darin in 3 – 4 Minuten gar ziehen lassen. Die Gewürze entfernen.

In der Zwischenzeit die Baguettescheiben im Toaster rösten und mit der Rouille bestreichen.

Die Fischsuppe anrichten und mit dem gezupften Thymian bestreuen.



## Tag 3 |

### Polentapizza mit Ratatouille und Büffel-Mozzarella

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

350 g 2-Minuten-Polenta (Instant)  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Gemüsebrühe  
2 EL geriebener Parmesan  
600 g Ratatouille vom Vortag  
125 g Büffel-Mozzarella  
3 EL Olivenöl zum Bestreichen und Anbraten  
Basilikum zum Bestreuen

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und dünn mit Olivenöl bestreichen.

Die Knoblauchzehe schälen, würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Polenta und Gemüsebrühe zugeben und mit 700 ml Wasser übergießen.

2 Minuten unter Rühren garen. Den Parmesan unterheben.

Die Polenta auf das Backblech geben, gleichmäßig verteilen und dünn mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Den Polentaboden aus dem Ofen nehmen, zunächst Ratatouille und dann den gezupften Mozzarella daraufverteilen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen in etwa 10 Minuten fertig backen. Basilikum grob in Streifen schneiden. Die Polentapizza aus dem Backofen nehmen und mit Basilikum bestreuen.



#### Tipp

Verwenden Sie anstatt Polenta einen fertigen Pizzateig aus dem Kühlregal.

## Vorgegarte Speisen richtig kühlen und lagern. So beugen Sie dem Verderb von Essensresten vor.

Viel Zeit und Energie kann man sparen, wenn Gerichte oder Beilagen gleich in größeren Portionen für mehrere Tage zubereitet werden. Dabei sollte man deren begrenzte Haltbarkeit im Auge behalten. Bei Raumtemperatur, Wärme und einem feuchten Klima vermehren sich Mikroorganismen besonders schnell. Um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden, sind Hygiene, schnelles Abkühlen und kalte Lagertemperaturen erforderlich.

### Trockenzeit:

Vermeiden Sie es, gegarte Speisen warm zu halten. Je kühler und trockener sie lagern, umso länger halten sie – und das am besten sofort nach der Zubereitung. Gegarte Kartoffeln, Gemüse, Fleisch, Fisch und andere Speisen gut abdämpfen lassen bzw. an der Oberfläche trockentupfen, in Frischhaltesäcken füllen und offen erkalten lassen, damit sich kein Kondensat bildet. Danach die Gefäße verschließen und fix in den Kühlschrank stellen. Salate und Kräuter putzen, waschen und, besonders wichtig, intensiv schleudern. So halten sie sich in einem Frischhaltebeutel oder einer Dose im Kühlschrank bis zu einer Woche.

### Kühlzeit:

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, alle gekochten und leicht verderblichen Lebensmittel bei einer Kühltemperatur unter 5 Grad Celsius zu lagern. Bevorzugen Sie die unteren Fächer des Kühlschranks, denn oben ist es selbst bei einer eingestellten Temperatur von 4 Grad meistens wärmer. Eiweißreiche Speisen wie Käse, Fleisch, Fisch oder Eierspeisen bieten gute Nährböden für Bakterien und sind weniger lange haltbar als kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln. Generell rät das Bundesinstitut für Risikobewertung, Essensreste innerhalb von zwei bis drei Tagen zu verbrauchen.

Glasbehälter eignen sich gut zur Bevorratung und sorgen im Kühlschrank für den perfekten Überblick.

### Eiszeit:

Ansonsten lassen sich viele Gerichte einfrieren. Durch das Absenken der Temperatur kommt es zur geringeren Wasseraktivität, die bakterielle Vermehrung wird gehemmt und Parasiten sterben ab. Viren hingegen überleben auch diese kalten Temperaturen. Selbst gegarte Kartoffeln eignen sich zum Einfrieren. Zwar verändert sich ihre Konsistenz, für Suppen, Aufläufe und Kartoffelstampf eignen sie sich noch gut. Die meisten gegarten, tiefgefrorenen Gerichte sind drei bis sechs Monate haltbar, breiige Speisen sollten Sie hingegen nach spätestens zwei Monaten verzehren.

### Vor dem Verzehr:

Besonders schonend tauen Sie gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auf. Speise aus der Verpackung nehmen, in ein Abtropfsieb mit Auffangschale geben und abdecken. Die Auftauflüssigkeit weggießen. Gegarte Lebensmittel vor dem Verzehr gleichmäßig auf 75 Grad erhitzen. Zwischendurch mehrmals umrühren.



Sommer-Tipp

# Pasta-Liebe

Woanders schmeckt es auch gut.  
Wir werfen einen Blick  
ins Buch „Nudelglück“  
vom Dr. Oetker Verlag.

Tipp

Da viele Sojasoßen recht salzig schmecken, ist es meist nicht notwendig, zusätzlich mit Salz zu würzen.

## Nudelgerichte für jede Gelegenheit

Ob italienische Spaghetti Carbonara, asiatische Nudelsuppe oder schwäbische Maultaschen: Weltweit lieben wir Nudeln. Mit Soßenklassikern, sommerlichen Nudelsalaten und schnellen Rezepten aus Topf und Pfanne beweist uns der Dr. Oetker Verlag, dass Pasta wirklich nie langweilig wird: [www.oetker-verlag.de](http://www.oetker-verlag.de).

„Nudelglück“,  
Dr. Oetker Verlag,  
2024, 19,99 Euro  
Erhältlich auf  
[www.oetker-verlag.de](http://www.oetker-verlag.de)



## Asiatische Bratnudeln

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

200 g Instant-Mie-Nudeln	2 EL Curry
4 Möhren	4-5 EL Sojasoße
2 Stangen Lauch	2 TL Instant-Gemüsebrühe
4 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl	4 EL Erdnusskerne
4 gebrillte Putensteaks	Salz

Die Instant-Mie-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Dann die Mie-Nudeln mit einer Gabel etwas auflockern.

In der Zwischenzeit die Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenscheiben und Lauchstreifen darin unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten. Die gebrillten Putensteaks in Streifen schneiden und zum Gemüse in die Pfanne geben. Curry auf die Gemüse-Fleisch-Mischung stäuben und unterrühren.

Sojasoße und  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser (etwa 75 ml) zugießen. Instant-Gemüsebrühe untermischen. Die Zutaten kurz aufkochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Dann die Mie-Nudeln vorsichtig unterrühren und unter gelegentlichem Rühren erhitzen.

Die Bratnudeln evtl. mit etwas Salz nachwürzen und mit den Erdnusskernen bestreut servieren.

## Pasta mit Paprika-Soße und Burrata

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

400 g Tortiglioni	1 EL Tomatenmark	frisch gemahlener Pfeffer
2 gelbe Paprika	150 g abgetropfter Gemüsemais (aus der Dose)	1 Lorbeerblatt
200 g Burrata	200 ml Gemüsebrühe	200 g Schlagsahne
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl	1 Bund Oregano
2 Knoblauchzehen	15 g Weizenmehl	100 g schwarze Oliven, mit Stein

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldbraun anbraten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen.

Paprika halbieren, entkernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Tomatenmark und Paprikawürfel in den Topf geben, unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anrösten. Mais und Brühe hinzugeben und durchrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt hinzugeben und die Soße zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen.

Für die Nudeln Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen Burrata abtropfen lassen, Lorbeerblatt aus der Gemüsemischung entfernen. Sahne hinzugießen, aufkochen und das Gemüse im Soßenfond mit einem Pürierstab fein pürieren. Soße nach Belieben durch ein feines Sieb passieren. Soße nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Oregano waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Oliven entsteinen und klein schneiden.

Nudeln abtropfen lassen, unter die Soße mischen und kurz mitköcheln. Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen. Burrata zerzupfen und darüberstreuen. Pasta mit Oliven und Oregano garnieren und anrichten.



*„Der Duft der frischen Kräuter weckt schon die Vorfreude auf das Grillfleisch.“*

*Manuela Rüther, Fotografin*

Unsere  
Praktikantin  
Katharina Matos  
mariniert das  
Lamm.





Wie geht ...?

# Marinieren

Egal ob Fleisch, Fisch, Gemüse, Käse oder Tofu, eine würzige Marinade verleiht diesen Lebensmitteln das gewisse Etwas.

**F**ürher war das Marinieren eine Technik, um vor allem Fleisch länger haltbar zu machen. Heute dient diese Küchentechnik eher dazu, Fleisch, Fisch, Gemüse und Co. zu aromatisieren. Durch das Einlegen in Kräuter und Gewürze zusammen mit Öl, Essig, Joghurt, Salz oder Zucker ziehen die Aromen besser in das Lebensmittel ein und würzen es von innen. Manche Marinaden haben zusätzlich die Aufgabe, die Beschaffenheit der Lebensmittel zu verändern. Wirken Salz, Zucker und Säure längere Zeit auf Fleisch oder Fisch ein, so verändert sich deren Eiweißstruktur, und das sorgt für eine andere Konsistenz nach dem Garen. Auch beim Grillen hat dies einen positiven Effekt auf das Fleisch, denn es wird so schön zart und bleibt saftig.

Empfindliche Lebensmittel wie Fisch und Meeresfrüchte oder sehr feines Fleisch sollten aber nicht zu lange marinieren, da die Marinade den zarten Eigengeschmack sonst zu sehr übertönt.





### Vielfältiger Einsatz

Diese Marinade eignet sich auch für Tofu, Grillkäse oder andere Fleischstücke.

#### Tipp

Wer die Marinade weniger scharf mag, lässt die Chilischote weg und verwendet etwas frische Minze.

# Provenzalische Kräuter-Knoblauch-Marinade mit Honig

FÜR 4 PERSONEN

## Für die Marinade:

je 1 Handvoll  
Rosmarin-,  
Thymian- und  
Oreganozweige  
6 Knoblauchzehen  
1 mittelscharfe  
rote Chili  
½ unbeschaltete  
Zitrone  
1 Msp. Paprika-  
pulver  
1 Msp. Honig  
400 ml Olivenöl

Rosmarin, Thymian und Oregano waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. In eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, die Zehen sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

Die Chili waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Die Zitrone warm abwaschen und die Schale abreiben. Kräuter, Chili und Zitronenabrieb zu den Kräutern geben. Paprikapulver, Honig und Olivenöl ebenfalls dazu geben und alles mit einem Schneebesen verrühren. Den Zitronensaft auspressen und beiseitestellen. Aubergine und Zucchini waschen, trocken-tupfen und längs in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen.

Das Fleisch in eine Auflaufform oder flache Vorratsdose geben, das Gemüse in ein weiteres Gefäß legen. Fleisch und Gemüse mit so viel von der Marinade vermischen, dass alles gut eingelegt ist, aber nicht in Öl schwimmt. Die restliche Marinade beiseitestellen. Gemüse und Fleisch abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden marinieren.

Den Grill anheizen, das Gemüse und das Fleisch von beiden Seiten grillen.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter zupfen und fein schneiden. Die Petersilie in die restliche Marinade rühren, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zum fertigen Fleisch und Gemüse reichen. Dazu passt frisches Baguettebrot.

## Zum Marinieren:

12-16 Lammkoteletts  
1 Aubergine  
2 Zucchini  
2 rote Spitzpaprika

## Außerdem:

grobes Salz aus  
der Mühle  
oder Fleur de Sel  
½ Bund glatte  
Petersilie



# Kaffee-Orangen-Marinade für Wurzelgemüse

FÜR 4 PERSONEN

## Für die Marinade:

60 ml Espresso  
Saft und Schale von  
1 unbeschalteter Orange  
50 ml Sojasoße  
1 TL Honig  
50 ml Olivenöl  
2 Kardamomkapseln  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
einige Zweige Thymian

## Zum Marinieren:

6 Möhren  
6 Petersilienwurzeln  
6 Rote Bete

**Außerdem:**  
Olivenöl zum Grillen  
2 Stangen Sellerie  
1 EL Pinienkerne

Orangenabrieb und Saft mit Espresso, Sojasoße, Honig und Olivenöl in eine Schüssel geben. Kardamom und Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern, dabei die Kapseln des Kardamoms entfernen. Thymian waschen, trocken-tupfen, die Blätter zupfen und hacken. Zusammen mit den Gewürzen zur Marinade geben.

Das Gemüse putzen und schälen. Rote Bete in Spalten schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln längs vierteln oder achteln. Alles mit der Marinade verrühren und mindestens 1-2 Stunden marinieren. Anschließend abtropfen lassen und die Marinade auffangen.

Den Grill anheizen und das Gemüse mit etwas Olivenöl in eine Grillpfanne geben. Unter mehrmaligem Wenden bei geschlossenem Deckel 10 Minuten grillen, bis es bissfest ist. Anschließend mit der Marinade übergießen und weitere 20 Minuten schmoren. Den Sud anschließend mit offenem Deckel einkochen lassen. Sellerie waschen und samt Blättern in feine Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Sellerie und Pinienkerne vor dem Servieren über das Gemüse geben.



Tipp: Die Marinade lässt sich auch für alle anderen Fleischsorten einsetzen. Die Gewürze können dabei nach Lust und Laune variiert werden. Wichtig ist, dass Joghurt und Öl enthalten sind. Alternativ können die Drumsticks auch im Ofen zubereitet werden.

## Orientalische Joghurtmarinade für Drumsticks

FÜR 4 PERSONEN

**Für die Marinade:**

- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Joghurt
- 2 EL Tahini
- ½ EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Msp. Zucker
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Ras el-Hanout
- 1 Msp. Currysippe
- 6 EL Olivenöl

**Zum Marinieren:**

- 12 Drumsticks  
(Hähnchenunterkeulen)

**Außerdem:**

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL geröstete Walnüsse
- 1 EL Rosinen
- Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone
- 5 Stiele Koriander

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch mit Joghurt, Tahini, Zitronensaft, Gewürzen und Olivenöl verrühren. Die Hähnchen trockentupfen und mit der Hälfte der Joghurtmarinade vermischen. Abgedeckt mindestens 6 Stunden marinieren. Die restliche Marinade mit Salz und Pfeffer würzen und als Dip beiseitestellen.

Den Grill anheizen und in eine heiße und eine weniger heiße Zone unterteilen. Die Marinade vom Fleisch etwas abstreifen, die Drumsticks rundherum mit Salz würzen und von allen Seiten heiß angrillen. Auf der weniger heißen Seite des Grills gar ziehen lassen.

Walnüsse und Rosinen hacken und mit dem Zitronenabrieb in den Dip mischen. Koriander waschen, trockenschütteln, die Blätter zupfen und schneiden. Die Drumsticks mit Korianderblättern anrichten und mit dem Dip servieren. Dazu passt frisches Fladenbrot.



## Zitronengras-Ingwer-Marinade für Fisch

FÜR 4 PERSONEN

**Für die Marinade:**

1 Stiel Zitronengras  
15 g Ingwer  
1 unbeschaltete Limette  
1 EL Ahornsirup  
3 EL geröstetes Sesamöl  
3 EL neutrales Pflanzenöl  
1 rote, milde Chili

**Zum Marinieren:**

4 ausgenommene Makrelen à 300 g

**Außerdem:**

Salz und Pfeffer  
1 Limette  
1 Bund Koriander  
1 EL Sesam

Zitronengras grob zerkleinern und in einen Blitzhacker geben. Ingwer schälen, grob zerkleinern und dazugeben. Beides mixen. Die Limette warm abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale mit Ahornsirup, Sesamöl und Öl in den Mixer geben und alles gut mischen. Chili waschen, längs halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in sehr feine Streifen schneiden, zuletzt zur Marinade geben.

Die Fische von innen und außen waschen, trockentupfen und die Haut auf beiden Seiten 3-mal schräg einschneiden. Fische anschließend nebeneinander in ein flaches Gefäß legen. Die Marinade darüber verteilen und die Fische auch von innen damit einreiben. Abdecken und im Kühlschrank höchstens 20 Minuten marinieren, da die Säure sonst die Eiweißstruktur des Fisches zu sehr verändert. Den Grill anheizen und den Rost gut ölen. Die Fische aus der Marinade nehmen und diese auffangen. Makrelen von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und pro Seite 8–10 Minuten grillen. Dabei mehrmals mit Marinade einpinseln. Die Limette warm abwaschen und in Stücke schneiden. Koriander waschen, trockenschütteln und hacken. Die gebrillten Makrelen mit Kräutern und Sesam bestreuen und mit Limettenstücken servieren.

## Wichtiges zum Marinieren

**Marinieren**

Marinaden ziehen am besten in luftdicht verschlossenen Behältnissen ein. Gut geeignet sind Gefrierbeutel oder Frischhalteboxen.

**Konservieren**

Marinaden machen Fleisch länger haltbar. Frisches Schwein oder Rind können mit Öl, Salz und Zucker mariniert etwa 1 Woche im Kühlschrank lagern. Jedoch sollte mariniertes rohes Fleisch nicht eingefroren werden, da sich die Aromen der Marinade unangenehm verändern können.

**Marinierzeit**

15–30 Minuten: kleinteiliges Grillgut wie Fleischwürfel, Fischfilets, Meeresfrüchte

1–3 Stunden: dünne Fleischstücke wie Steak, Lammkotelets oder Hähnchenbrust

2–6 Stunden: dicke Fleischstücke wie Rinderbraten oder ganzes Hähnchen

6–12 Stunden: große Fleischstücke wie Spareribs oder Schweineschulter

**Achtung!**

Fleisch und Fisch nur im Kühlschrank marinieren, um die Kühlkette einzuhalten. Marinaden nie 2-mal verwenden, sie können schädliche Bakterien enthalten.

Fisch nur kurz marinieren, da salzige oder saure Marinaden einen „Garprozess ohne Hitze“ in Gang setzen und der Fisch dann zu trocken wird.

**Grill-Tipp**

Holzspieße vor dem Grillen 1 Stunde wässern, so verbrennen sie nicht. Metallspieße vor dem Bestücken mit Öl bestreichen.

## Chipotle-Grillmarinade für Tofu- und Schweinebauchspieße

FÜR 4 PERSONEN

**Für die Marinade:**

4 TL getrocknete, gehackte Chipotles (geräucherte und getrocknete Jalapeños)  
2 EL Koriandersamen  
1 EL Kreuzkümmel  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
4 Knoblauchzehen  
2 Schalotten  
3 EL brauner Zucker

Abrieb von ¼ unbehandelter Orange

125 ml Tomatenketchup  
2 EL Ahornsirup  
2 EL Sojasoße  
2 EL Apfelessig

**Zum Marinieren:**

1 grüne Paprika  
400 g Tofu

600 g Schweinebauch ohne Schwarze und Knorpel

**Außerdem:**

200 g passierte Tomaten  
Grillspieße aus Holz oder Metall  
grobes Salz oder Fleur de Sel  
1–2 rote Zwiebeln  
3 Stiele glatte Petersilie

Die getrockneten Chipotes in etwas warmes Wasser legen und 20 Minuten einweichen lassen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Die Koriandersamen zusammen mit Kreuzkümmel und Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze duften, anschließend in einem Mörser fein zerstoßen. Die Knoblauchzehen und Schalotten schälen, grob zerkleinern und in einem Blitzhacker fein hacken. Die Chipotes und Gewürze zugeben und kurz zerkleinern. Die restlichen Zutaten zugeben und zu einer dicklichen Würzpaste mixen. 100 g der Paste beiseitestellen.

Die Paprika waschen und grob würfeln. Den Tofu in Würfel von etwa 2–3 cm Kantenlänge schneiden. Beides in eine Auflaufform oder Schüssel geben und mit der Hälfte der Marinade mischen. Schweinebauch abwaschen, trocken-tupfen und in 5 mm dünne Streifen schneiden. Das geht am besten, wenn das Fleisch leicht angefroren ist. Eine Aufschnittmaschine oder ein scharfes Messer sind empfehlenswert. Das Fleisch mit der restlichen Marinade gut vermischen. Fleisch und Tofu abgedeckt mindestens 2 Stunden, gern aber über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Die beiseitegestellte Marinade mit den passierten Tomaten aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Spießen servieren.

Den Tofu zusammen mit den Paprika-stücken auf Spieße stecken. Die Schweinebauchstreifen unten aufspießen, das Fleisch eng um den Spieß wickeln und das Ende oben wieder feststecken. Den Grill anheizen und die Spieße von allen Seiten grillen, bis sie kross und durch sind. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, zupfen und die Blätter hacken. Grillspieße auf einer Platte anrichten, mit Salz würzen und mit Zwiebeln und Petersilie bestreut servieren.



## Pfeffer-Senf-Marinade mit Estragon

FÜR 4 PERSONEN

**Für die Marinade:**

2–3 EL schwarze Pfefferkörner  
2 TL scharfer Senf  
2 TL körniger Dijonsenf  
1 TL süßer Senf  
100 ml Rapsöl  
5–7 Zweige Estragon

**Zum Marinieren:**

2 große Entrecôtes à 400 g  
grobes Salz aus der Mühle  
oder Fleur de Sel

**Außerdem:**

2 EL scharfer Senf  
1 EL körniger Dijonsenf  
1 Msp. Honig  
Salz und Pfeffer

Für die Marinade den Pfeffer grob zerstoßen und mit den drei Senfsorten und dem Rapsöl verrühren. Estragon waschen, trocken-tupfen und fein hacken. 2 EL für den Dip beiseitestellen, den Rest in die Marinade rühren. Das Fleisch abtupfen und mit der Marinade einreiben. In ein flaches Gefäß oder einen Gefrierbeutel geben und abgedeckt maximal 1 Stunde marinieren. Den Grill anheizen und in eine heiße und eine weniger heiße Zone unterteilen. Die Marinade vom Fleisch abreiben. Die Steaks von beiden

Seiten mit Salz einreiben. Das Fleisch auf der heißen Zone von beiden Seiten einige Minuten angrillen, anschließend auf der weniger heißen Seite unter mehrmaligem Wenden bis zur gewünschten Kerntemperatur gar ziehen lassen. Bei 56 bis 60 Grad sind die Steaks medium. Den scharfen Senf mit dem Dijonsenf, Honig und dem restlichen Estragon verrühren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, schräg in Scheiben schneiden und mit dem Dip servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln und Salat.

# Unsere Marinaden zu den Rezepten

Provenzalische  
Kräuter-Knoblauch-  
Marinade mit Honig,  
S. 55

Zitronengras-  
Ingwer-Marinade,  
S. 57

Orientalische  
Joghurtdressing,  
S. 56

## Tipp zu mariniertem Grillgut

Für Grillfleisch gilt, je magener das Fleisch, desto öriger darf die Marinade sein. Vor dem Grillen sollte man die Marinade sowie Kräuter und Gewürze vom Grillgut wieder abstreifen. Denn tropft die Marinade in die Glut, können Stichflammen entstehen. Außerdem verbrennen auf dem Grill sonst die größeren Bestandteile der Marinade wie Knoblauchstückchen oder Kräuter und sorgen für einen unangenehmen Geschmack.





## Arten von Marinaden

### 1. Saure Marinaden

Saure Marinaden enthalten als geschmacksgebende Komponente etwa Zitronen- oder Limettensaft, Essig oder Wein. Auch sie können natürlich nach Belieben Kräuter und Gewürze enthalten. Beachten sollte man, dass das saure Milieu sich auf die Eiweißstruktur des Lebensmittels auswirkt und dessen Beschaffenheit verändert. Fleisch wird wie etwa beim Sauerbraten mürbe und zarter, Fisch aber schnell trocken. Deshalb sollte man Letzteren nur kurz vor dem Braten/Grillen marinieren.

### 2. Ölmarinaden mit Aromaten

Die bekanntesten Marinaden werden auf Grundlage von hitzebeständigen Ölen wie Raps- oder Sonnenblumen- oder auch Brat-Olivenöl hergestellt. Hitzebeständige Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Majoran, aber auch Chilischoten, Zitruszesten und Knoblauch können frisch oder getrocknet verwendet werden. Gewürze können ebenfalls nach Lust und Laune in die Marinade gerührt werden. Auch Senf bietet sich an. Werden weder Salz noch Säure verwendet, kann das Grillgut beliebig lang in der Marinade verbleiben. Allerdings sollte die Kühlkette auch während des Marinierens gewährleistet sein.

### 3. Cremige Marinaden

Mit Joghurt, Buttermilch und Kefir lassen sich cremig-saure Marinaden zubereiten. Die Milchsäuren machen Fleisch und Geflügel schön zart. Kräuter und Gewürze können nach Belieben zugegeben werden. Zu den cremigen Marinaden zählen auch Marinaden auf Ketchup- oder Senfbasis.

### 4. Trockene Marinaden/Rubs

Reibt man das Grillgut ausschließlich mit Gewürzen ein, so spricht man von einem Rub. Auch ein Rub bleibt über mehrere Stunden am Grillgut und seine Aromen ziehen so ins Innere ein.



**Tipp**

Tonic Water ist recht herb. Wer es milder mag, verwendet nur Ginger Ale. Und für eine alkoholreduzierte Bowle einfach den Wodka weglassen.

# Fruchtige Sommerbowlen

Die Sonne strahlt, die Temperaturen steigen: Eine fruchtigerfrischende Bowle mit Eis eignet sich an heißen Sommertagen perfekt für gesellige Gartenfeste und Grillabende.

# Melonen-Gurken-Bowle

FÜR 10 GLÄSER | FÜR GÄSTE  
VEGAN

3 EL Fenchelsamen  
5 EL Zucker  
125 ml trockener Weißwein  
½ TL Salz  
1 große, grünfleischige Melone,  
z.B. Ogen  
2 Salatgurken  
100 ml Wodka  
Blätter von 2 Bund Thai-  
Basilikum  
350 ml Tonic Water, eisgekühlt  
700 ml Ginger Ale, eisgekühlt

**Außerdem:**

Kugelausstecher  
Bowlengefäß  
Crushed Ice

Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Zucker bei mittlerer Hitze in einer unbeschichteten Pfanne goldbraun karamellisieren lassen. Fenchelsamen und Wein zugeben und rühren, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Salz einrühren. Den Sud mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Dann den Sud durch ein feines Sieb gießen.

Die Melone halbieren, entkernen und mit einem Kugelausstecher ca. 20 Fruchtfleischkugeln ausstechen. Das übrige Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Die Gurken waschen, putzen und trockentupfen. ½ Gurke in feine Scheiben schneiden, den Rest der Gurken schälen und grob würfeln. Mit dem Melonenfruchtfleisch und Fenchel-sud fein pürieren. Danach durch ein feines Sieb streichen.

Gurken-Melonen-Püree und Wodka in das Bowlengefäß geben. Thai-Basilikum, Melonenkugeln und Gurkenscheiben zugeben. 30 Minuten marinieren lassen. Kurz vor dem Servieren die Bowle mit Crushed Ice, Tonic Water und Ginger Ale aufgießen.



# Himbeer-Nektarinen-Bowle

FÜR CA. 10 GLÄSER | FÜR GÄSTE | VEGAN

3 Stiele Zitronengras  
3 unbeschichtete Limetten  
150 g Rohrzucker  
1 großes Bund Zitronen-verbene  
8 reife Nektarinen  
100 ml Orangenlikör  
500 g Himbeeren  
2 Flaschen trockener Sekt, eisgekühlt

**Außerdem:**  
Bowlengefäß  
Eiswürfel

Das Zitronengras mit einem Stieltopf leicht flach klopfen und in kleine Stücke schneiden. Limetten waschen und trockentupfen. Schale von 2 Limetten mit einem Sparschäler dünn (ohne das Weiße) abschälen. Alle 3 Limetten auspressen. Zitronengras mit 125 ml Wasser, Rohrzucker, Limettenschale und -saft in einem Topf aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und Zitronenverbene, bis auf ein paar Stiele für die Deko, zugeben. Den Sud 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen und den Siebinhalt kräftig ausdrücken. Die Nektarinen waschen und trockentupfen, halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln und mit dem Zitronengrassud fein pürieren. Das Ganze nochmals durch ein feines Sieb streichen. Dann den Orangenlikör unterrühren. Die Eiswürfel in ein Bowlengefäß geben und das Nektarinenpüree vorsichtig darübergießen. Die Himbeeren zugeben und die Bowle mit Sekt aufgießen.



## Zitronen-Bowle

FÜR CA. 15 GLÄSER | FÜR GÄSTE | VEGAN

2 unbehandelte Zitronen  
200 g Zucker  
2 Flaschen Weißwein, eisgekühlt  
2 Flaschen Sekt, eisgekühlt

**Außerdem:**  
Bowlengefäß  
Eiswürfel

Am Vortag die Zitronen waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben mit dem Zucker in ein Bowlengefäß geben, mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend den Wein dazugießen, unterrühren und die Mischung über Nacht kühl stellen. Vor dem Servieren mit dem Sekt auffüllen und Eiswürfel zugeben.

## Erdbeer-Rosen-Bowle

FÜR CA. 10 GLÄSER | FÜR GÄSTE | VEGAN

1 kg Erdbeeren  
1 unbehandelte Zitrone  
Mark von 1 Vanilleschote  
100 ml Rosensirup  
100 ml Rosenlikör  
Blütenblätter von 5 ungespritzten Duftrosen, alternativ 15 Wildrosenblüten  
1 Flasche trockener Weißwein, eisgekühlt  
1 Flasche trockener Sekt, eisgekühlt

**Außerdem:**  
Bowlengefäß  
Eiswürfel

Die Erdbeeren und die Zitrone waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausschaben. In einer Schüssel Vanillemark, Rosensirup und -likör gut verrühren. Erdbeeren und Zitronenscheiben in das Bowlengefäß geben. Den Vanille-Rosen-Sud darübergießen und die Mischung mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Rosenblütenblätter und die Eiswürfel hinzufügen. Mit dem Weißwein und dem Sekt aufgießen.





## Johannisbeer-Bowle

FÜR CA. 15 GLÄSER | FÜR GÄSTE | VEGAN

6 Beutel Hagebuttentee	100 g Rohrzucker
40 g Ingwer	10 Stiele Zitronenmelisse
3 unbehandelte Orangen	4 Stiele Rosmarin
2 unbehandelte Zitronen	250 g Rote Johannisbeeren
700 ml Schwarzer Johannisbeersaft	500 ml trockener Wein
	500 ml eisgekühlter Sekt
	100 g Cassis-Likör nach Belieben

**Außerdem:**  
Bowlengefäß  
Eiswürfel

Die Teebeutel mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Beutel entfernen und den Tee abkühlen lassen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Orangen und Zitronen waschen und trockentupfen. Die Schalen mit einem Sparschäler dünn (ohne das Weiße) abschälen. Die Orangen und eine abgeriebene Zitrone auspressen. Zitronenverbene und Rosmarin waschen und trockentupfen.

Schwarzen Johannisbeersaft mit Rohrzucker, Ingwer, Zitrusschalen und -saft, 5 Stielen Zitronenmelisse und Rosmarin in einem Topf kurz aufkochen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend Zitrusschalen und Rosmarin entfernen. Den Johannisbeersud pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Hälfte der Roten Johannisbeeren von den Rispen streifen, restliche Rispen im Ganzen belassen. Die übrige Zitrone in feine Scheiben schneiden. Johannisbeersud, Zitronenscheiben, restliche Zitronenverbene und Johannisbeerrispen in das Bowlengefäß geben. Eiswürfel zufügen. Die Mischung mit kaltem Hagebuttentee, Wein, Sekt und Cassis-Likör nach Belieben aufgießen.

### Eistee statt Bowle

Wer alkoholfreien Eistee vorzieht, kann Sekt und Wein durch die gleiche Menge an Hagebuttentee ersetzen.



## ERFRISCHUNG GEFÄLLIG?

### Köstliche Sommer-Drinks

Im Sommer heißt es: Viel trinken! Besonders dann, wenn die Temperaturen steigen und die Sonne hoch am Himmel steht, müssen wir ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen. Besonders lecker und erfrischend sind dann selbstgemachte Getränke mit frischem Obst, das es jetzt im Sommer in Hülle und Fülle gibt.

Eine **fruchtige Himbeer-Limetten-Limo** schmeckt der ganzen Familie und ist dank der spritzigen Limette und der aromatischen Würze von Rosmarin gleich doppelt erfrischend. Aber auch eine kühlende Wassermelonen-Granita oder ein alkoholfreier Gurken-Melonen-Spritz sind an heißen Sommertagen leckere Durstlöscher.



**DIREKT  
ZUM  
REZEPT!**

**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 bewogen, gemeinsam mehr Kreativität und Frische zu verbreiten.





# Kuchen für alle

Unsere saftigen Kuchen gibt es in diesem Sommer vom Blech. Mit von der Sonne verwöhnten Früchten werden sie bunt und üppig belegt.



„Blechkuchen vom Vortrag sind besonders saftig und lecker.“

Praktikantin Nina Fiedler



## Aprikosenkuchen mit Kokos

FÜR EIN BACKBLECH, CA. 35 X 42 CM

**Teig:**

700 g Aprikosen  
1 große Zitrone  
250 ml Milch  
4 EL Joghurt  
1 TL Vanilleextrakt  
170 g Rapsöl

280 g Dinkelmehl, Type 630  
280 g gemahlene Mandeln  
1 Päck. Backpulver  
1 Prise Salz  
140 g Zucker  
70 g Kokosraspel  
70 g gehobelte Mandeln

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Aprikosen waschen, trocknen, halbieren und entkernen. Die Zitrone waschen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Hälfte des Saftes über die Aprikosen geben. Milch, Joghurt, Vanilleextrakt und Öl zusammen mit dem Zitronenabrieb und dem restlichen Zitronensaft in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Salz und Zucker mischen und unterrühren. Anschließend die Kokosraspel unterheben. Den fertigen Teig auf das Backblech geben und glatt streichen. Die Aprikosen mit der offenen Seite nach unten auf den Teig legen. Mit den gehobelten Mandeln bestreuen. Den Kuchen in den vorgeheizten Backofen geben und für 50 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen.



So  
schmeckt  
Sommer



## Sauerkirsch-Schokokuchen

FÜR EIN BACKBLECH, CA. 25 X 40 CM

650 g frische Sauerkirschen oder  
600 g TK Sauerkirschen ohne Kern  
200 g Zartbitterschokolade  
250 g Butter  
200 g Zucker  
6 Eier  
230 g Mehl  
1 TL Backpulver  
50 ml Milch  
100 g gemahlene Haselnüsse  
50 g gehackte Haselnüsse

Die Sauerkirschen waschen, entsteinen und trocknen. Die Zartbitterschokolade hacken und 50 g für die Garnitur beiseitelegen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Die Butter mit dem Zucker cremig rühren. Die Eier nach und nach hinzugeben. Das Mehl und das Backpulver sieben und mit der Milch hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Schokolade, die gemahlenen und die gehackten Nüsse unterheben und den Teig auf das Backblech streichen. Die Sauerkirschen gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen in 30–40 Minuten goldbraun backen. Danach aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Währenddessen die restliche Schokolade in einen Gefrierbeutel geben und in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Beutelspitze mit einer Schere abschneiden. Den Kuchen mit der Schokolade verzieren.

## Pfirsich-Streuselkuchen

FÜR EIN BACKBLECH, CA. 35 X 42 CM

### Belag:

1 kg Pfirsiche  
1 Zitrone

### Streusel:

300 g Mehl  
180 g Butter  
120 g Zucker  
1 Päck. Vanillezucker

### Teig:

260 g zimmerwarme Butter  
220 g Zucker  
2 Päck. Vanillezucker  
7 Eier  
400 g Mehl  
4 TL Backpulver

**Für den Belag** die Pfirsiche waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Die Pfirsichhälften in Spalten schneiden. Mit dem Saft der Zitrone marinieren.

**Für die Streusel** das Mehl mit der Butter, dem Zucker und Vanillezucker mischen, kneten, bis grobe Streusel entstehen. Abdecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**Für den Teig** Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Die Eier nach und nach hinzugeben. Das Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig auf das Backblech streichen. Die Pfirsichspalten gleichmäßig darauf verteilen.

Die fertigen Streusel auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen für ca. 35–40 Minuten backen.

### Sahne als i-Tüpfelchen

Frische Schlagsahne oder eine Kugel Vanilleeis krönt den Pfirsich-Streuselkuchen und den Kirschkuchen.



## Zitronen-Buttermilch-Kuchen mit bunten Sommerbeeren

FÜR EIN BACKBLECH, CA. 25 X 40 CM

### Boden:

- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 120 g Rapsöl
- 100 ml Zitronenlimonade
- 300 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz

### Creme:

- 750 g Magerquark
- 100 ml Buttermilch
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50 g Puderzucker
- 3 Päck. Sahnesteif
- 250 ml Sahne

### Tipp

Schmeckt auch gut mit anderem Obst und Nussmischungen.



**Garnitur:**

1 kg gemischte Beeren, wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren und Blaubeeren

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**Für den Boden** die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Öl und die Limonade hinzugeben. Mehl und Backpulver sieben und mit den restlichen Zutaten verrühren. Vanillezucker und eine Prise Salz unterrühren. Den fertigen Teig gleichmäßig auf das Backblech verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen für 40–45 Minuten backen. Den fertigen Kuchen stürzen, das Backpapier entfernen und für 1 Stunde abkühlen lassen.

## Tipps und Tricks zum Backen mit Früchten

**Früchte mehlieren:** Damit Früchte im Kuchen nicht auf den Boden sinken, sollten Sie diese mehlieren. Dadurch halten sie sich während des Backens länger auf dem Teig.

**Das Auge isst mit:** Gescchnittenes Obst wird in Verbindung mit Sauerstoff schnell braun. Marinieren Sie das Obst mit einem Spritzer Zitronensaft.

**Das richtige Blech:** Verwenden Sie Bleche mit hohen Rändern, damit Obstsaft und Teig beim Aufgehen nicht überlaufen. Den Teig bis an den Rand glatt streichen, so backt er gleichmäßig durch.

**Gut für den Vorrat:** Übrigen Obstkuchen kann man gut einfrieren und bei Bedarf im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad auftauen. Weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.

**Knackige Böden:** Damit Mürbeteigböden und Co. nicht durchweichen, 2–3 EL gemahlene Mandeln, Nüsse oder Semmelbrösel daraufstreuen. Sie saugen die Feuchtigkeit der Früchte auf.

„Mit unseren Blechkuchen ist genug für alle da.“

Praktikantin Nina Fiedler



Beim Schneiden der Schnecken quillt oft Blaubeerfüllung an den Seiten heraus. Damit Sie das Backblech leichter reinigen können, legen Sie es zuvor mit Backpapier aus.

**Für den Hefeteig** die Milch in eine Schüssel geben, die Hefe hineinkrümeln und darin auflösen. Das Gemisch anschließend mit Mehl, Zucker, Salz, Eigelb und der Butter in Stückchen mithilfe des Knethakens der Küchenmaschine in 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

**Für die Füllung** inzwischen die Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Den Schmand, das Ei und den Zucker glatt rühren. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 40 x 40 cm großen Quadrat ausrollen. Mit der Schmandcreme bestreichen und die Blaubeeren gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig über den Belag aufrollen, sodass eine etwa 45 cm lange Rolle entsteht. Diese in 15 ca. 3 cm breite Schnecken schneiden. In 3 Reihen jeweils 5 Schnecken nebeneinander in das Backblech legen. Die Schnecken abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Schnecken auf der 2. Schiene von unten etwa 25 – 35 Minuten backen.

**Für den Guss** währenddessen die Crème fraîche in eine Schüssel geben und den Puderzucker dazusieben. Verrühren und so viel Milch zugeben, bis ein zähflüssiger Guss entsteht. Den Guss in einen Gefrierbeutel geben und eine kleine untere Ecke mit der Schere abschneiden. Die Blaubeerschnecken aus dem Backofen nehmen und die Glasur in Streifen darüberspritzen. Lauwarm servieren.

## Blaubeerschnecken vom Blech

FÜR EIN BACKBLECH, CA. 27 X 35 CM

### Hefeteig:

250 ml Milch  
20 g frische Hefe  
600 g Mehl  
80 g Zucker  
1½ TL Salz  
1 Eigelb  
80 g zimmerwarme Butter

### Füllung:

500 g Blaubeeren  
200 g Schmand  
1 kleines Ei  
2 EL Zucker

### Guss:

60 g Crème fraîche  
½ - 1 EL Milch  
150 g Puderzucker

### Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten

# Käsekuchen mit Stachelbeeren

FÜR EIN BACKBLECH, CA. 35 X 42 CM

**Teig:**

550 g Mehl  
1 TL Backpulver  
2 Prisen Salz  
275 g kalte Butter  
110 g brauner Zucker  
2 Eier

**Belag:**

400 g Stachelbeeren  
150 g zimmerwarme Butter  
120 g Zucker  
1 Päck. Vanillezucker  
4 Eier  
1 kg Speisequark, 20 % Fett  
200 g Schmand  
4 TL Vanillepuddingpulver  
1½ EL Backkakao

**Außerdem:**

Mehl zum Bearbeiten  
Puderzucker zum Bestäuben

**Für den Teig** Mehl, Backpulver, Salz, Butter, Zucker und Eier zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten kalt stellen.  
Den Ofen auf 190 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.  
**Für den Belag** die Stachelbeeren waschen, Stiele und Blütenansätze abschneiden, die Früchte trockenreiben und beiseitestellen.  
Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oder direkt auf dem Backpapier ausrollen und auf das Backblech legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen 12 - 15 Minuten vorbacken.  
Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät cremig schlagen. Nach und nach Eier, Quark, Schmand und Puddingpulver hinzugeben und verrühren. Die Creme halbieren. In eine Hälfte den Backkakao einrühren. Beide Cremes nacheinander auf den Teig streichen und mit einem Holzspieß ineinander marmorieren. Zum Schluss die Creme mit den Stachelbeeren belegen.  
Den Kuchen im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



# Cooler Auftritt

Stück für Stück erfrischender Hochgenuss:  
Sahne, Himbeeren und Baiser verschmelzen  
zu einer eisgekühlten Torte. Schokolade und Mandeln  
verleihen ihr den perfekten Crunch.



*„Etwas von allem:  
knusprig, cremig, fruchtig!  
Toll, und die Torte sieht auch noch  
sehr schön aus.“*

*Grafikerin Karla Breilmann*



# Semifreddo-Himbeertorte

FÜR EINE SPRINGFORM



<b>Boden:</b>		
45 g	75 g	Mandeln mit Haut
1 geh. EL	2 EL	Mehl
1	2	Eiweiß
60 g	100 g	Puderzucker
1 Prise	2 Prisen	Salz
<b>Eismasse:</b>		
300 g	500 g	Himbeeren
45 g	75 g	Mandeln mit Haut
1 geh. EL	2 EL	Zucker
90 g	150 g	Baiser, vom Bäcker oder selbst gemacht
70 g	120 g	Zartbitter- oder Vollmilchschokolade
600 ml	1 l	Sahne
1	2	Eigelb
2 EL	3 EL	Puderzucker
2-3 EL	3-4 EL	Rum

Die Torte am Vortag zubereiten. Eine Springform mit Backpapier auslegen.

**Für den Boden** die Mandeln fein mahlen und mit dem Mehl vermengen. Eiweiß, Puderzucker und Salz zu festem Eischnee aufschlagen. Die Mandelmischung unter den Eischnee ziehen (Bild 1). Die Masse auf den Boden der Springform verteilen und glatt streichen (Bild 2). Im Backofen bei 120 Grad Umluft in 25-30 Minuten mehr trocknen als backen. Danach den Boden aus dem Backofen nehmen und in der Form abkühlen lassen.

**Für die Eismasse** die Himbeeren verlesen, waschen und trocken-tupfen. 120 g (200 g) schöne Beeren für die Garnitur beiseitelegen. 60 g (150 g) Himbeeren pürieren und durch ein Sieb passieren (Bild 3). Die Mandeln grob hacken. Den Zucker in der Pfanne hell-gelb karamellisieren lassen, die Mandeln zugeben und darin rösten, bis der Zucker goldbraun ist (Bild 4). Sofort auf ein Stück Backpapier geben und mit 2 Gabeln auseinanderzupfen. Baiser in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz in kleine Stücke zerstoßen (Bild 5). Die Zartbitter- oder Vollmilchschokolade in grobe Späne schneiden oder hobeln (Bild 6). ►





Je 3 EL Mandeln, Schokolade und Baiser für die Garnitur beiseitestellen. Die Sahne steif schlagen.

Eigelb und Puderzucker in eine hitzebeständige Rührschüssel geben, über einem warmen Wasserbad aufschlagen und zur Rose abziehen (Bild 7). Dann im kalten Wasserbad kalt schlagen. Die Sahne, Mandeln, Schokoladenspäne und Baiserstückchen unterheben (Bild 8). Die Hälfte der Creme abnehmen, mit Rum abschmecken und auf dem Mandelboden verteilen (Bild 9). Die übrige Creme mit dem Himbeerpüree vermengen und dann die Himbeeren vorsichtig unterheben (Bild 10). Die Himbeercreme auf die Rum-Creme geben und mit einer Gabel mehrmals so unterziehen, dass Schlieren entstehen (Bild 11). Die Form einmal auf die Arbeitsfläche stoßen, damit ggf. Luftblasen entweichen. Die Torte mit den beiseitegestellten Himbeeren, karamellisierten Mandeln, Schokoladenspänen und Baiserstückchen dekorieren (Bild 12). Die Springform mit Alufolie oder Deckel gut verschließen. Die Semifreddo-Himbeertorte mindestens 12 Stunden gefrieren lassen. Etwa 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen. ●



TIPP Anstatt frischer Himbeeren eignen sich auch TK-Himbeeren sehr gut. Dann nur die Himbeeren für das Püree auftauen lassen und die restlichen gefrorenen verwenden.



Rzept und Text Annette Robers-Thesing  
Fotos Manuela Rüther

# Torte eisgekühlt

Auf der Kaffeetafel oder als Dessert, Eistorten sorgen an heißen Sommertagen für köstliche Abkühlung und sind einfach gemacht.

## KNUSPERBODEN UND CO.

Der Ofen bleibt kalt: Krümelböden aus Butter-, Vollkorn-, Hafer- oder Dinkelkekse bilden den knusprigen Boden. Die Kekse einfach im Gefrierbeutel zerbröseln, anschließend mit geschmolzener Butter vermengen und in die Springform drücken. Die Eismasse daraufstreichen und fertig ist die Torte. Gebackene Mürbe-, Baiser-, Biskuit- oder Blätterteigböden eignen sich ebenfalls als köstliche Unterlage. Wenn es schnell gehen muss, kommen Eistorten sogar ohne Boden aus.

## EISCREME

Die meisten Eismassen basieren auf geschlagener Sahne. Mit untergehobenem, krümeligem Baiser und weiteren Geschmackszutaten ist die Eiscreme besonders fix zubereitet. Mit selbst gemachtem Parfait wird die Eistorte noch feiner: Dafür frisches Eigelb mit Zucker über dem heißen Wasserbad zur Rose aufschlagen, abkühlen lassen und nach Belieben Naturjoghurt, pürierte Beeren sowie viel geschlagene Sahne unterheben. Die Creme mit Spirituosen, Kaffee, Gewürzen, Schokolade und/oder Nussmischungen aromatisieren. Köstlich sind Eisvarianten aus Frischkäsecreme mit untergehobenen Beerenfrüchten, Schokolade oder Nüssen und geschlagener Sahne. Gekauftes Eis, cremig angetaut, ist schnell in Schichten auf den Boden gestrichen. Zwischen durch jeweils 45 Minuten ge-

frieren lassen. Unterschiedlich farbige Eissorten sehen dabei besonders schön aus.

## AUGENSCHMAUS

Damit die Dekoration besser anhaftet, Beeren, Schokolade, Kekskrümel, Nüsse und Co. schon vor dem Gefrieren auf die Torte geben und leicht andrücken. Legt man frische Beeren erst kurz vor dem Servieren auf die Torte, bleiben sie in Form und Farbe gut erhalten. Wie beim Eisdessert sehen auch auf Eistorte Schokoladen-, Karamell- oder Fruchtsoßen toll aus und sie schmecken dazu himmlisch.

## AB IN DEN FROSTER

Eistorten, wie auch selbst gemachtes Eis, müssen vor dem Einfrieren gut eingepackt werden. Am besten ein passendes Stück Pergament- oder Backpapier direkt auf die Eiscreme legen und die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen. Je nach Größe ist die Torte nach 8 - 12 Stunden im Gefrierschrank perfekt durchgefroren. Vor dem Servieren 1 - 2 Stunden in den Kühlschrank oder 30 Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen. Währenddessen entfaltet die Eistorte ihren vollen Geschmack und sie lässt sich leichter schneiden. Angetaute Eistorten sollten Sie nicht wieder einfrieren. Lieber die benötigten Tortenstücke abschneiden und die restliche Torte sofort wieder in den Gefrierschrank stellen. Dort hält sie sich bis zu einer Woche.

Die Küche in „Tautes Heim“ wurde nach einem fast hundert Jahre alten Entwurf einer Musterküche gestaltet.

# Die hundert-jährige Küche

Es ist eine Herzensangelegenheit von Katrin Lesser und Ben Buschfeld: Mit ihrem Ferienhaus „Tautes Heim“ in der Berliner Hufeisensiedlung bewahren sie ein Stück Architektur-Welterbe ...



Auf dem Weg in die Vergangenheit muss man sich manchmal schon ein bisschen bücken, schließlich waren die Menschen vor 100 Jahren kleiner gewachsen. Nun über eine niedrige, alte Gartenpforte gebeugt, lässt sie sich leicht öffnen und unter einem üppigen Blätterdach hindurch geht es weiter auf dem Plattenweg, gesäumt von Blumen und Obstbäumen. Am Ende des bunt angelegten Gartens steht das private Reihenhaus von Katrin Lesser und ihrem Mann Ben Buschfeld. Sie leben seit 1998 in der denkmalgeschützten „Hufeisensiedlung“ in Berlin-Britz, dort hatte Architekt Bruno Taut damals in den Zwanzigerjahren auf 37 Hektar knapp 2000 Wohneinheiten gebaut.

## Tautes Heim

Und ebenfalls in der Großsiedlung, nur rund 100 Meter vom Privathaus entfernt, steht „Tautes Heim“, das der Grafikdesigner Buschfeld und die Landschaftsarchitektin Lesser aufwendig restauriert haben: eine „Herzensangelegenheit“ für die beiden. Das originale, weiße Reihenendhaus, 64 Quadratmeter groß, in dem man sich in eine totale Taut-Welt einmieten kann ([www.tautesheim.de](http://www.tautesheim.de)). Mit Flachdach auf zwei Etagen inmitten eines ebenso gepflegten Gartens, der durch die in der Hufeisensiedlung typischen Hecken zur Straße und auf der



Denkmalgeschützt: „Tauts Heim“ aus den 1920er-Jahren, das man als Ferienhaus mieten kann.



Revolutionär:  
Separate  
Küchen und  
Bäder in  
Wohnungen  
für die einfache  
Bevölkerung.



links: Tauts Großsiedlung in Berlin-Britz mit dem namensgebenden Baukörper in Form eines Hufeisens.  
rechts: Für die denkmalgerechte Restaurierung ausgezeichnet: Ehepaar Katrin Lesser und Ben Buschfeld.

Fotos: Ben Buschfeld, David Burghardt (1)

anderen Seite zum nächsten Reihenhaus begrenzt ist. Lesser und Buschfeld besitzen diese zwei Häuser, beide sind Teil der denkmalgeschützten Siedlung, und werden in ganz unterschiedlicher Weise genutzt: Eines, das sie privat bewohnen und im heutigen Stil eingerichtet haben. Sowie ein zweites, was sehr denkmalgerecht restauriert und komplett im Stil der 1920er-Jahre möbliert ist. Dieses zweite, museumsartig eingerichtete Ferienhaus kann man temporär bewohnen und ist dem Architekten Bruno Taut gewidmet – und ihm zu Ehren „Tauts Heim“ getauft. „Damals als Gegenmodell zu den düsteren Mietskasernen noch aus Kaiserzeiten setzte Taut neue städtebauliche, soziale und sanitäre Standards. Er wollte Licht, Luft und Sonne für alle – und Grünflächen. 2008 wurde die Großsiedlung zum UNESCO Welterbe erklärt“, so Buschfeld.

## Tauts Küche

Im Tauten Heim basiert die Gestaltung auf einem fast hundert Jahre alten Entwurf einer Musterküche, die der Architekt für die Wohnungsbaugesellschaft GEHAG entwarf, und die von Lesser und Buschfeld nur – optisch unmerklich – ergonomisch und technisch optimiert wurde. Auch in den Küchen der Hufeisensiedlung fiel die Grundausstattung recht spartanisch aus: „Hier gab

es keine Öfen, sondern lediglich ein Spül- und Ausgussbecken und eine 120 Zentimeter breite ‚Kochmaschine‘ mit einer zweiflammigen gasgespeisten Kochstelle sowie einer backofenartige Wärmeschublade. Selbst wenn diese noch vorhanden gewesen wäre, hätte sie den heutigen Sicherheitsstandards nicht entsprochen. Stattdessen wählten wir den optisch passenden elektrischen ‚Backofix‘-Ofen aus den 1950er-Jahren, dem wir zwei neue Herdplatten spendiert haben.“

Moderne Technik – wie ein Einbaukühlschrank oder eine für den Bootsbau produzierte, kleine Spülmaschine – verschwand einfach hinter den Fronten der Küchenzeile. Auch die Höhe der Arbeitsplatte wurde ein wenig angehoben. Die von der Tischlerei nach Lessers und Buschfelds Plänen konstruierten Möbel harmonieren in Form und Material mit den beiden bauzeitlichen Einbauschränken am Fenster und einem auf dem Flohmarkt erstandenen, aufgearbeiteten Wandschrank.

## Die private Küche

Dem Meister des Bauens mit Farben ist auch die rote Front vom Privathaus von Lesser und Buschfeld zu danken: „Die ochsenblutfarbene Außenfassade ist durchsetzt mit kleinen Kieselsteinen. Der sogenannte Madenputz sieht trotz seiner fast 100 Jahre hervorragend aus.“



Die Küche im privaten Reihenhaus der Hufeisen-siedlung haben Katrin Lesser und Ben Busch-feld im heutigen Stil eingerichtet.



Blick ins Esszimmer: Die neu aufgelegten Freischwinger und der Thonet-Tisch sind eine Referenz an die 1920er-Jahre.



Am privaten Reihenhaus beeindruckt auch die Qualität der originalen Taut-Fassade, dem ochsenblutroten „Madenputz“.

Das anfangs noch gemietete Wohnhaus wurde ihnen nach der Privatisierung der ehemaligen Wohnungsbau-gesellschaft 2003 zum Kauf angeboten und Katrin Lesser und Ben Buschfeld schlugen zu – das Haus ist 124 Quadratmeter groß, verteilt auf drei Stockwerke.

Der zeittypisch kleinteilige Grundriss mit sechs Zim-mern sah für die Küche zehn Quadratmeter vor: „Unsere kleine Privatküche ist zweiseitig organisiert mit Ober-schränken und einigen hohen Einbaugeräten gegen-über.“ Die modernen weißen Möbel sind schnörkellos und funktional.

Im Esszimmer findet sich in Teilen die Wohnkultur der

Zwanzigerjahre wieder – in einer Neuauflage der Frei-schwinger, Modell „S 43 F“, aus Stahlrohr um den stilge-rechten Thonet-Esstisch platziert. Noch aus Taut-Zeiten stammen der Holzfußboden im Esszimmer und die Kas-setten-Flügeltür mit schlachtem Ornamentglas zwischen Ess- und Wohnzimmer.

Bei manchen schönen Dingen scheint die Zeit einfach stehen geblieben. Katrin Lesser und Ben Buschfeld können das auch im Großen genießen: „Wir leben hier wie auf einem Dorf- mit U-Bahnanschluss.“ ●

Text Isabell Flohr Fotos Ben Buschfeld

Den **Lesemoment** genießen –  
mit der neuen **Landlust**



→ + Extraheft

Jetzt direkt bestellen:  02501/8013110  [shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)

# Briefe

## AN DIE REDAKTION



### Schreiben Sie uns!

Wir freuen uns über Ihre Reaktion auf unser Heft.

Bitte senden Sie Leserbriefe an [redaktion@einfachhausgemacht.de](mailto: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.



### Alternative für Altbier?

Gerne würde ich das Brot „Altbier-Roggenkruste“ aus Einfach Hausgemacht 1/2024 nachbacken. Nur: Bei uns hier in Süddeutschland ist kein Altbier zu bekommen. Welches Bier könnte ich als Alternative verwenden?

Irmgard Paffrath per Mail

Anm. d. Red.: Sie können für das Brot „Altbier-Roggenkruste“ auch ein dunkles süddeutsches Bier verwenden.

### Weniger Reste



Wir hätten einen kleinen Verbesserungsvorschlag für die „Schwedische Sandwichtorte“ aus Einfach Hausgemacht 1/2024: Im eckigen Backrahmen gibt es wesentlich weniger Brotreste. Das Rezept war ein Superhit und ein voller Erfolg!

Marlies und Anja Schönfeldt

### Rhabarberkuchen

Gerade backe ich den Rhabarberkuchen mit Mandeln von S. 74 in Einfach Hausgemacht 2/2024. Es wäre gut, wenn die Backform mit Backpapier ausgekleidet ist, da der Teig der Decke so dünn ist, dass er am Rand durchläuft. Vielleicht hilft der Hinweis ja, andere Backöfen sauber zu halten.

Kerstin van der Smissen per Mail

Anm. d. R.: Wie schön, dass Sie den Rhabarber-Mandel-Kuchen mit Zimtzucker-Kruste nachgebacken haben. Ihren Hinweis zum Backpapier nehmen wir gerne mit auf. Tatsächlich ist die Masse für die Kruste recht dünnflüssig. Wenn dann die Springform nicht richtig schließt, kann sie ggf. herauslaufen.

### Standard-Ofeneinstellung

Ich habe schon vieles aus Ihren Heften nachgekocht und -gebacken. Würden Sie bitte bei der Ofentemperatur angeben, ob Ober- und Unterhitze oder Umluft gemeint ist. Es ist schon ein Unterschied. Bei dem Rezept aus Heft 2/2024 auf Seite 33 steht 200 Grad, das Hähnchen ist mir fast verbrannt. Ich habe bei Umluft gebraten.

Astrid Brzank per Mail

Anm. d. Red.: Wir nutzen für alle unsere Ofenrezepte Ober- und Unterhitze und die mittlere Schiene, sofern nichts anderes angegeben ist. Diese Info findet sich in unserem Heft allerdings ein wenig versteckt hinten im Rezeptverzeichnis.



### „Neue Sommerliebe“

Ich habe die Blaubeer-Limetten-Torte aus der Einfach Hausgemacht 4/2023 nachgebacken. Bei Einstrich und Deko habe ich meiner Kreativität freien Lauf gelassen und der Torte mit selbst gemachtem Zitrus-Curd noch etwas Farbe verpasst.

Friederike Wellhöner, Brockhagen/Steinhagen

# EINFACH HAUSHALT

Kompetent & clever durch den Alltag



## Haushalt

### Haushalt kompakt

Kleine Ideen - große Wirkung

84

### Grüne Ecke

Nachhaltig leben

88

### Wissen

Tierisch sauber: nützliche Putztipps  
für das Leben mit Haustieren

90

### Im Praxis-Check

Eisformen im Test und Tipps zum  
perfekten Eis am Stiel

94

### Nachgefragt

TÜV SÜD-Experte Christian Kästl:  
So grillen wir lecker und sicher

96

## Selbermachen

### Blühende Schönheiten

Deko-Ideen mit Jungfer im Grünen

98

### Tisch und Tafel

DIY-Tipps rund um den gedeckten  
Sommertisch

104

# Haushalt Kompakt

Kleine Ideen - große Wirkung

Sommer-Tipp

## Lavendel gegen Kleidermotten

Der eigene Kleiderschrank kann ganz einfach mit selbst gemachten Lavendel-Duftsäckchen gegen Motten gewappnet werden: Dafür werden getrocknete Lavendelblüten in Baumwollsäckchen mit Kordelzug gefüllt. Anschließend die Säckchen in den Kleiderschrank hängen oder legen. Der Duft des Lavendels hält die Motten fern, da die Tiere den Geruch überhaupt nicht mögen.





## Einkaufen mit Kühlertasche

Bei hohen Temperaturen ist es ratsam, immer eine Kühlertasche beim Lebensmitteleinkauf dabei zu haben. Darin können Fleisch, Fisch, Milch und Tiefkühlprodukte auf dem Heimweg kühl gehalten werden. Auf diese Weise kann sichergestellt werden, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird und schädliche Erreger keine Chance haben, sich zu vermehren. Das ist besonders dann wichtig, wenn der Einkauf im Auto transportiert wird. Im Sommer können die Temperaturen hier schnell auf über 40 Grad steigen.



## Nachhaltig bepflanzen

Mit bunt bepflanzten Blumentöpfen, Balkonkästen und Trögen werden Balkon und Terrasse schnell zum Lieblingsplatz. Eine 4 cm hohe Drainageschicht im Pflanzgefäß verhindert, dass Sommerblumen und Co. im Wasser ertrinken. Damit sich Blumenerde und Blähton oder Hydrosteine nicht vermischen, kann man sie mit ausrangierten Textilien aus Naturfasern abdecken. Zuvor T-Shirts, Hemden, Geschirrtüchern oder Bettwäsche mit einer Schere in die gewünschte Form schneiden. Ist die Blumensaison zu Ende, entsorgt man sie mit dem Rest der Textilien auf dem Kompost.

## Regen für Indoor-Pflanzen

Pflanzenblätter zu entstauben ist zeitaufwendig. Doch es gibt eine schnelle Lösung: die Pflanzen abduschen! Dadurch werden nicht nur Staub, sondern auch Schädlinge entfernt. Besonders tropische Pflanzen wie die Monstera lieben diese Methode. Einfach lauwarmes Wasser und einen sanften Wasserstrahl einstellen. Vor dem Abduschen sollte die Erde trocken sein. Anschließend darauf achten, die abgebrausten Pflanzen zum Trocknen an einen halbschattigen Ort zu stellen.



## 20 Min.

nur dauert es bei warmen Temperaturen, dann hat sich die Salmonellenanzahl in Lebensmitteln verdoppelt.



## Zitronen als Kalklöser

Im Sommer bleibt nach der Zubereitung von Zitronenwasser oft die Schale übrig. Doch bevor sie entsorgt wird, lohnt es sich zu wissen: Zitronenschalen enthalten Zitronensäure, einen der besten Kalklöser überhaupt. Wenn Dusch- oder Küchenarmaturen Kalkspuren aufweisen, einfach die Schale einer ausgepressten Zitrone verwenden, um die verkalkten Stellen abzureiben. Die Zitronensäure löst den Kalk auf und schnell glänzen die Wasserhähne wieder wie neu.

7 °C

auf der oberen Ebene im Kühlschrank und -18 Grad im Gefrierschrank reichen aus. Jedes Grad weniger kostet unnötig Strom.



## Möhrengrün kann mehr

Wer Möhren kauft, erhält nicht nur das Gemüse, sondern auch reichlich „Grünzeug“. Dieses Möhrengrün landet oft im Müll – aber das muss nicht sein! Denn es ist reich an Calcium, das wichtig für die Knochengesundheit ist. Der Geschmack des Möhrengrüns erinnert an eine Mischung aus Möhre und Petersilie. Somit eignet es sich hervorragend als Topping auf Salaten und Suppen oder als Vitaminzusatz in grünen Smoothies. Sogar ein Pesto kann daraus gezaubert werden: Dafür 50 g Möhrengrün mit 50 g Nüssen, 2 Knoblauchzehen und 100 ml Olivenöl mixen.



## Blitzschnell Ordnung schaffen

Im Alltag entsteht schnell Unordnung in den eigenen vier Wänden. Mithilfe der „2-Minuten-Regel“ wird Aufräumen zum Kinderspiel. Das Prinzip ist simpel: Einfach einen Timer auf zwei Minuten stellen und Raum für Raum in Ordnung bringen. Vorteil der Methode: Ablenkungen werden minimiert und die Wohnung ist im Handumdrehen wieder aufgeräumt.

## Kartoffel-Spülmittel

Einen Tipp für gekeimte Kartoffeln hat die Kartoffel-Marketing GmbH: Gründlich waschen, schälen und die Schalen in ein verschließbares Gefäß geben. Kochendes Wasser einfüllen und eine Stunde abkühlen lassen. Gefäß kräftig schütteln, etwas ruhen lassen und wieder schütteln, bis sich Schaum bildet. Das vollständig abgekühlte Gebräu in den Kühlschrank stellen. Etwa 12 Stunden nach dem Ansetzen durch ein Sieb gießen und in eine Flasche füllen. Die Dosierung liegt bei etwa einer Tasse pro Spülen.



## Semmelbrösel für Aufläufe

Trockene Brötchen können eine wunderbare Zutat für Aufläufe sein. Die Brötchen zunächst mit Küchenreibe oder Küchenmaschine zu feinen Bröseln verarbeiten. Diese eignen sich perfekt als Kruste für Aufläufe – entweder pur über den Auflauf gestreut oder als Mischung mit der gleichen Menge Parmesan für eine extra würzige Note. Durch diese Methode kann die Menge an Käse reduziert werden, ohne dass der Auflauf an Geschmack verliert.

## Natürliches Mückenspray

Dafür 1/2 Tasse abgekochtes Wasser mit 1 EL Wodka (Verhältnis 4:1) und einigen Tropfen ätherischen Öls wie Teebaumöl mischen, das entzündungshemmend ist und bei juckenden Stichen hilft. In eine kleine Sprühflasche füllen und bei Bedarf auf die Haut sprühen. Vor Gebrauch kurz schütteln.



## Fisch richtig auftauen

Das Deutsche Tiefkühlinstitut e.V. empfiehlt: TK-Fisch in einem Sieb auftauen, unbedingt an eine Abtropfschale denken und das Abtropfwasser verwerfen! Den aufgetauten Fisch nur kurz trocken tupfen, nicht abspülen, und erst nach der Zubereitung salzen und ggf. mit Zitronensaft beträufeln, nicht vorher. Wer Fisch aufgetaut hat, sollte diesen noch am gleichen Tag verarbeiten.

Texte Katharina Matos Fernandez Fotos Adobe Stock/ liliila/ Sergio Delle Vedove/ Svetlana/ kostikovanata/ Serghei V (2)

## BETAISODONA®

BE UNSTOPPABLE



## WIR KÜMMERN UNS UM IHRE WUNDE - DAMIT SIE WIEDER DURCHSTARTEN KÖNNEN!

Bekämpft 99,9 % der relevanten Keime\*



Zuverlässige Desinfektion\*



Schneller Wirkmechanismus



Für alle Alltagswunden geeignet



Brennt nicht - ideal auch für Kinder\*\*



oder



\*In vitro reduziert Povidon-Iod ausgewählte Erreger (u. a. *Staphylococcus aureus*, *MRSA*, *Streptococcus pyogenes*, *Candida albicans*, *Escherichia coli* und *Pseudomonas aeruginosa*) innerhalb von 30 Sekunden um mehr als 99,9%. Bakteriensporen und einige Virus-Spezies werden im Allgemeinen erst nach längerer Einwirkzeit in ausreichendem Maße inaktiviert. \*\* Geeignet für Kinder ab dem Alter von 1 Jahr.

**BETAISODONA® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml.** Wirkstoff: Povidon-Iod. **Anwendungsgebiete:** Salbe BETAISODONA® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. BETAISODONA® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. Lösung BETAISODONA® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. BETAISODONA® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktions-, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. BETAISODONA® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder ethewaren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 12-23 Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. Erstellungsdatum: Mai 2024

# Nachhaltig leben



## PUTZIGES DUO

Dieses Set bietet die Lösung für jede Putzmission: Der 5-Liter-Metalleimer mit Holzgriff ist ideal für schnelle Reinigungen, kleinere Flächen oder wenn das Badezimmer blitzblank werden soll. Sein großer Bruder mit 10 Litern Fassungsvermögen meistert selbst die größten Herausforderungen, sei es Bodenschrubben oder eine Grundreinigung des Wohnzimmers.

36,50 Euro, [www.buerstenwelt.de](http://www.buerstenwelt.de)

## NACHHALTIGER SCHNEIDEN

Das Pro Earth Day-Set umfasst ein Koch-, ein Brot-, ein Fleisch-, ein Kochmesser Compact sowie ein Spick- und Garniermesser. Bei der Stahlproduktion werden im Vergleich zur herkömmlichen Methode 50 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen eingespart. Zudem bestehen die Griffe und der Block aus FSC-zertifiziertem Holz.

459 Euro, [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)



# 13

Prozent aller weggeworfenen Lebensmittel in privaten Haushalten sind Backwaren (vgl. BMEL). Im Brottopf aus atmungsaktiver Keramik mit Abdeckung aus Oberlausitzer Leinen bleiben Backwaren lange frisch. 140 Euro, [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)



## AUS ALT MACH NEU

### Schmuckkästchen

Blumen statt Socken: Um eine alte Kommode aufzugeppen, wird sie gründlich gereinigt und mit einer Grundierung versehen, bevor man die gewünschte Farbe aufträgt. Acrylfarben eignen sich gut für Möbelprojekte, da sie schnell trocknen und eine haltbare Oberfläche bieten. Durch kreative Techniken wie Schablonen oder neue Griffe kann zusätzlicher Charme verliehen werden. Abschließend empfiehlt es sich, die Kommode mit Klarlack für dauerhaften Glanz zu versiegeln.

**Texte** Sonja Flauté

**Fotos** Hersteller (2), AdobeStock/ Anne Richard, Hersteller

# Lust auf Schönes und Nützliches?

Hochwertig. Natürlich. Authentisch.

[shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)

FACHHAUSGEMACHT | 3 | 2024

89

Landlust  
SHOP



## *Sauberes Tier, sauberes Heim*

Regelmäßiges Bürsten,  
am besten draußen, reduziert  
Haare und Schuppen im  
Haus. Pfotenabwischen  
verhindert die größten  
Schmutzspuren.

**H**und, Katze, Vogel – in fast 50 Prozent aller deutschen Haushalte lebt laut Statista mindestens ein Haustier. Oft haben unsere tierischen Mitbewohner einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit: So erreichen etwa Hundebesitzer häufiger die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Bewegungsziele als Menschen ohne Hunde, wie eine im „Nature Scientific Reports“ veröffentlichte Forschung zeigt. Auf der anderen Seite bringen Haustiere, je nach Art und Anzahl, zusätzlich Fellhaare, Flecken, Gerüche und Pfotenspuren mit sich. Aber zum Glück braucht es nicht viel, um den Mehraufwand beim Putzen in den Griff zu bekommen – und die Freude überwiegt.

### **HAARIGE ANGEGELENHEITEN**

Im normalen Haarzyklus verlieren Menschen im Durchschnitt rund 100 Haare und Katzen mehr als 1000 Haare am Tag. Dazu kommen winzige Hautpartikel. Beim Fellwechsel im Frühjahr und Herbst zeigt sich die Anwesenheit eines pelzigen Vierbeiners im Haus besonders deutlich. Kein Wunder, dass Haare auf Böden und Polstern zu den häufigsten Putzfällen im Tierhaushalt zählen. Drei einfache Grundregeln helfen vorzubeugen, bevor es überhaupt erst haarig wird: Erstens kann man entscheiden, dass bestimmte Bereiche der Wohnung für Tiere tabu sind. Zweitens grenzt ein spezieller Schlaf- und Rückzugsbereich für Haustiere die Verteilung der Haare ein. Drittens ist es weniger aufwendig, vorher zu vermeiden als hinterher sauber zu machen – das Fell also regelmäßig bürsten, am besten draußen. Vor allem für Hunde gilt das während des Fellwechsels täglich, ansonsten einmal wöchentlich. Katzen hingegen übernehmen die Fellpflege meistens selbst.



# Tierisch sauber

**Haustiere bringen Freude ins Leben  
und etwas mehr Arbeit in den  
Haushalt. Doch mit wenig Aufwand  
bleiben Mensch und Tier entspannt  
und das Zuhause gepflegt.**

### **DAS RICHTIGE WERKZEUG**

Tierhaare können sehr hartnäckig sein und sich an Stoffen geradezu festsaugen. Wer die Möglichkeit hat, kann das vorher bei der Wahl seines Sofabezuges berücksichtigen: Je glatter und dichter die Oberfläche ist, desto weniger haften Haare daran. Ideal für die schnelle Reinigung sind handliche Tierhaar-entferner, seien es sogenannte „Wunderbürs-ten“, Mini-Rechen mit gummiartigen Käm-

**16,7 Mio.**

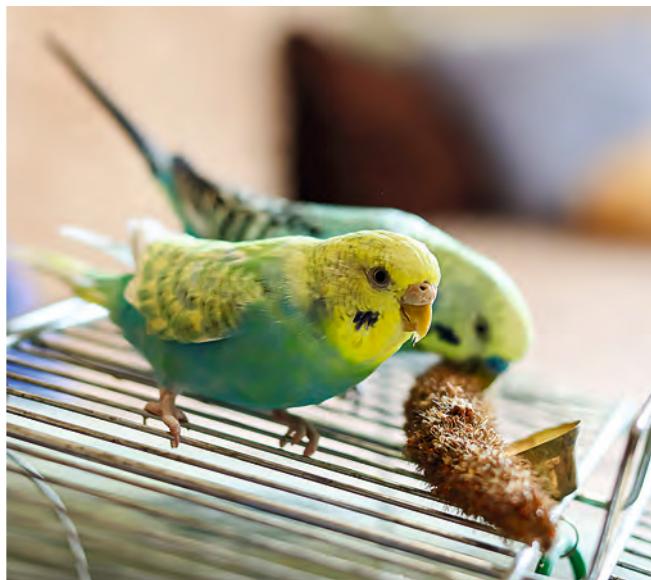
Katzen lebten 2023 in deutschen Haushalten. An zweiter Stelle lagen 10,5 Mio. Hunde, gefolgt von „Kleintieren“, Ziervögeln und Fischen, so Statista.



Schön hygienisch: Hund und Katze kennzeichnen die Spülbürste für Tierutensilien mit Wechselköpfen aus nachhaltigem Buchenholz und Fibre-Borsten: 6er-Set, 10 Euro, [www.waschbaer.de](http://www.waschbaer.de)

men oder Gummibürsten, die mit elektrostatischer Aufladung arbeiten. Diese wirkt auch bei einem leicht feuchten Gummihandschuh, mit dem über den Stoff „gebürstet“ wird. Sofas und Sessel werden regelmäßig mit Polster- und längeren Fugendüsen abgesaugt. Auch von Teppichböden entfernt man Tierhaare am besten mit dem Staubsauger, bei Bedarf mit Schwebstoff-(HEPA)Filter. In Tests der Stiftung Warentest schnitten neben

Tierhaarstaubsaugern auch konventionelle Saugermodelle gut ab. Bei glatten Böden ist die Hartbodendüse des Staubsaugers die richtige Wahl. Borstenbesen dagegen eignen sich nur bedingt, da Haare auf Laminat wegen der elektrostatischen Aufladung förmlich vor ihnen fliehen. Besen mit Gummiborsten nehmen die Haare gut auf, schwächeln dafür bei Feinstaub. Nach dem Saugen oder Kehren bei Bedarf nebelfeucht wischen. ►



Der Sand im Vogelkäfig mit Resten aus Kot und Futter muss regelmäßig vollständig ausgetauscht werden.



Die Katzentoilette einmal in der Woche leeren, mit warmem Spülmittelwasser auswischen und vorm Befüllen gut trocknen lassen.

*„Ein spezieller Schlaf- und Entspannungsplatz grenzt die Verteilung der Haare ein.“*

*Sonja Flaute*



Tierbetten und Liegeplätze sollten aus leicht zu reinigendem Material sein. Besonders praktisch sind abnehmbare und maschinenwaschbare Bezüge oder Kuscheldecken.

## **SCHLAF- UND FRESSPLÄTZE**

Da sich im und am Schlafplatz des Haustiers die meisten Haare, Schuppen, Zecken und Milben ansammeln, sollte er regelmäßig gründlich gereinigt werden. Tierhaare erst absaugen oder abbürsten und draußen ausschütteln, bevor Bezüge und Decken am besten separat von anderer Wäsche bei 40 bis 60 Grad gewaschen werden. Wegen der empfindlichen Nasen von Haustieren geruchsneutrale Waschmittel und keine Weichspüler verwenden. Geeignete Textilien verlieren im Trockner die letzten Haare. Zum Schluss das Flusensieb und die getrocknete Trommel der Waschmaschine aussaugen. Der Fressplatz ist leicht zu reinigen, wenn die Näpfe auf Zeitungspapier oder abwischbaren Unterlagen stehen. Wasser- und Futternäpfe werden am besten täglich mit Spülmittel und warmem Wasser gespült, damit Bakterien und Keime keine Chance haben.

## **DAS STILLE ÖRTCHEN**

Haare sind nicht das einzige Abfallprodukt unserer Haustiere. Während Hunde in der Regel ihr Geschäft draußen verrichten, gehen Katzen drinnen aufs Katzenklo. Es sollte an einem leicht zu reinigenden Ort wie dem Badezimmer stehen und den Tieren rund um die Uhr zugänglich sein. Einstreu-matten vor der Katzentoilette sorgen für saubere Pfoten und verhindern das Verteilen von Einstreugranulat in der Wohnung. Unangenehme Gerüche entstehen gar nicht

erst, wenn das Klo spätestens jeden zweiten Tag gesäubert wird. Dasselbe gilt auch für die Toiletten von Nagetierkäfigen und Vogelvolieren. Benutzen mehrere Katzen ein Katzenklo, empfiehlt sich tägliches Säubern, auch, um eine Übertragung von Krankheiten zwischen den Tieren zu verhindern.

## GERUCHSSACHEN

Tierhaushalte sind dennoch nicht selten an einem leicht muffigen Geruch zu erkennen, beispielsweise nach „nassem“ Hundefell. Dagegen hilft es, die Tiere nach Spaziergängen bei Nässe gut abzutrocknen und feuchte Schlafplatztextilien auch öfter auszutauschen. Eine waschbare Sauberlaufmatte am Eingang



Elektrostatisch aufgeladene Gummiborsten ziehen lose Tierhaare an und halten sie fest. Die Pet Pro-Bürste nach Gebrauch unter fließendem Wasser abspülen. 8 Euro, [www.vileda.de](http://www.vileda.de)

fängt viel Schmutz ab. Hier können außerdem die Pfoten abgeputzt werden. Gründliches Stoßlüften mit weit geöffneten Fenstern sorgt für frische Luft, ebenso wie Putzen und Wischen mit möglichst geruchsarmen Reinigern – den Tiernasen zuliebe.

Ein größeres Problem ist es, wenn ein Hund oder eine Katze auf das Sofa uriniert hat und man es erst später bemerkt. Der Urin ist dann häufig schon tief ins Polster eingedrungen und eine oberflächliche Behandlung nicht zielführend. Lassen sich die Polster nicht abnehmen und waschen, so ist eine professionelle Tiefenreinigung sinnvoll, die den Fleck genauso wie den penetranten Geruch nach Ammoniak beseitigt. ●

Text Sonja Flaute

SO SCHMECKT NUR  
VOM  
*FEINSTEN*

DIE KÖSTLICHE VIELFALT  
JETZT PROBIEREN!

animonda



# Im Praxis-Check

Sommerzeit ist Eiszeit! Für perfektes selbst gemachtes Eis am Stiel hat Redakteurin Sonja Flaute drei Formen getestet und Tipps & Tricks parat, wie die Eigenkreationen kinderleicht gelingen.



## Lékué „Classic Eisformen“

**Preis\*:** 26 Euro

**Maße (H x B x T):** 2,6 x 16,5 x 7,5 cm

**Material:** Silikonform und Kunststoffstäbchen

**Volumen je Form:** 90 ml

**Reinigung:** spülmaschinengeeignet

Die vier stapelbaren Eisformen in fröhlichen Farben bestehen aus lebensmittelechtem und BPA-freiem Silikon. Sie sind stabil und geruchsneutral. Die Kunststoffstäbchen werden durch eine Öffnung am unteren Ende der Form geschoben und dadurch mittig fixiert. Die Eisformen sind leicht zu reinigen und spülmaschinenfest. Mit 90 ml Volumen reichen die Formen fast an die Größe bekannter, großer Eis-am-Stiel-Sorten heran. Wer es gern etwas kleiner mag, sei es für Kinder oder aus anderen Gründen, kann die Mini-Variante des Vierer-Sets mit je 60-ml-Formen wählen.

**Das ist uns aufgefallen:** Die Besonderheit dieser Eisformen ist, dass sie nicht vertikal, sondern horizontal gefüllt werden. Da der durchsichtige Deckel einfach aufgelegt wird, muss man beim Befüllen und Einfrieren etwas aufpassen, damit die Eismasse nicht überschwappt. Das Eis war nach rund vier Stunden im Tiefkühlschrank vollständig gefroren. Da die Silikonformen flexibel sind, lässt sich das fertige Eis leicht herauslösen.



## ECO Brotbox „Ice Pops Eisformen“

**Preis\*:** 26 Euro

**Maße (H x B x T):** 14,5 x 28 x 9 cm

**Material:** Edelstahl und Silikongriffe

**Volumen je Form:** 70 ml

**Reinigung:** spülmaschinengeeignet

Das Set umfasst sechs einzeln befüllbare Eisformen mit Tropfschutz und einen Ständer. Ein kleiner Aufbewahrungsbeutel sorgt dafür, dass keine Kleinteile verloren gehen. Die Formen bestehen aus schadstofffreiem Edelstahl, ebenso wie der Ständer und die wiederverwendbaren Stäbchen. Diese haben Silikongriffe in drei unterschiedlichen Farben – das ist sehr praktisch, um die Eise auseinanderzuhalten. Alle Teile des Sets sind geschmacksneutral und können in der Spülmaschine gereinigt werden.

**Das ist uns aufgefallen:** Die Anwendung ist einfach und dank des Ständers läuft nichts aus. Nach etwas mehr als fünf Stunden ist das Eis fertig und lässt sich leicht entnehmen, indem man die Form kurz antaut oder kaltes Wasser darüber laufen lässt. Ist das Eis durchgefroren, können die Formen auch ohne Ständer im Eisfach aufbewahrt werden. Mit 70 ml Volumen je Form entstehen die kleinsten Eise im Test. Die Größe passt jedoch gut für jüngere Kinder oder alle, denen die klassischen Eis-am-Stiel-Portionen zu viel sind.



## Waschbär „Eisformen 6er-Set“

**Preis\*:** 35 Euro

**Maße (H x B x T):** 13 x 15 x 13 cm

**Material:** Edelstahl, Bambusstäbchen, Silikon

**Volumen je Form:** 80 ml

**Reinigung:** spülmaschinengeeignet

Die sechs Eisformen und der Ständer bestehen aus robustem, lebensmittelechtem Edelstahl. Ihre Deckel schließen fest und dicht, sodass nichts ausläuft. Jede Eisform fasst 80 ml Flüssigkeit. Das reicht aus, um schöne, handliche Eisportionen herzustellen. Die mitgelieferten Silikonringe in drei Farben dienen zum Abdichten der Formen und sorgen dafür, dass keine unerwünschten Lufteinschlüsse entstehen. Außerdem kann man mit ihnen unterschiedliche Eissorten kennzeichnen.

**Das ist uns aufgefallen:** Die Bambusstäbchen sind stabil und lassen sich leicht in die dafür vorgesehenen Halterungen stecken. Sie können separat nachgekauft werden. Die Handhabung der Eisformen ist denkbar einfach: Man füllt die Flüssigkeit oder vorbereitete Eismasse ein, setzt den Deckel auf, schiebt das Stäbchen rein und platziert die Formen anschließend in den Ständer. Dieser sorgt dafür, dass die Formen sicher stehen und nichts umkippen kann. Sowohl die Eisformen als auch die Deckel dürfen in die Spülmaschine.

„Satt heißt nicht, dass kein Eis mehr reinpasst.“

Sonja Flaute

## Tipps & Tricks

**Fruchteis** So wird es aromatisch und bildet wenig Eiskristalle: Kühlen Fruchtsaft oder -nekter in ein flaches Gefäß füllen und ins Eisfach stellen. Nach 2 Stunden bilden sich Eisscherben auf der Oberfläche – diese mit einer Gabel abheben. Den kalten Saft im Kochtopf mit Stärke verrühren (2 g Stärke pro 100 ml Saft) und unter Rühren aufkochen, damit er andickt. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dann den angedickten Saft in Eisformen füllen und einfrieren. Luftblasen verschwinden, wenn die Masse vorsichtig durchgerührt wird. Holzstiele nach etwa 1 Stunde ins halb gefrorene Eis stecken. Das Rezept eignet sich auch für püriertes Obst, vor allem für Früchte mit weichem Fruchtfleisch wie Kiwis, Erdbeeren oder Pfirsiche.

**Cremiges Eis:** 250 g eher fettreichen Joghurt und 70 g Puderzucker glatt rühren. 200 g sehr kalte Sahne fast steif schlagen und den Joghurt unterheben. Das Grundrezept für 6 Formen lässt sich nach Belieben mit Obst, Mus, Schokolade und Nuss-Nugat-Creme variieren.

**Ein hoher Fettanteil** in der Basis macht das Eis cremig, bei zu viel Fett haften die Stiele nicht.

**Kalte Speisen** schmecken weniger süß, darum die flüssige Eismasse eher süßer abschmecken.

\*Stand 6/2024

Texte Sonja Flaute Fotos Marco Stepiak, Hersteller, Axel Weiss (2)

# Gut gegrillt?

An sonnigen Tagen verlagern wir die Küche gern nach draußen an den Grill. TÜV SÜD-Experte Christian Kästl erklärt uns, wie wir lecker, sicher und umweltfreundlich grillen.



## Zur Person

Christian Kästl ist Technical Manager im Bereich Haushaltsprodukte bei TÜV SÜD in Garching bei München. Mit Zertifizierungen und Prüfungen stellt TÜV SÜD u. a. sicher, dass technische Geräte, wie etwa Grills, den geltenden Standards und Vorschriften entsprechen.

## Holzkohle, Gas oder Elektronisch – welcher Grill passt zu mir?

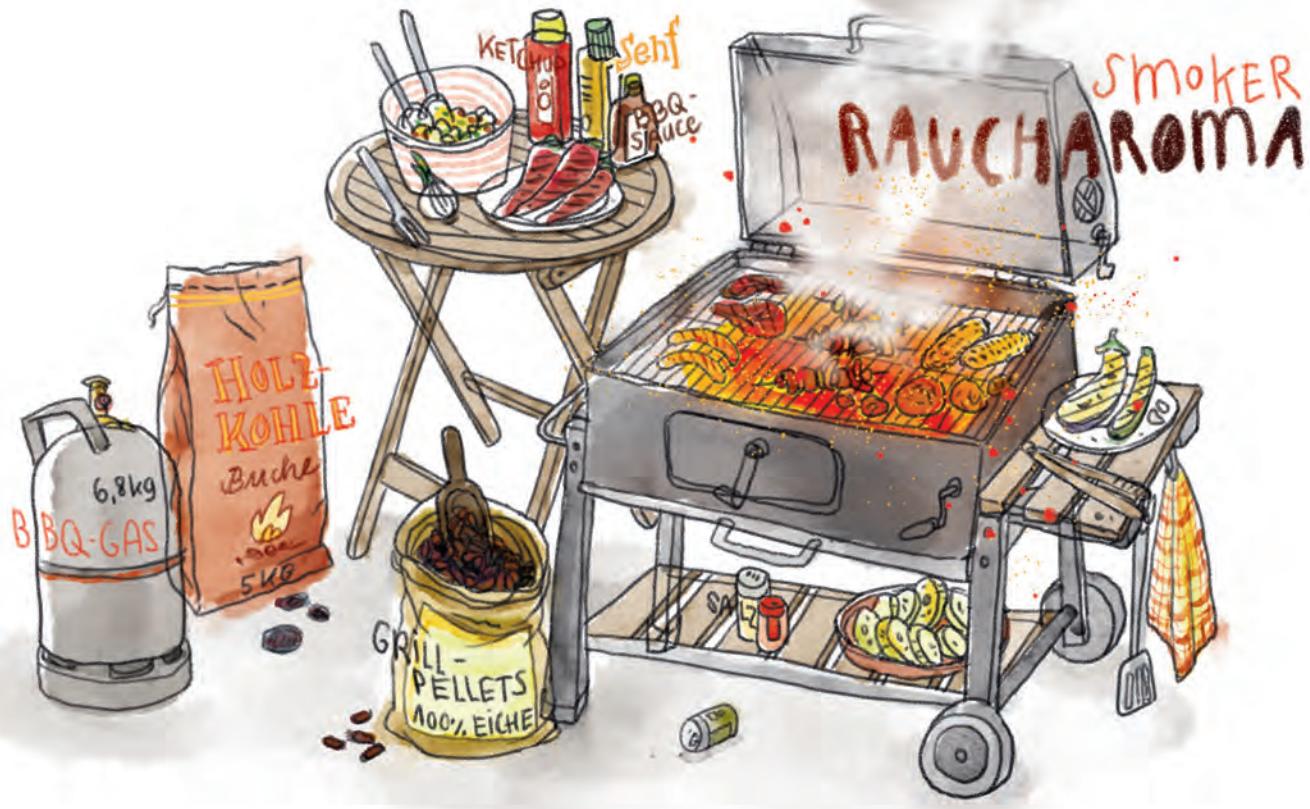
„Der Holzkohlegrill sorgt mit Feuer und Glut für rustikalen Charme und einen rauchigen Geschmack. Es sollte genug Zeit für das längere Anheizen und Reinigen eingeplant werden. Ein Gasgrill punktet mit einfacher Bedienung, schneller Anheizphase und geringerem Rauch bei vergleichbarem Geschmack. Zwar ohne Raucharoma, aber ebenso rasch einsatzbereit sind Elektrogrills, die in Steckdosen Nähe auf dem Balkon oder, je nach Modell, auch drinnen aufgestellt werden können. Relativ neu sind Pellet-Grills, die einen authentischen Holzgeschmack mit moderner Technologie kombinieren. Weiterhin gibt es noch speziellere Grills wie Kugelgrills oder BBQ Smoker. Egal wofür man sich entscheidet: Beim Kauf auf Leistung, Brenneranzahl, Zubehör wie etwa Seitenbrenner, Reinigungsfreundlichkeit und Platzbedarf achten.“

## Worin unterscheiden sich Kohle und Briketts?

„In ihrer Herstellung und ihren Eigenschaften: Holzkohle entsteht durch Erhitzen von luftgetrocknetem Holz ohne Sauerstoffzufuhr. Sie erreicht höhere Temperaturen von rund 700 Grad, glüht schneller und ist daher kurzlebiger. Hingegen greift man bei längeren Grillabenden besser zu Briketts. Sie bestehen aus gemahlener Holzkohle mit Stärkezusatz, kleben gut zusammen und spenden länger Hitze.“

## Wie grillt man umweltfreundlich?

„Elektro- und Gasgrills haben eine bessere Ökobilanz als Holzkohlegrills. Sollte es dennoch einer sein, dann nachhaltige Grillkohle mit FSC- oder PEFC-Siegel aus EU-Ländern oder aus Kokosnusschalen hergestellte Briketts sowie Anzündwürfel aus natürlichen Rohstoffen verwenden. Landen regionale und saisonale Lebensmittel, weniger Fleisch und dafür mehr Gemüse und vegane Ersatzprodukte auf dem Grill, wird die Umwelt entlastet. Zudem ist Wiederverwendbarkeit ein wichtiges Stichwort. Daher Einweggrills meiden, statt Alufolie und -schalen zu wiederverwendbaren Grillschälchen aus Edelstahl greifen und bei Geschirr, Besteck und Bechern die Mehrwegvariante



wählen. Ein naturschonendes Verhalten rund um die Grillstelle und die richtige Müllentsorgung sollten sich heute ohnehin von selbst verstehen. Die in einem hitzebeständigen Behälter oder im Grill bis zum vollständigen Abkühlen aufbewahrte Asche kann sogar als Pflanzendünger weiterverwendet oder zum Kompost gegeben werden. “

## Wie gelingt sicheres Grillen?

„Bereits beim Kauf eines Grills sollte man auf Qualität achten. So ist bei Gasgrills eine Prüfung verbindlich vorgeschrieben, was an der CE-Kennzeichnung auf dem Produkt erkennbar ist. Bei einem Holzkohlegrill zeigt das GS-Zeichen für 'Geprüfte Sicherheit' an, dass er freiwillig auf Qualität und Sicherheit kontrolliert wurde. Unabhängig von der Art des Grills sind gut isolierte Griffe unabdingbar. Ebenso sollte der heiße Grill nie unbeaufsichtigt bleiben oder in geschlossenen Räumen verwendet werden – eine Ausnahme sind dafür geeignete Elektrogrills. Der Grill sollte stabil und in ausreichender Entfernung zu brennbarem Material

aufgestellt und während der Nutzung nicht mehr bewegt werden. Bei einem Holzkohlegrill ist die – besonders im Sommer erhöhte – Brandgefahr durch Funkenflug bei Wind zu beachten. Angezündet werden sollte dieser nur mit geprüften Grillanzündern, da sie ein rückstandsreiches Verbrennen garantieren und eine starke Rauchentwicklung verhindern. Auf keinen Fall zu Benzin, Spiritus oder anderen Brandbeschleunigern greifen. Beim Gasgrill zuerst die Verbindungen zwischen Gasflasche und Brenner auf Dichtheit überprüfen. Die Gaszufuhr nur bei geöffnetem Grilldeckel aufdrehen, sofort den Zünder betätigen und nach Gebrauch direkt abschalten. Damit keine Schadstoffe wie Kohlenstoffmono- oder -dioxid entstehen, am besten Gas- oder Elektrogrills nutzen und im Freien grillen. Die Technik des indirekten Grillens, das Vermeiden offener Flammen und dass Fett in die Glut tropft, helfen dabei, dass nichts anbrennt und sich somit keine krebsverursachenden Stoffe bilden. Um sicherzugehen, wo und wie gegrillt werden darf, sollte man sich über die lokalen rechtlichen Vorgaben informieren.“

# Aufgeblüht

Zarte Schmeichler mit zurückhaltendem Wesen: Im Garten und in der Vase schmücken Jungfer im Grünen durch ihre filigrane Schönheit und versprühen sommerliche Leichtigkeit.



wird

## Gut gerüstet

Am Rankgitter an der Hauswand oder am Balkongeländer begrüßen kleine Blumensträuße die Gäste. Ideale Vasen sind Kännchen mit großen Henkeln und Gläser mit Schnuraufhängung. Zwischen den Jungfern im Grünen baumeln Blütenähren des Großen Zittergrases wie kleine Lampions an den Hälften.



„Besteht der Kranz nur aus Fruchtkapseln, lässt er sich gut trocknen.“

Stylistin Tatjana Chudzinski



## Dein ist mein ganzes Herz

Für diesen schönen Kranz mehrere Lagen Wickeldraht zum Herz formen und die Enden verzwickeln. Jede Herzseite wird von oben bis zur unteren Spitze für sich gebunden. Dafür ein kleines Bündchen aus 2-4 unterschiedlich langen Stielen Jungfer im Grünen mit den Blüten und Kapseln nach oben zur Mitte hin anlegen. Die Stielenden mit Draht an das Herzgerüst wickeln. Die Blüten dürfen ruhig locker abstehen. Weitere kleine Bündchen dachziegelartig darüberlegen und mit Draht befestigen, bis beide Herzseiten geschmückt sind. Kleine Lücken mit Blütenstielen füllen.

## Groß und klein in Gesellschaft

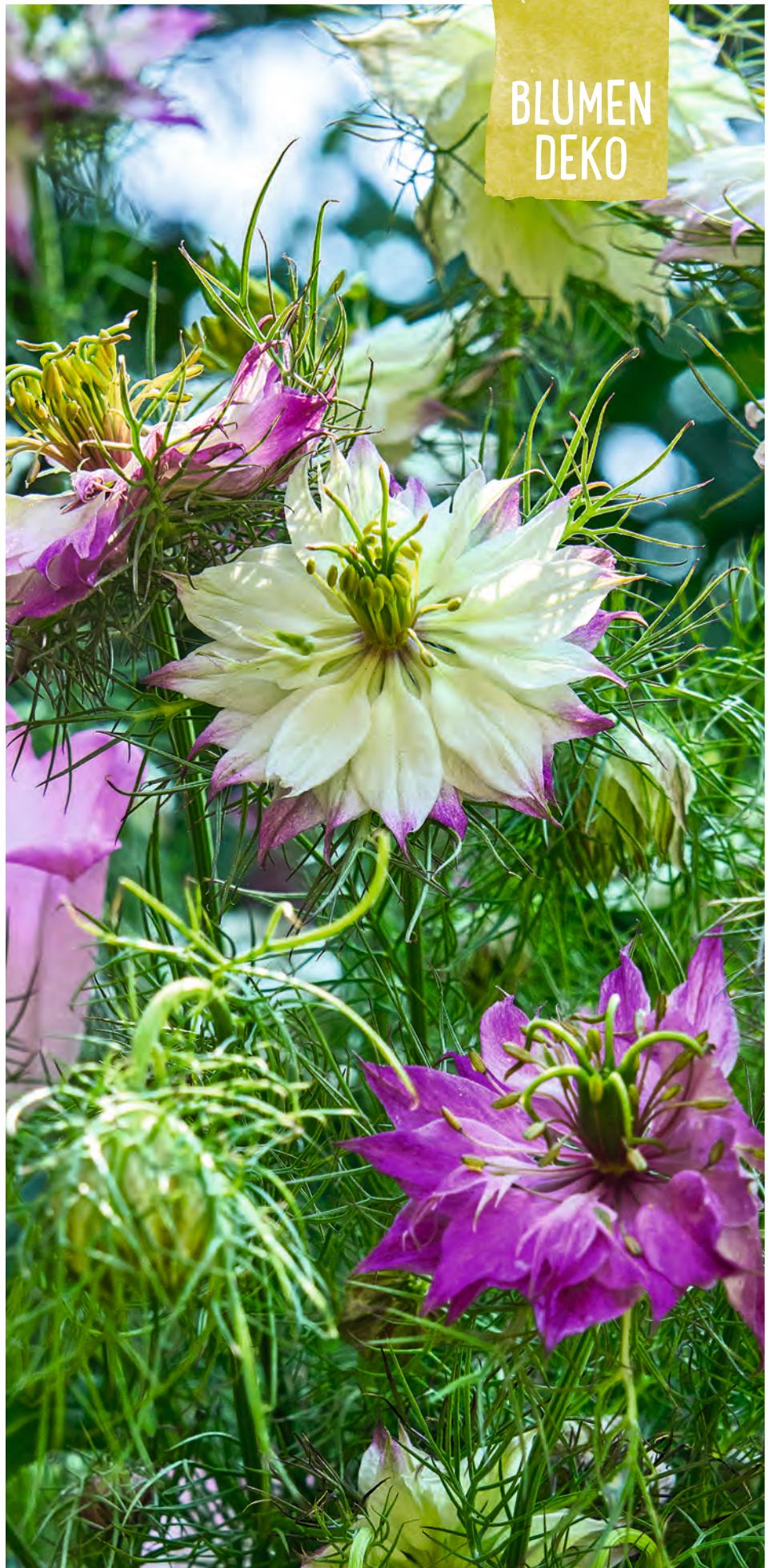
Wird Verblühtes regelmäßig entfernt, bildet Jungfer im Grünen laufend neue Blütenknospen. Für ein üppiges Arrangement im Landhausflair die Stielenden anschneiden, die unteren Blätter abstreifen und in eine schlichte Kanne aus Keramik oder Emaille stellen. Dabei fallen meist feine Nebentriebe ab die, zu einem Sträußchen zusammengestellt, in einem kleinen Milchkännchen den großen Strauß begleiten.



Jungfer im Grünen wird seit dem 16. Jahrhundert in mitteleuropäischen Gärten gepflanzt. Im Laufe der Zeit und durch Züchtung entwickelten sich neben blauen Blüten mit fünf verhältnismäßig großen Kronblättern auch weiße und rosa Formen mit halbgefüllten und gefüllten Blütenköpfen.

## Zarte Schönheit: Jungfer im Grünen

Gewiss! Jungfer im Grünen, botanisch *Nigella damascena*, ist nicht jedem bekannt, doch die einjährige Sommerblume mit ihrem krautigen Wuchs und den vielen pastellfarbigen Blüten bereichert fast jeden Landhaus- und Bauerngarten. Je nach Region kennt man das Hahnenfußgewächs unter den Namen Gretl in der Stauden, Gretchen im Busch oder Heck, Venushaarige, Braut in Haaren, Damaszener Schwarzkümmel, Damaszener Kümmel und Garten-Schwarzkümmel. Mit dem Schwarzkümmel ist sie verwandt, nicht jedoch mit dem Kümmel. Schon ab Ende Mai schmücken die ersten sternförmigen Blüten in Hellblau, Rosa und Weiß die grünen, filigranen Kränze aus langen schmalen Hochblättern. Die typische Bauerngartenpflanze wächst krautig und stark verzweigt und wird bis 50 cm hoch, die fieder-teiligen Blätter sind sehr schmal und fein und erinnern an Fenchel oder Dill. Sie ist eine Augenweide in Blumenwiesen und Beeten, in Staudenrabatten, Gemüsebeeten und in Kübeln. Zwischen Rittersporn, Ringelblumen, Glockenblumen und graulaubigen Stauden kommt sie besonders gut zur Geltung. Auch die außergewöhnlichen Fruchtkapseln (botanisch betrachtet Sammelbalgfrüchte) sehen in Sträußen und als Solisten wunderschön aus. Sie lassen sich gut trocknen und werden so zum Sommersouvenir.







Auch ein schlicht gedeckter Tisch kann einiges hermachen. Hier wirkt vor allem die schöne Farbkombination aus zarten Blautönen mit sattem Grün und frischem Rosé.

TISCH & TAFEL

# Ein Sommertag

Die Sonne lacht, die Temperaturen steigen und uns zieht es nach draußen. Wie schön ist es dann, Freunde einzuladen und gemeinsam mit ihnen den Tag zu genießen.

## Ab ins Sommerglück

### Material

#### für 6-8 Einladungen:

- 6-8 Lagen Butterbrotpapier
- 2-3 Bögen Tonpapier, DIN A4, hellblau
- Bleistift
- Schere
- Kleber
- Masking Tape
- Paketschnur
- 6-8-mal Holzbesteck
- wasserfester Stift, schwarz



### So geht's:

Aus Butterbrotpapier einen 31 x 13,5 cm großen Streifen schneiden. Die Längsseiten je 1 cm nach innen falten, das Papier dann von unten nach oben so falten, dass die hintere Fläche 19 cm und die vordere Fläche 12 cm hoch ist. Am längeren Teil die herausragenden 1 cm breiten Ränder abschneiden. Kleber auf die verbleibenden 1 cm breiten Ränder geben, von unten nach oben umschlagen und verkleben. Einen 25 x 7 cm breiten Streifen aus dem Tonpapier schneiden. Auf die Innenseite einen netten Text, außen „Einladung“ schreiben. Mit Masking Tape um die Tüte kleben und mit Paketband umwickeln. Holzbesteck, eine Serviette, einen Strohalm oder einen Zweig Rosmarin einstecken, fertig.

„Die Natur allein ist unendlich reich,  
und sie allein bildet den großen Künstler.“

Johann Wolfgang von Goethe



Dekorativ und praktisch zugleich: ein kleiner Kräutergarten in beschrifteten Töpfen.

## Gastgeschenk Kräuterpäckchen

**Material für 6 Päckchen:**  
2 Bögen Bastelpapier, DIN A4, gemustert  
Lineal  
Bleistift  
Schere  
Kleber  
wasserfester Stift, schwarz  
Stempelbuchstaben  
Stempelkissen, schwarz  
1,2 m weiße, dünne Schnur

### So geht's:

Ein hübsches DIY-Gastgeschenk:  
Dazu ein 16 x 9 cm großes Stück aus einem schön gemusterten Papierbogen schneiden. An beiden Längsseiten das Papier 2 cm nach innen falten. Dann auf der Höhe von 6 cm von unten nach oben klappen und an den gefalteten Seiten zusammenkleben. Die Kräutersamen in das so entstandene Tütchen geben. Den oberen Teil des Tüt-

chens ca. 2 cm nach unten falten und ebenfalls verkleben. Mit einem schwarzen Stift die Kräuternamen daraufschreiben oder mit einem Buchstabenstempel aufstempeln. Mit einer weißen Schnur verschnüren und die Päckchen als kleine Überraschung mit auf jedem Teller dekorieren. Natürlich sind auch Blumensamen eine schöne Idee.



# TISCH & TAFEL



Klassischer Snack für zwischendurch:  
frisches Baguettebrot, ein gutes Olivenöl  
und ein paar würzige Oliven - perfekt.

*„Wir lieben kuschelige Decken und Kissen für den Abend unter freiem Himmel.“*

Meike Heinatz, Redakteurin



Süße Minitartelettes mit Cocktailtomaten. Das Rezept für die große Tarte und den Tipp für diese kleinen Varianten gibt es auf S. 10.



Ein feiner Duft von Kräutern und Blüten, etwas Leckeres zu essen und ein Gläschen Rosé sorgen für sommerliche Stimmung.

Eine zauberhafte Wirkung haben große weiße Blockkerzen in Weckgläsern, ob im Gras, auf der Terrasse oder mit einem Draht im Baum befestigt.

# Bestickend schönes Licht

## Material

### für 3 Lichter:

1 Stickkarton, 17,5 x 24,5 cm  
Schere  
Sticknadel  
farbiges Stickgarn,  
3 kleine Wassergläser  
Kleber  
3 Teelichter

### So geht's:

Den Stickkarton quer in drei gleich breite Steifen von etwa 8, x 17,5 cm schneiden. Den Stickkarton nach Belieben mit einem hübschen Motiv oder Muster besticken. Das Papier um ein kleines Wasserglas legen und die Enden zusammen nähen oder verkleben. Teelichter hineinstellen, fertig.

## *Groß und klein*

Besonders zur Geltung kommen die Lichter, wenn man große und kleine kombiniert. Dazu den Stickkarton nur halbieren oder sogar ganz lassen und um entsprechend größere Gläser legen.





„Wahre Gastfreundschaft  
besteht darin, seinen Gästen  
das Beste von sich zu geben.“

Eleanor Roosevelt

# Landlust EINFACH HAUSGEMACHT

Hier könnte  
Ihre Anzeige stehen!

Ihr ganz  
individuelles Angebot  
bekommen Sie von

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

Anzeigenschluss  
für die nächste Ausgabe  
ist am **10.07.2024**

Ihre nächste  
Landlust  
Einfach Hausgemacht  
erscheint am  
**16.08.2024**

## Hochwertige Nahrungsergänzung

Darmgesundheit, Algen,  
OPC, Vitalpilze uvm.

### Gute Gesundheit – Gute Preise

Tel. 06124-7269 154  
[www.feine-algen.de](http://www.feine-algen.de)

wertvolle  
Omega 3-Öle  
Flor-Essence-  
Kräutertee

**Feine Algen**



### 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](http://shop.landlust.de)

# Butterkühler

## jederzeit streichzarte Butter

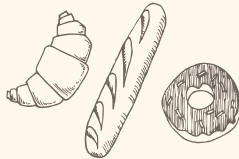
**DENK** +49 (0)9563 513320 | [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)

# Alle Rezepte

VERZEICHNIS DIESER AUSGABE

**Tipp**

Kräuter, Gurken, Zitronen oder Beeren geben dem Wasser Geschmack und sehen hübsch aus.

**Brot & Gebäck**

- 67 Aprikosenkuchen mit Kokos
- 72 Blaubeerschnecken vom Blech
- 73 Käsekuchen mit Stachelbeeren
- 68 Pfirsich-Streuselkuchen
- 68 Sauerkirsch-Schokokuchen
- 40 Schokoladen-Soufflé
- 70 Zitronen-Buttermilch-Kuchen mit bunten Sommerbeeren

**Getränke**

- 64 Erdbeer-Rosen-Bowle ✓
- 63 Himbeer-Nektarinen-Bowle ✓
- 65 Johannisbeer-Bowle ✓
- 63 Melonen-Gurken-Bowle ✓
- 64 Zitronen-Bowle ✓

**Sonstiges**

- 12 Tomatenmarmelade mit Balsamicoessig

**Fleisch & Fisch**

- 51 Asiatische Bratnudeln
- 58 Chipotle-Grillmarinade für Tofu- und Schweinebauchspieße
- 47 Französische Fischsuppe mit Rouille
- 37 Gefüllte Calamari mit Bucatini
- 37 Nordischer Krabbensalat
- 56 Orientalische Joghurtmarinade für Drumsticks
- 55 Provenzalische Kräuter-Knoblauch-Marinade mit Honig
- 59 Pfeffer-Senf-Marinade mit Estragon
- 46 Rinderhüftsteaks mit Ratatouille und Zwiebelbaguette
- 11 Scharfe Tomaten-Kokos-Suppe mit Fisch
- 38 Würzige Bifteki
- 15 Würziges Joghurthuhn mit grünem Tomatenrelish
- 57 Zitronengras-Ingwer-Marinade für Fisch

**Vegetarisches**

- 27 Brokkoli-Omelett-Spießchen
- 10 Bunte Kirschtomaten-Tarte
- 31 Crostini mit Pesto, bunten Tomaten und Mozzarella
- 29 Gelbe Zucchinispalten aus dem Ofen ✓
- 12 Italienischer Brotsalat mit Tomaten, Mozzarella und Pfirsichen
- 55 Kaffee-Orangen-Marinade für Wurzelgemüse
- 32 Mini-Möhren mit Sesam und Petersilie ✓
- 51 Pasta mit Paprika-Soße und Burrata
- 48 Polentapizza mit Ratatouille und Büffel-Mozzarella
- 17 Rosmarin-Pannacotta mit gelber Tomatenmarmelade
- 29 Rote Balsamicozwiebeln mit Rucola ✓
- 26 Schnelle Caponata mit Kräutern und Parmesan
- 38 Tabouleh - Libanesischer Salat ✓

**Süßes**

- 6 Erdbeer-Geleekonfekt
- 41 Erdbeer-Orangen-Tiramisu
- 75 Semifreddo-Himbeertorte

**Flexi-Rezept**

- 16 Gefüllte Tomaten auf Gewürzbulgur

## 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](mailto:service@einfachhausgemacht.de)

### Redaktion

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

**Art-Direktorin:** Tanja Senghaas-Thomsen

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

**Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Oliver Brachat, Michael Breckwoldt, Ben Buschfeld, Tatjana Chudzinski, Diane Dittmer, Heinz Duttmann, Nina Fiedler, Isabell Flohr, Jan Jankovic, Vanessa Jansen, Susann Kreihe, Jona Laffin, Katharina Matos-Fernandez, Janne Peters, Silke Pfersdorf, Anke Polit, Allissa Maria Poller, Anne Rogge, Manuela Rüther, Dörthe Schenk, Ulrike Strothmann, Axel Struwe, Merle Weidemann, Franziska Winter, Jan-Peter Westermann

**Bildredaktion:** Katrin Fülle (Ltg.), Carla Ravens

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

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

**Bildbearbeitung:** Klaus-Dieter Esser (LV MediaPro)

**Redaktionsassistenz:** 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](mailto:info@DMMVerlag.de), [www.DMMVerlag.de](http://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](http://www.ad-alliance.de)

**Rubrikanzeigen**

**Leitung Anzeigenmanagement:**

Sylvia Berheide-Danielzik (verantw. für diesen Anzeigenteil), Melanie Gionker, Irina Martin, Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster.

Es gilt die gültige Preisliste. Infos: [www.DMMVerlag.de](http://www.DMMVerlag.de)

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

**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](http://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  
MANUFAKTUR**  
Verlagsgruppe



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

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

# Vorschau

## INS SPÄTSOMMER-HEFT



*Cooler Kohl*  
Frische Rezepte  
für Blumenkohl,  
Brokkoli und Co.



Das neue  
Heft erscheint am  
**16. August**  
mit tollen Ideen für  
sonnige Tage



*Deko mit Beeren*  
Früchte in leuchtenden  
Farben pepfen Sträuße  
und Kränze auf.



*Pflaumen*  
sind die Stars in  
unserer Torte und  
verlängern ein-  
gekocht den  
Sommer.

*Buntes Sommergemüse*  
genießen wir mit Fleisch, in Salaten  
sowie köstlich gefüllt und überbacken.

# Ein Geschenk für Ihre Lieben



**Jetzt 6 Ausgaben für 29,90 € verschenken!**

[www.einfachhausgemacht.de/geschenkabo-0324](http://www.einfachhausgemacht.de/geschenkabo-0324)

Tel. +49(0)2501/8014374

(Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 20625134 angeben.)



**Unser Dankeschön für Ihre Bestellung:**



Reisenthel - Faltbares Sitzkissen



Geschirrtuch



Reisenthel - Mini-Maxi-Shopper



# 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 unbeschwerliche Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.