

# Landlust EINFACH HAUSGEMACHT

Mein Magazin für Haus und Küche

HERRLICH  
LOCKERER  
**BISKUIT**  
SCHNELL  
GEMACHT

Backen mit  
Rhabarber  
Süßes trifft Saures

Orient-Küche  
Einfach & köstlich von  
Lamm bis Halwa

6 x Hähnchen  
von Drumsticks bis  
zum Kräuterhuhn

Frisch  
& leicht  
Genießen mit Salat,  
Gemüse und Kartoffeln

# Reif für eine Auszeit?

Willkommen im Schmallenberger Sauerland!



 **Schmallenbergs  
Sauerland**

## SCHMALLEMBERGER SAUERLAND TOURISMUS

Telefon: 02972 - 97400

info@schmallenberger-sauerland.de

www.schmallenberger-sauerland.de



Kostenloses  
Magazin  
bestellen!





Buntes Treiben: Wochenmärkte, wie hier in Freiburg im Breisgau, vereinen Genuss mit Geselligkeit. Die Marktstände bieten frische, saisonale und regionale Produkte und sind oft der größte Unverpacktladen der Region.



Reiche Ernte: Volontärin Paula Lessmann mit dem Stangengemüse für unsere frühlingsfrischen Rhabarber-Backrezepte.



Chefredakteurin  
Sinja Schütte

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

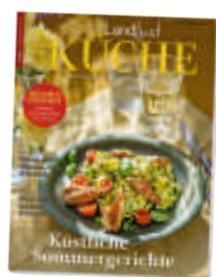
so ein Markt ist etwas Feines: voller Leben, Köstlichkeiten und guter Laune. Ich wohne quasi auf einem solchen Wochenmarkt, morgens um drei Uhr höre ich manchmal die ersten Wagen kommen, dann das Klappern und geschäftiges Aufbauen. Ab acht Uhr liegen Obst und Gemüse ordentlich sortiert nebeneinander, am nächsten Stand werden die warmen Brezeln aus dem Ofen geholt und duften herrlich nach Hefe und Laugen. Auch der Käsemann schneidet schon die ersten Stücke von den Dutzenden kleinen und großen Käseleibern, die er dabei hat. Ich könnte mir das den ganzen Tag anschauen – so schön ist dieses Marktballett! Besonders jetzt, wenn nach den langen Monaten mit Wurzeln und Kohl wieder Spargel, Bärlauch, Rhabarber, bunte Salate, erste Kartoffeln und junges Gemüse wie Erbsen und Spinat in Hülle und Fülle da sind. Das muss auf den Teller, dachten wir uns.

Darum haben wir für Sie wie gewohnt tolle Rezepte mit all den Köstlichkeiten kreiert, die uns Märkte und Gemüsegärten jetzt bieten. Den Schwung des Frühlings haben wir auch dazu genutzt, auf unserem Titel etwas enger mit unserer großen Schwester LandLust zusammenzurücken. Lassen Sie sich inspirieren!

Herzlich  
Ihre Sinja Schütte



Voller Vorfreude: Das neue LandLust-Sonderheft „Sommerküche“ bringt auf 114 Seiten kreative Rezeptideen für leicht-leckere Sommergerüsse.





8

Salate zum  
Sattessen



20

Spargel &  
Kräuter



76

Erdbeer-  
Charlotte

# Inhalt

## Titelthema

**Knackige Salate** werden mit Ei, Rösti, Süßkartoffeln und Fisch zum lecker-leichten Sattmacher 8

## Kochen

**Spargel und Kräuter** Ein wunderbares Duett von Suppe über Pasta bis Flammkuchen 20

**Kochschule** Wie macht man ... Hähnchen? Sechs Rezepte von Brust bis Keule 32

**Schnelle Küche** Frühlingsgerichte, die im Handumdrehen fertig sind 42

**Köstlichkeiten des Orients** Küchenchefin Layali Jafaar aus Berlin zeigt, wie sie gelingen 48

**Clever geplant (Serie)** Spargel trifft Bärlauch für drei verschiedene Gerichte 60

**Zeigt her eure Küchen (Serie)** Der Ess-Bahnhof in Alt Ruppin erstrahlt in neuem Glanz 82

## Backen

**Süß-saure Versuchung** Backen mit Rhabarber: Torte, Crumble und mehr 66

**Von der Rolle** Diese Erdbeer-Charlotte mit fluffigem Biskuit macht was her! 76

**Backschule** Wie macht man ... Biskuit? Nur vier Zutaten für den lockeren Basisteig 80

## Getränke

**Fix zubereitet** Frühstücksdrink mit Kaffee und Banane 47



32

Knusprige  
Hähnchen-  
gerichte

56

Köstliche  
Orient-Küche

*„Wir setzen durch unsere Küche ein Zeichen für ein friedliches Zusammenleben.“*

Layali Jafaar, Küchenchefin und Autorin S. 57

## Fundstücke

Schlicht & schön	6
Haus und Küche	18
Grüne Ecke	58

## Rubriken

Editorial	3
Einfach gesund	30
Leserbriefe	86
Rezeptverzeichnis & Impressum	112
Vorschau	114



102

Blütenzauber  
mit Akeleien

## Haushalt

### Haushalt kompakt

Kleine Ideen – große Wirkung 88

### Wissen

Gemütliche Freiräume auf Balkon und Terrasse schaffen 92

### Grüne Ecke

Nachhaltig leben 96

### Praxis-Check

Wäscheständer im Test und Tipps zum Wäschetrocknen 98

### Nachgefragt

Die Würze des Lebens: Was Sie schon immer über Salz wissen wollten 100

## Selbermachen

### Zarter Blütenzauber

Farbenfrohe Deko-Ideen mit Akeleien 102

### Fröhliches Färben

DIY-Textilien mit zarten Farbwolken 108

# Schlicht & Schön

FÜR SIE ENTDECKT



## GRÜN HINAUF

Ganz nach eigenem Platzangebot gärtnern: Die moderne Pflanzen- und Kräuterleiter aus Eschenholz kann sowohl frei stehend, aufgeklappt und angelehnt genutzt werden. In den sechs passenden, pulverbeschichteten Übertöpfen erhalten Blumen, Kräuter oder Erdbeeren auf jeder Leiterstufe genügend Licht.

159 Euro,  
[www.edel-werk.com](http://www.edel-werk.com)



## TRAGBARES LICHT

Ob auf dem Terrassentisch oder hängend im Baum – die stilvolle Tischlampe „URI“ von Remember ermöglicht eine elegante Beleuchtung an jedem Ort. Sie wird über ein USB-Kabel geladen und spendet bis zu 20 Stunden lang warmweißes Licht, das sich über eine 3-stufige Dimmfunktion in seiner Helligkeit anpassen lässt.

39,90 Euro, [www.remember.de](http://www.remember.de)



EH

## GESCHENK AUS DER KÜCHE

### Knuspermüsli

FÜR 2 GLÄSER À 400 G

500 g Haferflocken  
 50 g Leinsamen  
 50 g Sonnenblumenkerne  
 50 g gepoppter Amarant

2 reife Bananen  
 6 Soft-Datteln  
 4 EL Rapsöl  
 80 g getrocknete Sauerkirschen

Backofen auf 150 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Amarant in einer Schüssel mischen. Bananen, Datteln und Rapsöl im Blitzhacker fein pürieren. Püree zur Getreidemischung geben und gründlich unterrühren. Auf dem Blech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde rösten. Zwischendurch mit einem Pfannenwender wenden. Müsli auf dem Blech abkühlen lassen. Sauerkirschen untermischen und in Gläser mit Deckel füllen, trocken lagern. Ca. 3 Monate haltbar.



## URLAUB ZU HAUSE

Für die ersten fröhlichen Abende im Freien oder zum Einkuscheln auf dem Sofa holen wir uns die Baumwolldecke „Venedig“ nach Hause. Das fröhlich-bunte Kreismuster des 140 x 200 cm großen Plaids erinnert an das lebendige Treiben der beliebten Hafenstadt. Und dank hochwertiger, GOTS-zertifizierter Baumwolle lässt es sich sogar noch schöner vom Urlaub träumen.

69,99 Euro,  
[www.ibena.shop](http://www.ibena.shop)



## UNTER DER HAUBE

Perfekt für die Kuchentafel drinnen oder draußen: Die Tortenplatte aus Akazienholz mit abgeschrägter Haube aus robustem Borosilikatglas eignet sich ideal zum stilvollen Servieren feiner Backwerke. So werden Erdbeerboden, Sahnetorten, Windbeutel und Co. geschützt und bleiben lange frisch.

39,99 Euro, [www.zara.com](http://www.zara.com)



## BUNT BEWAHREN

Für ein knalliges Farbenspiel sorgen die Glasdosen von &klevering. In verschiedenen Größen bieten sie Platz für jede Art von Füllgut: Ob Trockenobst oder Reis in der Küche oder Wattepads im Badezimmer - mit ihren hübschen Bonbon-Farben verzaubern sie jeden Raum.

Ab 32,90 Euro, [www.emilundpaula.de](http://www.emilundpaula.de)

## SELBERMACHEN

### Geometrische Konfetti-Kerzen

Jetzt wird es bunt! Einfarbige Stabkerzen können ganz einfach eine kreative Note erhalten. Dafür werden mithilfe eines Cuttermessers verschiedene Formen aus farbigen Wachsplatten ausgeschnitten und sanft auf die Kerzenoberfläche gedrückt. Fertig sind die farbenfrohen Eyecatcher.



**Texte** Carina Neuhausen, Katharina Matos-Fernandez, Meike Heinatz  
**Fotos** Hersteller(4), Silke Zander, Hersteller, Marie-Therese Cramer

# Ein Hoch auf den Salat

Jetzt trumpft der Frühling richtig auf. Wir kombinieren knackige Salate mit Spargel-Blätterteigstangen, Ei, Rösti, Süßkartoffeln und Fisch. So werden sie schnell zu einer lecker-leichten Hauptmahlzeit.



„Die feinen Frühlingsblüten machen diesen Salat zu einem wahren Hingucker.“

Agnes Prus, Foodstylistin

## Wildkräutersalat mit Haselnuss-dressing und Spargel-Blätterteig-Stangen

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

### Spargel-Blätterteig-Stangen:

16 Stangen grüner Spargel  
1 Rolle Blätterteig, TK  
3 EL Crème fraîche  
2 EL Bärlauch-Pesto,  
siehe Strecke 1 x 3 ab S. 60  
oder Pesto nach Belieben  
8 Scheiben Parmaschinken  
1 Eigelb  
1 EL Milch  
60 g geriebener Parmesan

### Salat:

300 g Wildkräuter, wie Löwenzahn, Sauerampfer, Brennesseln, Knoblauchrauke, Postelein, Giersch  
1 Handvoll essbare Blüten, wie Gänseblümchen, Bellis, Hornveilchen, Löwenzahnblüten,  
60 g Haselnüsse  
4 EL weißer Balsamico  
8 EL Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer



Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.  
Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**Für die Spargel-Blätterteig-Stangen**  
den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Das untere Drittel schälen. Den Blätterteig ausrollen und zunächst mit Crème fraîche und dann mit Pesto bestreichen. Die Platte in 16 gleich breite Streifen schneiden. Den Parmaschinken längs halbieren und jeden Blätterteigstreifen mit ½ Scheibe belegen. Die Spargelstangen spiralförmig mit den Blätterteigstreifen umwickeln. Dabei sollte zwischen den Teigstreifen immer etwas Abstand bleiben. Die Stangen auf das Backpapier legen. Eigelb und Milch verrühren und den Blätterteig damit bestreichen. Zum Schluss den Parmesan darüberstreuen.

Die Spargelstangen im vorgeheizten Backofen in 15–20 Minuten goldgelb backen.

**Für den Salat** inzwischen den Wildkräutersalat und die Blüten waschen und trockenschleudern.  
Die Haselnüsse in einer Pfanne trockenrösten, dann abkühlen lassen.  
40 g Nüsse grob hacken und zum Bestreuen beiseitestellen. Die übrigen Nüsse, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen hohen Mixbecher geben und pürieren.  
Den Wildkräutersalat mit dem Haselnussdressing vermengen. Die Blüten danach auf den Salat geben und die restlichen Nüsse darüberstreuen. Die Spargel-Blätterteig-Stangen zum Salat servieren.



# Radieschen-Käse-Salat auf Roggenmischbrot

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FIX  
FERTIG

<b>Salat:</b>	3 EL weißer Balsamico
2 Bund Radieschen mit schönem Grün	1 TL Honig
250 g Bergkäse, in etwas dickeren Scheiben	2 TL körniger Senf
1 - 2 Romanasalate	5 EL Rapsöl
½ Salatgurke	Salz
1 Bund Schnittlauch	frisch gemahlener Pfeffer
	<b>Außerdem:</b>
	4 Scheiben Roggenmischbrot
	Butter
<b>Dressing:</b>	Meersalz
2 EL saure Sahne	

**Für den Salat** 8 schöne Radieschen samt Grün waschen und für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Radieschen putzen, die Blätter abschneiden und wilde aussortieren. Die Radieschen waschen und in Scheiben hobeln. Die Romanaköpfe längs vierteln und den Strunk abschneiden. Zusammen mit den Radieschenblättern waschen und trockenschleudern. Die Gurke waschen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausstreichen. Die Gurke längs in schmale Streifen hobeln und mit etwas Salz bestreuen. Den Schnittlauch waschen, trockenputzen und in Röllchen schneiden. Den Bergkäse in 1 x 3 cm breite Streifen schneiden.

**Für das Dressing** saure Sahne, weißen Balsamico, Honig, körnigen Senf und Rapsöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit dem Käse, den Radieschen, Gurkenscheiben und 2 EL Schnittlauch vermengen. Die Salat- und Radieschenblätter auf 4 Tellern anrichten und den marinierten Salat darauf verteilen. Mit den restlichen Schnittlauchröllchen und Radieschen dekorieren.

Dazu herhaftes Roggenmischbrot mit Butter servieren.





„Eine sagenhafte  
Kombination von knusprig,  
cremig, würzig und mild.“

Meike Heinatz, Redakteurin

**Titel-  
Rezept**



# Spinatsalat mit grünem Spargel, Avocado, Erbsen und pochiertem Ei auf Kartoffel-Bärlauch-Rösti

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE

## Salat:

200 g Baby-Spinat  
300 g grüner Spargel  
150 g Erbsen TK  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Avocado  
½ Zitrone  
2 Eigelb  
1 TL Dijon-Senf  
2 EL Weißweinessig  
1 Msp. Salz  
1 TL Zucker  
90 ml Olivenöl  
lila Kresse

## Kartoffel-Bärlauch-Rösti:

600 g Kartoffeln  
1 Möhre  
100 g Bärlauch  
2 Eier

## Pochierte Eier:

4 sehr frische Eier  
3 EL Essig

## Außerdem:

Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Butterschmalz zum Braten

Für den Spinatsalat die Erbsen auftauen lassen. Den grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel und Erbsen in kochendem Salzwasser 3 – 5 Minuten blanchieren, danach sofort kalt abschrecken. Den Spinat waschen und trockenschleudern. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig herauslösen. Die Avocadoläppchen in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Eigelb, Senf, Weißweinessig, Salz und Zucker und Olivenöl zu einem homogenen Dressing verrühren.

Für die Kartoffel-Bärlauch-Rösti den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Kartoffeln und die Möhre schälen, waschen und reiben. Überschüssige Flüssigkeit herausdrücken. Den Bärlauch waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Ei zugeben und vermischen. Die Röstimasse mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen. Den Teig in 4 gleich großen Portionen in die Pfanne geben und etwas andrücken. Die Rösti von



beiden Seiten etwa 3 – 4 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Für die pochierten Eier in einen Topf 1,5 l Wasser aufkochen. Den Essig zufügen. Die Eier nacheinander aufschlagen und jeweils in eine kleine Tasse geben. Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch köchelt. Mit einem Löffel einen Strudel im Wasser erzeugen und je 1 Ei vorsichtig in die Mitte des Strudels geben, damit sich das Eiweiß um das Eigelb legt. Jedes Ei in etwa 4 Minuten im siedenden Wasser garziehen lassen, das Eigelb darf im Inneren noch flüssig sein. Wer es fester mag, lässt das Ei 1 Minute länger ziehen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat, die Erbsen und den Spargel mit dem Dressing vermengen. Die Rösti auf 4 Teller verteilen. Den Salat darauf anrichten und mit Avocado und pochiertem Eiern belegen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kresse bestreut servieren.



EH

Zu diesem Salat schmecken auch in Knoblauchöl marinierte Hähnchenfilet-Spieße ganz wunderbar.

## Asia-Salat mit Erdbeeren, Minze und Ziegenfrischkäse-Pralinen

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

### Salat:

2 Handvoll Asia-Baby-Leaf-Salatmischung,  
500 g Erdbeeren  
300 g Cherry-Tomaten  
3 Stiele Minze  
5 Stiele Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
3 EL gereifter Aceto balsamico  
½ TL Honig  
6 EL Olivenöl

### Ziegenfrischkäse-Pralinen:

150 g Ziegenfrischkäserolle  
100 g Frischkäse  
1 TL Honig  
3 EL gehackte, blanchierte Mandeln  
1 EL Soft-Cranberrys  
1 Bund Schnittlauch

### Außerdem:

Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 Holzspieße

**Für den Salat** die Asia-Baby-Leaf-Salatmischung waschen und trocken-schleudern. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Cherry-Tomaten waschen und halbieren. Minze und Basilikum waschen, trocken-tupfen, die Blättchen abzupfen und grob haken. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Zusammen mit dem Aceto balsamico,

Honig, Olivenöl und Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

**Für die Ziegenfrischkäse-Pralinen** den Ziegenfrischkäse und Frischkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Die Mandeln in einer Pfanne trockenrösten, bis sie duften. Die Soft-Cranberrys hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken-tupfen

und in kleine Röllchen schneiden. Mandeln, Schnittlauch und Cranberrys in einen tiefen Teller geben. Aus der Frischkäsemasse 12 walnussgroße Kugeln formen und in der Mandel-mischung wälzen. Je 3 Ziegenfrischkäse-Pralinen auf einen Holzspieß stecken. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren. Auf 4 Teller anrichten und je einen Ziegenfrischkäse-Pralinen-Spieß dazulegen.

# Kohlrabi-Gurken-Salat mit Limetten-Ingwer-Dressing und glasiertem Lachs

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

## Salat:

- 1 große Kohlrabi
- 2 kleine Landgurken
- ½ Bund Koriander
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Limette
- 2 EL gesalzene Erdnüsse

## Limetten-Ingwer-Dressing:

- 2 EL Limettensaft, Limette vom Salat
- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehne
- 2 EL Agavendicksaft, alternativ Honig
- ½ TL Salz
- 6 EL Erdnuss- oder Sesamöl

## Lachs:

- 4 Lachsfilets à ca. 150 g
- 1 EL Honig
- 1 TL Salz
- 1 Msp. Chili
- 2 EL Butterschmalz

**Für den Salat die Kohlrabi** schälen. Die Gurken waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Kohlrabi und Gurke in feine Juliennestreifen schneiden oder auf dem Hobel in feine Stifte hobeln. In eine Schüssel geben. Den Koriander waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Schalotte schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Limette waschen, trockentupfen und mit dem Sparschäler die grüne Schale abschälen. Die Schalen in sehr feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen und für das Dressing und den Lachs beiseitestellen. Die Erdnüsse grob hacken. Koriander, Schalotten, Limettenstreifen und Erdnüsse zum Gemüse geben.

**Für das Limetten-Ingwer-Dressing** Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. 2 EL Limettensaft, Ingwer, Knoblauch, Agavendicksaft, Salz und Öl verrühren. Die Salatzutaten mit dem Dressing mischen und ½ Stunde marinieren lassen.

**Für den Lachs die Filets** trockentupfen. Honig, Salz und Chili verrühren. Die Lachsfilets rundherum damit bestreichen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets von jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Mit etwas Limettensaft beträufeln und mit dem Kohlrabi-Gurken-Salat servieren.



## Einfach austauschen

Der Koriander lässt sich natürlich nach Belieben auch durch glatte Petersilie ersetzen.





*„Süßkartoffeln und Linsen machen diesen Salat besonders sättigend.“*

Annette Robers-Thesing, Redakteurin

# Warmer Posteleinsalat mit Süßkartoffel-Spalten und Linsen-Tomaten-Dressing

FÜR 4 PERSONEN | VEGAN | RAFFINIERT

<b>Salat:</b>	3 Frühlingszwiebeln
200 g Postelein	800 g Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl	6 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup	1 EL Zucker
Chiliflocken nach Belieben	4 EL weißer Balsamico

<b>Linsen-Tomaten-Vinaigrette:</b>	<b>Außerdem:</b>
120 g Belugalinsen	Salz
2 Tomaten	frisch gemahlener Pfeffer

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

**Für den Salat** die Süßkartoffeln schälen, waschen, längs in schmale Spalten schneiden. Auf das vorbereitete Backblech legen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. Zwischendurch einmal wenden. Danach Ahornsirup, 2 EL Olivenöl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verrühren, die Spalten damit bestreichen und weitere 10 Minuten backen.

Postelein waschen und trockenschleudern.

**Für die Linsen-Tomaten-Vinaigrette** inzwischen die Belugalinsen in kochendem Salzwasser in 25 – 30 Minuten garen. In ein Sieb geben und sofort kalt abschrecken. Abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und samt Grün in feine Ringe schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Den Zucker darüberstreuen, leicht karamellisieren lassen und mit Balsamico ablösen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Linsen, Tomatenwürfel, Lauchzwiebeln und das restliche Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit dem Postelein vermengen.

Die Süßkartoffel-Spalten auf Tellern verteilen und den Posteleinsalat darauf anrichten.

## Welche Salatzutaten haben jetzt Saison?

**Baby-Leaf-Salate:** Die jungen Blätter von verschiedenen Salat- und Gemüsesorten wie Spinat, Mangold, Rote Bete, verschiedene Asia- und Schnittsalate sowie Wildkräuter werden schon im Baby-Stadium, mit etwa 6 - 7 Wochen, geerntet. Die zarten Blättchen erst kurz vor dem Servieren marinieren.

**Blattsalate** wie Kopf-, Pflück- und Romana-Salat, Rucola, asiatische Blattkohlsalate wie Mizuna, Green in Snow oder Red Giant sowie Spinat gibt es schon ab April aus regionalem Anbau. Auch Feldsalat vom Feld wird noch angeboten.

**Wildkräuter** wie z.B. Bärlauch, Löwenzahn, Postelein, auch Winterportulak genannt, Giersch, Sauerampfer, Brennnesseln, und Vogelmiere stehen am Wegesrand und sind voll mit wertvollen Inhaltsstoffen. Bitte aber nur zu 100 % bekannte Wildkräuter sammeln und stets fern ab der Straßen oder bekannter Gassistrecken.

**Gemüse:** Bunt, knackig und frisch verfeinern Radieschen, Mairüben, Spargel, Gurken, Lauchzwiebeln, Kohlrabi und Spitzkohl unsere Frühlingsssalate. Gegarte Frühkartoffeln bieten sich an, wenn der Salat sättigen soll. Auch Rhabarber, der ebenfalls zum Gemüse zählt, schmeckt gedünstet oder karamellisiert, wunderbar im Salat.

**Obst:** Das Angebot ist im Frühjahr noch gering. Erdbeeren verleihen Salaten eine fruchtige Note. Sie schmecken fantastisch in Blattsalaten mit Tomaten, Spargel, Käse, Geflügel und Nüssen. Äpfel harmonieren hervorragend mit Asia-Salaten, Radieschen und Schnittlauch.

**Kräuter** gibt es das ganz Jahr über, doch im Frühling schmecken sie besonders zart. Fein geschnitten aromatisieren Kerbel, Bärlauch, Dill, Schnittlauch, Wildrauke, Petersilie, Koriander, Minze, Liebstöckel und Borretsch jeglichen Salat.

**Essbare Blüten** verwandeln Salate in kleine Blumenwiesen. Schnitt- und Bärlauchblüten, Kapuzinerkresse, Gänseblümchen, Hornveilchen und Löwenzahnblüten sorgen für den nötigen Augenschmaus und sind zudem sehr gesund und stärken unser Immunsystem.

# Haus & Küche

FÜR SIE ENTDECKT



## GANZ SCHÖN PHI-FFIG

Wer seine neue Topfkollektion „Phi“ nennt, nach der univer-sellen Zahl des Lebens, und Verhältniszahl des „Goldenen Schnittes“, muss auch was bieten. Etwa diese Funktionen: Flüssigkeiten bei geschlossenem Deckel abgießen, den Deckel mit dem Griff rund um den Rand einhängen, backofengeeignet bis 180 Grad, kontrolliertes Abziehen des Dampfes bei Kochfeldern mit integrierten Abzügen, spülmaschinenfest und gut stapelbar. Zudem werden die Töpfe in Deutschland aus bis zu 90 Prozent recyceltem Edelstahl gefertigt.

ab 139 Euro, [www.fissler.com](http://www.fissler.com)



## FÜR FIXE BOWLS UND PIZZA

Lust auf eine leichte Bowl oder eine herzhafte Pizza? Aber in der Mittagspause oder nach der Arbeit fehlt die Zeit zum Selber-schneiden? Dann bringen fertige würzig-süße Möhrenstifte, knackige Rotkohlstreifen und pikante Pepperonischeiben schnell Farbe und Geschmack ins Essen.

ab 2,19 Euro, [www.kuehne.de](http://www.kuehne.de)



leicht & lecker

EH

## FRÜHLING AUF DEM TELLER

### Fruchtessig

Mit Salaten startet der Frühling besonders bunt und genussvoll. Essig sorgt im Salatdressing für einen extra Kick und ein harmo-nisches Verhältnis von Süße und Säure. Die Fruchtessig-Kompo-sitionen in den Sorten Zitrone, Himbeere und Cassis wurden mit dem Essigbrauer Theo F. Berl entwickelt. Sie reifen mehrere Monate im Holzfass und haben so genügend Zeit, um auf natürliche Weise zu hochwertigem Fruchtessig zu fermentieren. Mehr Infos dazu unter [www.hitchcock.de](http://www.hitchcock.de).

13

Apfelsorten dürfen die Ursprungsbezeich-nung „Südtiroler Apfel g.g.A.“ tragen. „Geschützte geografische Angabe“ ist ein Gütesiegel für Qualität und Herkunft: [www.suedtirolerapfel.com](http://www.suedtirolerapfel.com).



Texte Sonja Flaute  
Fotos Hersteller



# RICHTIG FRISCH

# RICHTIG KNUSPRIG

## MEHRMALS TÄGLICH FRISCH GEBACKEN

Mit mehr als 50 Bäckerei-Artikeln von süß bis herzhaft bieten wir eine große Auswahl für jeden Tag. Wir verwenden nur streng kontrollierte Zutaten.

**Weitere Infos unter**  
[kaufland.de/frische](http://kaufland.de/frische)



HIER BIN  
ICH RICHTIG

## Spargel & Kräuter

# Ein Frühlingsduett

Selbst Spargelklassiker schmecken durch kreative Kombination mit frischen Kräutern noch raffinierter. Lassen Sie sich überraschen von diesen köstlichen Rezeptideen.



„Ob weiß, ob grün oder sogar violett, wir lieben knackig frischen Spargel!“

Meike Heinatz

# Spargelfischtopf mit Thymian und Aioli

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEEREITEN

## Aioli:

4-6 Knoblauchzehen  
1 unbehandelte Zitrone  
50 ml Milch  
1 TL Dijon-Senf  
60 ml Olivenöl  
60 ml Rapsöl  
Salz  
Cayennepfeffer

## Suppe:

500 g grüner Spargel  
400 g festes Fischfleisch,  
z.B. Lengfisch  
oder Rotbarsch  
½ Bund Thymian  
250 g Kartoffeln  
250 g Möhren  
1 Stange Lauch

¼ TL Safranfäden

1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
2 Lorbeerblätter  
1,5 l Gemüsebrühe

## Tipp

Statt Thymian passt  
auch Kerbel wunderbar  
zu Spargel und Fisch  
und natürlich auch  
in diese feine  
Suppe.

**Für die Aioli** Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zitrone waschen und abtrocknen, Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Knoblauch, Milch und Senf in einen hohen Rührbecher geben. Beide Öle dazugießen.

Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers setzen und während des Mixens langsam hochziehen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Zitronenschale unterrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, abgedeckt kalt stellen.

**Für die Suppe** Kartoffeln und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und nur das untere Drittel schälen, die Stangen in 3 gleich große Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in schmale Ringe schneiden. Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abstreifen. Safran in 1 EL heißem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem 2. Topf erhitzen. Die Würfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Möhren, Kartoffeln, Lauch, Lorbeer und Thymian hinzufügen. Gemüsebrühe und Safran-Wasser dazugießen, aufkochen und 8 Minuten köcheln. Inzwischen Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Den Spargel zur Suppe geben und 2 Minuten mitköcheln, die Hitze reduzieren. Die Fischfilets in die Suppe geben und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblätter herausnehmen und die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Dazu passt Baguette. Dies knusprig rösten und mit der Aioli zur Suppe reichen.



# Pasta mit grünem Spargel und Kräuterpesto

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

400 g Linguine  
750 g grüner Spargel  
Salz  
½ Bund Basilikum  
1 Bund glatte Petersilie  
3-4 Stiele Estragon  
1 unbehandelte Zitrone  
2-3 Knoblauchzehen  
100 g geröstete und gesalzene Macadamianüsse  
150 ml Olivenöl  
75 g kräftiger Bergkäse, fein gerieben  
Cayennepfeffer

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und das untere Drittel schälen. 400 g Spargel mit einem Sparschäler in Längsstreifen hobeln. Übrigen Spargel in kleine Stücke schneiden und in 200 ml kochendem Salzwasser 1 Minute garen, Spargel herausnehmen und den Spargelsud aufbewahren. Den Spargel im Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Sud aufkochen und die Spargelstreifen 20 Sekunden darin garen. Herausheben, in einem Sieb kalt abschrecken und 100 ml Sud aufbewahren. Basilikum und Petersilie waschen und trockentupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Zitrone waschen, trockenreiben und die gelbe Schale dünn abschälen, den Saft auspressen. Knob-

lauch schälen und grob hacken. Macadamianüsse grob hacken. Kräuter, Knoblauch, 60 g Nüsse, Zitronenschale, 2-3 TL Saft und Öl mit den Spargelstücken im Blitzhacker portionsweise grob pürieren. Den Käse unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Spargelstreifen untermischen, die Hälfte des Pesto sowie den Spargelsud unterrühren und alles kurz erhitzen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Nudeln auf Teller geben, das übrige Pesto nach Geschmack darauf verteilen und mit den Macadamianüssen bestreut servieren.

## Tipp

Das übrige Pesto in einem Schraubglas mit Öl bedecken. So hält es sich ein paar Tage im Kühlschrank.



# Spargel-Flammkuchen mit Orange, Dill und Kerbel

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

<b>Hefeteig:</b>	2 TL Fenchelsaat
375 g Weizenmehl (Type 550)	50 g Schmand
15 g frische Hefe	200 g saure Sahne
½ TL Zucker	1 EL Ahornsirup
1½ EL Olivenöl	2 EL Olivenöl
	50 g Parmesan
<b>Belag:</b>	am Stück
750 g weißer Spargel	1 Beet rote Shiso-Kresse
2 unbehandelte Orangen	
3 Stiele Dill	<b>Außerdem:</b>
4 Stiele Kerbel	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer

**Für den Hefeteig** Mehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinkrümeln, Zucker und 125 ml lauwarmes Wasser in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. 100 ml lauwarmes Wasser, Öl und 1 TL Salz zum Vorteig geben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Danach den Hefeteig mit den Händen auf der Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig in die Schüssel zurücklegen und mit einem Küchenhandtuch bedecken. An einem warmen Ort weitere 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**Für den Belag** den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, die Stangen schälen und der Länge nach halbieren. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten sehr bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Orangen waschen, abtrocknen und von einer die Schale fein abreiben. Die Kräuter waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Fenchelsaat im Mörser



zerstoßen. Die Orangenschale, 1 TL Fenchelsaat, Schmand und saure Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Von den Orangen die übrige weiße Haut abschälen und die Früchte filetieren, dabei den Saft auffangen. Orangenfilets in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Orangensaft, übriger Fenchelsaat, etwas Salz und Pfeffer, Ahornsirup, Olivenöl und der Hälfte der Kräuter verrühren. Restliche Kräuter als Deko beiseitelegen.

Den Backofen auf 240 Grad vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, in 4 Portionen teilen und jedes Teilstück

auf wenig Mehl zu einem großen ovalen Fladen ausrollen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen und jeweils 2 Teigfladen darauflegen.

Mit der Orangen-Schmand-Creme bestreichen, dann die Spargelstangen darauflegen. Parmesan reiben, darüberstreuen und pfeffern. Flammkuchen auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen. Dann das Blech herausnehmen und das 2. Blech mit Flammkuchen genauso backen. Die fertigen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit ein paar marinierten Orangenfilets belegen. Mit Shiso-Kresse, Kerbel und Dill bestreuen und sofort servieren.

# Spargelsalat mit Ei und Linsen-Schnittlauch-Dressing

FÜR 4 PORTIONEN | FÜR GÄSTE

1,5 kg weißer Spargel  
4 sehr frische Eier  
100 g grüne Puy-Linsen  
½ Bund Schnittlauch  
10–12 Radieschen  
1 unbehandelte Zitrone  
2 gehäufte TL körniger Senf

10–11 EL Olivenöl  
2 TL flüssiger Honig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
8 länglich geschnittene Baguettescheiben  
1 Bund Sauerampfer  
100 ml Weißweinessig

**Für das Dressing** Linsen in kochendem Wasser 15–20 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben hobeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in 1 cm lange Röllchen schneiden. Die Zitrone auspressen und 4 EL Saft mit Senf, 6 EL Öl, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Abgetropfte Linsen und Radieschen unterrühren.

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem weiten Topf in 300 ml kochendem Salzwasser 6–8 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Das Dressing darübergießen, mit Frischhaltefolie bedecken und marinieren lassen.

**Für die Brotchips** 4–5 EL Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten knusprig rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Sauerampfer verlesen, waschen und trockenschleudern.

**Für die pochierten Eier** 2 l Wasser und den Weißweinessig in einem Topf kurz aufkochen. Die Eier einzeln jeweils in eine kleine Tasse aufschlagen. Dann mit einem Kochlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen und die Eier nacheinander vorsichtig mittig in den Wasserstrudel gleiten lassen, dabei das stockende Eiweiß mit einem Löffel über das Eigelb ziehen. Die Eier 3–4 Minuten garen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Schnittlauch und den Spargel mischen und mit dem Sauerampfer auf Teller verteilen. Jeweils 1 pochiertes Ei darauf anrichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Brotchips dazureichen.



# Spargelsalat mit Basilikum und Fenchelsalami

FÜR 4 PERSONEN |  
FIX FERTIG

500 g grüner Spargel  
3 Stiele Basilikum  
40 g Fenchelsalami in dünnen Scheiben  
2 EL Pinienkerne  
1 unbehandelte Zitrone  
2 EL Holunderblütenhonig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
150 g Mini-Büffel-mozzarellakugeln  
175 g Cocktailltomaten  
40 g Blattspinat

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Zitrone waschen und abtrocknen, 1/4 der Schale fein abreiben, den Saft auspressen. 4 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Sirup, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette verquirlen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, hacken und unterrühren. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen, dann in 4 cm lange Stücke schneiden. Einen Topf etwa 1 cm hoch mit leicht gesalzenem Wasser füllen und aufkochen. Den Spargel hineingeben und 2 Minuten darin dünsten. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und mit 2 EL Vinaigrette mischen. Mozzarella abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Spinat waschen und trockenschleudern. Alle vorbereiteten Zutaten und die Salami in die Gläser schichten. Dabei mit dem Spinat abschließen. Die übrige Vinaigrette darüberträufeln. Dazu passen geröstete Brotscheiben.



## Quiches & Tartes à la maison.

Fannytastisch einfach!



Fannytastisch einfach!

für süße  
oder pikante  
Quiches



# Ofenspargel mit Schnitzel und Kartoffel-Kräuter-Stampf

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT

## Kartoffel-Kräuter-Stampf:

1 kg mehligkochende Kartoffeln  
½ Bund Dill  
½ Bund Kerbel  
ca. 250 ml Milch  
40 g Butter  
frisch geriebene Muskatnuss

## Ofenspargel:

1,5 kg weißer oder violetter Spargel  
2 unbehandelte Orangen  
2 TL Koriandersamen  
3 EL Butter  
3 EL Honig  
150 ml Gemüsefond

## Schnitzel:

2 Eier  
200 g Semmelbrösel  
40 g Mehl  
4 dünn platierte Kalbsschnitzel,  
à ca. 150 g  
8 EL neutrales Öl  
60 g Butter

## Außerdem:

Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Für den Kartoffel-Kräuter-Stampf die Kartoffeln schälen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser 15 Minuten weich garen. Inzwischen die Kräuter waschen und trockentupfen, die Kerbelblättchen und Dillspitzen von den Stielen zupfen, beides fein hacken. Die Milch in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und grob zerstampfen. Butter und Kräuter zufügen, Milch nach und nach zugießen und unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Abgedeckt warm halten.

Für den Ofenspargel den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Orangen waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und Saft auspressen. Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen. In einem Bräter die Butter erhitzen. Die Spargelstangen hineingeben und darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Orangensaft und -schale, Koriandersamen, Honig und Fond darübergießen und den Spargel salzen und pfeffern. Den Bräter offen auf der 2. Schiene von unten in den Backofen schieben und die Spargelstangen weitere 12–15 Minuten garen. Dabei kocht der Orangensaft etwas ein und der Spargel karamellisiert leicht. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Die Spargelstangen zwischendurch 1- bis 2-mal wenden, sodass sie gleichmäßig garen.

Für die Panade der Schnitzel Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Mehl getrennt auf 2 Teller geben. Die Schnitzel von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern, dann dünn mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen. Durch das Ei ziehen, dann in den Semmelbröseln wenden, die Brösel nicht andrücken. In einer Pfanne je 4 EL Öl und 30 g Butter erhitzen. Je 2 Schnitzel in das heiße Fett geben und bei mittlerer Temperatur von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Anrichten den Kartoffelstampf nochmals kurz erwärmen. Mit Spargel und Schnitzel auf Tellern anrichten.





## Vanille-Spargel mit Kerbel-Sabayon und Serranoschinken

FÜR 4 PERSONEN | KLASSTISCH

2 kg weißer Spargel	1 EL Weißweinessig	frisch gemahlener
1 Vanilleschote	50 ml trockener	Pfeffer
150 g Butter	Weißwein	150 g Serranoschinken
90 g frischer Kerbel	Zucker	
1 Schalotte	Salz	
100 ml Geflügelfond	3 Eigelb	

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Vanilleschote mit einem kleinen Messer längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Für die Kerbel-Sabayon 75 g Butter in kleine Würfel schneiden und ins Tiefkühlfach stellen. Den Kerbel waschen, trockentupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und bis auf 2 EL zum Garnieren klein hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Fond, Essig, Weißwein und 1 Prise Zucker in einen kleinen Topf geben und auf 4 EL einkochen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb in eine Metallschüssel gießen, Schalottenwürfel fest ausdrücken.

Den Spargel in einem weiteren Topf in 300 ml kochendem Salzwasser zugedeckt 6–8 Minuten bissfest garen, dann herausheben, abtropfen lassen und abgedeckt warm halten.

Während der Spargel kocht, für die Sabayon die Eigelbe zum Sud geben. Die Metallschüssel auf ein warmes Wasserbad setzen und die Eimasse dicklich cremig aufschlagen. Die kalten Butterwürfel nach und nach zugeben und weiterschlagen, bis sich die Butter aufgelöst hat. Den gehackten Kerbel unterrühren.

Restliche Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, das Vanillemark und die Schote zugeben. Spargel in der Vanillebutter schwenken, leicht salzen und pfeffern. Den Spargel mit der Kerbel-Sabayon und dem Schinken auf Tellern anrichten und mit Kräuterblättchen bestreut servieren. Dazu passen frische Kartoffeln.

## Tipps und Tricks zum Spargel

**Spargeltopf ade!** Bitte nicht in Wasser versenken. Aromatischer bleiben die Stangen, wenn sie im Bräter liegen und nur halb mit geschlossenem Deckel 10–14 Minuten garen.

**Große Runde:** Für mehrere Personen ist Spargel am einfachsten im Ofen zu garen: Stangen nebeneinander auf ein tiefes Blech legen, knapp mit gesalzenem, leicht gezuckertem Wasser bedecken und mit einem zweiten Blech abdecken. Auf der mittleren Schiene bei 220 Grad 50 bis 60 Minuten garen.

**Ruhezeit:** Bevor der Spargel auf dem Teller landet, gut abtropfen und ausdampfen lassen, sonst verwässert die Soße. Damit das Gemüse trotzdem warm serviert wird, die Teller im Ofen vorheizen.

**Verlängerung:** Wer die Saison um etwa 6 Monate strecken möchte, friert den Spargel portionsweise ein. Frisch geerntete, geschälte Stangen auf einem Tablett vorfrosten und dann erst in die Gefrierbeutel packen, so kleben die Stangen nicht aneinander. Zur Zubereitung den Spargel gefroren in kochendes Wasser geben und eventuell etwas kürzer garen als normal.

# Weiβes Gold

Diesen Namen trägt der beliebte weiße Spargel zu Recht – seine aufwendige Ernte und die kurze Saison machen ihn immer zu einem besonderen Genuss.

**E**ndlich wieder Spargelzeit! Doch wo kommt das Kultgemüse eigentlich her? Der Gemüsespargel stammt ursprünglich aus Südeuropa und Asien. Von dort aus breitete er sich nach West- und Mitteleuropa sowie nach Nordafrika aus. Er ist beliebt für seinen

unverkennbaren Geschmack und die vielfältigen Zubereitungsarten – ob als Suppe, im Salat oder ganz klassisch zusammen mit Sauce Hollandaise. Wir finden: Spargel geht einfach immer!

## Anbau und Sorten

Der Spargel (*Asparagus officinalis*) bildet mit fast 220 Arten eine eigene Pflanzenfamilie – die Spargelgewächse.

Während grüner Spargel auf der ganzen Welt angebaut wird und ganzjährig erhältlich ist, wird weißer Spargel hauptsächlich in Europa und vor allem in Deutschland angebaut. Das Gemüse liebt sandige, lockere Böden, die nicht zu feucht sind. In ihnen wächst der weiße Bleichspargel unterirdisch und zunächst mit

Folien abgedeckt.

Violetter Bleichspargel wächst ebenfalls unter der Erde – er wird aber erst dann gestochen, wenn sein Kopf die Oberfläche leicht durchbrochen hat. Durch die Sonne färben sich seine Spitzen dann violett.

Grüner Spargel wächst über der Erde. Die grüne Farbe entsteht durch die Sonneneinstrahlung, wodurch das Gemüse den Pflanzenfarbstoff Chlorophyll ausbildet.

Purpurspargel ist eine besondere Form des Grünsparags und wird wie dieser oberirdisch angebaut. Er verdankt seine violette Farbe den Anthocyanyen.

Eine weitere, etwas unbekanntere Sorte ist der Thaispargel. Dieser Exot kommt, wie sein Name unschwer erkennen lässt, aus Thailand. Er gehört zum grünen Spargel, ist jedoch deutlich dünner und zarter. Daher eignet er sich hervorragend für leichte Wok-Gerichte. Ebenfalls





ehler zart, aber dafür intensiv und bitterer im Geschmack ist der sogenannte Wildspargel. Dieser ist vor allem in Mittelmeerregionen bekannt und beliebt.

## Gesund und lecker

Spargel besteht zu einem großen Teil aus Wasser und ist dadurch sehr kalorienarm. 100 Gramm enthalten lediglich 18 Kilokalorien. Trotz seiner niedrigen Energiedichte kann der Spargel mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen punkten. Er zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Folsäure aus, die wichtig für die Zellteilung ist. Weiterhin helfen die Vitamine C, A und E dabei, die Körperzellen vor Schäden zu schützen, indem sie antioxidativ wirken. Zusätzlich liefert der Spargel wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen. Die im Spargel enthaltene Aminosäure Asparagin verleiht dem Spargel seinen lateinischen Namen (*Asparagus officinalis*). Zusammen mit dem Kalium sorgt sie für die bekannte entwässernde Wirkung des Spargels. Darüber hinaus ist das Gemüse eine wertvolle Quelle für Ballaststoffe. Besonders grüner und violetter Spargel punkten zusätzlich mit ihrer Farbe. Verantwortlich dafür sind sekundäre Pflanzenstoffe, und diese sollen unter anderem Cholesterinspiegel und Blutdruck senken, die Funktion der Blutgefäße verbessern, Entzündungen hemmen oder das Immunsystem schützen.

## Einkaufen und lagern

Auf dem Wochenmarkt oder bei einem gut sortierten Gemüsehändler können Sie aus einer Auswahl an Spargelsorten wählen.

Beim weißen Spargel gibt es zudem verschiedene Qualitätsklassen: Klasse I – Extra: teuerste Klasse,

feste geschlossene Köpfe, kaum Flecken auf der Schale, Stangen sind sehr gerade und haben eine gleichmäßige Dicke von mind. 1 cm, keine Verfärbung am Kopf und somit milder Geschmack.

Klasse 2 HK I: gute Qualität, leicht geöffnete Köpfe und eventuell Sandspuren, Form kann leicht gebogen sein und Flecken auf der Schale sind möglich, Stangen sind unterschiedlich dick, grünliche Kopfverfärbung ist erlaubt, dadurch kann ein leicht herber Geschmack entstehen, Stangen dürfen holzig oder teilweise hohl sein.

Bruchspargel: Entspricht keiner Qualitätsklasse, er wird auch „Suppenspargel“ genannt und eignet sich für Suppen, Salate und Ragouts.

Beim Einkauf erkennt man frischen Spargel daran, dass er quietscht, wenn die Stangen aneinanderreiben. Zudem fühlen sich die Stangen fest und knackig an. Achten Sie auch auf die Schnittstellen – diese sollten nicht angetrocknet sein.

Spargel schmeckt am besten, wenn er frisch zubereitet und verzehrt wird, da er mit der Zeit an Geschmack verliert. Im Kühlschrank hält er sich aber, eingeschlagen in ein feuchtes Tuch, bis zu drei Tage. Grüner Spargel kann auch stehend in einem mit Wasser gefüllten Glas frisch gehalten werden. Nicht zuletzt lässt sich Spargel auch einfrieren. Dafür die Stangen waschen und schälen. Im Gefrierbeutel tiefgekühlt ist er ca. 8 bis 12 Monate haltbar.

## Kochen und genießen

Vor der Zubereitung sollten die Spargelstangen gewaschen werden. Ob der Spargel im Anschluss geschält werden muss oder nicht, hängt von der Sorte ab. Weißer Spargel wird mithilfe eines Sparschälers

vom Kopf bis zu den Enden geschält. Hierbei sollten auch die holzigen Enden abgeschnitten werden. Die Schalen können für eine Spargelsuppe ausgekocht werden. Weißer Spargel besitzt ein feines Aroma und eignet sich für eine Vielzahl von Zubereitungen, gerne mit würzigen Komponenten.

Grüner Spargel muss nur im unteren Drittel geschält werden. Zudem sollten die Stielenden abgeschnitten werden. Genauso verhält es sich beim feinen Thaispargel. Beide Sorten eignen sich auch hervorragend roh als Zutat im Salat.

Ebenfalls roh genießbar ist der Purpurspargel. Er ähnelt im Geschmack dem grünen Spargel, ist jedoch etwas würziger und sein Zuckergehalt ist höher als der anderer Spargelarten. Geschält werden müssen nur die unteren Enden der Stangen. Beim Erhitzen oder Kochen verliert er seine typische Färbung und wird dunkelgrün. Am besten schmeckt er leicht angebraten im Salat, zu Pasta, Fisch oder Fleisch.

Für das Kochen von Spargel gibt es spezielle Spargeltöpfe, in denen der Spargel aufrecht gedämpft wird. So bleibt er besonders aromatisch. Spargelstangen können aber auch liegend in einem breiten Topf mit wenig Wasser gegart werden. Um die Bitterstoffe des Spargels zu lindern, kann zusätzlich zum Salz etwas Zucker in das Kochwasser gegeben werden. Die Garzeit hängt vom Durchmesser der Spargelstangen ab und schwankt zwischen 10 und 15 Minuten. Spargel kann auch gedünstet oder gebraten werden, hierbei gehen weniger Vitamine und Mineralstoffe verloren.

*Text* Katharina Matos-Fernandez, Meike Heinatz *Foto* Wolfgang Schardt



# Einfach gesund

BEWUSST LEBEN

## Frühjahrsmüdigkeit?

Die Sonne lacht, die Vögel zwitschern, doch wir fühlen uns ungewohnt müde? Schuld daran ist die Frühjahrsmüdigkeit. Sie entsteht, so vermuten Ärzte, durch ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Melatonin (Schlafhormon) und Serotonin (Glücks hormon). Im Frühjahr gerate das Verhältnis dieser neurobiologischen Komponenten ins Wanken. Sobald sich der Körper nach etwa zwei Wochen angepasst habe, sollte die Müdigkeit nachlassen. Wer auch danach noch ständig müde sei, sollte dies ärztlich abklären lassen, rät etwa die Techniker Krankenkasse. Denn auch ein Mangel an Vitamin D, B12 oder Eisen kann zu Erschöpfung führen. Hier können eine ausgewogene Ernährung und bestimmte, vom Arzt empfohlene, Nahrungsergänzungsmittel helfen, wieder neue Energie zu tanken. Viel Vitamin D und B12 stecken in fettem Fisch, Leber, Eiern, Pilzen oder Milchprodukten. Auch für Eisen und Vitamin B12 sind tierische Lebensmittel eine gute Quelle. Wer pflanzliche Eisenlieferanten bevorzugt greift z. B. zu Hülsenfrüchten wie Linsen und Sojabohnen. Menschen, die keine tierischen Lebensmittel zu sich nehmen, sollten bei Bedarf mit ihrem Arzt über Alternativen sprechen.



## ESSENZIELLES MINERAL

Oft unterschätzt: das Spurenelement Selen. Es ist unentbehrlich für eine normale Schilddrüsenfunktion, wie auch Jod. Zudem unterstützt es das Immunsystem und schützt vor Zellschäden. Hierzulande stellen tierische Lebensmittel eine gute Quelle dar, da Viehfutter mit Selen angereichert wird. Viele heimische Getreide- und Gemüse-

sorten sind dagegen eher schlechte Selenlieferanten, da der Selengehalt der Böden nur im mittleren bis unteren Bereich liegt. Gute pflanzliche Selenquellen sind Naturreis, Pistazien, Weizenkleie oder Kokosnüsse. Alternative Quellen, besonders für alle, die sich vegan ernähren, sind auch spezielle Selenhefen oder mit Selen angereichertes Salz.

# 95%

Wasser, nur 21 Kilokalorien pro 100 Gramm, viele Vitamine und Mineralstoffe: Spargel ist ein leichter und gesunder Sattmacher. Also gerne zugreifen.



## BUCHTIPP

Ein spezieller Ernährungsratgeber für Frauen. Dieser 30-Tage-Reset-Ernährungsplan nutzt die Kraft des Zyklus - auch dann, wenn Sie keinen mehr haben.

Dr. Mindy Pelz, 2024 Südwest Verlag, 20 Euro  
[www.penguin.de](http://www.penguin.de)

Neu  
aus der  
Redaktion der  
**Landlust**



## Das Sonderheft mit den besten Rezepten für den Sommer

So schmeckt der Sommer: Leichte Suppen, frische Salate und endlich Leckeres für Gartenfeste. Genießen Sie köstliche Sommergerichte mit unseren ausgesuchten Rezepten für die warme Jahreszeit.

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



Wie macht man ...?

# Alles vom Hähnchen





Knusprig goldenes Kräuterhuhn aus dem Ofen, eine raffinierte Hühnersuppe, glasierte Hähnchenschenkel oder würziges Hähnchenklein mit cremigem Risotto: Aus einem Huhn lassen sich viele verschiedenen Gerichte zaubern.

## Plattes Chili-Hähnchen vom Blech mit würzigem Bulgur und Gurkensalat

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

### Chili-Hähnchen:

- 1 frisches Hähnchen (etwa 1,5 kg)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 2 TL Sambal Oelek (Chilipaste)
- 3 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL getrockneter Thymian

### Gurkensalat:

- 1 große oder zwei kleinere Salatgurken
- 3 Stängel Dill
- 1 TL Zucker
- 2 EL Weißweinessig

### Bulgur:

- 250 g Bulgur
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 1 Zitrone
- 4 Stängel Petersilie

### Joghurtdip:

- 300 g griechischer Joghurt
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Zitrone

### Außerdem:

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Olivenöl

**Für das Chili-Hähnchen** den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Hähnchen links und rechts am Rückgrat entlang mit der Geflügelschere aufschneiden, das Rückgrat heraustrennen. Knoblauch schälen, Saft der Limette auspressen. Für die Marinade Sambal Oelek, getrocknete Tomaten, Knoblauch, Limettensaft, Olivenöl, 2 TL Salz, 2–3 Prisen Pfeffer, Ahornsirup und Thymian in einem hohen Gefäß pürieren. Das Hähnchen auf ein Backblech legen, mit den Handballen das Brustbein platt drücken. Das Hähnchen rundum mit der Marinade einstreichen und im vorgeheizten Ofen etwa 1,5 Stunden garen. Zum Überprüfen, ob das Hähnchen gar ist, an der dicksten Stelle der Keulen einstechen. Läuft klarer Fleischsaft aus und das Fleisch lässt sich leicht vom Knochen abheben, kann es serviert werden.

**Für den Gurkensalat** die Gurke waschen, längs halbieren, in dünne, leicht schräge Scheiben schneiden. Dill waschen, trockentupfen und hacken. Gurkenscheiben und Dill mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Zucker, Essig und 1 EL Olivenöl vermengen. Zum Durchziehen beiseitestellen.

**Für den Bulgur** diesen nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser garen. Frühlingszwiebeln, Tomaten und Zucchini waschen und putzen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Bulgur etwas abkühlen lassen, zum Gemüse geben, mit dem Saft der Zitrone, 3 EL Öl, 1 TL Salz und 3–4 Prisen Pfeffer würzen und vermengen. Die Petersilie waschen, klein hacken und in den Salat mischen.

**Für den Dip** Joghurt mit Tahin, Ahornsirup, dem Saft einer halben Zitrone, 2 Prisen Salz und Pfeffer glatt rühren. Das Hähnchen zum Servieren zerteilen, die Keulen abtrennen und die Brustfilets vom Knochen schneiden und mit Bulgur, Gurkensalat und Joghurtdip servieren.

### Tipp

Kleinere Hähnchen mit rund 1–1,2 kg Gewicht sind in etwas mehr als einer Stunde gar.



1



2



3



4



5

## Hähnchen einfach zerteilen

Zum Zerlegen von Geflügel eignen sich eine Geflügelschere und ein scharfes Fleischmesser. Das Hähnchen lässt sich in zwei Schenkel mit Ober- und Unterkeule, auch Drumstick genannt, zwei Flügel, zwei Brustfilets und die Karkasse teilen.

**1. Schenkel abtrennen:** Für die Schenkel jeweils die Haut zwischen Rumpf und Keulen bis an das Gelenk einschneiden. Die Keule nun nach außen drücken, das Gelenk freilegen und durchtrennen.

**2. Flügel abtrennen:** Den Flügel vom Brustkorb abspreizen, die Haut am Gelenk einschneiden und den Flügel am Schultergelenk abtrennen.

**3. Brustfilet herausschneiden:** Für das Brustfilet mit dem Messer entlang des Brustbeins einschneiden und das Filet am Knochen entlang Richtung Rücken abtrennen.

**4. Haut abziehen:** Die Haut von Brust und Schenkel nach Belieben abziehen. Dazu an einer Schnittstelle die Haut leicht anheben und abziehen. Bei Bedarf vorsichtig mit dem Messer nachhelfen.

**5. Karkasse:** Die Karkasse sind die verbleibenden Knochen von Brust und Rücken mit Fleischresten. Diese nicht entsorgen, denn sie eignen sich als Grundlage für Suppen, Fonds oder Soßen.



### AUF SAUBERKEIT ACHTEN

Bei der Verarbeitung von Geflügel stets auf die Küchenhygiene achten. Schneiden Sie keine anderen Lebensmittel auf dem Brett oder mit dem Messer, mit dem Sie das Geflügel bearbeitet haben. Keime wie Salmonellen könnten sich übertragen und rasant vermehren. Bretter, Messer und anderes Küchengerät, das mit dem rohen Geflügel in Kontakt gekommen ist, gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen und abtrocknen. Hähnchen ist nicht zum Rohverzehr geeignet und muss durchgebraten werden. Erhitzen Sie es mindestens 10 Minuten lang bei einer Kerntemperatur von 80 - 85 Grad.

**Tipp**

Zusätzlich können natürlich auch die Hähnchenflügel mit verwendet werden.

## Glasierte Drumsticks mit Erdnuss-Brokkoli und Basmatireis

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

**12 Drumsticks (Hähnchenunterkeulen)**

Alternativ: 4 Hähnchenkeulen, in Ober- und Unterkeule geteilt

**1 großer Brokkoli**

**50 g geröstete und gesalzene Erdnüsse**

**250 g Basmatireis**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Stück Ingwer, etwa 2 cm**

**3 EL Hoisinsoße**

**3 Limetten**

**Salz**

**Butter**

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen, beides reiben und mit Hoisinsoße, dem Saft einer Limette und 1 TL Salz verrühren. Die Drumsticks damit bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 30–35 Minuten garen. Währenddessen ein- bis zweimal wenden.

Den Reis in einem Sieb waschen und mit der 1,5-fachen Menge Wasser, ½ TL Salz und einer Butterflocke aufkochen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten garen. Vom Herd ziehen und weitere 5 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Inzwischen den Brokkoli waschen, in mundgerechte Stücke teilen und in einem Topf in wenig, leicht gesalzenem Wasser garen. Erdnüsse hacken und mit 2 EL Butter in einer Pfanne kurz anrösten. Brokkoli abgießen und in der Erdnussbutter wenden. Die Drumsticks mit Brokkoli und Reis anrichten. Die übrigen beiden Limetten in Spalten schneiden und dazu reichen.

# Risotto mit Geflügelklein

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH

**Risotto:**

- 350 g Risottoreis
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Handvoll Erbsensprossen (optional)
- 2 Stängel glatte Petersilie
- ca. 1 l Geflügelbrühe
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 150 g junge Erbsen
- 75 g Parmesan
- 50 g Butter

**Geflügelklein:**

- Geflügelklein von 2 Hähnchen (Leber und Herzen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 cl Madeira oder Sherry
- 1 EL Butter
- 1 TL Honig
- 2 TL Aceto balsamico

**Außerdem:**

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

**Für das Risotto** die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Erbsensprossen und Petersilie waschen und trocken-tupfen. Die Blättchen von der Petersilie abzupfen. Die Brühe in einem Topf aufkochen und heiß stellen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Den Reis zugeben, 1–2 Minuten anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Den Wein unter Rühren einkochen lassen. Nun die Brühe nach und nach angießen, sodass der Reis gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter regelmäßigen Rühren die Brühe vom Reis unter leisem Köcheln aufnehmen lassen. Gegen Ende der Garzeit (nach rund 15 Minuten) die Erbsen zugeben und 2–3 Minuten im Risotto garen. Zuletzt nur noch wenig Geflügelbrühe angießen. Der Reis soll innen einen leichten Biss haben. Den Parmesan reiben, den Topf vom Herd nehmen, Butter und Parmesan unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Innereien** diese putzen, bei den Herzen das Gekröse und bei den Lebern die Blutgefäße entfernen. Herzen in Scheiben schneiden, Lebern in mundgerechte Stücke. Eine Pfanne stark erhitzen, Öl darin verteilen und zunächst die Herzen und Rosmarin 2 Minuten scharf anbraten. Leberstücke zugeben, eine weitere Minute scharf anbraten. Mit Madeira ablöschen, Deckel auflegen und auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten garen. Butter, Honig und Balsamico zugeben und offen schwenken, bis alles schön glasiert ist. Die Innereien kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto in tiefe Teller füllen, das Geflügelklein daraufgeben. Mit Sprossen, Petersilie und Parmesan bestreut servieren.



## Tipp

Das Backhendl kann auch, mit etwas Öl beträufelt, bei 220 Grad 30 Minuten im Ofen gebacken werden.



# Steirisches Backhendl mit Kartoffel-Frühlingszwiebel-Salat und Kürbiskernöl

FÜR 4 PERSONEN | KLASSTISCH

### Salat:

1 kg festkochende Kartoffeln  
etwa 300 ml kräftige Hühner- oder Gemüsebrühe  
2–3 TL Zucker  
70 ml Weißweinessig  
2 TL mittelscharfer Senf  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
50 g Kürbiskerne  
3 EL steirisches Kürbiskernöl

### Backhendl:

4 Hähnchenbrüste, ohne Haut  
2 Eier  
50 ml Milch  
100 g Mehl  
150 g Semmelbrösel  
250 g Butterschmalz

### Außerdem:

Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Für den Kartoffelsalat** die Kartoffeln gründlich waschen und als Pellkartoffeln kochen. Für den Sud Brühe, Zucker, 2 TL Salz, Essig und Senf in einem kleinen Topf verrühren und 2–3 Minuten aufkochen. Die Kartoffeln abgießen, kurz kalt abspülen und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, noch warm mit der heißen Brühe übergießen und gründlich schwenken. Den Kartoffelsalat zum Durchziehen abgedeckt beiseitestellen. Er kann bereits am Vortag zubereitet werden.

**Für das Backhendl** jede Hähnchenbrust in 3–4 Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Milch in einer tiefen Schale verquirlen. Mehl und Semmelbrösel in zwei weiteren Schalen verteilen. Die Hähnchenstreifen in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und zuletzt gründlich mit den Semmelbröseln ummanteln. In einer

tiefen Pfanne auf mittlerer Stufe etwa zwei Drittel des Butterschmalzes erhitzen. Die paniereten Hähnchenbruststreifen darin portionsweise von jeder Seite 5–8 Minuten goldbraun und knusprig backen. Das Fett sollte nicht zu heiß sein, damit das Fleisch durchgaren kann und gleichzeitig die Panade goldbraun wird. Bei Bedarf erneut etwas Butterschmalz zugeben, damit die Hähnchenstreifen immer schwimmend ausbacken.

**Für den Salat** die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Beides unter den Kartoffelsalat mischen, mit Salz, etwas Pfeffer und bei Bedarf mehr Essig abschmecken und mit dem Kürbiskernöl verfeinern. Den Salat mit den knusprigen Backhendlstücken auf Teller anrichten.



### Tipp

Statt Zitrone passt auch Paprika zum Hähnchen. Diese, in Spalten geschnitten, 20 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

## Kräuterhähnchen vom Blech mit Ofenkartoffeln, Zitrone und Salat

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

### Kräuterhähnchen:

- 1 Hähnchen (etwa 1,5 kg)
- ½ Bund Petersilie
- 4 Stängel Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 2½ unbehandelte Zitronen
- 700 g Drillinge
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Kümmelsamen

- 1 TL Koriandersaat
- 5 Knoblauchzehen

### Salat:

- 1 Spitzkohl
- 2–3 Möhren
- 2 TL Zucker
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g griechischer Joghurt

**Für das Hähnchen** den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Hähnchen kalt abspülen und trocken tupfen. Für die Marinade Petersilie, Thymian und Rosmarin waschen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch schälen und pressen. Kräuter, Knoblauch, Olivenöl und Salz verrühren. Die Zitronen waschen und die Schale einer halben Zitrone zum Kräuteröl reiben. Die Haut des Hähnchens auf der Brustseite vom Hals her bis kurz vor dem Brustbein und unter den Keulen vorsichtig ablösen. Die Marinade mit einem Löffel unter der Haut verteilen, bei Bedarf mit den Händen nachhelfen. Die Haut an der Halsöffnung mit einem Zahnstocher feststecken. Die Schenkel an dieser Stelle überkreuzen und mit Küchengarn festbinden. Das Hähnchen auf ein Backblech legen und im Ofen zunächst 30 Minuten garen.

Inzwischen die Kartoffeln waschen, mit Schale halbieren und in eine Schüssel geben. Paprika, Kümmel, Koriander und 1 TL Salz im Mörser zerstoßen. Die Kartoffeln mit der Gewürzmischung und 2 EL Olivenöl vermengen und zum Hähnchen auf das Blech geben. Zitronen waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Zitronenscheiben zwischen den Kartoffeln verteilen. Das Hähnchen mit den Kartoffeln zusammen weitere 50 Minuten garen.

**Für den Salat** in der Zwischenzeit den Spitzkohl waschen, halbieren, Strunk herausschneiden. Die Kohlhälften in dünne Streifen hobeln.

Möhren waschen, schälen und ebenfalls in dünne Streifen oder Scheiben hobeln. Das Gemüse mit Zucker, Essig, Salz, etwas Pfeffer und dem Joghurt vermischen. Abgedeckt beiseitestellen.

Zuletzt die Backofentemperatur auf 230 Grad schalten und das Hähnchen für etwa 10 Minuten bräunen. Hähnchen mit den Kartoffeln und dem Salat servieren.

# Würzig scharfe Hühnersuppe

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT

**Brühe:**

Karkassen von 2 Hähnchen sowie alle Abschnitte und Häute  
1 Bund Suppengemüse  
4-6 Champignons  
1 Tomate  
1 groÙe Zwiebel

2 Lorbeerblätter

3 Pimentkörner  
3 Gewürznelken  
Salz

2 Möhren

2 EL Olivenöl  
1 TL Kurkuma  
1 TL Tomatenmark  
100 g Zuckerschoten  
1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 250 g  
2 EL Schnittlauchrölle

**Suppe und Einlage:**

1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
1 Stange Lauch

Für die Brühe die Karkassen kalt abspülen und, sofern noch vorhanden, die Fettdrüse am Bürzel entfernen. Die Karkasse in einen 5-1-Topf geben. Mit kaltem Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist, und langsam zum Kochen bringen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Suppengemüse, Champignons und Tomate waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel mit Schale halbieren, in einer Pfanne auf der Schnittfläche dunkel anrösten. Vorbereitetes Gemüse, Zwiebelhälften, Gewürze und 2 TL Salz mit in den Topf geben. Einmal aufkochen, anschließend die Brühe 4-5 Stunden leise köcheln lassen. Die Brühe abseihen, für die Suppe werden etwa 1,5 l benötigt. Die übrige Brühe erkalten lassen und für andere Zubereitungen einfrieren. Eingefroren hält die Brühe etwa 4-6 Monate. Die Karkassen abkühlen lassen und Fleischreste von den Knochen zupfen.

Für die Suppe den Knoblauch schälen und hacken. Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Chili, Kurkuma und Tomatenmark darin anschwitzen. Lauch und Möhren zugeben, 2-3 Minuten mit anschwitzen. 1,5 l Brühe angießen und aufkochen. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen. Zuckerschoten waschen, in Streifen schneiden, zur Suppe geben und kurz mitgaren. Fleisch, Kichererbsen und Schnittlauch in die Suppe geben und mit Salz würzig abschmecken.



## Küchentipps Hähnchen

**Frisches Hähnchen lagern:**

Vom Einkauf bis zum heimischen Kühlenschrank ist eine durchgehende Kühlkette wichtig, dazu das Fleisch in einer Kühltafel transportieren. Im Kühlenschrank kann das Geflügel abgedeckt in einem Porzellangefäß und getrennt von anderen Lebensmitteln maximal zwei Tage lagern. Bei abgepacktem Frischgeflügel gilt das angegebene Verbrauchsdatum.

**Hähnchen auftauen:**

Tiefgefrorenes Geflügel immer auf einem Gitter mit Abtropfschale im Kühlenschrank auftauen, je nach Größe kann das 1-2 Tage dauern. Das Abtropfwasser weggießen und alle Behältnisse gründlich spülen.

**Küchenhygiene:** Bretter, Messer und anderes Küchengerät, das mit rohem Geflügel in Kontakt gekommen ist, gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen.

**Durchgaren:** Geflügelfleisch ist nicht zum Rohverzehr geeignet und muss durchgebraten werden. Es sollte mindestens 10 Minuten bei einer Kerntemperatur von 80-85 Grad garen.

**Hähnchenbrust:** Die Hähnchenbrust ist eines der beliebtesten Teile des Hähnchens. Besonders saftig bleibt sie, wenn sie mit Haut und Knochen als sogenanntes „Suprême“ gekauft und zubereitet wird.

**Karkassen:** Die Reste des Hähnchen eignen sich prima zum Auskochen für Suppen. Vor der Zubereitung sollte die Fettdrüse hinten am Bürzel entfernt werden, sonst könnte die Suppetranig schmecken.

# Von Hühnern und Hähnchen

Während früher Hühner zur Eier- und Hähnchen zur Fleischproduktion gehalten wurden, werden heute sowohl weibliche als auch männliche Tiere zur Mast eingesetzt. Doch wichtiger als die Frage nach Huhn oder Hähnchen ist die der Haltungsform.

## Masthähnchen

### Haltungsform:

Die konventionelle Hähnchenmast wird in Deutschland überwiegend in Bodenhaltung mit Einstreu vollzogen. Laut der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft, kurz DLG, sind dies zumeist geschlossene Stallsysteme mit Lüftungsanlagen sowie Kühl- und Heizmöglichkeiten zum Temperaturausgleich. In so einem modernen Stall können bis zu 60 000 Tiere gehalten werden, dabei liege die maximale Besatzdichte laut DLG bei 33 Kilo Lebendgewicht pro Quadratmeter Boden. Das entspricht bei 1,5 Kilo schweren Tieren rund 22 Hühnern. Gefüttert werden Masthähnchen mit Getreidepellets. Synthetische Aminosäuren und Antibiotika dürfen eingesetzt werden.

### Eigenschaften:

Der Begriff Masthähnchen gilt für männliche und weibliche Tiere. Bei ihnen spricht man nicht von Rassen sonder von Hybriden. Die Tiere werden entweder nach 29 Tagen Leichtmast mit einem Gewicht von 1,5 Kilo, nach 34 Tagen mit 2,1 Kilo oder aber nach 39 Tagen mit 2,8 Kilo geschlachtet und kommen als ganzes Hähnchen oder in Teilstücken in den Handel. Masthähnchen können für jegliche Art von Geflügelgerichten eingesetzt werden.

## Freiland- und Bio-Hähnchen

### Haltungsform:

Wem artgerechte Haltung der Tiere am Herzen liegt, greift zu sogenannter „Bäuerlicher Freilandhaltung“ oder zu Bio-Ware. Die verschiedenen Formen der Freilandhaltung kommen nur bei Bauern mit wenigen Tausend Tieren zum Tragen. Die maximale Herdengröße liegt laut DLG nach der EU-„Vermarktungsnorm für Geflügelfleisch“ bei maximal 4 800 Tieren. Die Qualitätskategorien in der Freilandhaltung sind unterschiedlich: von Auslaufhaltung, Freilandhaltung mit Unterstand und Stall bis zu Mobilställen auf großen Wiesen oder unbegrenztem Auslauf.

Für Hühner aus ökologischer Haltung gilt: Die Hühner müssen tagsüber uneingeschränkten Zugang zum Freigelände haben, in den Ställen müssen Sitzstangen oder Etagen vorhanden sein und pro Quadratmeter Stall sind maximal 6 Tiere erlaubt. Das Futter muss zu 100 Prozent aus ökologischer Erzeugung stammen. Je nach Bio-Verband unterscheiden sich die Richtlinien etwas voneinander.

### Eigenschaften:

Viele Freiland- oder Bio-Hähnchen gehören zu robusten und langsam wachsenden Rassen. Je nach Haltungsform werden Freilandhähnchen nach 42 bis 81 Tagen, Bio-Hähnchen nach 81 bis 98 Tagen geschlachtet. Ihr Gewicht liegt dann bei rund 2,3 Kilo. Kenner und viele Köche setzen auf dieses Hähnchenfleisch, da es im Gegensatz zur Mastware aromatischer im Geschmack und auch kräftiger in der Struktur sei. Es kann für alle Geflügelgerichte eingesetzt werden. Ob Bio oder hochwertige Freilandhaltung: Bauern, die eine dieser kostenintensiven Haltungsformen wählen, legen viel Wert auf das Tierwohl, artgerechte Haltung und gutes Futter. Viele sind als Direktvermarkter tätig oder verkaufen ihr Geflügel in Hofläden. Natürlich schlägt sich diese Art der Haltung auch im Preis nieder: So kostet ein Bio-Hähnchen mehr als doppelt so viel wie ein konventionelles.



## Was steckt drin im Huhn?

Geflügel liefert viel Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit. Je nachdem, ob Hähnchen mit Haut oder ohne zubereitet wird, liefern 100 Gramm zwischen 270 und 150 kcal. An wichtigen Mineralstoffen enthält Hähnchen Eisen, Phosphor, Kalium, Zink, sowie Vitamin E und verschiedene B-Vitamine.

### Poularde

#### Haltungsform:

Poularden werden bis zu 3 Monate gemästet. Die Mast beginnt zunächst im Freilauf und wird in den letzten zwei Wochen vor der Schlachtung in einem Stall mit Einstreu vollzogen. Die Fütterung besteht aus 80 Prozent Getreide und Milchpulverzufütterung.

#### Eigenschaften:

Konventionelle Poularden sind weibliche Tiere von Hybridrassen, die zur Fleischgewinnung gezüchtet werden. Am Ende der Mast bringen die Tiere 2,5 bis 3 Kilo auf die Waage. Poularden sind ebenfalls als Bio-Geflügel erhältlich. Das Fleisch ist sehr schmackhaft, da es ein intensiveres Aroma aufweist und mit mehr Fett durchzogen ist. Durch die Größe eignet sich die Poularde gut für die Zubereitung als großer Braten für 4 Personen.

### Maishähnchen

#### Haltungsform:

Maishähnchen werden teils naturnaher gehalten als in der Massentierhaltung. Sie dürfen nur als Maishähnchen in den Handel, wenn sie mit mindestens 50 Prozent Mais gefüttert wurden. Es gibt namhafte Produzenten, die etwa auf Fütterung aus 80 Prozent Mais sowie Vitaminen und Mineralstoffen und eine Aufzucht von mindestens 81 Tagen setzen. Auch kommen unter diesen Marken nur Tiere in den Handel, die ohne Antibiotikaeinsatz aufgewachsen. In vielen Fällen stehen den Hühnern freie Außenflächen zur Verfügung.

#### Eigenschaften:

Für Maishähnchen werden langsam wachsende Rassen bevorzugt, die ein besonders geschmackvolles Fleisch hervorbringen. Durch den höheren Fettanteil im Fleisch eignen sich Maishähnchen hervorragend für den Grill.

### Suppenhuhn

#### Haltungsform:

Suppenhühner leben zuvor als Legehennen: davon ca. 81 Prozent in Boden- oder Freilandhaltung, 14 Prozent in ökologischer Haltung und noch 5 Prozent leben in sogenannten Kleingruppenküfigen, welche aber Ende 2025 verboten werden.

#### Eigenschaften:

Suppenhühner sind Legehennen, die nach etwa 1-1,5 Jahren, am Ende ihrer Legeleistung, geschlachtet werden. Sie kommen frisch oder tiefgekühlt mit 1,5 bis 3 Kilo in den Handel. Ihr Fleisch ist aromatisch und fest, eher mager mit einer geringen Fettauflage. Sie eignen sich zum Kochen von Brühen und Suppen. Das Fleisch kann nach dem Auskochen als Suppeneinlage, für Salate oder Ragouts verwendet werden. Als Grillhähnchen oder für Ofengerichte ist es nicht geeignet.

### Bruderhahn

Als Bruderhahn werden die männlichen Küken der Legehennen bezeichnet. Aus Tierschutzgründen werden etwa in der biologischen Haltung von Legehennen, aber auch in einigen konventionellen Betrieben die Brüderhähne mit aufgezogen und als Grillhähnchen vermarktet. Ebenso wie die Legehennen setzen sie langsamer Fleisch und nur in geringem Maße Fett an und wiegen beim Schlachten etwa 500 bis 600 Gramm. Ihr festes, aromatisches Fleisch eignet sich zum Kochen, Braten, Grillen und für die Zubereitung im Backofen.





# schnelle KÜCHE

Es wird Frühling und die Zeit draußen an der frischen Luft ist gerade das Beste. Doch sie macht auch hungrig! Wie schön, wenn es da ein paar leichte und sättigende Gerichte für die schnelle Küche gibt.



So fix geht's:



schnell



schneller



turbo

Flott  
fertig!



## Spaghetti mit Apfel, Lamm und Haselnuss in Roquefortsoße

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

- 500 g Spaghetti  
1 unbehandelter Apfel  
400 g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken)  
2 EL Haselnüsse  
150 g Roquefort oder anderer Blauschimmelkäse  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Thymian  
3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl  
1 EL Mehl  
100 ml Cidre (französischer Apfelwein; ersatzweise Apfelsaft)  
200 ml Schlagsahne  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Das Fleisch trockentupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Käse grob würfeln, die Nüsse grob hacken. Den Apfel und den Thymian waschen und trockentupfen. Den Apfel entkernen und in dünne Spalten schneiden.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen und die Spaghetti al dente garen.

In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum 2–3 Minuten scharf anbraten. Einen Zweig Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Mit Cidre und Sahne ablöschen und aufkochen. Den Käse zugeben, schmelzen lassen und ohne Deckel ca. 6 Minuten leicht köcheln.

In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Apfelspalten und den restlichen Thymian kurz anschwitzen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und die Nüsse in der Pfanne anrösten.

Das Fleisch in die Soße geben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti abgießen, zurück in den Topf geben. Mit der Lamm-Käse-Soße mischen, auf tiefe Teller geben und mit Äpfeln, Nüssen und etwas Pfeffer garnieren.



## Ofen-Omelett mit Frühlingszwiebeln

FÜR 2 PERSONEN | PREISWERT

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 5 Eier                    | 30 g geriebener Parmesan |
| 200 g Frühlingszwiebeln   | 4 EL Rapsöl              |
| 50 ml Sahne               | 250 g Champignons        |
| 50 ml Milch               | Salz, Pfeffer            |
| ½ TL Salz                 | 4 EL Crème fraîche       |
| frisch gemahlener Pfeffer | 20 g Kresse              |

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Frühlingszwiebeln und die Pilze putzen. Die Frühlingszwiebeln waschen und die dickeren Exemplare längs halbieren.

Die Eier mit Milch, Sahne, Salz, etwas Pfeffer und Parmesan gut verrühren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin 2 Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine ofenfeste Pfanne oder ein kleines Backblech mit etwas Öl einfetten und die Eimasse einfüllen. Die Frühlingszwiebeln mit je etwas Abstand in der Eiermasse verteilen. Das Omelett im Ofen 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Pilze in Scheiben schneiden, im restlichen Öl goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn das Omelett goldgelb gebacken ist, aus dem Ofen nehmen und mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden. Zusammen mit den Pilzen, etwas Crème fraîche und Kresse servieren.



## Ofen-Dorade mit Möhren und Weizenrisotto

FÜR 2 PERSONEN | FÜR GÄSTE | RAFFINIERT



### Ofen-Dorade mit Möhren:

2 Doraden, küchenfertig à ca. 300 g  
250 g Möhren bunt  
3 EL Olivenöl  
3 Zweige Thymian  
1 unbehandelte Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
4 Stiele glatte Petersilie

### Weizenrisotto:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Sonnenweizen  
120 ml Weißwein  
Ca. 600 ml Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
50 g geriebener Parmesan  
80 g gehackte Mandeln (mit Haut)

### Außerdem:

Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

**Für die Dorade mit Möhren** die Möhren putzen, waschen und schälen. Längs halbieren oder vierteln, mit 1 EL Öl mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian waschen und trockentupfen.

**Für die Doraden** den Fisch abspülen und trockentupfen, von innen und außen salzen und die Haut schräg einschneiden. Die Zitrone waschen, 4 dünne Scheiben abschneiden und je Scheiben und 1 Thymianzweig in die Doraden legen. Den Knoblauch schälen und die Petersilie abspülen. Beides mit 2 EL Öl im Blitzhacker zerkleinern. Die Doraden damit einreiben und zu den Möhren aufs Blech legen. Die Blättchen vom letzten Thymianzweig streifen und über die Möhren geben. Alles 20–25 Minuten im Ofen backen.

**Für das Risotto** Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Sonnenweizen zugeben und kurz mit anschwitzen. Den Weißwein angießen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

So viel Gemüsebrühe dazugeben, dass der Weizen bedeckt ist, köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Sobald die Flüssigkeit aufgenommen wurde, wieder etwas Gemüsebrühe zugeben, so lange wiederholen, bis der Weizen nach ca. 15–20 Minuten gar ist.

Die Butter und den Parmesan unter das Risotto rühren. Die Mandeln in einer Pfanne rösten, bis sie duften und zur Seite stellen.

Das Risotto mit Möhren und Dorade auf Tellern anrichten und mit den Mandeln und etwas Petersilie bestreuen.



## Strudel mit Spinat-Hack-Füllung

FÜR 4 PERSONEN | FLEXI PLUS REZEPTE

1 Packung frischer Filou- und Yufkateig  
200 g junger Blattspinat  
150 g Rinderhackfleisch  
150 g Sojageschnetzeltes  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
4 EL Olivenöl  
Salz

frisch gemahlener Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
120 g passierte Tomaten  
1 TL Thymian  
1 TL Oregano  
1 EL Crème fraîche  
1 EL vegane Pflanzencreme

50 g Schafskäse  
50 g veganer Schafskäse  
1 Eigelb  
20 ml Pflanzendrink  
1 TL schwarzer und weißer Sesam



Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, beiseitestellen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte der passierten Tomaten ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen. Noch mal mit Pfeffer, etwas Zucker und je  $\frac{1}{2}$  TL Oregano und Thymian würzen. Den Spinat gut ausdrücken, die Hälfte mit der Hackfleischsoße, Crème fraîche und zerkleinertem Schafskäse mischen. Etwas abkühlen lassen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Sojageschnetzelte darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die übrigen passierten Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer etwas Zucker und je  $\frac{1}{2}$  TL Oregano und Thymian würzen. Mit dem restlichen Spinat, sowie der Pflanzencreme und zerkleinerten veganen Schafskäse mischen. Den Teig auf einem Backblech ausrollen und mittig mit einem Messer teilen. Eine Hälfte mir der Spinat-Hackfleisch-Mischung, die andere mit der Spinat-Mischung füllen.



An den Rändern jeweils 2 cm Teig frei lassen. Die langen Seiten mit etwas verquirltem Eigelb oder Pflanzendrink bestreichen. Mit schwarzem oder weißem Sesam bestreuen. Den Teig vorsichtig aufrollen und die Enden der Rolle zusammendrücken, sodass die Füllung nicht auslaufen kann. Die Rolle mit dem Teigende nach unten auf das Backpapier legen und mit etwas Eigelb oder Pflanzendrink bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

Frühlings-Tipp



## Aprikosen-Nuss-Dessert

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

**250 g Aprikosen aus der Dose**  
**3 EL Walnusskerne**  
**2 EL Zucker**  
**100 ml Sahne**  
**350 g Magerquark**  
**1 Pk. Vanillezucker**  
**1 EL Zitronensaft**

Die Walnusskerne grob hacken. In einer beschichteten Pfanne mit  $\frac{1}{2}$  EL Zucker anrösten und leicht karamellieren lassen, dann auf einem Teller abkühlen lassen.  
 Die Sahne mit einem Mixer steif schlagen. Den Quark mit restlichem Zucker, Vanillezucker und etwas Wasser glatt

rühren. Die Sahne unterheben. Die Aprikosen abgießen,  $\frac{3}{4}$  der Früchte pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Die restlichen Aprikosenhälften vierteln. Die Creme in Gläser füllen und locker mit dem Püree mischen. Mit Aprikosenspalten und Walnüssen garnieren.



TIPP Statt der Aprikosen eignen sich auch Pfirsiche oder frisches Obst der Saison. Und wenn Walnüsse geschmacklich etwas zu herb sind, der greift zu Mandeln oder Haselnüssen.



# Kaffee-Bananen-Frühstücksdrink

FÜR 2 PERSONEN | ZUM MITNEHMEN

1 reife Banane	1/4 TL Zimt
200 ml kalter Kaffee	1/2 Pk. Vanillezucker
100 ml Milch	3 TL Backkakao
4 EL Feinblatt-Haferflocken	1 TL Mandelblätter

Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Fruchtstücke mit dem Kaffee, der Milch, den Haferflocken, Zimt, Vanillezucker und Kakao in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Anschließend den Drink auf 2 Gläser verteilen und mit Mandelblättern und Kakao bestäuben.



Rezepte und Texte Meike Heinatz Fotos Rogge & Jankovic Fotografen



Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter [www.dge.de](http://www.dge.de).

**GARANTIERT GENETECHNIKFREI**

*Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa*



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

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

*Mehr auf [heumilch.com](http://heumilch.com)*

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der nicht für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

[https://heumilch.com](http://heumilch.com)



Einfach  
köstlich!



„Für die Fritters gibt es in meiner Heimat viele Varianten mit und ohne Kartoffeln. Ich nehme zum Binden stattdessen Kichererbsenmehl und gebe bunte Paprikawürfel dazu.“



# Orientalischer Genuss

Die Irakerin Layali Jafaar, Küchenchefin des Berliner Restaurants „Kreuzberger Himmel“, zeigt, wie einfach und köstlich Gerichte des Vorderen Orients sein können.

## Irakische Gemüsefritters

FÜR 4 – 6 PERSONEN | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE

1 Zwiebel	200 g Kichererbsenmehl	1/4 TL Paprika, rosen-scharf
1 Frühlingszwiebel	3 EL Mehl	1 TL Salz
je 1/2 rote, gelbe und grüne Paprika	1/2 TL Trockenhefe	1/4 TL frisch gemahlener Pfeffer
2 Chilis	1/2 TL Backpulver	5 EL Pflanzenöl
je 1/2 Bund Koriander, Petersilie und Dill	je 1/2 TL Curry und gemahlener Kreuzkümmel	

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilis waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Koriander, Petersilie und Dill waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen und fein hacken.

In einer Schüssel das Kichererbsenmehl und das Mehl gründlich mit Trockenhefe und Backpulver mischen. Mit Curry, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zum vorbereiteten Gemüse Chilis und Kräuter dazugeben und alles gut mischen. Nun vorsichtig und schluckweise kaltes Wasser untermischen, bis ein gut bindender, relativ fester Teig entstanden ist. Mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen aus der Masse formen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten braun und knusprig braten.

Dazu passen ein Joghurtdip mit Sesam und Salat. Man kann die Bällchen auch mit gebratenen Tomaten, eingelegtem Gemüse und/oder einem soßenreichen Gemüsegericht, Pommes frites bzw. gebackenen Kartoffeln kombinieren.



Diese Gemüsebällchen und der Salat mit Rucola und Roter Bete auf S. 50 passen sehr gut zusammen.



„Rucola und Rote Bete sind für mich in diesem Salat wunderbare Partner. Servieren Sie ihn als Auftakt für ein großes Essen.“

## Salat mit Rucola und Roter Bete

FÜR 4–6 PERSONEN | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE

**Für das Dressing:**

- 2 weiße Zwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 120 ml Granatapfel- oder Apfelessig
- 120 ml Zitronensaft
- 110 ml Olivenöl
- 2 EL Sumach
- ca. ¼ TL Salz
- 1–2 EL Zucker

**Für den Salat:**

- 2 Bund Rucola
- 1 gelbe Paprika
- 2 Rote Bete, vorgegart
- 20 Cocktailltomaten

**Außerdem:**

- 150 g Feta
- 250 g Walnüsse

**Für das Dressing** die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebeln in eine Schüssel geben. Granatapfel- oder Apfelessig, Zitronensaft, Olivenöl, Sumach, Salz, Zucker und Petersilie dazugeben. Mit der Hand mischen, dabei etwas kneten, damit die Zwiebeln weich werden. Das Dressing zur Seite stellen.

**Für den Salat** den Rucola putzen, dabei grobe Stiele entfernen, waschen und trockenschleudern. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Rote Bete ebenfalls klein würfeln.

Gummihandschuhe schützen dabei vor Verfärbungen.

Die Cocktailltomaten waschen und nach Wunsch halbieren oder vierteln. Den Feta trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Den Rucola in einer flachen Schüssel oder Schale ausbreiten, die Rote Bete und die Cocktailltomaten darauf anrichten. Das Dressing gleichmäßig darübergeben.

Zum Servieren den Salat mit dem Feta und den Walnüssen bestreuen. Wer mag, kann noch etwas Sumach darüberstreuen. Den Salat sofort genießen, damit der Rucola nicht welk wird.



**VARIANTE** Wer dieses Gericht vegan zubereiten möchte, ersetzt den Feta durch eine vegane Alternative oder lässt ihn weg. Der Einfachheit halber verwende ich vorgegartete Rote Bete, Sie können natürlich auch frische Bete selbst kochen.

# Auberginencreme mit Joghurt und Tahin

FÜR 4 – 6 PERSONEN | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE

**2 mittelgroße Auberginen,**  
ca. 700 g

**2 EL Zitronensaft**

**¼ Bund Petersilie**

**250 g Naturjoghurt**

**75 g Tahin**

**1 TL Salz**

**ca. 2 TL Olivenöl**

**geröstete Sesamsamen  
oder gehackte Walnüsse**

Idealerweise am Vortag die Auberginen vorbereiten: Dazu den Backofen auf 250 – 300 Grad Umluft oder mit eingeschalteter Grillfunktion vorheizen. Die Auberginen waschen und gut abtrocknen. Rundherum mit einer Messerspitze mehrmals einstechen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Sobald die Haut schwarz wird, also nach ca. 15 Minuten, die Auberginen umdrehen. Sie sind gar, wenn man sie mit einem Zahnstocher leicht durchstechen kann. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Von den Auberginen die Haut abziehen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden, mit dem Zitronensaft mischen

und einige Stunden, am besten über Nacht, zum Abtropfen in ein Sieb geben (siehe Tipp). Die Petersilie waschen und trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. 2 TL für die Garnitur beiseitelegen. Die Auberginencreme in eine Schüssel geben und mit Joghurt, Tahin und Petersilie mischen, salzen. Zum Servieren die Creme in Schälchen füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit gehackter Petersilie und gerösteten Sesamsamen oder gehackten Walnüssen bestreuen. Dazu passt zum Beispiel Fladenbrot.



*„Ich lasse die gehäuteten Auberginen am liebsten über Nacht abtropfen. Die Zeit und Geduld lohnen sich: Je mehr Wasser das Gemüse verliert, desto cremiger wird die Vorspeise.“*



### Tipp

Durch die Haferflocken wird die Suppe wunderbar cremig.

*„Verwenden Sie für mein Rezept einfach Ihr Lieblingsgemüse der Saison oder verwandeln Sie Suppengemüse bzw. Gemüsereste damit in eine Köstlichkeit.“*

## Gemüsesuppe mit Haferflocken

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FIX FERTIG

ca. 500 g gemischtes Gemüse,  
z. B. Erbsen, Möhren und Brokkoli  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
15 g Ingwer  
½ unbehandelte Zitrone  
70 g zarte Haferflocken  
6 EL Olivenöl plus etwas  
Olivenöl zum Beträufeln  
1 TL Salz  
¼ TL frisch gemahlener Pfeffer  
je 1 TL gemahlener Koriander,  
Kreuzkümmel, Zimt und Kardamom  
1 l Milch  
ca. 1 EL gehackte Petersilie  
Sumach  
ca. 1 EL geriebener Parmesan oder  
Cheddar nach Belieben

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und sehr klein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Den Saft auspressen, es werden 2 EL benötigt (den Rest anderweitig verwenden). In einem Topf die Haferflocken kurz trocken anrösten. 6 EL Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom und das Gemüse dazugeben. Alles unter Rühren einige Minuten anbraten. Die Milch angießen und die Suppe bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und das Gemüse zugedeckt bei geringer Hitze gar ziehen lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren. 2 EL Zitronensaft unterrühren und die Suppe abschmecken. Zum Servieren die Suppe auf Schälchen verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit gehackter Petersilie und Sumach bestreuen. Wer möchte, kann auch geriebenen Parmesan oder Cheddar über die Suppe geben.

## Halwa aus geröstetem Reismehl

FÜR 6 SILIKONFÖRMCHEN  
ODER KLEINE DESSERTSCHÄLCHEN  
VON CA. 200 ML

2 EL Butter plus etwas zum Einfetten  
150 g Reismehl  
1 TL gemahlener Kardamom  
350 g Zucker  
gehackte Nüsse nach Geschmack  
getrocknete Rosenblütenblätter  
nach Belieben

Silikonförmchen dünn mit Butter einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Soll das Halwa direkt in Dessertschälchen serviert werden, sind keine Vorbereitungen zu treffen.

In einem Topf bei mittlerer Hitze die 2 EL Butter zerlassen. Das Reismehl gründlich mit dem Kardamom mischen und dann zur Butter geben. Die Mischung unter Rühren einige Minuten goldgelb anschwitzen. Anschließend unter ständigem Rühren nach und nach etwa 700 ml Wasser hinzufügen und weiter kräftig rühren, bis eine glatte, dickflüssige Masse ohne Klümpchen entstanden ist.

Den Zucker unter ständigem Rühren hinzufügen und weiterrühren, bis sich die Kristalle vollständig aufgelöst haben. Die Hitze reduzieren und die Masse unter Rühren dick-cremig einköcheln lassen. Das Halwa auf die vorbereiteten Silikonförmchen oder die Dessertschälchen verteilen. 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen. Das Halwa aus dem Kühlschrank nehmen. Dessertschälchen direkt servieren oder bei Förmchen mit einem Messer die Ränder lösen, die Portionen auf kleine Teller stürzen und das Papier abziehen. Mit gehackten Nüssen und getrockneten Rosenblütenblättern bestreuen.

*„Halwa/Halawa bezeichnet in meiner Muttersprache allgemein Süßigkeiten. Dieses Traditionss dessert erhält durch Kardamom ein köstliches Aroma.“*



## Lamm mit Kartoffeln und Kichererbsen

FÜR 4–6 PERSONEN | FÜR GÄSTE  
BRAUCHT ETWAS ZEIT

1 kg Lammfleisch mit Knochen  
aus Schulter oder Keule, ca. 1,2 kg  
2 Lorbeerblätter  
250 g Kichererbsen, Dose  
4 kleine Zwiebeln  
5 sehr kleine oder 2–3 mittlere  
festkochende Kartoffeln  
3 EL Pflanzenöl  
2 Loomi  
je 1 TL gemahlene Kurkuma und  
Curry  
1 EL Salz

Das Lammfleisch trockentupfen. Mit den Lorbeerblättern in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Noch kein Salz dazugeben! Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und das Fleisch 15 Minuten kochen lassen. Dabei mehrfach den entstehenden Schaum abschöpfen. Das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Den Sud zur Seite stellen. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und das Fleisch dazugeben und rundum anbraten. Die Kartoffeln hinzufügen und etwa 5 Minuten mit anbraten. Die Kichererbsen zusammen mit Loomi, Kurkuma, Curry und Salz dazugeben und kurz anbraten. 700 ml Lamm Sud abmessen und in den Topf gießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 50 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Kartoffeln und das Fleisch schön weich sind. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.



*„Ich bereite das Ragout gerne in größeren Portionen zu. Es lässt sich sehr gut aufwärmen und auch einfrieren.“*



### Reicher Rezeptschatz

In Layali Jafaars erstem Kochbuch breitet sie ein buntes Potpourri an Gerichten für viele Gelegenheiten vor uns aus.



#### BUCHTIPP



Layali, Orientalische Rezepte und Geschichten aus dem Restaurant Kreuzberger Himmel, Layali Jafaar, 2022, Zabert Sandmann Verlag, 34,00 €

## Layalis Lieblingszutaten

Die meisten Zutaten für Layalis Rezepte gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt. Für ein paar von ihnen lohnt sich der Besuch in einem türkischen oder orientalischen Lebensmittelgeschäft.

**Kichererbsen:** Layali verwendet für ihre Gerichte meist gekochte Hülsenfrüchte aus Dose oder Glas. Nach Belieben kann man sie auch durch getrocknete Kichererbsen ersetzen, die man einweicht und kocht. Als Faustregel: 100 g getrocknete Kichererbsen ergeben 200 g gekochte. Auch Kichererbsenmehl verwendet Layali sehr gerne.

**Loomi:** Die schwarzen getrockneten Limetten sind in vielen arabischen Ländern ein wichtiges Gewürz und die Geheimzutat in Layalis Küche. Ihr fein säuerlich-herber und leicht erdiger Geschmack ist einzigartig. Sollten Sie keinen orientalischen Lebensmittelladen in Ihrer Nähe haben, sind sie im Internet problemlos erhältlich. Sie werden auch unter der Bezeichnung schwarze Zitronen angeboten.

**Rosen:** Das Aroma von Rosen bereichert viele orientalische Desserts. Sie können diese wahlweise mit Rosenblütenblättern oder sparsam dosiertem Rosenwasser in eine exotische Köstlichkeit verwandeln.

**Sumach:** Das rote Gewürz wird aus den getrockneten und gemahlenen Früchten des Färberbaums (*Rhus coriaria*) hergestellt. Es hat einen fein säuerlich-herben, fruchtigen Geschmack und ist für viele orientalische Küchen ein wichtiges Gewürz.

**Tahin:** Das fein-cremige Mus, das man auch Tahini oder Tahina nennt, wird aus gemahlenen Sesamsamen hergestellt und hat einen zart-nussigen Geschmack. Es prägt in vielen orientalischen Küchen zahlreiche Vorspeisen und Desserts.

# Himmlisch orientalische Küche

Mit ihrem internationalen Kochteam serviert Küchenchefin Layali Jafaar den Gästen des Berliner Restaurants „Kreuzberger Himmel“ Köstlichkeiten des Vorderen Orients. Wir haben ihr einige ihrer Geheimnisse entlockt.

**Sie möchten den Gästen mit Ihren Gerichten die Vielfalt der Küche des Nahen Ostens nahebringen. Was zeichnet diese aus?**

Unsere Gerichte sind durch die Kombination von frischen Kräutern und Gewürzen wie Sumach oder Ras el-Hanout von einer großen Aromenvielfalt geprägt. Vor allem aber durch meine Lieblingszutat Loomi, getrocknete schwarze Limetten, die den Speisen eine säuerlich-herbe Note verleihen. Was meine Küche besonders macht, ist die feine Balance zwischen den Geschmäckern und die Kunst, einfache Zutaten in etwas Besonderes zu verwandeln.

**Was ist das Spezielle an Ihrer irakischen Heimatküche?**

Sie zeichnet sich durch ihre Einfachheit und Tiefe der Aromen aus. Wir legen großen Wert darauf, den Eigengeschmack der Zutaten hervorzuheben und nicht zu überdecken.

**Was ist Ihr persönliches Lieblings-Heimatrezept?**

Mein persönliches Lieblings-Heimatrezept ist Dolmeh, ein geschichtetes Gericht aus Lammfleisch, Reis und Gemüse, umhüllt von Zwiebeln. Es trägt die Essenz der irakischen Küche in sich. Gerichte wie dieses erinnern mich an die Zeiten, in denen ich mit meinem Vater in unserer Familienküche stand.

**Verraten Sie uns das Geheimnis Ihrer Art zu kochen?**

Das Geheimnis meines Kochens liegt in der Liebe und Hingabe, die ich in jedes Gericht stecke. Ich glaube fest daran, dass man diese Liebe schmecken kann. Außerdem ist es die Fähigkeit, intuitiv Gewürze zu verwenden. Sie sollen die Gerichte vervollständigen, nicht dominieren. Eine wichtige Lektion habe ich von meinem Vater gelernt: Wenn ich ausnahmsweise mal schlechte Laune habe, schmeckt das Essen nicht. Dann muss jemand anderes kochen.

**Berlin ist Ihre zweite Heimat. Was hat sich hier an Ihrer Art zu kochen verändert?**

Seit ich in Berlin lebe und kuche, habe ich gelernt, Gemüse und Zutaten von hier in meine irakischen Rezepte zu integrieren. Die Vielfalt und Qualität der in Berlin verfügbaren Zutaten haben mich inspiriert, traditionelle Gerichte neu zu interpretieren und gleichzeitig ihren Kern zu bewahren. Die Begegnung mit für mich exotischen Zutaten

wie Brie, Camembert und Bergkäse hat mich dazu angeregt, in meiner eigenen Küche zu experimentieren und diese neuen Geschmäcker zu erforschen.

**Gab es eine besondere Herausforderung?**

Es war nicht ganz einfach, die Bedürfnisse unserer deutschen Gäste zu erfüllen. In der irakischen Küche wird sehr viel Fleisch verwendet. Viele Gäste wollen aber keine tierischen Produkte essen. Dies hat mich z.B. zu einer veganen Variante des traditionellen Kibbeh inspiriert. Es wurde ein Bestseller in unserem Restaurant. In meinem Kochbuch, das letztes Jahr erschienen ist, finden sich deshalb auch viele vegetarische Rezepte.

**Wie würden Sie die Zusammenarbeit Ihres internationalen Teams beschreiben?**

Die Zusammenarbeit im „Kreuzberger Himmel“ ist geprägt von gegenseitigem Respekt und der gemeinsamen Vision, unsere Gäste mit außergewöhnlichen Gerichten zu begeistern. Wir sind mehr als ein Team, wir sind eine neu gefundene Familie, mit Mitgliedern unterschiedlichster Herkünfte. Dies ermöglicht es uns, authentische und vielfältige Geschmäcker aus verschiedenen Teilen des Nahen Ostens auf den Tisch zu bringen. Aber wie in einer Familie ist es nicht immer leicht, mit sehr unterschiedlichen Menschen zusammenzuarbeiten. Alle müssen lernen, gut mit den anderen zu kommunizieren.

**Und wie erleben Ihre Gäste das?**

Im „Kreuzberger Himmel“ können die Gäste erfahren, dass gemeinsames Essen weit über den Genuss hinausgeht. Mit meinem Team zeigen wir, dass Liebe und Verständigung tatsächlich durch den Magen gehen. Wir setzen durch unsere Küche und unser Miteinander ein Zeichen für ein friedliches Zusammenleben.

**Wo können unsere Leserinnen und Leser die Zutaten für die Gerichte in Ihrem Buch kaufen?**

Die meisten Zutaten für unsere Rezepte können sie in gut sortierten Supermärkten oder orientalischen Lebensmittelläden finden. Wichtig für den Vorrat sind Grundzutaten wie Kichererbsen, Reis, Tahin, Gewürze wie Sumach, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und exotische Zutaten wie Granatapfelsirup oder getrocknete Limetten (Loomi). Mit diesen Zutaten lassen sich die meisten unserer Rezepte nachkochen.



**Zur Person**

Layali Jafaar ist seit vier Jahren Küchenchefin des „Kreuzberger Himmels“. Sie stammt aus einer irakischen Großfamilie und erlernte das Kochhandwerk in der Catering-Küche ihres Vaters. 2015 floh sie vor dem Terror in ihrer Heimatstadt Bagdad und fand nach einer Odyssee für sich und ihre Familie eine neue Heimat in Berlin. Das Restaurant, das Menschen mit Fluchterfahrungen betreibt, wurde zum Ankerpunkt ihres Lebens und sie zum Zentrum dieses vielfach ausgezeichneten Projekts.



# Grüne Ecke

NACHHALTIG LEBEN



## ABENDBROT IN ROT

Die Brotaufstriche „Kirschtomate-Basilikum“ und „Rote Linse Chili“ machen Vorfreude auf den Sommer. Dabei sind sie vielseitig einsetzbar: auf einem frischen Brot, Baguette oder Ciabatta oder serviert zu knackigen Gemüsesticks beim Grillabend mit Freunden und Familie. Die veganen Bio-Aufstriche sind frei von Zusätzen, Geschmacksverstärkern und Farb- und Aromastoffen.

ab 2,69 Euro, [www.tartex.de](http://www.tartex.de)

## VEGANER SCHMAND

Schmand ist ein stichfestes Milchprodukt mit einem Fettgehalt von 24 Prozent. Es verleiht Soßen, Suppen und Eintöpfen eine sahnige Konsistenz und macht Kuchenteige locker. Auch die vegane Schmand-Alternative sorgt für Extra-Cremigkeit: ob als Flammkuchentopping, in der Pastasoße, zum Dippen oder als Kuchen-Frosting. Sie ist frei von Konservierungsstoffen oder künstlichen Aromen und enthält Kokos- und Rapsöl sowie Ackerbohnenproteine.



1,39 Euro, [www.milram.de](http://www.milram.de)

**38 %**

des täglichen Bedarfs an Calcium deckt ein 200-ml-Glas der Berchtesgadener Schokoladenmilch, die den lebensnotwendigen Mineralstoff enthält ([www.molkerei-bgl.de](http://www.molkerei-bgl.de)).



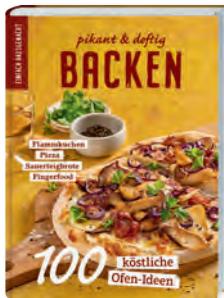
## PULVER ZUM ANRÜHREN

### Die Hafermilch kommt per Post

10 Sekunden schütteln oder rühren und fertig ist der Haferdrink aus kontrolliert biologischem Anbau, glutenfrei und ohne Zugabe von Zusatzstoffen. Mit einer Packung der Blue Farm Haferdrinkpulver lassen sich bis zu 8 Liter Haferdrink anmischen und ebenso viele Milchkartons einsparen. Die veganen Pulver gibt es in verschiedenen Geschmackssorten sowie einzeln oder im Abo.

Start-Set ab 38,95 Euro, [www.bluefarm.co](http://www.bluefarm.co)

Texte Sonja Flauta  
Fotos Hersteller



## Pikant & deftig backen

Pizzen, Focaccias oder Flammkuchen, das Buch präsentiert sie in vielfältigen Varianten - etwa belegt mit Saisongemüse und -früchten, Pilzen, Schinken und diversen Käsesorten. Und auch unsere unkomplizierten Fingerfood- und Snackideen für Bruschetta, Brotstangen, Minifladenbrote & Co. sind zu vielen Anlässen heiß begehrte.

128 Seiten, Art.-Nr. 009068, 12,80 €



## Rezepte für Zwei

Neu aufgelegt, aktualisiert, aufgehübscht und um 22 neue Rezepte reicher! „Rezepte für Zwei“ zeigt die besten Ideen sowohl für die schnelle Alltagsküche als auch das Besondere - perfekt auf zwei Personen abgestimmt!

160 Seiten, Art.-Nr. 009065, 16,80 €



## Ofenglück: herhaft & süß

Dieses Buch vereint die rund 100 besten Rezepte der Einfach Hausgemacht - von saisonalen Aufläufen und Gratins bis hin zu süßen Mehlspeisen oder fruchtigen Ofendesserts. Zu jeder Jahreszeit einfach unwiderstehlich!

132 Seiten, Art.-Nr. 009097, 14,80 €



Diese und weitere Produkte finden Sie unter [einfachhausgemacht.de/shop](http://einfachhausgemacht.de/shop)

Sie können auch direkt bestellen unter:

Tel.: 02501/8014374

## Die Rezeptbücher zum Magazin Einfach Hausgemacht

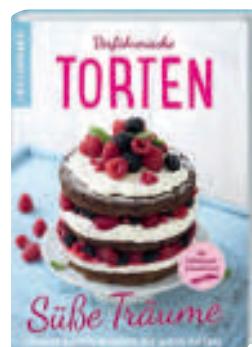
- Mehrfach von der Redaktion getestet
- Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Mit Zutaten aus gut sortierten Supermärkten



## Rezepte fürs Wochenende

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, ob Vorspeise, Nachtisch oder etwas Köstliches zu trinken - mit unseren Rezepten fürs Wochenende möchten wir Ihnen ganz besondere, hausgemachte Ideen für alle Jahreszeiten bieten - garantiert gelingsicher beschrieben!

156 Seiten, Art.-Nr. 009086, 16,80 €



## Verführerische Torten

Tortenzeit ist rund ums Jahr! In diesem Buch sind für jeden Tortenliebhaber die passenden Ideen und für jeden Anlass - sei es Ostern, Muttertag, Hochzeit oder Weihnachten - die passenden Kreationen zu finden. Zusätzlich zur gewohnten Größe stellen wir unsere schönsten Torten auch im attraktiven Miniformat vor.

132 Seiten, Art.-Nr. 009095, 14,80 €



## Bookazine Nr. 1 Süß & Klein

Hier finden Sie Tarteletts, Kuchen und Torten sowie Muffins, Croissants und Windbeutel im Miniformat. Und wer sagt denn, dass man Kekse und Konfekt nur in der Weihnachtszeit genießen kann? Macarons, Shortbread, Fudges & Co. schmecken doch an jedem Tag des Jahres!

128 Seiten, Art.-Nr. 009051, € 9,80



Clever  
geplant

Um Zeit zu sparen, hat **Redakteurin Annette Robers-Thesing** das Essen gleich für drei Tage geplant und vorbereitet. Den Einkauf der Lebensmittel hat sie mithilfe einer digitalen App erledigt.



# 1,2,3

1-mal kochen, 3 Tage genießen

## Bärlauch trifft Spargel!

Wir kochen gleich etwas mehr und zaubern aus Bärlauch-Kartoffelstampf mit grünem Spargel fix zwei Gerichte für die nächsten Tage.



## Einkaufsliste

für alle 3 Rezepte

- 150 g Bärlauch
- 2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1,5 kg grüner Spargel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Bund Radieschen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Apfel
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Dill
- 5 Stiele Kerbel
- 50 g getrocknete Softtomaten
- 30 g schwarze Oliven ohne Stein
- 160 g Parmesan
- 350 ml Milch
- 30 g Butter
- 5 Eier
- 8 dünne Scheiben Frühstücksspeck
- ca. 600 g Bratwurst
- 90 g Sonnenblumenkerne
- ca. 200 ml Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3-4 EL Apfelessig
- 1 EL körniger Dijon-Senf
- 1-2 TL Honig
- 2 EL Bratöl
- 1 Prise Zucker
- frisch geriebene Muskatnuss
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

# Tag 1 | Bärlauch-Kartoffelstampf mit grünem Spargel

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT | FÜR GÄSTE

## Bärlauchpesto

(für alle 3 Rezepte):

150 g Bärlauch  
90 g Parmesan  
60 g Sonnenblumenkerne  
120 - 150 ml Olivenöl  
1 Prise Zucker

## Kartoffelpüree:

2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln  
(für alle 3 Rezepte)  
200 ml Milch  
30 g Butter  
frisch geriebene Muskatnuss

## Grüner Spargel:

1,5 kg grüner Spargel  
(für 2 Rezepte)  
1 unbehandelte Zitrone  
2 EL Olivenöl

## Außerdem:

Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
30 g Sonnenblumenkerne  
8 dünne Scheiben Frühstücksspeck

Für das Bärlauchpesto den Bärlauch waschen, trockenschleudern und grob hacken. 60 g Parmesan reiben, den Rest hobeln und für die Garnitur beiseitestellen. Bärlauch, Parmesan, Sonnenblumenkerne und 120 ml Olivenöl in einen Mixbecher geben und pürieren. So viel Olivenöl zugeben, bis das Pesto dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, waschen und in wenig Salzwasser 25 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen und etwa 1 kg für die folgenden Tage beiseitestellen. Die

Milch und die Butter zu den restlichen Kartoffeln geben, kurz erhitzen und die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

Mit Muskatnuss und Salz würzen.

Inzwischen die Sonnenblumenkerne und den Frühstücksspeck nacheinander auf das Backpapier geben und im vorgeheizten Backofen rösten. Die Sonnenblumenkerne auf einen Teller geben und den Frühstücksspeck auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Spargel die Stangen waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Die Zitrone waschen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Zitronenabrieb, 2 TL Salz,

etwas

Pfeffer

und Olivenöl

verrühren und den Spargel damit marinieren. Die Stangen auf das Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen 10 - 15 Minuten garen. Nach 5 Minuten den Grill zuschalten. Den Spargel aus dem Backofen nehmen. 1/3 für die Frittata beiseitestellen, die



restlichen Stangen mit etwas Saft der Zitrone beträufeln.

Zum Anrichten 2 - 3 EL Bärlauchpesto so unter den Kartoffelstampf ziehen, dass schöne Quirle entstehen. Den Spargel darauf anrichten. Den Frühstücksspeck in Stücke brechen und mit den Sonnenblumenkerne und Parmesanspänen darüberstreuen.

## Vorbereitung für die nächsten Tage:

Etwa 800 g gegarte Kartoffeln für den Kartoffelsalat sowie weitere 200 g Kartoffeln und etwa 500 g Spargel für die Spargel-Frittata beiseitestellen. Das übrige Bärlauchpesto in ein Schraubglas geben, mit Öl bedecken und verschließen.

**Für den Kartoffel-Radieschen-Salat,** siehe rechts, alle Dressing-Zutaten verrühren. 800 g gegarte Kartoffeln, am besten, wenn sie noch warm sind, in Scheiben schneiden und im Dressing marinieren. Nach Belieben auch Radieschen, Lauchzwiebeln, Apfel und Kräuter nach Anleitung vorbereiten und mit den Kartoffeln vermengen. Ansonsten alle Zutaten getrennt von einander in Frischhalteboxen füllen und abkühlen lassen. Die Dosen verschließen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.



## Tag 2 | Kartoffel-Radieschen-Salat mit Bratwurst und Bärlauchpesto

FÜR 4 PERSONEN | PREISWERT | GUT VORZUBEREITEN

### Salat:

800 g gegarte Kartoffeln vom Vortag  
2 Bund Radieschen  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Apfel  
1/2 Bund Schnittlauch  
1/2 Bund Dill  
5 Stiele Kerbel

### Dressing:

200 ml Gemüsebrühe  
3-4 EL Apfelessig  
1 EL körniger Dijon-Senf  
1-2 TL Honig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

### Außerdem:

ca. 600 g Bratwurst  
2 EL Bratöl  
2 EL Bärlauchpesto

**Für das Dressing** Gemüsebrühe, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

**Für den Salat** die noch warmen Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem Dressing marinieren. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben hobeln, die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch, Dill und Kerbel waschen und trockentupfen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, von Dill und Kerbel die Blätter zupfen und hacken. Alle Zutaten mit den Kartoffeln vermengen und gut durchziehen lassen.

Inzwischen die Bratwürste trockentupfen. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Würstchen darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten goldbraun anbraten.

Vor dem Servieren den Kartoffelsalat mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Dazu die gebratenen Würstchen mit Bärlauchpesto servieren.

## Tag 3 | Spargel-Frittata

FÜR 4 PERSONEN | FIX  
FERTIG | ZUM MITNEHMEN

500 g gegrillter Spargel  
vom Vortag  
200 g Kartoffeln vom  
Vortag  
50 g getrocknete Soft-  
tomaten  
30 g schwarze Oliven  
ohne Stein  
5 Eier  
150 ml Milch  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
70 g geriebener Parmesan  
Olivenöl zum Braten  
2 EL Bärlauchpesto zum  
Beträufeln

Die gegarten Spargelstangen schräg in 3 cm lange Stücke und die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Softtomaten in Streifen und die Oliven halbieren oder in Ringe schneiden. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, Parmesan, Spargel und Kartoffeln unterheben. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Masse hineingeben und die Softtomaten und Oliven daraufverteilen. Den Deckel auflegen und die Frittata in 15 – 20 Minuten bei geringer Hitze stocken lassen. Nach Belieben einmal wenden. Die Spargel-Frittata mit Bärlauchpesto beträufeln und servieren. Dazu schmeckt ein Blatt- oder Tomatensalat.

### Tipp

Übriges Pesto mit  
Pasta und Softto-  
maten mischen  
und genie-  
ßen.



## Einkaufen leicht gemacht: Digitale Apps unterstützen bei der Organisation und Ausführung

Der Lebensmitteleinkauf ist oft zeitaufwendig und für viele ein Übel, doch ohne ihn bleibt der Teller leer. Wie Sie den Einkauf mithilfe digitaler Apps entspannter planen und erledigen können, verraten wir Ihnen hier.

### Digitale Einkaufsliste

Eine Einkaufsliste verhindert Spontankäufe und, dass Sie zu viel einkaufen. Anstatt die Listen mit der Hand zu schreiben, können Sie diese auch digital in die Memo- oder Notizfunktion Ihres Handys eingeben. Das Gute daran: Sie haben die Liste immer dabei. Sei es, wenn Ihnen unerwartet einfällt, was noch fehlt, oder Sie ungeplant einkaufen möchten.

### Apps für die gemeinsame Einkaufsplanung

Mithilfe spezieller Apps können Sie Ihre Einkaufsliste mit Familienmitgliedern oder Mitbewohnern teilen und gemeinsam bearbeiten. Die Anwendungen können Lebensmittel automatisch nach Gruppen oder Geschäften sortieren und somit den Zeitaufwand beim Einkaufen reduzieren. Einige Apps ermöglichen darüber hinaus das Hinterlegen von Produktfotos, um ihr Wiederfinden zu erleichtern. Ein weiterer Vorteil: Häufig kann in den Apps auf digitale Angebotsprospekte zugegriffen werden. Beliebte Einkaufsapps der Redakteurinnen sind „Bring!“, „Listonic“ und „FamilyWall“, welche kostenlos im App-Store heruntergeladen werden können.

### Supermarkt-Apps

Viele Supermärkte und Discounter bieten eigene Einkaufs-Apps an, darunter zum Beispiel Rewe, Edeka, Netto oder Lidl. Mit ihnen können Sie digitale Einkaufslisten erstellen und teilen sowie Coupons und Rabatte durch App-Nutzung freischalten. Einige Apps ermöglichen darüber hinaus das Bestellen und Liefern von Lebensmitteln direkt nach Hause. Durch das Sammeln von Treuepunkten und die Verknüpfung mit Programmen wie „Deutschland Card“ können Nutzer zusätzlich profitieren. Weitere Funktionen sind digitale Kassenbons und Prospekte, Filialfinder und mobiles Bezahlen.



Fehlende Lebensmittel sofort auf der digitalen Einkaufsliste ergänzen. Dort können auch Familienmitglieder ihre Wünsche eintragen.

### Rabatte und Risiken

Trotz vieler Vorteile sollten Sie bedenken, dass durch die Nutzung von Supermarkt- und Einkaufs-Apps persönliche Daten wie Ihre Einkaufsgewohnheiten und Standorte gesammelt werden können. Die Vielzahl an Angeboten und Rabatten kann dazu verleiten, impulsiver einzukaufen und mehr Geld auszugeben als geplant. Kaufen Sie nur das ein, was auf Ihrer Einkaufsliste steht. Mögliche Sicherheitsrisiken im Zusammenhang mit der Nutzung von mobilen Zahlungsmethoden sollten ebenfalls beachtet werden. Die Verbraucherzentrale empfiehlt, bereits bei der Installation einer Einkaufs-App darauf zu achten, die Zugriffsberechtigungen auf Ihre Daten einzuschränken. Alternativ können Sie diese auch nachträglich in den Einstellungen anpassen. Es ist wichtig, dass die App nur Zugriff auf diejenigen Daten erhält, die für die Nutzung zwingend erforderlich sind.

# Von der Stange

Die Rhabarberzeit ist kurz. Ein Grund mehr, rasch mit dem Backen unserer süßen Kuchen mit den sauren Stangen zu beginnen. Vom Blechkuchen mit Marzipanstreuseln bis zur erfrischenden Torte ist alles dabei.

Von den dicken Rhabarberstangen zieht Volontärin Paula Lessmann die äußere Haut ab. Bei früh geerntetem Rhabarber ist das meistens nicht erforderlich.



# Rhabarber-Babka

FÜR 2 BACKFORMEN À CA. 11 X 25 CM

## Hefeteig:

120 ml Milch  
10 g frische Hefe  
40 g Zucker  
300 g Mehl  
½ TL Salz  
40 g Butter  
1 Eier

## Füllung:

150 g roter  
Rhabarber

80 g Zucker

2 EL Brombeermarmelade  
ca. 1 EL Speisestärke

## Außerdem:

Butter zum  
Einfetten  
Mehl zum  
Bearbeiten

**Für den Hefeteig** die Milch und Hefe in eine Rührschüssel geben. Zucker, Mehl, Salz, Butter und Ei zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdecken und etwa 1 Stunde gehen lassen.

**Für die Füllung** den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Haut abziehen. Die Stangen in 1 cm lange Stücke schneiden. Mit dem Zucker, der Brombeermarmelade und 50 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt rühren und das Rhabarberkompott damit binden. Im kalten Wasserbad unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

2 Kastenformen mit Butter einfetten.

Den Hefeteig halbieren, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 ca. 25 x 30 cm großen Rechtecken ausrollen. Mit dem Rhabarberkompott bestreichen. Den Teig jeweils von der langen Seite her aufrollen. Die Teigrollen längs, mit einem scharfen Messer, bis kurz vor dem Ende durchschneiden. Jeweils die 2 Teigstränge mit den Schnittseiten nach oben drehen und abwechselnd übereinanderschlagen. Die Zöpfe in die vorbereiteten Kastenformen legen, abdecken und etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sie ihr Volumen um die Hälfte vergrößert haben.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rhabarber-Babkas im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten backen.



# Rhabarber-Erdbeer-Torte mit Nougatboden

FÜR EINE 24ER SPRINGFORM

## Nougatboden:

100 g Nougat  
100 g Vollmilch-  
schokolade  
150 g Hafer-Butterkekse  
45 g Butter

## Rhabarber-Erdbeer-

**Creme:**  
400 g roter Rhabarber  
200 g Erdbeeren  
2 Päckchen Agartine  
100 g Zucker  
250 ml Sahne  
250 g Mascarpone

## Topping:

200 g roter Rhabarber  
200 g Erdbeeren  
2 EL Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
1 EL Speisestärke



Schön  
frisch



Einen 24er Tortenring auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen.

**Für den Nougatboden** das Nougat und die Vollmilchschokolade grob hacken. Die Hafer-Butterkekse in einem Mixer fein zerbröseln. Die Butter in einen Topf geben und schmelzen. Nougat und Vollmilchschokolade zufügen und bei geringer Hitze darin auflösen. Die Brösel unterrühren. In den Tortenring verteilen und mit einem Löffelrücken gleichmäßig andrücken. Kalt stellen, bis der Boden fest ist.

**Für die Rhabarber-Erdbeer-Creme** den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Haut abziehen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und vierteln. 50 ml kaltes Wasser in einen Topf geben und die Agartine darin einröhren. Rhabarber, Erdbeeren und Zucker zugeben, aufkochen und 3–4 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber und die Erdbeeren weich sind. Das Kompott vom Herd nehmen und pürieren. Das Püree im kalten Wasserbad abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen. Den Mascarpone cremig rühren. Zuerst das Rhabarber-Erdbeer-Püree darunterziehen und dann die Sahne unterheben. Die Creme auf dem Nougatboden verteilen. Die Torte im Kühlschrank fest werden lassen.

**Für das Topping** den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Haut abziehen. Die Stangen schräg in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und halbieren oder vierteln. Rhabarber, 50 ml Wasser, Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren und das Kompott damit binden. Die Erdbeeren unterheben. Das Kompott abkühlen lassen und auf die Torte geben oder zur Torte reichen.



## Streusel-Dinkelkuchen mit Rhabarber und Marzipan

FÜR 1 BACKBLECH

### Belag:

1,5 kg roter Rhabarber  
5 EL Himbeersirup

### Marzipan-Streusel:

150 g Dinkelmehl Type 630  
100 g gehackte Mandeln  
100 g kalte Butter  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
200 g Marzipan-Rohmasse

### Rührteig:

250 g zimmerwarme Butter  
180 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 Eier  
400 g Dinkelmehl Type 630  
1 Päckchen Backpulver  
1 Prise Salz  
100 ml Milch

### Außerdem:

Butter zum Einfetten

**Für den Belag** den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Haut abziehen. Die Stangen mit dem Himbeersirup marinieren.

**Für die Marzipan-Streusel** Dinkelmehl, Mandeln, kalte Butter in Stückchen, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Marzipan-Rohmasse dazuraspeln. Die Zutaten mit den Knethaken des Handrührers zu groben Streuseln kneten, abdecken und im Kühlschrank kalt stellen. Den Backofen bei 175 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Butter einfetten.

**Für den Rührteig** Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier nacheinander zugeben und jeweils 1 Minute mit verquirlen. Dinkelmehl, Backpulver und Salz mischen und esslöffelweise bei geringer Stufe unter den Teig rühren. Zum Schluss die Milch einrühren. Den Teig auf das Backblech streichen. Die Rhabarberstangen parallel zueinander darauflegen und die Marzipan-Streusel darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen 35–40 Minuten backen.



TIPP Schneiden Sie die Rhabarberstangen nach dem Schälen in 2 cm lange Stücke. Dann lässt sich der Kuchen leichter schneiden.



## Saftiger Polentakranz mit Rhabarber-Anis-Sirup

FÜR EINE KRANZFORM À CA. 2 L

<b>Gugelhupf:</b>	1 ½ TL Backpulver
700 g Rhabarber	300 g Joghurt
300 g brauner Zucker	
150 g zimmer-warme Butter	1 kleine unbehandelte Orange oder Blutorange
2 Päckchen Vanillezucker	2 TL Anis
3 Eier	50 g Zucker
1 Prise Salz	
150 g Instant- oder 2-Minuten-Polenta	<b>Außerdem:</b>
100 g gemahlene Mandeln	Butter zum Einfetten
150 g Mehl	Mehl zum Ausstäuben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kranzform mit Butter einfetten und mit etwas Mehl ausstäuben.

**Für den Gugelhupf** den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Haut abziehen. Dicke Stangen längs halbieren und in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Den Rhabarber mit 100 g Zucker mischen und 45 Minuten ziehen lassen.

Die Butter mit dem übrigen Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier zufügen und jeweils 1 Minute mit verquirlen. Salz, Instant-Polenta, gemahlene Mandeln, Mehl und Backpulver mischen und mit dem Joghurt unter die Masse rühren.

Den Rhabarber in ein Sieb geben und dabei den Zuckersud auffangen. Die Fruchtstücke unter den Teig heben. Den Teig in die Kranzform geben, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen 55–65 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen eine Garprobe machen. Den Kuchen ca. 30 Minuten in der Form abkühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen und danach wenden.

**Für den Sirup** inzwischen die Orange waschen, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zusammen mit dem Zuckersud, Zucker und Anis in einen Topf geben und aufkochen. So lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eindickt. Den Sirup durch ein Sieb gießen.

Mit einem Holzspieß den noch warmen Polentakranz mehrmals einstechen. Den Sirup darübergießen und den Kuchen damit tränken.

# Rhabarber-Crumble mit Porridge-Streuseln

FÜR EINE AUFLAUFFORM 20 X 25 CM

## Streusel:

75 g Mehl  
75 g Porridgemischung mit Nüssen  
100 g Butter in Stückchen  
100 g brauner Zucker  
1 Prise Salz

## Rhabarber:

500 g Rhabarber  
100 g Himbeeren  
50 g Zucker  
1 EL Speisestärke

## Außerdem:

Butter zum Einfetten

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

**Für die Streusel** Mehl, Porridgemischung, Butter, brauen Zucker und Salz in eine Schüssel geben und rasch zu Streuseln verkneten. Im Kühlschrank 30 Minuten kalt stellen.

**Für den Rhabarber** die Stangen waschen, die Enden abschneiden und die äußereren Fäden abziehen. In 2 cm lange Stücke schneiden. Die Himbeeren verlesen und waschen. Zucker und Speisestärke mischen, mit Rhabarber und Himbeeren vermengen und in die Auflaufform geben. Die Streusel darüber verteilen.

Den Crumble im vorgeheizten Backofen etwa 30 – 35 Minuten backen. Mit Vanille- oder Mandeleis servieren.

*„Porridgemischungen schmecken in Streuseln fantastisch.“*

*Annette Robers-Thesing*





Paula setzt den kleinen Tartelettes mit den Baisertuffs das i-Tüpfelchen auf.

## Rhabarber-Tartelettes

FÜR 6 TARTELETTES À 10 CM

**Teig:**

150 g Mehl  
1 Prise Salz  
75 g kalte Butter  
60 g Puderzucker  
Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
1 Eigelb

4 Eigelb

1 EL Zitronensaft  
80 g kalte Butter

**Baiser:**

2 Eiweiß  
100 g Puderzucker

**Rhabarber Curd:**

250 g Rhabarberstücke  
120 g Zucker

**Außerdem:**

Mehl zum Bearbeiten  
Butter zum Einfetten

**Für den Mürbeteig** Mehl, Salz, Butter, Puderzucker, Zitronenabrieb und Eigelb verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dünn ausrollen, ca. 12 cm große Kreise ausschneiden und die eingefetteten Förmchen damit auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Teigböden darin ca. 15 Minuten vorbacken, dann aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.

**Für das Rhabarber Curd** den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Haut abziehen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden, mit 2 EL Zucker und 1 EL Wasser in einen Topf geben und in 8–10 Minuten weich kochen lassen. Mit dem Mixer pürieren. Eigelb und restlichen Zucker über einem heißen Wasserbad aufschlagen. Das Rhabarberpüree und den Zitronensaft einrühren. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die kalte Butter in Stückchen unterrühren.

**Für die Baisermasse** Eiweiß und Puderzucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sternstülpel geben.

Rhabarber Curd in die vorgebackenen Tartelettes füllen und mit Baisertuffs verzieren. Im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten backen, bis die Baisertuffs leicht Farbe annehmen.

„Übrig gebliebenes Rhabarber Curd auf Brot genießen.“

Paula Lessmann



# Kleines Rhabarberwissen



Text Paula Lessman Illustration i-Stock/ Anna Mironova/ Olga Sidelnikova/ Tatyana Goncharuk/ Ekaterina Kudriavtseva



## Obst oder Gemüse?

Auch wenn Rhabarber oft für süße Speisen wie Kompott, Sirup oder Kuchen verwendet wird, ist es eigentlich ein Gemüse. In den USA gilt Rhabarber allerdings seit 1947 gesetzlich als Obst.

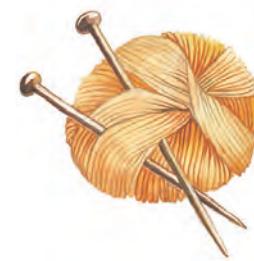


## 24. Juni

Im Laufe der Saison steigt der Oxalsäure-Gehalt im Rhabarber an, darum ist er im zeitigen Frühjahr verträglicher. Das Angebot endet am 24. Juni.

## Ist Rhabarber giftig?

Rhabarber enthält natürlicherweise giftige Oxalsäure in höheren Mengen. Dies betrifft vor allem die Blätter, weshalb diese nicht zum Verzehr geeignet sind. Der Gehalt in den Rhabarberstangen ist allerdings niedriger und in normalen Verzehrmengen unbedenklich.



## Gelbe Farbe

Die grünen Rhabarberblätter eignen sich als natürliche Farbstoffgeber und wurden früher bereits zum Gelbfärben von Textilien verwendet.

## Rhabarber frisch und knackig

Damit Rhabarber nicht austrocknet und die Stangen in Form bleiben, kann man ihn in ein feuchtes Geschirrtuch einwickeln und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.





# Rhabarber-Mandel-Kuchen mit Zimtzucker-Kruste

FÜR EINE 24ER SPRINGFORM

## Rührteig:

90 g weiche Butter  
220 g Zucker  
2 Eier  
4 Tropfen Bittermandelöl  
100 g gemahlene Mandeln  
170 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
160 g saure Sahne

## Zimtzucker-Kruste:

2 Eier  
50 g Butter  
2 TL Zimt  
100 g Zucker  
1 Prise Salz

## Außerdem:

600 g Rhabarber  
Butter zum Einfetten

Den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Haut abziehen. Die Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Springformboden mit Butter einfetten.

**Für den Rührteig** die Butter und 180 g Zucker cremig rühren. Die Eier nacheinander zugeben und jeweils 1 Minute mit verquirlen. Das Bittermandelöl zugeben. 50 g gemahlene Mandeln, das Mehl, Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit der sauren Sahne in kleinen Portionen unter den Teig ziehen. Den Teig in die Springform geben und glatt streichen.

Den Rhabarber mit dem restlichen Zucker und den restlichen Mandeln mischen und auf dem Teig verteilen.

**Für die Zimtzucker-Kruste** die Eier verquirlen. Die Butter schmelzen. Zimt, Zucker und Salz mischen und einrühren. Die Mischung etwas abkühlen lassen, dann zu den verquirlten Eiern geben, verrühren und auf dem Rhabarber verteilen.

Den Rhabarber-Mandel-Kuchen im vorgeheizten Backofen in 50–60 Minuten goldbraun backen. Noch warm mit geschlagener Vanillesahne servieren.

# Rhabarber-Ingwer-Pie mit Mandelkruste

FÜR EINE 24ER PIEFORM

## Mürbeteig:

210 g Mehl  
140 g Butter  
70 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Ei

## Füllung:

800 g roter Rhabarber  
4 cm Ingwer  
100 g Gelierzucker 3:1  
50 g gemahlene Mandeln

## Mandelkruste:

75 g Butter  
75 g Zucker  
1 EL Honig  
100 g Mandelblätter

## Außerdem:

Butter zum Einfetten  
Mehl zum Bearbeiten

Eine 24er Pieform mit Butter einfetten.

**Für den Teig** Mehl, Butter, Zucker, Salz und das Ei rasch zu einem Teig verkneten. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer runden Teigplatte ausrollen, welche etwas größer als die Pieform ist. Die Pieform damit auslegen, abdecken und kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Intensivbacken vorheizen.

**Für die Füllung** den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Haut abziehen. Die Stangen schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Ingwer reiben. Rhabarber, Ingwer und Zucker vermengen.

**Für die Mandelkruste** die Butter in einer Pfanne schmelzen. Zucker und Honig unterrühren und aufkochen. Dann die Mandeln untermischen.

Die gemahlenen Mandeln auf den Mürbeteigboden streuen und den Rhabarber darauf verteilen. Die Mandelmasse darübergeben. Die Rhabarber-Ingwer-Pie im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene in etwa 35–40 Minuten goldbraun backen.

Abkühlen lassen und mit Schmand-Sahne servieren.



Rezepte und Texte Annette Robers-Thesing  
Fotos Manuela Rüther

# Von der Rolle

Raffiniert und edel im Aussehen macht die Kuppeltorte richtig was her. Der fluffige Biskuit wird aufgerollt. Darunter überraschen frische Joghurtcreme, Erdbeeren und ein knuspriger Mandelboden.

Fluffig  
frisch!



# Erdbeer-Charlotte royal

FÜR EINE 22ER RÜHRSCHÜSSEL À CA. 2,25 L

**Mürbeteig:**

60 g Mehl  
60 g gemahlene Mandeln  
60 g Zucker  
60 g Butter  
½ TL Backpulver



**Biskuitmasse:**

4 Eier  
120 g Zucker  
1 Prise Salz  
80 g Mehl  
40 g Speisestärke  
1 TL Weinsteinbackpulver



**Füllung:**

600 g Erdbeeren  
1 kleine unbehandelte  
Limette  
10 Blatt weiße Gelatine  
50 g Zucker  
400 g Joghurt, 3,5 % Fett  
300 ml Sahne



**Außerdem:**

Mehl zum Bearbeiten  
2 EL Zucker zum Bestreuen  
180 g Erdbeermarmelade  
40 g Vollmilchschokolade  
Erdbeeren und Sahne zum  
Garnieren, nach Belieben



**Für den Mürbeteig** Mehl, Mandeln, Zucker, Butter und Backpulver zu einem glatten Teig kneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 22 cm großen Kreis (Innendurchmesser der Rührschüssel) ausrollen (Bild 1), auf Backpapier legen, abdecken und 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech (ca. 38 x 45 cm) mit Backpapier belegen.

**Für die Biskuitmasse** inzwischen die Eier in eine Rührschüssel geben und aufschlagen. Den Zucker und das Salz nach und nach zugeben (Bild 2) und die Masse weitergeschlagen, bis sie eine weißschau-

„Dieser Erdbeertraum mit Knusperboden schmeckt einfach himmlisch.“

Annette Robers-Thesing



**TIPP** Falls sich das Backpapier nicht von der Biskuitplatte abziehen lässt, befeuchten Sie es mit etwas kaltem Wasser. Damit die Frischhaltefolie besser an der Rührschüssel haftet,

fettet man diese zuvor mit Öl ein. Wenn es schneller gehen soll: Die Torte schmeckt auch ohne knusprigen Mürbeteigboden ganz ausgezeichnet.

mige Konsistenz hat. Mehl, Speisestärke und Weinsteinbackpulver mischen und darüber sieben. Mit dem Schneebesen vorsichtig unter die Eimasse heben. Die Biskuitmasse auf das vorbereitete Backblech verteilen und glatt streichen (Bild 3). Im vorgeheizten Backofen in 12 - 15 Minuten goldgelb backen. Inzwischen ein Küchentuch gleichmäßig mit Zucker bestreuen (Bild 4). Den Biskuit aus dem Backofen nehmen und sofort auf das Tuch stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehen. Den Biskuit sofort von der Längsseite her mithilfe des gezuckerten Tuchs aufrollen und abkühlen lassen. Danach entrollen, mit Erdbeermarmelade flächig bestreichen und gleich wieder fest aufrollen (Bild 5). Eine halbkugelig geformte Rührschüssel von etwa 22 cm ø mit Frischhaltefolie auslegen. Die Biskuitrolle in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden (Bild 6) und etwa 2/3 der Scheiben dicht an dicht so in die vorbereitete Rührschüssel setzen, dass möglichst keine Lücken bleiben (Bild 7). Abdecken und beiseitestellen.

Den Mürbeteigboden inzwischen im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Die Vollmilchschokolade hacken und über dem Wasserbad schmelzen. Den Mürbeteigboden damit bestreichen (Bild 8).

**Für die Füllung** die Erdbeeren waschen, entkernen und vierteln (Bild 9). Die Limette waschen, die Schale fein abreiben (Bild 10) und den Saft auspressen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

400 g Erdbeeren, 1 EL Limettensaft, Limettentabrieb und den Zucker in eine Rührschüssel geben und pürieren. Den Joghurt unterrühren. Die Gelatine tropfnass in einen Topf geben und langsam erhitzen, bis sie sich aufgelöst hat. Sie darf nicht kochen.

3 EL Erdbeer-Joghurt-Creme in die Gelatine einrühren (Bild 11). Dann die Gelatine unter Rühren in die restliche Erdbeer-Joghurt-Creme geben und die Masse kalt stellen. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Sobald die Erdbeer-Joghurt-Creme zu gelieren beginnt, zunächst die Sahne (Bild 12) und dann



Von außen und innen ein Kunstwerk: Die Erdbeer-Charlotte sieht auch nach dem Aufschneiden noch wunderschön aus.

die restlichen Erdbeeren unterheben. Die Erdbeer-Joghurt-Creme in die Schüssel mit den Biskuitrollen einfüllen (Bild 13) und glatt streichen. Die restlichen Biskuitscheiben dicht an dicht auf die eingefüllte Creme legen. Ggf. die überstehenden Scheiben am Schüsselrand abschneiden und die Lücken im Boden damit füllen. Den Mürbeteigboden mit der Schokoladenseite auf die Biskuitscheiben legen (Bild 14). Die Charlotte mit einem Teller oder einer Tortenplatte abdecken und für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann auf eine Tortenplatte stürzen, nach Belieben mit Sahne und Erdbeeren garnieren und servieren. ●

**Rezept und Texte**  
Annette Robers-Thesing  
**Fotos** Manuela Rüther

# Wie macht man ...? Biskuit

Herrlich lockerer Biskuit ist die Basis für feinstes Gebäck. Aus nur vier Zutaten ist er schnell gemacht und unverschämt lecker.

**Schön  
fluffig!**



**L**uftig, locker und zart sind die besonderen Eigenschaften des Biskuitteigs, des Klassikers für feine Torten, Obstböden, Biskuitrollen, Omelets und zartes Kleingebäck. Gefüllt mit Früchten, feinen Cremes und Sahne gehört er zu den Lieblingen auf der Kaffeetafel.

Eier und Zucker machen den Teig schaumig, Fett hingegen benötigt er nicht. Für seine Zubereitung gilt: schlagen, schlagen und nochmals schlagen. Am besten Eigelb und Eiweiß getrennt voneinander, jeweils mit einem Teil Zucker, damit möglichst viel Luft eingearbeitet wird. Sie dient als Triebmittel und vergrößert die Masse bis auf das Dreifache. Dadurch erhält der Biskuitboden seine lockere Krume. Zum Schluss werden das Eiweiß und das fein gesiebte Mehl unter die Eigelbmasse gehoben.

Ganz einfach gelingt der Wasserbiskuit. Dafür die ganzen Eier mit etwas warmem Wasser und Zucker weißschaumig aufschlagen, bevor das gesiebte Mehl untergehoben wird. Damit er in die Höhe treibt, benötigt der Wasserbiskuit etwas Backpulver. Seine Stabilität erhält er durch einen höheren Zucker- und Mehanteil. Der gebackene Boden ist grobporiger als beim herkömmlichen Biskuit.

Eine weitere Variante ist der Schnellbiskuit. Für ihn wird zunächst Eiweiß mit Zucker zu festem Eischnee aufgeschlagen und dann das Eigelb untergehoben. Einen besonders feinkrumigen und schweren Boden gewinnt man aus der Wiener Masse. Bei dieser Biskuitform schlägt man Eier und Zucker über einem heißen Wasserbad auf und zieht zum Schluss geschmolzene Butter unter. Übrigens: Bäcker sprechen beim Biskuit, wie bei allen auf Eiern basierenden Teigen, von Massen. Doch egal ob Teig oder Masse, der lockere Biskuit ist der Allrounder beim Backen und sorgt immer für einen feinen Genuss.

# Grundrezept Biskuit

FÜR EINE 24ER SPRINGFORM

4 Eier  
120 g Zucker  
1 Prise Salz  
120 g Mehl

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.  
Eine 24er Springform mit Backpapier auslegen.  
Die Eier trennen (Bild 1). Das Eiweiß mit 40 g Zucker und 1 Prise Salz zu steifem Eischnee schlagen (Bild 2). Das Eigelb schaumig rühren. Den restlichen Zucker langsam einrieseln lassen (Bild 3). Die Masse weiterschlagen, bis sie weißschaumig ist und sich der Zucker aufgelöst hat.  
Den Eischnee auf die Eigelbmasse geben (Bild 4). Das Mehl darübersieben (Bild 5). Beides mit einem Schneebesen vorsichtig locker unterheben (Bild 6 + 7). Den Biskuiteig in die vorbereitete Springform füllen (Bild 8) und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad in 25 – 30 Minuten goldgelb backen.  
Den Biskuit in der Form abkühlen lassen. Dann mit einem Messer vom Springformrahmen lösen und auf ein Kuchengitter stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehen (Bild 9).



## Tipps & Tricks

### Gute Geschmacksgeber

**sind** Nüsse, Mandeln oder Backkakao. Einfach einen Teil des Mehls durch diese ersetzen. Zitronen- und Orangenabrieb verleihen Biskuit ein fruchtiges und Vanille ein würzig-süßliches Aroma. Nach dem Backen können Sie Biskuitböden mit Kaffee, feinen Likören und edlen Bränden beträufeln.

**Besonders feinporig und kompakt** wird der Boden, wenn Sie einen Teil Mehl durch Speisestärke tauschen.

**Eiweiß vor dem Eigelb aufschlagen.** Dann müssen Sie die Rührbesen nicht spülen. Umgekehrt verhindert das Fett aus dem Eigelb, dass das Eiweiß steif wird.

**Springformrand nicht fetten**, damit der Teig am Rand anhaften und aufgehen kann.

**Teig sofort abbacken**, so erhält er seine Struktur und fällt nicht zusammen.

**Einfacher schneiden** lassen sich Biskuitböden, wenn Sie sie einen Tag vor dem Füllen backen.

**Im Gefrierschrank** hält sich gebackener Biskuit etwa 2 – 3 Monate. Im Kühlschrank trocknet er schnell aus. Lagern Sie ihn besser in einer Frischhaltebox oder Tortenbox bei Zimmertemperatur. Nach 2 – 3 Tagen sollte er verzehrt werden.



Privat genutzt:  
der umgebaute  
Bahnhof von  
Alt Ruppin in  
Brandenburg.



Selbst designt:  
Stefanie Kloos in  
ihrer Bahnhofskü-  
che vor dem  
drei Meter langen  
Küchenblock.



Stilgerecht  
ausgesucht: die  
Secondhand-  
Industrieleuch-  
ten über dem  
Esstisch.

# Der Ess-Bahnhof

Ersteigert, entkernt und eingezogen: In einem Stationshäuschen in Brandenburg hat sich Stefanie Kloos ihr Leben auf dem Land und eine geschmackvolle Wohnküche eingerichtet.

**M**an hört nur Bahnhof und alle sind gestresst, auf der Durchreise und wollen einfach nur weg und weiter. Ganz anders Stefanie Kloos. Sie hat ihre Zielstation entspannt erreicht; angekommen an ihrem Wunsch-Bahnhof, um zu bleiben. Im brandenburgischen Alt Ruppin mit etwa 2500 Einwohnern hat sich die Wahl-Berlinerin ein zweites Zuhause geschaffen. Nur zehn Autominuten entfernt von Neuruppin, der nächsten Kreisstadt und dem Geburtsort vom Schriftsteller Theodor Fontane. Längst haben sich Stefanie Kloos und ihr Mann Werner Kaeser wohnlich eingerichtet – im ungewöhnlichen Stationshäuschen auf 200 Quadratmetern. Das war vor neun Jahren ...

## Ersteigert

Auf der Suche nach einem Wochenenddomizil, weg von Arbeits- und Hauptstadthektik, stieß die Radiologin damals auf eine Auktion, bei der ein 2006 stillgelegter Bahnhof gelistet war: „Nur 60 Kilometer nordöstlich von Berlin gelegen – das passte gut.“ Mit ihrem letzten Gebot und „viel Herzklopfen“ wagte sie einen couragierten 5000 Euro Sprung auf 20000 Euro und überrumpelte so ihre Mitbietern: Sie erhielt den Zuschlag – und eine charmante Ruine von einem Bahnhof, bei geprüfter Bausubstanz. Zwei lange Jahre später konnte sie in ihr Traumgebäude einziehen. Nach zäher Genehmigungsbürokratie, einem aufwendigen Umbau und 260000 Euro Renovierungskosten. Auch Fontane wusste schon: „Courage ist gut, Ausdauer ist besser.“

## Entkernt

Dank räumlicher Vorstellungskraft hatte die gebürtige Düsseldorferin gleich den neuen Grundriss im Kopf und plante, „groß“ zu denken: „Der Architekt und Bauleiter konnten das gut umsetzen.“ Erst einmal wurde die Außenfassade mit einem Sandstrahler gereinigt, die Dachpappe auf dem Holzdach erneuert. Dann ging es ins Innere: Im kleinteiligen Parterre mit ehemaliger Schalterhalle und winzigen Büros flogen drei Wände raus, die Zimmerdecke ▶

Nostalgisch: Der Tisch steht auf vier Schienen-Beinen, dazu die alte Bahnhofsbank aus Holz.



Ein Stück Erinnerung: das schmucke Schalterfenster mit Durchreiche zur Zugabfertigung.





Ein Blick zurück:  
in die Schalter-  
halle und heu-  
tige „Konsum“-  
Küche.



Angekommen:  
Stefanie Kloos  
und ihr Mann  
Werner Kaeser.  
Genauso Theo-  
dor Fontane  
von der Wand-  
Emaille.



wurde abgesenkt und Stahlträger zum Abstützen eingezogen: Alles für ihre großzügige Wohnküche, die in ein Esszimmer übergeht und dank eines Mauerdurchbruchs weiter den Blick ins Wohnzimmer und über eine kleine Holztreppe den Zugang freigibt, wo früher die Lagerhalle verschlossen war. In den ersten Stock führt nun eine große, schöne Holztreppe zu dem ausgebauten Schlaf- und Gästezimmer und Bad. Für den gesamten Bahnhof mussten neue Wasser- und Energiequellen erschlossen werden. Von einem Hydranten in Sichtweite konnte man Wasserleitungen legen. Die Fußbodenheizungen in Küche und Wohnzimmer (hier als Wandheizung unter Putz verlegt) werden aus einer Flüssiggasheizung im Keller gepeist, mit Tank im Garten.

## Eingerichtet

Wenn Stefanie Kloos gelegentlich in der Küche wirbelt und ihre Quiche und den Käsekuchen backt oder die Karotten-Ingwer-Suppe kocht, dann duftet es lecker im Bahnhofsluft. Diese Art von Snacks kommen übrigens auch in den Bistros der Deutschen Bahn an Bord: erst ins Eisfach, um später aufgewärmt im bundesweiten Schienennetz serviert zu werden. Aus der Kloos-Küche, die eigentlich mehr eine Kaeser-Küche ist, kommt hingegen nur Frisches auf den Esstisch. Dazu gibt es noch die optische Beilage einer originellen Aussicht auf die „eigenen“ Gleise. Wegen der zwar schön tiefen Fenster passten keine Hängeschränke an die Wand. Stefanie Kloos‘ alternative Raumlösung: Im mittigen drei Meter langen Küchenblock mit Induktionsherd, Spüle und rundum Schubladen finden Töpfe und Teller genügend Platz ...

## Erfunden

„Den kaputten Kachelofen aus dem Bahnhof habe ich neu erfunden“, erzählt die Radiologin. Ohne ein Abzugsleben steckt jetzt ein moderner Backofen im Bauch, Platz sparend. Kreativ und mit Sinn für Farben und Proportionen hat sie den hohen, länglichen Raum genutzt. Das warme Ofengelb kombinierte Stefanie Kloos mit Grautönen für die Quarzoberfläche vom Küchenblock, in der Hochglanzküchenzeile und den neu verlegten Bodenfliesen „La Boi“, mit der Anmutung von Holz. Stimmig dazu wirken die geerbten Möbel der Mutter: ein Teewagen, der Schrank für Gläser und das Biedermeiersofa. Auch die Essecke hatte Stefanie Kloos secondhand erworben, stilgerecht zur nostalgischen Bahnhofsbank und den ehemals Architektenstühle erhellen nun große Industrieleuchten den Koch- und Essbereich.

## Entdeckt

Eigentlich stellt der Alt Ruppiner „Ess-Bahnhof“ schon eine Art Gesamtkunstwerk dar, dazu gehört auch die Kloos-Entdeckung des Künstlers Moritz Götze. Seine Kunst auf dem grau gewischten Mauerwerk bringt nicht nur Farbe in die Küche, sondern auch Bezüge zur Umgebung, ob es süße Kuchenstücke, eine Tulpenvase oder das gemalte Sideboard überm Sofa sind. Alle Arbeiten sind aus Emaille, genauso das große Emailletableau überm Esstisch: Von dort oben grüßt schon wieder ganz nachbarlich Fontane, diesmal in Person ... ●

Text Isabell Flohr Fotos Dominik Wolf

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



**Landlust**

Frische Eintopf, Pflanzsalat und Blattgemüse  
Schnuckstücke: Schmetterlinge aus Papier  
Landpartie: Umweg am Dörrwiger Hainich

**Sonnen-schimmer**

**Jetzt neu im Handel!**

**PESTO IDEEN**



+ 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.



### Roggenanstellgut

Im neuen Heft sind tolle Brotrezepte. In einigen Rezepten wird Roggenanstellgut verwendet, aber leider finde ich im Heft kein Rezept dazu.

Helga Rogg per Mail

Anm. d. Red.: Die Anleitung für Roggenanstellgut steht nun auf unserer Homepage: [www.einfachhausgemacht.de](http://www.einfachhausgemacht.de) unter der Rubrik „Kochschule“. Alternativ gibt es vakuumierten Sauerteig im Handel. Er eignet sich aber mehr als Geschmackszutat und weniger als Triebmittel. Die „Knackigen Körnerecken“ und das „Partybrot“ gelingen mit ihm ganz gut, für die „Altbier-Roggenkruste aus dem Gusstopf“ und für den „Haselnuss-Dinkelkasten“ fehlt dem vakuumierten Sauerteig die Triebkraft. Falls Ihnen der Aufwand zu groß ist, selbst Anstellgut Roggen herzustellen, empfehlen wir Ihnen beim Bäcker, im Reformhaus oder Bioladen nach sofort backbarem Natursauerteig zu fragen. Die meisten Bäcker sind gerne bereit, eine kleine Menge ihres Sauerteiges abzufüllen. Diesen können Sie dann weiter wie Anstellgut behandeln.

### Knackige Körnerecken

Für die knackigen Körnerecken aus Heft 01/24 wird 1 EL Roggenanstellgut benötigt. Kann ich den gegen etwas Hefe austauschen, da ich kein Anstellgut besitze und die kleine Menge auch nicht extra ansetzen möchte? Kann ich die Brötchen auch etwas kürzer backen, dann einfrieren und direkt in der Heißluft-Fritteuse fertig backen?

Ursula Jeidem, Greven

Anm. d. Red.: Das Roggenanstellgut dient bei diesem Rezept an erster Stelle als Geschmacksgeber und nicht so stark als Triebmittel. Wir würden die Hefemenge auf 5 g erhöhen und ggf. ½ EL mehr Wasser zum Teig geben. Sollten die Teiglinge nach 20 Stunden ihr Volumen nicht schon deutlich vergrößert haben, würden wir sie aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur weiter aufgehen lassen, bis sie optimal aufgegangen sind. Dann wie beschrieben abbacken.

### Schneidebretter

Ich habe Ihren Praxis-Test sehr genau gelesen. Gerade der Abschnitt „Eine Frage der Hygiene“ ist für die Kaufentscheidung von besonderer Bedeutung. Daher habe ich mich schon vor langer Zeit für den privaten Gebrauch auch für die Schneidebretter der Firma „Profiboard“ entschieden. Die Privat-Collection bietet alle Vorteile der Professional-Serie. Die Schneideauflagen in verschiedenen Farben machen eine Trennung für das unterschiedliche Schnittgut sehr einfach. Zudem dient die abnehmbare Scheidefläche als Schütttrichter, um das Schneidegut direkt in das Kochgeschirr zu geben.



Andreas Löbbers, Drensteinfurt

### Schwedische Sandwichtorte

Tolles Rezept, meine Familie war begeistert. Statt mit Blüten habe ich die Sandwichtorte mit Lachs, einer Handvoll buntem Blattsalat, Kräutern und Kresse dekoriert. Allerdings habe ich beim Brot 2 Scheiben mehr gebraucht.

Birgit Socha, Lippramsdorf

# EINFACH HAUSHALT

Kompetent & clever durch den Alltag



## Haushalt

### Haushalt kompakt

Kleine Ideen - große Wirkung

88

### Wissen

Gemütliche Freiräume auf Balkon und Terrasse schaffen

92

### Grüne Ecke

Nachhaltig leben

96

### Praxis-Check

Wäscheständer im Test und Tipps zum Wäschetrocknen

98

### Nachgefragt

Die Würze des Lebens:  
Was Sie schon immer über Salz wissen wollten

100

## Selbermachen

### Zarter Blütenzauber

Farbenfrohe Deko-Ideen mit Akeleien

102

### Fröhliches Färben

DIY-Textilien mit zarten Farbwolken

108

# Haushalt Kompakt

Kleine Ideen - große Wirkung

## Erdbeeren länger genießen

Die Erdbeersaison hat begonnen! Schade nur, dass die roten Beeren so leicht verderben. Aber dafür gibt es einen Trick: Zunächst schimmelige Früchte aussortieren, dann drei Tassen Wasser und eine Tasse hellen Essig in einer großen Schüssel mischen. Die Beeren für etwa eine Minute darin schwenken, danach unter kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen. Durch das Essigbad werden Bakterien auf der Oberfläche abgetötet und die Erdbeeren halten länger im Kühlschrank.

Frische-  
Tipp



## Wasserbad für Avocado

Wenn beim Kochen eine halbe Avocado übrig bleibt, kann sie leicht frisch gehalten werden: Dazu die Avocadohälfte in ein Glas Wasser geben und im Kühlschrank aufzubewahren. Die Frucht enthält so viel Fett, dass sie vor dem Wasser geschützt ist. Andererseits schützt das Wasser die Avocado vor Sauerstoff, der für die Alterung und Braunfärbung des Fruchtfleisches verantwortlich ist.

# 200

winzige Nüsschen können im roten Fleisch der Erdbeere sitzen, die eine Scheinfrucht ist und zu den Sammelnussfrüchten zählt.



## Croûtons selbst gemacht

Croûtons sind schnell und einfach selbst gemacht: Brot oder Brötchen in Würfel schneiden und bei Bedarf die Rinde entfernen. Mit etwas Öl oder Butter in der Pfanne erhitzen und goldbraun anrösten. Wenn man Kalorien und Zeit sparen möchte, können die Brotscheiben auch einfach im Toaster geröstet und anschließend gewürfelt werden. Fertig ist das knusprige Topping für frischen Salat.

### Schon gewusst?

Avocados sind kein Gemüse, sondern Früchte und gehören botanisch gesehen zu den Beeren.



## Bilder einfach aufhängen

Das Aufhängen eines Bildes kann zum Geduldsspiel werden, wenn es partout nicht auf den Nagel will. Für Rahmen mit Seil-, Draht oder Zackenaufhänger gibt es einen Trick, der Nerven und Zeit spart: Eine Gabel mit den Zinken nach unten am Nagel einhaken, mit der Aufhängung über den Gabelgriff fahren, damit sie auf den Nagel geleitet wird. Wenn das Bild sicher hängt, die Gabel nach oben wegziehen – fertig.



## Klebeband: Anfang finden

Das Problem kennen wir alle: Endlich hat man den Anfang des Klebebands gefunden, die gewünschte Länge ist abgeschnitten und das Tape zur Seite gelegt – aber nach wenigen Minuten kann man den Beginn nicht wiederfinden. Hier hilft ein Trick: Die Stelle mit einer Büroklammer markieren, um lästiges Suchen zu vermeiden.



## Müffelnde Wäsche

Sportkleidung kann oft hartnäckig riechen. Um den ungewünschten Geruch zu entfernen, kann ein Hausmittel Hilfe leisten, das fast jeder zu Hause hat: Einen Schuss Mundspülung mit in die Waschmaschine geben. Diese tötet die Bakterien ab und lässt die Wäsche wieder frisch duften.

# 50 kg

Tiefkühlkost isst jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr, so das Deutsche Tiefkühlinstitut.



## Gurken richtig lagern

Gurken sind kälteempfindlich: Am besten sollten sie bei 10 bis 15 Grad gelagert werden, vorzugsweise in einem eher dunklen Kellerraum. Dann sind sie bis zu drei Wochen haltbar. Im Kühlenschrank halten sie sich oft nur vier Tage – etwas länger im Nullgradfach. Gibt es keinen kühlen Kellerraum, sollten Gurken bei Raumtemperatur im Dunkeln und nicht neben Tomaten, Bananen oder Birnen lagern, weil diese das Reifegas Ethylen abgeben, das Gurken schneller reifen lässt.



## Langlebige Blütenpracht

So einen schönen Frühlingsblumenstrauß möchte man möglichst lange auf dem Tisch stehen haben. Dabei helfen folgende Tipps: Zuerst die Blumenstängel schräg abschneiden, sodass die Blumen das Wasser besser aufnehmen. Schnittblumen benötigen neben Wasser auch Zucker als Energielieferant: einen halben Teelöffel Zucker in das am besten lauwarme Blumenwasser geben. Das Blumenwasser alle zwei Tage austauschen, damit sich keine Bakterien bilden.



## Nachhaltiger Dünger

Viel zu oft schütten wir das Kochwasser von Eiern weg, dabei eignet es sich hervorragend als Pflanzendünger. Denn die Eierschalen geben beim Kochen viele Mineralien wie etwa Calcium ab, das Mangelerscheinungen bei Pflanzen vorbeugt. Ein Mangel lässt sich durch gelb-braune Flecken auf den Blättern erkennen. Pflanzen, denen Calcium fehlt, sind oft anfälliger für Krankheiten und Befall. Zimmerpflanzen daher einmal wöchentlich mit dem abgekühlten Kochwasser gießen.

NIVEA

# Gesund ist das neue Repair

SQUALAN-SERUM  MONOI-ÖL 

„Das Shampoo **hilft geschädigtes  
Haar schonend zu reparieren.**  
Die Haare fühlen sich gut gepflegt an  
& **sehen gesünder aus.**“

4,6 



\*Definition der UNEP | \*\*Durchschnittliche Kundenbewertung 4,6 von 5, basierend auf 864 Produktbewertungen auf nivea.de, Stand Februar 2024 | Nadine, Produkttesterin, 5 von 5 Sternen, nivea.de, 25.08.2023

# Gemütliche Frei-Räume

Wenn die Tage wärmer werden, locken uns Sonne und frische Luft nach draußen. Die perfekte Zeit, um Balkon und Terrasse in entspannte Freiluft-Wohnzimmer zu verwandeln – mit diesen Tipps gelingt es ganz leicht.



202

Stunden scheint die Sonne durchschnittlich im Mai in Deutschland laut Statista. Wie schön, wenn man einen Teil davon draußen genießen kann.

**D**er Sommer steht vor der Tür und mit ihm die Sehnsucht nach zwanglosen Stunden im Freien. Wer das Glück hat, einen Balkon oder eine Terrasse zu besitzen, kann diesen Frei-Räumen mit einfachen Mitteln ein gemütliches Ambiente schenken.

## SCHÖNE MÖBEL

Die Wahl der Möbel ist entscheidend für den Komfort und die Ästhetik des Draußen-Wohnzimmers. Bequeme Sitzmöbel wie Stühle mit weichen Polstern oder Lounge-Sofas laden zum Entspannen ein. Robuste Materialien wie witterfestes Holz, Aluminium oder Kunststoff sind ideal für den Einsatz im Freien. Wer zudem darauf achtet, dass die Möbel leicht zu reinigen und UV-beständig sind, hat länger Freude an ihnen.

## DEKO UND BLUMEN

Es braucht nicht viel, um mit Deko-Ideen dem Balkon oder der Terrasse Persönlichkeit und Charme zu verleihen. Kissen und Decken in warmen Farben oder mit lebendigen Mustern sorgen für eine Wohlfühl-atmosphäre. Blühende Topfpflanzen, Kräuter oder Hängekörbe bringen Frische und Natürlichkeit in den Außenbereich. Und an lauen Sommerabenden schaffen Laternen,

Windlichter oder Lichterketten eine stimmungsvolle Beleuchtung.

## BODEN MACHEN

Auch der Boden spielt eine Rolle bei der Gestaltung von Balkon und Terrasse. Strapazierfähige Materialien wie Holzdielen, WPC (Wood Plastic Composite) oder Keramikfliesen halten den Witterungseinflüssen stand und sehen gleichzeitig ansprechend aus. Regelmäßige Reinigung und gelegentliche Pflege sind wichtig, um die Lebensdauer des Bodenbelags zu verlängern. Holz sollte in regelmäßigen Abständen geölt oder versiegelt werden, während Keramikfliesen einfach mit Wasser und mildem Reinigungsmittel gereinigt werden können.

## GUT GESCHÜTZT

Ein angemessener Sichtschutz kann Balkon und Terrasse vor allzu neugierigen Blicken und zugleich vor Wind und Sonne schützen. Pflanzen an Rankgittern, hohe Gräser oder Hecken dienen als natürliche Barrieren und schaffen gleichzeitig eine grüne und lebendige Atmosphäre. Alternativ können auch Paravents, Vorhänge oder mobile Sichtschutzelemente verwendet werden, die sich nach Bedarf ein- und ausklappen lassen. ►



## Schutz vor Sonne und Regen

für Draußenstoffe bietet eine zusätzliche Imprägnierung.

## Kleine Materialkunde

**Polyrattan:** Wird oft für Gartenmöbel mit Textilbezug verwendet, das es das Aussehen von Naturrattan imitiert, aber wetterbeständiger und langlebiger ist. Es wird mitunter als umweltfreundlicher als Naturrattan angesehen, da es aus recycelbarem Kunststoff hergestellt werden kann und keine Abholzung von Rattanpalmen erfordert.

**Polyester:** Das synthetische Material wird aus Erdöl hergestellt. Es ist strapazierfähig, wetterbeständig und pflegeleicht, trocknet schnell und behält seine Farbe gut bei.

**Acryl:** Ein beliebtes Material für Kissenbezüge und Polsterauflagen, da es UV-beständig ist und schnell trocknet. Es besitzt ähnliche Eigenschaften wie Wolle, ist weich und fühlt sich angenehm an. Acryl wird aus Erdöl hergestellt, ähnlich wie Polyester. Ein Vorteil von Acryl ist jedoch, dass es oft recycelbar ist.

**Baumwolle:** Nicht so wetterbeständig und langlebig wie synthetische Alternativen, aber weich und angenehm auf der Haut. Die Nachhaltigkeit der Naturfaser hängt von den jeweiligen Anbau- und Produktionsbedingungen sowie Transport, Färbung und Verarbeitung ab.



Ein Hängesessel ist eine schöne Alternative, wenn der Platz für eine Hängematte fehlt. Mit Outdoor-Teppichen und Pflanzen wird der Freisitz noch wohnlicher.



Zusätzliche Kissen und farblich abgestimmte Vorhänge zaubern Urlaubsflair auf diese Terrasse (links). Holzmöbel bleiben dank Reinigung und Pflegeöl schön und robust (oben).



*„Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, biete das Mögliche auf, in reiner Luft seine Zeit zu verbringen.“*

Sebastian Kneipp

#### REINIGUNG UND PFLEGE

Damit die Frei-Räume dauerhaft gemütlich bleiben, ist ab und zu ein kleines Pflegeprogramm angezeigt. Möbel und Bodenbeläge werden regelmäßig von Schmutz und Staub befreit. Dabei lassen sich, am besten zu Beginn der Draußensaison, auch gleich Schrauben, Scharniere und Beschläge der Möbel kontrollieren und bei Bedarf nachbessern. Holzmöbel sollten jährlich mit einem Holzschutzmittel behandelt werden, um sie vor Witterungseinflüssen zu schützen. Kunststoffmöbel können mit einem milden Reinigungsmittel und Wasser gereinigt werden, während Aluminiummöbel mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Die meisten Outdoor-Textilien vertragen eine Reinigung mit einer milden Seifenlösung und Wasser.

Flecken am besten so schnell wie möglich behandeln, um ein Eindringen in die Fasern zu verhindern. Nach dem Reinigen benötigen die Textilien ausreichend Zeit zum Trocknen, idealerweise im Schatten an der frischen Luft. Sind sie noch feucht, wenn sie wieder auf dem Boden ausgelegt oder auf die Möbel gesetzt werden, kann sich Schimmel bilden. Wenn die Textilien nicht verwendet werden, sollten sie, vor Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit geschützt, trocken gelagert werden, etwa in einer Kiste mit Lüftungsschlitzten. Zu guter Letzt brauchen auch Pflanzen regelmäßige Pflege, einschließlich Bewässerung, Düngung und gelegentlichem Umtopfen. ●

Text Sonja Flauta

Lechuza®  
THE ORIGINAL

IMMER BESSER ALS ERDE

PON - Mineralische Pflanzsubstrate von LECHUZA

VEGETARIALE VEGGIEPON

Torffreie Profiqualität

Für jede Pflanze das richtige Substrat

www.lechuza.de

# Nachhaltig leben

## AUSLAUFSCHE

Die Bludrop Trinkflasche hält kalte Getränke bis zu 24 Stunden kühl und warme bis zu 12 Stunden heiß. Ihr Verschluss schließt und öffnet auf Knopfdruck und ermöglicht ein 360-Grad-Trinken. Sie fasst 700 ml, besteht aus 90 Prozent recyceltem Edelstahl, ist frei von BPA und spülmaschinenfest.

31 Euro,  
[www.emsa.de](http://www.emsa.de)



# 310

Tonnen Plastikmüll hat das Unternehmen Wildplastic 2023 mit seinen Partnern vor Ort aus der Umwelt in den Recyclingkreislauf zurückgeholt und zu Müllbeuteln verarbeitet.



**Texte** Sonja Flaute **Fotos** Hersteller(2), AdobeStock/Alfazet Chronicles mit KI

## KRÄUTER KREUZWEISE

Der Kräutertrockner aus massiver Esche ist 33 cm breit. An seinen überkreuz liegenden Gummibändern sind Kräuter oder Blumen schnell fixiert: In lockeren Bündeln kopfüber an einem luftigen, schattigen Ort zum Trocknen aufhängen und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden. Nach etwa vier bis fünf Tagen sind die Kräuter „rascheltrocken“ und halten sich, dunkel und luftdicht aufbewahrt, etwa ein Jahr.

25,50 Euro, [shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)

## DIY-COUCHTISCH

### Schmucker Koffer

Opas alter Koffer fristet ein trostloses Dasein im Keller oder auf dem Dachboden? Als Reisegepäck mag er ausgedient haben, aber als Couchtisch kommt er noch einmal ganz groß raus: Außen und innen gründlich säubern, Möbelfüße anbringen und nach Belieben einen neuen Farbanstrich verpassen. So wird der Koffer zum Coffeetable.

# Genießen Sie

Rezepte für jeden Tag und für den besonderen Tag



6 Ausgaben



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

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

Tel. +49 (0)2501/8014374

(Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 0250144 angeben.)



Unser Dankeschön für  
Ihre Bestellung:



Reisenthel - Faltbares Sitzkissen

oder



WMF - Spargelschäler

oder



Reisenthel - Mini-Maxi-Shopper



# Im Praxis-Check

Wäscheständer sparen Energie und Geld, sind drinnen wie draußen einsetzbar und schonen empfindliche Kleidungsstücke. Redakteurin Sonja Flaute hat zwei Modelle getestet und praktische Tipps dazu.



## Leifheit Pegasus 180 solid

**Maße:** 87 x 157 x 66 cm

**Material:** Pulerverbeschichtetes Metall

**Trockenlänge:** 18 m

**Wäscheladungen:** 1,5-2

**Preis:** 39,99 €

Der Standtrockner mit dem geflügelten Namensgeber hat selbst zwei Flügel, die im ausgeklappten Zustand bis zu 105 cm über dem Boden schweben: Das ist lang genug, um die meisten Hosen knickfrei daran zu trocknen. Für kleinere Teile wie Socken, Unterhosen oder Babykleidung gibt es zwei rote Kleinteilhalter an einer Außenstrebe, an denen die Stücke ohne Wäscheklammern aufgehängt werden können. Das Gestell ist mit einer Pulverbeschichtung geschützt, sodass der Ständer drinnen und draußen aufgestellt werden kann. Der Hersteller gibt darauf eine Garantie von fünf Jahren.

**Das ist uns aufgefallen:** Das Auf- und Abbauen geht spielend leicht dank einer einfachen Klappfunktion, die zudem eine platzsparende Aufbewahrung ermöglicht: Im zugeklappten Zustand passt der Wäscheständer zum Beispiel gut unter das Bett oder in tiefe Schränke. Mit seinen parallelen Standbeinen steht er fest auf ebenen Flächen und die Kunststoffecken schonen empfindliche Böden vor Kratzern. Mit einer Trockenlänge von 18 m ist Platz für bis zu zwei Waschmaschinenladungen.



## Vileda Mixer 3

**Maße:** 71 x 71 x 132 cm

**Material:** Pulerverbeschichteter Stahl

**Trockenlänge:** 30 m

**Wäscheladungen:** 2-3

**Preis:** 39,75 €

Der Turmwäscheständer mit drei Trockenebenen hat in der Mitte ein Gelenk, sodass er entweder nur halb oder vollständig geöffnet werden kann. Die Trockenebenen bestehen jeweils aus zwei Gitterhälften, die unabhängig voneinander hoch- oder runterzuklappen sind. Das ist besonders praktisch, um auf der einen Seite lange Hosen oder Röcke aufzuhängen – dazu werden die mittlere und die untere Gitterhälften hochgestellt. Kürzere Kleidungsstücke finden dann auf der anderen Seite auf den heruntergeklappten Hälften Platz. Zusätzlich hat der Ständer zwei Ausleger für Kleiderbügel sowie einen Kleinteilehalter.

**Das ist uns aufgefallen:** Der Turmwäscheständer bietet 30 m Trockenfläche für bis zu drei Waschmaschinenladungen, benötigt aber wenig Standfläche. Er passt sogar in eine Duschkabine. Mit seinen vier frei drehbaren Rädern kann er auch im beladenen Zustand leicht verschoben werden. Zusammengeklappt ist er schmal genug, um in eine Lücke zwischen Wand und Schrank oder Waschmaschine zu passen. Das Gestell aus Stahl ist pulverbeschichtet und damit für drinnen wie draußen geeignet.

# TIPPS & TRICKS



- Im Haus die Wäsche an einem warmen Ort aufhängen: Mindestens 20 Grad sind optimal.
- Kühler gehaltene Schlafzimmer und fensterlose Räume oder feuchte Keller sind nicht geeignet.
- Gute Belüftung verkürzt die Trocknungszeit; die Kleidungsstücke nicht zu dicht hängen, damit die Luft auch bestmöglich zirkulieren kann.
- Kleidung vor dem Aufhängen ausschütteln, um Falten zu vermeiden.
- Wollpullover und andere schwere Kleidung liegend trocknen, damit sie nicht ausleieren.
- Wenn möglich, die Kleidung vorm Waschen nach Material und Trocknungszeit sortieren, um eine gleichmäßige Trocknung zu gewährleisten.

## Top 10 Trocken-Tipps

- Direkte Sonne bei empfindlichen Stoffen vermeiden, damit diese nicht verblassen oder sich verformen.
- Bei wenig Platz sind wand- oder deckenmontierte Wäscheständer ideal, die sich einklappen bzw. nach oben ziehen lassen.
- Heizbare Wäscheständer eignen sich gut für kalte oder feuchte Umgebungen, erhöhen jedoch den Energieverbrauch.
- Übrigens: Auch im Winter kann Wäsche draußen aufgehängt werden - Minusgrade und niedrige Luftfeuchtigkeit vorausgesetzt. Beim Frosttrocknen gefriert die Wäsche zunächst, trocknet aber dann.

**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 unzüglich aufbewahren. 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: Februar 2024

# Die Würze des Lebens

Früher wegen seines hohen Preises auch als „weißes Gold“ bezeichnet, gehört Salz heute zur Grundausstattung in jeder Küche. Woher es kommt und wie wir es ideal verwenden, weiß Salzexpertin Vera Menikheim.



## Zur Person

Ganz nach dem Motto „Ohne Salz ist das Leben ziemlich fad“ sorgt Vera Menikheim bei der Südwestdeutsche Salzwerke AG mit ihrem Team für kreative Marketingkonzepte und Weiterentwicklung der Traditionsmarke Bad Reichenhaller.

### Welche Salzarten gibt es?

„Egal ob Meersalz, Steinsalz oder Siedesalz – bei allen dreien handelt es sich um Natriumchlorid. Meersalz gewinnt man durch die Verdunstung von Meerwasser in sogenannten Salzgärten. Steinsalz ist vor rund 250 Millionen Jahren durch die Verdunstung des Urmeers entstanden. Es liegt bis heute tief im Berg und wird bergmännisch trocken abgebaut. Die Basis für die Herstellung von Siedesalz ist Sole – also salzhaltige Flüssigkeit, die so lange verdampft wird, bis ein Salzbrei übrig bleibt, der zuletzt getrocknet wird. Geschmacklich unterscheiden sich die feinen Speisesalze kaum – vielmehr spielen Herkunft, Größe und Form der Salzkristalle sowie die Anreicherung mit Zusätzen eine Rolle. So punkten beispielsweise hinsichtlich der Regionalität Salze aus den Alpen gegenüber Himalayasalz.“

### Wie gesund ist Salz?

„Salz besteht aus den Elementen Natrium und Chlorid, die von dem Körper nicht selbst gebildet werden können und daher mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Unsere Zellen sowie unsere Körperflüssigkeiten bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und Salzen. Das Salz reguliert den Blutdruck, den Flüssigkeitshaushalt der Zellen und ist wichtig für einen funktionierenden Stoffwechsel. Entscheidend ist ein maßvoller Umgang. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt für Erwachsene die Aufnahme von 6 Gramm pro Tag. Dabei ist die Zufuhr über salzhaltige Lebensmittel wie Brot, Käse oder Wurst bereits mit eingeschlossen.“

### Warum enthält Salz oft Zusätze?

„Salz eignet sich als idealer Träger für die Versorgung mit wichtigen Spurenelementen wie Jod, Selen und Fluorid oder dem Vitamin Folsäure. Jod und Selen sind unter anderem für eine normale Schilddrüsenfunktion wichtig und kommen nur in sehr geringen Mengen in deutschen Böden und damit auch in den darauf wachsenden Pflanzen vor. Fluorid trägt zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei, während Folsäure vor allem für die Zellteilung verantwortlich ist. Zudem wird feinkörnigem Siedesalz ein Trennmittel zugesetzt, um ein Verklumpen des Salzes zu vermeiden. Die Verhärtungsneigung ist umso größer, je feiner das Salz ist. Daher kommen



Illustration: Illustrationsbüro Müller-Wegner

Interview: Carina Neuhausen Foto: Südwestdeutsche Salzwerke AG

grobkörnige Salze auch ohne Trennmittel aus. Allerdings ist diese sogenannte „Rieselhilfe“ ohnehin geschmacksneutral und hat keinen Einfluss auf die Verwendung des Salzes.“

### Welches Salz eignet sich wofür?

„Feinkörniges Salz verteilt sich gut, löst sich schnell auf und ist somit der Allrounder in der Küche. Mittelgroße und grobe Körnungen sind ideal für Salzmühlen oder für Gerichte, bei denen man eine größere Menge Salz benötigt – zum Beispiel Fisch und Fleisch im Salzmantel. Die vergleichsweise teuren Salzblüten, auch Fleur de Sel genannt, sind handgeschöpfte und luftgetrocknete Salzkristalle. Sie zeichnet ein feiner Crunch aus, daher eignen sie sich besonders als Topping oder Fingersalz zum Verfeinern und Nachwürzen feiner Gerichte sowie zum Salzen eines saftigen Steaks.“

### Wie bewahre ich Salz am besten auf?

„Speisesalz neigt dazu, Feuchtigkeit aus der Umgebungsluft anzuziehen und dadurch zu verklumpen. Es sollte daher grundsätzlich

trocken gelagert werden. Geöffnete Salzpackungen werden in einem geschlossenen Küchenschrank aufbewahrt oder in ein luftdichtes Gefäß aus Glas oder Keramik umgefüllt. Salz ist unbegrenzt haltbar – ein Mindesthaltbarkeitsdatum ist nur bei jodiertem Speisesalz vorgeschrieben, da sich der Jodgehalt über eine längere Lagerungsdauer reduzieren kann. Doch auch danach ist es noch unbedenklich zum Verzehr geeignet.“

### Wie belastet ist Salz mit Mikroplastik?

„Das Bad Reichenhaller AlpenSalz entstand vor rund 250 Millionen Jahren durch die Verdunstung des Urmeers – lange vor der Zeit von Plastik. Bis heute liegt es geschützt und damit unberührt von Umwelteinflüssen tief im Berg. Teilweise wurden in ungewaschenen Meersalzen sehr geringe Mengen an Mikroplastik gefunden. Diese stellen jedoch nach allgemeiner Auffassung keine Gesundheitsgefahr dar – besonders bei Berücksichtigung der geringen Salzaufnahme von einigen Gramm pro Tag.“

# Zarter Zauber

Kein Wunder, dass sie auch „Elfenschuhe“ heißen:  
Akeleien verströmen in Beet, Topf und Vase eine  
wundersame Magie und vermehren sich im  
Garten wie von Geisterhand.

Frühlings-  
Tipp

## 70

Arten gehören dieser Pflanzengattung an. Die anmutigen Stauden lassen sich problemlos in nahezu alle Gartenbereiche pflanzen.

Viel Fantasie braucht man nicht, um sich die Füße kleiner Naturgeister in ihren Blütenpantoffeln vorzustellen: Die Akelei, botanisch *Aquilegia*, hat viele Namen – einer davon ist Elfenschuh. Je nach Gemüt und Herkunft des Betrachters kennt man sie auch als Zigeuner- oder Kaiserglocke, Narrenkappe – und in England als Großmutter-Häubchen. Denn neben ihrer ätherischen Erscheinung und reichlich Anmut hat die Akelei auch etwas Nostalgisches. Sie ist eine typische Bauerngarten-Schönheit, die ihre Farben und Formen von April bis in den Juli hinein stolz präsentiert: Blüten in Blau, Weiß, Magenta, Gelb, Violett bis hin zu fast Schwarz; gefüllt und ungefüllt, mit langen oder kurzen Spornen, gedrungen oder rank und schlank. Am besten wirken die zarten Wesen in Dreier- oder Vierergruppen, eine märchenhafte Ausstrahlung entwickeln sie in Gesellschaft von Tränendem Herz, Vergissmeinnicht oder Phlox. Gräser und Farne lassen ihre Farben leuchten. Übrigens, wer sich einen Garten voller Akeleien wünscht, muss keine gute Fee darum bitten – die Elfenschuhe säen sich von ganz allein aus. Sie sind Garten-vagabunden, die an immer neuen Plätzen Wurzeln schlagen. Zauberhaft eben!



## Ein Blütentraum

Allein schon für diesen üppigen Gartenstrauß lohnt es sich, Akeleien großflächig im Beet auszusäen. Wie flirrende Schmetterlinge tanzen die bunten Blüten in der Vase. Ein paar feine Grashalme weben sich unter die zarten Farben der gemischten Sorten und geben dem Strauß einen wiesenartigen Charakter. Als Schnittblume hält sich Akelei ein paar Tage lang in der Vase und bringt mit ihren langgestielten Blüten Eleganz und Leichtigkeit auf den Küchentisch. Das Hahnenfußgewächs ist giftig, daher sollten bei der Blütenernte Handschuhe getragen werden.

### Wilde Vermehrung

Im Sommer schneidet man die Blüten samt Stängel zurück oder lässt sie bis zur Samenreife stehen, damit sie sich wild aussäen können.



### Schmuckkasten

Auch eingetopft sind Akelei bildschön: Zwischen die „Rotsterne“ hat sich eine gelbe „Maxi“ mit großen Blüten und langen Sporen gemogelt. Zum Glück sind diese Schönheiten recht pflegeleicht. Kleine Mengen Flüssigdünger nehmen Akelei zu Beginn der Blüte aber gerne an.



## Kleine Blumenreihe

Wenn die Morgensonne am Küchenfenster die kleinen Vasenblüten zum Leuchten bringt, erscheinen sie wie filigrane Kunstwerke aus Papier. Auf ihren drahtigen Stielen scheinen die bunten Köpfchen zu schweben. Gerahmt von zartrosa oder violetten Kelch- und Spornblättern, hellt der Kronblätterkranz die Blütenmitte auf. Edel und elegant wirken Sorten, die sich in schlichtes Weiß oder hellgelbe Farbtöne hüllen.



## Blühende Mischung

In den gesammelten Porzellanväschchen vom Flohmarkt lassen sich die kurz geschnittenen Blütenstiele der Akelei immer wieder neu zusammenstellen: Ob dicht an dicht als kleines, buntes Blumenknäuel, aufgereiht als hübsche Blütenkette oder einzeln platziert neben den Kuchentellern der Kaffeegäste.

*„Mit ihrer Maiblüte füllt die Akelei die Lücke zwischen Tulpen- und Rosenzeit.“*

*Ulrike Strothmann*

### Tipp

Wachsen Akeleien im Kübel, sollten sie während der Blütezeit regelmäßig gegossen werden.



## Mit eigenem Köpfchen

Akeleien wandern durch den Garten und lassen sich durch reiche Selbstaussaat dort nieder, wo ihnen der Platz zusagt. Als zweijährige Pflanze oder kurzlebige Staude wachsen sie eine Zeit lang in Beeten, am Zaun oder in schmalen Fugen. Nicht immer deckt sich ihre Pflanzwahl mit den Vorlieben des Gärtners. Wird die Akelei im ersten Standjahr behutsam ausgegraben und in ein sonniges oder halbschattiges Beet verpflanzt, lässt sie sich meist auf diesen Umzug ein.

Schwedisches Design  
mit grüner Seele



**Extravagant:**  
Schönheit mit  
Geschichte - „Nora  
Barlow“ ist eine  
historische Sorte.  
Die gefüllten,  
runden Blüten sind  
rosarot und  
blassgrün  
durchstrahlt und  
öffnen sich in  
perfekter Symmetrie.



**Sternstunde:**  
Mit rotem Kelch und  
weißen Kornblättern  
präsentiert sich die  
Langsporn-Akelei  
*Aquilegia caerulea*  
„Crimson Star“.



**Vornehm:**  
Die schwarz-  
purpurne *Aquilegia*  
*vulgaris* „William  
Guiness“ mit  
weißen Kronblättern  
mag's dramatisch.



[www.gudrunsjoden.com](http://www.gudrunsjoden.com)

0911/ 960 69 69

SCHWEDEN DEUTSCHLAND NORWEGEN DÄNEMARK FINNLAND  
VEREINIGTES KÖNIGREICH USA KANADA FRANKREICH  
SCHWEIZ ÖSTERREICH NIEDERLANDE

# Fröhliches Färben

Ob Tischtuch oder Stoffserviette, mit dieser Färbetechnik zaubern Sie bunte Unikate, die einfach Lust auf den Sommer machen.



EH  
Die an Aquarelle erinnernden Farbflächen geben natürlich auch anderen Textilien in der Wohnung das gewisse Etwas. Ob Kissen, Vorhänge oder Lampenstoffe, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Tipp

Im Fachgeschäft gibt es auch Sprüh-Textilfarben mit Zerstäuber. Damit lassen sich auch frei Hand Kreise auf den Stoff sprühen.

Die zarten Farbwolken auf unseren Stoffen holten den Sommer ins Haus und machen gute Laune! Als Stoffe eignen sich Baumwolle oder Leinen, denn Naturfasern oder Viskose lassen sich besonders gut färben. Synthetik oder Mischgewebe nehmen die Farben hingegen nicht immer an. Das Tolle an dieser Färbetechnik: Sie ist umwerfend einfach und schnell.

## Tischwäsche mit Farbwolken

### Material:

1 Tischläufer aus Baumwolle  
4 Stoffservietten aus Baumwolle  
Textilfarben nach Wahl  
Eiswürfelpreiter  
wischfeste Bastelunterlage

### So geht's:

1. Textilfarben in Eiswürfelbehälter füllen. Je mehr Wasser zur Farbe gegeben wird, desto pastelliger wird sie.
2. Den Eiswürfelpreiter in das Gefrierfach stellen und die Farben gefrieren lassen.
3. Den Tischläufer auf die wischfeste Unterlage legen und an verschiedenen Stellen mit etwas Abstand 2-3 Eiswürfel auflegen und auftauen lassen. Die Farbverläufe entstehen so von selbst.
4. Mit den Stoffservietten ebenso verfahren.
5. Abschließend die Stoffe bügeln, um die Farben zu fixieren.

Texte Silke Pfersdorf, Meike Heinatz  
Fotos Silke Zander



Mit dieser Färbetechnik wird jeder Stoff zum Unikat. Auch bereits hell gefärbte Stoffe können damit noch individualisiert werden.

**Kreative  
Kreise!**



In unserem  
Landlust  
Digital-Abo  
kostenlos

# Unsere Online Workshops

Schöne Floristik und besondere Bastelideen finden hier genauso Platz wie nützliches Gartenwissen und die besten Landlust-Rezepte. Melden Sie sich gleich an und sichern Sie sich kostenlos einen der beliebten Plätze.

Wir freuen uns auf Sie.



## Aquarelle: Blütenkranz

- Konzeption & Aufbau eines Blütenkranzes
- Schritt für Schritt-Anleitung
- Auch für Anfänger geeignet



## Sinnvolle Garten-Bewässerung

- Gießstress vermeiden
- Der richtige Rhythmus - wann und wie oft?
- Womit und wie beim Gießen Wasser sparen?



## Sommerliche Tischdeko

- Ideen für florale Tischdekorationen
- Experten-Tipps
- Schritt für Schritt-Anleitungen



## Rund um die Tomate

- Schritt für Schritt: Die Zubereitung
- Warenkunde Tomaten
- Welche Sorte eignet sich wofür?



## Trockenfilzen: Glasuntersetzer

- Schritt für Schritt-Anleitung
- Welche Wolle und Nadeln brauche ich?
- Grundtechniken: Die verschiedenen Stiche



## Papierblumen

- Hübsche Blüten aus Krepp-Papier
- Erlerne die wichtigsten Handgriffe
- Inspirationen für weitere eigene Projekte



Neben unseren Live-Workshops  
bieten wir auch  
flexibel abrufbare Workshops.

In diesen aufgezeichneten Workshops  
können Sie flexibel im eigenen Tempo  
lernen und jederzeit pausieren.

Auch die flexibel abrufbaren Workshops  
finden Sie unter  
[www.landlust.de/workshops](http://www.landlust.de/workshops)



## Mini-Teich selbst anlegen

- Den richtigen Standort wählen
- Welche Pflanzen können verwendet werden?
- Seerosen – welche Arten sind geeignet?



## Tischdeko aus Trockenblumen

- Blüten und Gräser arrangieren und binden
- Langlebige Blumendeko und Windlichter
- Lerne die wichtigsten Techniken

**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 08.05.2024**

Ihre nächste Einfach Hausgemacht erscheint am  
**14.06.2024**

**Alles für Ihren Likör**

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

Jetzt bestellen auf: [www.brennerei-kessler.de](http://www.brennerei-kessler.de)

**unglaubliche Backformen**

[www.dek-design.de](http://www.dek-design.de)

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

**Gute Gesundheit – Gute Preise**

Tel. 06124-7269154  
[www.feine-algen.de](http://www.feine-algen.de)

**Feine Algen**

wertvolle Omega 3-Öle  
Flor-Essence-Kräutertee

**Landlust SHOP**

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

Art.-Nr. 140096,  
39,00 €

Bestellen Sie unter: [shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)

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

**Mikrogarten**  
Pflanzstation für Microgreens

mit wiederverwendbarem Pflanzstein

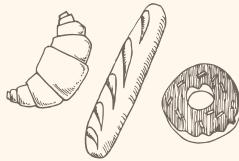
**DENK** +49 (0)9563 513320 | [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)

# Alle Rezepte

VERZEICHNIS DIESER AUSGABE

**Tipp**

Aus frischen Radieschenblättern können Sie wunderbar Pesto zubereiten.

**Brot & Gebäck**

- 77 Erdbeer-Charlotte royal
- 81 Grundrezept Biskuit
- 67 Rhabarber-Babka
- 71 Rhabarber-Crumble mit Porridge-Streuseln
- 68 Rhabarber-Erdbeer-Torte mit Nougatboden
- 75 Rhabarber-Ingwer-Pie mit Mandelkruste
- 74 Rhabarber-Mandel-Kuchen mit Zimtzucker-Kruste
- 72 Rhabarber-Tartelettes
- 70 Saftiger Polentakranz mit Rhabarber-Anis-Sirup
- 69 Streusel-Dinkelkuchen mit Rhabarber und Marzipan

**Süßes**

- 46 Aprikosen-Nuss-Dessert
- 53 Halwa aus geröstetem Reismehl

**Sonstiges**

- 6 Knuspermüsli 

**Fleisch & Fisch**

- 62 Bärlauch-Kartoffelstampf mit grünem Spargel
- 35 Glasierte Drumsticks mit Erdnuss-Brokkoli und Reis
- 63 Kartoffel-Radieschen-Salat mit Bratwurst und Pesto
- 15 Kohlrabi-Gurken-Salat mit Limetten-Ingwer-Dressing und glasiertem Lachs
- 38 Kräuter-Hähnchen vom Blech mit Ofenkartoffeln und Salat
- 54 Lamm mit Kartoffeln und Kichererbsen
- 44 Ofen-Dorade mit Möhren und Weizenrisotto
- 26 Ofenspargel mit Schnitzel und Kräuterstampf
- 33 Plattes Chili-Hähnchen vom Blech mit würzigem Bulgur und Gurkensalat
- 36 Risotto mit Geflügelklein
- 43 Spaghetti mit Lamm und Haselnuss in Roquefortsoße
- 21 Spargelfischtopf mit Thymian und Aioli
- 25 Spargelsalat mit Basilikum und Fenchelsalami
- 37 Steirisches Backhendl mit Kartoffel-Frühlingszwiebel-Salat und Kürbiskernöl
- 45 Strudel mit Spinat-Hack-Füllung
- 27 Vanille-Spargel mit Kerbel-Sabayon und Serrano-schinken
- 39 Würzig scharfe Hühnersuppe

**Vegetarisches**

- 14 Asia-Salat mit Erdbeeren und Ziegenfrischkäse-Pralinen
- 51 Auberginencreme mit Joghurt und Tahin
- 52 Gemüsesuppe mit Haferflocken
- 49 Irakische Gemüsefritters 
- 43 Ofen-Omelett mit Frühlingszwiebeln
- 22 Pasta mit grünem Spargel und Kräuterpesto
- 11 Radieschen-Käse-Salat auf Roggenmischbrot
- 50 Salat mit Rucola und Roter Bete
- 23 Spargel-Flammkuchen mit Orange, Dill und Kerbel
- 64 Spargel-Frittata
- 24 Spargelsalat mit Ei und Linsen-Schnittlauch-Dressing
- 13 Spinatsalat mit pochiertem Ei auf Kartoffel-Bärlauch-Rösti
- 17 Warmer Posteleinsalat mit Süßkartoffelpalten und Linsen-Tomaten-Dressing 
- 9 Wildkräutersalat mit Spargel-Blätterteig-Stangen

**Getränke**

- 47 Kaffee-Bananen-Frühstücksdrink



## 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 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.)

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

**Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Lilly Benson, Oliver Brachat, Isabell Flohr, Jan Jankovic, Susann Kreihe, Paula Lessmann, Katharina Matos-Fernandez, Agnes Prus, Anne Rogge, Manuela Rüther, Eva Rütten, Ulrike Strothmann, Petra Wegler, Dominik Wolf

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

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

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

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

**Redaktionsassistentin:** 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

**Digital Publishing & eCommerce:** Lennart Korn

**Format-Anzeigen (außer Rubrikanzeigen)**

**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:**

Verena Schulz (verantw. für diesen Anzeigenteil), Sylvia Berheide-Danielzik, 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 Späth

**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

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

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

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

## FÜRS NÄCHSTE HEFT



Das neue Heft erscheint am  
**14. Juni**  
mit frischen Rezepten  
und Tipps für den Sommer



**Fotos** Vanessa Jansen (2), Rogge & Jankovic Fotografen, Jona Lafin

# Freude schenken

Bleiben Sie ein Jahr in guter Erinnerung



Geschenk-  
Abo

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

[www.einfachhausgemacht.de/geschenkabo-0224](http://www.einfachhausgemacht.de/geschenkabo-0224)



Tel. +49(0)2501/8014374

(Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 20625133 angeben.)

Unser Dankeschön für  
Ihre Bestellung:



Reisenthel - Faltbares Sitzkissen

oder



WMF - Spargelschäler

oder



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 unbeschwerter Lebenslust.

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

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.