meine gute Landküche

Tolle Deko-Ideen & Rezepte für Ostern

meine gute Landküche

Das Original

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

März/April 2025 5,90 €

Einladung zum Osterbrunch

Sonntagsbraten von einfach bis raffiniert

Junges Gemüse in feinen Suppen

Wir freuen uns auf den Frühling

Kartoffeln mit Bohnen in Dill-Rahmsauce

Hausgemacht schmeckt's am besten!

- Backen mit Eierlikör • Köstliches mit bunten Möhren
- Frühlingsküche mit frischen Kräutern • Leichtes mit Kabeljau
- Unterwegs in der aufblühenden Ortenau in Baden

02 2025 MEINE GUTE LANDKÜCHE

Frühlingsküche, Osterbrunch, Backen mit Eierlikör

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

4 191886 805905 02

Anzeige

WEIL IHRE MEINUNG ZÄHLT

Liebe Leserinnen und Leser,

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

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

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

IHRE REDAKTION

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

meine gute Landküche

Editorial

Schokotorte mit zweierlei Sahne und Eierlikör
Rezept Seite 77

Einfach eine liebevolle Idee

Monique Doepel
Stellv. Chefredakteurin

Sind die kleinen Hasen auf der Torte nicht bezaubernd?! Ich bin ganz verliebt in sie! Und was für ein Hingucker auf der Kaffeetafel! Das Beste daran aber ist, dass dieser optische Pfiff ganz leicht umzusetzen ist – indem wir Ausstecher in Hasenform zu Hilfe nehmen. Es geht nicht um Kunst oder Aufwand, sondern darum, anderen mit einer liebevollen Idee ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Das wünschen wir uns auch – Ihnen Spaß zu bereiten. Mit kulinarischen und kreativen Anregungen für einen stimmungsvollen Osterbrunch (ab S. 8), mit köstlichen Frühlingssuppen (ab S. 26) und raffinierten Gerichten mit bunten Möhren (ab S. 56), mit einem Ausflug in den gerade erwachenden Wald (ab S. 50) und vielem mehr. Erfreuen Sie sich mit uns an der wunderbaren Zeit des Frühlings!

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

Titelfotos: burdafood.net/Thorsten Südfels, Gartenbildagentur Friedrich Strauss, MSL/Grit Knapps, StockFood/fotografie-lucie-eisenmann (1)/Gräfe und Unzer/Peter Schulte (1)/Profimedia (1)
Fotos: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG, privat

INHALT

SAISON-REZEPTE

8 Willkommen zum Oster-Brunch
Tolle Rezepte und einfache Deko-Ideen für ein rundum schönes Fest

24 Rhabarber-Wähe
Cremiger Vanilleguss, süß-saurer Rhabarber und krosser Mürbeteig

26 Frühling aus dem Topf
Schmackhafte Suppen mit zartem Gemüse und frischen Kräutern

32 Kabeljau: ein guter Fang
Dank seines milden, festen Fleischs ist der Fisch herrlich vielseitig

56 Möhren – ein ganzes Bund Genuss
Ob roh oder gekocht, das Gemüse verwöhnt uns mit viel Aroma

72 Festlich backen mit Eierlikör
Kuchen & Torten mit einem Schuss feingelbem, cremigem Likör

KREATIV-IDEEN

20 Grüße von Meister Lampe
Sechs originelle Möglichkeiten Gästen liebevoll ein Ei zu servieren

84 Hingucker mit Weidenkätzchen
Die weichen Blüten zieren Sträuße, Kränze und Gestecke

HEIMAT UND MENSCHEN

38 F(r)isch geräuchert
Im Schwarzwald betreibt Michael Wickert eine Genusswerkstatt

50 Frühlingserwachen im Wald
Gehen Sie auf Entdeckungstour – zwischen frischem Grün, zarten Blüten und kleinen Waldbewohnern

78 Backen mit Aurélie Bastian
Die Lothringerin erzählt, wie sie zur Küchenfee wurde und versüßt uns mit ihren Rezepten das Osterfest

8 WILLKOMMEN ZUM OSTER-BRUNCH

Schinken im Brotteig, Fischsuppe und süße Leckereien locken an die reich gedeckte und hübsch geschmückte Oster-Tafel

26 **Das milde Fleisch des Kabeljaus harmoniert mit fruchtigem Salat**

Hübsch verziert mit zarten Weidenkätzchen **84**

44

Sprossen und Keimlinge: Die Kraftpakete von der Fensterbank peppen viele Gerichte auf

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

72
Mit einem Schuss Eierlikör: cremige Kreationen aus der Backstube

56
Möhren bereichern jetzt den Speiseplan – als Salat, Marmelade und im Püree

HAUSGEMACHT

16 Sonntagsbraten
Von raffiniert bis einfach: Fleisch fein gefüllt oder im Kräuter-Mantel

44 Sprossen und Keimlinge
Das Grün von der Fensterbank hat geschmacklich viel zu bieten

64 Großmutters Küchenschätze
Von herzhaft-deftig bis herrlich süß: Rezepte aus Omas Kochbuch

88 Gnocchi-Glück
Abwechslungsreiche Gerichte mit den kleinen Kartoffel-Knödeln

GESUNDHEIT

54 Schätze aus dem Wald
Birke, Brennnessel & Co. lindern viele Beschwerden, ein Aufenthalt im Grünen stärkt das Immunsystem

94 eatbetter: süßer Genuss
Muffins, Aufläufe und Milchreis ohne weißen Zucker, und dennoch unwiderstehlich

98 Heilpflanzenschule
Die Schlüsselblume beruhigt den Geist und lindert Husten

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

100 Frühling in der Ortenau
Kommen Sie mit auf einen Streifzug von der südbadischen Rheinebene in den Schwarzwald

SERVICE

6 Aufgegabelt
42 Küchentipps
83 Marktplatz
111 Register
112 Impressum
113 Was Süßes zum Schluss
114 Vorschau

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

Für Sie entdeckt

Ausgezeichnete Weine, das Brot des Jahres und tierisch gute Ideen für den Frühstückstisch

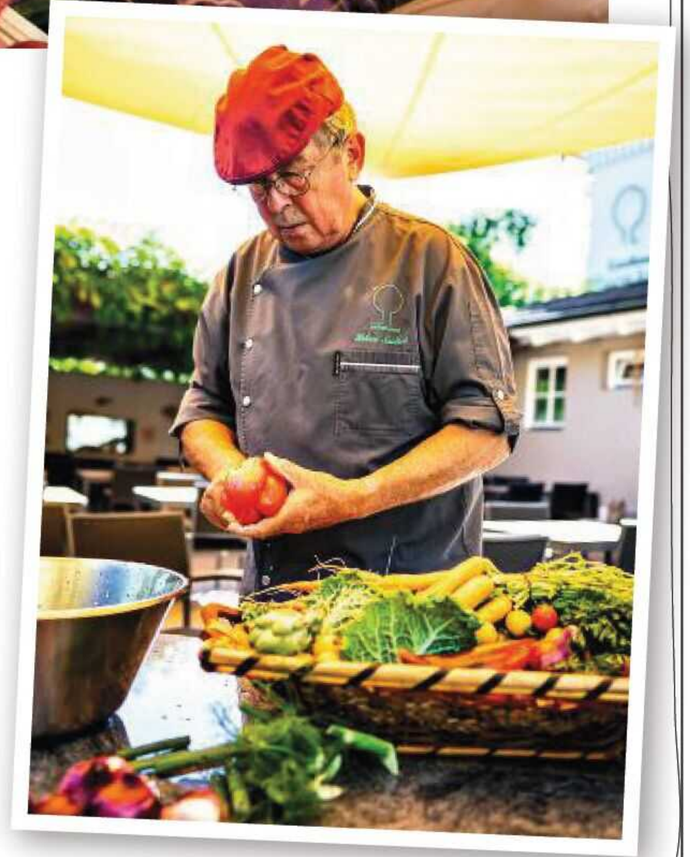
Am westlichen Bodensee

Vegetarisch durch die Fastenzeit

Während der VeggieWochen (05.03.–18.04.) spielen Gemüse und Obst die Hauptrolle in den Küchen zahlreicher Restaurants und Cafés am westlichen Bodensee – vom Hegau bis Konstanz. Das mag kaum verwundern, denn schließlich liegen in der Region die Obstplantagen des Hegaus, die Gemüseinsel Reichenau sowie die Halbinsel Höri (bekannt für die schmackhafte Zwiebel Höri-Bülle).

Die Küchenchefs der teilnehmenden Betriebe kreieren für die Veggie Wochen unter anderem Klassiker mit neuem Dreh und überlegen sich besondere Füllungen für Maultaschen, andere entwickeln ganze Menüs für Vegetarier. Einige Teilnehmer bieten auch vegane Gerichte an.

REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V.
☏ 07531/717240
www.bodenseewest.eu/veggiewochen



Fotos: Alex Kraus (2), Bäko-Zentrale e.G., HBM/Axel Bleyer, Nadine Stenzel, PR, REGIO e.V. (3)/Dietmar Denger/Hans Noll/KD Studio

Brot des Jahres 2025

Das Nussbrot wurde von einer Expertenjury des Deutschen Brotinstitutes zum Brot des Jahres 2025 gekürt.
Meist wird es mit Hasel- oder Walnüssen zubereitet. Es kann als helles Weizen-Walnuss-Brot ebenso im Brotkorb landen wie als nussiges Mischbrot oder kräftiges Vollkornbrot. Neben der Vielfalt waren für die Jury die wertvollen Inhaltsstoffe der Nüsse, wie essenzielle Fettsäuren, Proteine und Mineralstoffe, entscheidend.
www.brotinstitut.de

Gartenarbeit: So macht lernen Spaß!

Was wir selbst anpflanzen und ernten, schmeckt am besten! Daher unterstützt die GemüseAckerdemie mit Hauptpartner Aldi Süd Schulen bei der Gartenarbeit. Die Ackerdemie sucht mit den Schulen nach geeigneten Flächen und hilft beim Anlegen eines Schulgartens, sie liefert Saatgut und Jungpflanzen oder stellt Lernmaterialien zur Verfügung.
www.acker.co/gemueseackerdemie

Gemüse Ackerdemie

Der große Burda-Weintest

Wer hat den feinsten Tropfen im Land?

Genuss im Weinberg! Rund 700 Winzerbetriebe aus allen deutschen Anbauregionen hatten Produkte beim großen Burda-Weintest ins Rennen geschickt. In drei Etappen kürte eine Top-Jury aus Sommeliers, Winzern und Gastronomen bei Blindverkostungen daraus je die Top Ten in sechs Kategorien – u. a. Spät- sowie Weißburgunder, Souvignier Gris (eine pilzwiderstandsfähige neue Rebsorte), Sekt aus Burgunderreben. Erstmals wurde auch ein Nachwuchspreis für Rieslinge von Jungwinzerinnen/-winzern bis 35 Jahre vergeben. Der Weintest fand auf dem Weingut Dr. Hubert Burda in Offenburg (Foto oben) mit Unterstützung des Deutschen Weininstituts statt. **Trend-Tipp** sind die drei besten alkoholfreien Sekte: Riesling brut „% Antony", VDP-Weingut St. Antony, 9,90 €; Cuvee „Feel free", SM SektManufaktur, 8,50 €; Cuvee „Woi not?", Winzerverein Deidesheim, 12 €. Weitere Sieger finden Sie auf **www.focus.de**, Stichwort „Burda-Weintest".

Winzerin Carolin Spanier-Gillot gehörte zur Jury

Die Top-3 alkoholfreien Sekte

Frühstückstisch in Landhaus-Optik

An dieser liebevoll gedeckten Tafel verweilt man gern. Das Besondere: Kaffeebecher, Brettchen, Eierbecher – die Accessoires mit Motiven von Hahn „Albert Rooster" und Henne „Jenny Hen" der neuen „ihr-Kollektion" sind aufeinander abgestimmt. Nicht nur zu Ostern ein Genuss. **https://shop.ihr.eu**

Willkommen zum Oster-Brunch

Mit der Natur blüht unsere Lebenslust auf. Die genießen wir – vor allem Ostern – gern mit unseren Lieben an einer reich gedeckten Tafel mit Häppchen, Suppe, Braten und Kuchen

Blumengruß

Kleine Sträuße aus Löwenzahn schmücken den Gartenzaun. Als Vasen dienen ausgeblasene Gänseeier in strohgepolsterten Drahtkörbchen

Ostersuppe mit Fisch

Rezepte Seite 10

Süßes Osterbrot

Rezepte Seite 14

Vanille-Käsekuchen

Rezepte Seite 15

Fotos: Image Professionals/Friedrich Strauss, living4media/Sibylle Pietrek, StockFood/fotografie-lucie-eisenmann

Ostersuppe mit Fisch

Für 8 Portionen

Zubereitung: 40 Minuten, Garzeit: ca. 30 Minuten

• 150 g Reis • 150 g grüne TK-Bohnen • Salz
• 400 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Seelachs, Kabeljau) • Pfeffer
• 1 Zucchini • 3 Möhren • 1 Stange Lauch • 1 Knoblauchzehe
• 2 EL Butter • 1 kleine Dose Mais • 300 ml Milch
• 3 hartgekochte Eier • 200 g Frischkäse • 200 g Sahne

1. Den Reis nach Packungsangabe garen. Bohnen in Salzwasser ca. 7 Minuten kochen.
2. Fisch abbrausen, trocken tupfen, in Stücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit 250 ml Wasser in einer Pfanne zugedeckt 3 Minuten dünsten.
3. Das Gemüse abbrausen, putzen und in Würfel bzw. Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit dem Gemüse in der Butter in einem Topf 10 Minuten braten.
4. Mais abtropfen lassen. Fisch aus dem Sud nehmen. Sud und 500 ml Wasser zum Gemüse geben. Die Suppe abschmecken und aufkochen. Reis, Bohnen, Fisch und Mais in die Suppe geben. Die Milch angießen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die Eier pellen, halbieren. Frischkäse und Sahne in die Suppe rühren, diese salzen und pfeffern. Suppe mit Eiern servieren.

Schinken im Brotteig

Für 8 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten, Ruhezeit: 1 Stunde, Backzeit: 1 Stunde

• 1 Würfel Hefe • 400 g Mehl • 150 g Vollkornmehl
• 1 TL Zucker • 2 TL Salz • 100 ml zimmerwarmes Bier
• 2 kg Schweineschinken (mit Fettrand, leicht gepökelt)
• 1 Eigelb • 2 EL Sahne

1. Die Hefe zerbröckeln und in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehle mit Zucker und Salz mischen. Mehl-Mix mit Hefewasser und Bier glatt verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zudecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech fetten oder mit Backpapier auslegen.
3. Den Teig auf bemehlter Fläche nochmals durchkneten, dann zu einer großen Platte (ca. 1 cm dick) ausrollen. Den Schinken mittig auf den Teig setzen und darin einschlagen – der Teig sollte den Schinken vollständig umschließen. Teigränder andrücken.
4. Den Schinken im Brotteig mit den Nähten nach unten auf das Blech setzen. Eigelb mit Sahne verrühren und den Teig damit einstreichen. Den Schinken im Brotteig in ca. 1 Stunde goldbraun backen. Dann herausnehmen und warm oder abgekühlt servieren. Nach Wunsch einen gemischten Salat dazu reichen.

Fotos: burdafood.net/Ulrike Holsten, Image Professionals/Friedrich Strauss, StockFood (2)/fotografie-lucie-eisenmann/Profimedia

Kartoffeln und grüne Bohnen in Rahmsauce

vegetarisch

Für 4 Portionen
Zubereitung: 40 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

- *600 g festkochende Kartoffeln*
- *Salz*
- *1 Schalotte*
- *400 g grüne Bohnen*
- *60 g Butter*
- *1 EL Mehl*
- *300 ml Gemüsebrühe*
- *200 ml Milch*
- *1 Prise Zucker*
- *1–2 EL Weißweinessig*
- *4 Eier*
- *150 g Sahne*
- *1 Handvoll Dill*
- *Pfeffer*

1. Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser in 20–25 Minuten weich garen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Bohnen putzen, abbrausen und in 3–5 cm lange Stücke schneiden.

2. 50 g Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalotte darin glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, dieses unter Rühren kurz mitgaren und leicht Farbe nehmen lassen. Alles unter Rühren mit Brühe ablöschen und die Milch angießen. Die Sauce mit Salz, Zucker und Essig würzen. Dann die Bohnen einlegen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen die Eier in Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Kartoffeln pellen und halbieren. Dill abbrausen, trocken schütteln und einige Stiele für die Garnitur beiseitelegen. Vom übrigen Dill die Spitzen abzupfen und hacken.

4. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin schwenken und mit etwas gehacktem Dill bestreuen.

5. Übrigen gehackten Dill mit der Sahne zu den Bohnen geben. Alles nochmals kurz aufkochen und abschmecken.

6. Das Bohnengemüse samt Sauce auf tiefe Teller verteilen. Eier halbieren, darauf anrichten, mit Pfeffer übermahlen. Kartoffeln zufügen. Alles mit Dill garniert servieren.

Osterkranz

Ein Hühnerei und mehrere Wachteleier, die mit Wollfäden befestigt werden, werten den schlichten Kranz aus Buchsbaum auf

Rhabarber-Negroni

Der italienische Aperitif ist ein Klassiker. Hier verleiht ihm Rhabarbersaft eine fruchtige Note.
Für 6 Gläser: 300 ml Rhabarbersaft, 240 ml Gin sowie 240 ml rotem Wermut mischen. Mit ein paar Eiswürfeln auf Gläser verteilen. Nach Wunsch mit einem kleinen Stück Rhabarber garnieren.

vegan

Blütenmeer
Narzissen, Hyazinthen, Rosmarin und Hornveilchen werden in Weidenkörben (mit Folie ausgekleidet) und Gefäßen aus Blech arrangiert. Im Osternest hat der Hase auf Moos Platz genommen

Fotos: burdafood.net/Ulrike Holsten (2), Gartenbildagentur Friedrich Strauss

Kleine, feine GAUMEN-FREUDEN

Nudelnester mit Speck & Ei

Für 12 Stück: 180 g Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. 4 Lauchzwiebeln putzen, hacken. 1 Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Mit Lauchzwiebeln in 2 EL Öl glasig dünsten. 250 g Sahne zugießen, aufkochen. Sauce vom Herd ziehen. 100 g geriebenen Parmesan sowie 2 Eigelbe unterrühren, fein pürieren. Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die Nudeln mit der Sauce mischen. Mulden einer Muffinform einölen und mit 250 g Speck in Scheiben auslegen. Nudeln mithilfe einer Gabel zu Nestern drehen und in die Mulden verteilen. Übrige Sauce darüberträufeln. Nester im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 15 Minuten backen. Dann auf jedes Nest je 1 Ei (Gr. S) gleiten lassen. Die Nudelnester in ca. 5 Minuten fertig garen. Dazu passt Salat.

Tassenbrötchen mit cremigem Möhren-Ingwer-Dip

vegetarisch

Für 10 Portionen: Für den Dip 1 Bund Möhren schälen, abbrausen, würfeln. 100 g Ingwer schälen, grob raspeln. Ingwersaft mit den Händen auspressen. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen, beides fein würfeln. Mit Möhren in 2 EL Öl andünsten. 200 ml Gemüsebrühe angießen, alles ca. 15 Minuten garen, bis die Möhren weich sind und die Flüssigkeit verdampft ist. Ingwersaft zufügen, alles fein pürieren. 150 g Erdnussbutter unterrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Abkühlen lassen.

Für die Brötchen 4 Eier und 300 ml Milch verquirlen. Erst 200 g Mehl, dann 50 g flüssige Butter unterrühren. Ofenfeste Tassen oder Mulden eines Muffinblechs fetten, Teig darin verteilen, mit Sesam oder Mohn bestreuen. Bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen. Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren, Brötchen weitere 15 Minuten backen (Ofentür nicht öffnen, damit die Brötchen nicht zusammenfallen). Die Brötchen warm servieren, den Dip dazu reichen.

Meister Lampe

Aus Weidenruten oder anderen Zweigen werden zwei Kränze gebunden und mit Blumendraht aneinander fixiert. Als Ohren dienen Dreiecke mit runder Spitze. Eine Schleife um den Hals, fertig ist der Hase im Festgewand

Süße Kreationen vom ZUCKERBÄCKER

Kleine Frischkäse-Torte

Für 1 Springform (Ø 18 cm). Ergibt ca. 6 Stücke

Zubereitung: 50 Minuten,
Backzeit: ca. 30 Minuten, Kühlzeit: 1 Stunde

Für den Teig:

• 250 g Butter • 220 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 1 Prise Salz • 5 Eier • 400 g Mehl • 100 g Speisestärke • 4 TL Backpulver • 100 ml Milch

Außerdem:

• 1,2 kg Doppelrahmfrischkäse • 100 g Puderzucker • grüne & blaue Lebensmittelfarbe • 100 g Schokoladenraspel • 4 Blatt Gelatine • Schoko-Ostereier

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.
2. Für den Teig Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Eier unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, im Wechsel mit der Milch unterrühren. Teig in 3 Portionen teilen, nacheinander in die Form geben und 30–35 Minuten. Dann Böden aus der Form lösen, vollständig abkühlen lassen.
3. Frischkäse mit Puderzucker aufschlagen und mit Lebensmittelfarbe einfärben. 750 g Creme für die Füllung abnehmen. Unter die übrige Creme 40 g Schokoladenraspeln mischen. Creme zudecken, kühlen.
4. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann in einem Topf auflösen. 3 EL der Creme für die Füllung unterrühren. Mix mit der übrigen Creme für die Füllung verrühren. 60 g Schokoraspel einrühren.
5. Einen Boden auf einer Tortenplatte mit einem Tortenring umschließen. Hälfte der Schoko-Creme einfüllen, zweiten Boden auflegen, übrige Schoko-Creme einfüllen, dritten Boden auflegen. Torte 1 Stunde kühlen. Torte rundum mit der gekühlten Creme einstreichen und mit den Schoko-Eiern garnieren.

Süßes Osterbrot

vegetarisch

Für 2 kleine Brote. Ergibt ca. 16 Scheiben

Zubereitung: 30 Minuten,
Ruhezeit: ca. 2 Stunden,
Backzeit: ca. 25 Minuten

• 660 g Weizenmehl (Type 550) • ½ Würfel frische Hefe • 250 ml lauwarme Milch • 55 g Zucker • 1 Ei • 60 g weiche Butter • 1 Pck. Vanillezucker • 1 Prise Salz • 1 Eigelb • 2 EL Sahne • 2 EL Hagelzucker

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mittig eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln, Milch hinzufügen, mit 15 g Zucker und etwas Mehl verrühren. Vorteig abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Ei, Butter, 40 g Zucker, Vanillezucker, Salz zum Vorteig geben, glatt verkneten. Teig abdecken, gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (dauert ca. 1 Stunde).
3. Den Teig halbieren, zu runden Laiben formen und weitere ca. 30 Minuten ruhen lassen. Eigelb mit Sahne verrühren, Brote damit bepinseln. Jeweils in einem Kreuzmuster einschneiden, mit Hagelzucker bestreuen. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Fotos: living4media/Astrid Algermissen, StockFood/fotografie-lucie-eisenmann (3)

Vanille-Käsekuchen

vegetarisch

Für 1 Springform (Ø 20 cm).
Ergibt ca. 8 Stücke

Zubereitung: 35 Minuten,
Kühlzeit: 2 ½ Stunden, Backzeit: 1 Stunde

Für den Teig:

• *220 g Mehl* • *¼ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale* • *1 Prise Salz* • *80 g Zucker* • *1 EL Vanillezucker* • *1 Ei* • *120 g kalte Butter in Stückchen*

Für die Käsekuchenmasse:

• *5 Eier* • *1 EL Zitronensaft* • *1 kg Quark* • *160 g Zucker* • *1 EL Vanillezucker* • *1 Pck Vanillepuddingpulver*

Außerdem:

• *1 EL Puderzucker*

1. Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, mittig eine Mulde formen. Zitronenschale, Salz, Zucker, Vanillezucker und Ei in die Mulde geben, Butter auf dem Mehlrand verteilen. Alles krümelig hacken, dann rasch glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kühlen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter fetten.

3. Den Teig auf bemehlter Fläche ausrollen und die Form damit auskleiden – dabei einen Rand formen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

4. Für die Käsekuchenmasse Eier trennen. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen, kühlen. Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren. Nach und nach erst Eigelbe, dann Puddingpulver unterrühren. Zuletzt den Eischnee portionsweise unterheben. Masse in der Form glatt streichen. Kuchen ca. 1 Stunde backen. Den fertigen Kuchen ca. 10 Minuten im ausgeschalteten, einen spaltbreit geöffneten Ofen ruhen lassen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. 2 Stunden kühlen.

5. Zum Servieren eine Schablone aus Pappe anfertigen (z. B. Vogel), auf den Kuchen legen und alles mit Puderzucker bestäuben. Dann die Schablone entfernen.

SONNTAGSBRATEN

Schweine-, Puten- oder Lammfleisch
wird köstlich gefüllt oder
in einen Kräuter-Mantel gehüllt
– Braten von einfach bis raffiniert

Fotos: burdafood.net/Thorsten Südfels, StockFood/Stile Italia Edizioni

Hackbraten mit Ei dazu Gemüse-Remoulade

Für 6 Portionen
Zubereitung: 40 Minuten,
Garzeit: 50 Minuten

Für den Braten:

- *5 Eier (Gr. S)* • *3 Scheiben Toastbrot*
- *2 Zwiebeln* • *2 EL Butterschmalz*
- *1,5 kg Rinderhackfleisch*
- *1 TL Senf* • *Salz* • *Pfeffer*
- *3 EL gesalzene Erdnüsse*
- *4 getrocknete Tomaten*
- *4 EL TK-Erbsen*
- *4 Lorbeerblätter* • *einige Zweige Thymian*
- *150 ml Gemüsebrühe*

Für die Remoulade:

- *6 Eier* • *150 g Brokkoli* • *2 Möhren*
- *1 kleine Stange Lauch* • *Salz*
- *1 EL Öl* • *Pfeffer* • *1 Prise Curry*
- *1 EL Zitronensaft* • *350 g Mayonnaise*
- *100 g Joghurt* • *1 Knoblauchzehe*
- *1 EL gehackte Petersilie*

1. Für den Braten 3 Eier 4 Minuten kochen. Toast fein reiben. Zwiebeln abziehen, würfeln und in ½ EL heißem Schmalz braten. Mit 2 rohen Eiern, Toast, Hackfleisch und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Nüsse hacken, Tomaten fein würfeln. Mit den Erbsen unter das Hack kneten. Die Hälfte der Hackmasse zu einem Rechteck formen. Gekochte Eier pellen, darauf legen. Übrige Hackmasse zu einem Rechteck formen, auflegen, alles zu einem länglichen Laib formen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. 1½ EL Schmalz in einem Bräter erhitzen. Den Braten darin anbraten. Lorbeer, Thymian und Brühe zufügen. Dann den Braten ca. 50 Minuten im Ofen garen – dabei ab und zu wenden.
4. Für die Remoulade die Eier hart kochen. Brokkoli abbrausen und in Röschen teilen. Möhren und Lauch schälen bzw. abbrausen. Beides putzen und in feine Würfel schneiden. Brokkoli in Salzwasser bissfest dünsten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Lauch darin knackig dünsten und mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft würzen.
5. Eier pellen und würfeln. Brokkoli fein schneiden. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Knoblauch abziehen und hinzupressen. Eier, Gemüse und Petersilie unterheben. Die Remoulade mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Braten kurz ruhen lassen. Dann mit der Remoulade servieren. Dazu passen gut Ofen-Kartoffeln.

Hähnchenrollbraten mit Ricotta-Oliven-Paste

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

Für die Füllung:

- *2 Knoblauchzehen*
- *100 g schwarze Oliven ohne Stein*
- *3 EL Olivenöl*
- *60 g getrocknete Tomaten*
- *40 g Walnüsse*
- *4 Zweige Thymian*
- *200 g Ricotta* • *Salz* • *Pfeffer*

Außerdem:

- *2 Bio-Zitronen* • *2 Hähnchenbrüste (küchenfertig ausgelöst ohne Haut)*
- *250 ml Hühnerbrühe*
- *100 ml Madeira*
- *2 EL Zitronensaft*

1. Für die Füllung den Knoblauch abziehen. Mit Oliven und 2 EL Öl pürieren. Tomaten in Streifen schneiden. Nüsse hacken. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Blätter abzupfen und mit Olivenpaste, Tomaten, Nüssen und Ricotta verrühren. Die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Blech mit Öl bepinseln.
3. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, längs aufschneiden und ausbreiten. Etwas plattieren und leicht überlappend aneinanderlegen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und das Fleisch zu einer Roulade einrollen. Mit Küchengarn in Form binden und auf das Blech legen.
4. Zitronen heiß abbrausen, trocken reiben und in Scheiben oder Stücke schneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Öl bepinseln. Zitronen rundherum verteilen. Alles ca. 15 Minuten im Ofen bräunen. Brühe, Madeira und Zitronensaft mischen und angießen. Den Rollbraten in 20–25 Minuten fertig garen – dabei regelmäßig mit dem Sud übergießen.
5. Vor dem Servieren das Garn entfernen und den Braten in Scheiben schneiden. Fleisch mit den Zitronen anrichten. Sauce abschmecken und ein wenig darüber träufeln. Den Rest dazu reichen. Braten mit etwas Thymian garnieren und servieren. Dazu passt Baguette.

Gewürzbraten mit Tsatsiki

Für 6 Portionen
Zubereitung: 55 Minuten,
Garzeit: ca. 2 ½ Stunden

Für die Gewürzmischung:
- *2 EL Semmelbrösel • 3 TL Paprikapulver*
- *2 TL Salz • 1 TL schwarzer Pfeffer*
- *½ TL Knoblauchpulver • 1 TL getrockneten Thymian • 1 TL getrockneten Oregano*
- *½ TL Chiliflocken*

Für den Braten:
- *3 Zwiebeln • 1 gelbe Paprikaschote*
- *1 rote 2 Paprikaschote • 4–5 EL Olivenöl*
- *Salz, Pfeffer • 2 kg mageren Schweinenacken (vom Metzger ausgelöst)*

Für das Tsatsiki:
- *3 Knoblauchzehen • ½ Salatgurke*
- *500 g griechischen Joghurt • Salz • Pfeffer*

1. Für die Gewürzmischung alle Zutaten mischen.
2. Für den Braten die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und abbrausen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin 8 Minuten dünsten. Dann den Mix mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen.
4. Das Fleisch trocken tupfen und auf der Oberseite im Abstand von 1–1,5 cm längs tief ein-, aber nicht durchschneiden. Die Hälfte der Gewürzmischung in die Einschnitte reiben, anschließend den Paprika-Mix in die Einschnitte verteilen.
5. Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 230 Grad) vorheizen.
6. Den Braten mit Küchengarn binden, mit 2–3 EL Öl einstreichen und mit der übrigen Gewürzmischung einreiben. Den Braten in eine Fettpfanne legen und ca. 15 Minuten im Ofen braten. Dann die Ofentemperatur auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) reduzieren. Den Braten weitere 2 ¼ Stunden braten.
7. Für das Tsatsiki den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Gurke abbrausen und raspeln. Knoblauch und Gurke mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Braten aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Das Garn entfernen. Den Braten mit dem Tsatsiki anrichten. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

Rinderfilet mit Zucchinisalat

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: 35 Minuten
Marinierzeit: ca. 2 Stunden
Garzeit: ca. 25 Minuten

Für das Fleisch:
- *800 g Rinderfilet*
- *1 TL Koriandersamen*
- *2 EL Olivenöl*
- *Salz • Pfeffer*

Für die Würzmischung:
- *2 TL fein abgerieb. Bio-Zitronenschale*
- *1 EL Zitronensaft • 4 EL gem. Mandeln*
- *2 EL gehackte Petersilie*
- *1 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer*

Für den Salat:
- *4 Zucchini • 2 Zwiebeln*
- *2 EL Olivenöl • 1 TL Honig*
- *2 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer*

1. Das Fleisch trocken tupfen. Den Koriander im Mörser zerstoßen und in einer Tasse mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Fleisch damit rundum einreiben und ca. 2 Stunden marinieren.
2. Für die Würzmischung Zitronenschale und -saft, Mandeln, Petersilie und Öl in einer Schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Salat die Zucchini putzen, abbrausen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in dünne Spalten schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten anbraten. Dann den Zucchini-Mix in eine Schüssel füllen, mit Zitronensaft sowie Honig mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Salat zugedeckt ziehen lassen.
5. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin rundherum in 6–7 Minuten anbraten. Dann im Backofen auf einem Rost über einer Fettpfanne ca. 10 Minuten bzw. bis zum gewünschten Gargrad ziehen lassen. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch ca. 2 Minuten ruhen lassen.
6. Das Fleisch quer zur Faser in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch mit dem Zucchinisalat anrichten, mit der Würzmischung bestreuen und servieren.

TIPP:
Für den Salat können Sie zusammen mit den Zucchini auch in Streifen geschnittene Paprika oder kleine Kirschtomaten anbraten.
Die Würzmischung erhält einen intensiveren Geschmack, wenn Sie statt der Mandeln gemahlene Walnüsse verwenden.

Fotos: burdafood.net/Hans Gerlach/Foodstyling: Adele Steinbeis, StockFood/für ZS Verlag/Kramp + Gölling

PRACHTSTÜCKE
mit Begleitung

BITTE EIN EI!

Wir zeigen sechs originelle Möglichkeiten,
wie Sie Gästen liebevoll ein Ei servieren können

1

Fotos: MSL/Grit Knapps/Produktion: Alexandra Doll, Anne Gutacker

2

4

3

1 Im Blumentopf

Hier ersetzt das Ei eine klassische Platzkarte. Dafür kleine Tontöpfe mit etwas zerknülltem Zeitungspapier füllen, darüber eine Schicht Moos arrangieren. Zum Schluss mit einem Filzstift die gekochten Eier mit den Namen der Gäste beschriften und in die Nester setzen.

2 Mit Rosmarin

Einen langen Zweig Rosmarin zu einem Kreis formen und die Enden mit dünnem Basteldraht zusammenbinden. So einfach entsteht eine dekorative Umrandung für das Ei, die auch noch herrlich duftet.

3 Mit Hasenohren

Eine Stoff-Serviette zunächst zu einem Dreieck falten. Dann, an der geschlossenen Seite beginnend, das Dreieck zu einer langen Stoffbahn falten. Diese um das Ei legen und oben mit einem (Satin-)Band zusammenbinden.

4 Im Blütenkleid

In einen schlichten Eierbecher wird liebevoll ein Blütenzweig mit eingesteckt. Weitere Frühblüher wie Gänseblümchen oder Veilchen drumherum auf der Serviette platzieren.

OSTERGRÜSSE *von Meister Lampe*

1

1 In der Müslischale

Die Schale wird zum Nest, indem man eine große Stoffserviette locker darin drapiert. Mittig kommt dort das Ei hinein. Ein Klebebuchstabe (z. B. Rayher) verrät den Anfangsbuchstaben des jeweiligen Gastes.

2 Im Ring

Als Eierbecher dienen zwei Holzringe (Bastelgeschäft), die miteinander verklebt werden. Die Öhrchen werden aus kupferfarbenem Basteldraht gebogen, das Gesicht wird mit einem wasserfesten, feinen Filzstift aufgemalt.

2

Fotos: MSL/Grit Knapps/Produktion: Alexandra Doll, Anne Gutacker

Das Kochmagazin mit dem gewissen Extra

PLUS ZUSATZ-HEFT
16 Seiten Rezepte von beliebten TV-Köchen

Jetzt im Zeitschriftenhandel
oder auf
www.burda-foodshop.de

ALLES FÜR DIE SCHÖNEN SEITEN DES LEBENS!

+++ Zauberhafte Deko-Ideen +++ Experten-Tipps für Ihre Gesundheit +++
Hübsches mit Blumen, Nützliches für den Garten +++ Reiseziele zum Träumen & Entdecken

Rhabarber-Wähe

Jetzt trumpft er mit seinem fein-säuerlichen Aroma auf – Rhabarber.
Auf krossem Mürbeteig und mit cremigem Vanilleguss ein Gedicht!

Fotos: StockFood Studios/Oliver Brachat/Foodstyling: Sigrun Schuppler, Basti Trini/Requisite: Elke Westphal (6), StockFood/Gräfe und Unzer/Wolfgang Schardt (1)

Schritt für Schritt

vegetarisch

Für 1 Tarteform (Ø 24 cm, mit Hebeboden). Ergibt ca. 10 Stück

Zubereitung: 45 Minuten,
Kühlzeit: 30 Minuten,
Garzeit: ca. 5 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten

Für den Mürbeteig:

- *230 g Mehl • 1 Prise Salz*
- *80 g Puderzucker*
- *120 g kalte Butter in Würfeln*

Für Belag & Guss:

- *ca. 700 g Rhabarber • 130 g Zucker*
- *fein abgerieb. Schale & Saft von 1 Bio-Zitrone*
- *50 g TK-Himbeeren*
- *150 g Crème fraîche • 300 g Sahne*
- *½ Vanilleschote • 3 Eier*
- *ca. 1 EL Aprikosenmarmelade*

1. Mürbeteig herstellen Mehl mit Salz und Puderzucker in einer Schüssel mischen. Die Butter sowie 3 EL kaltes Wasser zufügen und alles mit den Händen zügig glatt verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2. Rhabarber verarbeiten Den Rhabarber abbrausen, putzen und schälen. Die Stangen erst längs halbieren, dann in 4 cm lange Stücke schneiden. Rhabarber mit 50 g Zucker in einem Topf mischen. Zitronenschale und Saft zum Rhabarber geben. Alles ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dann den Rhabarber mit den Himbeeren in einer Schüssel mischen.

3. Guss anrühren Crème fraîche und Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Eier sowie 80 g Zucker zum Sahne-Mix geben und alles miteinander verrühren.

4. Tarteform auslegen Den Teig auf ein Stück Backpapier legen und mit etwas Mehl bestäuben. Dann den Teig mit einem Nudelholz zu einem Kreis (Ø 28 cm) ausrollen. Den Teig samt Backpapier in die Tarteform legen, dabei einen Rand formen – überstehendes Backpapier evtl. abschneiden. Den Mürbeteigboden einige Male mit einer Gabel einstechen.

5. Wähe füllen Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rhabarber-Mix auf dem Tarteboden verteilen. Den Guss darübergießen. Die Wähe im Ofen im unteren Drittel ca. 40 Minuten backen. Anschließend die Wähe komplett auskühlen lassen.

6. Mit Konfitüre bestreichen Die Wähe aus der Form lösen. Marmelade und 1 EL Wasser in einem Topf einmal aufkochen. Die Oberfläche der Wähe damit bestreichen.

Gut zu wissen

Backpapier als Hebe-Hilfe
Statt mit dem Hebeboden der Form, können Sie die Wähe auch mithilfe des Backpapiers aus der Form nehmen. Dann das Papier nicht wie unter Punkt 4 beschrieben abschneiden.

Schnelle Variante
Es hat sich überraschend Besuch angekündigt? Dann verwenden Sie statt des selbst gemachten Mürbeteigs einfach fertigen Blätterteig.

Gut vorzubereiten
Die Wähe können Sie bis zu zwei Tage im Voraus backen.

Fruchtwechsel
Außerhalb der Rhabarbersaison können Sie die Wähe auch nur mit Beeren, mit Apfel- oder Birnenwürfeln zubereiten.

Für den Vorrat
Es sind Stücke übrig geblieben? Diese lassen sich – durch Backpapier voneinander getrennt – prima einfrieren.

Frühling aus dem Topf

Freuen Sie sich auf schmackhafte Suppen mit zartem Gemüse und frischen Kräutern – mal cremig-würzig und fein püriert, mal als klare Brühe mit Einlage

Fotos: StockFood/Profimedia (2)

Kräutercremesuppe

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten, Garzeit: ca. 30 Minuten

• 80 g Reis • Salz • 3 Schalotten • 1 Knoblauchzehe • 2 Kartoffeln • 200 g Sellerie • 1 Pastinake • 2 EL Butter • 150 ml Weißwein • 1 l Gemüsebrühe • 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel) • 200 g Sahne • Pfeffer • Muskatnuss • 1 EL Zitronensaft • 30 g geröstete Mandelblättchen

1. Den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe in ca. 25 Minuten mit leichtem Biss garen.

2. Schalotten und Knoblauch abziehen. Sellerie, Kartoffeln, Pastinake schälen. Alles klein schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Gemüse darin 2–3 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen. Brühe angießen. Alles ca. 20 Minuten köcheln.

3. Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln und grob hacken, etwas für die Deko abnehmen. Rest mit Sahne in den Topf geben, alles fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

4. Den Reis abgießen, abtropfen lassen und auf vier Suppentassen verteilen. Die Suppe zufügen. Mit übrigen Kräutern und Mandeln garnieren.

Frühlingssuppe

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 35 Minuten,
Ruhe- & Garzeit: ca. 50 Minuten

Für die Pfannkuchen:

• 3 Eier • 150 ml Milch • 100 ml Mineralwasser Classic • 100 g Mehl • Salz • 1 rote Zwiebel • 1 Handvoll junge Brennnessel • ½ Handvoll glatte Petersilie • 2 EL Olivenöl

Für die Suppe:

• 500 g Möhren • 200 g Knollensellerie • 2 Stangen Staudensellerie • 100 g Zuckerschoten, 250 g Kartoffeln • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Olivenöl • 1 l Gemüsebrühe • Salz • ca. 10 Pfefferkörner

1. Für die Pfannkuchen Eier, Milch und 50 ml Wasser verquirlen. Mehl unterrühren und salzen. Teig 20 Minuten quellen lassen. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2. 50 ml Wasser unter den Teig rühren. Hälfte der Zwiebel in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Teig kurz durchrühren, die Hälfte in die Pfanne gießen, verteilen. Beginnt der Teig zu stocken, Hälfte der Kräuter aufstreuen. Pfannkuchen wenden, fertig backen. Zweiten Pfannkuchen zubereiten. Pfannkuchen aufrollen, in Röllchen schneiden.

3. Für die Suppe Gemüse putzen bzw. schälen, abbrausen, klein würfeln oder in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch halbieren, mit Möhren und Sellerie in 1 EL heißen Öl im Topf anschwitzen. Brühe angießen, salzen. Kartoffeln und Pfefferkörner zufügen. 10 Minuten garen. Übriges Gemüse zufügen. Alles weitere ca. 10 Minuten garen.

4. Schalotte und Knoblauch aus der Suppe entfernen. Suppe mit Pfannkuchen-Röllchen anrichten.

LÖFFEL FÜR LÖFFEL
Genuss mit frischer Würze

Fotos: StockFood/für ZS Verlag/Julia Hoersch (1)/Immediate Media/Olive (1)/Malgorzata Laniak (1)

Suppe mit grünem Gemüse, Bohnen und Speck

Für 4 Portionen
Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

- *150 g TK-Erbsen*
- *1 Zwiebel*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 Fenchelknolle*
- *4 Lauchzwiebeln*
- *250 g grüner Spargel*
- *100 g Zuckerschoten*
- *2 Handvoll Baby-Spinat*
- *400 g weiße Bohnen (Dose)*
- *80 g gewürfelten Bauchspeck*
- *1 EL Olivenöl*
- *1 l Hühnerbrühe*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *50 g geriebener Parmesan*

1. Erbsen antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in feine Ringe schneiden. Fenchel abbrausen, putzen und klein würfeln. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen abbrausen, in Stücke schneiden. Schoten abbrausen, putzen. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Bohnen abgießen, abbrausen, abtropfen lassen.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Speck darin knusprig braten, dann herausnehmen.

3. Zwiebeln und Fenchel im Speckfett ca. 4–5 Minuten hell anschwitzen. Knoblauch und Lauchzwiebeln kurz mit anbraten. Brühe angießen. Spargel, Schoten und Bohnen zufügen. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Erbsen und Spinat zufügen. Alles weitere ca. 2–3 Minuten garen.

4. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. 25 g Käse unterrühren. Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Speck sowie 25 g Parmesan bestreuen und servieren.

Erbsencremesuppe mit Minze

vegetarisch

Für 3–4 Portionen

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

- *400 g Erbsen (frisch oder TK)*
- *2 Zweige frische Minze*
- *500 ml Gemüsebrühe*
- *150 g saure Sahne (alternativ Sauerrahm)*
- *Salz • Pfeffer*
- *essbare Blüten (z. B. Stiefmütterchen, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse)*

1. Frische Erbsen im Dämpfeinsatz eines Topfes ca. 10 Minuten garen. TK-Erbsen auftauen lassen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Zweigen zupfen.

2. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Erbsen, Minze und 50 ml saure Sahne zufügen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und nochmals kurz erhitzen.

3. Die Suppe auf Schälchen verteilen. Die übrige saure Sahne glatt rühren und dekorativ auf der Suppe verteilen. Alles mit essbaren Blüten garnieren. Nach Wunsch mit Weißbrot servieren.

Rinderbouillon mit Parmesannocken

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Ruhe- & Garzeit: ca. 1 Stunde

Für die Nocken:

- *80 g Butter • 1 Prise Salz • Muskatnuss*
- *100 g Hartweizengrieß*
- *4 Eigelb • 80 g geriebener Parmesan*

Außerdem:

- *30 g getrocknete Tomaten*
- *1 l Rinderbrühe*

1. Für die Nocken 250 ml Wasser mit Butter, Salz und Muskat in einem Topf aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und ca. 5 Minuten weiterrühren, bis sich die Masse vom Boden löst.

2. Nacheinander Eigelbe und 50 g Käse einrühren. Dann die Masse ca. 30 Minuten quellen lassen.

3. Für die Bouillon die Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Brühe in einem großen Topf erhitzen.

4. Von der Grießmasse mit zwei angefeuchteten Teelöffeln kleine Nocken abstechen, diese in die Brühe gleiten lassen und darin ca. 20 Minuten ziehen lassen.

5. Die Nocken samt Brühe sowie übrigem Käse (30 g) und Tomaten auf Schälchen verteilen und nach Wunsch mit kleinen Basilikumblättchen garnieren.

TIPP:

Statt der Tomaten können Sie auch in feine Streifen geschnittene Möhren in der Brühe mitgaren und alles mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Radieschen-Spargel-Bouillon

vegan

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 10 Minuten, Garzeit: ca. 15 Minuten

• *250 g weißer Spargel* • *150 g Radieschen* • *12 EL Olivenöl*
• *1,8 l Gemüsebrühe* • *Salz* • *Pfeffer* • *1 Kästchen Gartenkresse*

1. Den Spargel schälen und abbrausen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Radieschen abbrausen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Spargel im heißen Öl in einem Topf anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Salzen, pfeffern. Etwa 10 Minuten köcheln, bis der Spargel weich ist.
3. Radieschen hinzufügen und kurz warm werden lassen. Die Bouillon auf Schälchen verteilen und mit Kresse garnieren.

Wildkräutersuppe mit Ei

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 15 Minuten, Garzeit: ca. 25 Minuten

• *400 g Pastinaken* • *1 Schalotte* • *1 Knoblauchzehe*
• *2 EL Butter* • *ca. 800 ml Gemüsebrühe* • *2 Handvoll Wildkräuter (z. B. junge Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer)*
• *100 g Sauerrahm* • *Salz* • *Pfeffer* • *1 Spritzer Zitronensaft*
• *2 wachsweich gekochte Eier (gepellt und halbiert)* • *Gänseblümchen*

1. Pastinaken, Schalotte und Knoblauch schälen bzw. abziehen, fein würfeln. In heißer Butter anschwitzen. Brühe angießen, ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, in die Brühe geben. Alles fein pürieren. Suppe durch ein Sieb streichen, evtl. etwas einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Sauerrahm einrühren.
3. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Suppe in Schälchen füllen und Eier zufügen. Pfeffern und mit Gänseblümchen garnieren.

Spargelcremesuppe

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 35 Minuten, Garzeit: ca. 30 Minuten

• *1 kg weißer Spargel* • *Salz* • *1 EL Zitronensaft* • *1 TL Zucker*
• *1 Schalotte* • *20 g Butter, 2 EL Mehl* • *80 ml trockener Weißwein*
• *1 Lauchzwiebel in feinen Ringen* • *100 g Sahne*
• *Pfeffer* • *Muskatnuss* • *2 EL geröstete Mandelblättchen*

1. Spargel schälen und abbrausen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser mit Zitronensaft und Zucker je nach Dicke 15–20 Minuten garen. Den Sud durch ein Sieb passieren und auffangen. Die Stangen in Stücke schneiden und die Spitzen beiseitelegen.
2. Schalotte abziehen, klein würfeln. In heißer Butter in einem Topf glasig anschwitzen. Mehl einrühren, mit Wein ablöschen. 750 ml Sud angießen. Hälfte des Spargels zufügen. Suppe ca. 10 Minuten köcheln.
3. Alles fein pürieren, Sahne unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Übrigen Spargel und Spitzen einlegen, kurz erhitzen. Suppe evtl. einköcheln lassen oder mit Sud verdünnen. Abschmecken. Suppe auf Schalen verteilen. Mit Lauchzwiebeln und Mandeln bestreuen.

Gemüseragout

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 35 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

• 1–2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe • 2 Möhren • 2 Kohlrabi • 1 gelbe Paprikaschote • 125 g Zuckerschoten • 1 EL Butter • 200 ml Gemüsebrühe • 100 ml trockener Weißwein • 125 g Sahne • Salz • Pfeffer • evtl. Speisestärke • 1 Handvoll gemischte Gartenkräuter (z. B. Kerbel, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)

1. Schalotten sowie Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen. Paprika abbrausen, halbieren und putzen. Gemüse in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Zuckerschoten abbrausen und putzen. Die Enden abknipsen, die Schoten längs halbieren.

2. Die Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch darin glasig schwitzen. Möhren sowie Kohlrabi zufügen und unter Wenden 7–8 Minuten mitgaren. Paprika und Schoten zufügen. Alles weitere 3 Minuten unter Wenden garen. Brühe, Wein und Sahne angießen und alles aufkochen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke binden.

3. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Etwa ⅓ der Kräuter unter das Ragout rühren, den Rest vor dem Servieren darüber streuen.

Fotos: StockFood/Gräfe und Unzer/Kramp + Gölling (1)/Peter Schulte (1)/PhotoCuisine/Thys/Supperdelux (1)/Profimedia (1)

KABELJAU

Immer ein guter Fang

Sein mildes, zartes Fleisch macht ihn so beliebt. Aktuell hat auch Skrei, der besonders feste und magere Winterkabeljau, Saison. Probieren Sie ihn im Päckchen, mit Pesto oder im Speckmantel

Fotos: burdafood.net/Joerg Lehmann/Foodstyling: Jörg Götte, Sigrun Schuppler/Requisite: Elke Westphal, Shutterstock/Mila Naumova

Fischpäckchen mit Minz-Erbsen

Für 4 Portionen
Zubereitung: 20 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten

Für die Erbsen:

- *1 Zwiebel • 1 EL Butter*
- *300 g TK-Erbsen*
- *100 ml Gemüsebrühe*
- *4 Zweige Minze*
- *150 g Kräuter-Crème-fraîche*

Für den Fisch:

- *4 Kabeljaufilets (à ca. 150 g)*
- *Salz • Pfeffer • 1 EL Butter*

1. Für die Erbsen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassener. Die Zwiebel darin andünsten. Erbsen und Brühe zufügen und aufkochen. Alles 5 Minuten köcheln lassen.

2. Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unter die Erbsen mischen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fisch abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. 4 Stücke Back- bzw. Pergamentpapier (ca. 30 x 20 cm) mit je etwas Butter fetten. Erbsen-Mix und je 1 Stück Fisch mittig auf das Papier geben. Das Papier über dem Fisch zusammenfalten und die Ende mit Küchengarn binden. Die Päckchen auf ein Blech setzen und im Ofen ca. 30 Minuten garen.

4. Die Fischpäckchen leicht öffnen und evtl. mit Minzblättchen garniert servieren. **Dazu passt** mit fein gehackter Petersilie und etwas Butter verfeinerter Reis.

Kabeljau-Sesam-Spieße

Für ca. 12 Spieße

Zubereitung: 35 Minuten, Marinierzeit: ca. 10 Minuten, Garzeit: ca. 10 Minuten

Für die Marinade:

• 1 Bio-Zitrone • 2 EL flüssiger milder Honig • 4 EL Sojasauce

Außerdem:

• 800 g Kabeljaufilet
• 2 Stangen Zitronengras
• 1 grüne Chilischote
• 40 g geröstete Sesamsamen

1. Für die Marinade Zitrone heiß abbrausen und trocken tupfen. Die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Zitronenschale, -saft, Honig und Sojasauce in einer flachen Schale verrühren.

2. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Zitronengras abbrausen und trocken tupfen. Den Fisch auf das Zitronengras spießen. Die Spieße in der Marinade wenden. Dann die Spieße zudecken und ca. 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Die Spieße in ca. 10 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen. Inzwischen eine Grillpfanne erhitzen. Die Chili putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden.

4. Die Spieße 2–3 Minuten je Seite braten, sodass die Marinade bräunt. Die Spieße mit Chili und Sesam bestreuen, evtl. mit Petersilie garnieren und servieren.

Fotos: StockFood (2)/Great Stock!/Photo Cuisine

Kabeljaufilet mit fruchtigem Salat

Für 4 Portionen
Zubereitung: 45 Minuten,
Garzeit: ca. 35 Minuten

Für Fisch & Püree:

• *1 kg mehligkochende Kartoffel* • *Salz*
• *50 g Butter* • *200 ml warme Milch*
• *Muskatnuss* • *4 Kabeljaufilets* • *Pfeffer*
• *1 EL Olivenöl* • *2 EL gehackte Petersilie*

Für den Salat:

• *1 Handvoll Blattsalat (z. B. Frisée, Rucola)* • *1 rote Zwiebel* • *2½ Orangen*
• *2 Bio-Zitronen* • *1 genussreife Avocado*
• *½ TL flüssiger Honig*
• *3 EL Olivenöl* • *Salz* • *Pfeffer*

1. Kartoffeln schälen, abbrausen und in ca. 30 Minuten in kochendem Salzwasser garen.
2. Inzwischen den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und evtl. zerzupfen. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden. 2 Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden – dabei den austretenden Saft auffangen. ½ Orange auspressen. Zitronen heiß abbrausen und trocken reiben. ½ Zitrone in 4 Scheiben schneiden. Rest auspressen.
3. Die Avocado halbieren, entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Spalten schneiden, mit ca. 1 TL Zitronensaft mischen. Salat mit Zwiebel, Avocado, Orangen- und Zitronenscheiben auf Tellern anrichten. Für das Dressing die Hälfte des Zitronensafts mit Orangensaft, Honig und Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und zerstampfen. 30 g Butter und Milch unter die Kartoffeln rühren. Das Püree mit Salz und Muskat würzen.
5. Fisch mit übrigem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. 20 g Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin ca. 2 Minuten je Seite braten. Petersilie zufügen. Fisch, Püree und Salat auf Tellern anrichten. Den Salat mit dem Dressing beträufeln.

Kabeljau im Speckmantel mit lauwarmem Gurkensalat

Für 4 Portionen
Zubereitung: 30 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für den Fisch:

- *4 Kabeljaufilets ohne Haut (à ca. 125 g)*
- *Salz • Pfeffer • 2 TL körniger Senf*
- *8 Scheiben Frühsstücksspeck*
- *ca. 1 EL Rapsöl*

Für den Salat:

- *2 Gurken • 3 EL Essig • 1–2 TL Zucker*
- *100 g Sauerrahm • Salz*
- *Pfeffer • 4 Stiele Dill*

1. Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Jedes Filet mit je 2 Scheiben Speck umwickeln.
2. Für den Salat Gurken abbrausen, putzen und längs in feine Scheiben hobeln. Essig, Zucker, Sauerrahm, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Dill abbrausen und trocken schütteln. Die Fähnchen abzupfen, hacken und untermengen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin rundum 7–8 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Das Salatdressing in die Pfanne geben und die Gurken untermischen. Die Fischpäckchen darauflegen und servieren.

Fotos: StockFood/Gräfe und Unzer/Becca Crawford (1)/Grossmann.Schuerle (1)

Kabeljau mit Petersilien-Pesto

Für 4 Portionen

Zubereitung: 355 Minuten,
Garzeit: ca. 40 Minuten

Für das Gemüse:

- *2 Rote Bete*
- *300 g Möhren*
- *2 Fenchelknollen*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *20 ml Olivenöl*
- *1 EL Zitronensaft*

Für Fisch & Pesto:

- *½ Handvoll Petersilie*
- *1 EL Zitronensaft*
- *1 TL Bio- Zitronenabrieb*
- *2 EL geröstete Pinienkerne*
- *ca. 90 ml Olivenöl*
- *1 EL gerieb. Parmesan*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *4 Kabeljaufilets ohne Haut (à ca. 180 g)*

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft ungeeignet) vorheizen. Bete sowie Möhren putzen und schälen. Bete in dünne Scheiben hobeln, Möhren längs vierteln. Fenchel putzen, abbrausen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse salzen, pfeffern, mit Öl und Zitronensaft in einer Auflaufform mischen. Im Ofen ca. 25 Minuten garen – dabei gelegentlich wenden.

2. Für das Pesto Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Blätter grob hacken. Mit Zitronensaft, -abrieb und Pinienkernen in ein hohes Gefäß geben. Etwa 80 ml Öl zufügen und alles pürieren. Den Parmesan untermischen. Salzen und pfeffern.

3. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, mit 10 ml Öl bepinseln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Fisch auf das Gemüse setzen, alles weitere 12–15 Minuten garen. Zum Servieren den Fisch mit etwas Pesto beträufeln. Übriges Pesto dazu reichen.

RÄUCHERKUNST *aus dem Schwarzwald*

Im idyllischen Freiamt betreibt Michael Wickert eine wahre Genusswerkstatt – und begeistert Feinschmecker von nah und fern

Frisch aus den kühlen Gebirgsbächen im Schwarzwald holt Michael Wickert seine Forellen. Einen großen Anteil bezieht er in Freiamt im Landkreis Emmendingen, wo sein Start-up „Glut & Späne" beheimatet ist

Fotos: privat/Glut & Späne Wickert

Eigentlich war es die weltberühmte Kuckucksuhr, die den kleinen Bub auf den Geschmack gebracht hat. Sie hing im Elternhaus an der Wand und faszinierte ihn. Der Bollenhut, die Kirschtorte – all das lernte Michael Wickert kennen, als er mit seinen Eltern an den Wochenenden vom Bodensee in den Schwarzwald fuhr. Viele Wanderungen mit Einkehr am Feldberg oder Schluchsee sind fest in seinem Gedächtnis. Ganz besonders der Genuss der Schwarzwaldforelle! Die Köstlichkeit aus kühlen, sprudelnden Gebirgsbächen und die traumhafte Ferienregion im Südwesten ließen den Naturfan nicht mehr los.

Aber der Reihe nach: Nach dem Fachabi ging es erst mal auf Reisen. 2003 startete Wickert mit einem Praktikum bei einer Fischzucht in der Schweiz, lernte die Fischräucherei in allen Facetten von der Pike auf. An der Humboldt-Universität in Berlin machte er parallel seinen Bachelor in Agrarwissenschaften, setzte bald den Master der Fischereiwissenschaften drauf.

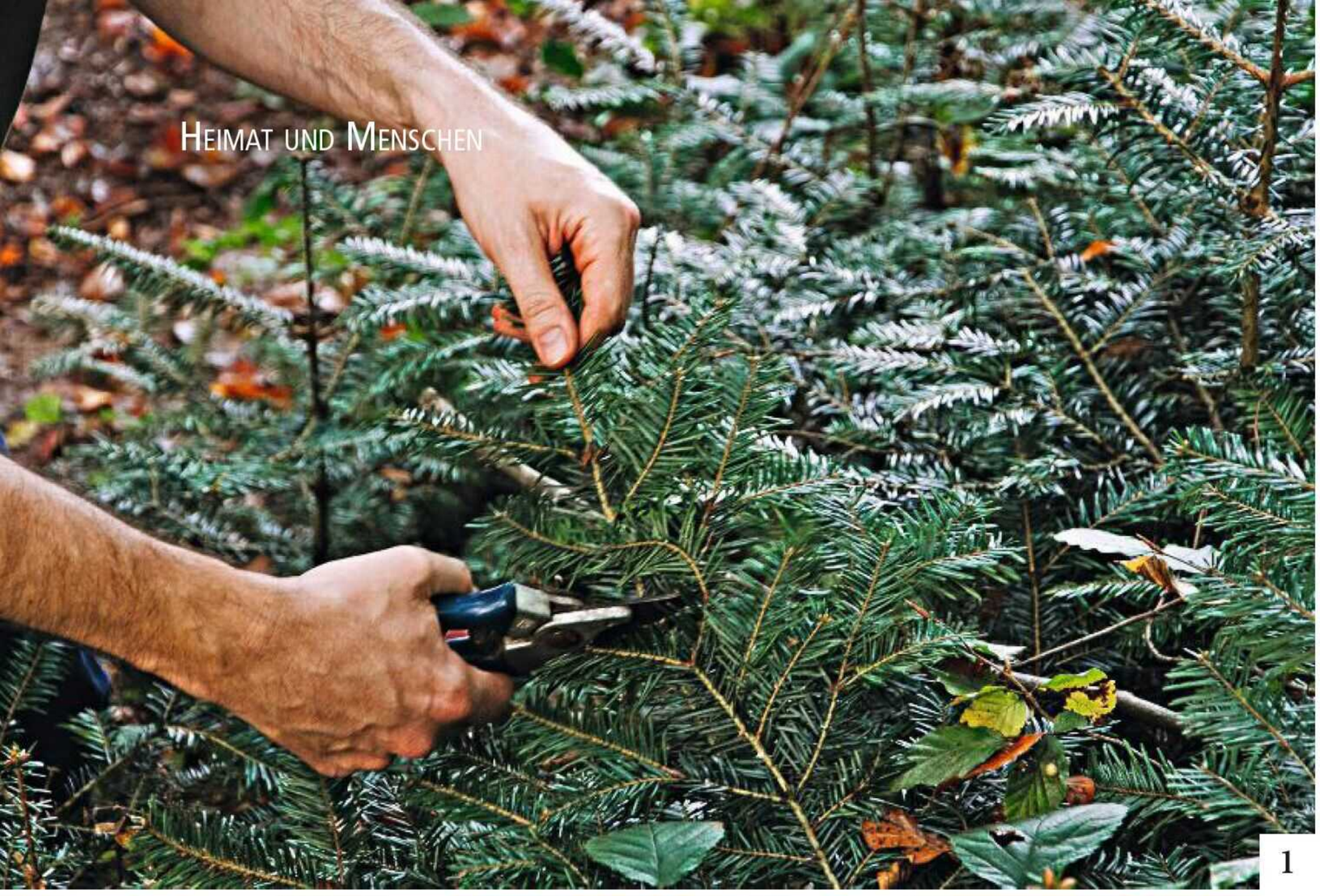
Vom Bodensee über Berlin

Nach ersten Berufsjahren gründete Wickert 2012 in der Berliner Kult-„Markthalle Neun" das Start-up „Glut&Späne". Gefragt und erfolgreich, auch als Buchautor, wurde es ihm in der Hauptstadt jedoch bald zu laut. Weil seine Lebensgefährtin in Südbaden zu Hause ist, machte sich das Paar hier auf die Suche nach dem richtigen Ort, wo Wickert seine Leidenschaft ausleben konnte.

2021 war die neue Genusswerkstatt gefunden, und zwar im idyllischen Freiamt. Ganz nach dem Credo Wickerts arbeitet die Schwarzwaldgemeinde seit einigen Jahren sogar komplett energieautark. „Als ich mit meiner Familie zur Besichtigung hier in der alten Metzgerei stand, wusste ich sofort, das passt", erzählt Wickert. Umgehend wurde er Pächter und sein Unternehmen „Glut&Späne" hatte eine neue Heimat gefunden. Für die perfekte Veredelung seines geliebten Fischs investierte er in einen hochwertigen Räucherofen, ließ ihn von einem Fachmann im Münsterland maßgeschneidert bauen. „Der ist enkelfähig", schwärmt der heute 44-Jährige, als wir ihn in seiner Wirkungsstätte in Freiamt-Mußbach besuchen. Die für ihre Kulinarik weithin bekannte Ecke im Südwesten – nur 30 Auto-Minuten entfernt von der deutsch-französischen Grenze – begeistert ihn: „Wo kann man besser genießen als hier?" >

Genussmacher: Michael Wickert am Eingang seines Ladens. Bei besonderen Veranstaltungen zelebriert er fantastische Fischbrötchen

1



2

1 Schwarzwald pur: Bevor der Experte den Räucherofen anmacht, sammelt er in der Umgebung Tannengrün – die wichtigste Zutat für das regionaltypische Raucharoma.

2 Genusshandwerk: Mit dem Bunsenbrenner zündet Michael Wickert spezielle Holzspäne und Kräuter an. Der aufsteigende Rauch haftet am darüber hängenden Fisch, konserviert ihn und verleiht den besonderen Geschmack.

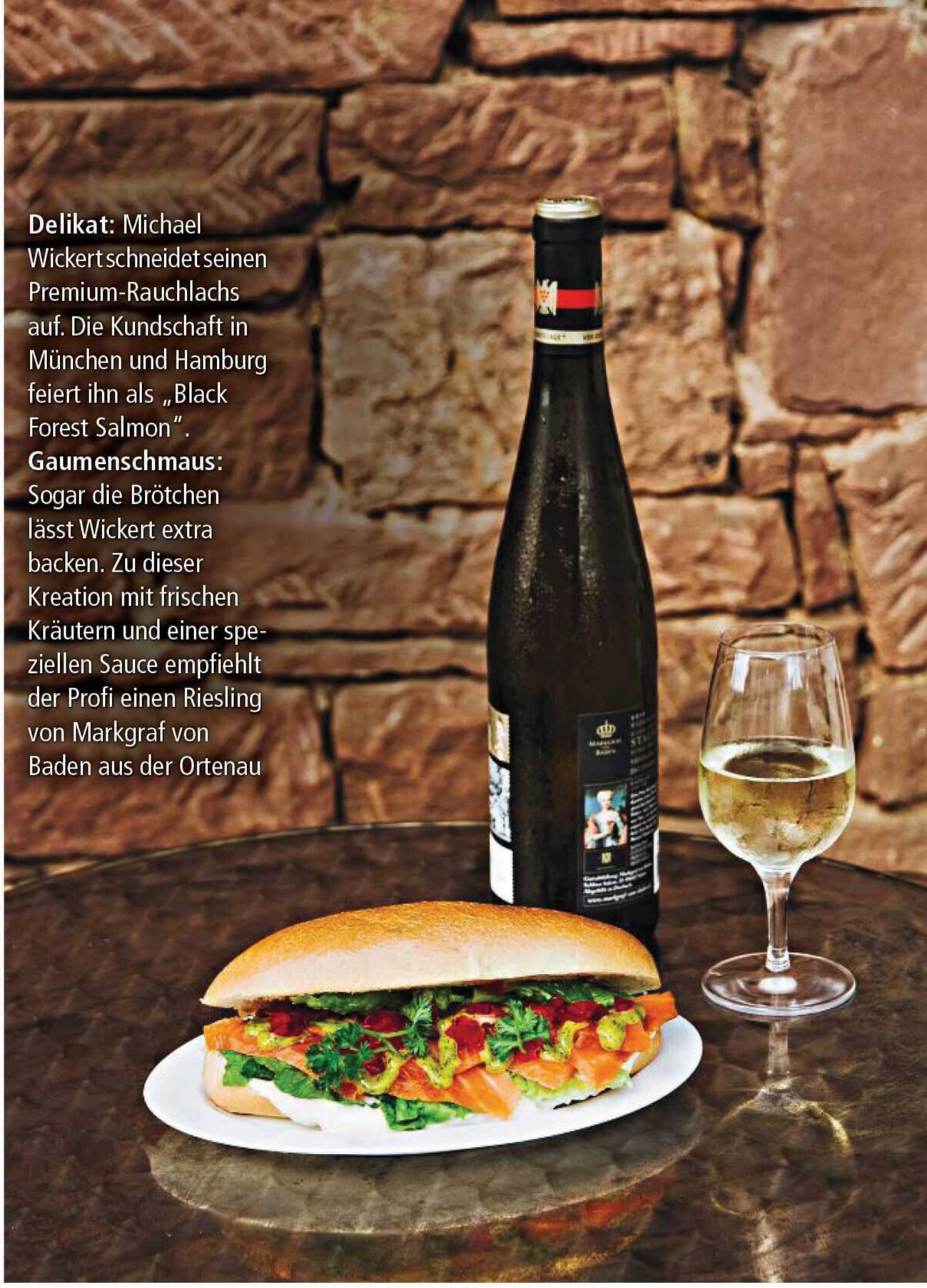
3 Auf die Mischung kommt es an: Verschiedene Hölzer, verschiedene Kräuter – Wickert ist je nach Saison immer auf der Suche nach den richtigen Räucher-Zutaten.

3

Fotos: privat/Glut & Späne Wickert

4 Feine Spezialitäten aus dem Ofen: goldfarbene Räucherforellen, geräuchert über Erlen-, Buchen- und Fichtenspänen.

4



Delikat: Michael Wickert schneidet seinen Premium-Rauchlachs auf. Die Kundschaft in München und Hamburg feiert ihn als „Black Forest Salmon".
Gaumenschmaus: Sogar die Brötchen lässt Wickert extra backen. Zu dieser Kreation mit frischen Kräutern und einer speziellen Sauce empfiehlt der Profi einen Riesling von Markgraf von Baden aus der Ortenau

Mit leidenschaftlichem Engagement FÜR DEN WILDLACHS

> Die Forellen für seine Räucherei bezieht Wickert aus Freiamt selbst oder aus dem Schwarzwaldort Alpirsbach, etwas weiter nordöstlich. Ganz klassisch räuchert er sie nach Schwarzwälder Art drei Stunden bei 60–100 Grad. Wenn er nicht am Ofen steht, zieht er über Berghöhen oder durch die Täler, sammelt Buchen- und Erlenholz, das dem Produkt im Ofen dann wunderbare Aromen und eine goldene Farbe verleiht. Der Meister seines Fachs kennt selbstverständlich jede Raffinesse. „Wenn ich etwas Kirschbaumholz dazulege, wird der Geschmack des Fischs noch etwas fruchtiger", verrät er. Lorbeer und Thymian im Sommer, Salbei eher im Winter zählen zu den weiteren wichtigen Zutaten im Ofen. Als typische Aromen verwendet er zusätzlich Schwarzwälder Tannengrün und Fichtenspäne.

Forellen, Saiblinge & Lachs

Die Süßwasserfische machen gut die Hälfte des Angebots aus, das man im Selbstbedienungsladen neben der Werkstatt kaufen kann. Die Saiblinge, die aus dem Raum Ravensburg geliefert werden, zählen mit feinen Räuchernoten durchzogen und umhüllt, ebenfalls zu den Spezialitäten.
Die große Leidenschaft Wickerts gilt einem weiteren Teil seiner Handwerkskunst: der Lachsräucherei. Er weiß: „Vor 120 Jahren war die Gegend am Oberrhein die größte Lachsregion Europas." Heute kommt der Wildlachs, den er räuchert, von den Faröer Inseln. Doch längst tat sich Wickert mit weiteren Experten zusammen, um in Oberwolfach den Lachs erneut zu kultivieren.
Fast ein Drittel der Delikatessen verkauft der Fischereimeister an Feinkostläden und Restaurants in München und Hamburg sowie im Raum Freiburg inmitten der Weinberge von Markgräflerland, Breisgau, und Kaiserstuhl. Feinschmecker Wickert liebt es, sich mit seinen Kunden über den passenden Wein zu seinen Spezialitäten auszutauschen: Sein aktueller Geheimtipp zur Forelle: ein Chasselas von Winzerin Josefine Schlumberger aus Laufen. Zu Lachs empfiehlt er einen Weißburgunder oder Chardonnay aus der Region. *Beate Schindler*

Gut zu wissen

Ein Kennzeichen für Lebensmittel, eine Info zu Konserven, Spar-, Nachhaltigkeits- und Genuss-Tipps

Gut vorbereitet

Tipps für ein Picknick

Sobald die Sonne ihre ersten warmen Strahlen schickt, zieht es uns raus! Praktische Tipps für den Genuss im Freien: Wählen Sie Speisen, die sich gut vorbereiten und transportieren lassen. Ideal: **Häppchen** – Blätterteigschnecken, Käsewürfel, Hackbällchen, Nüsse, Oliven. Gemüsesticks und Obstschnitze bieten sich ebenso an wie Waffeln oder Muffins. Wer **Salat** mitnehmen möchte, sollte die Zutaten locker in einer Schüssel mischen und das Dressing separat in einem Schraubdeckelglas transportieren. Bei Tellern und Gläsern zu bruchsicheren Mehrwegoptionen greifen. **Auch wichtig:** Besteck, Feuchttücher/Servietten, Sitzkissen oder Decke, Müllbeutel, Sonnen- und Insektenschutz.

Einfach zu erkennen

Lebensmittel aus Deutschland

Wer beim Einkaufen Wert auf die Herkunft der Lebensmittel legt, hat es künftig leichter. Das Logo „Gutes aus deutscher Landwirtschaft", das von der Zentralen Koordination Handel-Landwirtschaft (ZKHL) e. V. mit entwickelt wurde, ist auf landwirtschaftlichen Produkten zu finden, die ausschließlich bei uns produziert und verarbeitet wurden. Gekennzeichnet werden Schweine-, Geflügel- und Rindfleisch, Gemüse, Obst, Eier sowie einige Milchprodukte.

Vorsicht bei Konserven

Kondensmilch, Bohnen, Mais – einige Produkte verwenden wir aus Dosen. Deren Beschichtung kann Bisphenol A (BPA) enthalten. Stiftung Warentest hat 58 Lebensmittelkonserven untersucht, 51 Produkte wiesen den Schadstoff auf. Das Problem: Nach und nach kann BPA in die Lebensmittel und so in unseren Körper übergehen. Der Stoff gilt als gesundheitsschädlich und kann in den Hormonhaushalt eingreifen. Als Alternative zur Dose bieten sich Gläser oder Verbundkartons an, auch TK-Ware ist eine Option.

Fotos: BlueMovement powered by Bosch/Constantin Mirbach, Fotolia/annabell2012, Shutterstock (2)/SherSor/stock.adobe.com (2)/pundapanda/Simone

Fruchtfliegen loswerden

Kaum wächst das Angebot an reifem Obst, ziehen auch die Tierchen bei uns ein. Wer ihnen keine Nahrung bietet, wird sie schnell wieder los. Obst und Gemüse im Kühlschrank aufbewahren. Saft- oder Weinflaschen gut verschließen oder im Kühlschrank aufbewahren. Werden die Fliegen zu lästig, hilft eine Falle: **Apfelessig** mit Spüli in einer Schale mischen und in der Küche aufstellen.

Frühjahrsputz in der Spülmaschine

Schmutz entlang der Tür (inkl. Dichtungen) mit einem feuchten Lappen, etwas Spüli und verdünnter **Zitronensäure** entfernen. Sieb und die Düsen der Sprüharme von Essensresten befreien. Klarspüler oder Regeneriersalz erst nach füllen, kurz bevor Sie die Maschine anstellen. Läuft etwas Flüssigkeit daneben, wird diese direkt weggespült und kann keine Korrosionsschäden verursachen. Die Tür der ausgeschalteten Maschine sollte leicht geöffnet sein. So kann sich in dem feucht-warmen Klima kein Schimmel bilden.

Nachhaltig

Elektrogeräte mieten statt kaufen

Ob Kaffeevollautomat oder Staubsauger, Geschirrspüler oder Rasenmäher: Die Initiative BlueMovement **(www.bluemovement.com)** bietet ab rund 9 Euro pro Monat (zzgl. 19 € Abschlussgebühr) Elektrogeräte von Bosch und Siemens zum Mieten für ein, zwei oder vier Jahre an. Im Preis inklusive sind Lieferung und **Installation** sowie bei Bedarf Reparaturen und die Mitnahme des alten Geräts. Sollte ein Gerät seinen Dienst verweigern und nicht repariert werden können, gibt es gleichwertigen **Ersatz**. Nach Ende der Vertragslaufzeit kann das Gerät günstig gekauft, der Vertrag verlängert oder gekündigt werden.

Regrowing

Leckeres aus Gemüseresten

Beim Gemüseputzen landet meist ein Teil im Bio-Müll. Das geht auch anders. Regrowing (nachwachsen lassen) heißt der Trend.
Dafür Gemüse ca. 2 cm über der Wurzel abschneiden und aufrecht in ein mit Wasser gefülltes Gefäß an einen warmen, hellen Ort stellen. Alle 2–3 Tage das Wasser wechseln. Nach ca. zwei Wochen bilden sich erste Wurzeln. Sobald diese ca. 1 cm lang sind, kann alles in Erde umgepflanzt werden. Besonders geeignet sind Wurzelgemüse (Pastinake, Rote Bete) und Lauchgewächse (Zwiebel, Knoblauch). Mit den zarten Blättchen können Sie z. B. Salat aufpeppen.

Kräuter-Buttermilch

Wildkräuter machen Sie fit fürs Frühjahr und bringen Ihren Darm in Schwung.
Für 2–3 Gläser: 1 Handvoll Kräuter (z. B. Giersch, junge Birken- und Schafgarbenblätter, Brennnessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich) gut ausschütteln (damit Tierchen abfallen, die evtl. anhaften), abbrausen und trocken schleudern. 1 Apfel abbrausen, klein würfeln und entkernen. Kräuter, Apfel und 500 ml Buttermilch pürieren. Kühlen. 3-mal täglich 1 Glas langsam trinken.

FRISCHES GRÜN *von der Fensterbank*

Sprossen und Keimlinge sind ausgesprochen nährstoffreich. In der Küche haben sie geschmacklich und optisch viel zu bieten

Aromenvielfalt versprechen die Sprossen und Keimlinge von Kresse, Mungobohnen, Rettich, Alfalfa, Radieschen sowie Bockshornklee

Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss, StockFood/Rua Castilho

Pochierte Eier auf Schinken-Sprossen-Salat

Für 4 Portionen
Zubereitung: 20 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

Für den Salat:

- *1 Lauchzwiebel*
- *200 g Kochschinken*
- *2 Kästchen Gartenkresse*
- *2 Handvoll Rettich-Sprossen*
- *200 g saure Sahne*
- *200 g Joghurt*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2 EL Zitronensaft*

Für die Eier:

- *50 ml Essig*
- *4 Eier*

1. Für den Salat die Lauchzwiebel abbrausen und in feine Würfel oder Ringe schneiden. Den Schinken fein würfeln. Die Kresse sowie die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2. Lauchzwiebel, Schinken, saure Sahne und Joghurt vermengen. Je 2 EL Kresse sowie Sprossen untermischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. 1 l Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Kurz vor dem Sieden den Essig einrühren. Das Wasser so verrühren, dass ein Strudel entsteht. Jeweils 1 Ei in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. Mit einem Esslöffel in eine runde Form bringen – idealerweise sollte das Eigelb vom Eiweiß umschlossen sein. Das Ei in ca. 4 Minuten pochieren.

4. Inzwischen übrige Kresse und Sprossen mischen und auf Tellern verteilen. Den Salat darauf anrichten. Je 1 Ei auflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Marinierte Rote Bete mit Räucherforelle & Sprossen

Für 4 Portionen
Zubereitung: 30 Minuten,
Garzeit: 50 Minuten, Ziehzeit: 30 Minuten

- *600 g Rote Bete*
- *1 TL Kümmelsamen*
- *2 Schalotten*
- *3 EL Walnuss-Essig*
- *3 EL Apfelsaft*
- *3 EL Rapsöl*
- *1 TL Honig*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 Eichblattsalat*
- *1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen (alternativ Rotkohl-Sprossen)*
- *200 g Räucherforellen-Filets*

1. Die Bete abbrausen, in einen Dämpfeinsatz setzen, in einen Topf mit kochendem Wasser stellen und mit Kümmel bestreuen. Die Bete zugedeckt ca. 50 Minuten garen.

2. Inzwischen Schalotten abziehen und fein würfeln. Mit Essig, Saft, Öl und Honig in einer Schüssel verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Bete abkühlen lassen, dann schälen, in Spalten schneiden. Mit Dressing vermengen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

4. Den Salat waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Fischfilets in Stücke teilen.

5. Den Blattsalat mit marinierter Rote Bete, Sprossen sowie Fisch anrichten und servieren. Dazu nach Wunsch Pumpernickel mit Frischkäse und Forellenkaviar reichen.

TIPP:
Statt der frischen Bete können Sie küchenfertige, vakuumierte Knollen verwenden.

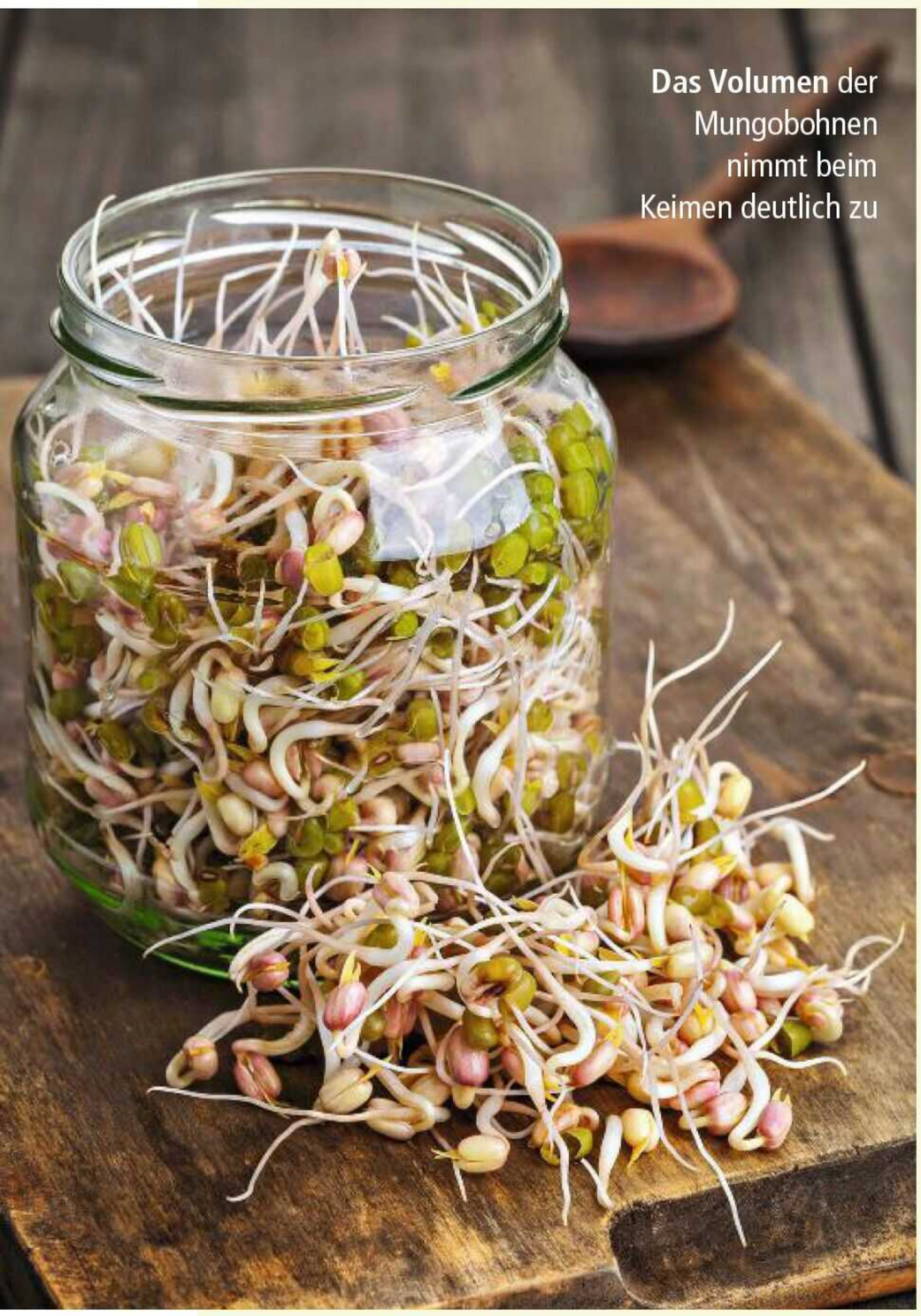
Fotos: seasons.agency/Gräfe und Unzer/Ulrike Holsten; StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video (4)/Shawn Hempel (1)

FARBE & GESCHMACK
ruckzuck auf dem Teller

Gerade wenn es noch kalt ist, ist die Sehnsucht nach frischem, knackigem Gemüse groß. Die Zeit bis zur nächsten Ernte können Sie wunderbar überbrücken und die Fensterbank nutzen, um Sprossen und Keimlinge selbst zu ziehen.
Erste Erfahrungen hat man vielleicht mit einer kleinen Kressezucht auf Watte oder Küchenpapier gesammelt. Neben Licht, Luft, Wasser und keimfähigem Saatgut braucht es keinen grünen Daumen, um die kleinen Körnchen zum Leben zu erwecken. Alle Getreide-, Kräuter- und Gemüsesamen sowie Hülsenfrüchte sind zum Keimen geeignet. Hingegen sind Nachtschattengewächse wie Paprika oder Tomaten wegen ihres hohen Solanin-Gehalts im Keimlingsstadium ungenießbar.
Für leicht keimende Saat, wie Mungobohnen, bietet sich, wie für die meisten Saaten, das Ziehen im Keimgerät oder Weckglas an. Lediglich Schleimbildner wie Kresse, Leinsamen und Portulak bevorzugen eine flache Keimschale. Ihre Pflege beschränkt sich auf ein einmalig kurzes Wässern und nach Bedarf eine kleine Dusche mit einem Wassersprüher.

Kleine Sensibelchen

Direkte Sonneneinstrahlung mögen die zarten Pflänzchen ebenso wenig wie eine zu kühle Umgebung.
Keimlinge, die bei der Ernte zusätzlich zu den ersten Keimblättern noch mindestens zwei weitere Blätter ausbilden sollen, benötigen Anzuchterde oder Substrat, sie weisen verschiedene Blattformen und Farben auf, schmecken wesentlich intensiver und lassen sich gut in der Küche einsetzen.
Sprossen werden roh verzehrt. Wer allerdings einen empfindlichen Magen hat, sollte die zarten Triebe der Hülsenfrüchte kurz blanchieren, so sind sie besser verdaulich. Insgesamt ist das junge Grün sehr nährstoffreich und daher eine gute Quelle, um den Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Der Wachstumsprozess ist nicht nur für Erwachsene spannend zu beobachten, auch Kinder lassen sich dafür begeistern.
Tipp zu Mini-Gewächshäusern – S. 83



Das Volumen der Mungobohnen nimmt beim Keimen deutlich zu

Sprossen selber ziehen

1 Saatgut (hier 70 g-Mix aus Radieschen sowie Soja- und Mungobohnen) in Bio-Qualität in ein Einmachglas geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2 Die Glasöffnung mit einem feinmaschigen Stoff (z. B. Gaze, Tüll) abdecken und mit einem Gummi fixieren. Den Sprossen-Mix ca. 8 Stunden im Wasser einweichen.
3 Das Wasser durch den Stoff abgießen. Dann das Glas schräg stellen, damit weitere Flüssigkeit ablaufen kann und das Innere gut belüftet wird. 4–6 Tage das Saatgut morgens und abends mit Wasser durchspülen: Dazu frisches Wasser durch den Stoff laufen lassen, schwenken und wieder abgießen. Bei heißem Wetter oder wenn das Glas austrocknet, öfter spülen.
4 Die fertigen Sprossen vor dem Verzehr in ein Sieb geben und gründlich unter fließendem Wasser abbrausen.

Vollkornbrötchen mit Sprossen-Omelett

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 15 Minuten, Garzeit: 20 Minuten

- *1 Schalotte*
- *1 Gewürzgurke*
- *1 TL Kapern*
- *100 g Joghurt*
- *100 g Mayonnaise*
- *½ Bund fein gehackte Petersilie*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *½ Bund Lauchzwiebeln*
- *250 g Kirschtomaten*
- *1 EL Olivenöl*
- *8 Eier*
- *4 Blätter Romanasalat*
- *4 Vollkornbrötchen*
- *100 g Sprossen-Mix*

1. Schalotte abziehen, ebenso wie die Gurke fein würfeln. Kapern fein hacken. Joghurt und Mayonnaise verrühren. Vorbereitete Zutaten und Petersilie untermischen. Salzen, pfeffern.

2. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe schneiden. Tomaten abbrausen, halbieren.

3. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne (Ø 22 cm) erhitzen. Gemüse darin andünsten. Salzen, pfeffern. Die Eier verquirlen, über das Gemüse gießen und kurz stocken lassen. Dann im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.

4. Inzwischen Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Omelett vierteln.

5. Brötchen halbieren und mit Remoulade bestreichen. Auf die unteren Hälften je 1 Salatblatt und 1 Omelett-Viertel setzen, Sprossen darauf verteilen. Obere Brötchenhälften auflegen.

Bohnen-Kartoffel-Salat

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten,
Garzeit: ca. 35 Minuten

Für den Salat:

- *500 g kleine, neue Kartoffeln*
- *Salz*
- *400 g TK-Bohnen*
- *4 Lauchzwiebeln*
- *2 Stangen Staudensellerie*
- *1 Salatgurke*
- *1 Handvoll Alfalfa-Sprossen*

Für das Dressing:

- *1 Handvoll Basilikum*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Pinienkerne*
- *6–8 EL Olivenöl*
- *4 EL weißer Balsamico*
- *2 EL geriebener Parmesan*
- *Salz*
- *Pfeffer*

1. Die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Dann abgießen, lauwarm abkühlen lassen und halbieren.

2. Bohnen auftauen lassen. Lauchzwiebeln und Sellerie abbrausen, putzen und in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Die Bohnen in Salzwasser ca. 6 Minuten blanchieren. Dann Lauchzwiebeln sowie Sellerie zufügen und ca. 2 Minuten mitgaren. Dann alles abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Gurke abbrausen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen.

4. Für das Dressing Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen. Basilikum, Knoblauch und Pinienkernen zermörsern – dabei das Öl einfließen lassen und alles zu einer groben Paste zerreiben. Balsamico und Parmesan unterrühren, evtl. etwas Wasser zufügen. Salzen und pfeffern.

5. Gemüse und Sprossen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Den Salat auf Tellern anrichten.

Fotos: burdafood.net-Archiv/Gaby Zimmermann/Styling: Anne Beckwilm/Food-Styling: Adam Koor, StockFood (3)/La Food - Thomas Dhellemmes/Louise Lister/Walter Cimbal

Für Keimlinge ein wasserdurchlässiges Schälchen mit Anzuchterde füllen, Samen daraufgeben, feucht halten und abdecken. Nach 10–14 Tagen mit einer scharfen Schere ernten.
Sorten von links nach rechts: Mizuna, Minze, rotes und grünes Basilikum sowie Shiso-Kresse.

Sprossen: bunt & würzig

1 + 2 Gelbe & grüne Linsen kann man nach ca. 2–3 Tagen Keimzeit genießen. Die 1 cm langen Triebe kurz blanchieren, dann sind sie verdaulicher und schmecken milder.
3 Quinoa keimt besonders schnell. Nach einem Tag haben die Sprossen ein nussig-knackiges, später dann ein bitter-herbes Aroma.
4 Sonnenblumen-Sprossen schmecken wunderbar nussig und sorgen für eine kräftige, grüne Farbe auf dem Teller.
5 Fenchel-Sprossen haben einen frischen Anisgeschmack, der perfekt zu Fischgerichten passt. Aber auch als Garnitur zu Desserts, z. B. zu Eis.
6 Lauch-Sprossen sind ein guter Ersatz für fein geschnittene Zwiebeln.
7 Rotkohl-Sprossen fallen durch ihr helles Violett ins Auge. Sie lassen sich gut mit Käse, Salaten, aber auch Obst kombinieren.
8 Radieschen-Sprossen verleihen Salaten, Pfannengerichten oder Aufläufen eine pikant-würzige Schärfe.
9 Alfalfa: Ihr zartes Grün zählt zu den Lieblingen der Sprossenküche. Die Ernte der zarten Sprossen erfolgt nach etwa 7 Tagen.

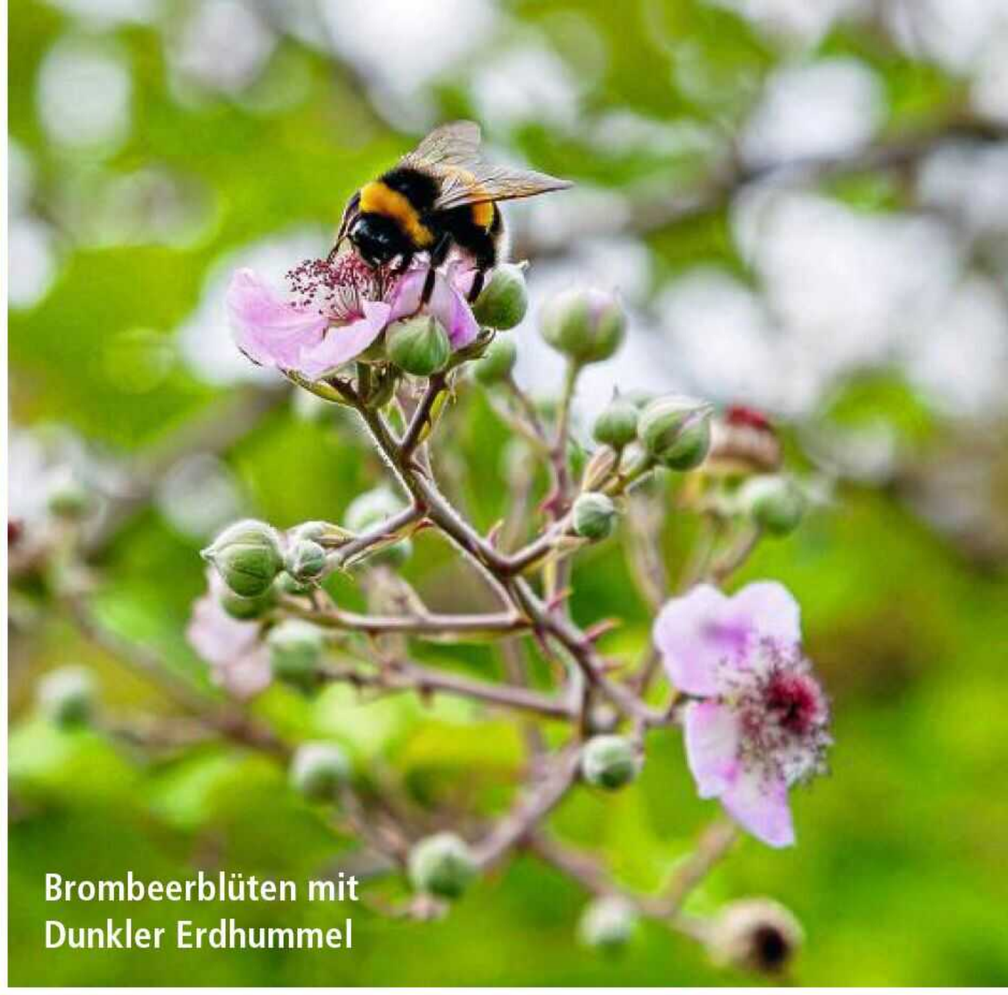
WENN DER WALD ERWACHT

Frisches Grün, zarte Blüten und intensive Düfte – der Frühling lädt uns auf eine Entdeckungsreise ein. Eine wundervolle Zeit, die immer früher beginnt

Wenn die Blütensterne des Bärlauchs weiße Teppiche bilden, und ein würziges Aroma in der Luft liegt, ist der Frühling im Wald angekommen

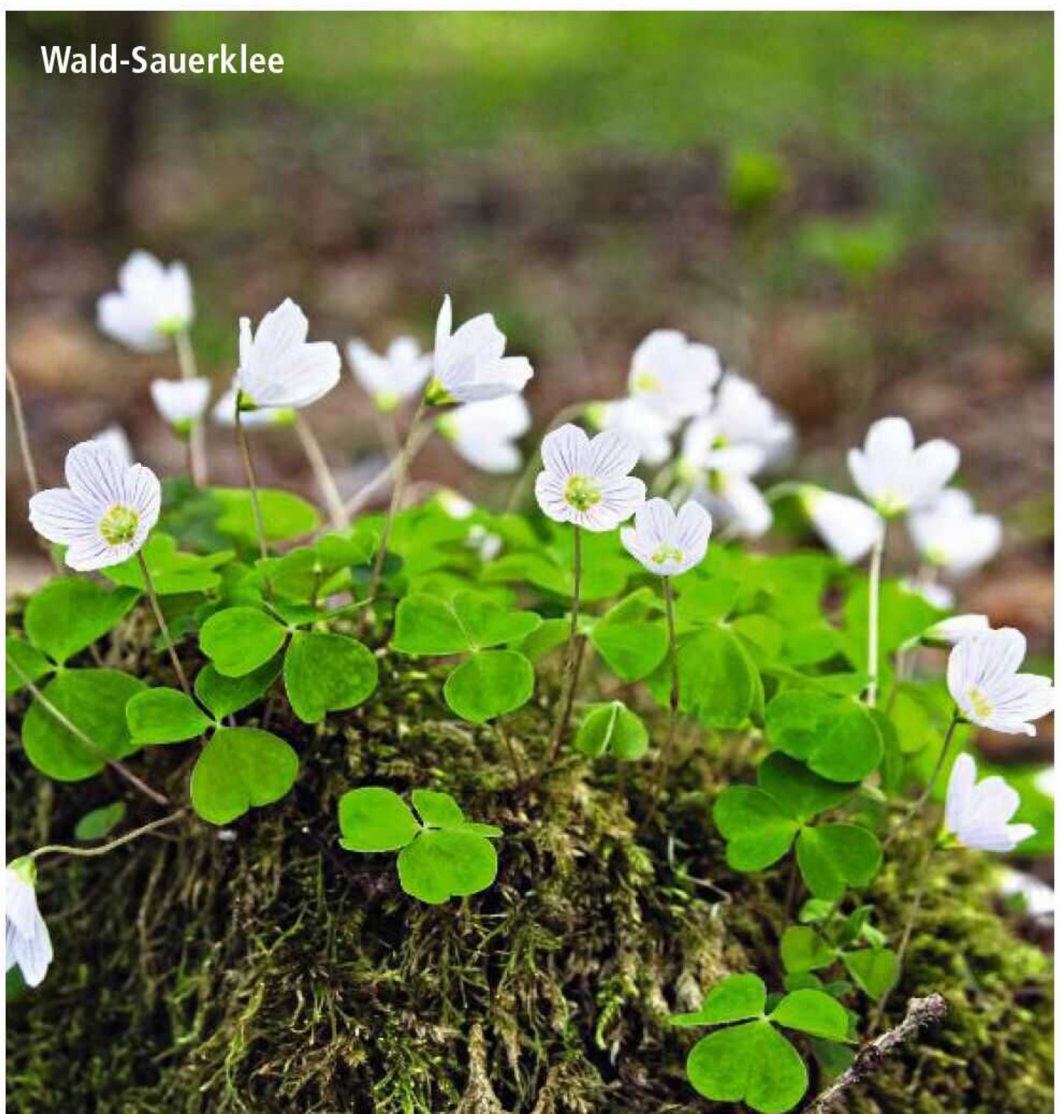
Fotos: depositphotos/Olga Bungova, imago/blickwinkel, Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Konrad Wothe (2), lookphotos/Manuel Becker, mauritius images/Sandra Radl

Farnwedel


Brombeerblüten mit
Dunkler Erdhummel

Waldmeister

Farnwedel bieten uns ein besonderes Schauspiel, wenn sie sich von unten nach oben jeden Tag ein bisschen weiter entrollen und ihre Blätter entfalten.
Brombeerblüten locken zahlreiche Nektar- und Pollensammler wie Hummeln an.
Waldmeister blüht am Wegrand. Seine Blätter verströmen beim Zerreiben den typischen Geruch.
Wald-Sauerklee hat zarte Blüten. Die herzförmigen Blätter bilden auf feuchtem Boden grüne Matten und falten sich im Sonnenlicht zusammen.
Buchfinken-Männchen verkünden laut den Frühling, je nach Region in einem anderen „Dialekt".


Wald-Sauerklee

Buchfinken-Männchen

Hasenglöckchen-Wald

Fichtenblüten

Maiglöckchen

Lungenkraut

Linde

Der Wald der blauen Blumen erwacht je nach Wetter zwischen Mitte April bis Mitte Mai dank unzähliger Hasenglöckchen, die dort gedeihen, wo es mild und feucht ist – wie im „Blauen Wald" von Hückelhoven bei Mönchengladbach.

Fichtenblüten sind im Frühling der leuchtend rote Beweis, dass auch Nadelbäume blühen.

Maiglöckchen – wo sie wachsen, liegt ein wundervoller Duft in der Luft. Sie öffnen ihren Flor zeitgleich mit dem Bärlauch und dürfen aufgrund ihrer ähnlichen Blätter nicht mit diesem verwechselt werden, da sie giftig sind.

Lungenkraut blüht zwischen März und Mai. Die zunächst rosafarbenen Blüten der traditionellen Heilpflanze werden mit der Zeit violett bis blau.

Lindenblüten – ihr süßlich-schwerer Duft ist unverkennbar. Ein Zeichen, dass der Frühling dem Frühsommer im Wald Platz macht.

Das schönste Grün des Waldes ist das Frühlingsgrün der frisch ausgetriebenen Buchen und der jungen Blätter der Flora zu ihren Füßen – Balsam für die Seele nach den langen Wochen, in denen alles kahl und der Wald still und schweigsam war. Doch sobald die ersten Strahlen der Frühlingssonne den Boden wärmen, beginnt es zu grünen und zu blühen.

Den Anfang machen rund um die Baumstämme Veilchen und Märzenbecher, gefolgt von Sauerklee, Waldmeister, Hasenglöckchen, Lungenkraut, sich entrollenden Farnen und mancherorts wundervollen Wildorchideen. Teppiche aus Bärlauch verwandeln den Boden in ein Blütenmeer und ihr würziges Aroma mischt sich mit dem süßen Duft der Maiglöckchen. Eine Etage höher blühen Traubenkirsche, Wald-Holunder und Eberesche. Dazu schmettert der Buchfink sein Frühlingslied.

Ab März schlagen Bäume aus

Es ist jedes Mal ein kleines Wunder, wenn sich die Blattknospen der Laubbäume entfalten. Aber woher weiß die Buche, dass Frühling ist? Sie reagiert auf das Tageslicht: Buchen treiben erst aus, wenn es 13 Stunden lang hell ist. Für andere Gehölze ist nicht die Tageslänge, sondern die Temperatur das Startsignal, etwa für Flieder oder Obstbäume. Förster und Buch-Autor Peter Wohlleben spricht davon, dass die Bäume die warmen Tage „zählen", bevor sie austreiben. Irren sie sich, werden Spätfröste zur Gefahr.

Durch den Klimawandel verschiebt sich der Frühlingsanfang zunehmend nach vorne: Viele Bäume treiben nicht im Mai, sondern schon im März aus, und der Wald erwacht regional schon viel früher aus dem Winterschlaf.

Antje Sommerkamp

Hainbuche

Traubenkirsche

Waldbrettspiel

Junge Blätter von Laubbäumen (hier Hainbuche) sind im Frühling besonders weich. Das helle Grün dunkelt innerhalb weniger Tage nach, und das Gewebe wird stabiler.

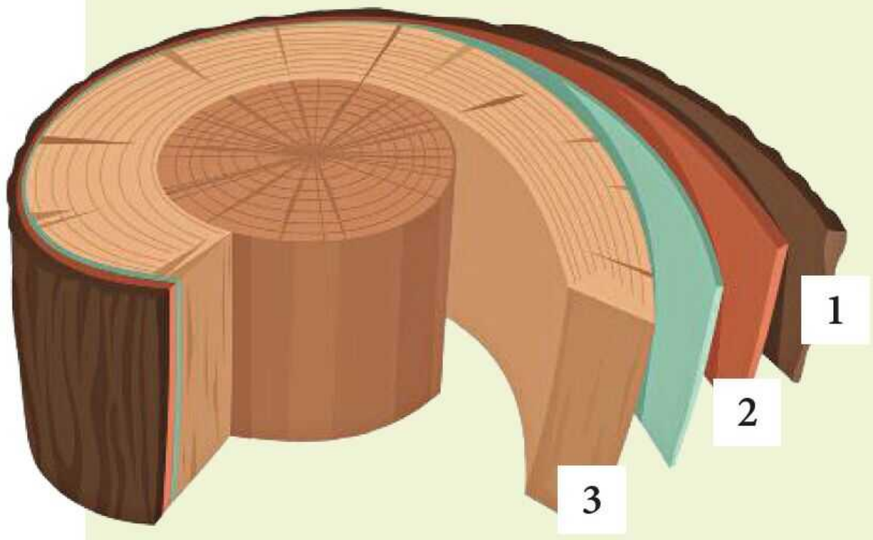
Traubenkirschen findet man in Auwäldern und an Waldrändern. Sie zeigen die Nähe von Grundwasser an.

Das Waldbrettspiel ist in lichtem Baumbestand zu Hause. Dort breitet der Schmetterling ab April seine Flügel in der Sonne aus. Er ernährt sich u.a. von Baumsäften.

Die Blüten des Wald-Holunders öffnen sich im Mai. Sie duften herrlich und locken Insekten an. Beeren entwickeln sich im Schatten eher spärlich.

Wald-Holunder

Fotos: Fotolia (2)/bilderstoeckchen/volff, Gartenbildagentur Friedrich Strauss, imago/Zoonar, mauritius images/Pitopia, Shutterstock (4)/MNStudio/Radovan1/rustamank/Ryzhkov Oleksandr; Illustration: Shutterstock/logika600



Das passiert im Baumstamm

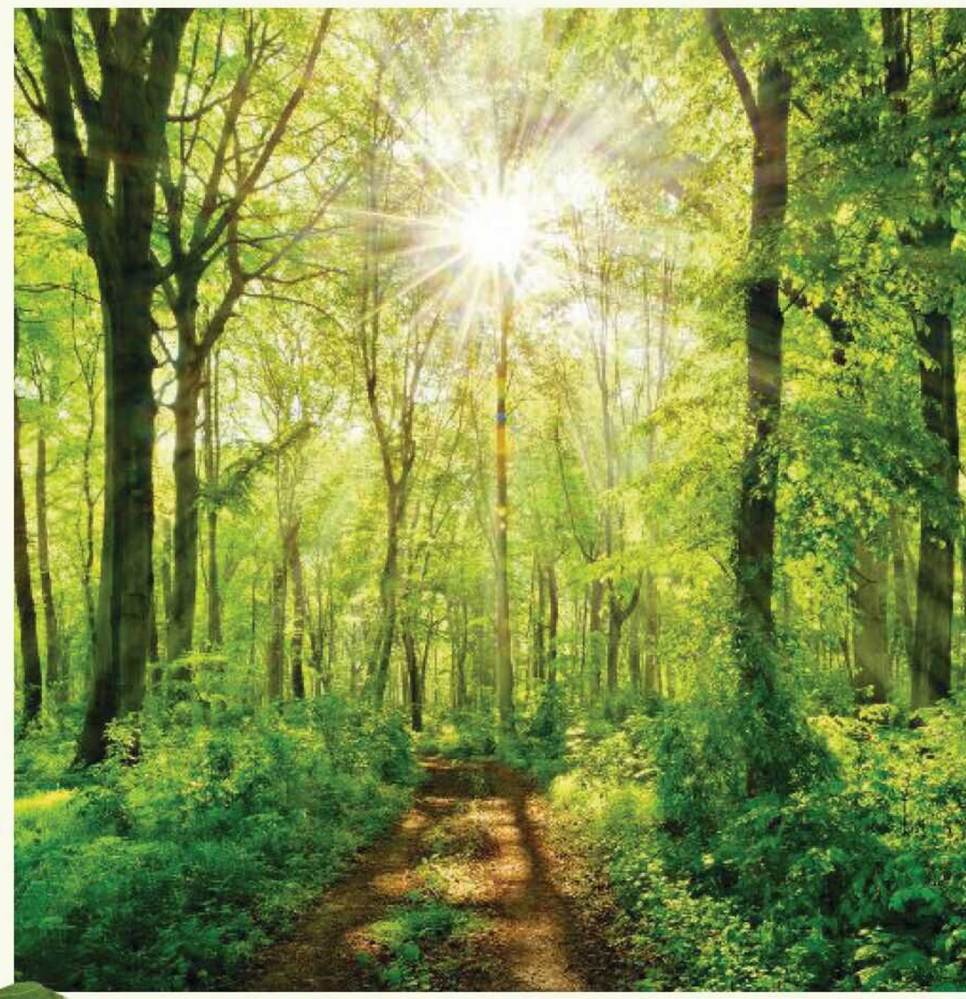
Damit sie wieder grünen, benötigen Baumkronen Wasser – dieses wird von den Wurzeln bis in die Knospen transportiert. Bis zu 100 l Flüssigkeit fließen täglich über lange Leitungsbahnen im Stamm nach oben. Im Frühjahr ist der Saftstrom besonders stark, man kann ihn per Stethoskop sogar hören!

Der Baumstamm besteht aus der Rinde und dem Holzzylinder, in denen sich die Leitungssysteme befinden. Die äußere, charakteristische **Korkschicht** (1) dient als mechanischer Schutz des Baums. Über das **Phloem** (2) werden Assimilate wie Traubenzucker von den Blättern wegtransportiert. Im zentralen Zylinder fließen Wasser und Mineralien durch **Xylemröhren** (3) von den Wurzeln zu Blatt- und Blütenknospen. Flieder treibt früh aus, Eichen dagegen mit als Letzte.

Gesunde Schätze aus dem Wald

Erschöpft oder erkältet? – Brennnessel, Birke & Co. helfen bei vielen Beschwerden. Aber auch ein Aufenthalt im Grünen stärkt das Immunsystem und baut Stress ab

Nirgendwo sonst erholt man sich besser als in der freien Natur. Während eines Spaziergangs im Wald nehmen wir über unsere Atemwege und die Haut heilsame Substanzen der Bäume auf. Japanische Wissenschaftler fanden heraus, dass Menschen nach einem Aufenthalt im Wald mehr Abwehrzellen besitzen. Das fördert unser Immunsystem und auf längere Sicht unser Wohlbefinden. Dadurch hat sich auch hierzulande der Trend „Waldbaden" etabliert. Dabei bewegt man sich gezielt durch die Baumlandschaft, um seine Gesundheit zu verbessern. Aber auch zu Hause können Sie die heilsamen Wirkstoffe des Waldes gut einsetzen.



1

Lindenblüte senkt Fieber

Enthaltene Schleim- und Gerbstoffe lindern fiebrige Erkältungskrankheiten. Die Blüten wirken schweißtreibend und mildern Reizhusten. Erhältlich als Tee.

2

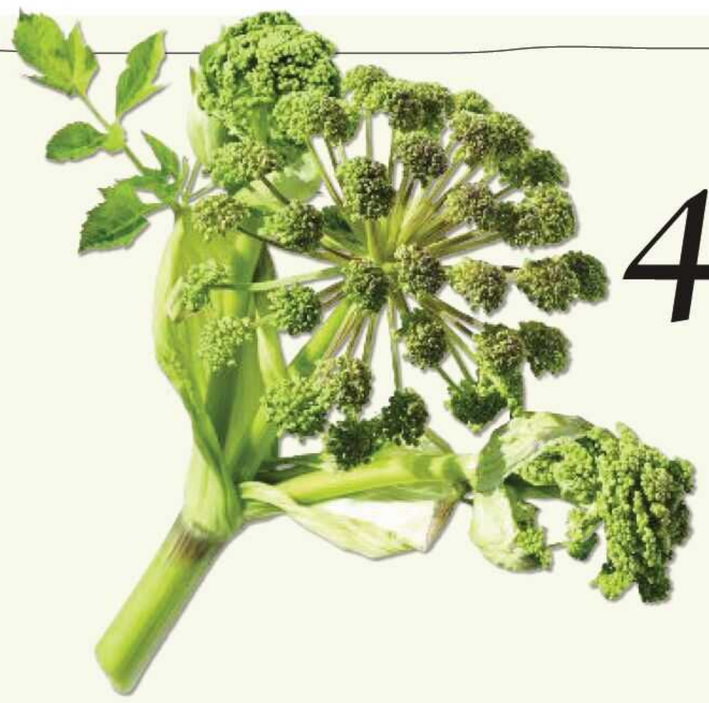
Birkenblätter aktivieren

Die Birke gilt seit jeher als Baum des Lichts und des Aufbruchs. In den Blättern steckt eine zellstärkende, aktivierende Mischung aus Flavonoiden und Saponinen. Gibt's als Tee und Saft.

3

Löwenzahn tut bei Bauchweh gut

Typisch ist die frisch-herbe Note der Blätter, die Bitterstoffen zu verdanken ist. Gleichzeitig regen diese Appetit und Verdauung an, Kalium wirkt harntreibend. **Tipp:** Löwenzahn schmeckt als Salat lecker. Gut für den Magen: Heilpflanzensaft.



4 *Angelikawurzel entkrampft*

Der bittere Wurzelextrakt regt die Produktion unserer Verdauungssäfte an. Verstärkt wird Magensäure gebildet, aber auch Gallensäure sowie Enzyme der Bauchspeicheldrüse. Erhältlich als Tee oder als Bestandteil von Verdauungstropfen aus der Apotheke.

5 *Brennnessel für den Stoffwechsel*

In der Naturheilkunde gilt die Heilpflanze mit den typisch gezackten Blättern als bewährtes Detox-Mittel, deren Inhaltsstoffe Blasen- und Nierentätigkeit anregen. Erhältlich als Tee und Pflanzensaft.

6 *Fichtennadeln bei Verspannungen*

Die ätherischen Öle in den spitzen Nadeln fördern die Durchblutung – eine Wohltat für verspannte Muskeln. Sie wirken auch sehr gut als Schleimlöser bei Erkältungen. Im Handel gibt es Rosmarin in Aromaölen, Massageölen und in Badezusätzen.

7 *Weißdorn stärkt das Herz*

Die Wirksamkeit des Dornenstrauchs ist für die Herzgesundheit gut belegt und macht Weißdorn zu einer Stärkungspflanze für das wichtige Organ. Die getrockneten Blätter und Blüten, aber auch Früchte enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die den Blutdruck regulieren, bei Herzschwäche helfen und die Durchblutung verbessern. Weißdorn ist als Tee oder Präparat zum Einnehmen in Apotheken erhältlich.

Kraft-Ort Wald

Auszeit für die Seele Bei einem Aufenthalt im Grünen werden viele Sinne angesprochen: der Geruchssinn etwa, der direkt mit dem limbischen System im Gehirn verbunden ist und unsere Gefühle positiv steuert. Auch der Wechsel von Licht und Schatten, das Grün der Bäume – all das hebt unsere Stimmung. Ein echter **Gesund-Tipp** ist das Umarmen von Bäumen. Bereits nach wenigen Minuten sinkt der Pegel des Stresshormons Cortisol. Diesen heilsamen Effekt bringt auch das Lauschen von Waldgeräuschen wie ein rauschender Bach, Vogelgezwitscher oder raschelnde Blätter. Mit der Zeit beruhigt sich der Puls und der Blutdruck sinkt. Erholung pur!

8 *Kiefer lindert Erkältungen*

Sie sind mit die am häufigsten vorkommenden Nadelbäume in Deutschland. Die Inhalation mit Kiefernadelöl wirkt nachweislich schleimlösend und entzündungshemmend bei Bronchitis oder Heiserkeit. **Tipp:** Eine Handvoll Nadeln mit dem Mörser zerkleinern, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, die Dämpfe etwa 5 Minuten inhalieren.

Fotos: Fotolia (4)/Elena Schweitzer/manfred ruckszio/olympus E5/Swetlana Wall, iStock/tamara_kulikova, Shutterstock (3)/Alex459/dugdax/unpict, stock.adobe.com (2)/contrastwerkstatt/emer

Ein ganzes Bund Genuss MÖHREN

Das knackig-frische Wurzelgemüse verwöhnt uns mit kräftigen Farben und viel Aroma. Ob roh oder gekocht, jetzt bereichern die Rüben unseren Speiseplan

Bundmöhren sind im Frühjahr besonders schmackhaft. Ihre Schale ist zart und kann mitgegessen werden. Im Gegensatz zu Lagerkarotten enthalten sie etwas mehr Zucker.

Fotos: StockFood/Irina Meliukh

Lauwarmer Möhrensalat

vegetarisch

Für 4 Portionen
Zubereitung: 25 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

- *500 g junge bunte Möhren*
- *2 TL Honig • 5 EL Olivenöl*
- *2 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer*
- *150 g Kichererbsen (aus der Dose)*
- *½ TL Harissa (scharfe Würzpaste)*
- *2 Handvoll Baby-Mangold*
- *1 EL Weißweinessig*
- *1 EL hellen & schwarzen Sesam*

1. Möhren gut abbrausen und putzen. Mit Honig, 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Auflaufform mischen. Im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten garen.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen und Harissa 3–4 Minuten darin anbraten. Leicht salzen, dann in ein Schälchen füllen.

3. Mangold verlesen, abbrausen, trocken schütteln. Auf einer großen Platte verteilen. Möhren etwas abkühlen lassen und darauf anrichten. 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft sowie Essig verrühren und darüber träufeln. Kichererbsen und Sesam darüber streuen und alles servieren.

vegan

Möhrenmarmelade

Für 4 Gläser (à ca. 300 ml)
Zubereitung: 15 Minuten, Ziehzeit: 1 Stunde, Garzeit: ca. 15 Minuten
• *ca. 1,2 kg Möhren (z. B. 'Pariser Markt')* • *fein abgerieb. Schale & Saft von 3 Bio-Zitronen*
• *500 g Gelierzucker (2:1)*

1. Möhren schälen, putzen, klein schneiden – benötigt wird 1 kg. 125 ml Wasser mit Zitronenschale und ca. 125 ml -saft in einen Topf geben. Die Möhren darin zugedeckt in ca. 10 Minuten weich dünsten.
2. Anschließend den Topf vom Herd ziehen und die Möhren mit einem Pürierstab fein pürieren. Dann den Gelierzucker untermischen und die Masse ca. 1 Stunde ziehen lassen.
3. Die Möhrenmasse aufkochen und unter ständigem Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Marmelade heiß in saubere Gläser füllen, diese gut verschließen und die Marmalde auskühlen lassen.

Fotos: StockFood (5)/Irina Meliukh/Magdalena Hendey Gough/Photo Cuisine/Rua Castilho/Stile Italia Edizioni

Möhrenpüree mit Chicoréesalat

Möhren-suppe mit Kokoscreme

Möhren-puffer mit Joghurt-Dip

Hähnchenrouladen mit Möhrengemüse

Alle Rezepte auf Seite 60

HERZHAFTE LECKEREIEN
in leuchtendem Orange

Möhrenpüree mit Chicoréesalat

Für 4 Portionen
Zubereitung: 30 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

Für das Püree:
- *200 g Kartoffeln*
- *600 g Möhren • Salz*
- *100 ml warme Milch*
- *2 EL Butter • Muskatnuss*

Für den Salat:
- *250 g Chicorée*
- *2 EL Orangensaft*
- *1 EL Weißweinessig*
- *2 EL Olivenöl*
- *2 TL gehackte Petersilie*
- *Salz • Pfeffer*

Außerdem:
- *4 Schweinebratwürste (à ca. 100 g)*
- *1 EL Butter • 1 EL Rapsöl*

1. Für das Püree Kartoffeln und Möhren schälen, abbrausen und grob würfeln. In Salzwasser ca. 25 Minuten garen.
2. Für den Salat den Chicorée in Streifen schneiden, abbrausen, abtropfen lassen. Mit übrigen Zutaten in einer Schüssel mischen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Bratwürste in einer Pfanne in Butter und Öl 6–7 Minuten rundherum anbraten.
4. Kartoffeln und Möhren abgießen. Milch und Butter zufügen. Alles mit einem Kartoffelstampfer zu grobem Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.
5. Das Püree auf Teller verteilen und je 1 Bratwurst darauf anrichten. Den Salat dazu servieren.

Möhrensuppe mit Kokoscreme

vegan

Für 4 Portionen
Zubereitung: 25 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten
- *1 Zwiebel • 4 große Möhren*
- *200 g mehligkochende Kartoffeln*
- *2 EL Pflanzenöl*
- *½ TL Kreuzkümmelpulver*
- *¼ TL Ingwerpulver*
- *1 TL Korianderpulver*
- *1 Prise Zucker*
- *800 ml Gemüsebrühe*
- *Salz • 200 ml Kokosmilch*
- *Pfeffer • Zitronensaft*
- *4 TL Kokoscreme (alternativ Crème fraîche) • 2 EL gehacktes Koriandergrün • Chiliflocken*

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Möhren schälen und raspeln. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln darin ca. 6–8 Minuten hell anschwitzen. Gewürze und Zucker zufügen, 1 Minute mit anschwitzen. Brühe angießen, alles leicht salzen und ca. 20 Minuten garen.
3. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Kokosmilch unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Suppe in Schalen oder tiefe Teller schöpfen und je 1 TL Kokoscreme oder Crème fraîche unterziehen. Die Suppe mit Koriandergrün sowie Chiliflocken bestreuen und servieren. **Dazu passt** frisches Weißbrot.

Möhren-Puffer mit Joghurt-Dip

vegetarisch

Für 4 Portionen
Zubereitung: 35 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

Für die Puffer:
- *200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • 600 g Möhren*
- *2 Lauchzwiebeln • 1 Ei*
- *2–3 EL Mehl • Salz*
- *Muskatnuss • Bratöl*

Für den Dip:
- *200 g Joghurt • 100 g Frischkäse*
- *Salz • 1 Spritzer Zitronensaft*
- *Cayennepfeffer • 1 EL fein geschnittenes Basilikum*

1. Für die Puffer Kartoffeln und Möhren schälen, abbrausen und grob raspeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Mit Kartoffeln, Möhren, Ei und Mehl gut vermengen. Mit Salz und Muskat würzen.
2. Das Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse mithilfe von zwei Esslöffeln als kleine Häufchen hineinsetzen, leicht flach drücken, je Seite in 3–4 Minuten langsam goldbraun braten. Fertige Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Evtl. im Ofen bei 80 Grad warm halten.
3. Für den Dip Joghurt mit Frischkäse in einem Schälchen cremig rühren. Mit Salz, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Die Puffer mit Basilikum bestreuen und evtl. mit grobem Meersalz bestreuen. Den Joghurt-Dip dazu reichen.

Hähnchenrouladen mit Möhrengemüse

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

Für das Fleisch:
- *4 ausgelöste Hähnchenkeulen (à 160 g) • Salz • Pfeffer*
- *8 Scheiben Frühstücksspeck*
- *3 Zweige Rosmarin*
- *3 Zweige Thymian • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl.*

Für das Möhrengemüse:
- *800 g Möhren • 1 Zwiebel*
- *1 EL Butter • 1 Prise Zucker*
- *Salz • Pfeffer*

1. Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Salzen, pfeffern. Einrollen, mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. Alles mit Küchengarn binden. Rouladen in einer Form verteilen.
2. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen von den Zweigen zupfen, hacken. Mit gepresstem Knoblauch mischen. Öl zufügen. Alles gut verrühren.
3. Fleisch mit Würzöl bestreichen. Im heißen Ofen bei 180 Grad 40–45 Minuten braten.
4. Fürs Gemüse Möhren schälen, abbrausen, in Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln. In heißer Butter im Topf andünsten. Möhren und Zucker zufügen, ca. 2 Minuten mitdünsten. Etwa 4 EL Wasser zufügen. Alles zugedeckt 8–10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen mit dem Möhrengemüse anrichten.

Fotos: StockFood (6)/Kati Finell/Magdalena Hendey Gough/Photo Cuisine/Profimedia/Rua Castilho/Stile Italia Edizioni

Fermentierte Möhren

Für 3 Gläser (à ca. 500–700 ml)

Zubereitung: 20 Minuten, Garzeit:
ca. 5 Minuten, Ziehzeit: ca. 1 Woche

- *1,5 kg bunte Möhren (z. B. in Violett, Gelb, Orange)*
- *40 g Salz*
- *2 EL Fenchelsamen*
- *½ EL Pfefferkörner*

1. Die Möhren schälen, putzen und abbrausen. Die gelben und orangefarbenen Möhren längs in Spalten, die violetten Möhren quer in dünne Scheiben schneiden.

2. Das Salz mit ca. 1,2 l Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen.

3. Die Möhren in saubere Gläser verteilen. Fenchelsamen und Pfefferkörner zufügen. Das Salzwasser in die Gläser gießen und diese nicht vollständig verschließen. Die Möhren dunkel bei Zimmertemperatur ca. 1 Woche ziehen lassen.

4. Die Gläser gut verschließen. Die Möhren kühl und dunkel lagern.

TIPP:

Bleibt bei der Verarbeitung von Möhren frisches, knackiges Möhrengrün übrig, können Sie dieses gut als Ersatz für Petersilie verwenden. Mit Früchten und Gemüsen püriert, schmeckt es im Smoothie. In Öl angebraten, ergibt es ein kräftiges Würzkraut für Suppen und Eintöpfe.

Möhrenbrot

Für 7 Stücke

Zubereitung: 20 Minuten, Ruhezeit: 1 Stunde 20 Minuten, Backzeit: ca. 30 Minuten

- *2 Möhren* • *1 TL Kurkuma* • *1 Prise Salz*
- *ca. 300 g Weizenmehl* • *50 g zarte Haferflocken*
- *½ Würfel Hefe* • *1 Prise Rohrohrzucker*
- *50 g griech. Joghurt* • *2 EL Sonnenblumenöl*
- *2 Eigelb* • *2 EL Leinsamen*

1. Möhren schälen und putzen. 1 Möhre fein raspeln, Flüssigkeit ausdrücken und anderweitig verwenden. 1 Möhre klein schneiden, über Wasserdampf weich dämpfen. Mit Kurkuma und Salz pürieren. Möhrenraspel unterrühren.

2. Mehl mit Haferflocken in einer Schüssel mischen, mittig eine Mulde formen. Hefe in die Mulde bröckeln. Zucker und 100 ml Wasser zugießen. Mit etwas Mehl leicht verrühren, ca. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.

3. Vorteig mit Joghurt, Öl, Möhren glatt verkneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Evtl. etwas Mehl zufügen. 40 Minuten gehen lassen.

4. Ein Blech mit Backpapier belegen. Teig auf bemehlter Fläche durchkneten, zu 7 Kugeln formen und diese blütenförmig auf das Blech legen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eigelbe mit etwas Wasser verrühren. Die Teiglinge damit bepinseln und mit den Leinsamen bestreuen.

6. Die Teigline ca. 10 Minuten backen, dann die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren und in ca. 20–25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Pesto aus Möhrengrün

Für 4 Personen
Vorbereitung: 15 Minuten
• *100 g frisches Möhrengrün* • *2 Knoblauchzehen*
• *50 g geröstete, blanchierte Mandelkerne* • *150 ml Olivenöl*
• *75 g fein geriebener Parmesan* • *Salz* • *Pfeffer*

1. Das Möhrengrün abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch abziehen.
2. Möhrengrün, Knoblauch und Mandeln in einem Blitzhacker pürieren – dabei das Öl nach und nach untermixen, bis ein sämiges Pesto entsteht. Den Parmesan unterrühren. Das Möhrengrün-Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhrenkuchen

vegetarisch

Für 1 Kastenform (ca. 25 lang).
Ergibt ca. 12 Stücke
Vorbereitung: 25 Minuten, Backzeit: ca. 1 Stunde,
Kühlzeit: mind. 1 Stunde

Für den Teig:
• *200 g Möhren* • *3 Eier* • *175 ml Pflanzenöl* • *75 g Joghurt*
• *1 TL Vanilleextrakt* • *100 g Mehl* • *100 g Vollkorn-Weizenmehl*
• *1 TL Backpulver* • *250 g brauner Zucker* • *1 ½ TL Zimtpulver*
• *¼ TL gemahlene Macis (Muskatblüte)* • *1 Prise Salz*
• *50 g Sultaninen* • *30 g Rosinen* • *50 g gehackte Pistazien*

Für die Garnitur:
• *100 g weiche Butter* • *200 g Puderzucker* • *100 g Frischkäse*
• *10–12 Marzipanmöhren* • *40 g gestiftelte Pistazienkerne*

1. Für den Teig Möhren schälen und fein raspeln. Eier mit Öl in einer Schüssel verquirlen. Joghurt und Vanille unterrühren. Mehle mit Backpulver in eine Schüssel sieben. Zucker, Zimt, Macis und Salz zufügen, alles gut vermengen. Möhren, Eier-Öl-Mischung, Rosinen, Sultaninen und Pistazien zufügen. Alles glatt verarbeiten.
2. Den Teig in der mit Backpapier ausgelegten Form glatt streichen und im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 60–70 Minuten backen (Stäbchenprobe). Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.
3. Für die Garnitur Butter und Puderzucker hellcremig rühren. Frischkäse nach und nach untermischen und alles zu einer streichbaren Creme verarbeiten.
4. Den Kuchen aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Die Oberfläche mit der Creme einstreichen und mit Marzipanmöhren belegen. Je 2 Pistazien als „Möhrengrün" anlegen. Den Kuchen mit den übrigen Pistazien bestreuen und 1–2 Stunden kühl stellen.

Bunte Möhren

Weißlich, orange, gelb, rot, violette – die Farb- und Geschmacksvielfalt (etwas mehr oder weniger süß) bei Karotten ist groß: Etwa 300 verschiedene Sorten gibt es allein in Europa. Verantwortlich für die unterschiedlichen Färbungen sind Pflanzenfarbstoffe. Für gelbe und orangene Rüben ist das Betacarotin, bei roten überwiegt das auch in Tomaten enthaltenen Lykopin. Den mild-süßlichen weißen Varianten fehlen beide Farbstoffe. Beliebte Exemplare:

1 Küttiger Rüebli ist eine alte Schweizer Landsorte, die in ihrem Aussehen der Pastinake ähnelt.
2 Rodelika bildet große Wurzeln mit intensiv orangeroter Farbe. Ebenso wie die Sorte 'Robila' schmeckt sie sehr süßlich und enthält besonders viel Betacarotin. Zwei, am besten roh geraspelte Rüben decken den Tagesbedarf an dem Wirkstoff. Im Körper wird er zu Vitamin A umgewandelt, wovon vor allem die Augen profitieren. Da beide Stoffe fettlöslich sind, bei der Zubereitung von Möhren immer etwas Fett in Form von Öl, Butter oder Sahne verwenden.
3 Bei „Urmöhren" in Violette und Purpurrot handelt es sich in Wirklichkeit um moderne Hybriden (Kreuzungen). Bei 'Purple Haze' überwiegt der Pflanzenfarbstoff Anthozyan, der Viren und Bakterien abwehren und Entzündungen hemmen kann.

Ein süßes Möhrenbeet ZUM VERNASCHEN

Fotos: StockFood/Addictive Stock (1)/Immediate Media/Good Food (1)/Photo Cuisine (1)

Großmutters KÜCHENSCHÄTZE

Würziges Gulasch, traditioneller Eintopf, süße Buchteln – Gerichte aus Omas Kochbuch sind die besten

Fotos: StockFood/Profimedia

Rinderrouladen mit Wurzelgemüse

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: ca. 2 Stunden

• 300 g Petersilienwurzeln • 400 g Möhren • 8 Schalotten • 4 Scheiben Rinderrouladen à 150 g • 8 Scheiben Frühstücksspeck • 4 TL Senf • Salz • Pfeffer • 3 EL Pflanzenöl • 2 EL Tomatenmark • 240 ml Rotwein • 400 ml Fleischbrühe • Thymian

1. Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Petersilienwurzeln und Möhren schälen, waschen, halbieren oder vierteln. Schalotten abziehen und vierteln. Das Fleisch trocken tupfen. Auf der Arbeitsfläche 4 Bögen Frischhaltefolie auslegen. Je 2 Scheiben Frühstücksspeck darauflegen. Je 1 Rinderroulade darauflegen und mit Senf aufstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 2 Petersilienwurzel- und 2–4 Möhrenstreifen belegen. Das Fleisch aufrollen. Mit Holzspießchen feststecken und mit Küchengarn umwickeln. Das restliche Gemüse würfeln.

2. Die Rinderrouladen 3–5 Minuten in einem großen Topf oder in einem Bräter im heißen Pflanzenöl anbraten. Das Tomatenmark einrühren, dann den Rotwein und die Fleischbrühe angießen. Schalotten, Möhren- und Petersilienwurzelwürfel dazugeben. Die Rouladen ca. 1 3/4 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderrouladen mit der Sauce anrichten und mit frischem Thymian garnieren. Dazu passt Kartofffelpüree.

Szegedinger Gulasch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten, Garzeit: ca. 1 Stunde

• 500 g Schweinefleisch (Schulter oder Nacken) • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Butterschmalz • 2 EL edelsüßes Paprikapulver • 1 TL scharfes Paprikapulver • 500 g Sauerkraut • 400 g passierte Tomaten • 300 ml Gemüsebrühe • 1 Lorbeerblatt • 1 TL Kümmel • 250 g Sauerrahm • Salz • Pfeffer • 2 EL Weißweinessig

1. Das Fleisch abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Schmalz in einem großen Topf glasig dünsten. Paprikapulver einstreuen, kurz anschwitzen und sofort die Fleischstücke hinzufügen. Diese von allen Seiten gut anbraten, sodass sie eine schöne Farbe annehmen.

2. Sauerkraut, Tomaten, Brühe, Lorbeerblatt und Kümmel zufügen. Alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Essig zufügen und alles zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist und die Aromen gut durchgezogen sind. Gelegentlich umrühren.

3. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. 200 g Sauerrahm unterheben. Das Gulasch noch einige Minuten erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. In Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Mit 50 g Sauerrahm und evtl. Petersilie garnieren.

vegetarisch

Waldorfsalat mit Radieschen und Croûtons

Für 4 Portionen

Zubereitung: 40 Minuten

- *6 EL Joghurt*
- *2 EL Salat-Mayonnaise*
- *1 EL Apfelessig*
- *2 EL Zitronensaft*
- *2 TL körniger Senf*
- *Salz*
- *200 g Knollensellerie*
- *4 Scheiben Toastbrot*
- *60 g Walnusskerne*
- *1–2 EL Butter*
- *150 g Radieschen*
- *3 Äpfel*
- *50 g Manchego (spanischer Schafskäse)*
- *2 EL Schnittlauchröllchen*

1. Für das Dressing Joghurt, Mayonnaise, Essig, Zitronensaft, Senf und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel verrühren.

2. Den Sellerie schälen, in sehr feine Scheiben hobeln und mit dem Dressing mischen. 15 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen das Toastbrot würfeln, die Nüsse grob hacken. Das Brot in der zerlassenen Butter in einer Pfanne in 3–4 Minuten goldgelb rösten. Die Nüsse zufügen und kurz mitrösten, bis sie duften. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

4. Radieschen abbrausen, putzen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Äpfel abbrausen und vierteln – dabei das Kerngehäuse herausschneiden. Äpfel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Radieschen sowie Äpfel zum Sellerie geben und alles vorsichtig mischen. Den Käse entrinden und mit einem Sparschäler dünne Späne abziehen.

5. Den Salat auf einer Platte anrichten. Croûtons, Walnüsse und Käse darüberstreuen. Den Salat mit frischem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Fotos: burdafood.net/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer, StockFood/Gräfe und Unzer/Mathias Neubauer (1)/Javier Soldevila Carrera (1)

Gaisburger Marsch

Für 6 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten, Garzeit: 2 Stunden

• *750 g Rindfleisch (Brust oder Bug)* • *2 Suppenknochen* • *Salz*
• *3 Zwiebeln* • *1 Gewürznelke* • *1 Lorbeerblatt* • *1 Bund Suppengrün*
• *500 g festkochende Kartoffeln* • *1 Stange Lauch* • *2 Möhren*
• *1 Bund Schnittlauch* • *50 g Butter* • *300 g Spätzle (Kühlregal)*

1. Das Fleisch abtupfen. Die Knochen abbrausen. Mit 1 ½–2 l kaltem Wasser und Salz in einen großen Topf geben. 1 Zwiebel halbieren, mit Nelke und Lorbeer spicken. Suppengrün abbrausen, putzen bzw. schälen und würfeln. Mit Zwiebel zum Fleisch geben. 1 ½ Stunden zugedeckt kochen.

2. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

3. Das Fleisch aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Kartoffeln, Lauch und Möhren in der Brühe 15–20 Minuten garen. Übrige 2 Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. In der Butter 4–5 Minuten knusprig braten. Fleisch würfeln. Mit Spätzle in den Eintopf geben. Aufkochen, würzen. Mit Zwiebeln und Schnittlauch anrichten.

Ofenhähnchen süßsauer

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten, Garzeit: ca. 50 Minuten

• *1 Brathähnchen (ca. 1,6 kg)* • *3 Nelken*
• *4 Wacholderbeeren* • *2 EL Olivenöl*
• *2 EL Weißweinessig* • *Salz* • *Pfeffer*
• *Zucker* • *½ frische Ananas (ca. 500 g)*
• *2 rote Zwiebeln* • *je 1 rote, gelbe & grüne Paprikaschote* • *½ Bund Rosmarin* • *2 EL Zitronensaft*

1. Das Hähnchen abbrausen, trocken tupfen und in 6 Teile schneiden (2 x Keule, 2 x Flügel, 2 x Brust). Nelken und Wacholderbeeren im Mörser zerreiben. Mit Öl, Essig und je 1 TL Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Die Hähnchenteile mit der Gewürzmischung einreiben.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3. Die Ananas schälen, halbieren, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Spalten schneiden. Alle Paprika halbieren, entkernen, putzen, abbrausen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Alles mit den Rosmarinzweigen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer großen, gefetteten Auflaufform verteilen. Die Hähnchenteile darauf geben. Alles ca. 50 Minuten im Ofen garen.

4. Hähnchen mit Gemüse aus dem Backofen nehmen und mit etwas Zitronensaft beträufelt servieren. Dazu passt Reis oder Basmati-Reis.

TIPP:

Schmecken Sie das fruchtige Gemüse zusätzlich mit etwas frisch geriebenem Ingwer und Chiliflocken ab. Sie bilden einen scharfen Kontrast zur Süße der Ananas.

Grießbrei mit Rhabarberkompott

vegetarisch

Für 4 Portionen
Zubereitung: 30 Minuten,
Garzeit: ca. 40 Minuten

Für das Kompott:
• *100 g Himbeeren (frisch oder TK)*
• *3–4 Stangen rotstieliger Rhabarber (300–400 g)* • *100 ml frisch gepresster Orangensaft* • *40 g (Vanille-)Zucker*

Für den Grießbrei:
• *1 l Milch* • *4 EL Zucker* • *2 Pck. Vanillezucker* • *1 Stück Bio-Zitronenschale*
• *2 Prisen Salz* • *100 g Weichweizengrieß*

1. Beeren verlesen, behutsam abbrausen (TK-Beeren auftauen lassen), mit einer Gabel zerdrücken, durch ein Sieb passieren.
2. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rhabarber abbrausen, putzen, schälen und in 4–5 cm lange Stücke schneiden – benötigt werden 250 g. Rhabarber in einer flachen Auflaufform verteilen. Himbeerpüree, Orangensaft sowie Zucker verrühren, darübergießen. Mit Alufolie zugedeckt im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten garen. Anschließend die Folie entfernen. Etwas Saft über den Rhabarber löffeln und in 10–15 Minuten fertig garen – die Stücke sollen weich sein, aber noch nicht zerfallen. Rhabarber aus dem Ofen nehmen und im Sud abkühlen lassen.
3. Für den Grießbrei Milch mit Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz in einem Topf einmal aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und den Grieß einrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und alles unter Rühren noch mal aufkochen lassen, dann zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.
4. Grießbrei durchrühren, auf tiefe Teller verteilen, nach Wunsch mit Zimt bestäuben und servieren. Das Kompott dazu reichen.

Buchteln mit Vanillesauce

vegetarisch

Für ca. 6 Portionen
Zubereitung: 50 Minuten, Ruhezeit: ca. 1 ¼ Stunden, Backzeit: ca. 40 Minuten

Für die Buchteln:
• *500 g Mehl* • *1 Prise Salz* • *1 Würfel Hefe*
• *250 ml lauwarme Milch* • *90 g Zucker*
• *3 Eigelb* • *130 g weiche Butter*

Für die Sauce:
• *1 Vanilleschote* • *200 ml Milch*
• *200 g Sahne* • *4 Eigelb* • *80 g Zucker*

1. Für die Buchteln Mehl mit Salz mischen. Die Hefe zerbröckeln und in der Milch auflösen. Mit 50 g Zucker, Eigelben und 80 g Butter zum Mehl geben und alles glatt verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen.
2. Eine Auflaufform (35 x 20 cm) fetten. Den Teig auf bemehlter Fläche in ca. 15 Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Die Buchteln dicht an dicht mit der Naht nach unten in die Form setzen. Die übrige Butter in einem kleinen Topf zerlassen und gleichmäßig darübergießen. Buchteln zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Buchteln im Ofen ca. 40 Minuten backen.
4. Für die Sauce Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Milch und Sahne mit Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Die Schote entfernen. Eigelbe mit Zucker über einem heißen Wasserbad cremig rühren. Die Sahnemilch zufügen, in 2–3 Minuten zu einer Sauce rühren. Nach Wunsch durch ein Sieb streichen und kurz abkühlen lassen. Die Sauce zu den Buchteln servieren.

Noch mehr Rezepte

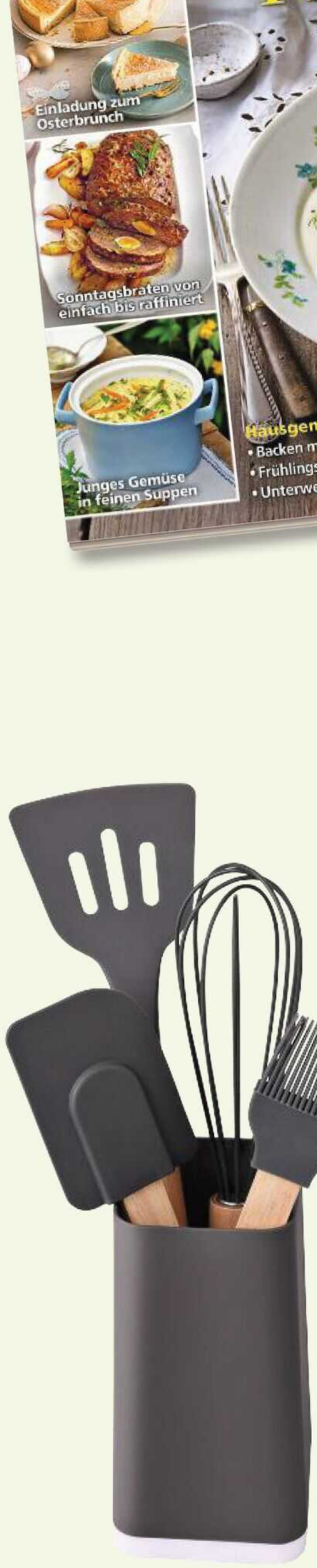
Die schmecken nach Erinnerungen!
Von Frikadellen mit Rahmgemüse, gefüllten Eiern, Eintöpfen bis Grießpudding – die 124 besten Rezepte aus Omas Kochbuch finden Sie in **„mein schönes LandEdition"**.
Im großen **Extra**: Kuchen- und Torten-Klassiker. Das Heft gibt es für 5,50 € im Handel oder online unter **www.meine-zeitschrift.de**

Fotos: StockFood/Gräfe und Unzer/Nicole Stich (1)/Profimedia (1)

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN

6x meine gute Landküche

und ein attraktives Dankeschön Ihrer Wahl



Küchen-Set; 5-tlg.

B A 1 4

Silikon-Küchenhelfer mit Holzgriffen im praktischen Halter:

Pfannenwender, Teigschaber, Pinsel und Schneebesen. Das Set ist ein unverzichtbares Basiswerkzeug für die Küche.

Zuzahlung: nur 1 €*

Shopping Basket

„Baroque Marble“ A Y 8 4 „Black“ A Y 8 5

Der „Shopping Basket“ von Reisenthel vereint die Weichheit einer Tasche mit der Geräumigkeit eines Einkaufskorbs. Er lässt sich leicht verstauen und ist bei jedem Bummel ein optischer Blickfang. Wahlweise in Baroque Marble oder Schwarz

Zuzahlung: nur 1 €*

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

KING 6-tlg. Edelstahl Schüssel-Set

B A 3 5

Das praktische Set darf in keiner Küche fehlen. Mit den praktischen Deckeln bleiben Ihre Speisen frisch und knackig.
Maße: 18, 22 , 26 cm

Zuzahlung: nur 1 €*

Blomus – Kurzzeitmesser „Puncto“

A Y 6 7

Mit seinem schlichten Design aus mattiertem Edelstahl und Kunststoff ist er immer up to date. Dank des eingelassenen Magneten auf der Rückseite kann die Eieruhr einfach an die Dunstabzugshaube oder Kühlschranktür geheftet werden
Zeitmessung bis maximal 60 Minuten, Material: Edelstahl matt, Kunststoff, Silikon, Maße: ca. 5,9 x 6,2 x 6,2 cm (HxBxL), Gewicht ca. 144,8 g

Zuzahlung: nur 1 €*

10 € ShoppingBon

D 7 2 9

Der ShoppingBON ist einlösbar gegen Geschenkgutscheine unserer Partner aus dem Einzelhandel, wie z.B. Media Markt, IKEA, Saturn, Amazon.de, Otto, Douglas, Obi u.v.m.

Einfach einscannen & bestellen

Oder bestellen Sie ganz einfach:

Per Internet
landkueche-abo.de

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

Per Telefon
+49 1806 93940077**

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

*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.
**20 ct/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Ja, ich bestelle

WX-001

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

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

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

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

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

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

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

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

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

Das Geschenkabo geht an:
(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

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

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

X
Datum, Unterschrift | (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

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

Festlich backen MIT EIERLIKÖR

Zu Ostern freuen sich alle auf besondere Kuchen. Wir servieren herrlich cremige Kreationen – mit einem Schuss feingelbem Likör

Mascarpone-Mandelkuchen mit Sahne und Eierlikör

Fotos: StockFood/culirena (1)/für ZS Verlag/Anke Schütz (1)

Schokotörtchen mit Eierlikör-Mousse

Alle Rezepte auf Seite 76

Eierlikör-Rührkuchen mit Schokohasen

vegetarisch

Für 1 Kastenform (25 x 11 cm). Ergibt ca. 20 Scheiben

Zubereitung: 40 Minuten
Backzeit: ca. 1 Stunde 45 Minuten
Kühlzeit: ca. 45 Minuten

Für den dunklen Teig:

- *200 g weiche Butter • 180 g Zucker*
- *1 Pck. Vanillezucker • 4 Eier*
- *300 g Mehl • 2 TL Backpulver*
- *1 Prise Salz • 25 g Backkakaopulver*
- *100 ml Milch*

Für den hellen Teig:

- *200 g weiche Butter • 180 g Zucker*
- *4 Eier • 300 g Mehl*
- *2 TL Backpulver • 1 Prise Salz*
- *100 ml Eierlikör*

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form fetten.
2. Für den dunklen Teig Butter mit Zucker und Vanillezucker gut verrühren. Eier unterrühren. Mehl, Backpulver, Salz und Kakao mischen. Im Wechsel mit der Milch unter die Butter-Ei-Creme rühren. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und ca. 55 Minuten backen. Auskühlen lassen. Dann den Kuchen aus der Form nehmen, diese spülen, gut abtrocknen und erneut fetten.
3. Für den hellen Teig Butter mit Zucker verrühren. Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Im Wechsel mit dem Eierlikör unter die Butter-Ei-Creme rühren. Etwa 2–3 EL Teig in die Form geben und glatt streichen.
4. Den Schokokuchen in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Aus jeder Scheibe mit einem Ausstecher je 1 Hasen ausstechen. Die Hasen in einer Reihe dicht aneinander in die Form stellen und leicht in den hellen Teig drücken. Den übrigen hellen Teig vorsichtig einfüllen. Den Kuchen ca. 50 Minuten backen.

TIPP:

Mit dem übrigen Schokokuchen können Sie im Handumdrehen ein Dessert zubereiten. Dafür den Kuchen zerkrümeln und mit Vanillepudding und z. B. Kirschen aus dem Glas in Gläser schichten.

Fotos: einfach backen/Maria Panzer, StockFood Studios/Ulrike Holsten

Schoko-Tartelettes mit Vanille-Eierlikör-Creme

Für 8 Tartelette-Förmchen (Ø 10–12 cm)

Zubereitung: 50 Minuten
Kühlzeit: ca. 1 Stunde
Backzeit: ca. 40 Minuten

vegetarisch

Für den Teig:

- *170 g weiche Butter • 120 g Zucker*
- *2 Pck. Vanillezucker • 1 Prise Salz*
- *1 Ei • 250 g Mehl • 1 TL Backpulver*
- *50 g Backkakaopulver*

Für die Creme:

- *1 Vanilleschote • 270 g Sahne*
- *80 g Zucker • 3 Eier • 1 Eigelb*
- *120 ml Eierlikör • 20 g Mehl*
- *70 g flüssige Zartbitterkuvertüre*

1. Für den Teig Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz hellcremig aufschlagen. Das Ei unterrühren. Mehl, Back- und Kakaopulver mischen, unter die Buttermasse kneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kühlen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft weniger geeignet) vorheizen. Die Förmchen buttern.
3. Den Teig in 8 Portionen teilen, jeweils rund ausrollen und die Förmchen damit auskleiden. Die Teigböden mehrfach mit einer Gabel einstechen, jeweils mit Backpapier sowie getrockneten Hülsenfrüchten belegen und 10 Minuten blindbacken. Anschließend das Papier samt der Hülsenfrüchte entfernen. Die Böden weitere 5 Minuten backen. Die Förmchen aus dem Ofen nehmen, die Böden etwas abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 140 Grad reduzieren.
4. Für die Creme die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark auskratzen. Die Sahne mit Vanilleschote und -mark aufkochen. Zucker einrühren, Mischung etwas abkühlen lassen. Eier mit Eigelb, Eierlikör und Mehl verquirlen. Unter die Sahne rühren. Den Mix durch ein Sieb gießen, gleichmäßig auf die Tarteletteböden geben. Tartelettes ca. 25 Minuten backen, bis die Creme stockt. Dann aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen.
5. Die Kuvertüre vor dem Servieren mithilfe eines kleinen Spritzbeutels in feinen Linien über die Törtchen ziehen.

Süße Kunstwerke für DIE KAFFEETAFEL

Mascarpone-Mandelkuchen mit Sahne und Eierlikör

vegetarisch

Für 1 Blech (30 x 40 cm). Ergibt 20 Stücke

Zubereitung: 35 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten

Für den Teig:

- *150 g Butter • 275 g Mehl*
- *3 TL Backpulver*
- *175 g gem. Mandeln*
- *4 Eier • 200 g Zucker*
- *250 g Mascarpone*
- *60 g Rosinen*

Für den Belag:

- *2 Pck. Sahnefestiger*
- *25 g Zucker*
- *2 Pck. Vanillezucker*
- *600 g Sahne*
- *80 ml Eierlikör*

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Für den Teig die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, dann kurz abkühlen lassen. Das Mehl, mit dem Backpulver und den Mandeln mischen.
3. Die Eier mit dem Zucker in ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Die flüssige Butter und die Mascarpone unterrühren. Den Mehl-Mix unter die Mascarpone-Creme rühren. Dann die Rosinen unterheben. Den Teig gleichmäßig auf dem Blech verstreichen und ca. 25 Minuten backen. Dann gut auskühlen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren den Sahnefestiger mit dem Zucker und dem Vanillezucker mischen. Die Sahne steif schlagen, dabei den Sahnefestiger-Mix einrieseln lassen. Die Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und wellenförmig auf den Kuchen spritzen. Zuletzt den Kuchen mit Eierlikör beträufeln.

Schoko-Törtchen mit Eierlikör-Mousse

Für 1 Springform (Ø 26 cm). Ergibt 7 Stück

Zubereitung: 50 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten
Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Für den Teig:

- *3 Eier • 125 g Zucker*
- *120 g Mehl • 1 TL Backpulver*
- *25 g Backkakaopulver*
- *1 Prise Salz • 20 ml Eierlikör*

Für die Mousse:

- *6 Blatt Gelatine • 4 Eigelb*
- *115 g Zucker • 130 ml Eierlikör*
- *270 g Sahne*

Außerdem:

- *75 g Zartbitterkuvertüre*
- *40 g Butter • 30 g Sahne*
- *15 g Backkakaopulver*
- *Schokoeier & -mandeln*

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.
2. Für den Teig Eier und Zucker schaumig aufschlagen. Mehl, Backpulver, Kakao und Salz mischen. Mehl-Mix über die Eiermasse sieben, Eierlikör zufügen und alles verrühren. Den Teig in die Form geben und 20 Minuten backen. Dann auskühlen lassen.
3. Für die Mousse die Gelatine in Wasser einweichen. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse andickt. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Gelatine in der warmen Masse auflösen. Eierlikör unterrühren. Kühl stellen. Die Sahne steif schlagen und unterheben.
4. Aus dem Biskuit 7 Kreise (ø ca. 8 cm) ausstechen und mit Dessertringen umstellen. Die Mousse einfüllen. Etwa 3 Stunden kühlen.
5. Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Butter und Sahne einrühren. Dessertringe entfernen. Schoko-Mix mit einem Löffel auf den Törtchen verteilen. Törtchen mit Kakao bestäuben und mit Schokoeiern und -mandeln garnieren.

Grundrezept für Eierlikör

vegetarisch

Für 1 Flasche (ca. 1 l Inhalt):
8 sehr frische Eigelbe mit 200 g Puderzucker und dem Mark von 1 Vanilleschote in einer Metallschüssel ca. 2–3 Minuten aufschlagen. Nach und nach 250 g Sahne und 250 ml Wodka unterrühren. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad setzen und die Masse dick-cremig aufschlagen – dabei darf die Masse nicht kochen.
Den Eierlikör noch warm in eine ausgekochte Flasche füllen und diese gut verschließen. Der Eierlikör ist gut gekühlt ca. 4 Wochen haltbar.

TIPP:
Statt des geschmacksneutralen Wodkas können Sie dem Eierlikör mit Kirschwasser oder Rum Aroma verleihen.
Besonders einfach lässt sich der Eierlikör im Thermomix® zubereiten: Alle Zutaten in den Mixtopf geben und bei 70 Grad auf Stufe 4 für 8 Minuten rühren.

Fotos: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG, StockFood/culirena (1)/für ZS Verlag/Anke Schütz (1)/Oliver Brachat (1)

Schokotorte mit zweierlei Sahne

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

Zubereitung: 1 Stunde
Kühlzeit: über Nacht plus 2 Stunden
Backzeit ca. 1 Stunde

Für die Schoko-Sahne:

- *250 g Zartbitterschokolade*
- *250 g Sahne*

Für den Teig:

- *250 g Zartbitterschokolade*
- *250 g Butter*
- *300 g Mehl*
- *4 TL Backpulver*
- *50 g Backkakaopulver*
- *230 g Zucker*
- *1 Pck. Vanillezucker*
- *4 Eier*
- *125 ml Buttermilch*

Außerdem:

- *250 g Sahne*
- *2 Pck. Sofort-Gelatine*
- *1 Pck. Vanillezucker*
- *300 ml Eierlikör*

1. Für die Schoko-Sahne die Schokolade hacken. Die Sahne in einem kleinen Topf aufkochen und die Schokolade darin schmelzen. Den Mix über Nacht kühlen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.
3. Für den Teig die Schokolade grob hacken, mit der Butter in einen kleinen Topf geben und darin schmelzen.
4. Inzwischen Mehl mit Back-, Kakaopulver, Zucker und Vanillezucker mischen. Erst Eier und Buttermilch unterrühren, dann die flüssige Schokolade unterziehen. Den Teig in die Form füllen und ca. 1 Stunde backen. Anschließend auskühlen lassen.
5. Den Schokoboden zweimal waagerecht durchschneiden. Aus dem mittleren Boden kleine Hasen ausstechen. Den unteren Boden auf eine Platte setzen und mit einem Tortenring umschließen. Die Schoko-Sahne aufschlagen, auf den unteren Boden streichen, dann den oberen Boden auflegen.
6. Sahne mit 1 Pck. Gelatine nach Packungsangabe steif schlagen, Vanillezucker unterrühren. Likör mit 1 Pck. Gelatine verrühren. Hälfte unter die Sahne heben, im Kühlschrank anziehen lassen, auf die Torte streichen. Mittleren Boden auflegen, übrigen Likör in die Mulden füllen. Torte 2 Stunden kühlen. Die Torte mit den Hasen verzieren und evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Alte Rezepte studieren, auseinander nehmen, neu kreieren – „isch liebe das", verrät Aurélie Bastian. Experimentiert wird in der heimischen Küche, veröffentlicht auf **www. franzoesischkochen.de**

Die köstliche Welt der AURÉLIE

Als Lothringerin liebt sie die französische Küche. Doch mit ihrer quirligen Art nimmt Aurélie Bastian ihr die Abgehobenheit und bringt sie uns liebevoll bodenständig auf den Tisch

Fotos: Aurélie Bastian

Lustig, verrückt, meist gut gelaunt, nicht immer pünktlich, aber bemüht – so beschreibt Aurélie Bastian sich selbst. Mit ihrem charmanten französischen Akzent erobert sie alle Herzen im Sturm, in TV, Podcast, Backkursen. Und natürlich mit ihren Rezepten. Die traditionelle französische Küche von Quiche Lorraine bis Aprikosentarte passt sie der heutigen Zeit an. Viele Rezepte lassen sich mit ihren Tipps schnell und einfach umsetzen, so zaubert sie uns leckere, frische und gesunde Gerichte auf den Tisch. Im Interview spricht sie über ihre Lieblingsjahreszeit, verrät, was sie ursprünglich gelernt hat und wie sie zum Kochen kam.

Der Frühling naht …
Aurélie Bastian: Wie wunderbar! Ich liebe diese Zeit. Es grünt im Garten. Die Sonne wird wärmer. Wir können auf der Terrasse sitzen, Freunde einladen, brunchen … Im Sommer ist es bei uns fast zu heiß dazu. Und dann gibt es bald Rhabarber, Erdbeeren, Spargel – ich liebe ja den grünen Spargel. Weißer wird völlig überbewertet, du musst viel mehr mit ihm tun, für ein ähnliches Geschmackserlebnis.

Apropos Geschmack, was kommt denn bei Ihnen zu Ostern auf den Tisch?
Bastian: In Frankreich wird Lamm gegessen. Bei uns kommt als Vorspeise eine leichte Quiche auf den Tisch, mit viel Gemüse oder eine Terrine mit Eiern drin. Und als Nachtisch auch etwas mit Eiern – eine Pavlova mit Eischnee. Oder ein Brandteigkuchen. Mit viel Obst oder Schokolade. Übrigens bringen in Frankreich Glocken zusammen mit dem Osterhasen die Eier. Von Gründonnerstag bis Ostersonntag ist den Kirchen das Läuten untersagt. Der Legende nach fliegen die Glocken in der Zeit nach Rom und kehren mit Süßigkeiten zurück. Daher gibt es Ostern überall Gebäck und Schokolade in Glockenform.

Spannend. Wie Ihr Leben. Sie haben ja ursprünglich etwas anderes als kochen gelernt.
Bastian: Ich habe nach dem Abitur Musik studiert, Klarinette, und Unterricht gegeben. Das hat mir nicht gereicht, also habe ich Heil- und Sozialpädagogik studiert und eine Zeit lang als Streetworkerin mit Drogensüchtigen gearbeitet und auch in einer Einrichtung für behinderte Menschen mit Downsyndrom. Das habe ich geliebt. Das sind wirklich besondere Menschen und war eine schöne Aufgabe. >

vegetarisch

Chinois mit Obst

Für 1 runde Backform (Ø 26 cm). Für 6–8 Personen
Zubereitung: 50 Minuten, Gehzeit: 1 Stunde, Backzeit: 35 Minuten
Für den Hefeteig: • *500 g Weizenmehl (Type 405) + etwas mehr für die Arbeitsfläche* • *60 g Zucker* • *1 TL Vanilleextrakt* • *1 Ei (M)* • *15 g frische Hefe* • *250 ml Milch* • *60 g kalte Butter*
Für die Füllung: • *300 g TK-Himbeeren (aufgetaut)* • *40 g Zucker*
• *Glasur* • *75 g Puderzucker* • *etwas Milch*
Außerdem: • *Butter zum Einfetten der Backform* • *ca. 1 EL Mehl zum Bestäuben der Form*

1. Mehl, Zucker, Vanilleextrakt und das Ei in einer Schüssel vermischen. Hefe in der Milch lösen, zum Teig geben und kneten. Butter in kleinen Stückchen zum Teig geben und weiterkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde gehen lassen. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dünn ausrollen.
2. Aufgetaute Himbeeren auf dem ausgerollten Teig verteilen und mit Zucker bestreuen. Den Teig von der langen Seite her einrollen und in 4 cm dicke Scheiben schneiden. Die Backform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Scheiben darin platzieren und 30 Minuten gehen lassen.
3. Ein Backblech mit 800 ml Wasser befüllen und auf die unterste Schiene des Backofens geben. Chinois im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) auf mittlerer Schiene 35 Minuten backen.
4. Für die Glasur den Puderzucker mit etwas Milch mischen und dann damit den abgekühlten Chinois damit verzieren.

TIPP: Das Rezept basiert auf meinem Lieblings-Brioche-Rezept. Den Teig kann man am Vorabend vorbereiten, im Kühlschrank gehen lassen und morgens dann rausnehmen und frisch zum Frühstück oder Brunch backen!

> ***Sie sind selber mit einem Bruder mit Downsyndrom aufgewachsen.***

Bastian: Ja, er war dazu sehr schwer behindert. Es war nicht ganz leicht für mich, als zweites Kind musste ich natürlich ein bisschen zurückstecken. Aber das war okay. Ich habe meinen Bruder wahnsinnig geliebt. Und als er gestorben ist, tat das zwar sehr weh, aber es war okay, es war einfach besser für ihn. Und später auf meine Arbeit bezogen, hat es mir geholfen. Mit Behinderten zu arbeiten, ist körperlich und geistig sehr anstrengend. Man darf keine Vorurteile gegen die Menschen haben, aber auch kein Mitleid. Man muss ganz normal mit ihnen umgehen. Das fällt vielen schwer.

Sie kommen aus Lothringen, was hat Sie nach Deutschland verschlagen?

Bastian: Die Liebe! Mein Mann und ich haben als Kinder zusammen Musik gemacht. Er hat Trompete studiert, ist nach Deutschland gegangen. Bei einem Besuch daheim haben wir uns wiedergetroffen – et voila! Ich bin dann mit ihm nach Leipzig und später hier aufs Land bei Halle gezogen. Er ist Solotrompeter und ich dachte, als Erzieherin finde ich überall einen Job.

Was war für Sie die größte Umstellung?

Bastian: Vor allem das Essen. Ich bin fast jedes Wochenende nach Frankreich gefahren. Um einzukaufen – dort gibt es in jedem Dorf einen Laden mit 40 Sorten Tomaten, 16 Sorten Zucchini – Vielfalt und Qualität. Das findet man so hier nicht. Und ich hatte immer Sehnsucht nach meiner Familie und Freunden. Die Menschen hier sind einfach anders. In Frankreich sagt man jedem auf der Straße oder dem Markt „bonjour", hier gucken sich die Leute oft kaum in die Augen. Das ist sehr schade. Wäre schön, wenn die Deutschen da offener wären. >

Mit Charme und vielen Tipps gibt Aurélie Bastian Koch- und Backkurse – seit Corona nur noch online

Saint-Tropez-Torte

vegetarisch

Für 1 runde Backform (Ø 22–24 cm).
Für 10–12 Personen

Zubereitung: 60 Minuten, Gehzeit: 60 Minuten, Backzeit: ca. 30 Minuten

Für die Brioche: *• 42 g frische Hefe • 250 ml Milch • 500 g Weizenmehl (Type 405) • 60 g Zucker • TL Vanilleextrakt • 1 Prise Salz • 1 Ei (M) • 60 g kalte Butter • 2 EL Milch • 50 g Hagelzucker*

Für die Creme: *• 1 Vanilleschote • 500 ml Milch • 5 Eigelb (Ei Größe M) • 115 g Zucker • 45 g Weizenmehl • 225 g Butter • 15 g Sofortgelatine*

1. Die frische Hefe in die Milch bröseln und darin auflösen. Mehl, Zucker, Vanilleextrakt und Salz vermischen. Ei und Milchmischung hinzugeben. In einer Küchenmaschine mit Knethaken kneten lassen. Butter in kleinen Stückchen hinzugeben und 5–8 Minuten weiterkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

2. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. Teig zu einer Kugel formen, in die Backform legen und weitere 30 Minuten gehen lassen. Die aufgegangene Brioche mit Milch bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen. Bei 180 Grad (Umluft) 30–35 Minuten backen. Die Brioche abkühlen lassen.

3. Für die Creme die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und zusammen mit der Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Eigelbe und Zucker aufschlagen, bis die Masse weiß wird. Mehl hinzugeben und nach und nach die warme Milch einrühren. Die Mischung zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren auf 82 Grad erhitzen. 100 g der Butter hinzugeben und einrühren. Sofortgelatine unterrühren.

4. Die Creme mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen. Wenn die Creme Zimmertemperatur erreicht hat, die restliche Butter hinzugeben und alles cremig schlagen. Die Brioche horizontal halbieren. Die Creme in einen Spritzbeutel mit einer 15– oder 20–mm-Lochtülle füllen und auf den Boden der Brioche spritzen. Die obere Hälfte darauf platzieren.

TIPP: Nur kleine Portionen servieren. Auch wenn es sehr leicht und fluffig schmeckt, wird man schnell satt. Immer Obst oder Beeren dazu servieren!

Oster-Backwerke auf FRANZÖSISCHE ART

Fotos: Aurélie Bastian

vegetarisch

Ostereier-Kuchen

Für 1 großes und 2–3 kleine „Eier“
Zubereitung: 70 Minuten,
Backzeit: 20 Minuten

Für das große Osterei:
- *2 Eier (Größe L)*
- *100 g Zucker*
- *120 g Weizenmehl (Type 405)*
- *60 g gemahlene Mandeln*
- *30 g geschmolzene Butter*
- *½ TL Vanilleextrakt*

Für die weiße Ganache:
- *30 g weiße Schokolade*
- *10 g Sahne*

Für die Füllung: • *Schokoladeneier*

Für die kleine Ostereier:
- *50 g Zartbitterschokolade*
- *40 g Sahne*

Für die Deko:
- *200 g weiße Schokolade*
- *fettlösliche Lebensmittelfarbe*

Außerdem:
- *etwas Butter zum Einfetten*
- *ca. 1 EL Mehl zum Bestäuben der Tassen*

1. Für das große Osterei die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen und Zucker einrühren, bis der Eischnee glänzend und fest ist. Vorsichtig die Eigelbe, Mehl, gemahlene Mandeln, geschmolzene Butter und Vanilleextrakt unterheben. Die Tassen mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig eingießen und bei 180 Grad (Umluft) 20 Minuten backen. Die Kuchen aus den Tassen nehmen und abkühlen lassen.

2. Für die weiße Ganache die weiße Schokolade in der Sahne schmelzen. Abkühlen lassen.

3. Den oberen Teil der Kuchen gerade abschneiden, sodass beide Kuchen zusammenpassen und eine Eiform entsteht. Die Mitte der Kuchen aushöhlen und den ausgehöhlten Kuchenrest beiseitestellen. Die Hohlräume mit Schokoladeneiern befüllen. Den oberen Rand beider Kuchen mit Ganache bestreichen und die Eierhälften zusammensetzen. Den Ostereikuchen in Frischhaltefolie wickeln und im Gefrierschrank kalt stellen.

4. Für die kleinen Ostereier die Zartbitterschokolade in der Sahne schmelzen. Die Kuchenreste der großen Ostereier zerbröseln und in die Zartbitter-Ganache mischen. Aus der Masse kleine Kugeln rollen, zu Eiern formen und im Gefrierschrank kalt stellen.

5. Für die Deko weiße Schokolade schmelzen. Ein Kuchengitter auf einem tiefen Teller platzieren. Die Ostereier-Kuchen auf das Gitter stellen und mit der geschmolzenen Schokolade begießen. Die restliche, im Teller aufgefangene Schokolade mit Lebensmittelfarbe färben und die Ostereier-Kuchen damit dekorieren.

TIPP: Die Ei-Form gelingt besonders gut, wenn man eine ovale Tasse und eine kleine runde Tasse hat, um das große Osterei zu backen.

> ***Gibt es auch etwas, das die Franzosen von den Deutschen lernen könnten?***
Bastian: Die Deutschen sind viel offener, was Essen angeht, probieren gern Neues. Als ich herkam, war schon Zucchini-Suppe mit Kokos Trend. In Frankreich fangen sie erst jetzt langsam an, Traditionelles mit Neuem zu kombinieren, man ist kulinarisch eher altmodisch. Überhaupt, dass man hier immer essen gehen kann, es auch in Bistros zum Bier eine Kleinigkeit gibt, das ist toll. Als Paar oder einfach so abends essen zu gehen – in Frankreich macht man das nicht. Und Biergärten – wie wunderbar! – gibt es dort auch nicht.

Sie sind dann also hergezogen. Und hat das mit dem Job funktioniert?
Bastian: Leider nicht ganz. Das System ist hier anders, meine Ausbildung wurde nicht anerkannt. Ich bekam nur einen Job im Kindergarten. Schön, aber nicht erfüllend.

Von Erfolg und LEIDENSCHAFT

Also fingen Sie an zu kochen?
Bastian: Ja, ich kochte viel damals. Und wenn mein Mann mit Kollegen zum Essen kam, fragten die oft: Wie machst du das? So entstand die Idee für den Blog.

Heute haben Sie auch einen Onlineshop, geben Kurse, haben Bücher veröffentlicht, kochen im Fernsehen …
Bastian: Das klingt so toll und leicht. Aber das war es nicht. Ich habe viel Zeit investiert, bei einem Bäcker in Frankreich die Basics gelernt und abgewandelt – wer will schon den Croissant-Teig zwölf Stunden gehen lassen?! Ich habe experimentiert, Rezepte geschrieben, gepostet. Plötzlich interessierte sich ein Verlag für meine Macarons, das erste Buch entstand. Leute fragten nach Kursen, ich habe mich damit beschäftigt, hatte immer Angst, den Ansprüchen nicht gerecht zu werden, aber habe es dann gewagt, immer einen Schritt weiter. Ich werde oft gefragt, wie fängt man an und wird als Blogger erfolgreich. Aber so funktioniert das nicht. Du fängst an, weil du Spaß hast, etwas zu sagen hast, machst, was dich definiert. Daraus kannst du dich entwickeln. Und wenn du Glück hast, machst du etwas, das anderen gefällt, und hast Erfolg.

Osternest-Kuchen

vegetarisch

Für 1 Savarin-Backform (Ø 24 cm).
Für 10–12 Personen

Vorbereitung: 50 Minuten, Backzeit: ca. 45 Minuten, plus Abkühlzeiten

Für den Teig: *• 3 Teebeutel Earl Grey • 225 ml Milch • 3 Eier (M) • 250 g Zucker • 250 g geschmolzene Butter • ½ TL Vanilleextrakt • 350 g Weizenmehl (Type 405) • 1 Tütchen Backpulver • 1 Prise Salz*
Für den Sirup: *• 300 ml Wasser • 50 ml Zitronensaft • 50 g Zucker*
Für die Ganache: *• 250 g weiße Schokolade • 200 g Sahne*
Für die Deko: *• 50 g feiner Krokant • 150 g weiße Schokolade • Schokoladeneier*

1. Den Tee 5 Minuten in heißer Milch ziehen lassen. Eier und Zucker aufschlagen, bis die Masse weiß wird. Geschmolzene Butter, Vanilleextrakt, Mehl, Backpulver, Salz und Tee-Milch-Mischung zugeben und einrühren. Den Teig in die Backform geben und bei 170 Grad (Umluft) 45–50 Minuten backen.
2. Für den Sirup Wasser, Zitronensaft und Zucker im Topf zum Köcheln bringen, bis der Zucker geschmolzen ist, dann vollständig abkühlen lassen. Den Sirup auf den noch warmen Kuchen in die Backform gießen. Abkühlen lassen.
3. Für die Ganache die Schokolade in 100 g Sahne schmelzen und 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen. Die restliche kalte Sahne hinzugeben und alles cremig schlagen. Den abgekühlten Kuchen mit der Ganache einstreichen und mit Krokant bestreuen. Den Kuchen kalt stellen.
4. Weiße Schokolade schmelzen und kurz abkühlen lassen, bis sie dickflüssiger ist. Die Schokolade in einen Spritzbeutel füllen und die Spitze fein abschneiden. Auf eine Backmatte Ringe in der Größe der Backform spritzen und kalt stellen. Die Ringe von der Backmatte lösen und auf den Kuchen legen. Mit Schokoladeneiern dekorieren.

TIPP: Den Kuchen beim Bestreuen auf ein Backblech stellen. So fällt der restliche Krokant ins Backblech und nicht überall auf den Boden.

Foto: Aurélie Bastian

Neu auf dem Markt

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

SCHNELL Wer keine Lust oder Zeit hat, Spätzle selbst zu schaben, kann auf diese Alternative zurückgreifen. Anders als der Klassiker werden sie nicht mit Weizen-, sondern ausschließlich mit Dinkelmehl hergestellt. 500 g um 3 €, **www.settele.de**

WÜRZIG Rasch ein Nudelgericht verfeinern oder eine Sauce zum Braten zubereiten? Mit diesen Würz- und Saucenpaste gelingt das leicht. Einfach Paste in warmes Wasser oder eine Sauce einrühren – fertig! 180 g, um 3,50 €, **www.rila.de**

KERNIG Die kleinen Salami-Stangen werden aus Schweinefleisch hergestellt und heiß geräuchert. Für Extra-Knabberspaß sorgen Sonnenblumenkerne und Leinsamen. Die Beutel lassen sich leicht öffnen und eignen sich daher gut für unterwegs. 80 g-Beutel um 2,30 €, **www.houdek.bayern**

SÜSS Die drei Johannisbeersorten weiß, rot und schwarz vereinen sich in der „Kreation des Jahres". Dabei bringt jede Beeren-Farbe ihren eigenen Geschmack mit – von mild und fruchtig bis hin zu einer süß-säuerlichen Note. 250 g um 3 €, **www.moevenpick-finefood.com**

RAFFINIERT Die Gewürzsalze (ab 60 g) zaubern Aromen auf den Teller. Das Steinsalz gepaart mit Rote Bete und Kakaonibs passt mit seiner erdig-säuerlichen Note zu Schmorgerichten, für Lamm oder Wild eignet sich der süßlich-rauchige Geschmack des Fleur de Sel mit Lakritz. Ab 7,80 €, **www.soul-spice.com**

EINFACH In dem Mini-Gewächshaus (ca. 19 cm hoch) lassen sich Sprossen und Keime in der eigenen Küche ziehen. Das Set – bestehend aus Glaskuppel, Sieb und einem Sockel mit Auffangbehälter für abtropfendes Wasser – kann in der Spülmaschine gereinigt werden. Um 30 €, **www.gefu.com** Mehr zu Sprossen – siehe S. 44

Fotos: Fotografie Bjoern Luelf, PR (4), RILA Feinkost-Importe GmbH & Co. KG (3)

Frühlingsträume mit WEIDENKÄTZCHEN

Die Blüten der Sal-Weide sind eine Zierde in Sträußen, Kränzen und Gestecken

Vasen-Liebling

Zwischen Tulpen und Narzissen setzen die silbrig schimmernden Kätzchen schöne Akzente. Zudem geben die Weidenzweige den langstieligen Blumen Halt

Fotos: MSL/Alexandra Ichters/Produktion: Alexandra Doll/Floristik: Helga Ell-Baumgratz

1

1 Verspielter Auftritt

Eine bunte Mischung aus Narzissen, Aurikeln, Krokussen und Puschkinien schmückt den Gartentisch. Weidenkätzchen sind mal zum Kranz gebunden, mal ummanteln sie Übertöpfe. Zusammen mit dem im Vordergrund arrangierten Zweig von einer Locken-Weide verbinden sie die unterschiedlichen Gefäße zu einem stimmigen Ganzen.

2 Fröhlicher Empfang

Für die Servietten werden Zweige der Sal-Weide zu Ringen gewunden. Da sie weniger elastisch sind als die anderer Arten, fixiert man sie mit Bindschnur. Lassen Sie die Schnurenden ruhig etwas länger, das gibt der Deko eine verspielte Note. Stoffserviette zusammenrollen, durch den Ring schieben und eine Traubenhyazinthe oder eine andere Frühlingsblume dazwischenstecken.

2

1

1 Bunter Reigen

Für ein paar Frühlingsblüher findet sich überall ein passendes Plätzchen. Aus Weidenzweigen haben wir Ringe gewunden, die man entweder an einer Schnur um die Flasche hängt oder dieser einfach überstülpt. In jede Flasche zwei, drei Blütenstängel – fertig!

2

2 Ein Kleid aus Kätzchen

Ein Mantel aus Weidenkätzchen veredelt selbst schlichte Gläser zu kostbaren Unikaten: Die Zweige auf gleiche Länge zuschneiden, ein Gummiband um das Glas legen und die Zweige darunterschieben. Das „Gesteck" mehrmals mit Schnur umwickeln und dann das Gummiband wieder entfernen und Frühblüher in den hübschen Topf pflanzen.

Weiche Blüten mit ganz VIEL CHARME

3

3 Zauberhaftes Trio

Für diesen schönen Kranz zunächst aus Kätzchen- und Schlangen-Weiden einen schlanken Reif winden. In die Lücken kleine Narzissen samt Zwiebeln setzen und, wo es nötig ist, mit Schnur festbinden. Anschließend ein oder zwei weitere Weidenruten locker um den Kranz schlingen. Packt man etwas Moos unter die Zwiebeln und hält es feucht, bleiben die Blumen länger schön.

4 Flauschige Deko

Zum Oster-Brunch gibts zu jedem Gedeck eine kleine Dekoration: drei bis vier kurze Blütentriebe bündeln und mit einem biegsamen Zweig umwickeln. Besonders gut eignen sich hierfür Flecht- und Korbweide.

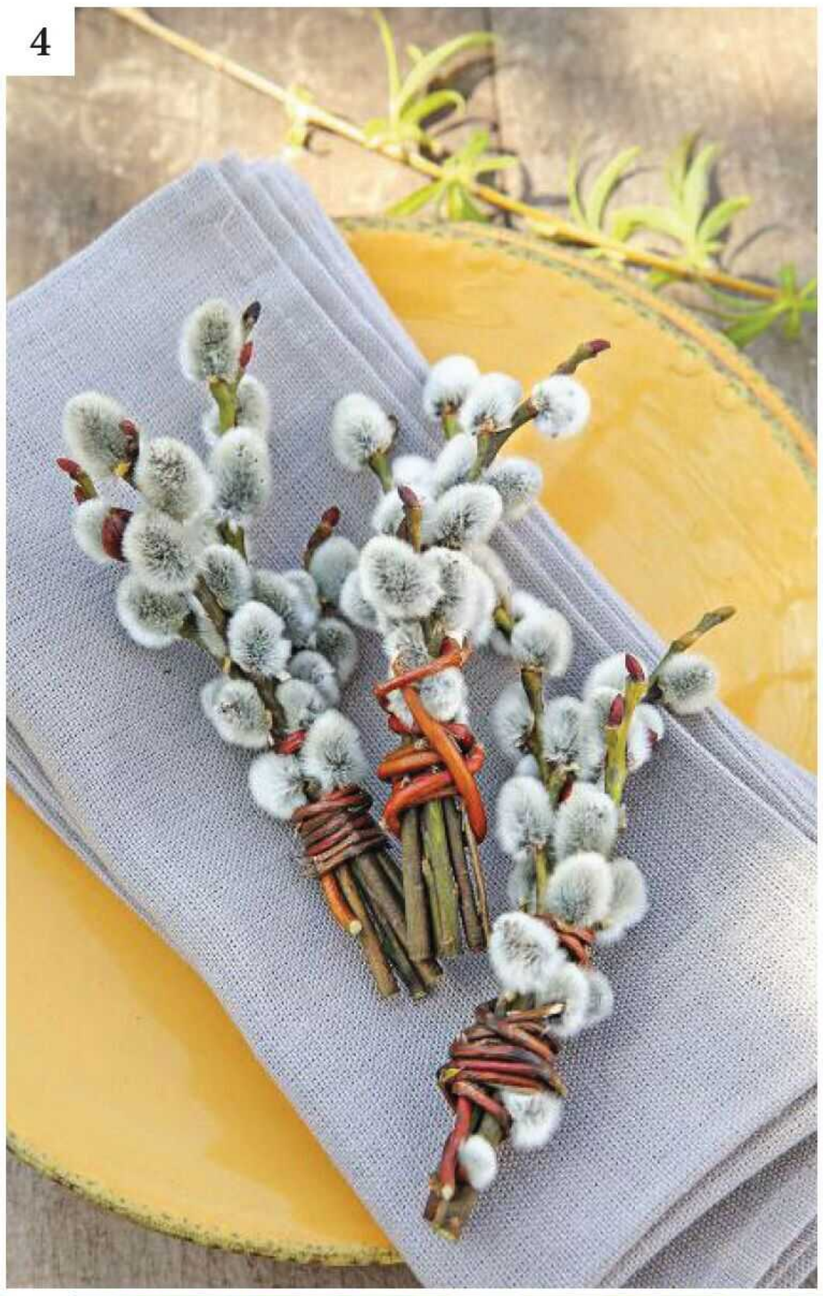
5 Duftende Grüße

Ein schönes Mitbringsel sind Garten-Hyazinthen in Einmachgläsern: frische, gut feuchte Erde einfüllen, je ein bis zwei Hyazinthen samt Zwiebeln einsetzen, Kätzchenzweig dazugeben und ein Juteband umbinden. Sparsam gießen.

6 Blühendes Nest

Für dieses Arrangement aus Weidenzweigen einen Ring bilden, auf einer Schale platzieren und Krokusse samt Töpfchen hinein setzen.

4



5

6

Fotos: MSL/Alexandra Ichters/Produktion: Alexandra Doll/Floristik: Helga Ell-Baumgratz

GNOCCHI-GLÜCK

Die kleinen Kartoffel-Knödel lassen sich mit wenigen Zutaten zu tollen Gerichten kombinieren – und schmecken immer

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

Italienische Gnocchi-Pfanne

vegetarisch

Für 4 Portionen
Zubereitung: 25 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

- *1 Zucchini*
- *½ Bund Lauchzwiebeln*
- *600 g Kirschtomaten*
- *7–9 EL Olivenöl*
- *600 g Gnocchi (siehe S. 93)*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 Bund Basilikum*
- *fein abgerieb. Schale von ½ Bio-Zitrone*
- *300 g kleine Mozzarellakugeln*

1. Zucchini, Lauchzwiebeln sowie Tomaten abbrausen und putzen. Zucchini in Scheiben, Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden, Tomaten halbieren.

2. 2–3 EL Öl in einer großen weiten Pfanne erhitzen. Gnocchi darin 5 Minuten anbraten. Zucchini sowie Lauchzwiebeln zufügen und 5 Minuten mitbraten. Tomaten zufügen und 2 Minuten mitbraten. Salzen und pfeffern.

3. Das Basilikum abbrausen und gut trocken schütteln. Blätter abzupfen und mit 5–6 EL Öl pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

4. Den Gnocchi-Mix vom Herd nehmen und den Mozzarella unterheben. Alles auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit der Sauce beträufeln. Nach Wunsch mit einigen Basilikumblättchen garnieren.

Gnocchi-Tomaten-Gratin

Für 4 Förmchen (à 400 ml) oder 1 Form (25 x 30 cm)

Zubereitung: 1 Stunde,
Garzeit: ca. 45 Minuten

Für die Gnocchi:

• 1 kg mehligkochende Kartoffeln • Salz • 200 g Weichweizengrieß • 50 g Mehl • 1 Ei • 80 g geriebener Parmesan

Außerdem:

• 1 Zwiebel • 1–2 EL Olivenöl • 2 EL Tomatenmark • 2 Dosen Kirschtomaten (à 240 g) • Salz • Pfeffer • Zucker • 2 EL Balsamicoessig • 2 TL getrockn. italien. Kräuter • 150 g Fontina (italien. Schnittkäse)

1. Für die Gnocchi Kartoffeln abbrausen und in reichlich Wasser gar kochen. Dann abgießen, pellen. Heiß durch eine Presse drücken. 1 TL Salz, Grieß, Mehl, Ei und Käse mit den Händen vorsichtig unterkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Evtl. etwas Mehl einarbeiten.

2. Den Teig portionsweise auf bemehlter Fläche zu fingerdicken Rollen formen, diese in 2–3 cm dicke Stücke schneiden, mit Gabelzinken Rillen eindrücken.

3. Gnocchi in Salzwasser portionsweise bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

4. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Im heißen Öl in einem Topf anbraten. Tomatenmark einrühren, mitbraten. Tomaten zufügen. Alles aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Kräutern würzig abschmecken.

5. Die Tomatensauce auf die Förmchen verteilen, die Gnocchi darauf geben, mit Käse bestreuen. Im Backofen im oberen Drittel bei 220 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten überbacken.

Gnocchi-Topf mit Hack und Brokkoli

Für 4 Portionen
Zubereitung: 35 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 kleiner Brokkoli*
- *300 g gem. Hackfleisch*
- *1–2 EL Olivenöl*
- *ca. 200 ml Gemüsebrühe*
- *500 g Gnocchi*
- *200 g passierte Tomaten*
- *3 EL mildes Ajvar (Paprikacreme)*
- *100 g Mascarpone (oder Ricotta)*
- *50 g geriebener Parmesan*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Zucker*
- *edelsüßes Paprikapulver*
- *getrockneter Oregano*
- *½ Bund Basilikum oder Petersilie in feine Streifen geschnitten*

1. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Brokkoli abbrausen, putzen, in kleine Röschen teilen. Stiel schälen und klein würfeln.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hack darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch zufügen, mit andünsten, Brokkoli zufügen. Die Brühe angießen. Alles 5 Minuten köcheln.

3. Die Gnocchi zufügen. Tomaten und Ajvar einrühren. Alles aufkochen. Dann Mascarpone und Käse einrühren. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika sowie Oregano abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln. Die Kräuter über den Eintopf streuen und diesen servieren.

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

Kleine Klößchen, GROSSER AUFTRITT

vegetarisch

Gemüse-Frittata „Primavera“

Für 1 ofenfeste Pfanne (Ø 28 cm). Ergibt 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

- *1 kleine Aubergine*
- *je 1 rote & gelbe Paprikaschote*
- *1 Zwiebel*
- *3–5 EL Bratöl*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *½ TL zerstoßener Fenchelsamen*
- *600 g Pfannen-Gnocchi (z. B. Rana)*
- *5 Eier*
- *200 g Sahne*
- *60 g gerieb. Käse (z. B. Mozzarella)*

1. Das Gemüse abbrausen und putzen. Aubergine längs halbieren oder vierteln, in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, klein würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln.

2. 2–3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse und Zwiebel darin portionsweise 5–6 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Fenchel abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen.

3. 1–2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Gnocchi darin 6 Minuten rundum anbraten. Dann das Gemüse unterheben.

4. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

5. Eier, Sahne sowie Käse verrühren und über den Gnocchi-Mix gießen. Alles im Ofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten stocken lassen. Dann die Frittata herausnehmen und kurz ruhen lassen.

Grundrezept für Gnocchi

vegetarisch

Zubereitung: 40 Minuten
Für 4 Portionen:
1 kg mehligkochend Kartoffeln mit Schale in Wasser gar kochen. Pellen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. 1 TL Salz, 1 Prise Muskat, ca. 250 g Mehl und 1 Ei unterkneten. Teig auf bemehlter Fläche zu fingerdicken Rollen formen. Diese in ca. 2–3 cm Stücke schneiden und mit Gabelzinken Rillen eindrücken. Die Gnocchi in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen.

Gnocchi-Brett Mit einem speziellen Holzpaddel erhalten selbst gemachte Gnocchi mit wenig Aufwand die typischen Rillen. Die Mini-Knödel einfach mit etwas Druck über das Holz rollen. Durch die Rillen bleibt Sauce besser an den Klößchen haften.

Basilikum-Gnocchi

Für 4 Portionen
Zubereitung: 50 Minuten, Garzeit: 40 Minuten
Für die Gnocchi:
• *500 g mehligkochende Kartoffeln*
• *100 g TK-Spinat* • *1 großes Bund Basilikum*
• *6 EL Sahne* • *250 g Doppelrahmfrischkäse (alternativ Ricotta)* • *2 Eigelbe*
• *70 g gerieb. Grana Padano* • *Salz* • *Pfeffer*
• *Muskatnuss* • *ca. 100 g Mehl*
Außerdem:
• *2 EL Mandelblättchen* • *125 g Frühstücksspeck* • *150 g getrocknete Tomaten in Öl*

1. Für die Gnocchi Kartoffeln abbrausen und in reichlich Wasser gar kochen. Dann abgießen, pellen und heiß durch eine Presse drücken.
2. Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken, grob hacken. Basilikum abbrausen, gut trocken schütteln. Blätter grob hacken.
3. Spinat und Basilikum mit Sahne pürieren. Frischkäse, Eigelbe und 50 g Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mehl und Kartoffeln mit den Händen unterkneten.
4. Teig portionsweise auf bemehlter Fläche zu fingerdicken Rollen formen, diese in 2–3 cm dicke Stücke schneiden, mit Gabelzinken Rillen eindrücken.
5. Gnocchi in Salzwasser portionsweise bei mittlerer Hitze in 4 Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen.
6. Mandeln rösten. Speck in einer Pfanne knusprig braten, zerbröseln. Tomaten abtropfen lassen, dabei Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Mit Mandeln zum Speckfett in die Pfanne geben. Gnocchi darin schwenken. Evtl. Tomatenöl zufügen. Gnocchi mit Speck, 20 g Käse und evtl. Basilikum bestreuen.

Gnocchi mit Hähnchen und Zitronen-Rahmspinat

Für 4 Portionen
Zubereitung: 1 Stunde,
Garzeit: ca. 40 Minuten

Für die Gnocchi:
- *1 kg mehligkochende Kartoffeln*
- *Salz • 250 g Mehl • 1 Ei*

Außerdem:
- *2 Hähnchenbrustfilet (à ca. 130 g)*
- *Salz • Pfeffer • ½ Bio-Zitrone*
- *1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen*
- *500 g Blattspinat*
- *1–2 EL Butterschmalz*
- *200 ml Geflügelbrühe • 200 g Sahne*
- *50 g fein gerieb. Parmesan*

1. Für die Gnocchi Kartoffeln abbrausen und in reichlich Wasser garen. Abgießen, pellen. Heiß durch die Presse drücken. 1 TL Salz, Mehl und Ei mit den Händen vorsichtig glatt verkneten. Evtl. etwas Mehl unterkneten.

2. Teig portionsweise auf bemehlter Fläche zu fingerdicken Rollen formen, diese in 2–3 cm dicke Stücke schneiden und mit Gabelzinken Rillen eindrücken.

3. Gnocchi in Salzwasser portionsweise bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

4. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern. Zitrone heiß abbrausen und trocken reiben. 4 dünne Scheiben abschneiden, Frucht auspressen. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Spinat waschen, putzen.

5. Fleisch im Schmalz in einer Pfanne 1 Minute braten, herausnehmen. Zitronenscheiben kurz im Bratfett braten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch im Bratfett dünsten. Spinat, Zitronensaft, Brühe, Sahne zufügen, aufkochen, 5 Minuten köcheln. Salzen, pfeffern. Gnocchi, Fleisch, Zitronenscheiben unterheben. Mit Käse bestreut servieren.

Fotos: StockFood Studios/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer (2), StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video (2)

SÜSSER GENUSS
ohne weißen Zucker

Mit gutem Gewissen naschen ist leichter als gedacht. Unsere Initiative „eatbetter" liefert köstliche Rezepte ohne klassischen Haushaltszucker

eatbetter fact

Honig Dank Enzymen, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen wirkt er entzündungshemmend und antibakteriell. Zudem liefert das flüssige Gold einen karamell-würzigen Geschmack und mit 312 kcal pro 100 Gramm auch weniger Kalorien als herkömmlicher Haushaltszucker mit 405 kcal.

Vollkorn-Muffins

vegetarisch

Für 18 Stück

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 25 Minuten

- *25 g Butter • 1 Ei*
- *200 g saure Sahne (10 % Fett) • 1 Bio-Zitrone*
- *3 EL flüssiger Honig*

plus ½ EL für das Mandeltopping

- *300 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)*
- *2 TL Backpulver*
- *40 g naturbelassene, gemahlene Mandeln*
- *90 ml Milch (1,5 % Fett)*
- *2 EL Mandelblättchen*

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter mit dem Ei schaumig schlagen. Dann die saure Sahne untermischen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Mithilfe eines Zestenreißers 2 TL Schale abreiben. Zitronenabrieb sowie Honig unter die Masse mischen.
2. Das Vollkornmehl mit dem Backpulver und den gemahlenen Mandeln mischen, dann die Butter-Eier-Mischung sowie die Milch unterheben und zu einem homogenen Teig verarbeiten, sodass er schwer vom Kochlöffel tropft.
3. Den Teig gleichmäßig in 18 Papier-Muffinförmchen füllen und im Ofen auf mittlerer Schiene 25–30 Minuten backen. Die Muffins herausnehmen und anschließend auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.
4. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie bräunen und duften, dann mit Honig beträufeln, kurz umrühren und gleichmäßig auf den Muffins verteilen.

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

Apfel-Quark-Auflauf

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten, Backzeit: 50 Minuten

- *½ Bio-Zitrone*
- *3 Äpfel • 3 Eier*
- *1 EL Apfeldicksaft*
- *600 g Magerquark*
- *1 Prise Salz*
- *2 EL Rosinen*
- *75 g Dinkelgrieß*
- *1 TL Zimt*
- *1 TL Backpulver*
- *1 TL Butter für die Form*

1. Die Zitrone heiß abbrausen und abtrocknen. Mithilfe eines Zestenreißers 1 TL Schale abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln und durchmischen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier mit Apfeldicksaft verquirlen. Quark, Salz, Zitronenabrieb und Rosinen hinzugeben und verrühren. Dinkelgrieß mit Zimt und Backpulver vermischen und unter die Quarkmasse heben. Die Hälfte der Apfelscheiben dazugeben.

3. Eine Auflaufform (ca. 24 x 18 cm) mit Butter einfetten. Die Quark-Apfelmasse hineingeben. Die restlichen Apfelscheiben darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Evtl. mit Alufolie oder Backpapier abdecken, falls der Auflauf zu dunkel werden sollte. Herausnehmen und servieren.

eatbetter fact

Apfeldicksaft Sein Fruchtzucker lässt den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als weißer Zucker. Er besitzt etwas weniger Süßkraft als Zucker und ist mit 330 kcal pro 100 Gramm kalorienärmer als Zucker.

Kokos-Milchreis mit Mango

vegan

Für 4 Portionen

Zubereitung: 45 Minuten

- *160 g Klebreis (Asienregal; alternativ: Milchreis)*
- *120 g Kokosmilch • 2 EL Ahornsirup • Salz*
- *1 TL Maisstärke • 200 ml Kokosdrink*
- *2 große Mangos • 2 EL schwarzer Sesam (alternativ: heller Sesam)*

1. Klebreis nach Packungsangabe zubereiten. Dafür den Reis in einem Topf mit Wasser bedecken, mit einem Kochlöffel ordentlich vermischen und anschließend das Wasser abgießen. Den Vorgang zwei bis dreimal wiederholen, bis das Wasser klarer wird. Gewaschenen Reis erneut mit Wasser bedecken und mindestens 1 Stunde einweichen lassen.

2. Reis nach Ende der Einweichzeit abschütten, dann 220 ml Wasser zufügen und den Reis zugedeckt ca. 20 Minuten leise köcheln lassen.

3. Kokosmilch in einem Topf mit Ahornsirup und 1 Prise Salz erhitzen. Sobald die Sauce zu kochen beginnt, den Topf vom Herd ziehen, den heißen Reis untermischen, Deckel auflegen und 10 Minuten ziehen lassen.

4. In der Zwischenzeit die Maisstärke mit ca. ¼ des Kokosdrinks in einer Schüssel glatt rühren. Übrigen Kokosdrink in einem Topf erhitzen (nicht kochen!) und die vorbereitete Kokos-Stärke-Mischung unterrühren. Die Kokos-Sauce nochmals unter Rühren erhitzen, bis sie etwas eindickt. Falls noch Klümpchen in der Sauce sind, diese kurz pürieren.

5. Mangos schälen. Das Fruchtfleisch längs vom Kern herausschneiden. Die Mangohälften quer in 1–2 cm breite Streifen schneiden und jeweils auf Tellern zum Servieren anrichten.

6. Fertigen Reis portionieren und neben die Mango setzen. Mit Kokos-Sauce und schwarzem Sesam garniert servieren.

eatbetter fact

Ahornsirup Der eingedickte Saft des Ahornbaums liefert Kalium und Magnesium für eine gute Denkleistung und starke Muskeln sowie das Spurenelement Eisen, das eine wichtige Rolle bei der Blutbildung einnimmt. Durch seinen hohen Wassergehalt von 45 % enthält Ahornsirup mit 260 kcal pro 100 Gramm deutlich weniger Kalorien als weißer Zucker mit rund 405 kcal.

Rhabarber-Crumble

vegan

Für 4 Portionen
Zubereitung: 10 Minuten,
Backzeit: 30 Minuten

- *600 g Rhabarber*
- *2 EL Birkenzucker (Xylit)*
- *100 g zarte Haferflocken*
- *50 g Dinkelmehl (Type 1050)*
- *50 g gemahlene Mandeln*
- *25 g Kokosöl • 2 EL Ahornsirup • 2 TL Zimt*

1. Rhabarber waschen, putzen, schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Mit 2 EL Birkenzucker vermengen und in eine Auflaufform (ca. 15 x 25 cm) geben.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Streusel Haferflocken, Dinkelmehl und gemahlene Mandeln in eine Schüssel geben. Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen, bis es flüssig ist. Kokosöl zusammen mit 2 EL Ahornsirup und Zimt zu den trockenen Zutaten geben und zu Streuseln verkneten (ggfs. noch etwas Wasser hinzufügen).
3. Die Streusel auf dem Rhabarber verteilen und den Rhabarber-Crumble 30-35 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Herausnehmen und warm servieren.

TIPP: Man kann auch einen Teil des Rhabarbers durch Äpfel oder Erdbeeren ersetzen.

eatbetter fact

Birkenzucker Er wird auch als Xylit bezeichnet. Seine Vorteile liegen darin, dass Blutzucker den Blutzuckerspiegel kaum beeinflusst, kein Karies verursacht und nur 240 kcal pro 100 Gramm liefert. Das ist rund 40 % weniger Kalorien als herkömmlicher Haushaltszucker mit 405 kcal.

eatbetter fact

Datteln Die Früchte der Dattelpalme süßen mit Trauben- und Fruchtzucker – und zwar stärker als Haushaltszucker. Die sättigenden Faserstoffe im Fruchtfleisch regen die Verdauung an.

Energy Balls mit Erdnussmus

vegan

Für 16 Stück
Zubereitung: 20 Minuten

- *80 g Datteln*
- *30 g ungesüßtes Erdnussmus*
- *2 EL ungesalzene Erdnüsse*
- *80 g zarte Haferflocken • 2 EL Kakaonibs*

1. Die Datteln klein schneiden und mit 4 EL Wasser und dem Erdnussmuss mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Erdnüsse grob hacken.
2. Die Haferflocken mit den gehackten Erdnüssen und der Dattel-Erdnussmus-Mischung verkneten und die Kakaonibs unterheben. Aus der Masse 16 Kugeln formen. Im Kühlschrank bis zum Verzehr etwas fest werden lassen. Dort sind die Energy Balls mit Erdnussmus luftdicht verschlossen etwa 1 Woche haltbar.

TIPP: Die Energy Balls schmecken auch gut mit getrockneten Aprikosen oder Cranberrys.

Fotos: eatbetter/Maria Panzer

eatbetter

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

DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND

AB 21. FEBRUAR IM HANDEL

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

Serie: Teil 8
Natur-Apotheke

Heilpflanze SCHLÜSSELBLUME

Die Germanen glaubten, sie weise auf verborgene Schätze hin … Besondere Kräfte hat sie sicher: Sie kann starken Husten heilen und den Geist beruhigen

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

www.kraeuterweisheiten.de

Starke Schönheit
Sowohl in den Wurzeln als auch in den Blüten stecken heilsame Inhaltsstoffe

Sanfter Hustentee

1 TL getrocknete, zerkleinerte Wurzeln und Blüten mit einer Tasse (250 ml) kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Bei entzündeten Atemwegen täglich bis zu drei Tassen trinken. Schwangere sowie Menschen mit Allergien gegen Primelgewächse und Kinder unter 12 Jahren sollten den Tee nicht trinken.

Badezusatz für ein beruhigendes Bad

50 g Schlüsselblumenblüten mit 1 Liter heißem Wasser übergießen, absieben. Noch warm ins Badewasser geben. So ein Bad beruhigt gestresste Nerven, lindert Gelenkschwellungen sowie Gliederschmerzen und erheitert mit seinem Duft das Gemüt.

Historie

Zeigen Schlüsselblumen ihre ersten gelben Blütenköpfe, ist es soweit: Der Frühling kommt! Diese Eigenschaft trägt die Echte Schlüsselblume auch in ihrem botanischen Namen: „Primula veris" heißt so viel wie **„kleiner Erstling des Frühlings"**. Ihre Blütendolden erinnern an einen Schlüsselbund. Einer germanischen Sage nach, hat die Erdgöttin Freya mit ähnlich aussehenden Schlüsseln im Frühling die Herzen der Menschen geöffnet. Und deshalb soll die Pflanze auch – waren viele überzeugt – den Weg zu verborgenen Schätzen zeigen. Auf jeden Fall ist sie – wie ihre Verwandte, die Hohe Schlüsselblume „Primula elatior" – mit **Heilkräften** versehen.

Verbreitung

Schlüsselblumen sind in ganz Europa zu Hause. Dabei liebt die **Hohe Schlüsselblum**e feuchte Wiesen und Laubwälder, die **Echte Schlüsselblume** zieht trockene bis wechselfeuchte Wiesen vor. Beide haben eine grundständige Blattrosette, die Blätter sind länglich und leicht runzlig. Die Stängel haben keine Blätter, an ihrem Ende steht eine Dolde mit vielen duftenden Blüten. Sie blühen je nach Region von Februar bis Mai. Primula elatior hat blassgelbe, ausgebreitete Blüten. Primula veris trägt dunkelgelbe, glockenförmige Blüten mit einem orangefarbenen Punkt auf jedem Blütenblatt. Die Schlüsselblumen stehen unter **Naturschutz**, die **Blüten darf man in Maßen pflücken**, ihre Wurzeln aber dürfen in der freien Natur nicht ausgegraben werden. Kaufen Sie sie am besten in der Apotheke oder ziehen Sie einige Pflanzen im Garten.

Anwendung

Die jungen Blätter schmecken mit anderen Wildkräutern in Suppen, Salat oder zu Gemüse. Heilend wirken besonders die **Wurzeln**. Dank Saponinen, Flavonoiden und ätherischen Ölen lösen sie zähen Schleim **bei festsitzendem Husten**, der nach den Wintertagen noch in Bronchien und Nebenhöhlen sitzt. Entzündungen der Luftwege bessern sich. Mit den Blüten zusammen ergeben die Wurzeln einen wohlschmeckenden **Hustentee**, der auch gut für Kinder geeignet ist. Zudem kurbeln die Wurzeln die Entschlackung über die Lymphgefäße und Nieren an, entlasten den Kreislauf und **stärken das Herz**. Ein Tee nur aus Blüten ist ideal, um den Körper an den Frühling zu gewöhnen. Er lindert typische „Frühlingskrankheiten" wie **Gelenkschwellungen**, müde Extremitäten oder Herzbeschwerden bei Wetterwechseln. Auch Schwindel, Migräne und Nervosität bessern sich. Bei Schlaflosigkeit hilft ein kleines Kissen, das Sie mit getrockneten Schlüsselblumenblüten gefüllt neben das Kopfkissen legen.

Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss, iStock (4)/coramueller/Helin Loik-Tomson/mashuk/typo-graphics, privat, Shutterstock/PJ photography

Frühling in der ORTENAU

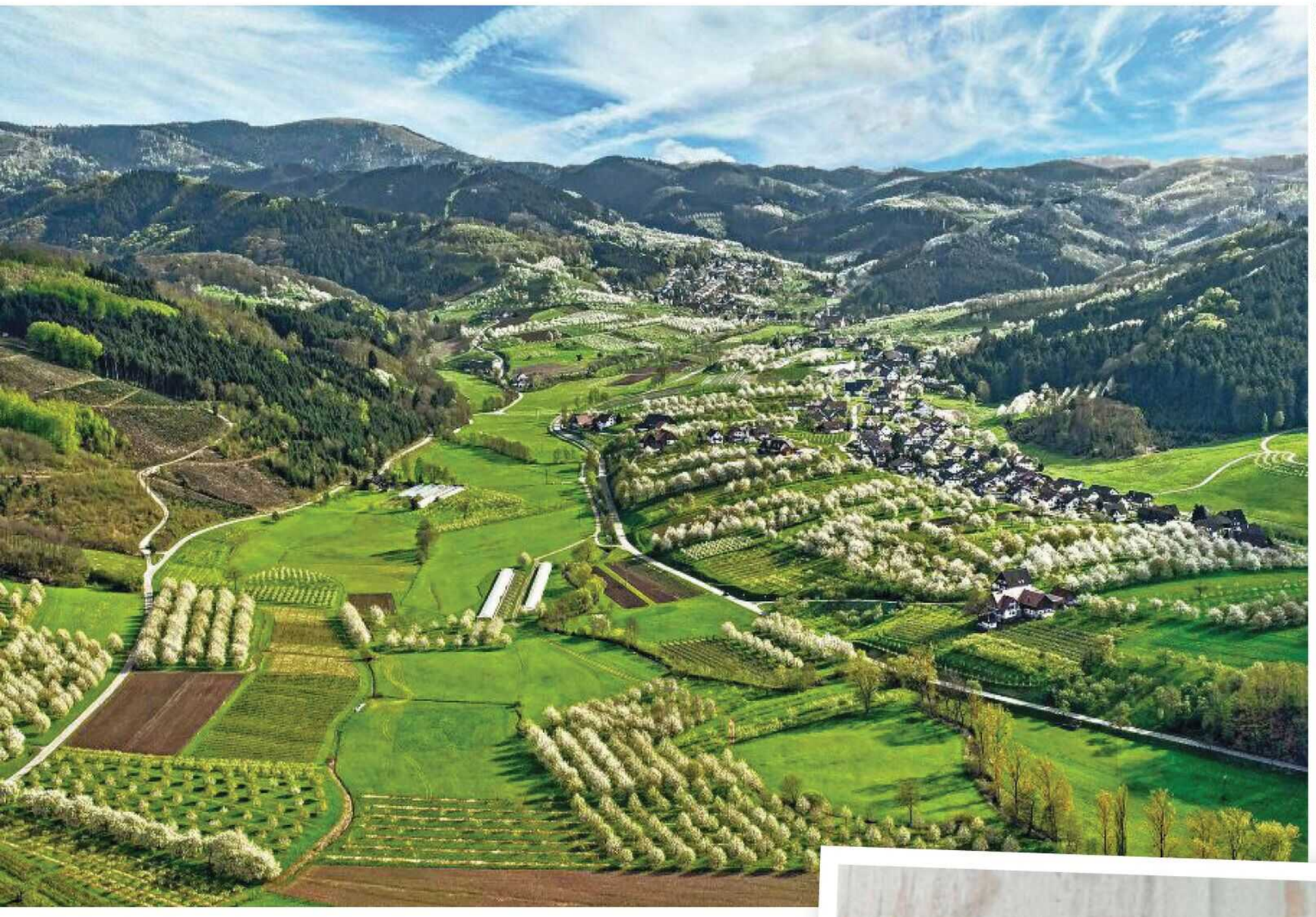
Aus der Rheinebene steigt die Region im Südwesten Baden-Württembergs hoch auf die Höhen des Schwarzwaldes. Die Spuren ihrer bewegten Geschichte sind ebenso gegenwärtig wie die Freude am Genuss

Foto: lookphotos/Heinz Wöhner

Schloss Ortenberg wacht bei Offenburg über das Kinzigtal, in dem die Obstbäume in prächtiger Blüte stehen. Die Burg wurde vor rund 900 Jahren durch das Geschlecht der Zähringer (Vorgänger der Markgrafen von Baden) errichtet. Heute befindet sich in den alten Mauern eine Jugendherberge

Fachwerk und idyllische LANDSCHAFTEN

Gengenbach im Kinzigtal unterstand als freie Reichsstadt im Mittelalter direkt dem Kaiser und gelangte so zu Wohlstand. Die von Fachwerk geprägte Altstadt zählt zu den schönsten der gesamten Ortenau



Oberkirch, am Ausgang des Renchtals, lockt mit weitläufigen Obstplantagen und Streuobstwiesen. Hier gedeihen Äpfel, Birnen, Kirschen, Zwetschgen, Erdbeeren. Am 24. und 25.5. findet zum 24. Mal das „Oberkircher Erdbeerfest" statt.
Oberwolfach blickt wie viele Orte im Schwarzwald auf eine lange Bergbau-Tradition zurück. Heute schätzt man die Gemeinde auch wegen ihrer landschaftlichen Reize und des guten Klimas

Fotos: Alamy Stock Photo/imageBROKER, mauritius images/Pitopia, Shutterstock/Dafinchi, StockFood/Westermann & Buroh Studios

Wenn die Flüsse Kinzig, Rench und Schutter im Frühjahr von den Schwarzwaldhöhen herabströmen (siehe Karte S. 109), wird es in Richtung Rheintal immer wärmer. Während ihre Quellen in den Bergen noch ein letztes Lied vom Winter singen, fließen sie an ihren Talausgängen durch blühende Landschaften. Dicht an dicht stehen dort, wo sich der Schwarzwald in die weite Ebene öffnet, die Obstbäume beieinander – Wolken aus weißen und rosafarbenen Blüten. Der Frühling ist in der Ortenau eine atemberaubend schöne Zeit. Wegen der imposanten Obstblüte, aber auch, weil das Erwachen der Landschaft im breiten Rheintal im Kontrast zum noch vielerorts winterlichen Leben in den Bergen steht. Beide Landstriche sind Teil derselben Region.

Aus der Not geboren

Der Obstbau hat hier eine lange Tradition. Heute erscheinen uns die weitläufigen Streuobstwiesen und Plantagen als Teil einer idyllischen Kulturlandschaft. Doch als man vor 200 bis 300 Jahren damit begann, die Bäume in größerem Umfang zu pflanzen, herrschte bittere Not. Mit dem Tafelobst – hauptsächlich Kirschen, Äpfel, Zwetschgen und Birnen –, besonders >

Flammkuchen

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: 30 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

- *100 g Sauerrahm*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *250 g Flammkuchenteig*

(selbst gemacht oder aus dem Kühlregal)

- *3–4 kleine Zwiebeln*
- *80 g Schinkenspeckwürfel*
- *1–2 EL Schnittlauchröllchen*

1. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Sauerrahm mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Teig entrollen, auf das Blech legen und mit Sauerrahm bestreichen. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Speck auf den Teig streuen.
3. Den Flammkuchen im Ofen auf der unteren Schiene in 15–20 Minuten knusprig backen. Mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Gut essen und trinken

Rebstock Waldulm heißt das Traditionsrestaurant von Karl Hodapp, Gastgeber und Küchenchef. Seit Erbauung des stattlichen Fachwerkhauses 1750 gehört es der Familie, die parallel immer Landwirtschaft betrieb. Karl Hodapp baut auf einem Hektar Spätburgunder-Trauben an, um den Ausbau der Weine im Keller kümmert sich der befreundete Winzer Andreas Männle. Beim Essen zeigt sich die Liebe des Hausherrn zur badischen und französischen Küche, die großen Frühlingsthemen sind Spargel, Lamm und Bärlauch, die Hodapp immer wieder neu interpretiert. Sein Handwerk hat der weit gereiste Koch unter anderem bei Starkoch Eckart Witzigmann gelernt, entsprechend anspruchsvoll widmet er sich seinen Zubereitungen und seinem umfangreichen Weinkeller. Gästen stehen elf schöne Zimmer zur Verfügung. **Tel.: 0 78 42/94 80, www.rebstock-waldulm.de**

Schloss mit Aussicht

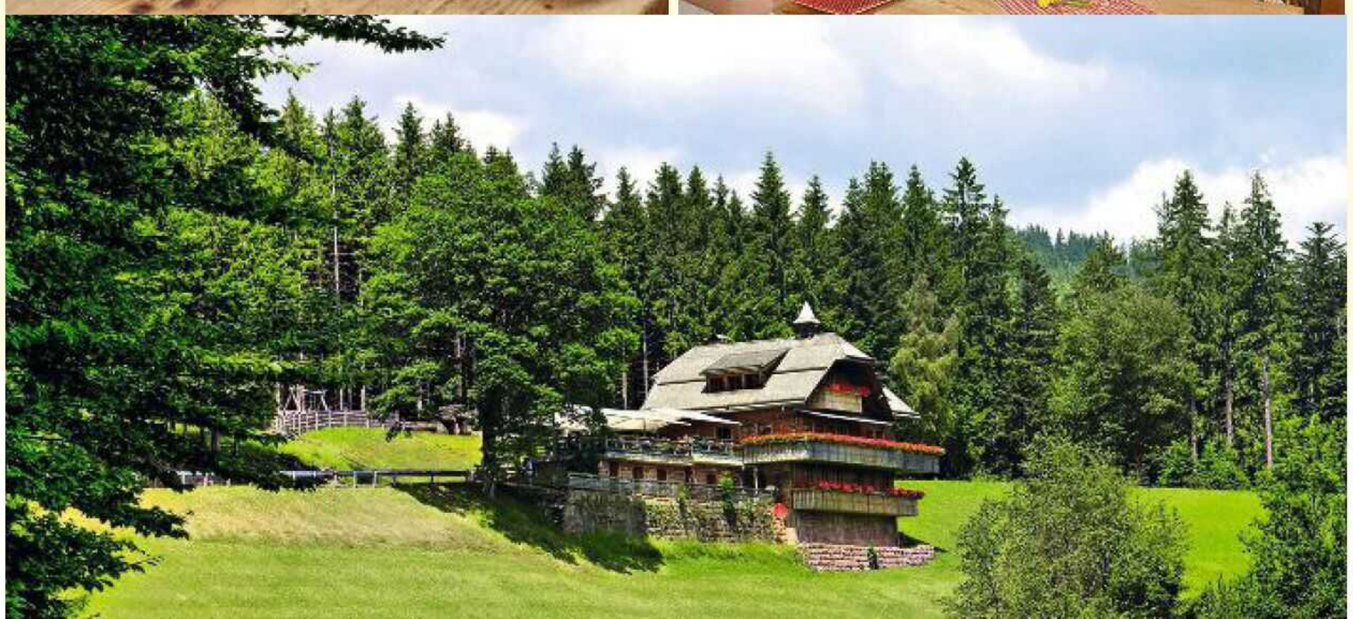
Schloss Staufenberg wacht über den idyllischen Weinort Durbach. Im 11. Jh. erbaut, befindet es sich seit dem 17. Jh. im Besitz der Markgrafen von Baden, ein Weingut inklusive. So können Schlossgäste u.a. den „Klingelberger" kosten – dieses Synonym für einen Riesling darf nur in dieser Gegend verwendet werden. Bei der Weinberatung hilft Betriebsleiterin Daniela Neuberger gern weiter. Die derzeit beliebtesten Plätze der Weinstube verteilen sich auf zwei große Terrassen, die einen Traumblick über das Rebland und das Rheintal bis ins Elsass bieten. Küchenchef Daniel Neuberger setzt mit regionalen Spezialitäten wie ofenfrischem Flammkuchen, saisonalen Tagesgerichten sowie köstlichen Käse- und Vesperplatten auf ideale Weinbegleiter. **(Tel.: 07 81/92 46 58 38, www.schloss-staufenberg.de)**

Fotos: Alamy Stock Photo/Bert Hoferichter, ddp/Philippe Blanchot/hemis.fr, Gastro-Partner Baden/Peter Fernau (3), Schloss Staufenberg (3), Schwarzwald Resort Dollenberg/Renchtalhütte (3)

BADISCHE GENUSS-TIPPS

Schwarzwälder Hüttenromantik

Renchtalhütte ruft so mancher Wanderer auf dem „Wiesensteig" beim Anblick der idyllischen Einkehr erleichtert. Denn der Anstieg zur Hütte hat es in sich. Sobald der erste Durst gestillt ist, begeistern die eindrucksvolle Schwarzwälder Kirschtorte und köstliche Kuchen. Herzhaft präsentieren sich knackige Salate, Bauernbratwürste, hausgemachte Maultaschen oder exzellente Fleischküchle, aus der Vesper-Abteilung locken Wurstsalat, Schwarzwälder Schinken und das regionale Traditionsgericht „Bibileskäs" – abgeschmeckter Quark. Im Inneren der Hütte, die zum nahe gelegenen Fünf-Sterne-Hotel „Dollenberg" gehört, breitet sich rund um den Kachelofen Schwarzwälder Gemütlichkeit aus, die große Terrasse gibt den Blick auf das Bergwelt-Panorama frei. **Tel.: 0 78 06/91 00 75, www.renchtalhuette.de** (ist auch mit dem Auto erreichbar)



Wein, Kirschwasser und ARTENVIELFALT

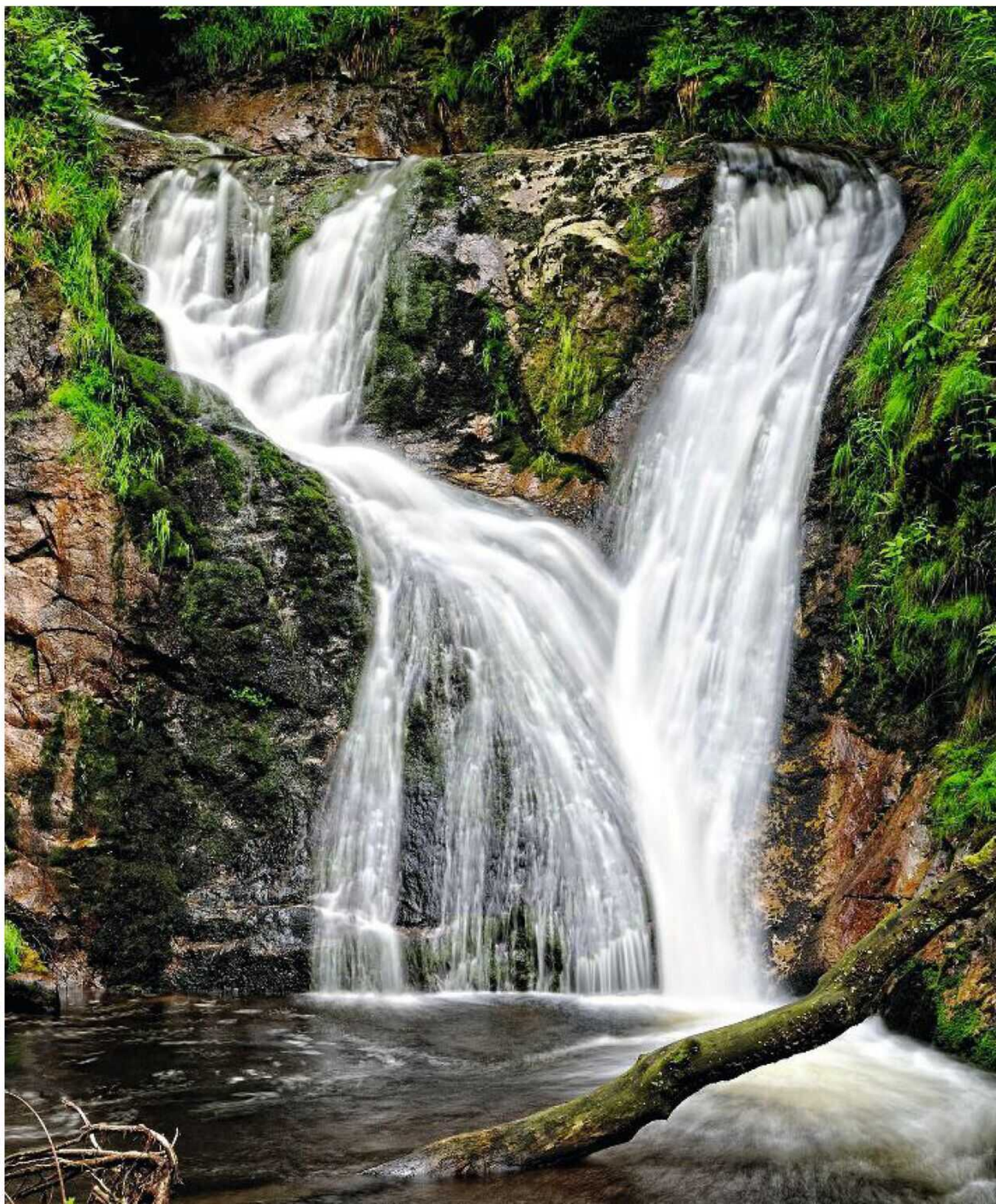
> aber mit dem aus den Früchten gebrannten Alkohol handelten sich die Bauern einen willkommenen Nebenverdienst ein. Das Kirschwasser, unverzichtbarer Bestandteil der Schwarzwälder Kirschtorte, hätte ohne die badischen Brenner nicht eine solche Berühmtheit erlangt. Rund 6000 von ihnen gibt es nach wie vor in der Ortenau. Die Gebiete in der Rheinebene und an den Ausgängen der Flusstäler eignen sich für den Obstbau besonders gut. Das milde und warme Klima schafft optimale Bedingungen, erfährt man im Naturzentrum Rheinauen in Rust. Zur Einrichtung gehört unter anderem ein eigenes Streuobstmuseum, dessen Bäume mehr als 100 verschiedene alte Obstsorten tragen. Die älteste von ihnen ist fast 1000 Jahre alt. Wunderbare Nebenerscheinung: Auf intakten Streuobstwiesen blüht zugleich die Artenvielfalt, vom Baummarder bis zum Schmetterling leben dort bis zu 5000 verschiedene Arten.

Dass die Ortenau im längsten Teil ihrer Geschichte jedoch genau das Gegenteil einer blühenden Landschaft war, hängt damit zusammen, was heute einen Großteil ihres Reizes ausmacht: die geografische Lage. >

Der Weinbau ist an den flachen Hängen zum Rheintal hin weit verbreitet. Das Rebland – hier bei Ortenberg – bietet einzigartige Ausblicke

Kuckucksuhren dürfen natürlich auch in der Ortenau nicht fehlen, dieses überdimensionale Modell ist in Hornberg zu finden

Eine Kahnfahrt in den Rheinauen – idyllischer lässt sich das Naturparadies kaum erkunden. **Das Kloster Allerheiligen** oberhalb von Ottenhöfen. Gegründet im 12. Jh. wurde es im 19.Jh. aufgelöst und brannte danach teilweise aus. **Die Allerheiligen-Wasserfälle** unterhalb des ehemaligen Klosters sind ein Naturschauspiel



Eine Region mit bewegter GESCHICHTE

> Meistens lag die ländliche Region in Rheinnähe nämlich genau mittendrin, wenn sich im historischen Verwerfungsgebiet zwischen Frankreich und Deutschland mal wieder das Schicksal Europas entschied. In den Jahrzehnten um die Zeitenwende drangen die Römer in das rechtsrheinische Gebiet vor, sie brachten den Weinbau mit und bauten von Straßburg kommend über Offenburg eine Straße durch das Kinzigtal bis nach Rottweil, die älteste Stadt Baden-Württembergs.

Vom Zwist um Namen

Beerbt wurden sie in der Region von den germanischen Alamannen, zu denen sich später die Franken gesellten, bevor die Ortenau im Herzogtum Schwaben aufging. Ein Schock für moderne Badener: „Die Erkenntnis, dass Südbaden einst schwäbisch war, ist heute für viele Leute gewöhnungsbedürftig", so Annette Borchardt-Wenzel in ihrem Buch „Kleine Geschichte Badens". „Dabei sind aus historischer Sicht ‚alamannisch' und ‚schwäbisch' als Synonyme zu verstehen." In der Gegenwart bezeichnet man als Schwaben die Württemberger, zu denen man eine eher spöttelnd-rivalisierende Beziehung pflegt.

Im Herzogtum Schwaben erlangte die Dynastie der Zähringer bald größeren Einfluss, sie gründeten Offenburg und errichteten Schloss Staufenberg in Durbach sowie Schloss Ortenberg am Ausgang des Kinzigtals. Als „Geburtsjahr" der Markgrafschaft Baden gilt das Jahr 1112, als zum ersten Mal vom Hause Baden die Rede ist. In den späteren Jahrhunderten wurde die Ortenau Schauplatz fürchterlicher Auseinandersetzungen, die stets ein wundes Land hinterließen: Bauern- und Reformationskriege, der Dreißigjährige >

Wildschweine durchstreifen in großer Zahl den Schwarzwald, neben Auerhahn und Hirsch gehört das Schwarzwild zu den für die Region typischen Tierarten

Tafelspitz mit Meerrettich-Gemüse

Für 4 Portionen

Zubereitung: 50 Minuten, Garzeit: ca. 2 Stunden

Für das Fleisch:

- *1 Bund Suppengrün • 2 Zwiebeln • Salz • 1 TL Pfefferkörner*
- *1 TL Wacholderbeeren • 1 Lorbeerblatt • 1 kg Tafelspitz*

Für das Gemüse:

- *1 Petersilienwurzel • 2 Möhren • ¼ Knollensellerie*
- *1 Stange Lauch • 800 g Kartoffeln • 1 Zwiebel • 2 EL Butter*
- *ca. 6 cm frischer Meerrettich • 100 g Sahne • Pfeffer • 1 Prise Muskat*

1. Für das Fleisch das Suppengrün abbrausen, putzen bzw. schälen und klein schneiden. Zwiebeln quer halbieren und in einem großen Topf ohne Fett auf den Schnittflächen anrösten. Suppengrün und Gewürze zufügen. 2–3 l kaltes Wasser angießen und auf kochen lassen.

2. Das Fleisch trocken tupfen, in den Topf geben und 2–2 ½ Stunden zugedeckt garen.

3. Inzwischen für das Gemüse Wurzeln, Lauch, Kartoffeln sowie Zwiebel schälen bzw. abziehen und alles würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Vorbereiteten Zutaten darin 4 Minuten andünsten. 800 ml von der Fleischbrühe hinzugießen. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

4. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Mit der Sahne zum Gemüse geben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Das Fleisch aus der Brühe nehmen, abtropfen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch auf dem Gemüse anrichten und nach Wunsch mit frisch geriebenem Meerrettich sowie Petersilie garnieren.

Fotos: Alamy Stock Photo (3)/one eye/WildMedia/Zoonar GmbH, lookphotos/Brigitte Merz, StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

Apfelküchle mit Vanillesauce

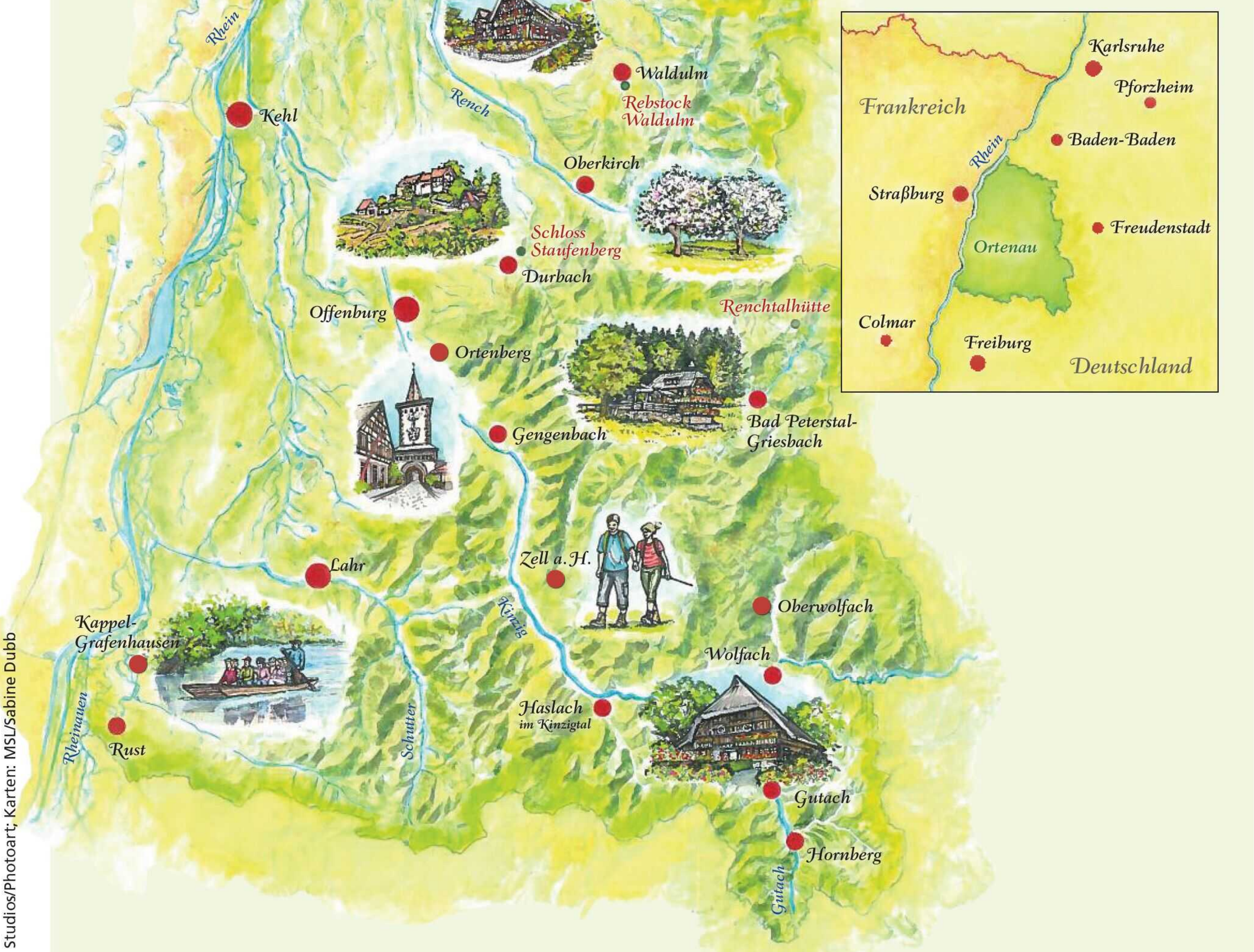
Für 4 Portionen
Vorbereitung: 40 Minuten
Für die Vanillesauce:
• *400 ml Milch* • *30 g Zucker*
• *½ TL gemahlene Vanille* • *2 Eier*
• *ca. 6 g Speisestärke* • *200 g Sahne*
Für die Apfelküchle:
• *2 Eier* • *200 ml Bier* • *30 g Zucker*
• *1 Pck. Vanillezucker* • *1 TL Backpulver*
• *200 g Mehl* • *2 große Äpfel* • *Bratöl*

1. Für die Sauce Milch mit Zucker und Vanille aufkochen. Eier mit Stärke und Sahne glatt verrühren. 100 ml heiße Milch in den Sahne-Mix rühren. Mix in die übrige kochende Milch rühren, kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, evtl. warm halten.
2. Eier, Bier, Zucker und Vanillezucker verrühren. Backpulver und Mehl mischen. Eier-Mix zufügen und alles glatt verrühren.
3. Äpfel schälen, Kerngehäuse herausstechen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben durch den Teig ziehen, im Öl auf beiden Seiten goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Apfelküchle evtl. mit Zimt-Zucker bestreuen und servieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

> Krieg, die militärische Expansion Frankreichs unter Ludwig XIV., die Revolutions- und Napoleonischen Kriege. 1806 gründete man das Großherzogtum Baden, in der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde Offenburg zu einem zentralen Ort der Badischen Revolution: Erstmals forderten die „Verfassungsfreunde" Grundrechte wie Presse- und Versammlungsfreiheit von den Fürsten, welche die Revolution am Ende blutig niederschlugen. 1871 schloss Baden sich dem Deutschen Reich an.
Trotz der historischen Turbulenzen blieb die Ortenau auf die eine oder andere Weise stets mit dem gegenüberliegenden Elsass verbunden. Und sei es nur für den kulinarischen Austausch. Daraus resultiert auch, dass man rechtsrheinisch ebenfalls köstlichen Flammkuchen genießt und dem französischen „Savoir-vivre" gegenüber zwischen Rhein und Schwarzwald nicht abgeneigt ist. Das Land macht es seinen Bewohnern aber auch leicht: Während das Rheintal schon in den Frühsommer übergeht und auf großen Feldern Spargel reift, erlebt die Ortenau auf den Schwarzwaldhöhen ihren zweiten Frühling. Dann beginnt die Wandersaison auf Wegen, deren Namen bereits erahnen lassen, was die Naturfreunde erwartet: Sie heißen Himmels- oder Wiesensteig, Pirschpfad oder Panoramawegle und führen durch blühende Landstriche. *Florian Wachsmann*

Von Denkmälern bis ZUM FREIZEITPARK

Haslach im Kinzigtal schmückt eine komplett unter Denkmalschutz stehende Altstadt.
Im Europa-Park Rust ist eine Nacht im Tipi ein Erlebnis – neben spektakulären Fahrgeschäften. Der Freizeitpark zählt zu den besten der Welt



Fotos: Alamy Stock Photo/roberthardinq, Europa Park, haasinpa
ris.com, StockFood Studios/Photoart; Karten: MSL/Sabine Dubb

ADRESSEN & TIPPS

Ortenau-Tourismus
beim Landratsamt Ortenaukreis
Badstraße 20, 77652 Offenburg
☏ 07 81 / 8 05 17 27
www.ortenau-tourismus.de

Europa-Park
Europa-Park-Str. 2, 77977 Rust,
☏ 0 78 22 / 77 66 88
www.europapark.de

Jugendherberge
Schloss Ortenberg
Burgweg 21, 77799 Ortenberg,
☏ 07 81 / 3 17 49

Naturzentrum Rheinauen
Allmendweg 5, 77977 Rust
0 78 22 / 86 45 36
www.naturzentrum-rheinauen.eu

Schwarzwälder Freilichtmuseum
Vogtsbauernhof
Vogtsbauernhof 1, 77793 Gutach
(Saisonstart: 23.3.2025)
☏ 0 78 31 / 46 79 35 00
www.vogtsbauernhof.de

Vogtsbauernhof heißt das Schwarzwälder Freilichtmuseum in Gutach. Zu besonderen Anlässen wird hier Tracht getragen. Der „Bollenhut" kommt ursprünglich hier her, gilt aber als Symbol für die ganze Region

Genießen Sie jetzt mit uns das WMF Edelstahlpfannen-Set

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

Sie sparen über 62 % ggü. UVP/Handel

Ihre Vorteile:

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

Online landkueche-abo.de/spar

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

Im Angebot enthalten:

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

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

* Der Sparpaket-Preis von 99,00 € setzt sich wie folgt zusammen:
6 Ausgaben Meine gute Landküche 35,40 € + WMF Edelpfannen-Set 63,60 €

Pr.Nr. BC36

Einfach einscannen und bestellen:

Bestell-Nr.: MLK1PRBE/BG

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

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

meine gute Landküche 2/2025

Suppen, Salate & Kleinigkeiten

Bohnen-Kartoffel-Salat		48
Erbsencremesuppe mit Minze	v	29
Frühlingssuppe	v	27
Gaisburger Marsch		67
Kräuter-Buttermilch	v	43
Kräutercremesuppe	v	27
Möhren fermentiert	v	61
Möhrenbrot	v	61
Möhren-Puffer mit Joghurt-Dip	v	60
Möhrensalat, lauwarm	v	57
Möhrensuppe mit Kokoscreme	v	60
Nudelnester mit Speck und Ei		13
Ostersuppe mit Fisch		10
Pesto aus Möhrengrün		62
Pochierte Eier mit Schinken-Sprossen-Salat		45
Radieschen-Spargel-Bouillon	v	30
Rinderbouillon mit Parmesannocken		29
Rote Bete (mariniert) mit Räucherforelle & Sprossen		46
Spargelcremesuppe	v	30
Suppe mit grünem Gemüse, Bohnen und Speck		28
Tassenbrötchen mit cremigem Möhren-Ingwer-Dip	v	13
Vollkornbrötchen mit Sprossen-Omelett	v	48
Waldorfsalat mit Radieschen und Croûtons	v	66
Wildkräutersuppe mit Ei	v	30

Hauptgerichte mit Fleisch

Fischpäckchen mit Minz-Erbsen	33
Flammkuchen	103
Gewürzbraten mit Tsatsiki	18
Gnocchi mit Hähnchen und Zitronen-Rahmspinat	93
Gnocchi-Topf mit Hack und Brokkoli	90
Hackbraten mit Ei dazu Gemüse-Remoulade	17
Hähnchenrollbraten mit Ricotta-Oliven-Paste	17
Hähnchenrouladen mit Möhrengemüse	60
Kabeljau im Speckmantel mit lauwarmem Gurkensalat	36
Kabeljau mit Petersilien-Pesto	37
Kabeljaufilet mit fruchtigem Salat	35
Kabeljau-Sesam-Spieße	34
Möhrenpüree mit Chicoréesalat und Bratwurst	60
Ofenhähnchen süßsauer	67
Rinderfilet mit Zucchinisalat	18
Rinderrouladen mit Wurzelgemüse	65
Schinken im Brotteig	10
Szegedinger Gulasch	65
Tafelspitz mit Meerrettich-Gemüse	107

Hauptgerichte ohne Fleisch

Basilikum-Gnocchi		92
Gemüse-Frittata „Primavera“	v	91
Gemüseragout		30
Fischpäckchen mit Minz-Erbsen		33
Gnocchi (Grundrezept)	v	92
Gnocchi-Tomaten-Gratin		89
Italienische Gnocchi-Pfanne	v	88
Kartoffeln und grüne Bohnen in Rahmsauce	v	11

Kuchen, Torten, Desserts & Drinks

Apfelküchle mit Vanillesauce	108
Apfel-Quark-Auflauf	95
Buchteln mit Vanillesauce	68
Chinois mit Obst	79
Eierlikör (Grundrezept)	76
Eierlikör-Rührkuchen mit Schokohasen	74
Energy Balls mit Erdnussmus	96
Grießbrei mit Rhabarberkompott	68
Frischkäse-Torte (klein)	14
Kokos-Milchreis mit Mango	95
Mascarpone-Mandelkuchen mit Sahne und Eierlikör	76
Möhrenkuchen	62
Möhrenmarmelade	58
Osterbrot (süß)	14
Ostereier-Kuchen	81
Osternest-Kuchen	82
Rhabarber-Aufstrich	113
Rhabarber-Crumble	96
Rhabarber-Negroni	11
Rhabarber-Wähe	25
Saint-Tropez-Torte	80
Schoko-Tartelettes mit Vanille-Eierlikör-Creme	75
Schokotorte mit zweierlei Sahne	77
Schoko-Törtchen mit Eierlikör-Mousse	76
Vanille-Käsekuchen	15
Vollkorn-Muffins	94

Vegetarische Gerichte sind ohne Fisch und Fleisch zubereitet. Bei Käse evtl. auf Packungsangaben achten. v

Vegane Gerichte enthalten keine tierischen Zutaten. v

Fotos: StockFood/für ZS-Verlag/Anke Schütz (1)/Profimedia (1)

meine gute Landküche

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

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

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

Geschäftsführung:
Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Monique Doepel
Text: Sarah Hein, Alexandra Rinecker
Bildredaktion: Christine Knäble (ext.)
Grafik: Corinna Othzen
Chefin vom Dienst: Melanie Räpple
Titel-Repro: Melanie Räpple

Marketing & Vermarktung:
Nadine Raverdy

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

Publisher Management:
Meike Nevermann (Head),
Caroline Müller

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel

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

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

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

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

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

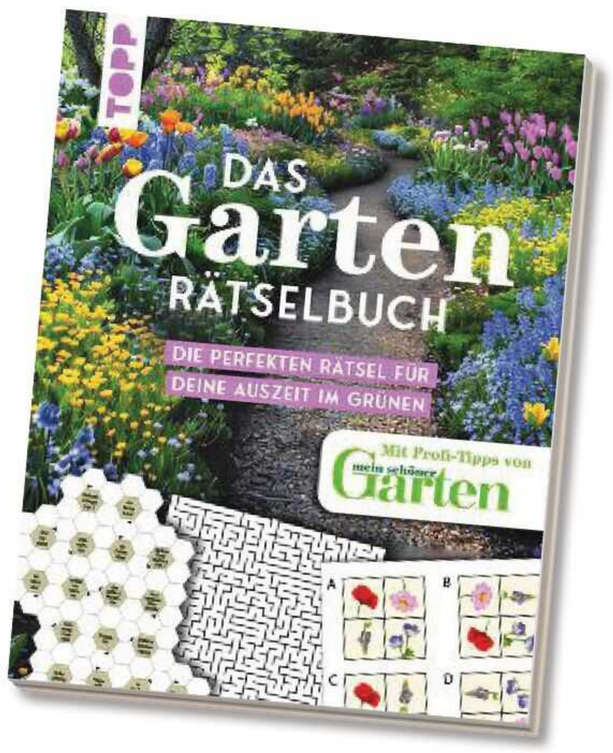
Internet: www.burda-foodshop.de

BurdaVerlag

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

Rätsel & Tipps für Gartenliebhaber

Entdecken Sie über 160 Seiten voller spannender Rätsel rund um das Thema Garten und Pflanzen. Das neue Garten-Rästelbuch bietet nicht nur fundiertes Fachwissen der Experten von „Mein schöner Garten", sondern auch kreative Inspirationen für den eigenen Garten. Es ist perfekt für alle rätselverliebten Gartenfreund:innen, die sowohl beim Verschenken als auch beim Ausknobeln Freude haben. Ein idealer Zeitvertreib, ob auf der Couch oder auf der Gartenbank. Das Heft gibt es jetzt für 14,99 € im Handel und kann bestellt werden unter:
https://www.topp-kreativ.de/das-garten-raetselbuch-mit-gruenem-daumen-zum-fitten-kopf-25371



Prämien-Angebot

Wer jetzt 6 Ausgaben von „mein schöner Garten" abonniert, bekommt das Garten-Rästelbuch als Prämie dazu. Einfach Code scannen und für 29,40 € bestellen.

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

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

Kleinanzeigen

INTERESSE AN EINER KLEINANZEIGE?

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

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

Foto: Dr. Oetker Versuchsküche

Was Süßes zum Schluss

Sahniger Rhabarber-Aufstrich

Für 7 Gläser (à ca. 200 ml)
Zubereitung: 40 Minuten,
Garzeit: ca. 5 Minuten

- *ca. 900 g Rhabarber*
- *ca. 150 g Erdbeeren*
- *2 EL Limettensaft*
- *500 g Gelierzucker 2:1*
(z. B. Dr. Oetker Gelierzucker Extra)
- *50 g Butter*
- *100 g Sahne*

1. Den Rhabarber abbrausen, putzen (nicht abziehen) und in kleine Stücke schneiden – benötigt werden 800 g. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und grob klein schneiden – benötigt werden 100 g.

2. Rhabarber und Erdbeeren mit Limettensaft und Gelierzucker in einen großen Topf geben und gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen, dann unter ständigem Rühren mind. 3 Minuten sprudelnd kochen. Anschließend die Fruchtmasse fein pürieren.
3. Butter und Sahne unter das Fruchtpüree rühren und alles nochmals aufkochen. Dann den Aufstrich sofort randvoll in heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gläser fest verschließen. Der Aufstrich hält sich ca. 1 Monat im Kühlschrank.

GUT ZU WISSEN:
Der Fruchtaufstrich mit Butter und Sahne wird im Englischen als Curd bezeichnet, was übersetzt so viel heißt wie Quark oder Käsebruch. Traditionell ist Lemon Curd (Zitronenaufstrich), der mit Zitronensaft und -schale, Eiern, Butter und Zucker zubereitet wird.

Erdbeeren

Die Saisonlieblinge erfreuen uns in Kuchen, Torten und Desserts mit ihrem Geschmack. Auch im Duett mit Rhabarber – grandios!

Blumenkohl & Brokkoli

Das Gemüse ist gesund, preiswert und vielseitig. Probieren Sie unter anderem unsere Reispfanne mit Brokkoli und ein cremiges Blumenkohlpüree zu gebratener Lachsforelle.

Würzige Kräuter

Petersilie, Schnittlauch und Co. begeistern jetzt mit ihrem zarten Aroma – zum Beispiel als Krönung eines Rindersteaks. Aber auch zum Dekorieren oder als köstliches, kleines Mitbringsel eignet sich das frische Grün wunderbar.

Das nächste Heft erscheint am 17. April 2025

Wir feiern den Frühling und servieren köstliche Gerichte mit allem, was jetzt wächst und gedeiht – u. a. mit frischem **Spargel**, etwa auf **Flammkuchen** und aus der Pfanne. Außerdem: neue Ideen für Koteletts und Salate. Wir haben zauberhafte Deko-Tipps mit zarten Blüten und erkunden das charmant-hügelige Raiffeisenland in Rheinland-Pfalz.

Fotos: eatbetter/Brigitte Sporrer, Gartenbildagentur Friedrich Strauss (2), MSL/Kramp + Gölling, Shutterstock/mahirart, StockFood Studios/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer, StockFood/für ZS Verlag/Kramp + Gölling

eatbetter

PACK DEIN GLÜCK BEIM SCHOPF

...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

Burda bewegt

meine gute Landküche

Ab 7.Februar 2025 im Handel!

Foto Hintergrund: Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Brigitte Niemela

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