

40 Jahre 1985–2025

Kochen
mit Liebe

kochen & genießen

Nr.3 März 2025 • Deutschland 4,80 €

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

So gut schmeckt's nur mit Hack!

Lauter tolle Leibgerichte: saftiger Braten, mediterrane Steaklets und aromatischer Asia-Wok

ENDLICH
BÄRLAUCH!

Frische-Kick
für Roastbeef,
Schnitzel,
Risotto S. 24

Cordon-bleu-Frikadellen

zu Wirsing-Kartoffel-Stampf

S. 11



Alle Rezepte
von der Redaktion

3X
getestet!

Das lieben wir im Frühling!

- * Gute-Laune-Snacks
- * Herzhafte Pfannkuchen
- * Französische Bistro-Hits

Schön fruchtig & saftig
Neue Kastenkuchen



03
4 190805 704800

S. 62

3 Hefte + Geschenk

für nur 9,40 €!

JETZT **35%**
SPAREN!



PROFI COOK.

Digitale Küchenwaage

Diese extra flache Küchenwaage hat ein großes LC-Display und eine praktische Tara-Zuwiegefunktion. Tragkraft: 5 kg, Einteilung: 1 g, Abschaltautomatik, Batteriewechselanzeige. Maße: ca. 16,5 x 22,5 x 1,5 cm. Material: hochwertiger Edelstahl.



FISKARS®

Solid Bypass-Gartenschere P32

Zum Schneiden von frischem Grün, langlebig und robust. Gefertigt aus sehr stabilem Fiberglas. Klinge aus rostfreiem Edelstahl. Geeignet für Rechts- und Linkshänder. Maße (LxHxB): 19,7 x 1,9 x 5,5 cm; Gewicht: 182 g.

Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Jederzeit kündbar!
- ♥ Kein Heft mehr verpassen!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!

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

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

Proficook Digitale Küchenwaage (217) Fiskars Solid Bypass-Gartenschere P32 (18)

028 03 2256696
KUG #03/25 – 6645

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

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

(für Kundenkorrespondenz)



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

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

IBAN _____ Bankleitzahl _____ Kontonummer _____

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

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

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



SCHNELL BESTELLEN!

01806 / 36 93 36

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

040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

E-mail Bauer Vertriebs KG, **kochen & genießen** Brieffach 14307, 20086 Hamburg

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

www.kochen-und-geniesse.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

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

Inhalt

Genießen

Saisonküche

Leibgerichte mit Hack	6
Herzhafte Pfannkuchen	14
Einfach schnell genießen	18
Liebling des Monats	
Bärlauch: wild, würzig, wunderbar	24
4-mal lecker	
Fischstäbchen	28
Wohlfühlküche	
Die neuen Beste-Laune-Snacks	30

Verwöhnen

Für Gäste	
Bonjour im Bistro Paris	36
Küchen-Manufaktur	
Italienisches Ciabatta	44
Das süße Leben	
Frühlingszarte Desserts	54

Entdecken

Frisch auf dem Markt	13
kochen & genießen Leserclub	22
Kulinarische Zeitreise: 1987	34

Kulinarisch unterwegs	
Zu Gast in der Pfalz – malerische Mandelblüte	46
Küchennotizen	52

Backen

Leserrezept	
Kirsch-Tassenkuchen	57
Backen	
Kastenkuchen: Liebe in jeder Ecke	58
Süßer Gruß zum Schluss	
Rüebli-Cookies mit Eierlikörcreme	66

Service

Speise-Karte	4
Preisrätsel	50
Impressum	53
Vorschau	67

Schön, dass
du wieder
da bist!

Spüren Sie es auch schon?

Diese ersten zarten Sonnenstrahlen, die leise flüstern: „Los jetzt – es wird Zeit, aus dem Winterschlaf zu erwachen!“ Der Frühling bringt das Leben nicht nur zurück in die Natur, sondern auch in unsere

Küchen. Deshalb feiern wir in dieser Ausgabe das erste frische Grün mit Bärlauch. Passend zum Frühlingserwachen nehmen wir Sie zudem mit zur zauberhaften Mandelblüte in die Pfalz, wo die Landschaft in ein märchenhaftes Rosa getaucht wird. Inspiriert von dieser Leichtigkeit laden wir Sie ein, die Aromen eines französischen Bistros zu entdecken – mit knusprigen Tartes, klassischer Zwiebelsuppe und vielem mehr. Nehmen Sie also gern Platz: Wir servieren Ihnen den Frühling, und der zeigt sich frisch, bunt und voller Genuss!

Herzlichst Ihre

Stefanie Reijennath
Redaktionsleiterin



Mit tollen
Ideen aus unserem
LeserCLUB
auf den Seiten
17, 22 & 64

Unsere Mitglieder
erinnern sich
zurück an ihre
allerersten mutigen
Kocherfahrungen



KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Kräuterschmaus-Butter
S.27



Aioli in Farbenfroh
S.27



Knuspriges
Curry-Popcorn
S.32



Möhren-Chips
S.32



Italienisches Ciabatta
S.44



Mandel-Ziegenkäse-
rolle
S.47

LECKERE HAUPTGERICHTE



Köttbullar-Braten in
Blätterteig
S.7



Vietnamesischer Hack-
Limetten-Wok
S.8



Hack-Piccata zu
Tomatenpasta
S.9



Shepherd's Pie
S.10



Cordon-bleu-
Frikadellen
S.11



Albóndigas
S.12



Pfannkuchentorte
S.14



Pfannkuchen-Wraps mit
Krabben
S.15



Blechpfannkuchen mit
Steakstreifen
S.16



Rote-Bete-Fladen mit
Linsen-Dal
S.17



Schupfnudeln alla
panna
S.18



Hähnchenrahm auf
Kartoffelpüree
S.19



Karibischer Kokosreis zu
Pfeffer-Pute
S.19



Lauwarmer Quinoa-
Salat mit Senfdip
S.19



Käse-Spinat-Toasties
zum Feierabend
S.20



Linguine in Brätbäll-
chen-Currysoße
S.20



Getreide-Suppe
„Seelenglück“
S.20



Flinke Gnocchi-Lachs-
Pfanne
S.21



Saltimbocca
„Waldgeflüster“
S.25



Kräuter-Roastbeef mit
Möhren-Pommes
S.26



Frühlings-Risotto mit
Garnelen
S.27



Fischstäbchen als feines
Gratin
S.28



Fischstäbchen als vitamin-
reicher Salat
S.28



Fischstäbchen als
nor-
discher Croque
S.28



Fischstäbchen als Brat-
kartoffel-Pfanne
S.30



Roggensalat mit Äpfeln
und Roter Bete
S.34



Mandel-Schnitzel auf
Nudelsalat
S.48

GASTLICHKEIT DES MONATS



Bistro-Hits aus Paris: französische Zwiebelsuppe „Bonjour, Paris“, Markthallen-Terrine, Filet mignon in Boursin-Soße, pikante Bistrokartoffeln, Salade de la Bastille, Mini-Tarte-Tatin, Crème café au lait **S.36**

Speise-Karte

DER SCHNELLE WEG DURCHS HEFT

SCHNELL FISCH VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Müsli-Muffins **S.30**



Kirsch-Kokos-Energy-balls **S.31**



Aprikosen-Quinoa-Riegel **S.33**



Himbeer-Stracciatella-Tiramisu **S.54**



Oreo-Ricotta-Trifle mit Ananas-Salsa **S.54**



Feine Rhabarber-Küchlein **S.55**



Schokotraum mit Wölkchen **S.55**



Kirsch-Tassenkuchen „Der Gemütliche“ **S.57**



Saftiger Apfel-Himbeer-Kuchen **S.60**



Zimtkugel-Kästchen **S.61**



Kirsch-Zupfkastenkuchen **S.62**



Rhabarber-Babka **S.63**



Blaubeerkuchen mit feinen Baisertuffs **S.64**



Zitruskuchen mit Gin-Fizz-Guss **S.65**



Rübli-Cookies mit Eierlikörcreme **S.66**



Hack, Hack, hurra!

Es ist immer für uns da und lässt uns nie im Stich: Wir lassen Faschiertes hochleben und servieren Ihnen die Champion-Rezepte der Redaktion



Nordisch
by nature

„Ich komme von Fehmarn und habe Wurzeln in Skandinavien, die nordische Küche liegt mir also quasi im Blut. Die beliebten schwedischen Köttbullar (sprich: Schöttbüllar) gehören fest in mein Repertoire!“

Redakteurin Maike Doege

1

Saftiges
Geheimnis

Der knusprige Blätterteigmantel verhüllt einen köstlichen Minibraten. Unverzichtbar für den schwedischen Schlager: sahnige Bratensoße



Köttbullar-Braten in Blätterteig

Wer hätte das gedacht? Hack mal ganz festlich - im eleganten Blätterteigmantel mit sahniger Soße

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 Kartoffeln ♥ 2 EL Öl
- ♥ 800 g gemischtes Hack
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 100 g Semmelbrösel
- ♥ 2 Eier + 1 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 3 EL Schlagsahne
- ♥ 1 Packung (270 g) Blätterteig (Kühlregal)
- ♥ 4 EL Butter ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 500 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 EL Dijonenssenf ♥ 5 EL Sojasoße
- ♥ 2 EL Crème fraîche ♥ 1 Blumenkohl
- ♥ 300 g TK-Erbsen ♥ 6 Stiele Dill
- ♥ 1 Prise Zucker
- ♥ 200 g Wildpreiselbeeren (Glas)

1 Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 10 Minuten krümelig anbraten. Zwiebeln schälen, fein würfeln, zum Hack geben und ca.

3 Minuten mitbraten. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und fein würfeln. Hack mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Semmelbrösel, 2 Eier und Sahne zufügen und glatt verkneten. Kartoffeln unterkneten.

2 Blätterteig samt Backpapier entrollen. In die Mitte des Teiges die Hackmasse geben und diese länglich zu einem schmalen Braten formen. Den Blätterteig über die Endstücke des Hackbratens legen. Die Seiten des Blätterteiges bis zur Hackmasse in Abständen von ca. 2 cm einschneiden. Eigelb verquirlen. Blätterteig damit bestreichen. Teigstreifen über den Braten legen und mit Rest Eigelb bestreichen. Braten im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen.

3 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. Mit Brühe ablöschen,

aufkochen und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Soße mit Senf, Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Crème fraîche verfeinern, warm stellen.

4 Blumenkohl waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Erbsen zufügen und ca. 3 Minuten mitgaren. Dill waschen und fein schneiden. 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse abgießen, in der heißen Butter schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dill darüberstreuen. Köttbullar-Braten, Gemüse und Rahmsoße anrichten. Preiselbeeren dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO PORTION ca. 920 kcal

E 42 g · F 57 g · KH 46 g

Eine Prise Wissen

TOTAL DURCHGEDREHT

Rind, Huhn, Kalb, Ente oder sogar Fisch - Hack kann man aus vielem zaubern. Mit dem guten alten Fleischwolf werden Sie selbst zum Metzger

STEP 1:

Vorbereiten und würfeln

Als Erstes Sehnen, ggf. Knochen und überflüssiges Fett entfernen, je nachdem, wie mager Sie es gern hätten. Denn das ist das Gute: Sie haben es selbst in der Hand. Huhn und Kalb sind z.B. von Natur aus fettarm. Fleisch grob würfeln. Es sollte zur Weiterverarbeitung kalt sein, am besten 20 Minuten tiefkühlen.



STEP 2:

Durch den Wolf

Die Fleischwürfel nacheinander in den Fleischwolf geben und sanft nachschieben. Bei elektrischen Geräten unbedingt den zugehörigen Stopfer, nicht die Finger benutzen! In der Regel gibt es verschiedene Lochscheiben von grob für Frikadellen bis zu fein für Tatar. Fertiges Hack stets kühl aufbewahren und am selben Tag verwenden oder sofort einfrieren.

Supertrick: Nach Gebrauch eine Scheibe Toastbrot durchs Gerät drehen, das nimmt schon mal das meiste Fett auf und erleichtert die Reinigung.



EXTRA-TIPP

Keinen Fleischwolf oder keine Lust? In der Regel wolft Ihnen auch Ihr Metzger jedes Fleisch, einfach fragen!

Vietnamesischer Hack-Limetten-Wok

Dieser flotte Teller ist herrlich erfrischend dank scharfer Chilis und fruchtiger Limetten. Tipp: Schmeckt im Sommer auch kalt!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 4 Knoblauchzehen
- ♥ 2 EL Öl ♥ 750 g gemischtes Hack
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 5 EL Sojasoße
- ♥ 3 EL Hoisinsoße
- ♥ 200 g Basmatireis
- ♥ 150 g Mini-Pak-Choi
- ♥ 200 g Möhren
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 rote Chilischote ♥ 2 EL Sesamöl
- ♥ 3-4 EL süßsaure Asiasoße
- ♥ 200 g Mungobohnenkeimlinge
- ♥ 2 Limetten ♥ 6 Stiele Koriander
- ♥ 3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Hack darin 16–18 Minuten kräftig und krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Soja- und Hoisinsoße würzen.

2 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. **FÜR DEN SALAT** Pak-Choi waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und raspeln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Chilischote längs einschneiden, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote und Hälfte Lauchzwiebeln mischen, beiseitstellen. Pak-Choi, Möhren und übrige Lauchzwiebeln

mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl und Asiasoße darübergeben und alles vermengen.

3 Mungobohnenkeimlinge waschen, zum Hack geben und weitere ca. 5 Minuten braten. Limetten auspressen. Koriander waschen und die Blättchen abzupfen. Limettensaft zum Hack geben und gut vermengen. Hack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis abgießen. Erdnüsse grob hacken. Alles anrichten. Hack mit Erdnüssen und Koriander bestreuen. Chili-Lauchzwiebel-Mix dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 960 kcal

E 58 g · F 48 g · KH 77 g

Wie
Kurzurlaub

„Diese pikante Hackpfanne ist ein Dauerbrenner in meiner Familie. Das Rezept ist authentisch, ich habe es mir bei Freunden abgeschaut, die in ihrem Vietnam-Urlaub einen Kochkurs gemacht haben.“

Redakteur Manfred Mnich

1





Ein Stück Italien

„Wenn ich das auftische, futtert mein Kind den Teller immer in Windeseile ratzefüll leer. In Italien, der Heimat meines Vaters, steckt zwar Schnitzel in der Panade – mein deutscher Beitrag ist aber herrlich saftiges Hack.“

Bildredakteurin Geraldine Pavone

1

Hack-Piccata zu Tomatenpasta

Zwei Lieblinge auf einen Streich: Mediterran gewürztes Hack hüllt sich in krosse Panade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 40 g getrocknete Tomaten
- ♥ 500 g Rinderhack
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 60 g geriebener Parmesan
- ♥ 3-4 EL Mehl ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 3 EL Butter ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 300 g Nudeln (z. B. Gnocchetti)
- ♥ 6 Stiele Basilikum ♥ 2 EL Butterschmalz

1 FÜR DIE PICCATA getrocknete Tomaten sehr fein hacken. Hack, je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer, italienische Kräuter und

Tomaten verkneten. Aus der Hackmasse 4 Schnitzel formen. Eier verquirlen. Parmesan unterrühren. Hackschnitzel nacheinander in Mehl und dann in der Ei-Parmesan-Mischung wenden. Panade leicht andrücken.

2 FÜR DIE SOSSE Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Stückige Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln. Tomatensoße mit 2 EL Butter verfeinern. Soße warm stellen.

3 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin zunächst pro Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Dann bei schwacher Hitze pro Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Nudeln abgießen und mit der Tomatensoße mischen. Nudeln auf Tellern verteilen. Hack-Piccata darauf anrichten. Mit Basilikum bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 780 kcal

E 46 g · F 38 g · KH 65 g



Inselfund



„Das Rezept stammt von meiner schottischen Schwiegermutter. Über die Jahre habe ich dem Ofenhit meinen eigenen Twist gegeben. Worcestersoße ist aber ein Muss – den Zungenbrecher spricht man übrigens ‚Wustersoße‘ aus.“

Redakteurin Doris Gibson

1

Shepherd's Pie

Was machen wir Sonntag? Auflauf vorbereiten, spazieren gehen, ab damit in den Ofen, auf die Couch und dann schmecken lassen!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 Möhren ♥ 400 g Knollensellerie
- ♥ 2-3 EL Öl ♥ 800 g Rinderhack
- ♥ 1 TL + 75 g Butter ♥ 1 TL Zucker
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ einige Spritzer Worcestersoße
- ♥ ½ TL getrocknete Minze
- ♥ 1-2 EL Mehl ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 1 Glas (500 ml) Rinderfond
- ♥ 800 g Kartoffeln ♥ 500 g Süßkartoffeln
- ♥ 200 ml Milch ♥ 1 Eigelb
- ♥ 75 g geriebener Cheddar
- ♥ frisch geriebene Muskatnuss
- ♥ 6 Stiele Oregano

1 FÜR DAS HACKRAGOUT Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln bzw.

hacken. Möhren und Sellerie schälen, waschen und würfeln. Öl in einem flachen Bräter erhitzen. Hack darin ca. 10 Minuten kräftig und krümelig anbraten. 1 TL Butter zufügen, mit Zucker bestreuen und unterrühren. Hack weitere ca. 5 Minuten braten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und mitbraten. Möhren und Sellerie zum Hack geben und weitere ca. 5 Minuten braten. Alles mit Salz, Pfeffer, Worcestersoße und Minze würzen. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Tomatenmark einrühren. Mit Rinderfond ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten schmoren.

2 FÜR DAS PÜREE gesamte Kartoffeln schälen, waschen und grob schneiden. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen. Milch und

75 g Butter aufkochen. Zu den Kartoffeln geben und stampfen. Eigelb und 50 g Cheddar unterrühren. Kartoffelpüree mit Salz und Muskat abschmecken. Püree in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen.

3 Hackragout in eine Auflaufform füllen. Püree daraufspritzen. Mit übrigem Cheddar bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten goldgelb überbacken. Oregano waschen und die Blättchen abzupfen. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Oregano bestreuen. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO PORTION ca. 790 kcal

E 39 g · F 47 g · KH 53 g

Cordon-bleu-Frikadellen mit Wirsing-Kartoffel-Stampf

Überraschung! Wer diese harmlos aussehenden Bällchen zerteilt, erlebt sein goldgelbes Käseland!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 750 g gemischtes Hack
- ♥ 75 g Semmelbrösel
- ♥ 1 EL Senf ♥ 2 Eier ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 100 g Gruyère
- ♥ 12 Scheiben Parmaschinken (ca. 160 g)
- ♥ 4–5 EL Mehl ♥ 1 Wirsing (ca. 1 kg)
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 EL Butterschmalz
- ♥ 250 ml Gemüsebrühe ♥ frisch geriebene Muskatnuss ♥ 1 kg Kartoffeln
- ♥ 250 g braune Champignons
- ♥ 1 EL Öl ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 1 EL Sojasoße ♥ 250 ml Milch
- ♥ 1–2 EL Butter
- ♥ Petersilie und Basilikum zum Garnieren

1 Hack, Semmelbrösel, Senf, Eier, Salz und Pfeffer verkneten. Käse in ca. 12 Würfel (à ca. 1,5 cm) schneiden. 6 Schinkenscheiben halbieren, Hälften um je einen Käsewürfel wickeln. Aus der Hackmasse ca. 12 Frikadellen for-

men, dabei in die Mitte jeder Frikadelle ein Schinken-Käse-Päckchen geben. Frikadellen in Mehl wenden.

2 Wirsing waschen, vierteln und in breiten Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Hälften der Zwiebeln darin glasisig dünsten. Wirsing zufügen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 125 ml Brühe angießen und aufkochen. Wirsing zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Kartoffeln schälen, waschen, grob schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Übrige Schinkenscheiben darin knusprig braten. Schinken herausnehmen. 1 EL Butterschmalz im Schinkenfett erhitzen. Cordon-bleu-Frikadellen darin rundherum

12–15 Minuten braten. Frikadellen aus der Pfanne nehmen.

4 Übrige Zwiebeln im heißen Fett anbraten. Pilze zufügen und kräftig anbraten. Sahne und 125 ml Brühe angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Frikadellen in die Soße geben und darin erhitzen.

5 Kartoffeln abgießen. Milch und Butter zu den Kartoffeln geben und grob stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Ca. 1/4 des Wirsings unter den Kartoffelstampf rühren. Alles anrichten. Schinkenchips zerbröckeln und über den Kartoffelstampf streuen. Mit Petersilie und Basilikum garnieren. Übrigen Wirsing dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

PRO PORTION ca. 910 kcal

E 53 g · F 56 g · KH 49 g

Titel-rezept

Glücksbringer
„Dieses Schmankerl habe ich letztens für Freunde gekocht. Normalerweise sind sie recht lebhaft, aber nach den ersten Bissen herrschte plötzlich andächtiges Schweigen. Ein voller Erfolg!“
Redakteurin Theresa Gießau

1

**Appetizer**

„Mein Mann ist Spanier und hat dieses Rezept in unsere Küche gebracht. Ich liebe die würzigen Noten und serviere die Albóndigas am liebsten als Tapas, wenn Gäste kommen.“

Redakteurin Gabriele Thal

Albóndigas (spanische Fleischklößchen)

Kreuzkümmel und Koriander bewahren bei diesen temperamentvollen Hackbällchen das aromatische arabische Erbe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Scheiben Toastbrot ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ 1-2 Knoblauchzehen ♥ 3 Zwiebeln
- ♥ 700 g Rinderhack ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 1 TL gemahlener Kümmel
- ♥ 1 TL gemahlener Koriander ♥ 200 g Reis
- ♥ 3-4 EL Öl ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 1 Prise Zucker ♥ 2-3 EL trockener Sherry
- ♥ 2 EL Butter ♥ 1 Msp. gemahlener Safran

1 Toast einweichen. Petersilie waschen, fein hacken. Knoblauch und 1 Zwiebel schälen, sehr fein würfeln. Hack, Ei, Petersilie, bis auf 1 EL, Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander und ausgedrücktes Brot verkneten. Aus der Hackmasse ca. 20 Bällchen formen.

2 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze

rundherum 8-10 Minuten braten. Bällchen herausnehmen.

3 2 Zwiebeln schälen und fein hacken. 1-2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Tomaten angießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Sherry angießen. Tomatensoße abschmecken. Hackbällchen in die Soße geben und darin erhitzen.

4 Reis abgießen. Topf zurück auf die Herdplatte stellen und Butter darin schmelzen. Safran zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Reis zufügen und alles vermengen. Hackbällchen anrichten und mit Rest Petersilie bestreuen. Safranreis dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 770 kcal

E 46 g · F 40 g · KH 57 g

HEISSE HACK-HACKS

So wird's schön krümelig

Statt sich mit Muskelkraft und Pfannenwender abzukämpfen: Ein Kartoffelstampfer zerkleinert das leicht angebräunte Hack mühelos.

Schnell gebräunt und saftig

Kennt jeder: In der Pfanne verliert das Hack Flüssigkeit, am Ende ist es zwar braun, aber auch trocken. Backpulver heißt der Geheimtipp! Es verändert den pH-Wert, macht die Fleischbrösel saftig. Gut mit dem Hack vermengen - 1 gestrichener TL pro Pfund - und 10 Minuten stehen lassen, dann normal braten.

Frisch auf dem Markt

Kerbel macht den Unterschied

Das zarte Frühlingskraut begeistert mit seinem milden, leicht süßlichen Geschmack und der feinen Anisnote. Seine filigranen Blättchen verleihen Suppen, Soßen und Eierspeisen einen herrlich lebendigen Akzent. Kerbel zählt besonders in der französischen Küche zu den Favoriten und gehört zu den Hauptzutaten der „Fines Herbes“-Mischung. Direkt nach der Ernte entfaltet er das beste Aroma, und er sollte erst kurz vor dem Servieren hinzugefügt werden, damit sein Geschmack nicht verloren geht. Ein Allrounder für alle, die es fein und aromatisch lieben!

Von Frühling bis Sommer

Noch bis August begleitet uns das Kraut mit seiner frischen Leichtigkeit



Frisch gezapft

Herrlich erfrischend

BIRKENWASSER – das leicht süßliche Wasser wird direkt vom Birkenstamm gewonnen und gilt als Naturwunder voller Vitamine und Mineralien.



DEFTIGE STULLE

Herzhafter Brot- aufstrich mit jeder Menge aromatischer Kräuter und gebrilltem Gemüse.
Von Thomy; 180 g ca. 2,50 €; Supermarkt



SCHMECKT NACH SONNENSCHEIN

Zu den bewährten würzigen Schweizer Kräutern gesellt sich die Süße von Kirschen.

Von Ricola; 75 g ca. 2,20 €; Supermarkt



PRICKELND ANDERS

Schonend entalkoholisierter Chardonnay, gemischt mit dem sanft-erdigen Aroma von Rooibos-Tee.
Feinschmeckerladen
Vom Fass; 0,75 l ca. 11 €



IM
MÄRZ

Kleines Aromawunder

STINT überrascht mit einem Gurkenaroma. Ob knusprig gebraten oder zart geräuchert – der kleine Fisch bringt saisonale Vielfalt auf den Teller.

Lila Augenschmaus

SPROSSENBROKKOLI hat ein mild-nussiges Aroma, das beim Dämpfen oder Braten richtig zur Geltung kommt.



Saisonschatz

HOPFENSPARGEL zählt zu den edelsten Frühlingsgemüsen. Sein Geschmack ähnelt grünem Spargel.



Pink Power

PINKE POMELO schmeckt wie die perfekte Mischung aus Grapefruit und Orange. Jetzt noch schnell genießen: Ihre Saison neigt sich dem Ende zu.





DIE HABEN WAS auf der Pfanne!

Als Torte, Blechkuchen oder Wrap: Diese raffinierten Teigfladen begeistern Klein und Groß mittags, abends und zwischendurch

PFANNKUCHENTORTE „Bella Italia“

Dieser Knüller macht richtig was her - ob beim Kindergeburtstag oder als Feierabend-Belohnung

ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 250 ml Milch ♥ Salz
- ♥ 150 g + 1 EL Mehl ♥ 1 Zwiebel
- ♥ ½ Bund Petersilie ♥ 5 TL Öl
- ♥ 1 Packung (500 ml) stückige Tomaten
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Prise Zucker
- ♥ 200 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)
- ♥ 200 g Gouda ♥ Backpapier

1 Eier trennen. Milch, 1 Prise Salz, Eigelb und 150 g Mehl zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen und portionsweise unter den Pfannkuchenteig heben.

2 FÜR DIE SOSSE Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. 1 TL Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben. Tomaten und Tomatenmark unter Röhren zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie unterrühren.

3 Je 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 4 goldgelbe Pfannkuchen backen. Schinken in Streifen schneiden. Käse raspeln. Einen Pfannkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. ¼ der Soße, ⅓ des Schinkens und ¼ des Käses gleichmäßig darauf verteilen. Zwei weitere Pfannkuchen, Soße, Schinken und Käse ebenso schichten. Letzten Pfannkuchen darauflegen, restliche Soße und Käse daraufgeben.

4 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–30 Minuten backen. Pfannkuchentorte mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 360 kcal

E 22 g · F 19 g · KH 26 g

PFANNKUCHEN-WRAPS mit Krabben

TV-Dinner oder Party-Snack: Diese handliche Eierei schlüpft in jede Rolle



ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 150 g Doppelrahmfrischkäse-Zubereitung mit Meerrettich ♥ 10 Eier (Gr. M) ♥ 1 TL Salz
- ♥ Pfeffer ♥ frisch geriebene Muskatnuss
- ♥ 1 Snack-Gurke ♥ 4–5 Kopfsalatblätter
- ♥ ½ Bund Dill ♥ ca. 80 g Nordseekrabbenfleisch
- ♥ 2 EL Öl fürs Backpapier ♥ Backpapier

1 50 g Frischkäse und 1 Ei glatt rühren. Restliche Eier nacheinander unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, dünn mit Öl bestreichen und die Eiermasse daraufgießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 12 Minuten backen.

2 Blech aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann das

Omelett von der Längsseite mit dem Backpapier aufrollen, ca. 15 Minuten auskühlen lassen.

3 Gurke waschen, längs in Stifte schneiden. Salatblätter waschen, in Streifen schneiden. Dill waschen, Fähnchen abzupfen, Hälfte fein schneiden.

4 Omelett entrollen, quer in 4 Streifen von 9–10 cm Breite schneiden, dünn mit restlichem Frischkäse bestreichen, mit Salat und geschnittenem Dill bestreuen. Gurkenstreifen und Krabbenfleisch jeweils auf ein Streifenende geben, aufrollen. Dillfähnchen auf Omelett-Wraps legen, mit Backpapierstreifen umwickeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO STÜCK ca. 390 kcal

E 25 g · F 31 g · KH 4 g

BITTE WENDEN!



Step 1

Den Fladen vorsichtig um den Pfannenwender wickeln.



Step 2

Dann leicht anheben und dabei wenden.



Step 3

Nun den Pfannkuchen glatt streichen und von der anderen Seite backen.

So bräunt der Pfannkuchen unfallfrei auf beiden Seiten



BLECHPFANNKUCHEN mit Steakstreifen

Wer hätte gedacht, dass Eier, Mehl und Wasser so ein köstliches Mahl bereiten können!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Kirschtomaten ♥ 50 g Zuckerschoten
- ♥ 50 g Butter ♥ 4 Eier ♥ 150 g Mehl ♥ Salz
- ♥ 1 TL Backpulver ♥ 220 ml Milch
- ♥ 1 Packung (175 g) Kräuterfrischkäse
- ♥ 2 EL Öl ♥ 2 Hüftsteaks (à ca. 200 g)
- ♥ 50 g Rucola ♥ grober Pfeffer ♥ Backpapier

1 Tomaten waschen, halbieren. Zuckerschoten waschen, in Streifen schneiden. Butter schmelzen. Eier trennen. Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts

steif schlagen. Mehl, etwas Salz und Backpulver mischen. Mit Eigelb, Butter und 200 ml Milch zum glatten Teig verrühren. Eischnee portionsweise unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Tomaten und Zuckerschoten belegen, 100 g Frischkäse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks trocken tupfen, im heißen Öl pro Seite

ca. 2 Minuten anbraten. Rest Frischkäse mit 20 ml Milch glatt rühren. Rucola waschen und trocken schütteln.

3 Steak mit Salz würzen und in Streifen schneiden. Steakstreifen, Rucola und Frischkäsesoße auf dem fertigen Blechpfannkuchen verteilen. Mit Salz und grobem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 620 kcal
E 40 g · F 36 g · KH 35 g

ROTE-BETE-FLADEN mit Linsen-Dal

Bekennen Sie mal Farbe und servieren Sie diese Augenweide zum Mittagessen oder auch als Vorspeise

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 100 g Mehl ♥ 150 ml Milch
- ♥ 75 ml Rote-Bete-Saft ♥ Salz
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 2 Stiele Petersilie
- ♥ 4 Halme Schnittlauch
- ♥ 250 g Speisequark (20% Fett)
- ♥ Pfeffer ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 2 EL Öl + etwas für die Pfanne
- ♥ 200 g rote Linsen ♥ 150 g Kirschtomaten
- ♥ 1-2 TL Tomatenmark ♥ Kurkuma
- ♥ gemahlener Kümmel
- ♥ 8 Stiele Koriander ♥ 50 g Babyspinat

1 Mehl, Milch, Saft und 1 Prise Salz verrühren. Ei unterrühren. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. Petersilie und Schnittlauch waschen. Petersilienblättchen und Quark pürieren. Schnittlauch in Röllchen schneiden, unterrühren. Quark mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen. Ingwer reiben. Knoblauch fein hacken. Zwiebel fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Linsen darin andünssten. Mit ca. 400 ml Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

3 Tomaten waschen und halbieren. Tomatenmark, Ingwer und Tomaten zu den Linsen geben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kümmel abschmecken. Alles kurz aufkochen und köcheln, bis ein sämiges Linsen-Dal entsteht. Dal vom Herd nehmen.

4 Eine beschichtete Pfanne (ca. 22 cm Ø) portionsweise dünn mit Öl ausstreichen und erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 8 Pfannkuchen backen. Koriander waschen und grob hacken. Die Hälfte Koriander zum Linsen-Dal geben und nochmals abschmecken. Spinat waschen. Pfannkuchen mit Quark, Spinat und Linsen-Dal füllen. Mit restlichem Koriander bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARTEZEIT ca. 10 Min.

PRO PORTION ca. 410 kcal

E 27 g · F 11 g · KH 51 g



Vorab probiert vom
LeserCLUB

„Der grüne Quark wird noch öfter bei uns zum Einsatz kommen, tolle Idee. Da freue ich mich direkt auf die Kräutersaison!“

Bettina Hennes

Eine Prise Wissen

SO GELINGEN PFANNKUCHEN IMMER

Klumpenfreier Teig Erst Mehl nach und nach mit Milch verrühren, dann Eier hinzugeben. Nun 20 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quillt und der Teig schön dickflüssig ist.

So bleibt nichts kleben In einer beschichteten Pfanne haftet der Eierkuchen nicht an. Butterschmalz oder Öl verwenden, reine Butter wird mit der Zeit zu braun.

Die richtige Temperatur

Bei mittlerer Hitze werden die Pfannkuchen saftig und goldbraun. Die Pfanne auf Temperatur bringen, bevor es losgeht. Mit einem Tröpfchen Wasser prüfen, ob sie heiß ist.

Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten



Schupfnudeln

alla panna

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 EL ÖL
- ♥ 200 ml Milch
- ♥ 250 ml Gemüsebrühe
- ♥ 200 g TK-Würzspinat
- ♥ 1-2 EL Butter
- ♥ 750 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- ♥ 75 g gehobelter Parmesan
- ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Schinken in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln bzw. hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Minuten glasig dünsten. Schinken zufügen, ca. 2 Minuten anbraten. Mit Milch und Brühe ablöschen, aufkochen. Spinat zufügen und zugedeckt ca. 6 Minuten köcheln.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin unter mehrmaligem Wenden 5–7 Minuten braten. 50 g Käse in die Soße geben und schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schupfnudeln mit Soße auf Tellern anrichten. Mit restlichem Käse bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PRO PORTION ca. 460 kcal
E 27 g · F 18 g · KH 48 g



Flottes aus dem Vorrat

Tiefgefrorenen Spinat gibt es schon portioniert. So können Sie einfach die gewünschte Menge entnehmen und nach Belieben zubereiten.

Hähnchenrahm auf Rucola-Kartoffelpüree

30

Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Zwiebeln ♥ 600 g Hähnchenfilet ♥ 2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 125 ml Hühnerbrühe
- ♥ 1 Bund Rucola ♥ 2 Beutel (à 94,5 g) Kartoffelpüree „Das Komplette“

1 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin rundherum ca. 8 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Fleisch herausnehmen. Zwiebeln im heißen Bratfett andünsten. Fleisch wieder zufügen. Tomatenmark zufügen und unter Röhren anschwitzen. Sahne und Brühe angießen, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln.

2 1 l Wasser aufkochen. Rucola waschen und zerzupfen. Topf mit kochendem Wasser vom Herd nehmen. Püreepulver mit einem Schneebesen einrühren. Rucola, bis auf etwas, unter das Püree heben. Alles anrichten und mit übrigem Rucola bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 540 kcal · E 42 g · F 25 g · KH 37 g



Karibischer Kokosreis zu Pfeffer-Pute

30

Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 6 Stiele Koriander ♥ 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 250 ml Gemüsebrühe
- ♥ 250 ml Kokosmilch ♥ 220 g Langkornreis ♥ 4 EL Kokosraspel ♥ Salz ♥ Pfeffer (evtl. Steakpfeffer)
- ♥ 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g) ♥ 2 EL Öl

1 Koriander waschen. Bohnen abspülen. Knoblauch schälen, fein hacken. Brühe und Kokosmilch aufkochen. Reis, Knoblauch und 2 Stiele Koriander zufügen. Alles aufkochen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten garen. Bohnen nach ca. 10 Minuten zufügen und mitgaren. Reis zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander aus dem Reis entfernen. Kokosraspel unter den Reis mischen. Kokosreis mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Fleisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin pro Seite ca. 4 Minuten knusprig braten. Eventuell mit Steakpfeffer bestreuen. Rest Koriander zerzupfen. Alles in Schalen anrichten. Mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 670 kcal · E 56 g · F 20 g · KH 69 g



Lauwarmer Quinoa-Salat mit Senfdip

25

Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g bunte Quinoa ♥ 400 ml Gemüsebrühe ♥ 350 g Möhren ♥ 400 g Knollensellerie
- ♥ 2 rote Paprikaschoten ♥ ½ kleiner Rotkohl (ca. 600 g) ♥ 4 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 300 g Vollmilchjoghurt ♥ 1 TL Senf ♥ 1 TL Ahornsirup ♥ 5 Stiele Koriander
- ♥ 3–4 EL Zitronensaft ♥ Kerne aus ½ Granatapfel

1 Für den Salat Quinoa abspülen und nach Packungsanweisung in Brühe ca. 15 Minuten kochen, dabei öfter umrühren. Möhren und Sellerie schälen. Paprika vierteln, entkernen. Rotkohl vom Strunk schneiden. Gesamtes Gemüse waschen, in Streifen hobeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Dip Joghurt, Senf und Sirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, hacken. Mit Quinoa und Zitronensaft unter das Gemüse mischen. Salat abschmecken. Kerne darüberstreuen. Dip dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 440 kcal · E 15 g · F 17 g · KH 56 g



Veggie

Käse-Spinat-Toasties zum Feierabend

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2-3 EL Butter ♥ 8 Scheiben Sandwichtoast ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 350 g Babyspinat ♥ 125 g Mozzarella
- ♥ 1-2 EL Öl ♥ 3 EL Schlagsahne ♥ 50 g Doppelrahmfrischkäse ♥ Salz ♥ Muskat ♥ 1 TL Speisestärke

1 Butter schmelzen. Toast von beiden Seiten mit der Butter bestreichen. Knoblauch schälen und hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen. Zugedeckt darin ca. 4 Minuten zusammenfallen lassen. Sahne, Frischkäse und Mozzarella einrühren und erhitzen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Stärke und 1 EL Wasser glatt rühren. Unter Rühren zum Spinat geben und ca. 1 Minute köcheln.

2 Spinatmischung auf 4 Toasts verteilen. Mit je einer Toastscheibe bedecken. Eine große Pfanne erhitzen. Toasties darin portionsweise ca. 1 Minute kräftig rösten, dabei eventuell beschweren. Toasties wenden und zu Ende rösten. Toasties diagonal halbieren. Mit Holzspießen und Papier fixieren. Dazu schmecken Gewürzgurken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 430 kcal · E 14 g · F 23 g · KH 43 g



Linguine in Brätbällchen-Currysoße

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 350 g Nudeln (z. B. Linguine) ♥ Salz ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 3 Stiele Thymian (z. B. Zitronenthymian)
- ♥ 1-2 EL Öl ♥ 4 ungebrühte Bratwürste ♥ 1-2 TL Curry ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 300 ml Hühnerbrühe
- ♥ Pfeffer ♥ einige Spritzer Zitronensaft ♥ rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen, Blättchen abzupfen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwurstbrät direkt aus der Haut als kleine Bällchen in das Öl drücken. Bällchen darin rundherum 3-4 Minuten kräftig anbraten. Lauchzwiebeln und Thymian, bis auf etwas zum Garnieren, zufügen. Mit Curry bestäuben und anschwitzen. Sahne und Brühe angießen, aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Currysoße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und rosa Beeren abschmecken.

3 Nudeln abgießen und wieder in den Topf geben. Currysoße samt Brätbällchen unterrühren. Alles anrichten. Mit übrigem Thymian und rosa Beeren bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 650 kcal · E 23 g · F 33 g · KH 67 g



Gemüse-Getreide-Suppe „Seelenglück“

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Möhren ♥ ½ Knollensellerie (ca. 300 g) ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Stiele Liebstöckel
- ♥ 2 Stiele Bohnenkraut ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 100 g Weizenschrot ♥ 1,2 l Gemüsebrühe ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren und Sellerie zufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten mit dünsten. Weizenschrot in den Topf geben und unter Rühren weitere ca. 3 Minuten dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Die Hälfte der Kräuter zufügen. Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

3 Gemüsesuppe mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und in Schalen anrichten. Vor dem Servieren mit restlichen Kräutern bestreuen. Dazu schmeckt rustikales Bauernbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 180 kcal

E 5 g · F 6 g · KH 27 g

Flinke Gnocchi-Lachs-Pfanne

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 große Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 1 EL Butter
- ♥ 750 g Gnocchi (Kühlregal)
- ♥ 250 ml trockener Weißwein
- ♥ 175 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 3 TL TK-Dill ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 250 g Stremellachs
- ♥ 1-2 EL Zitronensaft zum Beträufeln

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Gnocchi darin bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten.

2 Zwiebel und Knoblauch zufügen und unter Rühren kurz mit braten. Mit Weißwein und ca. 100 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Frischkäse in die Pfanne geben und unter Rühren

darin schmelzen. Alles aufkochen.

3 2 TL Dill untermischen. Gnocchi-Pfanne mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Lachs in grobe Stücke zupfen und in der Pfanne verteilen. Lachs zugedeckt kurz erhitzen. Vor dem Servieren Gnocchi-Pfanne mit 1 TL Dill bestreuen. Stremellachs mit Zitronensaft beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 650 kcal

E 25 g · F 31 g · KH 60 g

Für
Schlau-
füchse

Energie-Wunder

Köstliches aus nur einer Pfanne schont bereits beim energieeffizienten Zubereiten den Geldbeutel und macht außerdem kaum Abwasch.



Rezepte
entdecken:



Für mehr
Abwechslung:
100 % Dinkel-
Frischteige

Fannytastisch einfach,
fannytastisch gut!



Einfach fannytastisch!

VEGAN



LeserCLUB



DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht

Schoko-Birnentarte „Freundeskreis“

Aus kochen & genießen 11/22, S. 61

„Neulich habe ich die Schokotarte ‚Freundeskreis‘ aus einem alten November-Heft gebacken. Allerdings mit Äpfeln statt Birnen, weil wir einfach noch so viele davon aus dem Garten hatten. Im Kuchen steckt eine superleckere Kombi: Schokolade, Obst,



Salzbrezeln und Frischkäsecreme. On top habe ich noch einen Klecks Apfelmus gegeben!“

Anne Scherer, Michelbach

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder bei Facebook gerade bewegen

Genialer Trick

„Mein Tipp für eine krosse Beilage: einige Scheiben Schwarzwälder Schinken über den Ofenrost hängen und backen. Toll zu Röstbrot.“

Birgit Hahn, Maintal



Im Backhimmel

„Auf einer Kuchen- und Kreativmesse in Hamburg konnte ich meine kreative Ader ausleben. Entstanden ist dabei auch dieses niedliche Einhorn, das ich mithilfe einer ehemaligen Teilnehmerin von ‚Das große Backen‘ kreierte.“

Corinna Captuller, Wiemersdorf



Gemeinsame Leidenschaft

„Da meine Tante auch gern kocht, musste ein gemeinsamer Kochabend her. Es ging gar nicht um komplizierte Gerichte, sondern einfach darum, zusammen in der Küche zu stehen.“

Und lecker war's trotzdem!“

Inga Figge, Bedburg



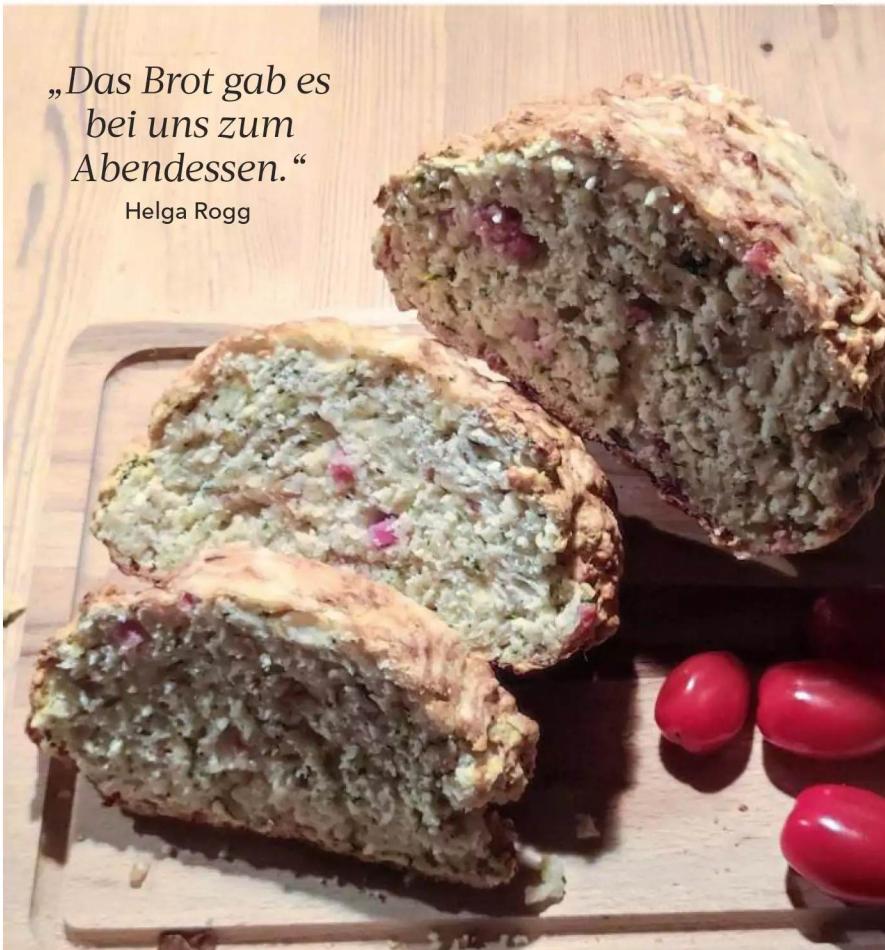


Mein Klassiker Australisches Buschbrot

von Helga Rogg, Hamburg

„Das Brot gab es bei uns zum Abendessen.“

Helga Rogg



FÜR 12 SCHEIBEN 1 Zwiebel schälen, fein würfeln. 1–2 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. 35 g gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin und Oregano) waschen, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und grob hacken. Kräuter zur Zwiebel geben, mitdünsten. Zwiebelmischung beiseitestellen. 125 g geräucherten durchwachsenen Speck würfeln. 400 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver und ½–1 TL Salz mischen. 100 ml Milch, 80 ml Wasser, Speck, bis auf 1 EL, 40 g geriebenen Gouda und Kräuter-Zwiebel-Mix zugeben und mit den Knethaken des Rührgeräts zügig glatt verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, evtl. noch Wasser hinzufügen. Teig zu einem ovalen Brotlaib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit 1 EL Schlagsahne bestreichen. Mit Rest Speck und 20 g geriebenem Gouda bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C) auf mittlerer Schiene ca. 50 Minuten backen. Eventuell mit Alufolie abdecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.

Und was ist mit Ihnen?

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



Nachgefragt

Was war das erste Gericht, das ihr allein gekocht habt?

Früh übt sich, weiß auch der Leserclub und schwelgt in frühesten Kocherinnerungen

„Das waren Spaghetti in Tomatensoße.“

Susanne Bischoff, Schopfheim

„Ich erinnere mich nur an meine Jugend, da habe ich für unsere ganze Familie aus Kochbüchern der ‚Menü‘-Reihe gekocht. Einmal sollten Süßkartoffeln verarbeitet werden, die zu dem Zeitpunkt noch nicht zu kaufen waren.

Ich habe dann normale Kartoffeln etwas gezuckert...“

Birgit Hahn, Maintal

„Ich hab' Piroggen gemacht!“

Corinna Captuller, Wiemersdorf

„Was das erste Gericht war, weiß ich nicht mehr. Allerdings habe ich noch das erste Kotelett im Kopf, das ich jemals paniert habe. Wie stolz ich war, als die Panade gehalten hat!“

Christel Ehrentreich, Bad König

Wild, würzig, wunderbar



Jetzt ist Bärlauchzeit! Mit sattem Grün
und feinem Knoblauchduft
bringt das Wildkraut den Frühling
direkt auf unsere Teller

Gesucht und gefunden

Am wohlsten fühlt sich Bärlauch
inmitten schattiger Laubbäume

Aroma-Liaison

Der Knoblauchton des Bärlauchs harmoniert toll mit der Cremigkeit und Intensität der leckeren Käsefüllung



Saltimbocca „Waldgeflüster“ mit Gnocchi

Zartes Fleisch und knuspriger Schinken bilden hier den perfekten Rahmen für das würzige Dream-Team aus Bärlauch und Käse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ◆ 1 Bund Bärlauch
- ◆ 150 g mittelalter Gouda
- ◆ 8 Schweineschnitzel (à ca. 80 g)
- ◆ Salz ◆ Pfeffer ◆ 8 Scheiben Parmaschinken
- ◆ 4 EL Öl ◆ 150 ml trockener Weißwein
- ◆ 1 EL kalte Butter ◆ 1 Packung (400 g) frische Gnocchi (Kühlregal)
- ◆ 200 g Schlagsahne ◆ 100 ml Gemüsebrühe

1 Bärlauch waschen und, bis auf 16 Blätter, in feine Streifen schneiden. Gouda in 8 gleich große Stifte schneiden. Fleisch trocken tupfen und flacher klopfen.

Schnitzel auf die Arbeitsfläche legen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

2 Auf jedes Schnitzel zwei Bärlauchblätter und ein Stück Käse legen. Schnitzel aufrollen und mit je einer Scheibe Schinken umwickeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischrollen ca. 4 Minuten knusprig anbraten. Auf ein Backblech legen, mit Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) 10–12 Minuten backen. Pfanne wieder auf den Herd stellen. 100 ml Wein aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Butter einrühren. Weißweinreduktion warm stellen.

3 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Gnocchi darin 6–8 Minuten knusprig braten. Mit restlichem Wein ablöschen. Sahne und Brühe zugießen, aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln. Rahm-Gnocchi mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Saltimbocca aus dem Ofen herausnehmen. Übrigen Bärlauch unter die Gnocchi rühren. Alles anrichten und mit Weißweinreduktion beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 840 kcal

E 56 g · F 50 g · KH 37 g

Kräuter-Roastbeef mit gebackenen Möhren-Pommes

Als Kräutermantel bringt der wilde Knoblauch eine Würze, die begeistert. Gekrönt wird das Ganze vom Dip, der mit seiner Zitrusfrische noch einen draufsetzt

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 1 Bund Majoran • ½ Bund Minze
- 1 Bund Bärlauch • abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 6 EL Olivenöl • 800 g Roastbeef am Stück
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Salatcreme
- 8 dicke Möhren (ca. 900 g)
- 1 gehäufter EL Speisestärke
- ½ TL Edelsüßpaprika • 1 TL Chiliflocken
- Salz • Pfeffer • Backpapier • Alufolie

1 Kräuter waschen. Bärlauch fein hacken und ca. 2 EL für den Dip beiseitestellen. Minz- und Majoranblättchen ebenfalls fein hacken. Kräuter und Zitronenschale

mischen, Hälfte davon mit 4 EL Olivenöl verrühren. Fleisch trocken tupfen, in Kräuteröl wenden und andrücken.

2 Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin 2–3 Minuten pro Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) 20–30 Minuten garen (Kerntemperatur ca. 58°C). Salatcreme, 2 EL gehackten Bärlauch und Zitronensaft fein pürieren.

3 Möhren schälen, waschen und in lange Stifte schneiden. Stärke, 2 EL Olivenöl, Edelsüßpaprika, Chiliflocken und Salz verrühren. Die Möhrenstifte

damit vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Folie gewickelt ruhen lassen. Temperatur des Ofens hochschalten (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) und die Möhren-Pommes 10–15 Minuten darin backen. Das Fleisch aus der Folie wickeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in den restlichen gehackten Kräutern wenden. In Scheiben schneiden und mit den Möhren-Pommes anrichten. Würzigen Bärlauch-Dip dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 370 kcal

E 32 g · F 22 g · KH 13 g

Eine Prise Wissen

DER WEG ZUM GRÜNEN GLÜCK

Mit ein paar einfachen Handgriffen bleibt der zarte Frühlingsbote leuchtend und voller Geschmack

Cool bleiben Um die grüne Farbe des Bärlauchs zu erhalten, die Blätter kurz in kochendem Wasser blanchieren und danach im Eiswasser abschrecken.

Hitzefrei Zu viel Hitze macht ihn bitter! Bärlauch immer erst gegen Ende des Kochvorgangs hinzufügen, damit er sein frisches Aroma behält.

Würze bewahren Die Blätter bei niedriger Hitze (ca. 40 °C) im Ofen oder Dörrgerät trocknen. So bleibt der Geschmack erhalten, und man hat das Frühlingsaroma immer parat.

Eiszeit Klein gehackt und mit Wasser oder Olivenöl in Eiszwürfelformen eingefroren lässt sich Bärlauch ganz einfach konservieren und portionieren.



Low carb



Grün liebt Grün

Bärlauch und grüner Spargel ergänzen sich perfekt - der eine würzig und wild, der andere zart und knackig

Frühlings-Risotto mit Garnelen

Das Kraut zeigt hier, was es kann: In cremige Butter eingearbeitet, sorgt seine feine Knoblauchnote für eine unvergleichliche Tiefe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 8 EL Olivenöl
- ♥ 250 g Risottoreis ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ ca. 750 ml Gemüsebrühe
- ♥ 150 ml Weißwein
- ♥ 500 g grüner Spargel
- ♥ 1 Bund Bärlauch
- ♥ 500 g Garnelen, küchenfertig oder TK (ohne Kopf und Schale)
- ♥ 1 EL Butter

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel bei schwacher Hitze glasig dünsten. Reis zufügen, kurz mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach Brühe und Wein zugießen, ab und zu umrühren. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die

Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30–35 Minuten garen.

2 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in Scheiben schneiden. Ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit Spargel im Risotto mitgaren. Bärlauch waschen und ca. $\frac{2}{3}$ in Streifen schneiden. Restliche Bärlauchblätter mit 5 EL Öl pürieren.

3 Garnelen gegebenenfalls auftauen, abspülen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen unter Wenden 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauchstreifen und Butter unter das Risotto mischen, abschmecken. Anrichten, mit Bärlauchöl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 610 kcal
E 33 g · F 28 g · KH 51 g



Kräuterschmaus-Butter

FÜR 4 PERSONEN $\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch waschen und fein schneiden. $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie waschen, hacken. 1 TL Senfkörner im Mörser grob zerstoßen. Bärlauch, Petersilie, Senfkörner und 125 g weiche Butter mit einem Schneidstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Schmeckt z.B. zu Graubrot.

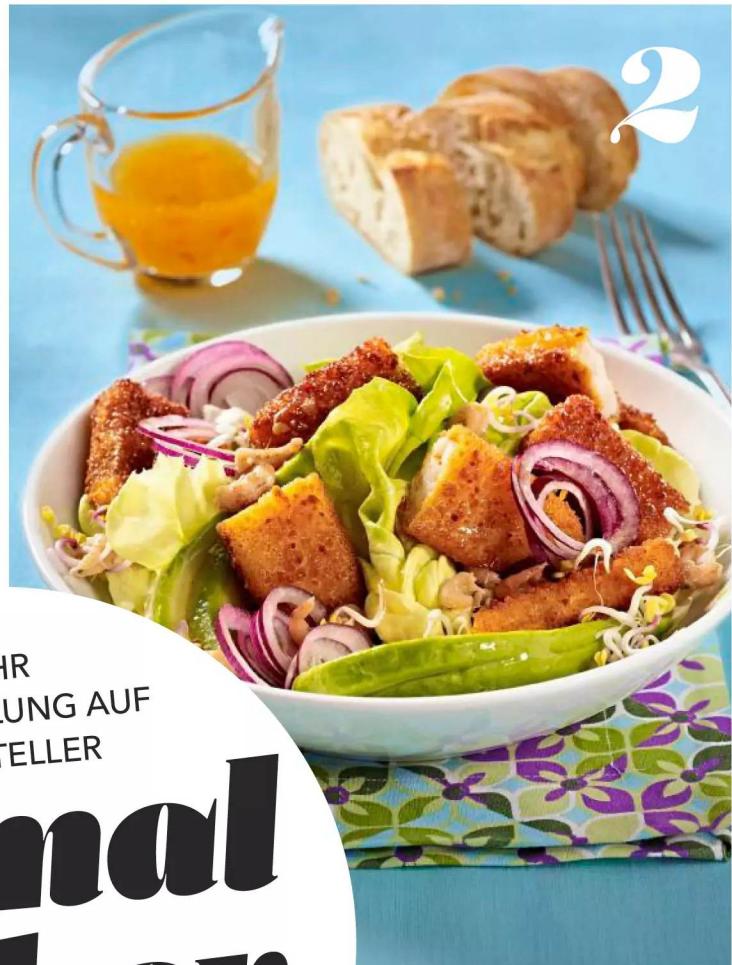
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



Aioli in Farbenfroh

FÜR 4 PERSONEN $\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch waschen, grob hacken und zusammen mit 3 EL Öl im Standmixer fein pürieren. 200 g Salatmayonnaise unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bärlauch-Aioli anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 5 Min.



MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker

DIESMAL:
Fischstäbchen

1

2

3

1 Köstlich als feines Gratin

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g Kartoffeln ♥ Salz ♥ 2 kleine Zucchini ♥ 3 EL Öl ♥ Pfeffer
- ♥ 3 Stiele Basilikum ♥ 4 Stiele Petersilie ♥ 12 TK-Fischstäbchen
- ♥ 175 ml Milch ♥ 1 EL + 50 g Butter ♥ Muskatnuss
- ♥ 1 Beutel „Zubereitung für Sauce hollandaise“ (für 125 g Butter)

1 Kartoffeln schälen, waschen. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Zucchini darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Kräuter waschen, hacken.

2 2 EL Öl erhitzen. Fischstäbchen darin pro Seite 4–5 Minuten braten. Kartoffeln abgießen. Mit Milch und 1 EL Butter zu Püree stampfen. Kräuter unterheben. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Püree, Zucchini und Fischstäbchen in eine Auflaufform füllen. Soße nach Packungsanweisung zubereiten, dabei 50 g Butter unterschlagen. Über die Fischstäbchen verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten gratinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 630 kcal

E 21 g · F 37 g · KH 52 g

Hätten Sie es gewusst?

Fischstäbchen gehören zu den beliebtesten Tiefkühllebensmitteln der Deutschen, und das schon seit 66 Jahren.

3 Knusprig als nordischer Croque

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 2 EL Öl ♥ 12 TK-Fischstäbchen ♥ 2 Tomaten ♥ ¼ Salatgurke
- ♥ ¼ Eisbergsalat ♥ 2 Baguettes (à ca. 250 g) ♥ 100 g Remoulade
- ♥ 100 g Schmand ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 TL Zitronensaft

1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin pro Seite 4–5 Minuten braten. Tomaten und Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Eisbergsalat waschen, in Streifen schneiden.

2 Fischstäbchen aus der Pfanne nehmen. Beide Baguettes quer halbieren, die Hälften waagerecht aufschneiden. Remoulade und Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

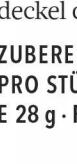
3 Baguetteunterseiten mit der Hälfte der Remoulade bestreichen. Dann mit Salat, Tomaten- und Gurkenscheiben sowie mit je 3 Fischstäbchen belegen.

4 Alles mit Rest Remoulade beträufeln und den Baguette-deckel darauflegen. Croques sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO STÜCK ca. 770 kcal

E 28 g · F 34 g · KH 88 g



2 Erfrischend als vitaminreicher Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 rote Zwiebel ♥ 1 Kopfsalat ♥ 1 Avocado ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 30 g Radieschensprossen ♥ 4 EL Öl ♥ 12 TK-Fischstäbchen
- ♥ 4 EL süßsaure Asiasoße ♥ 1-2 EL Apfelessig
- ♥ 50 g Nordseekrabbenfleisch

1 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocado in Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Radieschensprossen waschen und gut abtropfen lassen.

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin pro Seite 4–5 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und halbieren. Asiasoße und Essig glatt rühren, 2 EL Öl unterschlagen. Salat, Zwiebelringe, Sprossen, Krabben und Avocado mischen und auf Tellern anrichten. Die Fischstäbchen auf dem Salat verteilen. Asia-Dressing darüberträufeln. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 400 kcal

E 17 g · F 26 g · KH 21 g

4 Rustikal als Bratkartoffel-Pfanne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g Kartoffeln ♥ 3 Möhren ♥ 4 mittelgroße Gewürzgurken
- ♥ 4 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 12 TK-Fischstäbchen ♥ 2 Stiele Petersilie
- ♥ 2 EL Salatmayonnaise ♥ 50 g Vollmilchjoghurt

1 Kartoffeln waschen, in Wasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen und pellen. Möhren schälen, waschen. Mit Kartoffeln und 3 Gurken in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten braten. Möhren ca. 5 Minuten mitbraten. Gurken mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin pro Seite 4–5 Minuten knusprig braten. 1 Gurke fein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Mit Mayonnaise, Joghurt und Gurke mischen. Fischstäbchen auf den Kartoffeln verteilen. Mit Gurkendip anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 540 kcal

E 18 g · F 30 g · KH 51 g

Weniger Kalorien

Falls Sie eine Heißluftfritteuse besitzen, können Sie die Fischstäbchen darin fettarm frittieren. Dabei sparen Sie pro Portion 5–7 g Fett.



DIE NEUEN

Beste-Laune-Snacks

Naschen und sich dennoch Gutes tun? Diese süßen und salzigen Schmankerl für zwischendurch spenden Energie ohne Reue



Blau macht schlau
Heidelbeeren besitzen spezielle Pflanzenstoffe, die die grauen Zellen fit halten.

MÜSLI-MUFFINS

Beerenkräfte verleihen diese Softies, die auch gut als kleine Stärkung für zwischendurch in die Handtasche passen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 200 g Zucker ♥ 50 ml Öl
- ♥ 175 g Schmand ♥ 250 g Mehl
- ♥ 1 ½ TL Backpulver ♥ 100 g Himbeeren
- ♥ 100 g Heidelbeeren ♥ 80 g Früchtemüsli
- ♥ Fett für das Blech

1 Eier und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts dickcremig aufschlagen. Öl und Schmand kurz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, über die Eiercreme sieben und unterrühren.

2 Himbeeren verlesen. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Beeren und 60 g Müsli unter die Masse geben.

3 8 Mulden eines Muffinblechs fetten. Teig darin verteilen und mit restlichem Müsli bestreuen.

4 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–40 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO STÜCK ca. 400 kcal
E 8 g · F 16 g · KH 57 g

KIRSCH-KOKOS-ENERGYBALLS

Die bringen uns mit Caschewkernen und Chiasamen wieder ins Rollen, wenn der Gute-Laune-Pegel plötzlich sinkt

ZUTATEN FÜR 32 STÜCK

- ♥ 50 g zarte Haferflocken (Schmelzflocken)
- ♥ 175 g Cashewkerne
- ♥ 60 g getrocknete Kirschen
- ♥ 2 EL flüssiger Honig ♥ 25 g Chiasamen
- ♥ 75 g Kokosraspel

1 Haferflocken, Cashewkerne und Kirschen im Standmixer fein pürieren.

2 Püree in eine Schüssel geben, Honig und Chiasamen zufügen und alles mit einer Gabel gut vermengen.

3 Aus der Masse mit den Händen ca. 32 Bällchen formen. In Kokosraspeln wenden. Kirsch-Kokos-Bällchen kühl und trocken lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO STÜCK ca. 70 kcal

E 2 g · F 5 g · KH 6 g



Kraft-Kugeln

Mineralstoffe halten auf Trab - und davon haben Kokosnüsse reichlich.



KNUSPRIGES CURRY-POPCORN

Als herzhafte Variante ist dieser Kino-Hit so viel leichter, da macht der Lieblingsfilm doppelt so viel Spaß

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ♥ 1 EL Öl ♥ 30 g Popcorn-Mais ♥ 1/4 TL Curry
- ♥ 1 Msp. Cayennepfeffer ♥ nach Belieben Salz

1 Öl in einem Topf erhitzen. Mais rasch in einer Lage auf dem Boden des Topfes verteilen. Die Körner zugedeckt bei mittlerer Hitze aufpoppen lassen, bis keine Geräusche mehr zu hören sind. Topf vom Herd ziehen.

2 Popcorn in eine große Schüssel mit Deckel füllen. Curry und Cayennepfeffer zufügen, Deckel auflegen und alles durch Rütteln gut durchmischen. Nach Belieben mit Salz nachwürzen. Schmeckt frisch gemacht am besten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

PRO PORTION ca. 100 kcal

E 2 g · F 6 g · KH 11 g



Power-Körner

Zuckermais motiviert dank Ballaststoffen und hoher Energie-dichte.



Stress, lass nach

Möhren punkten mit vielen Vitaminen wie Vitamin A, das unser Sehen und die Zellerneuerung unterstützt.

MÖHREN-CHIPS

Haben Sie an etwas zu knabbern? Knuspern Sie lieber diese gesunden Kracher, dann sehen Sie wieder klar!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 6 Möhren (à ca. 100 g) ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ geräuchertes Paprikapulver

1 Möhren schälen, waschen, quer halbieren, dann längs in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

2 Auf einem Backblech verteilen, sodass sie nicht übereinanderliegen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 75°C) ca. 2 Stunden trocknen.

3 Möhren-Chips aus dem Ofen nehmen und mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

WARZEIT ca. 2 Std.

PRO PORTION ca. 50 kcal

E 2 g · F 1 g · KH 11 g

APRIKOSEN-QUINOA-RIEGEL

Kleiner Durchhänger zwischen Meetings oder im Haushalt? Diese fruchtigen Powerpäckchen schenken neuen Elan

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ♥ 600 g getrocknete Softaprikosen
- ♥ 30 g kernige Haferflocken
- ♥ 15 g gepuffte Quinoa
- ♥ 100 g Kokosraspel
- ♥ 1 EL Mandelmus (Glas)
- ♥ 2 EL Haferdrink
- ♥ 30 g rohe Pistazien
- ♥ Backpapier

1 Aprikosen fein hacken. Aprikosen, Haferflocken, Quinoa, 80 g Kokosraspel, Mandelmus und Haferdrink in einer Schüssel mit den Händen gründlich vermengen.

2 Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett verteilen und zu einem Rechteck (ca. 30x15 cm) formen.

3 Masse ca. 1 Stunde kalt stellen. Pistazien grob hacken. Masse in Riegel schneiden und mit Pistazien und restlichen Kokosraspeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

WARZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 270 kcal

E 6 g · F 12 g · KH 36 g

Vegan



Pausen-Perlen

Quinoa enthält die Muntermacher Eisen und Eiweiß.

Warum Naschen glücklich macht

Mood Food, Essen fürs Gemüt, nennen Wissenschaftler Gerichte mit Belohnungseffekt. Dieser Effekt auf unsere Stimmung kann mit den Zutaten zusammenhängen - Schokolade beispielsweise hebt den Serotonin-Spiegel, was Glücksgefühle schenkt -, aber auch mit positiven Emotionen, die vielleicht Mutti's Streuselkuchen oder der Duft von Popcorn auslöst.



NEUE
SERIE

Zeitreise

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



Roggensalat mit Äpfeln und Roter Bete

Atomkraft, nein danke, Körner, ja bitte! „Öko“ heißt der neue Zeitgeist und lässt Getreidegerichte und Reformhäuser in den späten Achtzigern boomen

FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Roggenkörner ♥ 2 Würfel klare Brühe
- ♥ 600 g Äpfel ♥ 4 EL Zitronensaft ♥ 1 Glas (670 ml) Rote Bete ♥ 1 Bund glatte Petersilie
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 40 g Edelpilzkäse
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 1 EL Salatmayonnaise

1 Roggenkörner über Nacht in 750 ml kaltem Wasser einweichen, sodass sie bedeckt sind.

2 AM NÄCHSTEN TAG Körner mit Einweichwasser und Brühwürfeln aufkochen und 35–40 Minuten garen.

3 Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in feine Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

4 Rote Bete abtropfen lassen, Saft auffangen. Bete halbieren oder vierteln. Petersilie waschen, trocken schleudern,

2 Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Rest in feine Streifen schneiden.

5 Vorbereitete Zutaten und 2–3 EL Rote-Bete-Saft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Käse mit einer Gabel fein zerdrücken. Sahne leicht anschlagen, mit Käse und Mayonnaise verrühren, abschmecken. Über den Salat geben, mit Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Minuten (ohne Wartezeit)

PRO PORTION ca. 530 kcal
E 10 g · F 23 g · KH 73 g

Sofen für Getreidesalate kräftig abschmecken. Das Korn saugt viel vom Geschmack auf!



1987
verzierten wir Kuchen mit süßem TK-Obst

KALENDERBLATT – so war das damals

Hatte die Nase vorn

Schräge Wetten, Promi-Gäste als Paten und ein frisch-frischer Moderator: Thomas Gottschalk übernahm 1987 von Frank Elstner und machte aus „Wetten, dass...?“ die erfolgreichste deutsche Fernsehshow.



Neuer Mitbewohner

Kein Kühlschrank ohne Hermann. Wehe, man vergaß ihn zu füttern. Dann wurde er sauer oder schäumte vor Wut!

Alles im Kasten

Mitte der 80er gab's den ersten „Apple Macintosh“-Heimcomputer: tragbar, nur (!) 7 Kilo schwer und – revolutionär – mit einer Maus.



Der hat ja 'nen Vogel

Alessi, bekannt für humorvolles Design, schenkte dem guten alten Wasserkocher neue Flötentöne und ein schickes Outfit.



40 1985–2025
Jahre

Kochen
mit Liebe

Jubiläums-Countdown

Jetzt empfehlen und 10 € mehr sichern!



JETZT
10€
MEHR!

50 € Gutschein bzw. 45 € Barprämie bis zum 23.03.2025

40 € Gutschein bzw. 35 € Barprämie ab dem 24.03.2025

Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Tolle Prämie zur Wahl!
- ♥ Sie brauchen selbst kein Abonnent zu sein!
- ♥ Sie können auch innerhalb Ihrer Familie werben!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!
- ♥ Bequem direkt zu Ihnen nach Hause!

SCHNELL BESTELLEN!

01806/00 52 80

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

040/30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

Bauer Vertriebs KG
kochen & genießen
Brieffach 14305
20086 Hamburg

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

www.kochen-und-geniesen.de/countdown

Hier bequem online bestellen oder den QR-Code scannen.



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

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

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

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

028 02 2256723

KUG #03/25 – 6822

(1) Barprämie

(2) REWE Gutschein

(3) Amazon.de Gutschein

(6) BestChoice Gutschein

(5) Aral SuperCard

(4) Shell Gutschein

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

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail

(für evtl. Rückfragen)

Telefon

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

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

IBAN _____ Bankleitzahl _____ Kontonummer _____

Kontoinhaber (Name, Vorname)

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

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

NEUER ABONNENT



Name

Vorname

Birthdate

Street, House No.

PLZ, City

E-Mail

(for customer correspondence)

Phone

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

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

IBAN _____ Bankleitzahl _____ Kontonummer _____

Kontoinhaber (Name, Vorname)

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

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Date, Signature



Bonjour IM BISTRO PARIS

Laden Sie Ihre Gäste ein in die legere Atmosphäre der typisch französischen Speiselokale. Ihr Geheimrezept: schmackhafte Küche aus bodenständigen Zutaten!

Flagge zeigen

Blau, Weiß und Rot geben den Ton bei der Deko an: Ein paar Blümchen in Minivasen, altes Silberbesteck, einen verschnörkelten Leuchter und weiße Tischwäsche, mehr braucht's gar nicht







Auch die Franzosen beherrschen die Kunst der kleinen Appetithappen



Eine Prise Wissen

BISTRO, BRASSERIE: WAS IST WAS?

Brasserie bedeutet eigentlich „Brauerei“. Im 19. Jahrhunderts gab es dort auch Speisen. Inzwischen wird auch Wein von morgens bis abends serviert sowie zwanglose Küche auf den typisch roten Lederbänken. Auch **Bistros** kredenzen Hausmannskost, allerdings intimer an kleinen Tischchen und Flechtstühlen. Das Wort soll übrigens von russischen Soldaten im damals besetzten Paris stammen, die immer schnell (russisch „bystro“) essen wollten.



Französische Zwiebelsuppe „Bonjour, Paris“

Ein wahrer Schmelzriegel ist dieser Klassiker, der nur Zwiebeln, Wein und Käse zum köstlichen Glück braucht

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1,25 kg Zwiebeln
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 2-3 EL Butter ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ ca. 1 TL gemahlener Kümmel
- ♥ 1 EL Mehl
- ♥ 150 ml Weißwein
- ♥ 1,5 l Gemüsebrühe
- ♥ 1 Baguette ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 100 g geriebener Gruyère
- ♥ Backpapier

1 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Alles mit Mehl bestäuben und hell anschwitzen. Wein angießen und unter Röhren aufkochen. Brühe zugießen,

aufkochen und unter mehrmaligem Rühren ca. 25 Minuten köcheln.

2 Baguette in 12 Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 5-7 Minuten goldbraun rösten. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte Lauchzwiebeln in die Suppe geben und ca. 2 Minuten mitkochen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in ofenfesten Terrinen verteilen. Je 2 Baguettescheiben auf die Suppe legen und mit Käse bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 3 Minuten goldbraun überbacken. Suppe mit übrigen Lauchzwiebeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO PORTION ca. 250 kcal

E 9 g · F 13 g · KH 21 g



Markthallen-Terrine

Ein Geniestreich ist die würzige Pâté mit Oliven und Pinienkernen – und so easy selbst gemacht, dass Sie nie wieder eine kaufen wollen

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 100 g Speckwürfel ♥ 3 EL Pinienkerne
- ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 75 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- ♥ 5 getrocknete Softtomaten
- ♥ 1 kg Bio-Schweinehack
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 TL getrocknete Kräuter der Provence
- ♥ 1-2 TL Piment d'Espelette (s. Info Seite 40)
- ♥ 6 TL Schweineschmalz
- ♥ 6 kleine Lorbeerblätter

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck und Zwiebeln darin ca. 8 Minuten andünsten. Pinienkerne grob hacken, zufügen und 2-3 Minuten mitdünsten. Alles abkühlen lassen.

2 Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Oliven grob, Tomaten fein

hacken. Vorbereitete Zutaten, Hack und Eier verkneten. Mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern und Piment d'Espelette kräftig würzen.

3 Fleischmasse in 6 vorbereitete ofenfeste Gläser mit Deckel (à ca. 300 ml Inhalt, z.B. Drahtbügelgläser ohne Gummiring) füllen, glatt streichen. Je 1 TL Schmalz und 1 Lorbeerblatt darauf verteilen. Gläser verschließen und in eine große Auflaufform stellen. Heißes Wasser angießen, sodass die Gläser zu 2/3 im Wasser stehen. Auf der unteren Einschubleiste im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 1 ¼ Stunden garen. Gläser herausnehmen, auskühlen lassen. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARZEIT ca. 4 Std.

PRO GLAS ca. 640 kcal

E 40 g · F 53 g · KH 3 g





Scharfe Stücke

Aus dem gleichnamigen baskischen Ort stammen die Chilis für das rauchig-pikante Gewürz Piment d'Espelette, das den Knollen leichte Schärfe verleiht



Filet mignon in Boursin-Soße

Pst... Die Schweinedaillons hüten ein cremiges Geheimnis:
Sie sind mit köstlich knofeligm Kräuterfrischkäse gefüllt

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 3 Schweinefilets (à ca. 400 g)
- ♥ 2 Becher Frischkäsezubereitung mit Knoblauch und Kräutern (à 150 g; z. B. Boursin)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2-3 EL Öl ♥ 2 Schalotten
- ♥ 250 g Champignons ♥ 150 g Speckwürfel
- ♥ 400 ml Gemüsebrühe
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 1 EL Dijonsenf

1 Filets trocken tupfen und in jeweils 6 Medaillons (ca. 5 cm dick) schneiden. In jedes Medaillon seitlich eine Tasche einschneiden. In jede Filettasche ca. 1 TL Frischkäse füllen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Öl in einer tiefen, großen Pfanne erhitzen. Medaillons darin portionsweise bei starker Hitze rundherum ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Medaillons in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten zu Ende backen.

3 Schalotten schälen und würfeln. Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Speckwürfel im heißen Bratfett knusprig braten. Schalotten kurz mitbraten. Champignons zum Speck geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Rest Frischkäse, Brühe und Sahne einrühren. Aufkochen und 2-3 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Fleisch aus dem Backofen herausnehmen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Filet mignon und Boursin-Soße anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 480 kcal

E 57 g · F 28 g · KH 4 g



Kein Besteck, nur salzige Cracker braucht man, um den cremigen Kräuterfrischkäse zu schlucken



Pikante Bistrokartoffeln

FÜR 6 PERSONEN 1 kg Kartoffeln waschen und längs in Spalten schneiden. Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, 1 TL Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten knusprig backen. 6 Stiele Thymian waschen, grob hacken und ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter die Kartoffeln mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.



Salade de la Bastille

FÜR 6 PERSONEN 4 EL Rotweinessig, 1 EL Dijonsenf und 1-2 TL Honig verrühren. 4 EL Olivenöl unterschlagen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 großen Kopfsalat waschen, Blätter ablösen und je nach Größe grob zerzupfen. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Estragon und Kerbel) waschen und grob hacken bzw. zerzupfen. Salat, Schalotten, Kräuter und Senf-Vinaigrette vorsichtig vermengen und auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



Eine Prise Wissen

PARLEZ-VOUS FRANÇAIS?

Nein? Macht nichts, diese Sätze helfen beim Bistrobesuch

Haben Sie einen Tisch für zwei/drei/vier? **Avez-vous de la place pour deux/trois/quatre?**

Für mich bitte das/die/den...

Je voudrais le/la ...

Die Rechnung, bitte.

L'addition, s'il vous plaît.

Vielen Dank, es hat gut geschmeckt. **C'était bon, merci.**



Süßes Finale

Café gourmand heißt das Pariser Sahnehäubchen: Kaffee mit Kirschkrone, dazu süße Teilechen. Wir toppen das und servieren Milchkaffeecreme!



Mini-Tarte-Tatin

Erst stehen die Blätterteigtörtchen beim Backen kopf und dann Ihre entzückten Gäste beim Genießen

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- ♥ 100 g Zucker
- ♥ 25 g weiche Butter
- ♥ 2 Äpfel (z. B. Elstar)
- ♥ 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- ♥ 1 Eigelb ♥ 1 Vanilleschote
- ♥ 200 g Crème fraîche
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben

1 Zucker in einem kleinen Topf goldgelb karamellisieren. Topf vom Herd nehmen. Butter in Stücken darin schmelzen. Butterkaramell in 6 ofenfeste Förmchen (à ca. 8 cm Ø) gießen und ersticken lassen.

2 Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Spalten auf die Karamellböden in den Förmchen verteilen.

3 Blätterteig samt Backpapier entrollen und 6 Kreise (à ca. 10 cm Ø) ausstechen. Äpfel mit dem Teig zudecken.

Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen. Mit verquirtem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten goldgelb backen.

4 Tarten aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten in den Förmchen ruhen lassen, dann vorsichtig auf Teller stürzen und abkühlen lassen. Vanilleschote längs einritzen. Vanillemark herauskratzen. Vanillemark und Crème fraîche verrühren. Alles anrichten. Tarten mit Puderzucker bestäuben und Vanillecreme als Klecks auf die Tarten verteilen. Dazu schmecken Macarons.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 430 kcal

E 4 g · F 30 g · KH 38 g



Crème café au lait

Was für ein süßes Täuschungsmanöver: Statt Kaffee mit Milchschaumhaube gibt's sahnige Kaffeecreme zum Löffeln!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 300 ml Milch
- ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 125 g Zucker
- ♥ 4 TL lösliches Kaffeepulver
- ♥ 25 g Speisestärke
- ♥ 6 Haselnüsse ohne Haut
- ♥ 250 g Mascarpone
- ♥ 1 TL Zitronensaft
- ♥ Frischhaltefolie
- ♥ Holzspießchen ♥ Backpapier

1 Milch, 100 g Sahne, 50 g Zucker und Kaffeepulver in einem Topf aufkochen. Stärke und 100 g Sahne glatt rühren, zur Milch in den Topf gießen. Unter Rühren aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen. Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen. Creme abkühlen lassen. Folie entfernen und Creme glatt rühren. Kaffeecreme in 6 Gläser füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2 50 g Zucker in einem kleinen Topf goldgelb karamellisieren. Kurz abkühlen lassen, bis der Karamell leicht dickflüssig wird. Haselnüsse einzeln auf ein Holzspießchen stecken und in den Karamell tauchen. Nüsse herausziehen, sodass sich an ihnen eine kleine Karamellspitze bildet. Karamellnüsse auf Backpapier trocknen lassen.

3 Mascarpone, 25 g Zucker und Zitronensaft glatt rühren. 200 g kalte Schlagsahne steif schlagen und unter den Mascarpone heben. Creme in einen Spritzbeutel mit Sternfüllung füllen und auf die Kaffeecreme spritzen.

Mit Karamellnüssen verzieren. Nach Belieben mit etwas löslichem Kaffeepulver bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARZEIT ca. 4 Std.

PRO PORTION ca. 510 kcal

E 6 g · F 41 g · KH 31 g



Jungspund

Ciabatta soll erst 1982 in Venetien erfunden worden sein – als italienisches Pendant zum immer populäreren Baguette

Küchen-Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Knuspriges Äußeres, fluffig im Inneren:
Rustikales Ciabatta verführt Brotliebhaber weltweit
mit seinem mediterranen Geschmack.
So backen Sie den Klassiker wie die Italiener

Italienisches Ciabatta

ZUTATEN FÜR 2 BROTE (À 10 SCHEIBEN)

- ½ Würfel (21 g) Hefe
- 700 g Mehl (Type 550)
- Salz
- Mehl für das Blech und zum Arbeiten
- eventuell Frischhaltefolie

1 AM VORTAG Hefe mit einem Schneebesen in 500 ml kaltem Wasser auflösen.

2 600 g Mehl und 2 TL Salz in einer großen Schüssel mischen (s. Abb. A). Hefewasser zugießen und mit einem Kochlöffel ca. 1 Minute zu einem glatten Teig rühren. Dann weitere 100 g Mehl mit den Knethaken des Rührgeräts unterkneten. Der Teig ist weicher

Das Geheimnis entspannter Brotbäckerei: Über-Nacht-Teig. Er geht mindestens 12 Stunden, entwickelt dabei Geschmack und Haltbarkeit. Sie können ihn sogar bis zu 24 Stunden im Kühlschrank lassen!

und deutlich klebriger als klassischer Hefeteig!

3 Teig in der Schüssel möglichst dicht zudecken, entweder mit Frischhaltefolie, einem großen Teller oder einer Platte (s. Abb. B). Teig über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

4 AM NÄCHSTEN TAG Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde weiter gehen lassen. Ein Backblech mit Mehl bestäuben. Den weichen Teig am besten mit einer Teigkarte vorsichtig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche schieben (s. Abb. C).

5 Teig mit Mehl bestäuben und mit der Teigkarte oder

einem Messer halbieren. Wichtig: Teig nicht mehr kneten, damit die entstandene Luft darin eingeschlossen bleibt und die gewünschten Poren beim Backen entstehen. Zwei ca. 35 cm lange Brote formen, vorsichtig auf das Blech legen und dabei leicht nachformen (s. Abb. D). Teig nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

6 Ciabatta im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 240°C/ Umluft: 220°C) ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
WARZEIT ca. 13 ¼ Std.
PRO Scheibe ca. 120 kcal
E 4 g · F 1 g · KH 26 g



Trocken geht auch

Keine frische Hefe da? Mit Trockenhefe klappt es genauso gut. Pro Rezept ein Päckchen (ca. 7 g) mit der ersten Mehlportion und Salz mischen, Wasser zugeben und dann wie beschrieben ab Step 2 zubereiten. Übrigens: Frische Hefe lässt sich super einfrieren.



Ciabatta-Amore für Beginner

Was unterscheidet Ciabatta von heimischem Weißbrot?

Ciabatta enthält einen hohen Wasseranteil, was es extraluftig und -locker macht. Dadurch ist der Teig auch sehr klebrig. Deshalb bemehle ich meine Hände und den Untergrund beim Arbeiten gut. Allerdings sollte man es mit dem Mehl auch nicht übertreiben, sonst gelangt zu viel davon in den Teig, und er wird trocken statt luftig.

Worauf achtest du beim Herstellen deines Brotes sonst?

Ganz wichtig ist es, den Teig nach dem Gehenlassen nicht mehr zu kneten, damit die tollen Luftblasen erhalten

bleiben. Ich forme ihn nur noch vorsichtig mit den Händen zum Laib. Außerdem sehe ich zu, dass der Ofen ordentlich heiß ist. Die hohe Temperatur garantiert mir eine krosse Kruste.

Wie verfeinerst du dein Brot?

Für noch intensivere italienische Noten knete ich gern gehackte getrocknete Tomaten oder schwarze Oliven unter den Teig. Auch typische Kräuter wie Rosmarin oder Thymian verleihen dem Ciabatta einen herrlichen Duft. Am liebsten stippe ich dann eine Scheibe noch warmes Brot in ein gutes Olivenöl und bestreue sie mit grobem Meersalz. Einfach fantastico!



Redakteurin Doris Gibson arbeitet beim Brotbacken aufs Gramm genau

Im nächsten Heft: Sauce hollandaise wie vom Profi



Malerisch Als hätte die Natur ihre Spray-dosen herausgeholt: Wenn die Knospen der Mandelbäume explodieren, verwandelt sich die Pfalz in ein Blütenmeer

ZU GAST IN DER PFALZ

Wo der Frühling nach Marzipan duftet

Von März bis April blühen in der Pfalz Millionen Mandelblüten und tauchen die Landschaft in ein rosa-weißes Farbenmeer

Text: Julia Meyerdiercks



Mandel-Ziegenkäserolle mit Brötchenchips

Aufs Brot, fertig, los! Ziegenkäse umhüllt von einer knusprigen Mandelhülle und würzigem Schnittlauch – was für ein Geschmackserlebnis

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 250 g Ziegenfrischkäse
- ♥ 2 EL Crème fraîche ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 75 g Mandeln (mit Haut)
- ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ 1/2 Baguette (ca. 200 g)
- ♥ 2-3 EL Butter
- ♥ Backpapier ♥ Frischhaltefolie

1 Frischkäse und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Creme als Streifen (ca. 15 cm Länge) auf eine Seite eines Bogens Backpapier geben und zu einer Rolle formen. Rolle ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Mandeln grob hacken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Beides mischen

und auf ein Stück Frischhaltefolie verteilen. Ziegenkäserolle mit einem breiten Messer oder einer Palette vom Backpapier lösen und vorsichtig auf die Mandel-Schnittlauch-Mischung setzen. Rolle darin wälzen. In Folie einwickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Baguette in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Baguettescheiben darin von beiden Seiten goldbraun rösten. Herausnehmen und zu der Mandel-Ziegenkäserolle reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

WARTEZEIT ca. 1 1/2 Std.

PRO PORTION ca. 280 kcal

E 11 g · F 18 g · KH 22 g



Was riecht denn hier so gut? So frisch und süß nach einem Mix aus letztem Wintertau und dem ersten zarten Sprüßen von Millionen von Mandelblüten. Hier, an der Deutschen Weinstraße, ist der Lenz schon etwas früher da und erweckt mit warmen Sonnenstrahlen die Natur wieder zu neuem Leben. Ein zarter Duft von Marzipan liegt in der Luft. Augen schließen und noch einmal tief durchatmen. Was für ein Traum!

Mandel ist nicht gleich Mandel, auf die Blüte kommt es an

Ob an Straßen, in idyllischen Gärten oder entlang der Weinberge, überall prägen rosa Farbkleckse die Pfälzer Weinlandschaft von Bockenheim bis nach Schweigen-Rechtenbach. Unendliche Zartheit liegt in ihren Blüten und ihrem Duft.

Was viele nicht wissen: An der Blütenfarbe lässt sich erkennen, ob die Mandel essbar ist. Aus den wunderschönen rosafarbenen Blüten – die Sorte heißt übrigens Perle der Weinstraße – wachsen Bittermandeln. Essmandeln haben dagegen weiße Blüten, teils mit rosa oder rötlichem Auge. An der Deutschen Weinstraße wachsen drei verschiedene Sorten: die Dürkheimer Krachmandel, die Prinzessmandel und die Palatina.

Fortsetzung von Seite 47

In der Pfalz gibt es einen besonderen kulinarischen Star

Etwa 75 Prozent der insgesamt 3000 Mandelbäume in der Pfalz sind keine Essmandeln, sondern fallen reif vom Baum und bleiben darunter liegen. Tatsächlich stehen heute entlang des Pfälzer Mandelpfades vor allem rosa blühende Bittermandelbäume.

Aus den 25 Prozent der essbaren Sorten allerdings wird eine Vielzahl an teils überraschenden Produkten hergestellt: Mandelseife, Mandelblütenkaffee, Mandelsalamis, Mandelpasta oder köstliches Gebäck. Auch uns sind ein paar himmlische Rezept-Ideen eingefallen. Nachkochen sehr zu empfehlen!



Nuss oder Frucht? Mandeln zählen wie Pfirsich, Aprikose und Zwetschge zu den Steinfrüchten, die im Herbst geerntet werden

„Kaum blüht die Mandel, wird gefeiert.“

Ländliche Idylle, entspannte Lebensart und offene Herzlichkeit – das ist typisch Pfalz

Mandel-Schnitzel auf cremigem Nudelsalat

Die lieblichen Kerne trumpfen hier gleich im Doppelpack auf: einmal in der Schnitzelhülle und dann als bissfeste Begleiter im Pastasalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 300 g Nudeln (z. B. Rigatoni) ♥ Salz
- ♥ 250 g Kirschtomaten
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 50 g Babyspinat ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 250 g Joghurt-Salatcreme
- ♥ 2 EL Tomatenketchup
- ♥ 2 EL Honig ♥ 5 EL Milch ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Apfelessig ♥ 100 g Mandelblättchen
- ♥ 75 g Semmelbrösel ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- ♥ 2 EL Butterschmalz ♥ 50 g Rauchmandeln

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, kalt abschrecken und ca. 1 Stunde auskühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Salatcreme, Ketchup und Honig verrühren. Milch unterrühren. Salatsoße mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Salatsoße mit Nudeln und übrigen vorberei-

Ein Fest zur Blüte

Vom 22. Februar bis 6. April 2025 finden die Pfälzer Mandelwochen statt. Unser Tipp: ein Ausflug mit dem historischen Oldtimer-Panoramabus von Bad Dürkheim entlang der Deutschen Weinstraße – und dabei Produkte aus der Region rund um Mandeln und Wein kennenlernen. Informationen finden Sie bei den Veranstaltungstipps unter: vielpfalz.de

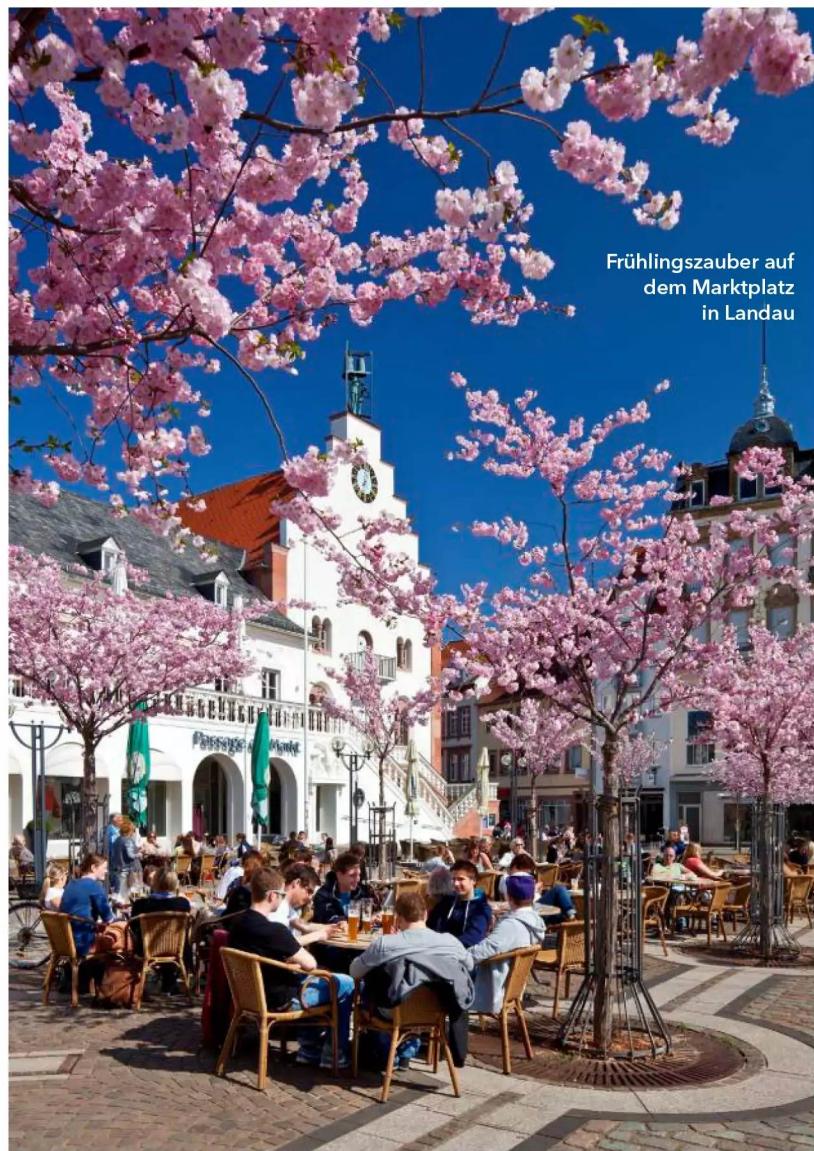


Veredett
Eine Spezialität im Salat:
knackige Rauchmandeln.
Die schmecken auch
lecker zu Wein und Bier

teten Salatzutaten mischen und kurz ziehen lassen.

3 Mandelblättchen in einem tiefen Teller mit Semmelbröseln mischen. In einem weiteren Teller Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Schnitzel erst in Ei, dann in der Mandelmischung wenden. Panade leicht andrücken. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin pro Seite ca. 5 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rauchmandeln grob hacken und unter den Salat mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
WARTEZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 1020 kcal
E 59 g · F 51 g · KH 82 g



Frühlingswandern oder -radeln

Reich und üppig blühen die Mandelbäume an den Wegen entlang des Pfälzer Mandelpfades. Wie ein rosaarbenes Band zieht sich dieser ganz besondere Wanderweg durch das Land der Mandelblüte. Auf seinen rund 100 Kilometern geht es von Schweigen-Rechtenbach an der Grenze zu Frankreich durch die pfälzische Weinlandschaft bis nach Bad Dürkheim. Da der Weg größtenteils asphaltiert ist, ist er auch gut mit dem Fahrrad zu bewältigen. Infos unter: mandelbluete-pfalz.de oder auch landau.de

Schweden-Rätsel

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

Bennung	↓	im TV plaudern (engl.)	Kurzform von: Julianne	Sportfischer	Binnen gewässer	3 x Kaffee- & Espressomaschine									Süddeutscher	Indianer im Südwesten der USA	Währungseinheit in Japan	Sieger im Wettkampf	↓	der Blaue Planet
Buch mit Landkarten	►	▼	▼	▼	▼	RÖMMELSBACHER FREUD AM KUCHEN									►					nicht über
Staat der USA	►				3										ugs.: verloren, weg (franz.)				4	
gemeinsame, üppige Mahlzeit	►														norweg. Polarforscher † 1930	Schwertwal	Längsleiste einer Leiter			
Zeitungsubonnent	►	▼		▼											Ausdehnung nach oben		▼			
süddeutsch: Kanarienvogel	►		8												Verbreitung von Angst und Schrecken	Windrichtung	umgangssprachl.: dürflich, schlecht		bevor	
bal tisches Volk	►	▼		▼		Kinderkrankheit	Küchengerät	↓	Abk.: unbekanntes Flugobjekt	Kirchen-, Gottesgelehrter	↓	heftiger Kopfschmerz	↓	herabhängende Hautfalte						
Halteband an Kleidern	►	Weser-Zufluss unterhalb v. Verden	falsche Lebensführung (figür.)	Patron Norwegens	wollenes Gewebe				Aufzeichnung der Herzströmme (Abk.)			dt. Hochgeschwindigkeitszug (Abk.)			Beschleunigung, Beglaubigung		Zeit ohne Krieg		7	
Zierpflanze	►				einkanalige Tonwiedergabe					Gerte, Stöckchen	►									Sage, Gerücht, Kunde, Nachr
Westslawen	►	feierliches Gedicht	amerikanischer Kuckuck	Bauart, Modell	Hafenstadt in Südpotugal	Mantel umhang der Araber	Stadt in Österr. (... an der Thaya)					dt. Privat-TV-Sender (Abk.)	dicker Honigsaft							
Paradies im Alten Testamente	►	1		nett, zärtlich																
Landstrich, Gebiet, Bezirk	►				Teilzahlung, Teilbetrag		extrem modisch gekleideter Mann												2 AEB4616-2016	



3 x Kaffee- & Espressomaschine

Ob Filterkaffee, Espresso, Cappuccino oder Tee – das ROMMELSBACHER Kaffee-/Espresso-Center EKS 3010 erfüllt alle Wünsche: Mit ihr lässt sich Filterkaffee in eine Kanne brühen oder Kaffeepulver per Siebräger aufbrühen. Die Espressomaschine zaubert Espresso mit feiner Crema. Es können gemahlene Bohnen und Kaffee-Pads verarbeitet werden. Über die Edelstahl-Düse lässt sich Milchschaum zubereiten oder Heißwasser entnehmen. www.rommelsbacher.de

Auflösung aus Heft 1/25: KOMMENTAR

Gewinn-Coupon

So können Sie gewinnen:



Per Website

www.wunderweib.de/gewinn-coupons

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

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

Hotline: 0800/5 88 79 65*

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

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

kochen & genießen (Heft 3/2025)

Teilnahmeschluss: 28. Februar 2025

LÖSUNG/-EN:

S. 30:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Einverständniserklärung:

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

Die besten Seiten des Lebens.



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



Küchennotizen

Eine Frage an den Profisportler

BEN ELLERMANN

Der Rugbyspieler vom FC St. Pauli erzählt uns, wie er gesunde Ernährung für seine sportliche Leistung nutzt

Worauf achten Sie bei Ihrer Ernährung?

Um täglich auf höchstem Niveau zu performen, muss ich als Profi-Rugbyspieler ganz bewusst den Faktor Ernährung nutzen. Für mich persönlich ist es besser, Kohlenhydrate zu vermeiden, auch wenn diese gerade für Hochleistungssportler allgemein sehr wichtig sind – mein Körper springt zu gut auf sie an, und ich gehe schnell in die Breite. Daher setze ich eher auf gesunde Fette, um Makronährstoffe über den Tag aufzunehmen. Avocado zum Beispiel ist dafür einfach super: Sie ist eine großartige Quelle für gesunde Fette, welche mir helfen, Energie zu tanken und die Regeneration zu fördern, da sie den Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion unterstützen. Besonders praktisch ist auch, dass man Avocados im Alltag zu allem essen kann, und das sogar heiß oder kalt. Mein Favorit ist Avocado mit Ei.

Ist das ein Schiff?



Als Profi-Rugbyspieler legt Ben großen Wert auf seine Ernährung. Sein schneller gesunder Snack: Avacobrot



Besteck-Nerdwissen

Wussten Sie, dass es für die Mulde eines Löffels oder den Raum zwischen den Zinken einer Gabel eigene Bezeichnungen gibt?

Anstatt sie einfach mit „Dings“ zu beschreiben, können Sie ab jetzt mit diesen Fachbegriffen glänzen: Die Mulde des Löffels nennt sich Laffe. Die Löcher der Schere, durch die man seine Finger steckt, heißen Augen. Der unsichtbare Teil der Klinge im Messergriff wird Erl genannt. Beim Raum zwischen den Zinken der Gabel spricht man vom Schiff, und zusammen ergeben Zinken und Schiff die Kelle.



Schön gesagt:

„Ich bin jetzt Meganer!

Ich esse alles,
was megagut
schmeckt.“

WOHIN MIT DEM PARMESANRAND?

Kreative Ideen für den kleinen Rest

KNUSPER-CHIPS Parmesanrinde in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller legen. In der Mikrowelle bei stärkster Leistung so lange erhitzen, bis die Parmesanwürfel kross werden.

GESCHMACKS-geber Käserinde in Suppen, Ein-töpfen oder Soßen mitkochen. Sie gibt eine intensive



Würze ab und sorgt für eine Extraption Umami. Vor dem Servieren wieder entfernen.

CREMIGES RISOTTO Rinde direkt zu Beginn mit ins Risotto geben. Beim Kochen löst sie sich teilweise auf und macht das Risotto cremig und würzig.

Wichtig Rinde vorher gründlich waschen und keine Plastikrinde verwenden!

Bis zu 40 km/h
schnell können Sektkorken werden.

Quelle: fairgrapes.eu



Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar



Herrlich erfrischender Soju mit Pfirsichgeschmack. „Lotte Chum Churum“; 360 ml ca. 4,70 €; über nikankitchen.com

Neue Geschmackswelten: die Faszination asiatischer Spirituosen

Shochu, Baijiu und Soju begeistern zunehmend auch im Westen. Japanischer Shochu, aus Gerste oder Süßkartoffeln destilliert, besticht durch milde Aromen und wird sowohl auf Eis als auch mit warmem Wasser serviert. Soju, das koreanische Pendant, ist süßer und wird gern als „Soju Bomb“ – eine Mischung aus Soju und Bier – getrunken. Baijiu aus China hingegen hat einen höheren Alkoholgehalt und fruchtige bis erdige Aromen. Alle drei bieten sind spannende Alternativen zu Wodka & Co. – auch in Cocktails.

kochen & genießen

Impressum

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

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleiterin: Stefanie Reifenrath (V.i.S.d.P.) Adresse wie Redaktion

Head of Editorial: Theresa Gießau • **Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen

Creative Concept Photo: Geraldin Pavone, Claudia Möller

Redaktion: Maike Doege, Doris Gibson, Manfred Mnich, Friederike Möller, Gabriele Thal

Gestaltung: Bauer Creative KG; Katja Fügert (Ltg.), Andreas Wießner (stv. Ltg.)

Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard • **Producer:** Melanie Schmitt

Fotografen: Christian Kuhn, Katja Münnich, Nadine Wolf, Niklas Sturmöhfeld, Alessandra Cremona

Foodstyling: Anne Haupt, Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa, Sören Neumann,

Gudrun Theis, Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas, Nicole Hartmann,

Julia Jensen, Sascha Mandel, Annekathrin Schütz, Laura Vaupel

Schlussredaktion: Lektornet

Verlagsleitung: Malte Jensen • **Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva

Verlag: kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln

Director Brand Print+Crossmedia: Arne Zimmer (verantwortlich)

Es gilt die aktuelle Preisliste

Infos hierzu unter ad-alliance.de

Koordinator Herstellung: Helge Voss • **Hersteller:** Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Druck: Bauer Print Wykrot Sp. z o.o. sp.k., Wykrot, ul. Wyzwolenia 54,

59-730 Nowogrodziec

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

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

Fax: 040 30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen,

Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service;

Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

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

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

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

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

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

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

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

HOUSE of FOOD

So erreichen Sie uns

Fragen zu Ihrem Abo oder zur Heftzustellung?

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

Hefte nach bestellen?

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

Fragen zu Rezepten, Zutaten oder Produkten?

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

Sie möchten uns schreiben?

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

Jahres-Rezeptregister

Kostenlos herunterladen unter www.lecker.de/kochen-geniesse

Besuchen Sie uns auf Facebook:

/kochenundgeniesse

Das süße Leben



Himbeer-Stracciatella-Tiramisu

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ▼ 150 g Zartbitterschokolade ▼ 750 g Mascarpone
- ▼ 750 g Magerquark ▼ 1 Päckchen Vanillezucker ▼ 150 g Zucker
- ▼ 120 ml Mandellikör ▼ 1 Prise Salz ▼ 200 g TK-Himbeeren
- ▼ 400 g Löffelbiskuits ▼ 100 ml kalter Espresso oder starker Kaffee
- ▼ 2 EL Kakao ▼ 125 g frische Himbeeren zum Verzieren

1 Schokolade fein hacken. Mascarpone, Quark, Vanillezucker, Zucker, 40 ml Likör, Salz und Schokolade, bis auf 1 EL, verrühren. Gefrorene Himbeeren unterheben. Boden einer quadratischen Auflaufform (ca. 24 cm) mit der Hälfte Biskuits auslegen, evtl. einige Biskuits in Stücke brechen.

2 80 ml Likör und Espresso mischen, Biskuits mit der Hälfte beträufeln. Die Hälfte Creme daraufstreichen. Mit

übrigen Biskuits, Likör und Creme so fortfahren. Tiramisu zugedeckt mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

3 Vor dem Servieren Tiramisu mit Kakao bestäuben. Mit restlicher Schokolade bestreuen und mit Himbeeren verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
WARTEZEIT mind. 4 Std.
PRO STÜCK ca. 440 kcal
E 13 g · F 25 g · KH 47 g

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



Oreo-Ricotta-Trifle mit Ananas-Salsa

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 250 g Kakaokekse mit Vanillecremefüllung (z. B. Oreos)
- ♥ 500 g cremiger Ricotta ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 6 EL Zucker ♥ 400 g Schlagsahne ♥ ½ Ananas (ca. 800 g)
- ♥ 2 Bio-Limetten ♥ 2 EL brauner Zucker

1 FÜR DAS TRIFLE Kekse grob zerbröseln. Ricotta, Vanillezucker und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und portionsweise unter die Ricottacreme heben. Ricottacreme und Keksbrösel in eine große Dessertschale schichten, dabei mit der Creme beginnen und abschließen. Trifle zugedeckt ca. 3 Stunden kalt stellen.

2 FÜR DIE SALSA Ananas schälen, längs vierteln und den harten Strunk entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Limetten waschen und die Schale fein abreiben. Limetten auspressen. Ananas, Limettenschale, -saft und

braunen Zucker mischen. Kurz vor dem Servieren etwas Ananas-Salsa über das Trifle geben. Rest Ananas-Salsa dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
WARTEZEIT ca. 3 Std.
PRO PORTION ca. 480 kcal
E 11 g · F 27 g · KH 47 g

Kultkekse

Die gefüllten Oreos wurden bereits 1912 erfunden, heute sind sie die meistverkauften Kekse der Welt. In ihrer Heimat, den USA, gibt es sie auch mit außergewöhnlichen Füllungen wie Minz- oder Erdnussbuttercreme.



Feine Rhabarber-Küchlein

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Rhabarber ♥ 1 EL + 110 g Zucker ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 60 g Mehl ♥ 150 g Schlagsahne
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben ♥ Fett für die Förmchen

1 Rhabarber waschen, evtl. schälen und schräg in Stücke schneiden. Rhabarber und 1 EL Zucker mischen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 90 g Zucker und 200 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Rhabarber darin 3–4 Minuten köcheln. Rhabarber in ein Sieb gießen, Flüssigkeit dabei auffangen. Flüssigkeit zurück in den Topf geben, aufkochen und Sirup auf ca. 80 ml einköcheln.

3 Eier, 20 g Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig schlagen. Mehl darüber sieben und unter die Eimasse heben. Sahne,

Rhabarbersirup und Rhabarber zufügen und kurz untermischen.

4 Teig gleichmäßig in 4 gefettete ofenfeste Förmchen (15 cm Ø; 250 ml Inhalt) oder in eine große Form verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Küchlein herausnehmen. Nach Belieben warm oder kalt servieren. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 350 kcal
E 7 g · F 15 g · KH 46 g



Schokotraum mit Wölkchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 frische Eier (Gr. M) ♥ 6 EL Zucker ♥ 1 Prise Salz ♥ 500 ml Milch
- ♥ 30 g Zartbitterschokolade ♥ 30 g Speisestärke ♥ 3 EL Kakao
- ♥ 2 EL Mandelblättchen ♥ Frischhaltefolie

1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 2 EL Zucker und Salz einrieseln lassen. Masse weiter schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat.

2 400 ml Milch in einem Topf aufkochen. Aus dem Eischnee mit zwei Esslöffeln 4 Nocken abstechen, in die heiße Milch geben und ca. 1 Minute ziehen lassen (Milch nicht mehr kochen). Nocken vorsichtig wenden und ca. 1 weitere Minute ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einen Teller setzen. Milch im Topf etwas abkühlen lassen.

3 Die Schokolade hacken. 100 ml kalte Milch, Stärke, 3 EL Kakao, 2 Eigelb und

4 EL Zucker glatt rühren. Kakaomischung mit einem Schneebesen in die warme Milch rühren. Unter Rühren aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Gehackte Schokolade unterrühren und schmelzen. Pudding in 4 Gläser füllen. Entweder an der Oberfläche mit Frischhaltefolie zudecken und auskühlen lassen oder warm genießen.

4 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Eischnee-Nocken vorsichtig auf den Pudding setzen und mit Mandelblättchen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PRO PORTION ca. 280 kcal
E 10 g · F 12 g · KH 27 g

„Ich schenke nur Selbstgemachtes“



Exklusiv
aus dem
LeserCLUB

Birgit Diehl (62)
lebt mit ihrem Lebensgefährten in Frankfurt. Die Mutter zweier erwachsener Kinder (30 und 35) arbeitet als Abteilungssekretärin bei der IHK im Bereich Recht und Steuern und zählt zu den ersten 15 Mitgliedern im kochen & genießen-Leserclub. Bis heute schätzt sie es, Teil einer Gemeinschaft von Kochbegeisterten zu sein.

Ob Familienkuchen oder Umhängetasche: Birgit Diehl stellt alles mit Liebe von Hand her. Denn gibt es Schöneres, als selbst etwas zu erschaffen?

Woher stammt Ihr leckerer Kirsch-Tassenkuchen?

Meine Mutter war in meiner Teenagerzeit Tupperware-Beraterin und brachte das Rezept von einem ihrer Gruppentreffen mit. Wir nennen den Kuchen auch „Den Gemütlichen“, weil meine Familie und ich damit ein gemütliches Beisammensein im Kreise der Familie verbinden. Meine jüngste Tochter macht ihn oft an ihrem Geburtstag, wenn wir alle zusammensitzen und feiern.

*„Mein Lebensmotto:
nichts auf die lange Bank schieben!“*

Backen Sie gern Traditionssrezepte oder probieren Sie viel Neues?

Es ist ein Mix aus beidem. Zu Weihnachten backe ich zum Beispiel immer mehrere Plätzchensorten: einige Sorten, die es jedes Jahr gibt, und dazu auch ein paar neue. Ich probiere gern andere Rezepte aus, allerdings keine, die mit riesigem Aufwand verbunden sind. Wenn mir ein Rezept dann nicht gefällt, wird es auch nicht wiederholt.



Und was bereitet Ihnen neben dem Backen sonst Freude?

Mein liebstes Hobby ist das Handarbeiten, vor allem Nähen. Ich kann dabei super entspannen. Es ist toll, etwas zu erschaffen und auch anderen damit eine Freude zu machen. Am liebsten stelle ich Kleinigkeiten wie Täschchen, Falt- oder Umhängetaschen her. Mit meiner Stickmaschine besticke ich zudem Hand- und Geschirrhandtücher, aber auch Kissen. Zu Geburtstagen verschenke ich nur noch Selbstgemachtes. Außerdem lese ich sehr gern. Im Moment höre ich allerdings eher Hörbücher, da ich dabei gleichzeitig handarbeiten oder backen kann.

Was ist Ihnen im Leben sonst wichtig?
Nichts auf die lange Bank zu schieben oder damit zu warten, bis ich in Rente bin. Mein Lebensgefährte und ich haben schon viele Auslandsreisen, wie nach Amerika oder Südafrika, unternommen. Seit 2018 besitze ich außerdem eine himmelblaue Vespa, mit der ich im Sommer zur Arbeit düse. Nach wie vor freue ich mich, mir diesen Wunsch erfüllt zu haben.

Auf Tour um die Welt:
Am liebsten bereist Birgit Diehl ferne Länder auf dem Motorrad – wie hier in Amerika

50€
für Ihr
Rezept

Welcher Kuchen hat Familientradition?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 53). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)

Weidkun gut!
Seligen und viel
Spaß beim Probieren
gruß Birgit ü



Kirsch-Tassenkuchen „Der Gemütliche“

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 1 Tasse (170 g) Mehl
- ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 1 Tasse (160 g) gemahlene Haselnüsse
- ♥ 1 Tasse (160 g) Semmelbrösel
- ♥ 1 Tasse (150 g) Weichweizengrieß
- ♥ 1 Tasse (200 g) Zartbitterschokoladenstreusel
- ♥ 1 Glas (720 ml) Kirschen
- ♥ 250 g Butter
- ♥ 1 Tasse (250 g) Zucker
- ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ evtl. Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Fett und Semmelbrösel für die Form

1 Mehl, Backpulver, Haselnüsse, Semmelbrösel, Weichweizengrieß und Schokostreusel in einer großen Schüssel mischen. Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. 1 Tasse Kirschsaft abmessen (ergibt ca. 250 ml).

2 Butter in Stückchen, Zucker, Eier und abgemessenen Kirschsaft zu den trockenen Zutaten geben und mit den Schneebesen des Rührgeräts kurz zu einem glatten Teig verrühren. Kirschen unterheben.

3 Teig in eine gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Gugelhupfform (ca. 3 l Inhalt) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 1 Stunde backen.

4 Kuchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und vorsichtig stürzen. Kuchen auskühlen lassen und auf einer Kuchenplatte anrichten. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt ein Klecks Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

PRO STÜCK ca. 470 kcal

E 8 g · F 26 g · KH 54 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf einen Spiegelei-Pistazien-Kuchen zu Ostern



In allen vier Ecken soll *Liebe* drin- stecken

Immer nur Sandkuchen?

Kein Wunder, dass sich die gute alte Kastenform vernachlässigt fühlt. Zeit, wieder Schwung in die süße Romanze zu bringen!

Kuchen mit Krönchen, beschwipste Güsse und beerige Töne wecken jetzt Frühlingsgefühle

Mit Format

Der mit rund 6,5 km längste Kastenkuchen der Welt wurde 2020 im indischen Kerala gebacken. Hunderte Konditoren haben daran gearbeitet

Saftiger Apfel-Himbeer-Kuchen

Rezept auf Seite 60

Mit extra-
viel Frucht!



Saftiger Apfel-Himbeer-Kuchen

Wir lüften das Geheimnis dieses kantigen Charakterhelden: hauchzart geschnittener Apfel im Teig, crunchy Mandelblättchen on top



ZUTATEN FÜR 10 SCHEIBEN

- ♥ 40 g Butter ♥ 1 Vanilleschote ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 75 g brauner Zucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 150 ml Milch ♥ 125 g Mehl
- ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 5 Äpfel (ca. 1 kg) ♥ 250 g Himbeeren
- ♥ 50 g Mandelblättchen
- ♥ Fett und Mehl für die Form ♥ evtl. Alufolie

1 FÜR DEN TEIG Butter schmelzen. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Eier, Zucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Butter und Milch unter die Eimasse schlagen. Mehl und Backpulver mischen, daraufsieben und kurz unterheben.

2 ÄPFEL schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Himbeeren verlesen. Apfelscheiben vorsichtig unter den Teig heben. Etwa die

Hälften des Apfelteigs in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (30 cm lang) geben und verteilen. Himbeeren, bis auf einige zum Verzieren, darauf verteilen. Restlichen Apfelteig daraufgeben und glatt streichen.

3 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 1 Stunde backen. Eventuell vor Backzeitende mit Alufolie zudecken. Kuchen herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

4 FÜR DAS TOPPING Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und auskühlen lassen. Kuchen vorsichtig aus der Form stürzen. Mit Mandelblättchen und restlichen Himbeeren verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARZEIT ca. 2 Std.

PRO SCHEIBE ca. 240 kcal

E 6 g · F 9 g · KH 34 g

Eine Prise Wissen

ALLES IM KASTEN?



Kleine Kniffe, damit der kompakte Kuchenliebling nicht aneckt, sondern saftig und luftig gerät

Beim Backen entsteht ein Buckel?

Dann ist die Hitze ungleichmäßig verteilt. Die Form am besten auf einen Rost und nicht auf ein Blech im Ofen stellen.

So bleibt der Kuchen saftig

Die Oberfläche mit einem Zahnstocher mehrfach einstechen und mit Fruchtaufstrich, Likör, flüssiger Butter oder heißem Sirup tränken.

Hält auch schön feucht

Schoko- oder Karamellguss ebenso wie ein Frosting aus Butter- oder Frischkäsecreme schützen den Teig und sehen wunderschön aus.

Angeschnittene Flächen

Entweder mit Frischhaltefolie abdecken oder den Kuchen in der Mitte aufschneiden und die Hälften einfach wieder zusammenziehen.

Musterfall

Die hübsche Maserung entsteht durch die in Zimt und Zucker gewälzten Hefeteigkugeln



Zimtkugel-Kästchen

Das Runde muss ins Eckige: Diese fluffig-würzigen Bällchen landen treffsicher im Kasten!

ZUTATEN FÜR 18 SCHEIBEN

- ♥ 400 g Mehl ♥ 225 g Zucker
- ♥ ½ TL gemahlener Kardamom
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 225 ml Milch ♥ ½ Würfel (21 g) Hefe
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 150 g Butter ♥ 1 TL Zimt
- ♥ 100 g Puderzucker ♥ 2-3 TL Zitronensaft
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Mehl, 75 g Zucker, Kardamom, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. In die Mitte eine kleine Mulde drücken. Milch lauwarm erwärmen. Hefe in ca. 100 ml lauwarmen Milch auflösen. Hefemilch in die Mehlmulde gießen, mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Vorteig zunächst zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 Ei, 125 ml lauwarme Milch und 75 g weiche Butter zum Vorteig geben und mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere ca. 45 Minuten gehen lassen. 75 g Butter schmelzen. Zimt und 150 g Zucker in einer Schüssel mischen.

3 Teig halbieren und zu 2 langen Rollen (à ca. 25 cm lang) formen. Rollen in je ca. 20 Stücke schneiden. Teigstücke zu Kugeln formen. Erst in der flüssigen Butter, dann im Zimt-Zucker wälzen. Kugeln in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (30 cm lang) verteilen. Zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten goldgelb backen.

4 Kuchen herausnehmen, in der Form ca. 15 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Puderzucker und Zitronensaft zu einem glatten Guss verrühren. Kuchen damit bestreichen, etwas trocknen lassen und nach Belieben lauwarm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO SCHEIBE ca. 230 kcal

E 4 g · F 8 g · KH 36 g



Kirsch-Zupfkastenkuchen

Mit diesem Kerlchen ist dank saftigem Quarkteig und Schokihülle richtig gut Kirschen essen

ZUTATEN FÜR 12 SCHEIBEN

- ♥ 200 g Mehl ♥ 25 g Kakao ♥ 150 g Zucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g kalte Butter
- ♥ 1 Glas (370 ml) Kirschen
- ♥ 500 g Magerquark
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Fett für die Form

1 Mehl, Kakao, 50 g Zucker, Salz, 1 Ei und Butter in Stückchen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Kirschen gut abtropfen lassen. Quark, 100 g Zucker, Puddingpulver und 2 Eier mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt verrühren. $\frac{1}{4}$ Schokoteig abnehmen. Übrigen Schokoteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 46x25 cm) ausrollen. Eine gefettete Kastenform (30 cm lang) damit auslegen. Kirschen unter die Quarkcreme heben. Creme in die Form geben und glatt streichen. Restlichen Schokoteig in kleine Stücke zupfen und gleichmäßig auf der Quarkcreme verteilen.

3 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten backen. In der Form vollständig auskühlen lassen. Kuchen vorsichtig aus der Form stürzen und auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 1 ½ Std.

WARTEZEIT ca. 4 Std.

PRO SCHEIBE ca. 250 kcal

E 10 g · F 9 g · KH 33 g

Testen
Sie
uns!

Ihr Geschenk fürs Probeabo

Ob als Portemonnaie, Kosmetikbeutel, Clutch oder einfach zur Aufbewahrung von Krimskram - die Möglichkeiten der hübschen Zip Pockets mit romantischen Van-Gogh-Motiven sind schlicht grenzenlos. Sie bestehen zu 100 % aus recyceltem Taft, sind von GreenCircle® zertifiziert und wasserabweisend. Maße: 13 x 23 cm, 20 x 27 cm, 25 x 32 cm. Sie erhalten das schicke 3er-Set als Geschenk, wenn Sie drei Hefte kochen & genießen für 9,40 € statt 14,40 € testen, das macht 35 % Ersparnis! Mehr Infos unter kochen-und-geniesen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 03/2025.

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

Patenschaft

Vorbild ist russischer Zupfkuchen, der nur so heißt, weil die Schokoflecken an Zwiebeltürme erinnern sollen.



Rhabarber-Babka

Kleines Kaffeetafelspielchen: Wer dreimal unfallfrei Rhabarber-Babka sagen kann, bekommt ein Extrastück

ZUTATEN FÜR 15 SCHEIBEN

- ♥ 600 g Rhabarber ♥ 180 g Zucker
- ♥ 70 g Butter ♥ 160 ml + 1 EL Milch
- ♥ 350 g Mehl ♥ 1 Päckchen Trockenhefe
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 1 Päckchen Sahnepuddingpulver
- ♥ 80 ml Sauerkirsch- oder Rhabarbernektar
- ♥ 1 TL Zimt ♥ Mehl für das Backpapier
- ♥ Fett und Mehl für die Form ♥ Backpapier

1 Rhabarber waschen, eventuell schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit 80 g Zucker in einem Topf mischen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen. 40 g Butter schmelzen. 160 ml Milch zugießen. Mehl, 60 g Zucker, Hefe und Salz vermengen. Ei und lauwarme Butter-Milch-Mischung zugießen. Alles ca. 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1–1½ Stunden gehen lassen.

2 Rhabarber im Topf erhitzen und unter Rühren 4–5 Minuten dünsten. Puddingpulver und Nektar glatt und in den Rhabarber rühren. Ca. 1 Minute köcheln. Kompott auskühlen lassen.

3 30 g Butter schmelzen. 40 g Zucker und Zimt unterrühren. Hefeteig kurz verkneten und auf einem großen bemehlten Bogen Backpapier zu einem Rechteck (ca. 30x45 cm) ausrollen. Teig zuerst mit der Butter-Zimt-Mischung bestreichen. Kompott kurz durchrühren und auf dem Teig verstreicheln. Teig von der kurzen Seite aufrollen und locker zu einer Kordel drehen. Kordel in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (30 cm lang) legen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

4 Eigelb und 1 EL Milch verquirlen. Den Teig damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft 160°C) ca. 50 Minuten backen. Kuchen im ausgeschalteten Backofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Auf einem Kuchengitter ca. 45 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

WARTEZEIT ca. 3 Std.

PRO SCHEIBE ca. 200 kcal

E 4 g · F 6 g · KH 33 g



Mit i-Tüpfelchen

Nicht nur Sahne spendiert ein cremiges Häubchen: Geben Sie zur Abwechslung doch mal Ricotta oder Kokosmilch dazu





Blaubeerkuchen mit feinen Baisertuffs

Frisch vom Laufsteg: Innen sorgen süße Beeren für lila Wirbel, außen trägt man luftige Locken

ZUTATEN FÜR 12 SCHEIBEN

- ♥ 200 g TK-Heidelbeeren
- ♥ 125 g weiche Butter
- ♥ 185 g Zucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 3 Eier + 2 frische Eiweiß (Gr. M)
- ♥ 300 g Mehl ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ 125 g Vollmilchjoghurt ♥ Fett für die Form

1 FÜR DEN KUCHEN Heidelbeeren auftauen lassen. Ca. $\frac{2}{3}$ der Heidelbeeren pürieren. Butter, 125 g Zucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. 3 Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf den Teig sieben und unterrühren. Joghurt kurz verrühren. Heidelbeeren unter den Teig heben und Heidelbeerpuree in Schlieren kurz unterziehen.

2 Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm lang) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und 15–20 Minuten abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen. Kuchen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

3 VOR DEM SERVIEREN Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts sehr steif schlagen, dabei 60 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kleine Tuffs dicht an dicht auf den Kuchen spritzen. Eischnee mit einem Küchengasbrenner vorsichtig kurz abflämmen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO SCHEIBE ca. 260 kcal

E 6 g · F 11 g · KH 36 g



Zitruskuchen mit Gin-Fizz-Guss



Wie angegossen sitzt der Puderzuckeranzug mit kleinem Schuss und hält den luftigen Teig schön feucht

ZUTATEN FÜR 15 SCHEIBEN

- ♥ 1 Bio-Orange ♥ 2 Bio-Zitronen
- ♥ 4 EL + 175 g Zucker ♥ 125 g Butter
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 260 g Mehl
- ♥ 1 TL Backpulver ♥ 150 g saure Sahne
- ♥ 150 g Puderzucker ♥ 1 EL Gin
- ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ Holzspieß

1 Orange und Zitronen waschen. Orangenschale in dünnen, feinen Streifen abziehen. Zitronenschale dünn abreiben. Die Hälfte der Orangenschale und 1 EL Zucker mischen und beiseitestellen.

len. Früchte auspressen. Butter, 175 g Zucker, Salz, Zitronenschale und übrige Orangenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen. Im Wechsel mit 5 EL Orangensaft und saurer Sahne kurz unter den Teig rühren.

2 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (20 cm lang) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 40–50 Minuten backen. Zitronensaft, bis auf 1 EL, und 3 EL

Zucker in einem Topf einköcheln. Kuchen aus dem Backofen herausnehmen, mit einem Holzspieß mehrmals einstechen. Zitronensirup darüberträufeln. Kuchen in der Form auskühlen lassen.

3 Puderzucker, Gin und 1 EL Zitronensaft zu einem dicken Guss verrühren. Kuchen mit Guss überziehen und trocknen lassen. Vor dem Servieren mit Orangenzucker bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO SCHEIBE ca. 260 kcal

E 4 g · F 10 g · KH 38 g



IN HOCHFORM

So werden Ihre Kastenkuchen zu fabelhaften Hinguckern



SCHAUKASTEN

Aufbewahren und Servieren in einem: Haube mit Platte „Nelia“.

Mundgeblasenes Glas, 18 x 39 x 22 cm; ca. 65 € zzgl. Versand; über loberon.de



MUSTERGÜLTIG

Goldene Zeit für Rührkuchen dank origineller Form.

Von Nordic Ware; 1,4 l ca. 48 € zzgl. Versand; über nordicnest.de

Süßer Gruß zum Schluss

Familientauglich!

Die Cookies sind auch mit Vanillecreme, Lemon Curd oder Nugatmousse ein Hochgenuss



Rübli-Cookies mit Eierlikörcreme

ZUTATEN FÜR 32 STÜCK

- ♥ 200 g weiße Kuvertüre ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 275 g weiche Butter ♥ 100 ml Eierlikör
- ♥ 300 g Möhren ♥ 400 g brauner Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 275 g Mehl ♥ 1 TL Natron ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 1 Msp. Zimt ♥ 175 g blütenzarte Haferflocken ♥ Backpapier

1 Kuvertüre hacken. Sahne aufkochen. Kuvertüre darin schmelzen. Erst 50 g

Butter, dann Eierlikör einrühren. Auskühlen lassen. Über Nacht kalt stellen.

2 Möhren schälen, waschen, raspeln. 225 g Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier verrühren. Mehl, Natron, Backpulver und Zimt daraufsieben, unterrühren. Möhren und Haferflocken unterheben. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

3 Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Auf jedes Blech mit großem Abstand ca. 16 Teighäufchen (4 cm Ø) setzen. Blech-

weise im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 12–15 Minuten backen. Cookies auskühlen lassen. Übrigen Teig ebenso verarbeiten. Insgesamt ca. 64 Cookies backen. 32 Cookies mit je 1 TL Creme bestreichen. Je 1 Cookie darauflegen und andrücken.

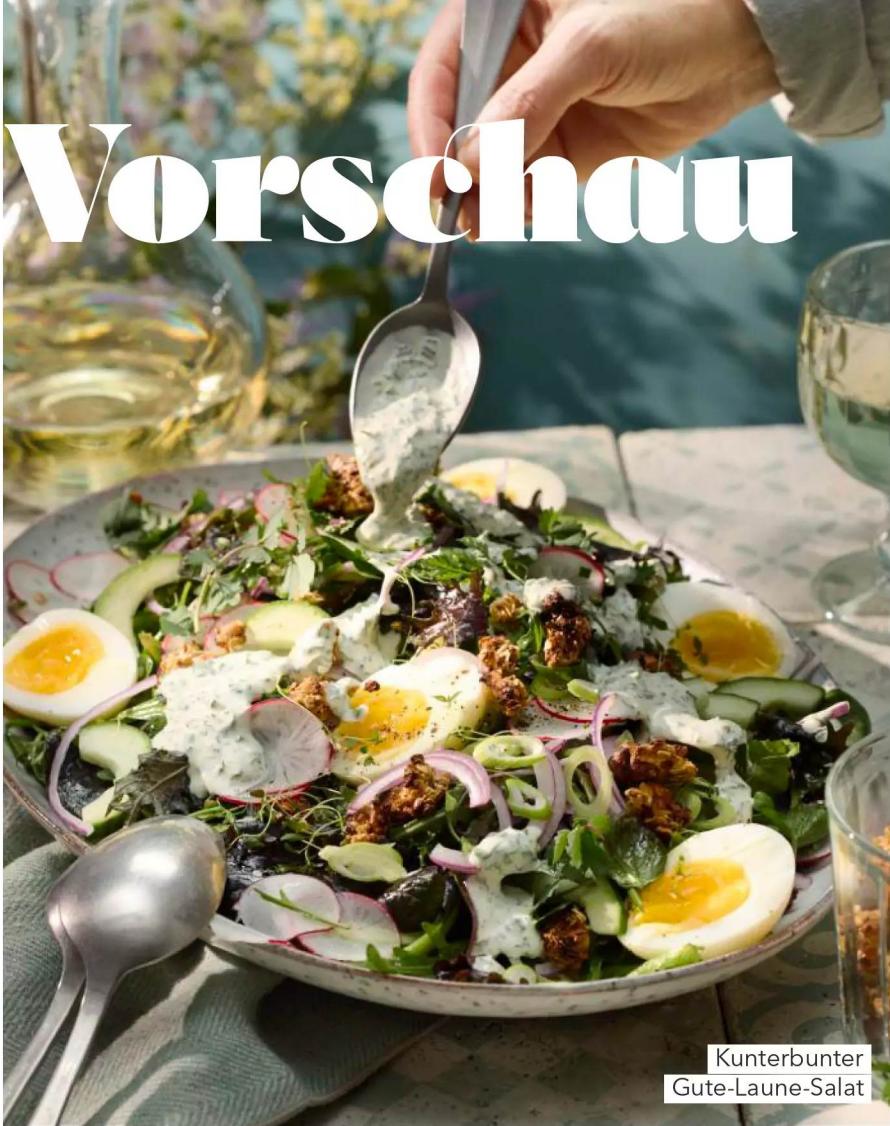
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

WARZEIT ca. 12 Std.

PRO STÜCK ca. 230 kcal

E 3 g · F 12 g · KH 27 g

Vorschau



Kunterbunter
Gute-Laune-Salat

ES GRÜNT SO GRÜN

Der Frühling spendiert uns saftige Kräuterwiesen – und wir zaubern belebende Gerichte mit satten Aromen daraus



Lammlachse
„Orient-Express“

ZARTE EDELSTÜCKE

Von Kotelett bis Keule: Mildes Lamm brilliert mal gebraten, mal geschmort und sorgt für einzigartigen Genuss



Gedeckter
Rhabarberkuchen

ACHTUNG, WIR HEBEN AB!

Denn sagenhaft fluffige Hefekuchen lassen uns regelrecht auf (Kuchen-)Wolke sieben schweben

IHRE NEUE
köchen & genießen
ERSCHEINT

AM 28. MÄRZ
2025



Laugenhasen mit
dreierlei Dips

♥ 16 SEITEN EXTRA

Ostern wird ein Fest!
Himmlischer Brunch,
feine Eierspeisen und
traumhafte Osterkuchen

♥ Soba, Mie & Co. –
jetzt wird's Zeit für die
vielseitigen Asianudeln

♥ Die schmecken allen:
geliebte Familienessen
mit frischem Twist



Mit Fernsehwoche geht's mir *gut*.

Ihr SWR extra groß!
JEDEN WOCHE NEU!

Fernsehwoche
Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz

Eine für alles: •TV• Ratgeber• Gute Laune!
Von Gulasch bis Schnitzel
Schlemmer-Klassiker ohne Fleisch

Wann Schlafmittel sinnvoll sind
Öfter Probleme mit der Nachtruhe?

Stress, I
Dies ents
Bei Erkä
Die 1 Pflan
Lohnt s
Ersparnisse
Mehr G
Gut f
F
Wie l
So schützen Sie sich vor Betrug
Sicher unterwegs im Internet

Bewegliche Gelenke für immer Täglich trinken lindert Entzündungen

Feine Creme-Schnitten
Pfirsich-Kuchen frisch vom Blech

