

Lust auf frische Kräuterküche

Schnittlauch-Frikadellen zu Spargel, Wurst-Pfanne mit reichlich Petersilie und cremiges Grüne-Soße-Dressing



Schweinekrüstchen unter Bärlauch-Crumble

16 SEITEN EXTRA!



**So lecker
verwöhnen
Sie Ihre
Gäste!**

Herrlich fluffige **Hefekuchen**



Gedeckter Rhabarbertraum S. 74

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



Inhalt

Genießen

Saisonküche

Kräuterzeit: Wir setzen dem Frühling mit frischen Kräutern die Krone auf	6
Asia-Nudeln - Flinkes aus Fernost	16
Für Feinschmecker und Entdecker: Lachs	20

Einfach schnell genießen

Liebling des Monats

Lamm	30
------	----

4-mal lecker

Herzhaftes Eierpuffer	52
-----------------------	----

Wohlfühlküche

Fitte Familienessen	54
---------------------	----

Verwöhnen

Küchen-Manufaktur

Cremige Sauce hollandaise	58
---------------------------	----

Das süße Leben

Frühlingsfrische Desserts	68
---------------------------	----

Entdecken

Frisch auf dem Markt

	14
--	----

kochen & genießen Leserclub

	28
--	----

Kulinarische Zeitreise: 2020

	34
--	----

Kulinarisch unterwegs

Zu Gast in Thüringen – ein Café, das die Seele wärmt	60
--	----

Küchennotizen	66
---------------	----

Backen

Leserrezept

Spiegelei-Kuchen	70
------------------	----

Backen

Mit Luft & Liebe: Hefekuchen	72
------------------------------	----

Süßer Gruß zum Schluss

Kokos-Trüffel „Meister Lampe“	82
-------------------------------	----

Service

Speise-Karte

	4
--	---

Preisrätsel

	64
--	----

Impressum

	67
--	----

Vorschau	83
----------	----

Abwechslung würzt das Leben

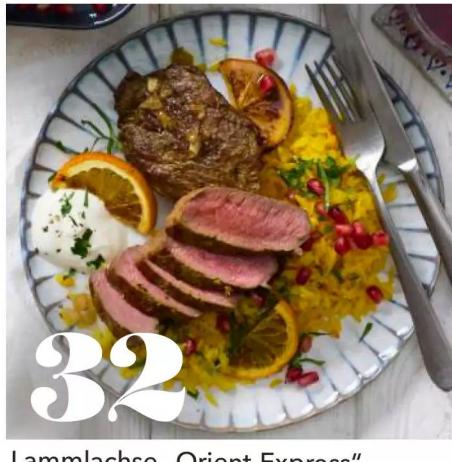
Wankelmut sagt man dem April gern nach, was daran liegt, dass er sich oft nicht entscheiden will zwischen letzten Schneegraupeln und frühlingswarmen Sonnenstrahlen. Dabei ist es ganz bereichernd, für alles offen zu sein: Ob pikante Asia-Nudeln für den Feierabend oder üppiges Brunchbuffet zu Ostern – alles hat eben seine Zeit! Auch für mich persönlich steht ein Wechsel an: Nach zehn Jahren bei der kochen&genießen darf ich im Verlag eine neue tolle Aufgabe übernehmen. Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, sowie dem wundervollen Redaktionsteam danke ich für eine unvergleichlich bereichernde Zeit. Zum Glück bin ich zukünftig nur einen langen Gang entfernt von den Kollegen, den besten Kochtipps und Rezepten, sodass ich weiterhin köstliche Inspiration finden werde. Auch Ihnen und Ihren Lieben wünsche ich immer genussvolle Zeiten!

Herzlichst Ihre

Stefanie Reijennath
Redakteurin

Mit tollen
Ideen aus unserem
LeserCLUB
auf den Seiten
8, 23, 28 &
73

Der Leserclub
testet sich durch
fruchtige Konfitüren
und verrät seine
Lieblinge





Speise-Karte



SCHNELL



FISCH



VEGGIE

LECKERE HAUPTGERICHTE



Muntermacher-Salat
S. 7



Petersilien-Sucuk-
Pfanne S. 8



Frühlings-Schnüsch
S. 9



Schweinekrüstchen
unter Crumble S. 10



Schnittlauch-Frikadellen
zu Ofen-Spargel S. 12



Rumpsteak zu Blumen-
kohl und Chutney S. 13



Asiatische Nudelwaffeln
S. 17



Scharfer Glasnudel-
Steak-Salat S. 18



Sobanudelteller mit
Mango S. 18



Ofenschatz mit Kräuter-
Walnuss-Salsa S. 20



Küstenfrikadellen mit
Salat S. 21



Feines Filet auf
Porreebett S. 22



Feierabend-Bällchen zu
Tsatsiki S. 25



Schweinesteaks zu
Frühlingsgemüse S. 26



Grüner Vitaminpower-
Salat S. 26



Blumenkohl-Risotto mit
Garnelen S. 26



Gratiniertes Hähnchen
in Paprikahrahm S. 27



Schmetterlingskoteletts
mit Blitz-Aioli S. 31



Gefüllte Schnitzel auf
Spitzkohlpfanne S. 34



Eierpuffer mit Chorizo
und Spinat S. 52



Eierpuffer mit Kartoffeln
und Salat S. 52



Eierpuffer mit Schinken
und Ricotta S. 52



Eierpuffer mit Erbsen
und Roastbeef S. 52



Schnitzelstreifen mit
Kräuterpanade S. 54



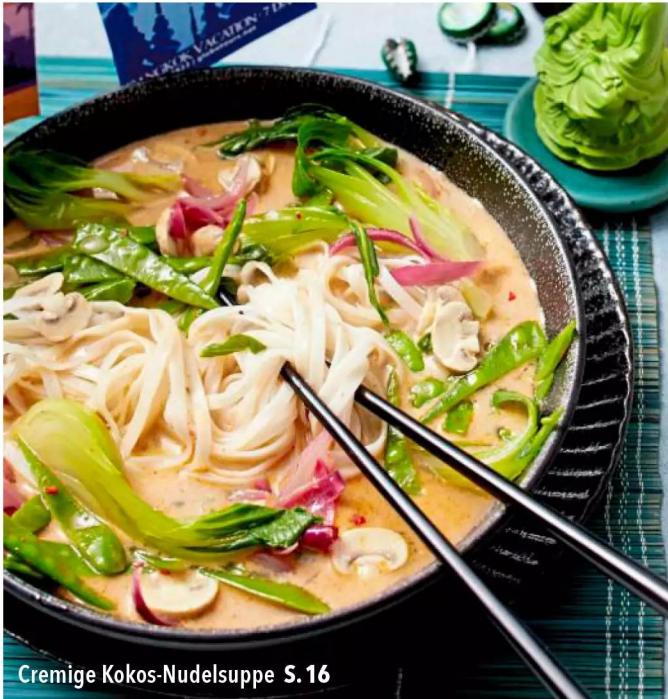
Kalbsgulasch mit
Möhren und Pilzen S. 55



Veggie-Lasagne mit
Aubergine S. 56



Putenrollbraten mit
Paprikafüllung S. 57



Cremige Kokos-Nudelsuppe **S. 16**



Penne all'arrabiata
S. 24



Balsamico-Pilze auf
Käse-Polenta **S. 25**



Orientalische Karotten-
Kokossuppe **S. 25**



Lammfleisch
„Orient-Express“ **S. 32**



Tomatiges Lammragout
zu Pasta **S. 32**



Mediterrane Lamm-
keule mit Spargel **S. 33**

DIE SÜSSEN SEITEN



Birnen-Bienenstich mit
Eierlikör **S. 61**



Tiramisu-Torte mit
Eisfrüchten **S. 63**



Gratinierte Erdbeeren
S. 68



Quark-Likörcreme mit
Knusperstreuseln **S. 68**



Eisparfait mit
Gewürztraminer **S. 69**



Pannacotta zu
Honig-Rhabarber **S. 69**



Spiegelei-Kuchen **S. 71**



Butterkuchen mit glasierten
Aprikosen **S. 74**



Gedeckter Rhabarber-
kuchen **S. 74**



KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Lachstatar mit Kräuter-
Knusper-Topping **S. 23**



Cremige Sauce
hollandaise **S. 58**



Belgischer Reisfladen
mit Kompott **S. 75**



Zarte Puddingcreme-
Schnitten **S. 76**



Apfel-Nugat-Schnecken
S. 77



Fruchtiger Streusel-
Nuss-Kranz **S. 79**



Hefe-Knusperwaffeln
mit Erdbeersahne **S. 80**



Kokos-Trüffel „Meister
Lampe“ **S. 82**

Wir setzen dem *Frühling* die Krone auf



Petersilie, Kerbel oder Schnittlauch: Grüner wird's nicht!
Wir drücken auf die Aromatube und verleihen knackigem
Saisongemüse mit frischen Kräutern Turbogeschmack



Pompöser Starter

Servieren Sie die aufregende Salatplatte doch zum Auftakt Ihres Ostermenüs. Ihre Gäste werden Augen machen



Muntermacher-Salat mit Green-Goddess-Dressing

Angelehnt an den amerikanischen Salatsoßen-Hit pimpen wir knackiges Grün mit cremigem Dressing. Und geben ihm einen heimischen Twist mit Frankfurter-grüne-Soße-Kräutern

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 200 g Babyspinat
- ♥ 1 Bund Radieschen ♥ 1 Bund Rucola
- ♥ 75 g Babyleafsalat ♥ ½ Salatgurke
- ♥ 2 Zwiebeln (z. B. rote)
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 5 EL heller Balsamico-Essig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ 1 Bund Kräuter für Frankfurter grüne Soße ♥ 200 g Schmand
- ♥ 4-5 EL Salatcreme ♥ 1 EL Senf

1 FÜR DEN SALAT Eier in Wasser ca. 8 Minuten wachsweich kochen. Abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Spinat waschen. Radieschen waschen, zartes Blattgrün beiseitelegen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Rucola und Babyleafsalat waschen.

Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. 4 EL Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Vorbereitete Salatzutaten, Radieschengrün und Vinaigrette mischen.

2 FÜR DAS DRESSING Kräuter waschen und fein schneiden. Schmand, Salatcreme, Senf und 1 EL Essig glatt rühren. Kräuter unterrühren. Soße abschmecken. Salat anrichten. Eier halbieren und darauf verteilen. Dressing darüberträufeln. Mit etwas Granola (s. unten) bestreuen. Rest Granola dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 270 kcal

E 9 g · F 23 g · KH 8 g

Knuspriges Nuss-Granola

Für das Granola 6 Stiele Thymian waschen, hacken. Mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Senf, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer und abgeriebener Schale von 1 Bio-Orange verrühren. 100 g Nussmischung (z.B. von Seeberger) grob hacken. Nüsse, 50 g kernige Haferflocken und Würzmischung gut vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 20 Minuten knusprig backen. Nuss-Granola auskühlen lassen. Zum Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

Petersilien-Sucuk-Pfanne mit Tomaten-Bulgur

Kann man diesen morgenländischen Schmaus noch toppen? Aber ja: mit köstlich-kraftvollem Kräuter-Knoblauch-Öl!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ abgeriebene Schale und Saft von
1 Bio-Zitrone
- ♥ 6 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Spitzkohl (ca. 750 g) ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 300 g Sucuk (türkische Knoblauchwurst)
- ♥ 150 ml Gemüsebrühe ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 250 g Bulgur ♥ 2 Tomaten
- ♥ ½ TL Chiliflocken
- ♥ 1 EL Sesam ♥ 100 g cremiger Feta

1 FÜR DAS WÜRZÖL Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, fein hacken. Mit Zitronenschale, -saft und

Knoblauch mischen. 4 EL Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 FÜR DIE KOHLPFANNE Spitzkohl waschen, vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Haut von der Sucuk entfernen. Sucuk längs halbieren und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Sucuk darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Aus dem Bräter nehmen. Kohl und Zwiebeln im Wurstfett ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zudeckt ca. 5 Minuten schmoren. Sucuk wieder unterrühren.

3 FÜR DEN BULGUR Tomatenmark in 300 ml Salzwasser einröhren, aufkochen. Bulgur darin bei sehr schwacher Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Mit Chiliflocken unter den Bulgur rühren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Spitzkohlpfanne mit cremigem Feta anrichten. Mit Sesam bestreuen und mit etwas Würzöl beträufeln. Bulgur dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 690 kcal

E 27 g · F 42 g · KH 53 g



Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Auch mit Reis sehr lecker.
Den Kohl habe ich noch mit
Kümmel verfeinert und statt
Feta etwas Frischkäse
zugegeben.“

Regina Klammer

Frühlings-Schnüsch

Feine Anisnoten vom Kerbel adeln diesen reich gefüllten Eintopf, den nicht nur die Norddeutschen lieben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g kleine Kartoffeln
- ♥ 2 Kohlrabi (ca. 400 g; mit Grün)
- ♥ 1 Bund Möhren ♥ 250 g Zuckerschoten
- ♥ Salz ♥ 200 g TK-Erbsen ♥ 50 g Butter
- ♥ 40 g Mehl ♥ ca. 300 ml Milch
- ♥ Pfeffer ♥ 1 TL Senf ♥ 1-2 TL Zitronensaft
- ♥ 150 g Schmand ♥ ½ Bund Kerbel
- ♥ ½ Bund Petersilie (z. B. krause)
- ♥ 4 Scheiben Katenschinken (ca. 160 g)

1 Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, pellen und abkühlen lassen. Kohlrabi schälen, dabei das zarte Grün beiseitelegen. Möhren schälen. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und evtl. halbieren. Ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Kohlrabi und Möhren darin ca. 5 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Erbsen zufügen und ca. 4 Minuten mitdünsten. Gemüse abgießen, Garwasser dabei auffangen. Ca. 400 ml abmessen.

2 Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit Milch und Garwasser ablöschen. Alles aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken.

3 Kartoffeln und Gemüse unter die Soße heben und unter vorsichtigem Rühren aufkochen. Eventuell noch etwas Milch zugießen. Soße mit Schmand verfeinern und nicht mehr kochen. Kerbel, Petersilie und Kohlrabigrün waschen und hacken bzw. in feine Streifen schneiden. Schnüsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern und Kohlrabigrün bestreuen. Schnüsch nach Belieben mit Katenschinken servieren oder diesen dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 610 kcal

E 22 g · F 36 g · KH 51 g



Bunter Mix

„Schnüsch“ bedeutet „quer durch den Garten“ - nahmen die Bauersfrauen dafür doch einst alles, was die Beete hergaben





**Titel-
rezept**

Kurzzeit-Begleiter

Wie Bärlauch, so erfreuen uns
auch Mairübchen nur für kurze
Zeit. Alternativ schmeckt's
ebenso fein mit Kohlrabi!



Schweinekrüstchen unter Bärlauch-Crumble

Frischer Bärlauch ist ein Schatz, den wir nur kurze Zeit haben können - zum Beispiel, um diesem Filet seinen knofeligen Ritterschlag zu verleihen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 800 g Kartoffeln ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 2 Eigelb (Gr. M) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Muskatnuss ♥ 5 EL Öl ♥ 100 g Cashewkerne
- ♥ 100 g + 2 EL Butter
- ♥ 1 Bund (ca. 50 g) Bärlauch
- ♥ 50 g Hartkäse (z. B. Comté)
- ♥ 50 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- ♥ 4 Mairübchen (ca. 500 g)
- ♥ 500 g Bundmöhren ♥ 500 g grüner Spargel
- ♥ 2 Schweinefilets (800 g)
- ♥ Zucker ♥ ca. 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ Kerbel zum Garnieren ♥ Backpapier

1 FÜR DIE RÖSTI Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel gut trocken tupfen. Mit Hälfte Zwiebeln, Mehl und 1 Eigelb verrühren. Mit Salz,

Pfeffer und Muskat würzen. 3 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin 12–16 kleine, knusprige Rösti backen. Kartoffelrösti auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

2 FÜR DIE KRUSTE Cashewkerne grob hacken. 100 g Butter schaumig schlagen. Bärlauch waschen, fein schneiden. Comté fein reiben. Mit Bärlauch, Cashewkernen, Rest Zwiebel, Butter, Panko, Salz, Pfeffer und 1 Eigelb mischen.

3 FÜR DAS GEMÜSE Mairübchen waschen und fein schneiden. Möhren schälen, waschen und evtl. halbieren. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. **FÜR DIE KRÜSTCHEN** Schweinefilets trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets in eine Auflaufform legen. Kräuterkruste darauf verteilen und leicht andrücken. Dann im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 10–12 Minuten überbacken.

4 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Mit Zitronenschale bestreuen.

5 Filets aus dem Ofen herausnehmen und ca. 3 Minuten ruhen lassen. Rösti im heißen Backofen kurz erhitzen. Filet, Gemüse und Rösti anrichten. Mit Kerbel garnieren. Dazu schmeckt Sauce hollandaise (s. Rezept Küchenmanufaktur; Seite 58).

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 970 kcal

E 62 g · F 49 g · KH 64 g

Eine Prise Wissen

KRÄUTER SELBST ZIEHEN

Fehlt noch ein Kräutlein Niesmitlust am Essen wie einst bei „Zwerg Nase“? Bedienen Sie sich doch aus Ihrem eigenen Kräutermeer. Das klappt super im Beet oder Balkonkasten

Wer gedeiht wo?

Kräuter mit weichen Blättern wie **Petersilie** oder **Basilikum** mögen reichhaltige Erde, viel Wasser und vertragen auch Halbschatten. Mediterrane wie **Rosmarin** oder **Thymian** liebt pralle Sonne, ist aber Hungerkünstler und braucht magere Erde und wenig Wasser.

Aufgepasst, die machen sich selbstständig!

Minze oder **Basilikum** sind Rabauken und neigen zum weitreichenden Wuchern. Pflanzen Sie sie separat oder besser noch in einen eigenen Topf, dann sind Sie gegen die grüne Übernahme gefeit.



Richtig ernten

Kräuter **kurz vor oder während der Blüte** ernten und am besten **morgens**, dann haben sie die meiste Würzkraft. Schneiden Sie immer nur so viele Stiele ab, wie Sie brauchen, dann wachsen rasch neue nach.



Hübsch gebettet

Eine Kräuterschnecke braucht wenig Platz und hat das richtige Wohlfühl-Zuhause für jedes Kräutlein: oben die Sonnenanbeter, unten die Durstigen. **Pflanzgefäß in schicker Rostoptik; 90 cm Ø, 90 cm hoch; ca. 40 € zzgl. Versandkosten; über otto.de**



Grünes Hexenkraut

Im Mittelalter sollte Schnittlauch angeblich vor Hexen schützen. Ob's am Zwiebelgeruch lag?



Schnittlauch-Frikadellen zu Ofen-Spargel

Wer setzt dieser deutsch-asiatischen Gaumenfreude das kräutige i-Tüpfelchen auf? Schnittlauch mit seinem feinen Zwiebelaroma!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
- ♥ ½ Bund Schnittlauch ♥ 75 g Speckwürfel
- ♥ 600 g gemischtes Hack ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 2 TL Sriracha (asiatische Chilisoße)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 kg grüner Spargel
- ♥ 200 g Kirschtomaten ♥ 75 g Butter
- ♥ 40 g geriebener Parmesan
- ♥ 2 EL Semmelbrösel ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 2-3 EL Öl ♥ 2 EL Quitten- oder Apfelgelee
- ♥ 300 g griechischer Joghurt

1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Ingwer schälen, hacken. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Zwiebel und Ingwer zufügen, kurz mitdünsten. Pfanne vom Herd nehmen. Hack, Ei, Speckmischung, Hälfte Schnittlauch, 1 TL Sriracha, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen.

2 Spargel und Tomaten waschen. Holzige Enden beim Spargel abschneiden. Butter erhitzen. Mit Hälfte Parmesan, Semmelbröseln, Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer mischen. Spargel auf einem Backblech verteilen. $\frac{3}{4}$ Würzbuttermilch darüber verteilen und mit Spargel mischen. Tomaten darauf verteilen. Rest Würzbuttermilch darübergeben, mischen. Rest Parmesan darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin pro Seite ca. 6 Minuten braten. Gelee zufügen und im Bratfett schmelzen. Frikadellen darin wenden und glasieren. Joghurt und Rest Sriracha verrühren. Alles anrichten. Mit Rest Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 800 kcal

E 46 g · F 62 g · KH 18 g



Lust auf Farbe?



Rote Rettichkresse
bringt statt grüner pinke
Noten auf den Teller

Rumpsteak zu geröstetem Blumenkohl und Rhabarberchutney

Bühne frei für eine Aromashow, die ihresgleichen sucht:
Duftende Kräuter und intensive Gewürze sind die Stars auf diesem Teller

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 500 g Rhabarber ♥ 6 EL Öl
- ♥ 1 Dose (425 ml) Tomaten
- ♥ 75 ml Apfelessig ♥ 2 EL Honig
- ♥ 3 TL Edelsüßpaprika ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 Zweige Rosmarin ♥ 75 g Butter
- ♥ 4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
- ♥ 75 g Grissini ♥ 1 Blumenkohl (ca. 750 g)
- ♥ 2 TL Kurkuma ♥ 1 Beet Kresse
- ♥ 1 großer Gefrierbeutel ♥ Backpapier

1 AM VORTAG 2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Rhabarber waschen, evtl. schälen und in kleine Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Rhabarber zufügen und kurz mitdünsten.

Tomaten, Essig und Honig zugeben. Mit 1 TL Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und ca. 25 Minuten sämig einkochen.

2 AM NÄCHSTEN TAG FÜR DIE WÜRZBUTTER 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen und grob hacken. Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin darin ca. 3 Minuten dünsten. 1 TL Edelsüßpaprika unterrühren. Rumpsteaks trocken tupfen.

3 FÜR DEN BLUMENKOHL Grissini in einem Gefrierbeutel fein zerstoßen. Blumenkohl waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Blumenkohl, Salz, Pfeffer, Kurkuma und 1 TL Edelsüßpaprika in einer Schüssel gut vermengen. 3 EL Öl darübergießen

und nochmals mischen. Zum Schluss Grissini darüberstreuen, mischen und die Panade leicht andrücken. Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten knusprig backen.

4 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Steaks mit Würzbutter bestreichen. Ca. 5 Minuten ruhen lassen. Blumenkohl, Steaks und Chutney anrichten. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
WARZEIT ca. 12 Std.
PRO PORTION ca. 780 kcal
E 67 g · F 48 g · KH 21 g

Frisch auf dem Markt

Der elegante Wilde

Mit seinen roten Adern und der angenehm säuerlichen Note ist Blutampfer sowohl optisch als auch geschmacklich ein Highlight unter den Kräutern. Seine zarten Blätter verleihen Salaten und Suppen eine feine Frische. Denn milder als sein Verwandter, der Sauerampfer, überlagert er die anderen Zutaten geschmacklich nicht. Ob als feines Topping auf Bowls oder als aromatische Garnitur – Blutampfer bringt Farbe und Leichtigkeit in die Frühlingsküche. Wegen seines Oxalsäuregehalts sollte er jedoch, trotz aller Raffinesse, nur in Maßen genossen werden.



Für Frühstück

Am intensivsten
ist das Aroma
der Blätter in der
frühen Morgensonnen

Flüssiges Gold

Süßer Sonnenschein

AHORNSIRUP wird im Frühling frisch gezapft. Mit seinen karamelligen Aromen veredelt er nicht nur Pancakes, sondern auch Marinaden und Gemüse.



GESCHMACKSREISE

Mit der fruchtig-pikanten Mischung wird der schwäbische Klassiker völlig neu interpretiert.

Von Bürger; 300 g ca. 2 €; Supermarkt

SÜSSER HASE

Star im Osterkorb: Die Kombi aus weißer Schokolade und knusprigen Oreos lässt jeden schwach werden.

Von Milka; 100 g ca. 3 €; Supermarkt



HALLO, WACH!
Matcha sorgt für einen lang anhaltenden Koffein-Kick und ist damit eine ideale Alternative zu Kaffee.
Von Dallmayr; 30 g ca. 12 €; Supermarkt

Mehr als nur Beiwerk

KOHLRABIBLÄTTER stecken voller Vitamine und Geschmack. Sie sind perfekt für Pesto, als Spinat-Ersatz oder knusprig gebacken als Chips.



Einfach zauberhaft

VEILCHEN verleihen Desserts eine sanfte Eleganz – ob kandiert als Deko, in Sirup oder fein gehackt.



Exoten aus Europa

PAPAYAS kommen jetzt von den Kanaren und vom spanischen Festland. Süß und saftig sind sie perfekt für Smoothies oder Salate.



Zartes Pflänzchen

GUNDERMANN hat eine leicht bittere, minzige Note und schmeckt ideal in Wildkräuter-Butter oder Suppen.

Neugierig bleiben, mehr erleben. **DAS NEUE BLATT** weiß mehr!



JEDEN MITTWOCH NEU! —

DAS NEUE BLATT AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER
www.bauer-plus.de/das-neue-blatt ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



ASIA-NUDELN

Flinkes aus Fernost



REISNUDELN
sind in Thailand, Viet-
nam und China zu Hause.
Die glutenfreien, flachen
Schnüre haben eine kurze
Garzeit, manche werden
sogar nur ein-
geweicht.

Sie sind aus Reismehl, Buchweizen oder Mungobohnen und beglücken uns in vielseitigen Gerichten, die im Handumdrehen gelingen

Cremige KOKOS-NUDELSUPPE

Man darf die Schüssel Asiaglück auch mit Besteck statt Stäbchen erobern!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Stangen Zitronengras
- ♥ 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 1 rote Chilischote ♥ 250 g Zuckerschoten
- ♥ 3 Mini-Pak-Choi (ca. 500 g)
- ♥ 250 g Champignons
- ♥ 400 g Hähnchenfilet ♥ 2-3 EL Öl
- ♥ 1-2 EL rote Currysauce ♥ 1 l Gemüsebrühe
- ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- ♥ 250 g Reisnudeln ♥ Salz
- ♥ 1-2 EL Limettensaft ♥ Küchengarn

1 Zitronengras waschen, erst quer, dann längs halbieren. Stücke mit Küchengarn zusammenbinden. Ingwer und Zwiebeln schälen. Ingwer fein hacken. Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken.

2 Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren. Pak Choi waschen und in Spalten schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.

3 Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin ca. 3 Minuten anbraten. Ingwer und Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten. Chili und Currysauce unterrühren, Brühe angießen. Zitronengras und Kokosmilch zufügen. Alles aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln. Zuckerschoten, Pak Choi und Pilze zufügen, aufkochen und weitere ca. 10 Minuten köcheln.

4 Reisnudeln nach Packungsanweisung garen. Zitronengras aus der Suppe nehmen. Die abgetropften Nudeln in die Suppe geben. Suppe mit Salz und Limettensaft abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 760 kcal
E 33 g · F 39 g · KH 70 g



Mal mit, mal ohne Ei sind die chinesischen **MIE-NUDELN** im typischen Zickzack-Look die Helden in Suppen und Wokgerichten.

Asiatische NUDELWAFFELN

Die haben einen an der Waffel! Zu diesem pfiffigen, schnellen Abendessen für Freunde schmeckt am besten ein kühles, zischendes Bier

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Mie-Nudeln ♥ Salz
- ♥ 6 Halme Schnittlauch ♥ 1 rote Chilischote
- ♥ 150 g Eismeergarnelen ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ Pfeffer ♥ 3 EL Salatmayonnaise
- ♥ 1 EL süßsaurere Asiasoße
- ♥ Koriander zum Garnieren
- ♥ Öl für das Waffeleisen

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Garnelen abspülen, trocken tupfen.

2 Nudeln, Garnelen, Schnittlauch und Chili vermengen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Waffeleisen vorheizen und mit Öl bestreichen. 2-3 EL Nudelmischung ins Waffeleisen geben, ca. 2 EL verquirlte Eier darauf verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten zu einer Waffel backen. Fertige Waffeln warm stellen.

3 Aus den restlichen Nudeln und Eiern ebenso nacheinander weitere ca. 7 Waffeln backen. Mayonnaise und Asiasoße darüberträufeln. Nach Belieben mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PRO PORTION ca. 420 kcal
E 22 g · F 15 g · KH 50 g

Scharfer GLASNUDEL-STEAK-SALAT

Erfrischt ist man nach dem fruchtig-pikanten Genuss – ideal für den ersten Lunch auf Balkon oder Terrasse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 4 EL Zitronensaft ♥ ½ Rotkohl (ca. 400 g)
- ♥ 1 kleine Papaya (ca. 300 g) ♥ 2 rote Chilischoten ♥ 4–6 Stiele Minze
- ♥ ½ Bund Basilikum ♥ 4 EL Sojasoße ♥ 3 EL Erdnussöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 300 g Glasnudeln ♥ 2 Rinderhufsteaks (à 200 g) ♥ 2 EL Öl
- ♥ 1 Beet Shiso-Kresse ♥ 75 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

1 Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Mit Zitronensaft vermengen. Rotkohl waschen, in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Papaya schälen, längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Chilis längs aufschneiden, entkernen, waschen, in Ringe schneiden. Kräuter waschen, hacken. Mit Kohl, Papaya und Chilis unter die Zwiebeln mengen. Sojasoße und Erdnussöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Mit dem Gemüse-Kräuter-Mix vermengen, ziehen lassen.

3 Steaks trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite ca. 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und ca. 2 Minuten ruhen lassen. Steaks in Streifen schneiden, auf dem Salat verteilen. Kresse vom Beet schneiden, mit Erdnüssen darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 560 kcal · E 32 g · F 32 g · KH 36 g

GLASNUDELN
sind aus Mungo- oder Sojabohnen und dadurch glutenfrei. In China und Vietnam beliebt als Suppeneinlage, für Salat und natürlich Sommerrollen.



Buchweizen verleiht japanischen **SOBA-NUDELN** das nussige Aroma und die dunklere Farbe. Sie schmecken heiß und kalt.

SOBANUDELELLER mit Mango

Wenn's mal schnell gehen soll, lassen wir uns gern von diesen geschmeidigen Teigfäden einwickeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 EL dunkler Reisessig ♥ 2 EL Zucker ♥ Salz ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 kleine rote Chilischote ♥ 1 Bio-Limette ♥ 3 EL Sesamöl
- ♥ 400 g Sobanudeln ♥ 1 Aubergine (ca. 300 g)
- ♥ 2 EL Sonnenblumenöl ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 1 Mango ♥ 3 Stiele Koriander ♥ 3 Stiele Basilikum

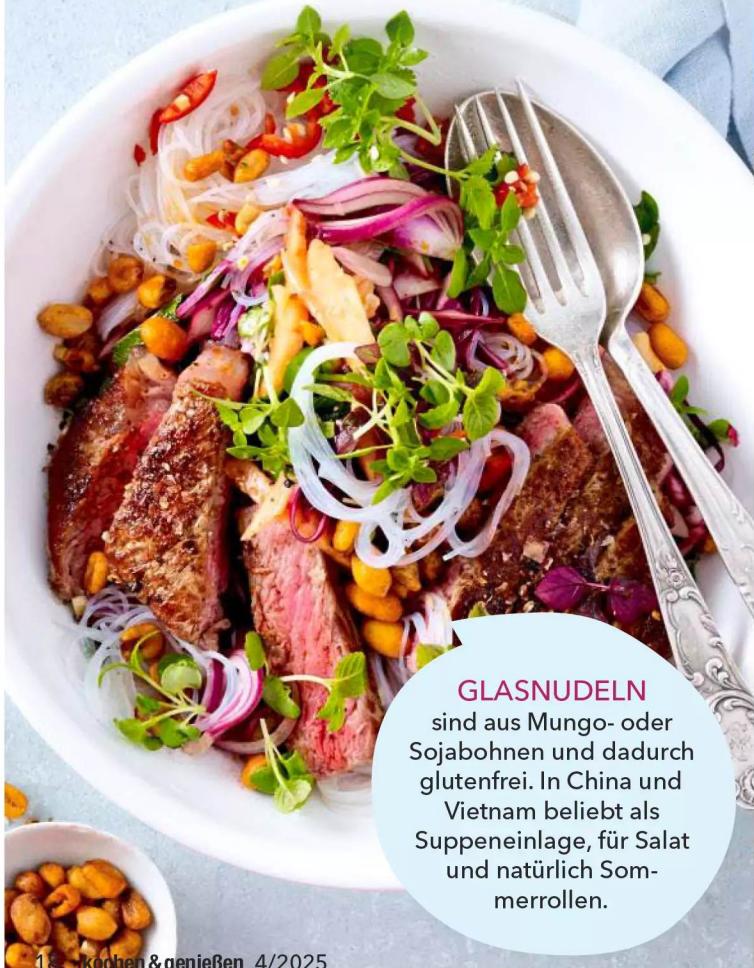
1 Essig, Zucker und 1 Prise Salz erhitzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. Limette waschen, Schale fein abreiben, Limette auspressen. Sesamöl, Chili, Knoblauch, Limettenschale und -saft unter die Essigmischung rühren.

2 Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und abschrecken. Aubergine waschen, in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine darin 8–10 Minuten kräftig braten, herausnehmen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln. Alles mit der Vinaigrette mischen.

3 Kräuter waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Alles auf Tellern anrichten. Mit den Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 590 kcal · E 17 g · F 15 g · KH 96 g





ERSATZBANK

Manche Zutaten für die Asiaküche sind nicht ganz einfach zu bekommen – oder zu verbrauchen. Hier einige Alternativen

ZITRONENGRAS: Kein frisches im Supermarkt erhältlich, kein Asialaden um die Ecke? Dann nimmt man stattdessen Limettenschale. Im Internet gibt es Zitronengras auch in haltbarer Pulverform.

FISCHSOSSE: Wer häufig asiatisch kocht, verbraucht diese Würze mit dem unverwechselbar salzigen, nicht fischigen Geschmack ruck, zuck. Alternative: helle Sojasoße und ein Schuss Maggi.

DUNKLER REISESSIG: Sein süß-salziges Aroma ist wirklich besonders und macht sich auch gut in kräftigen Vinaigrettes oder im Linseneintopf. Sonst hilft man sich mit Fruchtessig plus Sojasoße oder Maggi.

SESAMÖL: Der feinnussige Geschmack macht Spaß, kann aber auch durch z.B. Walnussöl ersetzt werden. Zum Braten besser Sonnenblumen- oder Olivenöl verwenden.

ROTE CURRYPASTE: Sie lässt sich schwer austauschen, hält sich im Kühlschrank aber ewig und kann getrost im Vorrat verweilen. In kleinen Dosen verleiht sie vielen Gerichten einen Asiakick!

MUSKEL- UND WADENKRÄMPFE?*



Nur 1x täglich, hochdosiert.

* verursacht durch Magnesiummangel.

Biolectra® Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten Orangengeschmack. Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Natrium, Kalium, Sorbitol und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbefüllung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 12/2023



FRAGEN SIE
JETZT IN IHRER
APOTHEKE!



Für Feinschmecker und Entdecker

Manchmal muss es einfach Lachs sein! Er vereint Eleganz mit purem Genuss – saftig, aromatisch und immer für eine kulinarische Überraschung gut



Sanft im Ofen gegart

...bleibt die Lachsseite besonders saftig und entfaltet ihr volles Aroma

Ofenschatz mit Kräuter-Salsa

Ein echter Hingucker auf dem Tisch!
Wir schmücken den edlen Fang mit jeder Menge Frühlingsaromen

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 800 g Lachsfilet ohne Haut
- ♥ 3 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 6 Stiele Dill ♥ 60 g Walnüsse
- ♥ 4 TL Kapern (Glas) ♥ Backpapier

1 Fischfilet trocken tupfen. Mit 2 EL Öl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 10–15 Minuten backen.

2 Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen und hacken. Walnüsse fein hacken. Kapern abtropfen lassen und hacken. Knoblauch, Kräuter, Nüsse und Kapern mischen. Mit 1 EL Öl, Zitronenschale und Zitronensaft vermengen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Lachs auf einer Platte anrichten. Kräuter-Walnuss-Salsa darüberstreuen. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 370 kcal

E 29 g · F 29 g · KH 1 g

Küstenfrikadellen mit Gurken-Apfel-Salat

Außen goldbraun, innen herrlich saftig – diese feinen Lachspuffer sind zusammen mit dem fruchtigen Salat ein echtes Dream-Team

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 1 Salatgurke
- ♥ 1 roter Apfel ♥ 125 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 3 TL Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 600 g Lachsfilet ohne Haut
- ♥ 2 EL TK-Dill ♥ 1 Ei ♥ 4 EL Semmelbrösel
- ♥ 1 EL Öl ♥ 1 EL Butter
- ♥ evtl. Dill zum Garnieren

1 FÜR DEN SALAT Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel fein würfeln. Gurke in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Joghurt, Essig und 2 TL Senf verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gurke, Apfel, Zwiebel und Dressing vermengen. Salat ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 FÜR DIE FRİKADELLEN 1 Zwiebel grob würfeln. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone in Spalten schneiden. Lachsfilet trocken tupfen und grob würfeln. Lachs, Zwiebel, Dill, Ei, Zitronenschale, 1 TL Senf, Semmelbrösel, etwas Salz und Pfeffer im Universalzerkleinerer zerkleinern. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen die Frikadellen formen.

3 Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Minuten braten. Frikadellen mit dem Gurken-Apfel-Salat anrichten. Mit Zitronenspalten und evtl. Dill garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 500 kcal
E 35 g · F 34 g · KH 15 g



Die Kombi macht's

Butter verbrennt schnell, Öl stabilisiert die Hitze – zusammen sorgen sie für Kruste und Aroma

Feines Filet auf Porreebett

Aus dem Wasser direkt in die Pfanne – der Fang des Tagesbettet sich auf einen sahnig-würzigen Porree-Paprika-Mix

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 gelbe Paprikaschote
- ♥ 2 Stangen Porree
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 4 Stücke Lachsfilet (à 125 g)
- ♥ Salz
- ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Öl
- ♥ 100 g saure Sahne
- ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 2 EL Butter
- ♥ 1-2 EL Zitronensaft

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebel darin ca. 2 Minuten andünsten. Porree zufügen und kurz mitdünsten. Sahne zufügen, aufkochen

und ca. 4 Minuten köcheln. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika abschmecken.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilet darin bei mittlerer Hitze pro Seite 3-4 Minuten braten. Butter schmelzen. Lachs und Gemüse auf Tellern anrichten. Lachs mit Butter und etwas Zitronensaft beträufeln. Nach Belieben mit etwas Edelsüßpaprika bestreuen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 410 kcal
E 28 g · F 32 g · KH 6 g

Perfekt gebraten

Vom Kühlschrank in die Pfanne?
Lieber nicht! Raumtemperierter Fisch bleibt saftiger

Low Carb



Eine Prise Wissen

LACHS-WISSEN, das auf der Zunge zergeht

SIEGELKUNDE

Bei Fisch am besten auf Siegel wie MSC (für nachhaltigen Wildfang) oder ASC (für verantwortungsvolle Aquakultur) achten. Bio-Siegel stehen zudem für strengere Haltungsbedingungen und eine natürliche Fütterung.

WILD VS. ZUCHT

Wildlachs hat eine festere Konsistenz, weniger Fett und ein intensiveres Aroma, während Zuchtlachs durch seine Saftigkeit überzeugt. Wildlachs enthält oft mehr Omega-3-Fettsäuren, während Zuchtlachs etwas kalorienreicher ist.

SIND SEELACHS UND LACHS DAS GLEICHE?

Nein! Seelachs gehört zur Familie der Dorsche und hat mit echtem Lachs nichts zu tun. Sein Fleisch ist heller, magerer und geschmacklich milder.

FRISCHER-FISCH-CHECK

Klare, glänzende Augen, eine feuchte, glatte Haut und ein frischer, leicht salziger Geruch sind Zeichen für Top-Qualität. Die Kiemen sollten leuchtend rot und nicht schleimig sein.

DIE WICHTIGSTEN HERKUNFTSLÄNDER

Norwegen: Nährstoffreicher Lachs, für ihn gelten strenge Umweltauflagen.

Alaska und Kanada: Wildlachs mit festem Fleisch und intensivem Geschmack.

Chile: preiswerter Zuchtlachs mit hohem Fettgehalt.

Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Das Lachstatar ist wirklich einsame Spitz. Ich kann es sehr zu Bratkartoffeln oder einfach einer Scheibe Toast empfehlen.“

Rita Giegerich

Low Carb



Lachstatar mit Kräuter-Knusper-Topping

Diesen raffinierten Meeresgenuss kombinieren wir mit aromatischen Kräutern, rosa Beeren und knackigen Chips. So wird jeder Bissen perfekt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g sehr frisches Lachsfilet ohne Haut
- ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ 4 Halme Schnittlauch
- ♥ 4 Stiele Koriander und Dill
- ♥ 1 TL rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)
- ♥ 2 TL Limettensaft ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 75 g Babyleafsalat
- ♥ 20 g bunte Kartoffelchips

1 Lachsfilet trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden beziehungsweise in Röllchen schneiden. Rosa Beeren grob zerstoßen.

2 Lachsfilet, Lauchzwiebeln, Kräuter, Hälften rosa Beeren und Limettensaft mischen. 2 EL Öl unterrühren. Lachstatar mit Salz und Pfeffer abschmecken. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. Salat waschen. Salat und Vinaigrette mischen.

3 4 Vorspeisenringe (ca. 6 cm Ø) auf Teller stellen und mit Lachstatar füllen. Tatar etwas andrücken, dann die Ringe vorsichtig abziehen. Mit Salat, übrigen Kräutern, übrigen rosa Beeren und Kartoffelchips anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 300 kcal

E 21 g · F 24 g · KH 3 g



Fingerspitzengefühl Filet vorsichtig nach verbliebenen Gräten abtasten und diese mit einer Pinzette entfernen



Feinschnitt Scharfes Messer zwischen Haut und Filet ansetzen und mit vorsichtigen Schnitten Haut vom Filet lösen

Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten



Veggie

**Superschnelle
Penne
all'arrabbiata** **20**
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Nudeln (z. B. Penne) ♥ Salz
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 400 g Kirschtomaten
- ♥ 2 EL Öl ♥ 1 EL Zucker
- ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Peperoni (Glas)
- ♥ 50 g Rucola ♥ 75 g Parmesan

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Zucker zufügen und schmelzen. Mit Essig ablösen, Tomatenmark einrühren. Tomaten zufügen, ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Peperoni waschen, entkernen, in Ringe schneiden. Unter die Tomaten heben. Rucola waschen und kleiner zupfen.

2 Nudeln abgießen, dabei 3–4 EL Garwasser auffangen und unter die Soße rühren. Abschmecken. Nudeln und Soße vermengen. Rucola unterheben. Nudeln anrichten. Käse darüberhobeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 520 kcal

E 22 g · F 13 g · KH 81 g



Grüne Scharfmacher

Peperoni sind klassische Chilischoten, die es in unterschiedlichen Schärfegraden gibt. Sie sind typisch für Texmex-Gerichte und köstlich zum Grillen.

Balsamico-Pilze auf zarter Käse-Polenta

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Knoblauchzehen ♥ 2 Lorbeerblätter ♥ Salz ♥ 250 g Polenta (Maisgrieß)
- ♥ 800 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake) ♥ 5 EL Balsamico-Essig
- ♥ 2-3 EL Honig ♥ 100 g Butter ♥ grober Pfeffer ♥ 1 Bund Petersilie ♥ 100 g Parmesan

1 Knoblauch schälen. 2 Zehen andrücken. Mit Lorbeer und 1,4 l Salzwasser aufkochen. Polenta einrühren und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten unter Rühren quellen lassen.

2 Rest Knoblauch hacken. Pilze putzen, kleiner schneiden. Essig und Honig verrühren. 60 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 8 Minuten kräftig braten. Knoblauch zufügen. Mit Honigessig ablöschen, aufkochen und kurz köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, hacken und, bis auf 3 EL, untermischen.

3 Parmesan reiben. 75 g Käse und 40 g Butter unter Rühren in der Polenta schmelzen. Polenta abschmecken. Alles anrichten. Mit übrigem Parmesan und Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 480 kcal · E 18 g · F 37 g · KH 20 g



Orientalische Karotten-Kokossuppe

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Süßkartoffeln ♥ 500 g Möhren ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
- ♥ 2 EL Öl (z.B. Kokosöl) ♥ 800 ml Gemüsebrühe ♥ 1 kleiner Granatapfel
- ♥ je 3 Stiele Koriander und Minze ♥ 3-4 EL Zitronensaft ♥ 200 ml Kokosmilch ♥ Salz
- ♥ Cayennepfeffer ♥ gemahlener Kümmel ♥ grober Pfeffer

1 Kartoffeln und Möhren schälen, waschen, klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin ca. 3 Minuten andünsten. Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Kräuter waschen und hacken. Suppe pürieren. Zitronensaft und Kokosmilch, bis auf 4 EL, angießen und aufkochen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Kümmel abschmecken. Suppe anrichten. Jeweils 1 EL Kokosmilch, Granatapfelkerne und Kräuter daraufgeben. Mit etwas grobem Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 320 kcal · E 5 g · F 14 g · KH 45 g



Flinke Feierabend-Bällchen zu Tsatsiki

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Brötchen vom Vortag ♥ 1 Tomate ♥ 75 g Feta ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 6 Stiele Basilikum
- ♥ 600 g gemischtes Hack ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Öl ♥ ½ Salatgurke ♥ 3 Stiele Minze
- ♥ 250 g griechischer Joghurt ♥ 1 Ciabatta-Brötchen

1 Brötchen einweichen. Tomate waschen, entkernen, würfeln. Mit zerbröckeltem Feta mischen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Basilikum waschen, hacken. Brötchen ausdrücken. Mit Hack, Ei, Zwiebel, je Hälfte Basilikum und Knoblauch verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus ca. 16 Bällchen formen, dabei jeweils etwas Feta-mischung in die Mitte drücken. Öl erhitzen. Bällchen darin ca. 10 Minuten braten.

2 Gurke waschen, raspeln. Minze waschen, hacken. Mit Joghurt, Gurke und Rest Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ciabatta in Scheiben schneiden. Bällchen aus der Pfanne nehmen. Brot im heißen Bratfett rösten. Rest Basilikum mit schwenken. Anrichten. Mit etwas Basilikum-Bratsatz beträufeln. Ciabatta dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 600 kcal · E 39 g · F 41 g · KH 21 g





Schweinesteaks zu Frühlingsgemüse

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

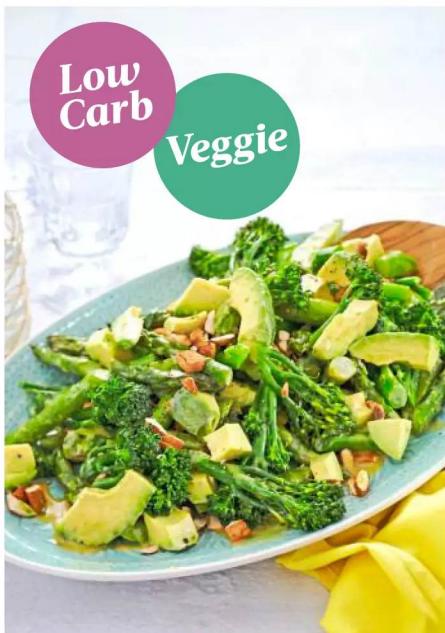
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Kohlrabi mit Grün (à ca. 350 g) ♥ 120 g Zuckerschoten ♥ 3 EL Öl ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL Mehl ♥ 75 g Schlagsahne ♥ 8 kleine Schweine-Minutensteaks (à ca. 75 g)
- ♥ 2 Beutel (à 94,5 g) Kartoffelpüree „Das Komplette“ ♥ bunter Pfeffer zum Bestreuen

1 Zwiebel schälen und würfeln. Kohlrabi schälen, waschen. Kohlrabigrün hacken, Kohlrabi in Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen, halbieren. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Kohlrabi darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen. Zugedeckt 5–7 Minuten köcheln. Zuckerschoten und Kohlrabigrün nach ca. 2 Minuten zufügen, mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse abgießen, Brühe dabei auffangen. Mehl und Sahne verrühren. In die Brühe rühren und ca. 2 Minuten köcheln. Gemüse in der Soße warm stellen.

2 500 ml Wasser aufkochen. Steaks trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl erhitzen. Steaks darin portionsweise pro Seite ca. 2 Minuten braten. Topf mit kochendem Wasser vom Herd nehmen. Püree einrühren. Anrichten. Mit buntem Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 380 kcal · E 24 g · F 20 g · KH 29 g



Grüner Vitaminpower-Salat

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g grüner Spargel ♥ 400 g Brokkolini ♥ Salz ♥ 2 Limetten ♥ 1-2 EL flüssiger Honig
- ♥ 1 EL Senf ♥ 4 EL Olivenöl ♥ Pfeffer ♥ 80 g Mandeln (mit Haut) ♥ 1 groÙe Avocado

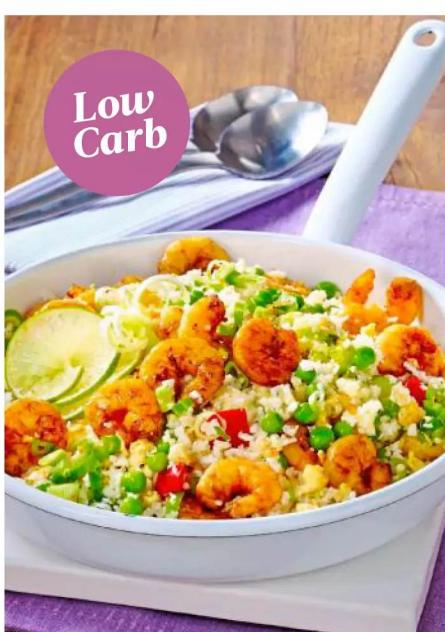
1 FÜR DEN SALAT Spargel waschen und die holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkolini waschen und eventuell etwas kleiner schneiden. Spargel und Brokkolini in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Gemüse abgießen und auskühlen lassen.

2 FÜR DIE HONIG-VINAIGRETTE Limetten auspressen. Saft von 1 Limette, Honig und Senf verrühren. Öl darunterschlagen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und hacken. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden und sofort mit übrigem Limettensaft beträufeln. Spargel, Brokkolini, Avocado und Vinaigrette vermengen. Salat abschmecken und anrichten. Mit Mandeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 360 kcal · E 13 g · F 29 g · KH 14 g



Blumenkohl-Risotto mit Garnelen

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 300 g TK-Eismeergarnelen ♥ 1 Blumenkohl (ca. 900 g) ♥ 1 rote Paprikaschote ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 Stück (1 cm) Ingwer ♥ 3 EL Öl ♥ Salz ♥ Edelsüßpaprika ♥ 300 ml Gemüsebrühe
- ♥ 100 g TK-Erbsen ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 1 EL Sojasoße ♥ Pfeffer ♥ 1 TL Limettensaft ♥ evtl. Limettenscheiben

1 Garnelen mit kaltem Wasser abspülen. Ca. 10 Minuten auftauen lassen. Blumenkohl waschen, in Röschen vom Strunk schneiden und raspeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Garnelen trocken tupfen. 1 EL Öl erhitzen. Garnelen darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Paprika würzen. Herausnehmen.

2 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Blumenkohl und Paprika zufügen, kurz dünsten. Brühe angießen, aufkochen. Alles ca. 5 Minuten garen. Erbsen und Lauchzwiebeln zufügen und ca. 3 Minuten garen. Eier und Sojasoße verquirlen, in die Pfanne gießen. Unter Rühren ca. 2 Minuten stocken lassen. Garnelen untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Anrichten, eventuell garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 280 kcal · E 26 g · F 13 g · KH 15 g

Gratiniertes Hähnchen in Paprikarähm

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2-3 Lauchzwiebeln
- ♥ 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- ♥ 250 g kleine Champignons
- ♥ 600 g Hähnchenfilet
- ♥ 1/2 Bund Basilikum
- ♥ 2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 EL Mehl
- ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 4 EL trockener Sherry
- ♥ 75 g geriebener Gouda

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C). Zwiebel schälen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen, würfeln. Champignons waschen. Filet trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken.

30
Min.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Zwiebel, Lauchzwiebeln, Paprika und Pilze im heißen Bratfett ca. 4 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Mit Sahne und Sherry ablöschen, aufkochen und kurz köcheln. Gehacktes Basilikum untermischen. Rahmgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Fleisch und Paprikagemüse in eine Auflaufform geben. Käse darüberstreuen. Im Backofen ca. 8 Minuten überbacken. Gratinierte Filets herausnehmen. Mit übrigem Basilikum garnieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 490 kcal

E 46 g · F 29 g · KH 12 g



Hier geht's zu den Oster-Rezepten

Osterbrunch mit guter Laune

Fannytastisch einfach,
fannytastisch gut!



Einfach fannytastisch!

LeserCLUB



DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht

Knusperzarte Spargel-Schinken-Quiche

Aus kochen & genießen 04/24, S. 9

„Das Rezept vom Titelblatt musste ich als Quiche- und Tarte-Liebhaberin unbedingt ausprobieren. In den Boden habe ich Dinkelmehl, in den Guss als Ersatz für den Kerbel Thymian gegeben. Als Deko gab ich einen Rest Rinder-

schinken und etwas Petersilie obendrauf. Ein super Sonntagsessen!“



Christel Ehrentreich,
Bad König

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder bei Facebook gerade bewegen

Munteres Osterbacken

„Ich habe für die Feiertage mit meinem Sohn Plätzchen gebacken, die als Deko aufs Osterdessert kamen – eine Mascarpone-Creme mit Rhabarber.“

Anne Scherer, Michelbach



Zeitloser Klassiker

„Karfreitag war bei uns zu Hause früher fleischlos. Was bietet sich da besser an, als das hessische Nationalgericht grüne Soße mit Kartoffeln und Eiern zuzubereiten?“

Birgit Hahn, Maintal (Main)



Neu eingedeckt

„Um Ostern herum habe ich mir ein neues Besteck gegönnt, mein erstes eigenes mit über 30! Bisher hatte ich nur ‚geerbtes‘ bzw. ‚Resterampe-Besteck‘ aus der Familie. Ich habe es mit einem großen Menü eingeweiht.“

Inga Figge, Bedburg

Nachgefragt

Auf welches Gemüse freut ihr euch im Frühling am meisten?

Das Frühjahr bringt uns allerhand **frische Köstlichkeiten**. Was kommt beim Leserclub jetzt in den Einkaufskorb?

„Eigentlich liebe ich zurzeit alles. Ich bin ein Gemüsefreak!“

Helga Rogg, Hamburg

„Eindeutig auf Spargel. Und später dann Tomaten und Zucchini.“

Betty Helbig, Oettingen

„Wir hatten heute schon den ersten vorgezogenen Pflücksalat – sehr fein. Auch die Kräuter aus unserem Garten sind jetzt ein Genuss.“

Marion Thiel, Aßlar



Eröffnen auch Sie die Frühlingsküche!

Ab Seite 6 haben wir Ihnen die besten Feinschmecker-Gerichte der Saison zusammengestellt

Süßer Gaumen in vierter Generation

Leser testen für Sie

Ob außergewöhnlich mit Hagebutte, samtig ohne Stücke oder in bester Bio-Qualität: Beim Familienunternehmen Maintal Konfitüren steckt fruchtige Leidenschaft in jedem Glas. 210 g bzw. 340 g; ab ca. 2,20 €



„Wir haben mit den Konfitüren ein ‚Marmeladen-Tasting‘ mit gebuttertem Toast bei einer gemütlichen Teestunde veranstaltet. Uns schmeckten sie allesamt hervorragend, sie sind von höchster Qualität!“

Günter Timmermann,
Herzlake



„Toll, dass Maintal so etwas Seltenes wie Hagebutten-Konfitüre im Angebot hat. Sie schmeckt mild und ist angenehm süß. Auch ‚Annes Feinste‘ ohne Kerne ist genial. Gern mehr davon im Supermarktregal!“

Monika Gneiting, Neuffen

„Besonders überzeugt hat mich der ‚Bio Gartenfrüchte‘-Aufstrich als Füllung in einer Biskuitrolle. Er ist intensiv fruchtig und nicht zu süß. Konsistenz und Farbe sind ebenso toll.“

Birgit Hahn, Maintal (Main)



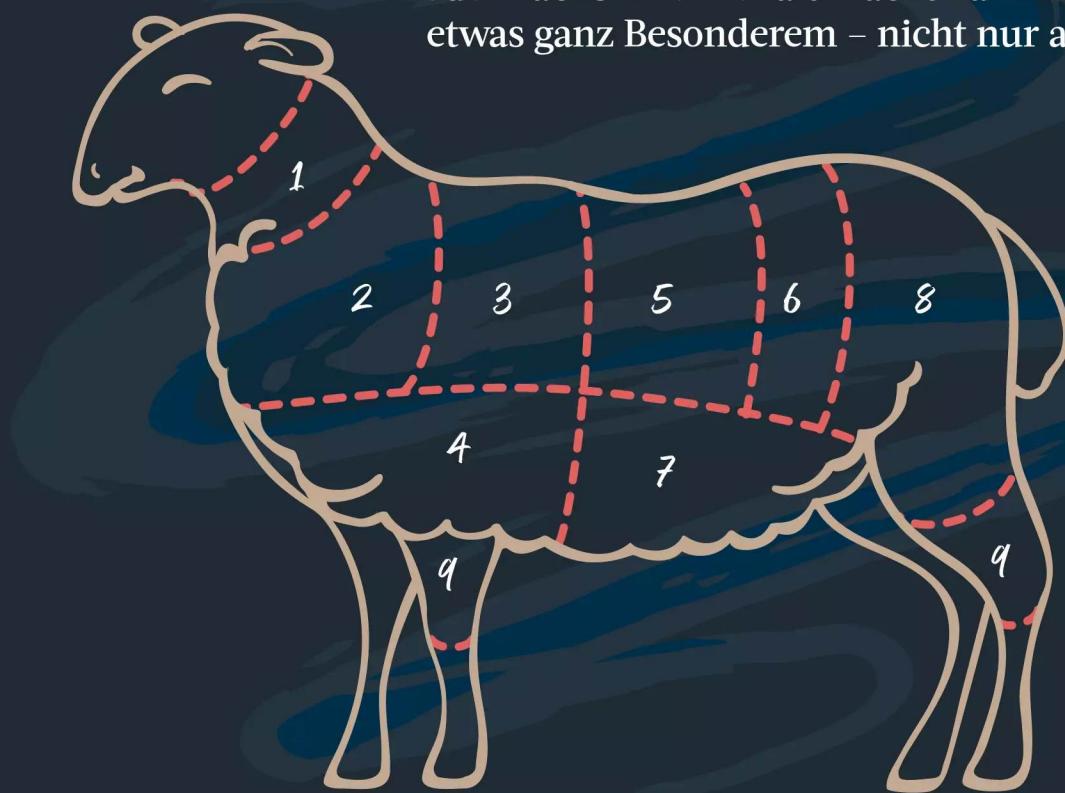
Und was ist mit Ihnen?

Werden auch Sie Mitglied im **kochen & genießen**-Leserclub und testen Sie die neuesten Produkte!

Schreiben Sie uns einfach unter
club@kochen-und-geniesen.de

Stück für Stück voller Geschmack

Ob geschmort, gegrillt oder kurz gebraten, Keule oder Lachs: Die Vielfalt macht Lammfleisch zu etwas ganz Besonderem – nicht nur an Ostern



Eine Prise Wissen

KLEINE LAMM-LEHRSTUNDE

Welches Teilstück kommt woher und wie wird es am besten zubereitet?

1 NACKEN Gulasch aus dem Nacken ist sehr durchwachsen und eignet sich (wie auch das aus der Schulter) für Ragouts wie das „Tomatige Lammragout“ auf S. 32.

2 BRUST hat einen besonders hohen Fettanteil und eignet sich dadurch vor allem gut zum Kochen von Suppen und Entöpfen.

3 STIELKOTELETT Infos: siehe „Schmetterlingskoteletts mit Oliven und Blitz-Aioli“ auf S. 31.

4 SCHULTER hat einen hohen Fettanteil und eignet sich zum Schmoren.

5 LAMMLACHSE Infos: siehe „Lammfisch „Orient-Express““ auf S. 32.

6 FILET ist das zarteste und magerste Stück. Sehr dünn aus dem Lendenkotelett gelöst und nur kurz gebraten/ gegrillt gilt: 2-3 Filets pro Person.

7 BAUCH Lammhack aus entsehntem Muskelfleisch harmoniert wunderbar mit orientalischen Gewürzen. Perfekt für Köfte oder Moussaka.

8 KEULE Infos: siehe „Mediterrane Lammkeule“ auf S. 33; auch **ROLLBRÄTEN** wird aus der vom Knochen gelösten Keule zubereitet. Er entfaltet besonders beim langsamem Schmoren den vollen Geschmack. Perfekt für festliche Anlässe oder Sonntagsessen.

9 HAXEN sind der untere Teil der Keule und schmecken am besten als ganzes Stück am Knochen, angebraten und dann so lange geschmort, bis das Fleisch fast von selbst vom Knochen fällt.

Schmetterlingskoteletts mit Oliven und Blitz-Aioli

Zarte Lammkoteletts in mediterraner Marinade, dazu eine schnelle Aioli zum Dippen - das ist großer Geschmack mit wenig Aufwand

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 75 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
- ▼ 1 ½ Zitronen (davon 1 bio)
- ▼ 5 Knoblauchzehen
- ▼ 2 EL + ca. 100 ml Olivenöl
- ▼ ½-1 TL Chiliflocken
- ▼ 2 TL getrockneter Oregano
- ▼ 8 Lamm-Schmetterlingskoteletts (à ca. 100 g)
- ▼ 1 sehr frisches, zimmerwarmes Ei (Gr. M)
- ▼ 1 TL Dijonsenf ▼ Salz ▼ Pfeffer
- ▼ Oreganoblättchen zum Garnieren

1 Oliven in Scheiben schneiden. Bio-Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Alle Zitronen auspressen. Knoblauch schälen. 2 Knoblauchzehen

grob hacken. Mit 2 EL Öl, Oliven, Chiliflocken, Oregano, Zitronenschale und 5 EL Saft verrühren. Fleisch trocken tupfen, mit der Marinade mischen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2 FÜR DIE AIOLI Rest Knoblauchzehen grob hacken. Mit Ei, Senf, 1 EL Zitronensaft und 1 Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben. 100 ml Öl zugießen und alles mit einem Stabmixer pürieren, dabei von unten nach oben ziehen, bis eine cremige Soße entsteht. Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Koteletts aus der Marinade nehmen. Knoblauch und Oliven abstreifen und wieder in die Marinade geben.

Eine große Pfanne ohne Fett erhitzen. Koteletts darin portionsweise pro Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammkoteletts anrichten und mit etwas Marinade beträufeln. Mit Oregano garnieren. Aioli dazu reichen. Dazu schmeckt rustikales Brot und Tomatensalat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO PORTION ca. 770 kcal

E 40 g · F 69 g ·

KH 2 g



**LAMMLACHSE**

Das magere Rückenfilet ist besonders zart und daher perfekt für Feinschmecker-Gerichte. Kurz gebraten bleibt es wunderbar saftig.

Lammlachse „Orient-Express“

Eine Reise in den Orient beginnt mit einem verführerischen Duft: Warmes Ras el-Hanout und goldener Safranreis treffen aufs edelste Stück des Lamms

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Basmatireis ♥ Salz
- ♥ 1 Dösen (0,1 g) Safranfäden
- ♥ 1 Bio-Orange ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 4 Stiele Thymian
- ♥ 2 Zweige Rosmarin ♥ 1 Granatapfel
- ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ 4 Lammlachse (à ca. 150 g)
- ♥ 2 EL Öl ♥ Pfeffer ♥ 1 TL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- ♥ 2 EL Butter ♥ 200 g griechischer Joghurt

1 Reis in die doppelte Menge kochendes Salzwasser geben. Safran einrühren. Reis bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

2 Orange waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und grob würfeln. Thymian und Rosmarin waschen und grob hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Petersilie waschen und hacken.

3 Lammlachse trocken tupfen. Öl in einem flachen Bräter erhitzen. Lammlachse darin pro Seite ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout würzen. Fleisch herausnehmen. Knoblauch und Zwiebel im heißen Bratfett kurz andünsten. Orangenscheiben, Rosmarin und Thymian zufügen. Alles schwenken. Butter zufügen und kurz aufschäumen lassen. Lammlachse wieder in den Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 120°C) ca. 15 Minuten garen.

4 Lammlachse samt Bratfond und Safranreis anrichten. Reis mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen. Teller jeweils mit einem Klecks Joghurt garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 580 kcal
E 40 g · F 21 g · KH 57 g

Tomatisches Lammragout zu Pasta

Langsam geschmort, tief im Geschmack und wunderbar sämig – so fühlt sich Wohlfühlküche an

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1,4 kg Lammgulasch (z. B. aus der Schulter)
- ♥ 1 Gemüsezwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 Möhren ♥ 300 g Knollensellerie
- ♥ je 3 Stiele Thymian und Oregano
- ♥ 3 Zweige Rosmarin ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 2-3 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ 200 ml Weißwein
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 600 ml Lammfond
- ♥ 500 g breite Bandnudeln
- ♥ evtl. 1-2 TL Speisestärke
- ♥ etwas Rosmarin zum Garnieren
- ♥ Küchengarn

1 Lammgulasch trocken tupfen und eventuell etwas kleiner würfeln. Gemüsezwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren und Sellerie schälen, waschen und fein würfeln. Kräuter waschen und zu einem



Straußchen zusammenbinden. Öl in einem Bräter erhitzen. Gulasch darin portionsweise kräftig anbraten. Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

2 Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie im heißen Bratfett ca. 10 Minuten andünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Gesamtes Fleisch wieder in den Bräter geben. Alles mit Wein ablöschen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Stückige Tomaten und Lammfond angießen. Kräutersträußchen zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

3 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Kräutersträußchen aus dem Ragout nehmen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. Speisestärke und 2 EL Wasser anrühren, in das Ragout rühren und ca. 1 Minute köcheln. Nudeln abgießen. Mit dem Lammragout anrichten. Mit Rosmarin garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ½ Std.

PRO PORTION ca. 730 kcal

E 31 g · F 27 g · KH 83 g

LAMMGULASCH

Aus Stücken wie Nacken oder Schulter geschnitten eignet sich Lammgulasch für aromatische Schmorgerichte. Durch langsames Garen dringen die Aromen tief ins Fleisch.



KEULE
 Saftig und
 wandelbar: Die Keule
 ist ideal für große Bra-
 ten - ob geschmort und
 in Scheiben geschnit-
 ten oder vom Grill.

Mediterrane Lammkeule mit grünem Spargel

Genuss pur: Dieses Prachtstück für Gäste glänzt durch
sonnendurchtränkte Aromen von Zitrone und Rosmarin

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ▼ 2 Bio-Zitronen ▼ Salz ▼ Pfeffer
- ▼ 1 EL getrockneter Thymian
- ▼ 1 EL Fenchelsamen
- ▼ 1 Lammkeule (mit Knochen; ca. 2 kg)
- ▼ 1 Knoblauchknolle + 5 Knoblauchzehen
- ▼ 250 g Schalotten ▼ 3 Zweige Rosmarin
- ▼ 1,2 kg festkochende Kartoffeln
- ▼ 2-3 EL Olivenöl ▼ 500 ml Lammfond
- ▼ 250 g Kirschtomaten
- ▼ 1,2 kg grüner Spargel ▼ 25 g Butter
- ▼ grobes Meersalz ▼ Zucker
- ▼ 6 Stiele Basilikum ▼ 4 Stiele Thymian
- ▼ 2 EL heller Soßenbinder

1 FÜR DIE WÜRMISCHUNG Zitronen waschen, Schale fein abreiben. Zitronen auspressen. Jeweils Hälfte Zitronenschale und -saft, 1½ TL Salz, 1 TL Pfeffer, getrockneten Thymian und Fenchelsamen mischen. Fleisch trocken tupfen und auf ein tiefes Backblech setzen. Rundherum mit der Würzmischung einreiben.

2 Knoblauchknolle quer halbieren. Knoblauchzehen schälen. Schalotten schälen und eventuell halbieren. Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Alles mit 1½ TL Salz und Olivenöl mischen und um das Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 2 Stunden braten. Nach

ca. 1 Stunde Bratzeit Fond angießen. Nach ca. 2 Stunden Bratzeit die Backofentemperatur erhöhen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) und weitere ca. 30 Minuten braten. Tomaten waschen und ca. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit mit auf das Backblech geben.

3 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Rest Zitronensaft und -schale zufügen und kurz aufkochen. Spargel zufügen und zugedeckt 5–7 Minuten dünsten, dabei mehrmals umrühren. Mit grobem Salz und 1 Prise Zucker würzen.

4 Basilikum und Thymian waschen. Einen Stiel Thymian beiseitelegen. Rest Thymianblättchen abzupfen. Braten aus dem Ofen nehmen, warm stellen. Kartoffeln und Gemüse mit einer Schöpfkelle vom Blech nehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

5 Bratsatz vom Backblech lösen, in einen Topf gießen, aufkochen und Soßenbinder einrühren. Soße unter Röhren ca. 1 Minute köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Braten mit Thymian und Spargel mit Basilikum garnieren. Restliche Soße dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 ¼ Std.

PRO PORTION ca. 1000 kcal

E 73 g · F 59 g · KH 45 g

Zeitreise

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



Ein schön
gedeckter Tisch
wie im Restaurant

Gefüllte Schnitzel auf Spitzkohlpfanne

Futter für die Seele mit den Tröstern Speck, Käse und Schnitzel – dieser Schmaus hat uns den ersten Corona-Lockdown erleichtert

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g Kartoffeln
- ♥ 4 Scheiben Bacon
- ♥ 1 EL Butterschmalz ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 8 Stiele Oregano ♥ 4 Schweineschnitzel
(à ca. 150 g) ♥ 8 Scheiben Chorizo-Aufschliff
- ♥ 75 g geriebener Gouda ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- ♥ 1 Spitzkohl (ca. 1 kg) ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 2 TL Gemüsebrühe (instant) ♥ 2-3 EL Öl

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Bacon in einer großen Pfanne (mit Deckel) ohne Fett knusprig braten, herausnehmen. Butterschmalz im Baconfett erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden 8-10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Oregano waschen, abzupfen. Schnitzel abtupfen, flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, je mit 2 Scheiben Wurst,

Oregano und Käse belegen. Schnitzel überklappen, andrücken.

3 Zwiebel schälen, fein würfeln. Tomaten grob hacken. Kohl waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Kartoffeln aus der Pfanne nehmen. Kohl im Bratfett ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebel und Tomaten zufügen, kurz mitbraten. Mit 500 ml Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Kartoffeln zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zunächst zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Dann offen ca. 5 Minuten zu Ende garen.

4 Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin pro Seite 4-6 Minuten braten. Bacon zerbröckeln, unter den Kohl rühren. Kohlpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnitzeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PRO PORTION ca. 690 kcal
E 49 g · F 36 g · KH 37 g



2020
traf Pasta auf
Frühling

KALENDERBLATT - so war das damals

Voll von der Rolle

Nichts symbolisiert das Corona-jahr 2020 wohl besser als Klo-papier, oder? Ruck, zuck leer gefegt waren die Regale, es wurde sich sogar um letzte Pakete geprügelt...



Home sweet Homeoffice

Dauer-Zoom-Sitzungen am Küchentisch, zwischendurch kochen, Hausaufgaben mit den Kids machen ...



Inzwischen ist das Heimbüro Normalität und für viele sogar ein Segen.

Genuss ohne Reue

Veggie boomt: 2020 verkauften Unternehmen wie Rügenwalder Mühle zum ersten Mal mehr vegetarische und vegane Ersatzprodukte als Wurst.



Flotter Fladen

Sieht aus wie Pizza, schmeckt auch so, ist aber aus bekömmlichem Sauerteig mit Reis- und Kichererbsenmehl: Pinsa findet immer mehr Freunde.



**16 SEITEN
EXTRA**

DAS GROSSE OSTER-SPEZIAL

Brunch, Traumtorten & mehr



Stracciatella-
Ostertorte S. 46



Filetspitzenragout
mit Kartoffeltürmchen S. 40



Niedliche
Häschenkekse S. 50

Das schönste Fest im Frühling

- ♥ Feines für Gäste
- ♥ Kreative Eierspeisen
- ♥ Süße Tortenträume

Cremiges Frühlings-
Durcheinander S. 43



Maracuja-Eierlikör-
Fizz S. 43



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sind bei Ihnen auch bereits die Frühlingsgefühle erwacht? Spätestens jetzt zu Ostern blühen wir auf wie die Natur und freuen uns auf gemeinsame Genussmomente bei leichten Braten, cremigen Torten und dem ein oder anderen Gläschen Eierlikör. Natürlich darf das Eiersuchen an den Festtagen nicht fehlen. Wir haben im Team einen bunten Eierbemalen-Wettbewerb veranstaltet – und sind dabei so richtig in Osterstimmung gekommen.

Genießen auch Sie die Feiertage

Ihre Redaktion der
kochen & genießen

Inhalt

Großer Osterbrunch

Mit lustigen Laugen-Hasen, Spargelsalat und mehr

36

Gekochte Eier - 4x anders

In Rahm, als Ragout, Aufstrich oder pikant

44

Himmlische Festtorten

Prachtstücke von Rüblikuchen bis Biskuitrolle

46

Süßer Abschluss

Niedliche Hasenkekse

50



Fotos: House of Food



Groß aufgefahren

Von Kleinigkeiten über feines Filetspitzenragout bis zur toll verzierten Erdbeer-Rhabarber-Torte bleiben bei diesem Buffet keine Wünsche offen



Ostern in voller Blüte

Da werden Ihre Gäste Augen machen, denn die Ostertafel ist mit bunten Frühlingsblumen und leckeren Köstlichkeiten zum Dippen, Löffeln und Naschen reich bestückt



Ist der Teller mit einem blühenden Freesienstiel und Platzkärtchen geschmückt, fühlt sich jeder Guest willkommen. Kleine Akzente in Schwarz zum Pastell wirken stylish!



Eier-Kräuterbutter

Frisch wie der Frühling belebt dieser raffinierte Aufstrich jede Scheibe Brot

FÜR 8 PERSONEN 2 Eier (Gr. M) hart kochen, abschrecken und auskühlen lassen. 50 g Hartkäse (z.B. Comté) reiben. 4 Stiele Thymian waschen und hacken. 1 Beet Kresse abschneiden. Eier pellen und fein würfeln. 200 g weiche Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren. Eier, Käse, Kräuter, bis auf etwas Kresse, und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone in die Butter geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Bund Radieschen waschen und, bis auf 4 Stück, sehr fein würfeln. 1 kleine rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Radieschen und Zwiebel mischen und über die Butter streuen. Butter mit übriger Kresse bestreuen und mit restlichen Radieschen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

Vorbereitung ist das halbe Fest:
So bleiben Sie ganz entspannt

AM VORTAG

Maracujalikör;
Torte und
Baiser-Deko;
Dips bis auf
Garnitur
vorbereiten

3 STUNDEN VORHER

Getränke
kühlen; Kartofel-
fertürmchen
vorbereiten;
Fleisch
marinieren;
Spargel braten

2 STUNDEN VORHER

Ragout
zubereiten und
aufsetzen, ggf.
warm stellen;
Kartoffel-
fertürmchen
zubereiten

1 STUNDE VORHER

Garnelen-
Topping; Salat
bis auf Kapern;
Laugen-Hasen

30 MINUTEN VORHER

Torte verzieren;
Kartoffeltürmchen
erhitzen;
Kräuterbutter
garnieren; Heiß-
getränke wie
Kaffee kochen

KURZ VORHER

Ragout
mit Blüten
verzieren, Salat
mit Kapern
bestreuen;
Cocktail
mischen;
freuen!



FAHRPLAN FÜRS FEIERN



Linsen-Curry-Aufstrich



Forellen-Meerrettich-Dip



Laugen-Häschen

Ziehen Sie dem Laugenteig doch einfach mal die Ohren lang - und freuen Sie sich über das niedliche Ergebnis

FÜR 8 PERSONEN 8 TK-Laugenstangen auf ein mit **Backpapier** ausgelegtes Backblech legen und ca. 15 Minuten antauen lassen. Dann die Laugenstangen jeweils längs mittig zu $\frac{1}{3}$ einschneiden, sodass Häschenohren entstehen. Ohren leicht auseinanderziehen und etwas flacher drücken. Rest Teig zur Hälfte nach unten umklappen. Ohren nach Belieben mit je 1 TL **Sesam, Mohn oder grobem Salz** bestreuen. Laugen-Häschen im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

Linsen-Curry-Aufstrich

Hattu Möhren? Aber ja, und zwar köstlich streichzarte für Brot und Brötchen

FÜR 8 PERSONEN 3-4 Lauchzwiebeln waschen. Das Weiße der Lauchzwiebeln sehr fein schneiden. Lauchzwiebelgrün in feine Ringe schneiden. **1 Möhre** schälen und fein würfeln. **1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer** schälen und fein reiben. **1 EL Öl** in einem Topf erhitzen. Das Weiße der Lauchzwiebeln, Möhre und Ingwer darin andünsten. **1-2 TL Curry** darüberstäuben und kurz anschwitzen. **100 g rote Linsen** zufügen und mitdünsten. Ca. 200 ml Wasser angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen. 2 EL Linsen herausnehmen. Restliche Linsen fein pürieren. Lauchzwiebelgrün unterrühren. Aufstrich mit **1-2 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer** abschmecken. **4-5 Halme Schnittlauch** waschen und in Röllchen schneiden. Mit übrigens Linsen darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.



Forellen-Meerrettich-Dip

Nur einmal den Zauberstab schwingen, schon ist dieser würzig-frische Blitz-Dip fertig!

FÜR 8 PERSONEN 250 g geräucherte Forellenfilets in Stücke schneiden. Mit **100 g Doppelrahmfrischkäse** und **5 TL Sahnemeerrettich (Glas)** pürieren. **2 Schalotten** schälen und fein würfeln. **8 Stiele Dill** waschen und, bis auf einen Stiel, fein hacken. Schalotten und Dill unter den Forellen-Dip rühren. Dip mit **Salz, Pfeffer** und **1-2 TL Zitronensaft** abschmecken. Dip mit restlichem Dill und evtl. mit **Zitronenspalten** garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

Garnelen-Topping

FÜR 8 PERSONEN 750 g **küchenfertige TK-Garnelen (ohne Kopf und Schale)** auftauen lassen, dann abspülen und gut trocken tupfen. **2 rote Paprikaschoten** vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. **3 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze ca. 3 Minuten braten. Paprika zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit **ca. 1 TL Edelsüßpaprika** bestäuben und kurz mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Garnelen mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Garnelen als Topping zum Ragout reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.



Festliches Filetspitzenragout

Ein Gedicht ist dieses cremige Ragout mit Hühnchen und Rind, das essbare Blüten aufblühen lassen

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 600 g Rinderfilet ♥ 750 g Hähnchenfilet
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ Pfeffer ♥ 4 Lorbeerblätter
- ♥ 4 EL Öl ♥ 100 g Speckwürfel
- ♥ 150 g Schalotten
- ♥ 300 g kleine Champignons ♥ 3 Möhren
- ♥ 200 g Zuckerschoten ♥ Salz
- ♥ 500 ml Gemüsebrühe ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 30 g Mehl ♥ einige Spritzer Worcestersoße
- ♥ 1 Bund Kerbel
- ♥ essbare Blüten zum Garnieren

1 FÜR DAS RAGOUT Fleisch abtpufen, in Streifen schneiden. Zitrone waschen,

Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

FÜR DIE MARINADE Zitronensaft, -schale, Pfeffer, Lorbeer und Öl verrühren. Fleisch, Speckwürfel und Marinade mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Schalotten schälen und vierteln. Champignons putzen und halbieren. Möhren schälen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und eventuell halbieren.

3 Eine Pfanne oder einen Bräter ohne Fett erhitzen. Mariniertes Fleisch darin portionsweise ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz würzen. Fleisch herausnehmen. Gemüse im Bratfett ca.

3 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. 300 g Sahne angießen. 100 g Sahne und Mehl glatt rühren. In die Soße rühren, nochmals aufkochen. Soße unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Fleisch zufügen und darin erhitzen. Ragout mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Kerbel waschen und die Blättchen abzupfen. Ragout anrichten. Alles mit Kerbel und essbaren Blüten garnieren. Garnelen als Topping dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 510 kcal

E 42 g · F 35 g · KH 10 g

Spargel-Carpaccio-Salat

FÜR 8 PERSONEN 1 kg grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 6–8 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. 5 Tomaten waschen, in Spalten schneiden. 1 Salatgurke waschen, halbiieren, mit einem Sparschäler längs in Scheiben abschneiden. 1 Bund Radieschen waschen, in Scheiben schneiden. 100 g Rucola waschen. Spargel und vorbereitetes Gemüse auf einer Platte verteilen. 1 Bund Basilikum waschen, fein schneiden. Mit 200 g Schmand, 2 EL Mayonnaise, 4 EL Milch und 2 EL Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salatträufeln. Mit 4 TL feinen Kapern (Glas) bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.



Kartoffeltürmchen

FÜR 8 PERSONEN 1 kg Kartoffeln (z.B. festkochend) schälen, waschen und in feine Scheiben (ca. 2 mm dick) schneiden oder hobeln. 150 g Butter schmelzen. 10 Stiele Thymian waschen. Von 8 Stielen die Blättchen abzupfen und hacken. 100 g Parmesan fein reiben. Kartoffeln, flüssige Butter, Thymian und Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in die gesetzten Mulden eines Muffinblechs zu Türmchen schichten. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 45–50 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, dann aus den Mulden lösen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.



Heiß auf den Tisch

Kurz vor dem Servieren die Kartoffeltürmchen im heißen Backofen erhitzen

Baiser-Deko

FÜR 8 PERSONEN 4 sehr frische Eiweiß und 1 Prise Salz sehr steif schlagen, dabei 200 g Zucker einrieseln lassen. Die Hälfte der Baisermasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech Hasenohren und Ostereier spritzen. Mit Zuckerpelten und Zuckerdekor (z.B. kleinen Blüten) bestreuen. Rest Baiser zu einer Platte auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Bleche übereinander in den vorgeheizten Backofen (Umluft: 80°C) schieben. Baiser ca. 1 Stunde trocknen lassen. Bleche im Ofen tauschen und Baiser ca. 1 Stunde weiter trocknen lassen. Dann auskühlen lassen und die Baiserplatte in Stücke bröckeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 1/2 Std.



Erdbeer-Puffreis-Traum

Ein Spektakel aus Frucht, Creme und überraschendem Knusperboden - diese süße Schichtarbeit lohnt sich!

ZUTATEN FÜR 14 STÜCKE

- ♥ 300 g Rhabarber ♥ 100 g Erdbeerkonfitüre
- ♥ 600 g Erdbeeren ♥ 20 g Speisestärke
- ♥ 200 g weiße Kuvertüre ♥ 15 g Kokosfett
- ♥ 30 g Puffreis (oder Reiswaffeln)
- ♥ 75 g Cornflakes ♥ 5 Blatt Gelatine
- ♥ 200 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 200 g Vollmilchjoghurt ♥ 75 g Puderzucker
- ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 330 g Schlagsahne
- ♥ Backpapier

1 FÜR DIE GRÜTZE Rhabarber waschen, evtl. schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Konfitüre in einem Topf erhitzen. Rhabarber zufügen, kurz darin andünsten. 5 EL Wasser zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. 300 g Erdbeeren waschen und würfeln.

Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren. Rhabarber damit binden. Topf vom Herd nehmen, Erdbeeren unterrühren. Grütze vollständig auskühlen lassen.

2 FÜR DEN BODEN Kuvertüre hacken. Mit Kokosfett über einem heißen Wasserbad schmelzen. Geschmolzene Kuvertüre, Puffreis oder zerbröselte Reiswaffeln und Cornflakes gut verrühren. Masse als Boden (ca. 1 cm dick) in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø) drücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 FÜR DIE CREME übrige Erdbeeren waschen, 200 g fein würfeln. Rest zum Verzieren beiseitelegen. Gelatine einweichen. Frischkäse, Joghurt, Puderzucker und Zitronenschale verrühren. Gelatine ausdrücken, Zitronensaft

erwärmen, Gelatine darin auflösen und mit 2 EL Creme verrühren. Unter Rest Creme rühren. Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Hälfte Creme auf den Knusperboden streichen. 3–4 EL Grütze daraufgeben und marmorieren. Hälften Erdbeerwürfel daraufstreuen, leicht andrücken. Rest Creme daraufstreichen. 3–4 EL Grütze erneut daraufgeben und marmorieren. Rest Erdbeerwürfel daraufstreuen und in die Creme drücken. Oberfläche glatt streichen. Über Nacht kalt stellen. Erdbeer-Puffreis-Traum in Stücke schneiden. Mit Baiser (s. Rezept oben), Rest Erdbeeren und eventuell übriger Grütze anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

WARTEZEIT ca. 12 Std.

PRO STÜCK ca. 300 kcal

E 5 g · F 19 g · KH 29 g



Auf Vorrat

4 Eiweiß für die Baiser-Deko beim Dessert (siehe links) verwenden. Übrige 4 Eiweiß einfrieren, später bei Bedarf auftauen und z. B. steif schlagen

Maracuja-Eierlikör-Fizz

Der Osterhase war im Urlaub in der Karibik und hat uns diesen cremigen Cocktail mitgebracht

ZUTATEN FÜR 8 GLÄSER (À 200 ML)

- ♥ 200 g Maracuja-Nektar
- ♥ 200 g Zucker ♥ 3 EL Zitronensaft
- ♥ 8 frische Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g Puderzucker
- ♥ 300 ml weißer Rum
- ♥ 400 g gesüßte Kondensmilch
- ♥ 4 Maracujas
- ♥ 2 Flaschen (à 750 ml) Prosecco

1 FÜR DEN SIRUP Maracuja-Nektar und Zucker aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Sirup vom Herd nehmen, Zitronensaft unterrühren.

2 Eier trennen (s. Tipp oben). 8 Eigelb und Puderzucker in einer Metallschüssel mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Nach und nach Rum und Kondensmilch unterrühren. Alles über einem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Flüssigkeit eine cremige Konsistenz erreicht. Sirup langsam einröhren.

Likör in 4–5 vorbereitete Flaschen (à ca. 300 ml) füllen. Abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.

3 FÜR DEN COCKTAIL Maracujas halbieren. In jedes Glas das Fruchtfleisch einer halben Maracuja geben. 4–6 EL Likör zugießen. Nach Belieben mit gekühltem Prosecco oder Sekt auffüllen, umrühren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARTEZEIT ca. 12 Std.

PRO GLAS ca. 200 kcal

E 2 g · F 3 g · KH 40 g



BLÜTENMEER AM OSTERTISCH

Mit diesen Prachtstücken ist Deko kaum mehr nötig, denn sie ziehen alle Blicke auf sich



Das Dekor

der zartgrünen Teekanne „Lily & Lotus“ erinnert an botanische Zeichnungen und ist ein echtes Kunstwerk.

Von Pip Studio; Fassungsvermögen 1,6 l; ca. 60 €

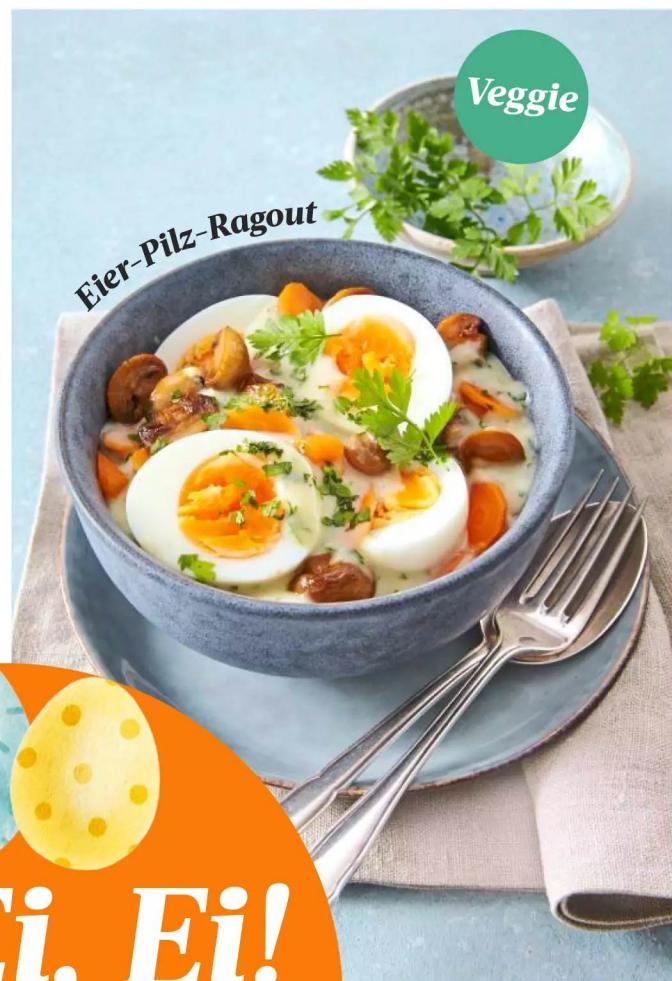


Farbenfrohe Frühstücksteller, die miteinander harmonieren, obwohl jeder anders ist. „Flamboyant“ von Westwing; 4er-Set ca. 38 €



Der Rosé-Champagner

„Demi-Sec E.O. Vranken“ (brut) kommt in einer traumhaft floralen Geschenkverpackung daher. 0,75 l ca. 38 € zzgl. Versand; über vinatis.de



Ei, Ei, Ei!

Vom Osterbrunch sind noch
gekochte Eier übrig? Hier kommen
vier Ideen für eine köstliche
Resteverwertung



„Was macht ein Ei, bevor
es den Osterhasen trifft?
Sich in Schale werfen.“

Cremiges Frühlings-Durcheinander

Mit zartem Gemüse in rahmiger Soße kommt der Frühling auf den Teller. Wer mag, kann auch junge Pellkartoffelchen dazu reichen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kg Kartoffeln ♥ Salz ♥ 4 Eier ♥ 4 Lauchzwiebeln ♥ 400 g Möhren
- ♥ 1 EL Öl ♥ 2 EL Butter ♥ 1 gehäufter EL Mehl ♥ 200 ml Milch
- ♥ 200 ml Gemüsebrühe ♥ 1-2 TL geriebener Meerrettich (Glas)
- ♥ Pfeffer ♥ 3 Stiele Petersilie

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Eier in Wasser ca. 10 Minuten hart kochen.

2 Lauchzwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin ca. 6 Minuten andünsten. Lauchzwiebeln zufügen und weitere ca. 2 Minuten dünsten.

3 Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren nach und nach Milch und Brühe zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse zugeben und weitere 2-3 Minuten köcheln.

4 Petersilie waschen und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, grob hacken. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Kartoffeln abgießen. Kartoffeln mit Rahmgemüse und Eiern auf Tellern anrichten. Mit Pfeffer und gehackter Petersilie bestreuen und mit Petersilienblättern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 420 kcal · E 16 g · F 15 g · KH 16 g

Ei-Häckerle

Schmeckt von morgens bis abends auf Brot oder als leckerer Dip zu Gemüse-Sticks, Crackern & Co.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Eier ♥ 1 rote Paprikaschote ♥ 100 g Cornichons ♥ 1 Beet Kresse
- ♥ 80 g Salatmayonnaise ♥ 150 g Crème fraîche ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1-2 Spritzer Zitronensaft ♥ 4 Scheiben (à ca. 50 g) Bauernbrot

1 Eier in Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Eier abschrecken, pellen und auskühlen lassen.

2 Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Cornichons ebenfalls fein würfeln. Kresse vom Beet schneiden. Mayonnaise und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eier fein würfeln. Eier, Paprika, bis auf etwas zum Garnieren, Cornichons und ca. die Hälfte der Kresse zur Creme geben und vorsichtig unterheben.

3 Brotscheiben halbieren und je 1 gehäuften EL Häckerle auf eine Brothälfte geben. Mit übriger Paprika und Rest Kresse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

WARTEZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 420 kcal · E 13 g · F 29 g · KH 29 g



Eier-Pilz-Ragout

Nach dem Osterbraten darf es gern mal veggie sein? Da kommt das köstliche Ragout gerade recht - und ist noch dazu super zur unauffälligen Reste-Verwertung geeignet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 350 g kleine weiße Champignons ♥ 300 g junge Möhren ♥ Salz
- ♥ 50 g Butter ♥ Pfeffer ♥ 30 g Mehl ♥ 250 ml Milch ♥ 8 Eier
- ♥ 1 Bund Kerbel ♥ frisch geriebene Muskatnuss

1 Champignons putzen und halbieren. Möhren schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und in 350 ml Salzwasser ca. 6 Minuten köcheln. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Möhren abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.

2 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Milch und 300 ml Möhrensud unter Rühren angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

3 Eier in Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Kerbel vorsichtig waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Kerbel in die Soße rühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Möhren und Champignons in die Soße geben und erhitzen. Eier abschrecken, pellen, halbieren und unter die Kerbel-Béchamelsoße heben. Anrichten und mit restlichem Kerbel bestreuen. Dazu schmecken Pellkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 370 kcal · E 22 g · F 25 g · KH 16 g

Eier mit scharfer Paprikasoße

Richtig schön würzig: Wachsweich gekochte Eier und die Tomaten-Paprikasoße mit Chili-Power harmonieren perfekt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 rote Paprikaschote ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 kleine rote Chilischote
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ♥ 200 g Reis
- ♥ Salz ♥ 8 Eier ♥ 6 Stiele Thymian ♥ Pfeffer ♥ Zucker

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und sehr klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chili halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zwiebel und Chili darin ca. 2 Minuten andünsten. Tomaten zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

2 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

3 Eier in Wasser ca. 8 Minuten wachsweich kochen. Thymian waschen und die Blättchen von 4 Stielen fein hacken, Rest zerzupfen. Gehackten Thymian in die Soße rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Mit Reis und Soße anrichten. Mit übrigem Thymian bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 440 kcal · E 22 g · F 18 g · KH 49 g

Himmlisch süße Ostergrüsse

Nanu, was macht denn der Osterhase da?

Dieses Jahr steckt er seine Nase ganz tief in fruchtig-cremige Tortenträume.

Wer kann es ihm verübeln?



FÜR DEN HASEN aus ca. 70 g weißem Fondant eine große Kugel als Körper formen. Aus je ca. 12 g weißem Fondant zwei Hasenpfoten formen. Für die Zehen je 3 kleine rosa Zuckerperlen, als Ballen je 1 kleines rosa Zuckerherz mit Lebensmittelkleber (Tube) aufkleben. Aus ca. 5 g weißem Fondant eine kleine Kugel als Schwänzchen formen. Pfoten und Schwänzchen an den Hasenkörper kleben, gut trocknen lassen.

Stracciatella-Ostertorte



Dieses kleine Kunstwerk aus Biskuit und Buttercreme ist so entzückend verziert – und sorgt für Strahleaugen!

ZUTATEN FÜR 10 STÜCKE

- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 100 g Zucker
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 90 g Mehl
- ♥ 1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver
- ♥ 1 EL Kakao ♥ 1 gehäufter TL Backpulver
- ♥ 1 Dose (850 ml) Aprikosen
- ♥ 200 g zimmerwarmer Butter
- ♥ 500 g zimmerwarmer Sahnepudding
- ♥ 100 g Zartbitter-Raspelschokolade
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 8 Marzipanmöhren
- ♥ Backpapier

1 Eier trennen. Eiweiß und 2 EL kaltes Wasser steif schlagen, dabei Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Salz einrieseln lassen. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Puddingpulver, Kakao und Backpulver mischen, darüber sieben und unterheben. Hälften Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 15–20 Minuten backen. Formrand lösen, Biskuit mit Papier aus der Form nehmen. Form säubern, Boden wieder mit Backpapier auslegen. Rest Biskuitmasse ebenso backen. Böden auskühlen lassen.

2 Aprikosen abtropfen lassen. Fondanthasen herstellen (siehe links).

3 Böden je waagerecht halbieren.

1 Boden auf eine Platte legen, Tortenring umstellen. Butter weißcremig schlagen. Pudding eslößelweise unterschlagen. Raspelschokolade, bis auf 2 EL, unterheben. Buttercreme dünn auf den unteren Boden streichen. Mit Hälften Aprikosen belegen. So viel Creme daraufstreichen, dass die Aprikosen knapp bedeckt sind. 2. Boden auflegen. Rest Creme und Aprikosen ebenso daraufgeben. Mit 3. Boden belegen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

4 Vom 4. Boden knapp die Hälfte zerbröseln. Mit Rest Raspelschokolade mischen (übrigen Boden anderweitig verwenden). Sahne und 1 Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Tortenring lösen. Torte rundherum mit Sahne einstreichen. Mit Kuchenbröseln, dem Fondanthasen und Marzipanmöhren verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARZEIT ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 520 kcal

E 8 g · F 34 g · KH 49 g



Rüblischnitten mit Himbeeren

Sicher würde der Osterhase hier gern mitnaschen, denn es sind Möhrchen im saftigen Teig. Gefüllt mit Vanillequark und Himbeeren überzeugt der Kuchen nicht nur Langohren

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 400 g Möhren ♥ 200 g gemahlene Mandeln
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz ♥ 270 g Zucker
- ♥ 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 100 ml Öl
- ♥ 40 g Mehl ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ 750 g Magerquark ♥ 2 TL Vanillepaste
- ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 3 Päckchen Sahnefestiger
- ♥ 400 g Himbeeren
- ♥ 2–3 EL Himbeerkonfitüre ♥ Backpapier

1 Möhren schälen und fein raspeln. Möhrenraspel mit Mandeln mischen. Eier trennen. Eiweiß und Salz steif schlagen, dabei 75 g Zucker einrieseln lassen und ca. 2 Minuten weiterschlagen. Eigelb, 75 g Zucker, Orangenschale und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Möhrenmischung und Öl unterrühren. Mehl und Backpulver darauf sieben, mit ca. 1/3 Eischnee unterrühren. Restlichen Eischnee unterheben. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech

streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

2 Quark, 120 g Zucker und Vanillepaste mit den Schneebesen des Rührgeräts kurz verrühren. Sahne und Sahnefestiger zugeben und weitere ca. 3 Minuten aufschlagen. Biskuit auf einen Bogen Backpapier stürzen, das obere Papier abziehen. Teig quer halbieren. Himbeeren verlesen. Ca. 2/3 Quarkcreme mit 300 g Himbeeren mischen und auf eine Teighälfte streichen. Mit der zweiten Hälfte belegen. Restliche Creme wellenartig darauf verstreichen. Kuchen ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Kuchen in Stücke schneiden und mit übrigen Himbeeren und Konfitüre in Klecksen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARZEIT ca. 2 ¾ Std.

PRO STÜCK ca. 480 kcal

E 17 g · F 30 g · KH 36 g



Rosa Rhabarber-Biskuitrolle

Wow, ein echter Hingucker, diese Wunderrolle! Sie wird mit Baisertupfen serviert, die auch pur lecker schmecken. Wer in Zeitnot ist, lässt sie einfach weg und genießt „nur“ den sagenhaft fluffigen Biskuit.

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 500 g Rhabarber ♥ 300 g Zucker ♥ 2 Blatt rote Gelatine
- ♥ 8 Blatt weiße Gelatine ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker ♥ Salz ♥ rosa Speisefarbe
- ♥ 100 g Mehl ♥ 1 gestrichener TL Backpulver ♥ 1 Bio-Limette
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 250 g Magerquark ♥ 200 g Schmand
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ gefriergetrocknete Erdbeeren oder Himbeeren zum Verzieren
- ♥ Zucker zum Bestreuen ♥ Backpapier ♥ Einmalspritzbeutel

1 Rhabarber waschen, putzen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Mit 75 Zucker mischen, ca. 20 Minuten ziehen lassen. Rote Gelatine mit 2 Blatt weißer Gelatine sowie Rest weiße Gelatine getrennt einweichen. Rhabarber erhitzen, unter gelegentlichem Rühren 4–5 Minuten dünsten. In eine Schüssel umfüllen. Rot-weißen Gelatinemix ausdrücken und im heißen Kompott auflösen. Abkühlen lassen, dann ca. 2 Stunden kalt stellen, bis es zu gelieren beginnt.

2 Eier trennen. 4 Eiweiß steif schlagen, dabei 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen. Alle Eigelb einzeln unterrühren. Mit Speisefarbe rosarot einfärben. Mehl und Backpulver mischen, darübersieben und unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 35x40 cm) streichen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten backen. Auf ein feuchtes, mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Papier vorsichtig abziehen. Biskuit mithilfe des Tuches längs aufrollen, auskühlen lassen.

3 Übriges Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach 50 g Zucker einrieseln lassen. 2–3 Minuten zu festem Eischnee weiterschlagen. Mit Speisefarbe mit einem Pinsel 4 Längsstreifen in einen Einmalspritzbeutel mit kleiner Lochtülle malen. Eischnee vorsichtig in den Beutel füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech Tupfen in unterschiedlichen Größen spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 100°C/Umluft 80°C) ca. 2 Stunden trocknen lassen. Auf dem Blech auskühlen lassen.

4 Limette heiß waschen, Schale fein abreiben. Limette aussprechen. Sahne steif schlagen, kalt stellen. Quark, Schmand, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Limettenschale verrühren. Weiße Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 2 EL Limettensaft verrühren und in die Quarkmasse rühren. Sahne unterheben. Quarkcreme ca. 10 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Biskuit entrollen, Creme daraufstreichen, dabei längs je ca. 3 cm, an den kurzen Seiten je ca. 1 cm Rand lassen. Falls die Creme zu weich sein sollte, kurz anziehen lassen. Kompott kurz durchrühren, auf die Creme streichen. Biskuit mithilfe des Tuches längs aufrollen. Eingewickelt ca. 3 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Beeren hacken, Rolle schräg in Scheiben schneiden und mit Beeren und Baisertuffs verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 ½ Std.

WARZEIT ca. 3 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 260 kcal · E 9 g · F 9 g · KH 36 g

Saftiger Eierlikör-Gugelhupf

Der heiß geliebte Klassiker aus feinem Rührteig darf auf der Kaffeetafel natürlich nicht fehlen und bildet beim Brunch-Buffet das alles überragende i-Tüpfelchen

ZUTATEN FÜR 18 STÜCKE

- ♥ 1 Vanilleschote ♥ 8 Eier (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 44 ml Maiskeimöl ♥ 34 g Puderzucker
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ 250 ml Eierlikör ♥ 200 g Dinkelmehl (Type 630)
- ♥ 200 g Speisestärke ♥ 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- ♥ 125 g weiße Kuvertüre ♥ Schokoeier zum Verzieren
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eier trennen. Eiweiß mit 2 Prisen Salz steif schlagen. Eigelb mit Öl, Puderzucker, Vanillemark und Zitronenschale verrühren. Eierlikör unterrühren. Mehl mit Stärke und Backpulver mischen, über die Eigelbmasse sieben und unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

2 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Gugelhupfform (2,5 l Inhalt) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 1 Stunde backen. Kuchen im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann stürzen und auskühlen lassen.

3 Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade über den Kuchen gießen und mit Schokoeiern verzieren. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO STÜCK ca. 490 kcal

E 6 g · F 31 g · KH 35 g



Brownie-Osterhase im Vanillekuchen-Versteck

Hier sitzt das Häschen nicht in der Grube, sondern in der Kuchenform. Was für eine tolle Überraschung!

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 300 g Zartbitterschokolade ♥ 325 g Butter
- ♥ 7 Eier (Gr. M) ♥ Salz ♥ 300 g Zucker ♥ 350 g Mehl
- ♥ 1 ½ Päckchen Backpulver ♥ 1 TL Vanilleextrakt
- ♥ 100 ml Milch ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 1 TL Haselnussöl
- ♥ Fett und Mehl für die Form ♥ Frischhaltefolie

1 150 g Schokolade hacken. Mit 150 g Butter über einem warmen Wasserbad schmelzen. 3 Eier und 1 Prise Salz mit 125 g Zucker dickcremig aufschlagen. 150 g Mehl und ½ Päckchen Backpulver mischen. Erst lauwarme Schokobutter, dann Mehlmischung unter die Eiercreme rühren. Teig in eine gefettete, bemehlte Kastenform (25 cm lang) streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus jeder Scheibe mit einem Ausstecher (ca. 7 cm Ø) einen Hasen ausschneiden. Hasen dicht hintereinander auf ein Stück Frischhaltefolie setzen (Abb. A), fest einwickeln und mindestens 1 Stunde einfrieren. Kuchenreste anderweitig verwenden. Form säubern.

2 175 g Butter schmelzen. 4 Eier, 1 Prise Salz, Vanilleextrakt und 175 g Zucker dickcremig aufschlagen. 200 g Mehl und 1 Päckchen Backpulver mischen. Erst Butter, dann Mehlmischung kurz unterrühren. Etwas hellen Teig auf dem Boden der gefetteten, bemehlten Kastenform verteilen. Hasen aus der Folie nehmen, mittig in die Form stellen (Abb. B). Rest hellen Teig daraufgeben, glatt streichen. Kuchen bei gleicher Temperatur 40–45 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

3 150 g Schokolade hacken. Milch und Sahne erhitzen, vom Herd ziehen und Schokolade darin schmelzen. Öl glatt unterrühren. Abkühlen lassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Mit Schokosoße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

WARTEZEIT ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 370 kcal · E 6 g · F 23 g · KH 36 g



Überraschung zum Osterkaffee

Nanu, wer kommt denn da herbegehoppelt?

Die niedlichen Knusper-Plätzchen erfreuen Ihre Gäste bei jedem Tässchen



Flotte Mümmelmann-Kekse

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 75 g gemahlene Mandeln
- ♥ 100 g Mehl ♥ 1 TL gemahlener Ingwer
- ♥ 125 g weiche Butter ♥ 150 g Puderzucker
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Frischhaltefolie
- ♥ Backpapier ♥ Einmalspritzebeutel

1 Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Mandeln im Universalzerkleinerer sehr fein mahlen. Mit Mehl und Ingwer mischen. Butter und 50 g Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts weißcremig aufschlagen. Mehlmix

und Zitronenschale zugeben und schnell zu einem glatten Teig verarbeiten. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf etwas Mehl 3–4 mm dünn ausrollen. Aus dem Teig ca. 30 Hasen ausstechen, dabei Teigreste immer wieder verkneten und erneut ausrollen. Hasen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 10–12 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. 100 g Puderzucker und ca. 2 TL Zitronensaft zum glatten Guss verrühren. In einen Einmalspritzebeutel füllen, eine Ecke abschneiden und kleine Hasen-Schwänzchen auf die Kekse spritzen. Trocknen lassen. Nach Belieben Plätzchen mit Geschenkband verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

WARZEIT ca. 2 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 80 kcal

E 1 g · F 5 g · KH 8 g

Zitrusfrisch

Auch Orangen-schale oder -öl im Teig verleiht den Plätzchen eine dufte Note



MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker

DIESMAL:
Eierpuffer



3

4

1

Mediterran mit Chorizo und Spinat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 100 g Babyspinat ♥ 100 g Chorizo ♥ 4 Tomaten ♥ 1 kleine Zwiebel
- ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 8 Stiele Majoran ♥ Eierpufferteig (s. Rezept)

1 Spinat waschen, in Streifen schneiden. Von der Chorizo 8 dünne Scheiben abschneiden. Rest Wurst fein würfeln. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Zwiebel, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl unterschlagen. Vinaigrette und Tomaten mischen. Majoran waschen und Hälften hacken.

2 Chorizoscheiben und -würfel nacheinander in einer Pfanne knusprig braten. Beides herausnehmen. Chorizowürfel, gehackten Majoran und Spinat unter den Teig heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 4 EL Öl portionsweise in der Pfanne erhitzen. Aus dem Teig insgesamt ca. 12 kleine Kächlein pro Seite ca. 3 Minuten braten. Fertige Kächlein warm stellen. Kächlein mit Chorizoscheiben und Majoran garnieren. Tomatensalat dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 260 kcal

E 8 g · F 25 g · KH 4 g

Pikant und lecker

Chorizo ist eine spanische luftgetrocknete Rohwurst, die mit reichlich Paprika und Knoblauch gewürzt ist.

2

Rustikal mit Kartoffeln und Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 große Kartoffeln (ca. 300 g) ♥ 5 EL Öl
- ♥ 2 Baby-Römersalate ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ 3 EL Weißweinessig ♥ 1/2 TL Senf
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 50 g geriebener Parmesan
- ♥ Eierpufferteig (s. Rezept)

1 Kartoffeln schälen, waschen und raspeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelraspel darin 2–3 Minuten vorgaren, herausnehmen. Salat waschen und klein schneiden. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Essig, Senf, 1/4 Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl unterschlagen.

2 Kartoffeln, Rest Schnittlauch und Parmesan unter den Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Insgesamt 8 Kächlein in die Pfanne geben und pro Seite ca. 3 Minuten braten. Salat und Vinaigrette mischen. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 210 kcal

E 6 g · F 17 g · KH 10 g

3

Herhaft mit Schinken und Ricotta

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kleine Zucchini (ca. 150 g) ♥ 100 g gekochter Schinken
- ♥ 6 Stiele Basilikum ♥ 125 g Ricotta ♥ Eierpufferteig (s. Rezept)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4 EL Öl

1 Zucchini waschen, längs halbiert und in dünne Scheiben schneiden. Schinken fein würfeln. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Ricotta unter den Eierpufferteig rühren. Teig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Je 1/4 Schinkenwürfel, Zucchinischeiben und Basilikumstreifen in die Pfanne geben und kurz anbraten. Jeweils 1/4 Teig darauf verteilen. Kächlein pro Seite ca. 4 Minuten braten. Fertige Kächlein warm stellen. 3 weitere Kächlein backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 190 kcal

E 10 g · F 17 g · KH 3 g

4

Nordisch mit Roastbeef und Erbsen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 100 g TK-Erbsen ♥ 1 Bund Koriander ♥ 1/2 Salatgurke ♥ 2 EL Schmand
- ♥ 1 EL Weißweinessig ♥ 2 EL Milch ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Chiliflocken
- ♥ 12 Scheiben Roastbeef (ca. 150 g) ♥ Eierpufferteig (s. Rezept) ♥ 4 EL Öl

1 Erbsen auftauen lassen. Koriander waschen, hacken. Gurke waschen, fein würfeln. Schmand, Essig und Milch glatt rühren. Gurke und Hälften Koriander unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

2 4 Scheiben Roastbeef in Streifen schneiden. Mit Erbsen und Rest Koriander unter den Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Jeweils ca. 1/4 Teig einfüllen. Kächlein pro Seite ca. 3 Minuten braten. Fertige Kächlein warm stellen. 3 weitere Kächlein backen. Kächlein mit Gurkendip und Roastbeef anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 180 kcal

E 11 g · F 15 g · KH 4 g

MIT NEUER
LEICHTIGKEIT

Fitte Familienessen

Statt Durchhänger nach Braten & Co.
spendieren diese schlanken Lieblings-
gerichte daheim neue Energie!



Super-Power

KOHLRABI hat viel
Magnesium, das
müde Muskeln
munter macht.

Schnitzelstreifen mit Kräuterpanade und Röstgemüsesalat

Wie junges Gemüse fühlt man sich nach diesem frischen Frühlings-Festmahl, versprochen!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ je 1 Bund Petersilie und Kerbel
- ▼ 1 Beet Kresse ▼ 1 Bio-Zitrone
- ▼ 1 Bund junge Möhren ▼ 2 Kohlrabi
- ▼ 1 Bund Lauchzwiebeln ▼ Salz ▼ Pfeffer
- ▼ 6 EL Olivenöl ▼ 2 Mini-Römersalate
- ▼ 50 g Semmelbrösel ▼ 1 EL Mehl
- ▼ 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g) ▼ 1 Ei (Gr. M)
- ▼ 2 EL Butterschmalz

1 Petersilie und Kerbel waschen und fein hacken. Kresse vom Beet schneiden. Zitrone waschen, Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Möhren waschen, schälen, dabei etwas Grün stehen lassen, ggf. längs halbieren. Kohlrabi schälen, in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln waschen. Vorbereitete Zutaten auf einem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2 EL Öl beträufeln. Alles mischen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten garen.

2 Salat waschen und vierteln. Viertel mit 2 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salatviertel auf dem Blech verteilen und ca. 10 Minuten im Ofen mitbacken.

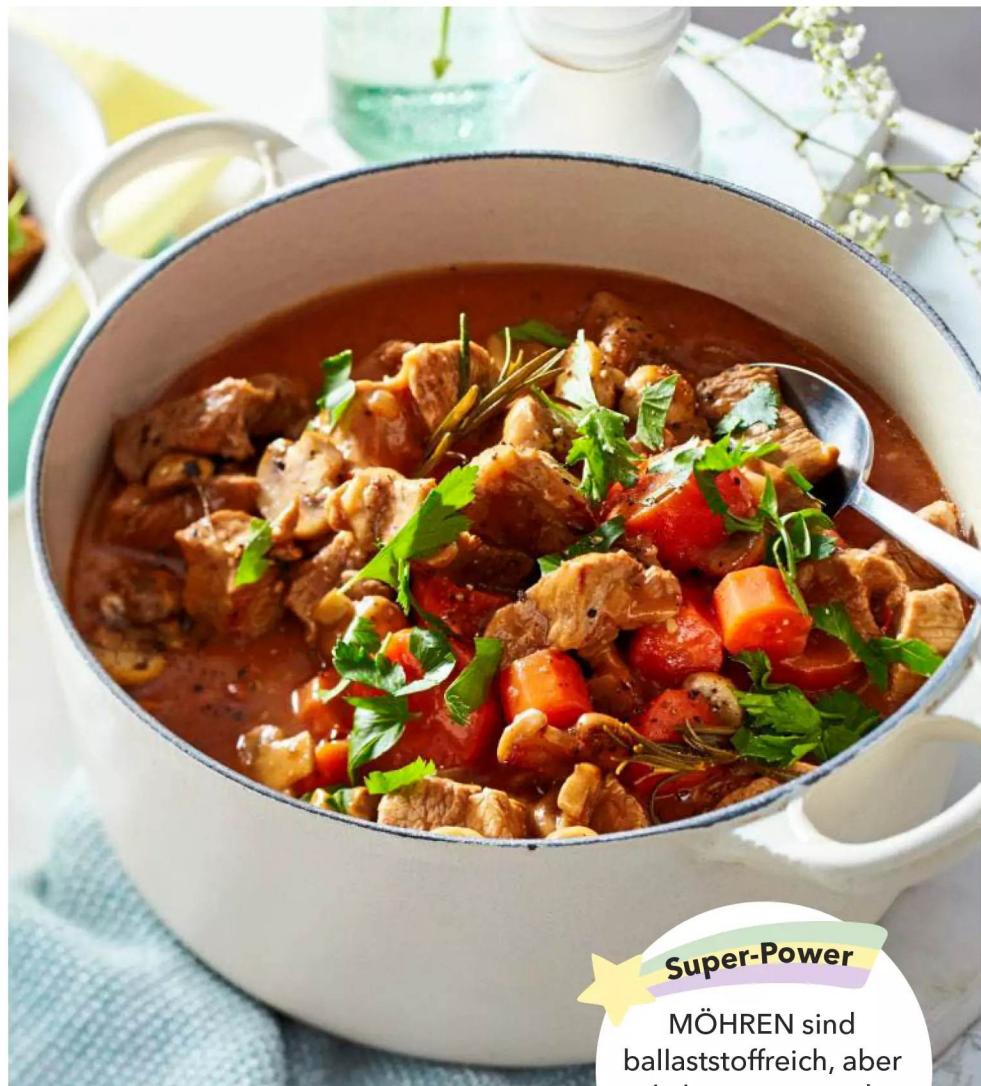
3 Jeweils Hälfte Zitronenschale, Petersilie, Kerbel und Kresse mit Semmelbröseln, Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch trocken tupfen und etwas flacher klopfen. Ei verquirlen. Fleisch zunächst im Ei, dann in der Kräuterpanade wenden und die Panade leicht andrücken.

4 Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin pro Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Übrige Kräuter, Zitronenschale, Zitronensaft, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Röstsalat aus dem Ofen nehmen und mit den Schnitzelstreifen auf einer Platte anrichten. Salat mit dem Kräuterdressing beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 490 kcal

E 44 g · F 22 g · KH 28 g



Super-Power

MÖHREN sind ballaststoffreich, aber kalorienarm, und machen satt, ohne zu beschweren.

Würziges Kalbsgulasch mit Möhren und Pilzen

Ganz unbeschwert dürfen Sie diesen Liebling genießen, sogar ein Nachschlag ist locker drin!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ▼ 500 g Möhren ▼ 4 Schalotten
- ▼ 2 Knoblauchzehen ▼ 250 g Champignons
- ▼ 1,2 kg Kalbfleisch (z. B. Schulter) ▼ 4 EL Öl
- ▼ Salz ▼ Pfeffer ▼ 2 EL Tomatenmark
- ▼ 2 EL Mehl ▼ 600 ml Gemüsebrühe
- ▼ 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin) ▼ 1 kg Kartoffeln
- ▼ 6 Stiele Petersilie

1 Möhren schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Fleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin ca. 10 Minuten

kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren, Pilze, Schalotten und Knoblauch ca. 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark zufügen und anrösten. Alles mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Kräuter waschen, zusammenbinden und zufügen. Zugedeckt ca. 1 1/4 Stunden schmoren.

2 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Petersilie waschen, hacken und das Gulasch damit bestreuen. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

PRO PORTION ca. 490 kcal

E 45 g · F 18 g · KH 38 g

Veggie-Lasagne mit Aubergine und Paprika

Schicht im Schacht? Von wegen: Nach diesem Schlemmernahl strotzen Sie vor Tatendrang



Super-Power

Mit dreimal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte sind ROTE PAPRIKA echte Immun-Booster.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 700 g Auberginen
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 3 Paprikaschoten (z. B. gelbe und rote)
- ♥ 3 Stiele Basilikum ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 große Tomaten ♥ 9 Lasagneplatten
- ♥ 120 g geriebener Parmesan
- ♥ 100 g Schlagsahne

1 Auberginen waschen und längs halbieren. Fruchtfleisch netzförmig einschneiden und mit Öl einstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten garen.

2 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Basilikum waschen und hacken.

3 Auberginen aus dem Ofen nehmen, Fruchtfleisch herauslösen, Schale entfernen. Fruchtfleisch hacken, mit Basilikum vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. 3 Lasagneplatten in eine Auflaufform geben. Auberginemix und 40 g Käse darauf verteilen. 3 Lasagneplatten, Paprika, Tomaten und 40 g Käse daraufschichten. Mit übrigen Lasagneplatten abschließen.

4 Sahne über die Lasagne gießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Käse darüberstreuen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.
PRO PORTION ca. 490 kcal
E 20 g · F 24 g · KH 48 g

VIER SUPER SATT-MACHER-TRICKS:

★ **GRÜNER SALAT** mit leichter Vinaigrette vornweg füllt gesund den Magen.

★ Statt Reis oder Nudeln als **BEILAGE** mehr Gemüse oder Hülsenfrüchte servieren.

★ **ZUM BRATEN** wenig und gesundes Öl oder Kokosfett verwenden, Butter macht mal Pause.

★ **ZUM DESSERT** gibt's Obst satt: Apfel, Ananas, Pfirsich und Beeren sind süße Leichtgewichte mit vielen Ballaststoffen.

Super-Power

Ein Multitalent ist der kalorienarme BROKKOLI, denn er stärkt Herz, Knochen und Immunsystem.



Putenrollbraten mit Paprikafüllung

Statt voll von der Rolle zu sein, schlagen Sie nach diesem Sonntagsbraten fröhlich Purzelbäume

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ▼ 2 rote Paprikaschoten
- ▼ 2 Knoblauchzehen ▼ 2 Zwiebeln ▼ 4 EL Öl
- ▼ 5 Stiele Estragon ▼ 175 g Doppelrahmfrischkäse ▼ 1 Ei (Gr. M) ▼ 75 g geriebener Parmesan ▼ 2 EL Semmelbrösel ▼ Salz
- ▼ Pfeffer ▼ 2 TL Edelsüßpaprika
- ▼ 1,2 kg Putenrollbraten (beim Fleischer vorbestellen) ▼ 800 g junge Kartoffeln
- ▼ 500 g Brokkoli ▼ 200 g Zuckerschoten
- ▼ 200 ml Gemüsebrühe ▼ Küchengarn

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Knoblauch und 1 Zwiebel schälen, fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Alles darin ca. 3 Minuten andünsten. Abkühlen lassen. Estragon waschen und fein hacken.

- 2 Frischkäse, Ei, Parmesan, Semmelbrösel, Paprikagemüse und Estragon gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Fleisch ausbreiten, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung auf das Fleisch streichen, dabei rundherum einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Fleisch aufrollen und mit Küchengarn in Form binden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 2 Minuten rundherum kräftig anbraten. Fleisch auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten garen. Pfanne mit Bratsatz beiseitestellen.
- 3 Kartoffeln waschen und halbieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl mischen, um den Braten verteilen, ca. 15 Minuten

bei gleicher Temperatur weitergaren. Brokkoli waschen, in Röschen teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, um den Braten verteilen, ca. 15 Minuten bei gleicher Temperatur zu Ende garen.

4 Übrige Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, klein schneiden. 1 EL Öl in der beiseitegestellten Pfanne erhitzen. Zuckerschoten und Zwiebel darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Braten und Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.

PRO PORTION ca. 480 kcal

E 28 g · F 26 g · KH 36 g

Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Sie gilt als Sensibelchen – doch Selbermachen lohnt! Wer die Technik für Sauce hollandaise einmal beherrscht, will nie wieder gekaufte essen

Kleiner Franzose

Der Name „hollandaise“
(dt.: holländisch)
führt in die Irre –
die Soße stammt
eigentlich aus der
französischen Küche



Cremige Sauce hollandaise

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Schalotte
- ♥ 10 weiße Pfefferkörner
- ♥ 3 EL Weißweinessig
- ♥ 250 g Butter ♥ 4 Eigelb
- ♥ Salz ♥ weißer Pfeffer
- ♥ 1 TL Zitronensaft
- ♥ evtl. 1 Spritzer Worcestersoße

1 FÜR DIE REDUKTION Schalotte schälen, fein würfeln. Pfefferkörner leicht zerdrücken. 6 EL Wasser, Essig, Schalotte und Pfefferkörner in einem kleinen Topf aufkochen und einkochen, bis die Flüssigkeit auf etwa ein Drittel reduziert ist. Essigreduktion durch ein feines

Sieb in eine Metallschüssel gießen (Abb. A).

2 In der Zwischenzeit Butter so lange bei schwacher Hitze schmelzen, bis sie sich in drei Schichten trennt – in eine obere Schaumschicht aus Eiweiß, in eine mittlere Schicht aus gelbem Butterfett sowie in die sich unten absetzende Molke.

3 Topf vom Herd nehmen. Mit einem Esslöffel die weißen Molkeflöckchen abschöpfen (Abb. B).

4 Eigelb zur Essigreduktion geben und unterrühren. Eigelbmasse auf ein heißes

Wasserbad setzen und mit einem Schneebesen ca. 3 Minuten aufschlagen (Abb. C), bis ein dickcremiger Schaum entsteht.

5 Die geklärte Butter erst tropfchenweise, dann in dünnem Strahl mit dem Schneebesen unter die Eigelbmasse schlagen (Abb. D). Sauce hollandaise mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell Worcestersoße abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PRO PORTION ca. 310 kcal
E 1 g · F 35 g · KH 1 g

Angst vom Wasserbad?

Diese drei Tipps helfen:

- 1. Passende Schüssel-Topf-Kombi finden** (Schüssel kann überstehen:) Metall leitet Wärme ideal – Glas oder ein zweiter Topf tut's auch.
- 2. Topf mit 3–4 cm Wasser füllen, auf 60–70°C erhitzen.** Ohne Thermometer: Wenn im Wasser kleine Bläschen zu sehen sind und es leicht dampft, ist's heiß.
- 3. Wasser nicht kochen:** Niedrige bis mittlere Wärme reicht. Ständig rühren, kein Wasser in die Schüssel spritzen lassen. Achtung, die Schüssel wird heiß!



Theresas Hollandaise-Handbuch

Was passiert, wenn du die Butter in die Eigelbmasse schlägst?

Es entsteht eine Emulsion. Wasser und Fett wollen eigentlich nichts miteinander zu tun haben. Erst das im Eigelb enthaltene Lecithin verbindet beide. Et voilà: Wir erhalten die gewünschte fluffig-cremige Soßenkonsistenz, die wir so lieben.

Hast du SOS-Tipps für uns, wenn die Soße geronnen oder ausflockt?

Ist die Soße geronnen, war die Butter zu heiß oder wurde zu schnell zugefügt. Ich arbeite dann vorsichtig 1/2 TL eiskaltes Wasser oder ein paar Eiswürfel ein. Ein zu heißes Wasserbad lässt die Soße ansetzen oder ausflocken. Im ersten Fall rasch vom

Bad nehmen und kräftig rühren. Im zweiten hilft nur schummeln: Ich püriere die Soße im Mixer wieder cremig.

Was tust du, wenn Soße übrig bleibt?

Einfrieren! Zum Auftauen beziehungsweise Erwärmen setze ich sie wieder auf ein heißes Wasserbad. Damit die Soße cremig bleibt, schlage ich ein Eigelb mit etwas Wein auf und schlage diese Masse zum Schluss unter die Soße.

Redakteurin Theresa Gießau verwendet frische, pralle Zitronen, damit der Saft nicht bitter schmeckt

Im nächsten Heft:
saftige Maischolle



ZU GAST IN THÜRINGEN

Ein Café, das die Seele wärmt



Die Devise von Doreen Bergmann aus dem thüringischen Stelzendorf lautet: Ein gutes Stück Kuchen verbindet die Menschen

Mit ihren süßen Leckereien erobert Doreen Bergmann die Herzen von ganz Stelzendorf. Ihre „Patisserie Bergmann“ ist ein Ort voller Geschmack, Geschichten und Gemeinschaft

Text: Julia Meyerdiercks



Willkommen!
Das Schild an
der Tür weist
den Weg zum
Kuchenglück



Darf's noch ein Tässchen Kaffee dazu sein? Wer zu Gast bei Doreen ist, sagt dazu bestimmt nicht Nein



Immer ein Genuss:
von kleinen Leckereien
bis hin zu sahnig-
cremigen Torten



Birnen-Bienenstich mit Eierlikör

Feincremiger Likör und süße Birnen lassen den Traditionskuchen neu erblühen und sorgen am Kaffeetisch für frühlingshaftes Entzücken

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 1 l Milch ♥ 1 Würfel (42 g) Hefe
- ♥ 370 g Zucker ♥ 600 g Mehl
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 200 g Butter ♥ 675 g Schlagsahne
- ♥ 50 g Honig ♥ 250 g Mandelstifte
- ♥ 3 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1,5 kg Birnen ♥ Saft von ½ Zitrone
- ♥ 500 ml Birnensaft ♥ 5 Blatt Gelatine
- ♥ 200 ml Eierlikör ♥ Backpapier

1 250 ml Milch erwärmen. Hefe und 70 g Zucker darin auflösen. Hefemilch, Mehl, Eier, Salz und 80 g Butter glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. 120 g Butter, 120 g Zucker, 75 g Sahne und Honig aufkochen. Mandeln unterrühren und abkühlen lassen.

2 600 ml Milch aufkochen. 150 ml Milch, 2 Päckchen Puddingpulver, 150 g Zucker und Vanillezucker glatt rühren, in die kochende Milch einröhren, aufkochen. Zugedeckt abkühlen lassen. Birnen schälen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft mi-

schen. 400 ml Birnensaft und 30 g Zucker aufkochen. 100 ml Birnensaft und 1 Päckchen Puddingpulver glatt und in den kochenden Saft rühren. Birnen darin kurz köcheln.

3 Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten tiefen Backblech ausrollen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Mandelmischung darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–25 Minuten backen.

4 Gelatine einweichen, ausdrücken, auflösen und 2 EL Pudding unterrühren. Unter Rest Pudding rühren. 600 g Sahne steif schlagen, unterheben. Ca. 30 Minuten kühlen. Kuchen erst quer, dann waagerecht halbieren. ¼ Creme auf die unteren Böden verteilen. Kompott und Rest Creme daraufgeben. Ca. 3 Stunden kühlen. Eierlikör auf die Cremeträufeln. Obere Böden in Stücke (ca. 6x10 cm) schneiden und darauflegen. Kuchen schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARTEZEIT ca. 6 Std.

PRO STÜCK ca. 590 kcal

E 12 g · F 30 g · KH 67 g



Manchmal muss man im Kleinen anfangen, um Großes zu erreichen. Dieser Gedanke begleitet Doreen Bergmann schon lange. In Stelzendorf, einem charmanten Dorf mit 17 Häusern und 94 Einwohnern in Thüringen, hat sie mit ihrer „Patisserie Bergmann“ einen Ort geschaffen, der zur Begegnungsstätte für die Dorfbewohner wurde. Hier treffen frisch gebackene Kuchen auf eine Prise Nostalgie und eine große Portion Herzlichkeit.

Ein Traum wird wahr

Für Doreen war das Café ein lang gehegter Wunsch. „Ich habe immer davon geträumt, einen Ort zu schaffen, an dem Menschen zusammenkommen, sich austauschen und die kleinen Freuden des Lebens gemeinsam genießen können“, erinnert sie sich mit einem Lächeln im Gesicht.

Nach Jahren als Referendarin im Anwaltsbüro wagte die heute 48-Jährige einen mutigen Schritt: Sie gab ihre sichere Anstellung auf, um ihrer Leidenschaft, dem Backen, zu folgen. „Träume sollte man nicht lange aufschieben.“

Vor 14 Jahren eröffnete sie die Patisserie, zunächst nur mit ein paar Tischen und Stühlen im Garten. Im Laufe der Zeit wuchs allmählich eine schöne, kleine Patisserie, in der sich Doreens liebevolle Persönlichkeit überall widerspiegelt: Hier finden sich selbst gemachte Tischdecken, antike Möbel, die sie auf Floh- >

Fortsetzung von Seite 61

märkten gesammelt hat, und eine schmale Bücherwand, die zum Schmökern einlädt.

Besonders beliebt sind ihre selbst kreierten Torten. „Die Rezepte sind oft ein Mix aus dem, was ich in unterschiedlichen Food-Magazinen und Rezeptbüchern entdecke, und dem, was meine Großmutter mir beigebracht hat“, sagt sie, während sie einen Mürbeteig ausrollt. Besonders stolz ist sie auf ihre saisonalen Kreationen: Erdbeer-Rhabarber-Torte im Sommer, Bratapfel-Crumble im Winter. „Und für meine Schmand-Torte bekomme ich sogar regelmäßig Heiratsanträge“, sagt die Hobby-Bäckerin lachend. Man merkt und schmeckt es einfach: Doreen ist mit ganzem Herzen dabei.

Ausgezeichnetes Café, ausgezeichnetes Dorfgefühl

Kürzlich wurde Doreens Café sogar vom renommierten Gourmet-Magazin „Feinschmecker“ ausgezeichnet. „Als ich den Anruf bekam, dachte ich zuerst, jemand macht einen Scherz“, erinnert sie sich, während sie mit einem leichten Lächeln die Auszeichnung vom Regal nimmt. Die Ehre, in den erlesenen Kreis der „besten Cafés des Landes“ aufgenommen zu werden, hat sie überrascht – ihre Gäste



Ein Händchen für Schönes und eine Leidenschaft fürs Sammeln: In den Regalen stapeln sich nostalgische Service und Porzellanschalen



jedoch nicht. „Hier ist es einfach besonders“, sagt einer ihrer vielen Stammgäste.

Doch das Café ist mehr als ein Ort, an dem man Kaffee trinkt und Kuchen isst. Es ist ein Treffpunkt für Frauen, die sich austauschen, gemeinsam lachen und manchmal auch über die Herausforderungen des Älterwerdens sprechen. „Viele Frauen, die hierherkommen, sagen mir, wie sehr sie den Austausch schätzen. Manchmal sind es auch Gespräche, die Mut machen und neue Perspektiven eröffnen“, sagt Doreen.

Einmal im Monat veranstaltet sie kleine Events wie Lesungen, Bastelnachmittage oder Kochkurse. „Es geht darum, zusammenzukommen, Neues auszuprobieren, sich inspirieren zu lassen und einfach Freude zu haben.“

Ein Treffpunkt für Stelzendorf und darüber hinaus

Das Café hat sich in kürzester Zeit zu einem kleinen Leuchtturm entwickelt – nicht nur für Feinschmeckerinnen und Feinschmecker, sondern auch für Stelzendorf selbst. Der Ort, der bislang vor allem für seine Ruhe und seine Landwirtschaft bekannt war, zieht nun Menschen aus der gesamten Region an. Denn es hat sich herumgesprochen, dass es hier ausgezeichnete Kuchen und Torten gibt. „Ein gutes Stück Kuchen verbindet die Menschen.“



Tiramisu-Torte mit Eisfrüchten

Herbe Espressonoten treffen auf kühle Fruchtfrische und verleihen einen Hauch Dolce Vita

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 100 g Butter
- ♥ 300 g Löffelbiskuits
- ♥ 500 g Mascarpone
- ♥ 400 g Magerquark
- ♥ 120 g Zucker
- ♥ 300 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Sahnefestiger
- ♥ 150 ml kalter Espresso
- ♥ 2 EL Kakao
- ♥ evtl. 100 g TK-Beerenmix
- ♥ Gefrierbeutel
- ♥ Backpapier



1 Butter schmelzen. 200 g Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Mit Butter vermengen und in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben. Gleichmäßig auf dem Boden verteilen, andrücken und ca. 20 Minuten kalt stellen.

2 Mascarpone, Quark und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. Sahne und Sahnefestiger zugeben. Creme steif schlagen. Biskuitboden mit Hälfte Espresso beträufeln. $\frac{1}{3}$ Creme auf den Boden streichen. Mit

restlichen Löffelbiskuits, mit der Zuckerseite nach unten, gleichmäßig belegen. Rest Espresso auf den Löffelbiskuits verteilen.

3 5 EL Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Rest Creme auf den Löffelbiskuits glatt streichen. Torte mit Creme verzieren und ca. 6 Stunden kalt stellen. Torte vor dem Servieren aus der Form lösen, mit Kakao bestäuben und nach Belieben mit Beeren verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
WARTEZEIT ca. 6 Std.
PRO STÜCK ca. 470 kcal
E 10 g · F 33 g · KH 36 g

ICH LESE BESSER.

Mit der besten Tina aller Zeiten.



Schweden-Rätsel

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

Auflosung aus Heft 2/25: DIFFERENZ



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.

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

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**

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

kochen & genießen (Heft 4/2025)

Teilnahmeschluss: 24. April 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, Breitbach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com widerrufbar. Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf meine Gewinnchance.

40 1985–2025
Jahre
Kochen
mit Liebe

3 Hefte + Geschenk

für nur 9,40 €!

JETZT 35%
SPAREN!



Damenuhr

Das farbige Armband verleiht Ihrem Handgelenk eine raffinierte Note, während das hochwertige und ganggenaue Quarzuhrwerk zuverlässige Funktionalität garantiert. Mit Mineralglas und einem Lederimitat Armband, Länge ca. 22 cm. Ø Gehäuse: ca. 31 mm. Wasserdicht 3 ATM/3 BAR.



Villeroy & Boch
1748

Henkelbecher „Lieblingsmensch“

Kaffeepausen mit persönlicher Botschaft. Ob für sich selbst oder als Geschenk für einen besonderen Menschen. Der Becher ist einseitig bedruckt. Volumen: ca. 340 ml, spülmaschinenfest.



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.

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 Widerufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800 / 6647772 (kostenfrei).

Lesespaß im Osternest

14 Monate verschenken – nur 12 bezahlen!

www.bauer-plus.de/ostern

Bitte hier abtrennen.

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:

Damenuhr: blau (190) gelb (191) rosa (192) Villeroy & Boch Henkelbecher „Lieblingsmensch“ (107)

028 03 2257210

KUG #04/25 – 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, zzt. nur 4,80 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenfrei, 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)

X

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 Zahlungsrythmus.

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

X

Küchennotizen

Eine Frage an die Bierbrauer

STEFAN STRAUER UND ANDRÉ ZIETLOW

Mit viel Know-how und Leidenschaft kreieren die Profis aus vier Zutaten vielseitige kühle Blonde

Warum schmeckt Bier trotz deutschem Reinheitsgebot so unterschiedlich?

Bier, nach deutschem Reinheitsgebot gebraut, besteht zwar nur aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe, aber diese Zutaten ermöglichen eine unglaubliche Vielfalt. Hopfen ist der große Geschmackgeber – je nach Sorte kann er das Bier herb, blumig oder sogar fruchtig machen. Gibt man ihn früh dazu, wird's bitter, spät sorgt er für vielfältige Aromen. Malz bestimmt hingegen die Grundstimmung: Helles Malz macht das Bier leicht und süffig, dunkles liefert Karamell-, Kaffee- oder Schokonoten. Die Hefe gibt noch mal ihren eigenen Dreh dazu – durch manche Arten wird das Bier fruchtig, durch andere erhält es eine klare, trockene Note. Selbst das Wasser mischt mit: Je nach Mineralien schmeckt ein Bier weicher oder kräftiger. Am Ende ist Bier also viel mehr als nur seine vier Zutaten.

Weiteres Bierwissen unter vierlaender.beer

Reifeprüfung

Die Kunst, beim Einkauf das richtige Obst zu erwischen, verhindert große Enttäuschungen beim Verzehr

Reife Avocados geben bei sanftem Druck nach. Das Innere fühlt sich nicht zu fest und nicht zu weich an. **Reife Orangen** verraten sich dagegen durch ihr Gewicht. Liegen sie schwer in der Hand, sind sie saftig. Eine **süße Ananas** duftet fruchtig, und die Blätter des Strunks lassen sich leicht lösen. Um **süße Heidelbeeren** zu enttarnen, gibt man sie in kaltes Wasser: Beeren, die oben schwimmen, sind sauer.



Schön gesagt:

„Sie sehen müde aus.

Darf es ein Kaffee sein?“

„Gern!“

„Tasse oder Kännchen?“

„Wännchen!“



Lass dich
mal drücken!

ANDERE LÄNDER, ANDERE OSTERHASEN

Ostern kennt viele Traditionen – doch nicht überall bringt ein Hase die begehrten Eier

Früher war der Osterfuchs im deutschsprachigen Raum der Star des Frühlingsfests. In der Schweiz versteckt der Kuckuck die Eier, während sie in Frankreich die Kirchturmglöckchen bringen. In Schweden sorgt der Osterhahn für bunte Überraschungen. Und in Finnland? Dort verkleiden sich Kinder als kleine Osterhexen und ziehen mit Weidenzweigen von Haus zu Haus – das soll Glück bringen!



240 Millionen

Schoko-Osterhasen
wurden 2024 produziert.

Quelle: Statista



Auf ein Gläschen

Süßige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar



Brothtails überraschen: Aus der Küche inspiriert, sind sie dabei, die Bars im Sturm zu erobern

Neues für Suppenkasper

Der Begriff „Brothtails“ setzt sich aus den englischen Wörtern „broth“ (Brühe) und „cocktail“ zusammen. Es handelt sich dabei um alkoholische Getränke, die auf Suppenbrühen basieren, sei es Gemüse-, Hühner- oder Rinderbrühe. Diese herzhaften Komponenten werden mit Spirituosen wie Wodka, Gin oder Tequila kombiniert und durch Gewürze verfeinert. Bekanntestes Beispiel ist die Bloody Mary, die sich durch die Zugabe von Rinderbrühe in einen Bloody Bull verwandelt.

kochen & genießen

Impressum

Bauer Food Experts KG • Redaktion: kochen & genießen
Burchardstraße 11 • 20077 Hamburg
Telefon: 040 30195168 • ISSN 0933-9698
www.kochen-und-geniesessen.de
E-Mail: info@kochen-und-geniesessen.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, 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 Münch, Nadine Wolf, Niklas Sturmöhrel, 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

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Eva Möhring (Text) • Schlussredaktion: Lektorat

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 www.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-geniesessen.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-geniesessen.de

Jahres-Rezeptregister

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

Besuchen Sie uns auf Facebook:

/kochenundgeniesessen

Das süße Leben



Gratinierte Erdbeeren unter Orangenschaum

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bio-Orange ♥ 800 g Erdbeeren ♥ 100 g Zucker
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz ♥ 100 g Mehl ♥ 1 EL Puderzucker

1 Orange waschen, Schale abreiben. Orange auspressen. Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden. Mit Orangensaft und 25 g Zucker mischen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, 25 g Zucker dabei einrieseln lassen. Eigelb, Salz, 50 g Zucker und Hälfte Orangenschale dickcremig aufschlagen. Mehl darüber sieben und unterheben. Eischnee portionsweise unterheben.

2 Erdbeeren in einer Auflaufform verteilen. Orangencreme gleichmäßig darauf verstreichen und im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten goldgelb backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit übriger Orangenschale verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 350 kcal
E 11 g · **F** 6 g · **KH** 62 g

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



Quark-Likörcreme mit Knusperstreuseln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 75 g Butter ♥ 125 g Mehl ♥ 70 g + 1 EL Zucker ♥ 1 EL Kakao
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 1 TL + 2 EL Milch ♥ 300 g Speisequark (20 % Fett)
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 125 g Schlagsahne
- ♥ 2 EL + 4 TL Whiskey-Sahne-Likör (z. B. „Baileys“) ♥ Backpapier

1 FÜR DIE STREUSEL Butter in einem Topf schmelzen. Mehl, 70 g Zucker, Kakao, Salz und 1 TL Milch in einer Schüssel mischen. Butter zufügen und mit den Händen zu Streuseln verkneten.

2 Streusel gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen. Streusel herausnehmen und auskühlen lassen.

3 FÜR DIE QUARKCREME
 Quark, 2 EL Milch und Vanillezucker glatt rühren.

FÜR DIE LIKÖRSAHNE Schlagsahne, 1 EL Zucker und 2 EL Likör mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Streusel, Quarkcreme und Likörsahne gleichmäßig in 4 Dessertgläser (à ca. 300 ml) schichten, dabei mit Streuseln beginnen und abschließen. Vor dem Servieren jeweils 1 TL Sahnelikör über die Streuselträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 530 kcal
E 16 g · **F** 28 g · **KH** 51 g



Eisparfait mit Gewürztraminer

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Blatt Gelatine ♥ 5 frische Eigelb (Gr. M)
- ♥ 80 g + 1 TL Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 250 ml Weißwein (z.B. Gewürztraminer; Spätlese)
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 2-3 Stiele Minze ♥ 250 g Himbeeren

1 Gelatine in Wasser einweichen. Eigelb, 80 g Zucker und Vanillezucker überm heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Wein langsam unter Rühren angießen. Masse in einen Topf gießen und bei schwacher Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Masse dickflüssig wird (nicht aufkochen!). Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Masse in eine Schüssel gießen und ca. 30 Minuten kalt stellen, dabei mehrmals umrühren.

2 Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen und vorsichtig unter die abgekühlte Ei-

masse heben. Parfaitmasse gleichmäßig in 4 Förmchen (à ca. 150 ml; z.B. aus Silikon) verteilen und ca. 4 Stunden ins Gefriergerät stellen.

3 Minze waschen und die Blättchen abzupfen. Himbeeren verlesen. $\frac{2}{3}$ der Himbeeren und 1 TL Zucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Parfait auf Teller stürzen und mit Himbeersoße, restlichen Himbeeren und Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
WARTEZEIT ca. 4 ½ Std.
PRO PORTION ca. 400 kcal
E 7 g · F 25 g · KH 31 g



Pannacotta zu Honig-Rhabarber

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 3 Blatt Gelatine ♥ 1 Vanilleschote ♥ 400 ml Milch
- ♥ 400 g Schlagsahne ♥ 50 g Zucker ♥ 500 g Rhabarber
- ♥ 4 EL flüssiger Honig ♥ 2-3 EL Mandelblättchen

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, Schlagsahne, Zucker, Vanilleschote und Vanillemark in einem Topf unter Rühren aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat, und ca. 2 Minuten köcheln.

2 Die Vanilleschote herausnehmen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der Sahnemischung auflösen. Vanillesahne gleichmäßig in 6 Dessertgläser (à ca. 200 ml) füllen. Vanillesahne ca. 4 Stunden kalt stellen.

3 Rhabarber waschen, evtl. schälen und in Stücke schneiden. Mit Honig und

2-3 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Rhabarber bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln.

4 Rhabarber vom Herd nehmen und kalt stellen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mandeln herausnehmen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren Honig-Rhabarber auf der Pannacotta verteilen. Mit Mandelblättchen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
WARTEZEIT ca. 4 Std.
PRO PORTION ca. 350 kcal
E 6 g · F 26 g · KH 25 g

„Der Zufall ist der kreativste Geist“



Exklusiv
aus dem
LeserCLUB

Corinna Captuller (41)
lebt mit ihrem Mann und Hund Castiel in Wiemersdorf in Schleswig-Holstein. Der Liebe wegen kam die gebürtige Schwäbin mit in den hohen Norden. Kennengelernt hatte sich das Paar vor gut 24 Jahren in einem Chatroom - damals, als das Internet noch ganz frisch war.

Corinna Captuller erstaunt uns im Leserclub oft mit ihren phänomenalen Torten. Zu Ostern darf es klassischer sein – natürlich nicht ohne Clou

Sie sind ja schon lange Teil des Leserclubs. Wie hat sich Ihr Backstil über die Jahre verändert?

Zu Beginn meiner Mitgliedschaft habe ich einfach nachgebacken, was in den Zeitschriften lecker aussah. Mittlerweile gehe ich regelmäßig zu Backkursen, um von Profis neue Back- und Dekotechniken zu lernen, die ich beim Stöbern auf Instagram oder Pinterest entdecke. Es juckt mich dann gleich in den Fingern, sie auszuprobieren, und ich suche mir einen passenden Kurs dazu. Besonders liebe ich die Workshops von Christian Hümbs, einem bekannten deutschen Patissier. Er ist so sympathisch und hat ein echtes Interesse daran, den Teilnehmern etwas beizubringen. Ein toller Lehrer!

Klingt großartig! Und wie kamen Sie auf die Idee zum Spiegelei-Kuchen?

Es gibt ja viele Varianten dieses Osterklassikers, doch meist mit einem schnöden Biskuitboden. Der kam mir

nicht in die Tüte. Deshalb verwendete ich einen Pistazienboden von euch, der 2023 in der Juli-Ausgabe der *kochen & genießen* erschienen ist und den ich richtig toll fand. Der Kuchen schmeckte super! Manchmal ist der Zufall eben der beste kreative Geist.

Grandiose Idee! Und den Kuchen gibt es dann zu Ostern?

Genau, Kuchen an Ostern muss sein. Genauso wichtig ist für mich als Schwäbin aber auch ein Hefekranz mit bunten Eiern in der Mitte, nach dem Rezept meiner Ururgroßmutter. Den genießen wir bereits zum Frühstück oder beim jährlichen Osterbrunch mit Freunden oder unserer Familie.

Worüber freuen Sie sich im Frühling sonst noch?

Aufs Rausgehen! Mit meinem Hund Castiel ist das ja eh immer gegeben, aber auch im Garten gibt es im Frühling wahnsinnig viel zu tun, was ich sehr genieße. Ich freue mich über frische Kräuter und Bärlauch, alles leuchtet grün, und das Leben beginnt wieder von vorn. Das ist großartig!

Blütenzauber

Jüngst lernte Corinna Captuller den Umgang mit Wafer Paper, einem essbaren Oblatenpapier



Welchen Kuchen servieren Sie zum Kaffee?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 67). 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.)

50€
für Ihr
Rezept

Spiegelei-Kuchen

„Liebe Backfreunde,
mit Liebe gebacken schmeckt
es am besten. Ich hoffe, mein
Rezept zaubert Ihnen ein
Lächeln ins Gesicht“
Liebe Grüße
Corinna



ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- 5 Eier (Gr. M) • 150 g + 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz • 2 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Pistazienmehl • 125 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver • 800 ml Milch
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- Mark von 1 Vanilleschote
- 400 g Schmand • 1 Dose (850 ml) Aprikosen
- 2 Päckchen Tortenguss
- gehackte Pistazien zum Bestreuen
- Backpapier • Frischhaltefolie

1 FÜR DEN TEIG Eier mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten schaumig schlagen. 150 g Zucker, Salz und 1 Päckchen Vanillezucker einröhren lassen und ca. 8 Minuten weiter-schlagen. Pistazienmehl, Mehl und Backpulver mischen und vorsichtig unterheben. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Einen rechteckigen Backrahmen (30x37,5 cm) darauf-setzen. Masse darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 17 Minuten backen.

2 FÜR DIE CREME 6 EL Milch, Pudding-pulver und 1 Päckchen Vanillezucker glatt rühren. Rest Milch und Vanille-mark aufkochen. Vom Herd nehmen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen, Pudding mit Folie abdecken. Auskühlen lassen.

3 Pudding glatt rühren. Schmand un-terrühren. Aprikosen abgießen, Saft dabei auffangen. Mit Wasser auf 500 ml auffüllen. Backrahmen lösen, säubern. Um den Boden stellen. Puddingcreme daraufstreichen. Aprikosen mit der Schnittfläche nach unten auf die Creme legen. Tortenguss, 2 EL Zucker und Saft unter Rühren aufkochen. Guss zügig auf dem Kuchen verteilen. Pistazien gitterförmig zwischen den Aprikosen verteilen. Guss trocknen lassen. Kuchen über Nacht durchziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

WARTEZEIT ca. 13 Std.

PRO STÜCK ca. 240 kcal

E 6 g · F 12 g · KH 29 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf eine rosarote Rhabarbertorte

Gedeckter Rhabarberkuchen

Rezept auf Seite 74



Mit Lust & Liebe

Heben Sie mit uns ab? Keine Sorge, Sie landen ganz weich
auf Wolke sieben! Denn diese fluffig-leichten Hefekuchen
verschaffen Ihnen herrliche Höhenflüge
und entführen Sie in himmlischste Gefilde

Butterkuchen mit glasierten Aprikosen

Rezept auf Seite 74



Vorab probiert vom
LeserCLUB
„Ich habe statt der Früchte selbst gemachte Aprikosenmarmelade in die Mulden gegeben. Lauwarm einfach uneschlagbar!“
Bettina Hennes



Gedeckter Rhabarberkuchen

Erst kracht die Zuckerkruste, bevor man den frühlingsfrischen Schatz, eingehüllt in lockeren Hefeteig, birgt. Schatzsuchen war nie leckerer!

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 125 g Butter ♥ 100 ml + 1 EL Milch
- ♥ ½ Würfel (21 g) Hefe ♥ 250 g Mehl
- ♥ 125 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 500 g Rhabarber
- ♥ 2 EL Speisestärke
- ♥ 250 ml Rhabarbernektar ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für die Form
- ♥ Semmelbrösel für den Boden

1 AM VORTAG 50 g Butter schmelzen. 100 ml Milch lauwarm erwärmen. Hefe darin auflösen. Mehl, 25 g Zucker, Vanillezucker und Salz mischen. Flüssige Butter und Hefemilch zugeben und alles mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 4 Minuten verkneten. Teig zugedeckt über Nacht kalt stellen.

2 Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Stärke und ca.

100 ml Nektar glatt rühren. 50 g Zucker goldgelb karamellisieren. Mit ca. 150 ml Nektar unter Rühren ablöschen. Rhabarber zufügen und zugedeckt 3–5 Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen. Stärkemischung einrühren. Unter Rühren nochmals ca. 1 Minute köcheln. Kompott in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

3 AM NÄCHSTEN TAG Teig aus dem Kühlenschrank nehmen und ⅔ davon auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben und am Formrand hochdrücken. Den Boden mit Semmelbröseln bestreuen. Kompott daraufgeben und glatt streichen. Überstehenden Rand über das Kompott legen. Teigrand mit 1 EL Milch bestreichen. Restlichen Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (26 cm Ø) ausrollen. Teigplatte auf das



Kompott legen und leicht andrücken. Zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

4 75 g Butter in Stückchen schneiden. Mulden in die Hefeteigplatte drücken und Butter darin verteilen. Mit 50 g Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–25 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
WARTEZEIT ca. 12 Std.
PRO STÜCK ca. 230 kcal
E 4 g · F 10 g · KH 31 g

Butterkuchen mit glasierten Aprikosen



Fruchtige Füllung und traumhaft luftiger Teig: Passen Sie auf, dass Ihre Gäste nach einem Stück nicht abheben!

ZUTATEN FÜR 24 STÜCKE

- ♥ 500 g Mehl ♥ 250 ml Milch
- ♥ 1 Würfel (42 g) Hefe ♥ 150 g Zucker
- ♥ 250 g Butter ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 1 Dose (850 ml) Aprikosen
- ♥ 2–3 EL Aprikosenkonfitüre
- ♥ 100 g Mandelblättchen
- ♥ Fett für das Backblech ♥ Mehl zum Arbeiten

1 FÜR DEN TEIG Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Milch lauwarm erwärmen. Hefe in die Mulde bröckeln, 25 g Zucker und Milch zufügen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dicken Brei verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 125 g weiche Butter, 50 g Zucker, Eier und Salz an den Rand der Schüssel geben. Alles mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt nochmals ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3 FÜR DEN BELAG Aprikosen abtropfen lassen. Aprikosenkonfitüre in einer Pfanne erhitzen. Aprikosen darin schwenken. Vom Herd nehmen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen.

4 Teig auf ein gefettetes tiefes Backblech geben. Mit bemehlten Händen zu einem flachen Boden drücken. Zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Dann mit den Fingern tiefe Mulden in den Teig drücken. 125 g Butter in Stückchen und Aprikosen darin verteilen. Mandelblättchen und 75 g Zucker mischen. Kuchen damit bestreuen.

5 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 25–30 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In Stücke schneiden und anrichten. Dazu schmeckt Schlagsahne.



Zu viel gebacken?

Hefekuchen können Sie prima einfrieren. Dazu portionsweise in Gefrierbeutel oder Dosen füllen und in den Frostbox geben. Zum Auftauen bei Zimmertemperatur 3–5 Stunden ruhen lassen. Besonders lecker: den Kuchen dann noch kurz im Ofen aufbacken.

Belgischer Reisfladen zu Kirschkompott



Milchreisfüllung und warmes Kompott bringen uns in den Genusshimmel

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 1,1 l Milch ♥ Salz ♥ 225 g Milchreis
- ♥ 50 g + 1 TL Zucker ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 225 g Mehl ♥ 75 g Butter ♥ ½ Päckchen (3,5 g) Trockenhefe ♥ 1 Eigelb + 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 TL Speisestärke ♥ 1 Glas (720 ml) Kirschen
- ♥ 2 EL Rum ♥ 2-3 EL brauner Zucker
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Fett für die Form

1 FÜR DEN MILCHREIS 1 l Milch und 1 Prise Salz aufkochen. Milchreis zufügen, bei schwacher Hitze unter Rühren 20–25 Minuten quellen lassen. 50 g

Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker unterrühren. Milchreis abkühlen lassen.

2 FÜR DEN TEIG 100 ml Milch lauwarm erwärmen. Mehl, 1 Prise Salz, 1 TL Zucker, Butter in Stückchen und Hefe gut mischen. Eigelb und Milch zufügen, mit den Knethaken des Rührgeräts gut verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

3 FÜR DAS KOMPOTT Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Kirschen samt Saft und Rest Vanillezucker aufkochen. Stärke einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Rum untermischen, Kompott abkühlen lassen.

4 Teig auf etwas Mehl durchkneten, rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen und in eine gefettete Tarteform (26 cm Ø) geben. Rand etwas hochdrücken. Eier unter den Reis rühren. Reis auf dem Boden verstreichen. Mit braunem Zucker bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) auf unterer Schiene ca. 25 Minuten backen. Abkühlen lassen. Reisfladen mit Kompott anrichten. Dazu schmeckt Zimtsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARZEIT ca. 45 Min.

PRO STÜCK ca. 330 kcal · E 9 g · F 11 g · KH 47 g



„Ich bin heute wie
Hefeteig: Ich will
zugedeckt und in Ruhe
gelassen werden.“

Unbekannt

ZUTATEN FÜR 25 STÜCKE

- ♥ 500 g Mehl ♥ 310 g Zucker
- ♥ 1 Würfel (42 g) Hefe ♥ 1,225 l Milch
- ♥ 250 g Butter ♥ 1 Vanilleschote
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 3 Blatt Gelatine
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ Fett für das Blech

1 Mehl und 80 g Zucker mischen. Hefe hineinbröckeln. 125 ml Milch und 125 g Butter erwärmen, bis die Butter vollständig geschmolzen ist. Milchmischung zum Mehl geben. Alles mit den Knethaken des Rührgeräts verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Vanilleschote längs einritzen und Mark herauskratzen. 100 ml Milch, Vanillemark, Ei und Salz zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Hefeteig nochmals durchkneten, auf einem gefetteten tiefen Backblech ausrollen. Mit den Fingern dicht an dicht kleine Mulden in den Teig drücken. 125 g Butter in Stückchen darin verteilen, mit 80 g Zucker bestreuen und Teig weitere ca. 20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen.

4 Puddingpulver, 150 Zucker und 150 ml Milch glatt rühren. 850 ml Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch rühren, auf-

kochen und ca. 1 Minute köcheln. Pudding vollständig auskühlen lassen.

5 Kuchenplatte quer halbieren, vom Blech heben. Beide Hälften waagerecht halbieren. Die unteren Hälften wieder aufs Blech legen. Gelatine einweichen. Sahne steif aufschlagen. Pudding glatt rühren. Sahne unterheben. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 2–3 EL Puddingcreme verrühren, alles unter die restliche Puddingcreme rühren. Pudding auf die unteren Böden streichen. Die oberen Böden daraufgeben, leicht andrücken. An einem kühlen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen. Kuchen in Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARTEZEIT ca. 3 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 270 kcal

E 5 g · F 14 g · KH 33 g

Zarte Puddingcreme-Schnitten

Dieses süße Sandwich verleiht Groß und Klein Flügel!



Lieber Schoko?

Wer mag, füllt die Schnitten mit seinem Lieblingspudding



Apfel-Nugat-Schnecken

Rezept auf Seite 78



„Wären meine Pläne
aus Hefe, würden sie
besser aufgehen!“

Unbekannt

Apfel-Nugat-Schnecken

Wir können Ihnen nur den Rat geben:
Genießen Sie diese Fruchtfluffis langsam
wie ihre tierischen Namensgeber!

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

- ♥ 500 g Mehl ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 75 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 150 ml + 3-4 EL Milch ♥ 1 Würfel (42 g) Hefe
- ♥ 125 g Pekannüsse ♥ 1 großer Apfel (ca. 250 g)
- ♥ 50 g brauner Zucker ♥ 1 TL Zimt
- ♥ 200 g Nussnugat (schnittfest)
- ♥ 200 g Aprikosenkonfitüre ♥ 250 g Puderzucker
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Mehl, 2 Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Rührschüssel geben. 150 ml Milch lauwarm erwärmen. Vom Herd nehmen. Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen. Hefemilch zum Mehl gießen und mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 FÜR DIE FÜLLUNG Nüsse grob hacken. Apfel schälen, entkernen und sehr fein würfeln. Brauen Zucker, Zimt, Nüsse und Apfel mischen. Nugat in Würfel schneiden und vorsichtig untermengen. Hefeteig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 32x66 cm) ausrollen.

3 Konfitüre glatt rühren, gleichmäßig auf dem Teig verstreichen, dabei an den Längsseiten einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Füllung gleichmäßig darauf verteilen. 1 Ei trennen. Eiweiß verquirlen. Eigelb und 2 EL Wasser verquirlen. Längsseiten des Teigs mit Eiweiß bestreichen.

4 Teig von der Längsseite her fest aufrollen. Rolle in ca. 20 Scheiben schneiden. Schnecken mit etwas Abstand auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und leicht andrücken. Schnecken mit Eigelb bestreichen und an einem warmen Ort weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.

5 Schnecken blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen. Puderzucker und 3-4 EL Milch glatt rühren. Schnecken aus dem Ofen nehmen, sofort mit Puderzuckerguss bestreichen. Guss trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 320 kcal

E 7 g · F 10 g · KH 53 g



Fruchtiger Streusel-Nuss-Kranz

Lassen Sie sich von der knusprigen Pflaumenmusfüllung ratzfatzen in einen wahren Glücksstrudel ziehen

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- 1 Ei (Gr. M) • 250 ml Milch
- 1 Päckchen Trockenhefe • 625 g Mehl
- 220 g brauner Zucker • 1 Prise Salz
- 200 g weiche Butter
- 100 g gehmahlene Haselnüsse
- 3 Tropfen Rumaroma • 150 g Pflaumenmus
- 75 g Krokant • 150 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft • Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett und Mehl für die Form • evtl. Alufolie

1 FÜR DEN TEIG Ei trennen. Milch lauwarm erwärmen und vom Herd nehmen. Hefe unter Rühren zufügen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 500 g Mehl, 100 g Zucker, Eigelb und Salz in eine Rührschüssel geben. Hefemilch und 75 g Butter zufügen und alles mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. **FÜR DIE FÜLLUNG** Haselnüsse, 50 g Zucker, Rumaroma, Eiweiß und 25 g Butter in einer Schüssel verrühren.

3 Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 30x45 cm) ausrollen. Nussmasse auf den Teig geben und glatt streichen, dabei ca. 1 cm an der oberen langen Seite frei lassen. Pflaumenmus glatt rühren und gleichmäßig auf der Nussmasse verteilen. Teig von der langen Seite zum freien Rand hin aufrollen. Teigrölle der Länge nach mit einem scharfen Messer halbieren. Stränge zu einer Kordel verdrehen und in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kranzform oder eine Springform mit Rohrbodeneinsatz (26 cm Ø) legen. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

4 FÜR DIE STREUSEL 125 g Mehl, 100 g Butter, Krokant und 70 g Zucker zu Streuseln verkneten. Streusel gleichmäßig auf dem Kranz verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 40–50 Minuten backen, eventuell vor Ende der Backzeit mit Alufolie zudecken. Kranz aus dem Ofen nehmen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. **FÜR DEN GUSS** Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Kuchen aus der Form lösen und mit dem Guss beträufeln. Guss trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

WARTEZEIT ca. 1 1/4 Std.

PRO STÜCK ca. 420 kcal

E 7 g · F 17 g · KH 62 g

Keine Form?

Dann Kranz um eine kleine ofenfeste Schüssel herum auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen



Fixes Frühstück

Backen Sie eine Ration Waffeln auf Vorrat und frieren Sie diese ein. Am Morgen nur kurz im Toaster aufbacken - fertig!

Hefe-Knusperwaffeln mit Erdbeersahne



Raffiniert: Mit dem Hefetrick erleben die Miniwaffeln neuen Auftrieb, und sie überraschen beim Naschen mit süßen Zuckerkrachern

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 1 Würfel (42 g) Hefe
- ♥ 50 g + 2 EL Zucker ♥ 125 g Butter
- ♥ 250 ml Milch ♥ 500 g Mehl
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 250 g Erdbeeren ♥ 2-3 EL Erdbeerkonfitüre
- ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 150 g + 1 EL Hagelzucker
- ♥ Fett für das Waffeleisen

1 Hefe in eine Schüssel bröckeln. Hefe und 50 g Zucker flüssig rühren. Butter schmelzen. Milch zur Butter gießen,

Topf vom Herd ziehen. Mehl, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel mischen. Ei und Hefemischung zufügen. Milchmischung zugießen, mit den Knethaken des Rührgeräts sofort zu einem glatten Teig verkneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

2 Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Konfitüre glatt rühren und mit den Erdbeeren mischen. Sahne steif schlagen, 2 EL Zucker dabei einrieseln lassen. Erdbeeren vorsichtig unter die Sahne ziehen und kalt stellen.

3 150 g Hagelzucker unter den Hefeteig kneten. Belgisches Waffeleisen (Waffeleisen für 2 rechteckige Waffeln à 9x15 cm) vorheizen und fetten. Jeweils ca. 1 gehäuften EL Teig pro Waffel in das heiße Waffeleisen geben und nacheinander ca. 12 Waffeln backen. Nach Belieben fertige Waffeln auf ein Backblech legen und warm stellen. Knusperwaffeln mit Hagelzucker bestreuen, je einen Klecks Erdbeersahne daraufgeben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

WARZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 410 kcal

E 8 g · F 18 g · KH 56 g

Eine Prise Wissen

HILFE, ER GEHT NICHT AUF!

Diese vier Übeltäter sind in der Regel schuld, wenn Hefeteig schlappmacht. Unsere Tipps aus der Versuchsküche schaffen Abhilfe

Ist die Hefe zu alt?

Hefe ist der Grund, warum der Teig so schön fluffig wird. **Ist sie abgelaufen, geht nichts mehr!** Denn nur frische Hefepilze können sich vermehren, indem sie Stärke in Zucker aufspalten.

Das entstehende Gas „bläst“ den Teig auf. Tipp: Spontanbäcker haben besser Trockenhefe auf Vorrat. Auf die Menge achten: 1 Beutelchen à 7 g ersetzt einen halben frischen Würfel.

Hat alles die richtige Temperatur?

Damit Hefe ihr Wunder wirken kann, müssen alle Zutaten **Raumtemperatur** haben (18 bis 21 °C). Hefe, Eier und Milch also rechtzeitig aus dem Kühlenschrank nehmen. Vor allem die Flüssigkeit, in der die Hefe aufgelöst wird, sollte nur **lauwarm** (max. 30 °C) sein, sonst zerstört man die Hefepilze.

Stimmt die Konsistenz des Teigs?

Ob per Hand oder Knethaken: Der **Teig darf lange bearbeitet werden**, damit er sich am Ende glatt und luftig vom Schüsselrand löst. **8 bis 10 Minuten** sind das Minimum! Mehl enthält nämlich Klebereiweiße, durch die es sich bei ausgiebigem Verkneten mit Flüssigkeit in elastischen Teig verwandelt. Tipp: Nicht gleich alle Flüssigkeit zum Mehl geben, damit er nicht zu feucht wird.



Glatt und rund soll er sich aus der Schüssel erheben:
perfekter Hefeteig

Darf er sich richtig gehen lassen?

Eine **ausreichend große Schüssel**, Frischhaltefolie oder ein feuchtes Geschirrtuch als Decke für das richtige Klima und einen **warmen, zugluftfreien Ort** braucht der Teig nun. Manche Backöfen haben eine „Hefefunktion“, und auch die Mikrowelle ist ein guter Brutkasten: für etwa 3 Minuten auf 80 bis 90 Watt stellen, dann den Teig ca. 5 Minuten darin gehen lassen. Aber Vorsicht: Zu viel Wärme rückt den Hefepilzen zu Leibe! Eine Temperatur um 22 °C reicht in der Regel aus. Und warten, bis sich das Volumen verdoppelt hat, egal, wie lange es dauert. Tipp: Unsere Redakteurin und Hefekuchen-Queen Doris Gibson lässt ihren Teig einfach **über Nacht im Kühlschrank** ruhen.

Testen
Sie
uns!

Ihr Geschenk fürs Probeabo

Wenn der Einkauf mal wieder größer wird als geplant: Der praktische Shopper von reisenthel® in hübsch floraler Optik aus hochwertigem, wasserabweisendem Polyestergewebe bietet ausreichend Platz für all Ihre Lebensmittel. Die Öffnung und eine Innentasche sind mit Reißverschluss verschließbar, der quadratische Boden sorgt für sicheren Stand. Maße: 51 x 26 x 30,5 cm. Sie erhalten den Shopper von reisenthel® in Größe M als Dankeschön, wenn Sie drei Hefeteige 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. 04/2025.

* 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.

reisenthel.



Süßer Gruß zum Schluss



Naschglück zu Ostern

Die feinen Pralinen werden in England „Bunny Tails“ genannt – wie der Puschel vom Osterhasen!

Kokos-Trüffel „Meister Lampe“

ZUTATEN FÜR 35 STÜCK

- ♥ 350 g weiße Schokolade
- ♥ 1 Vanilleschote
- ♥ 6 EL Schlagsahne
- ♥ 2 EL Butter
- ♥ 120 g Kokosraspel

1 Schokolade in Stücke teilen. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Sahne und Vanilleschote in einem kleinen Topf aufkochen, vom

Herd nehmen und Schokolade einrühren, bis sie geschmolzen ist. Butter und Vanillemark unterrühren. Schokoladenmasse in eine hohe Rührschüssel geben. Ca. 30 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2 Vanilleschote aus der Schokoladenmasse herausnehmen. Masse mit den Schneebesen des Rührgeräts 1–2 Minuten aufschlagen. Schokoladenmasse zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Kokosraspel auf einen flachen Teller geben. Aus der Schokoladenmasse mit gekühlten Händen ca. 35 Bällchen formen. Schokobällchen nacheinander vorsichtig in Kokosraspeln wälzen. Raspel leicht andrücken. Kokos-Trüffel bis zum Servieren kühl und trocken lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARZEIT ca. 2 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 90 kcal

E 1 g · F 7 g · KH 7 g

Vorschau



ES IST SPARDELZEIT!

Das wird ein herrliches Sonntagsspektakel: Mit üppigen Platten, leckeren Dips, Cremesuppe und zartem Fleisch feiern wir unser liebstes Frühlingsgemüse



FAMILIENLIEBLING ROULADEN

In ganz neuen Rollen: Unser Held der Herzen hat im Mai die pure Leichtigkeit am Wickel



DREAM-TEAM DES SOMMERS

Perfekt für himmlisch sonnige Nachmittage: Saftig-süße Erdbeeren treffen auf heiß geliebte Kuchenklassiker

IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT

AM 25. APRIL 2025



Schoko-Oreo-Schnitten

♥ 16 SEITEN EXTRA

Pfiffige Blitzkuchen

Ob ohne Backen oder luftig mit Blätterteig - jetzt gibt's schnelles Kuchenglück

♥ Wir geben uns die Kugel: Knackig-rote Radieschen machen jede Mahlzeit rund

♥ Kräftig-deftige Sattmacher: Nie war Veggie-Küche so gut. Nachschlag, bitte!

Bella Figura macht die italienische Erdbeer-Crostata



Starkes Gewürztrio

Diese drei haben sich gesucht und gefunden: Cumin, Koriander und Muskatnuss. Jedes für sich hat schon das Zeug, Gerichten eine ganz eigene Note zu verleihen. Wenn sie ihre (Gewürz-)Kräfte vereinen, verhelfen sie Genuss und Genießenden zu neuen Höhenflügen.



**SO
WERT
VOLL**

DIESE WERTE STECKEN IN
JEDEM PRODUKT VON LEBENSBAUM.



Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie unter www.LEBENSBAUM.de.

BIO SEIT 1979

