

Süße Beeren in Kuchen,
Torten, Omas Roter Grütze

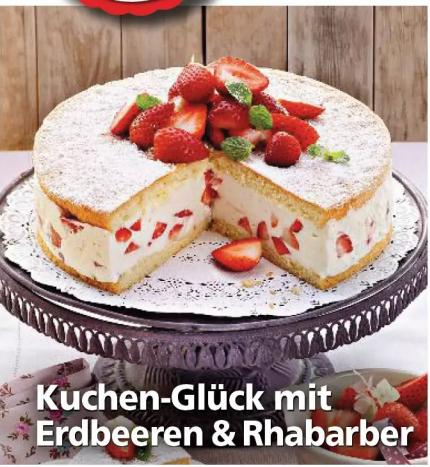


meine gute Landküche

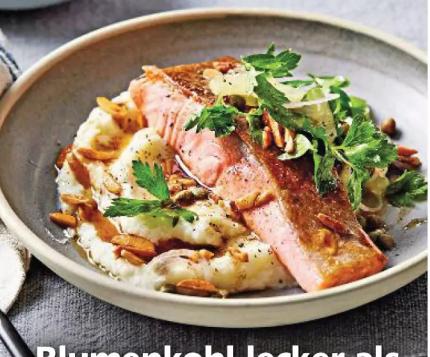
LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

Mai/Juni 2025 5,90 €

Das
Original



Kuchen-Glück mit
Erdbeeren & Rhabarber



Blumenkohl lecker als
Püree, Pizza, im Auflauf



Würzige Ideen mit
frischen Kräutern

Endlich wieder draußen genießen

Ofenhähnchen
mit Spargel und
Radieschen



Hausgemacht schmeckt's am besten!

- **Saison-Liebling: Spargel raffiniert serviert**
- **Saftige Koteletts • Köstliche Ofen-Kartoffeln**
- **Unterwegs im Wanderparadies Westerwald**

Das Kochmagazin mit dem gewissen Extra

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



ALLES FÜR DIE SCHÖNEN SEITEN DES LEBENS!



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

Genuss im Takt der Jahreszeiten



Monique Doepel
Stellv. Chefredakteurin

Sobald sich die ersten Früchte dafür anboten, kochte meine Mutter Rote Grütze. Was ich daran als Kind so geliebt habe? Erst dieses leichte Prickeln auf der Zunge durch die feine Säure der Beeren, und dann die wunderbare Süße der sämigen Vanillesauce, die die Früchte umspielt und einhüllt – köstlich! Ein Geschmack, der nicht alltäglich war, den es eben nur in der Beerensaison gab. Das ist es, was das Leben und Essen im Takt der Jahreszeiten ausmacht: Es ist nicht nur vernünftig und nachhaltig, wir dürfen auch viel intensiver genießen – erst die (lange) Zeit der Vorfreude und dann das Lieblingsobst oder -gemüse, wenn es endlich erntefrisch auf den Tisch kommt. So geht es mir vor allem mit Blaubeeren und dem Königsgemüse Spargel. Lassen Sie sich die Saison schmecken!

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



Rote Grütze mit Vanillesauce

INHALT

SAISON-REZEPTE

8 Frische Kräuter genießen

Petersilie, Dill & Co. pepen mit ihren Aromen Gerichte auf – und eignen sich für Deko-Arrangements

16 Erdbeeren & Rhabarber

Das Obst bereichert auf köstliche Art Torten, Kuchen und Törtchen

28 Saison-Liebling Spargel

Raffinierte Gerichte vom Grill, aus Ofen, Topf und Pfanne

56 Genießer-Salate

Viel Gemüse und Blattsalate lecker kombiniert mit Hähnchen, Feta, Brot

86 Blumenkohl & Brokkoli

Ob als Püree oder im Gratin – die Kohlsorten sind wahre Alleskönner

HEIMAT UND MENSCHEN

38 Johannitag

Der Lostag am 24. Juni bringt viele Traditionen mit sich

52 Aus Liebe zum Land

Im Teutoburger Wald widmet sich Landwirtin Leonie Froböse ihren Tieren und kulinarischen Schätzen

82 Traditionelles Handwerk

In Dresden betreiben Rainer Götze und Jost Arnhold eine Böttcherei

HAUSGEMACHT

40 Ofen-Kartoffeln

So lassen sich die Knollen schnell und abwechslungsreich zubereiten

44 Zarte Koteletts

Raffinierte Rezepte für zarte Fleischstücke am Stiel

62 Leckere Goldstücke

Pfannkuchen, Waffeln und Co. – mal herhaft, mal süß serviert

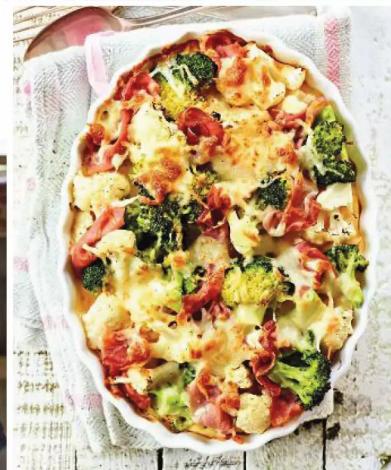


28 KÖSTLICHES VON DER STANGE

Endlich ist Saison! Ob weiß oder grün: Spargel begeistert uns jetzt in klassischen und raffinierten Variationen

52

Leonie Froböse
ist Landwirtin aus
Leidenschaft



Blumenkohl und
Brokkoli: ein
perfektes Paar

86

78

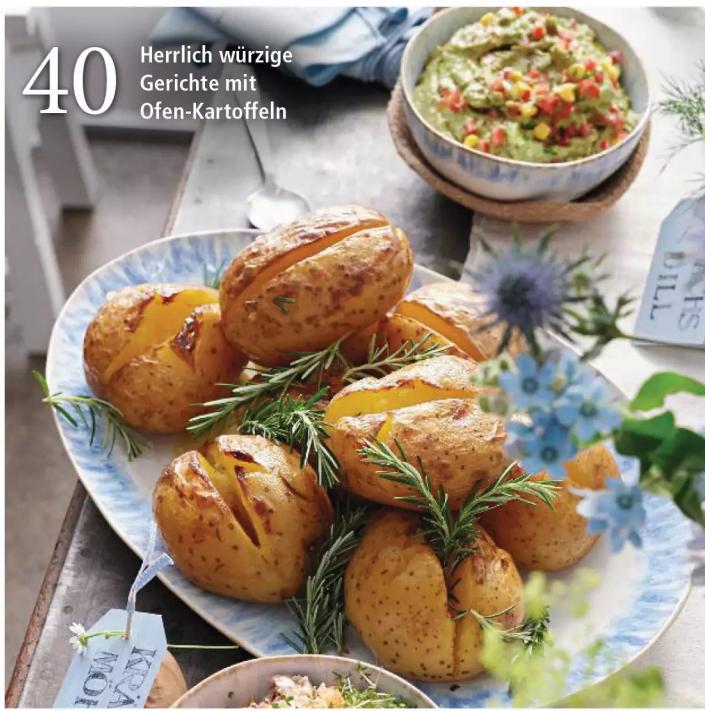
Üppige Gestecke
und zauberhafter
Tischschmuck mit
Tränendem Herz



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

40

Herrlich würzige
Gerichte mit
Ofen-Kartoffeln



Erdbeeren bereichern Kuchen
und Torten – mal kombiniert mit
Schokolade, mal mit Rhabarber

16



68 Frankfurter Kranz

Feine Buttercremetorte mit
Johannisbeergelee und Krokant

70 Rote Grütze

Wie Oma sie schon gemacht hat
und tolle neue Ideen für Grütze

96 Echt kernig: Hafer

Knackige Rezepte fürs Frühstück
oder eine kleine Zwischenmahlzeit

KREATIV-IDEEN

24 Deko-Ideen mit Streifen

Auf Stoff, Holz, Wachs – das Muster
lässt sich vielfältig in Szene setzen

78 Tränendes Herz

Die rosa Blüten verzaubern uns in
Gestecken und als Tischschmuck

GESUNDHEIT

60 Die Heilkraft der Bitterstoffe

Warum Chicorée, Löwenzahn und
Grapefruit uns so guttun

92 eatbetter: Low Carb

Fünf Gerichte mit wenig Kohlen-
hydraten und dafür mehr Eiweiß

100 Heilpflanzenschule: Lein

Leinsamen und deren Öl beruhigen
Magen, Darm und Schleimhäute

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

102 Idyllisches Raiffeisenland

Willkommen im Wanderparadies
des Westerwalds

SERVICE

6 Aufgegabelt

50 Küchentipps

75 Marktplatz

110 Register

112 Impressum

113 Was Süßes zum Schluss

114 Vorschau

Alle Rezepte auf einen Blick.

Das Register finden Sie auf Seite 111

Für Sie entdeckt

Einen Traumgarten fürs Picknick, einzigartige Schürzen und Tücher sowie ein Spargelmuseum



The Moosbach Garden Picknick-Paradies im Schwarzwald

Wer Ruhe sucht und feine Häppchen genießen möchte, ist bei Thomas Huber (Foto) und Andrew Huber-Froud in Nordrach (ca. 60 km süd-östlich von Straßburg) richtig. Umringt von hohen Tannen haben sie ihren Traum vom Garten verwirklicht. Bei einem Picknick (Anmeldung erforderlich) können auch Sie in die zauberhafte Pflanzenwelt mit über 900 Rosen eintauchen. Dafür gibt es einen gut gefüllten Korb, der neben Decke, Besteck, Servietten, jede Menge haus-

gemachte Leckereien enthält – von Wrap, Sandwich bis Brownie, dazu Obst, Cocktail, Getränke. Das Angebot gilt ab zwei Personen (36 €/Person). Wer mag, darf auch länger das kleine Paradies genießen – in einem der vier Gästezimmer. Im Preis (2 Pers. ab 225 €) inbegriffen: Aperitif, 4-Gänge-Menü, Tischwein und Wasser am Abend sowie ein köstliches Frühstück.

The Moosbach Garden,
Moosbach 6, 77787 Nordrach,
0 78 38/955 43 10,
www.moosbach.garden





Edeka-Nachbarschaftsbarometer

Kochen für andere? Auch das!

Beim Edeka-Nachbarschaftsbarometer, einer regelmäßigen Online-Umfrage mit 1010 Personen, dreht sich alles ums Thema „Nachbarschaft“. Das aktuelle Thema dreht sich ums Kochen – nicht nur für sich. Ergebnis: 21 % der Befragten haben schon für ihre Nachbarn gekocht. Knapp 40 % der Befragten tauschen mit Nachbarn Rezepte aus. Je positiver die Befragten das Zusammenleben mit der Nachbarschaft bewerteten, umso häufiger teilen sie Rezepte.

Spargelmuseum in Niedersachsen

Das Museum Nienburg (www.museum-nienburg.de) zeigt in einer Dauerausstellung den Weg des Spargels vom Feld bis auf den Teller. Im Außengelände werden Anbau, Ernte – auch mit einem Feld zum Beackern – sowie Saisonkräfte thematisiert. Innen geht es um Esskultur und ein besonderes Spargel-Geschirr.



Handbestickte Unikate

So macht das Kochen noch mehr Spaß – mit farbenfroh und liebevoll von Hand bestickten Schürzen! Die robusten Stücke (53 % Baumwolle) aus einem kleinen Familienbetrieb im Norden Portugals gibt es in Schwarz und Weiß, sie sind bügel-, waschmaschinenfest, am Hals längenverstellbar (um 50 €). Auch im Angebot: Geschirrtücher (100 % Baumwolle, um 20 €), Keramik und Feinkost.

www.vistaportuguese.shop



Fotos: Fotolia/Marek Gottschalk, PR (2), Sarah Hein, Schwarzwald Tourismus GmbH/Jutta Ulrich (3), Shutterstock/Ground Picture

Clima Clic.
Die Klimalotterie

Noch kein Geschenk zum Muttertag?

Verschenke ein Los von ClimaClic.

Lose
bereits
ab **8€**



Los sofort ausdrucken
& verschenken unter

www.climaclic.de/landkueche

Spielteilnahme ab 18+. Spiel mit Verantwortung. Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe unter www.buwei.de. Chance auf den Hauptgewinn 1:10.000.000.



Frisches Grün genießen mit KRÄUTERN

Petersilie, Dill & Co. peppen Gerichte auf. Dank hübscher Blättchen und manch zarter Blüte eignen sie sich auch für dekorative Arrangements



Im Emaille-Sieb
sind glatte und krause
Petersilie arrangiert.
Dafür das Gefäß mit
einem Stück Jute oder
Gartenvlies auslegen,
dann die Erde einfüllen

Fisch in Basilikumknusper

Für 4 Portionen

Zubereitung: 50 Minuten, Garzeit: 20 Minuten

Für den Fisch:

- 1 Bund Basilikum • 100 g Semmelbrösel
- Mehl • 2 Eier • 700 g Kabeljaufilet (möglichst Stücke aus der Mitte, alternativ Lachsfilets)
- Salz • Pfeffer • Bratöl • 1 geachtelte Zitrone

Für den Dip:

- 2 Knoblauchzehen • 1 Bund Basilikum
- 150 g Salatmayonnaise • 100 g Joghurt
- Salz • Pfeffer

Außerdem:

- 1 Kopf Blattsalat • 1 Salatgurke • 1 TL Senf
- 5 EL weißer Balsamico-Essig • 3 EL Sonnenblumenöl • Salz • Pfeffer • Zucker

1. Für den Fisch das Basilikum abbrausen und gut trocken schütteln. Blättchen mit Bröseln im Alleszerkleinerer fein hacken. Mix ebenso wie das Mehl auf einen flachen Teller streuen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

2. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und entgräten. Dann quer in 2-3 cm breite Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Fisch im Mehl wenden, durch die Eier ziehen, dann im Brösel-Mix wenden. Die Panade gut andrücken und die Fischstäbchen kalt stellen.

3. Für den Dip Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Mit Mayonnaise und Joghurt verrühren. Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken und unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Salat waschen, trocken schleudern, zerzupfen. Gurke abbrausen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Senf, Essig und 2-3 EL Wasser verrühren. Öl unterschlagen. Salzen, pfeffern und mit Salat sowie Gurke mischen.

5. Den Fisch im heißen Öl in einer großen be-schichteten Pfanne bei mittlerer Hitze portionsweise rundum 5-7 Minuten braten. Evtl. im Ofen bei 80 Grad warmhalten. Den Fisch mit Dip, Salat und Zitrone servieren.





Wildkräuter-Quiche mit Ziegenfrischkäse

Für 1 Quiche-Form (Ø ca. 24 cm).

Ergibt 8 Stücke

Zubereitung: ca. 30 Minuten,

Ruhezeit: ca. 30 Minuten,

Gar- & Backzeit: ca. 45 Minuten

Für den Teig:

- 160 g Mehl • 100 g weiche Butter
- 1 Prise Salz • ca. 3 EL Wasser

Für den Belag:

- 2 Zwiebeln
- 5 getrocknete Tomaten in Öl
- 300 g Wildkräuter (z. B. Beinwell, Giersch, Melde, Brennnessel, Vogelmiere; alternativ Kräuter nach Wunsch)
- 1 EL Pflanzenöl

Für den Guss:

- 3 Eier • 150 g Schmand
- 100 g Ziegenfrischkäse • Salz • Pfeffer
- 80 g geriebenen Hartkäse

1. Teig-Zutaten verkneten, in Folie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden. Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln. Etwas zum Garnieren abnehmen, den Rest hacken.

3. Zwiebeln im heißen Öl in einer Pfanne kurz andünsten. Tomaten sowie gehackte Kräuter zufügen und einige Minuten mit schwitzen. Den Mix etwas abkühlen lassen.



4. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form fetten. Den Teig mit den Händen in die Form drücken – dabei auch einen Rand formen.

5. Für den Guss Eier, Schmand sowie Frischkäse verquirlen, leicht salzen und pfeffern.

6. Den Kräuter-Mix in der Form verteilen. Den Guss darüber geben und alles mit Käse bestreuen. Die Quiche ca. 35–40 Minuten backen. Dann mit den übrigen Kräutern bestreuen und servieren.

TIPP: Eine Quiche sollte nach dem Backen immer erst kurz abkühlen. So verläuft der Guss beim Anschneiden nicht.



DUFTENDE ZIERDE am Gartenzaun

Kartoffelpüree mit Spinat, Kräutern und Lachs

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten, Garzeit: ca. 20 Minuten

- 600 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 1 Bund Kerbel • 1 Bund Dill • 60 g getrocknete Tomaten
- 2 EL Butter • 250 g gehackter, junger Blattspinat
- ca. 100 ml warme Milch • Pfeffer • Muskatnuss

1. Die Kartoffeln schälen, abbrausen, klein würfeln und in Salzwasser ca. 10–12 Minuten kochen. Dann abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
2. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Einige Blättchen bzw. Fähnchen zum Garnieren beiseitestellen. Die übrigen Kräuter fein hacken. Die Tomaten klein schneiden.
3. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Spinat darin zusammenfallen lassen. Die Milch zufügen und alles ca. 3 Minuten köcheln. Dann den Spinat pürieren.
4. Gehackte Kräuter, Kartoffeln und Spinat mischen – evtl. Milch etwas zufügen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Püree auf Teller verteilen, mit den Tomaten bestreuen, mit den übrigen Kräutern garnieren und alles servieren.

TIPP:

Das Püree ist eine wunderbare Beilage für geräucherte Makrelenfilets (für 4 Portionen 4 Filets à ca. 100 g). Den Fisch können Sie kalt dazu servieren oder bei 80 Grad ca. 15 Minuten im Ofen erwärmen.

Auf der Pflanzentreppe aus Bank und Holzklotz lassen sich Salbei, Rosmarin, Oregano, Thymian und Aurikel, Bohnenkraut, Hornveilchen, Tausendschön und Schopflavendel kombinieren. Auch Kisten, Bretter oder Ziegelsteine können Sie für eine Pflanzentreppe verwenden und so unterschiedliche Ebenen schaffen





Das Regal mit unterschiedlich weit nach vorne ragenden Brettern verhindert, dass sich die Pflanzen gegenseitig beschatten. Zudem lassen sie sich bequemer pflegen und ernten. Neben Hornveilchen in Pastelltönen steuern verschiedene Pflanzgefäßfarbe Akzente zum Kräutergrün bei. Schön ist es, sich auf zwei bis drei Farben zu beschränken, sonst wird es schnell zu unruhig



Ein Drahtkorb mit groben Maschen hält das Duett aus blühendem Bärlauch und Schlüsselblumen optisch zusammen. Die mit Jute umwickelten Töpfchen unterstreichen die natürliche Anmutung des Ensembles

Gedämpfte Kräutersteaks mit Fächerkartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Minuten, Garzeit: ca. 45 Minuten

- 4 mittelgroße Kartoffeln • 40 g Butter in Flöckchen • Salz
- 4 Rumpsteaks (à ca. 150 g) • 1 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 80 g gemischte Frühlingskräuter (z. B. Estragon, Dill, Kerbel, Petersilie)
- 1 TL gehackte Petersilie

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln schälen und quer in 4 mm-Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. In die Form setzen, salzen, mit Butter belegen. Im Ofen ca. 45 Minuten garen.

2. Die Steaks trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin bei sehr starker Hitze in 30 Sekunden je Seite scharf anbraten. Dann das Fleisch mit Salz sowie Pfeffer würzen und sofort aus der Pfanne nehmen.

3. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Die Hälfte in einem großen Dämpfeneinsatz verteilen. Die Steaks darauflegen und mit den übrigen Kräutern bedecken. Den Deckel auf den Einsatz legen. Wasser in einem passenden Topf aufkochen. Den Einsatz hineinsetzen und die Steaks 4–5 Minuten im Kräuter dampf garen.

4. Die Steaks samt der Kräuter sowie den Fächerkartoffeln anrichten und mit der Petersilie bestreuen. Dazu passt Mischgemüse aus Bohnen, jungen Möhren und Erbsenschoten mit reichlich Kräutern.





Spargel-Flammkuchen mit Räucherschinken

Für 1 Flammkuchen

Zubereitung: ca. 30 Minuten,

Backzeit: ca. 15 Minuten

- 300 g weißer Spargel • Salz • $\frac{1}{2}$ TL Zucker
- 1 Pck. Flammkuchenteig (Kühlregal, ca. 260 g)
- 250 g Doppelrahm-Frischkäse • Pfeffer
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone • 2 TL Zitronensaft
- 1 rote Zwiebel • ca. 30 g Rucola
- 1 EL Olivenöl • 30 g geröstete Pinienkerne
- 8 dünne Scheiben Räucherschinken

1. Den Spargel abbrausen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spitzen längs halbieren, die übrigen Stangen in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz und Zucker mischen, kurz marinieren.

2. Den Teig entrollen und samt des Papiers auf ein Blech legen. Den Frischkäse mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft glatt rühren. Auf dem Teig verstreichen – dabei rundherum einen 1 cm breiten Rand lassen.

3. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Spargel auf dem Teig verteilen. Den Flammkuchen in ca. 15–20 Minuten goldbraun backen.

5. Inzwischen den Rucola abbrausen und trocken schütteln. Harte Stiele entfernen, den übrigen Rucola quer halbieren und kurz im Öl wenden. Rucola, Pinienkerne sowie Schinken auf dem Flammkuchen verteilen, und den Flammkuchen sofort servieren.

Quark-Frischkäse-Terrine mit Kräutern & Radieschen

Für 1 Terrinen-/ Kastenform (ca. 1 l Inhalt).

Ergibt ca. 10 Scheiben

Zubereitung: ca. 35 Minuten, Kühlzeit: ca. 4 Stunden

- 6 Blätter weiße Gelatine • 150 g Radieschen • 1 Bund Dill • 1 Bund Petersilie • 200 g Frischkäse • 400 g Quark (20%) • fein abgeriebene Schale & Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone • Salz • Pfeffer • 150 g Sahne

1. Die Form mit Frischhaltefolie auskleiden – dabei die Folie rundherum 5–6 cm über den Rand hängen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.
2. Radieschen abbrausen, putzen, raspeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln.
3. Frischkäse und Quark verrühren. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen. Radieschen und Kräuter unterrühren.
4. Die Sahne steif schlagen. Gelatine tropfnass in einem Topf bei schwacher Hitze auflösen. Etwa 4 EL der Creme unter die Gelatine rühren, dann den Mix unter die übrige Creme rühren. Sahne unterheben. Creme abschmecken, in der Form glatt streichen, mit Folie zu decken. Im Kühlschrank in ca. 4 Stunden fest werden lassen.
5. Dann die Terrine aus der Form stürzen, die Folie abziehen und die Terrine evtl. mit Radieschen garniert servieren. Dazu passt Ciabatta.



Minz-Joghurt auf Erdbeeren

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Für den Joghurt:

- 1 Bund Minze • 500 g griechischer Joghurt

- 1 EL heller Rübensirup

- Abrieb & Saft von ½ Bio-Zitrone

Außerdem:

- 50 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)

- 1 Scheibe Pumpernickel • 500 g Erdbeeren • 2 EL Zucker



1. Für den Joghurt die Minze abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Etwas Minze für die Deko beiseitelegen. Die übrige Minze mit Joghurt und Rübensirup verrühren. Den Joghurt mit etwas Zitronenschale und -saft abschmecken.
2. Die Schokolade raspeln. Den Pumpernickel in einem Alleszerkleinerer zerkleinern. Pumpernickel und Schokolade mischen.
3. Die Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen, putzen und je nach Größe vierteln oder achteln. Dann die Erdbeeren mit Zucker mischen.
4. Die Erdbeeren auf Gläser verteilen und den Joghurt darauf geben. Mit dem Pumpernickel-Mix bestreuen und mit Minze dekorieren.

TIPP:

Die Zartbitterschokolade können Sie sich durch Vollmilch- oder weiße Schokolade ersetzen. Dadurch wird der Pumpernickel-Mix etwas süßer.



SÜSSE ÜBERRASCHUNGEN aus dem Kräutergarten



Joghurt-Basilikum-Mousse mit Erdbeeren



Für ca. 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten, Kühlzeit: ca. 70 Minuten, Ziehzeit: ca. 20 Minuten

Für die Mousse:

- 1 Handvoll Basilikumblätter • 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Puderzucker • 400 g Joghurt • 1 TL Johannisbrotkernmehl (z. B. Reformhaus) • 100 g Sahne

Für die Erdbeeren:

- 400 g Erdbeeren • 2 EL Orangensaft • 1 EL Puderzucker

1. Für die Mousse das Basilikum abbrausen, behutsam trocken tupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen. Rest mit Zitronensaft, Puderzucker und Joghurt fein pürieren – dabei das Johannisbrotkernmehl einstreuen.
2. Die Creme ca. 10 Minuten kühlen, bis sie beginnt anzudicken. Dann die Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Mousse auf Dessertgläser verteilen und mind. 1 Stunde kühlen und fest werden lassen.
3. Inzwischen Erdbeeren abbrausen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Saft und Puderzucker mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren die Erdbeeren auf der Mousse verteilen. Alles mit dem übrigen Basilikum garnieren.

Im Mini-Gewächshaus setzen Sie selbst gezogene Jungpflanzen perfekt in Szene. Mit bepflanzten Emaille-Gefäßen und einer bunt bestückten Holzkiste ergibt sich ein dekoratives Natur-Stillleben



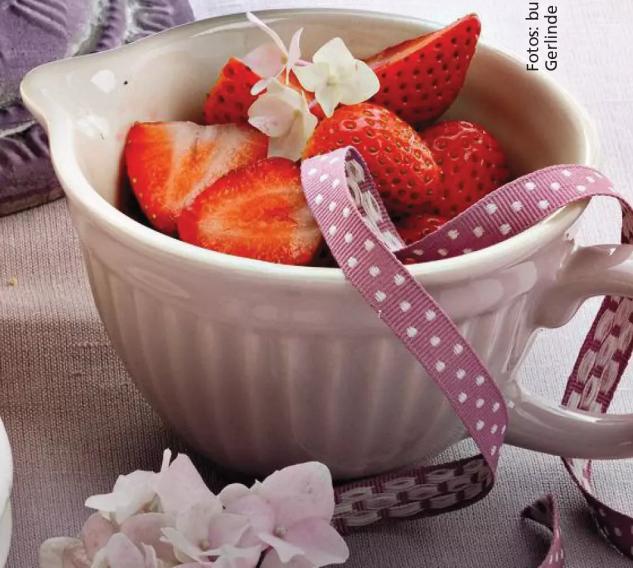
KUCHENGLÜCK

mit Erdbeeren & Rhabarber

Die kleinen Früchte locken mit saftiger Süße, die Stangen mit feiner Säure – zusammen bereichern sie Torten, Törtchen und Kuchen auf beste Art



**Käsesahne-
Torte mit
Erdbeeren**





*Rhabarberküchlein
mit Vanillecreme*

Alle Rezepte
auf Seite 22

Saftig, knusprig, KÖSTLICH



Rhabarber-Erdbeer-Streuselkuchen

Rezepte Seite 22



Fotos: StockFood Studios/Jan-Peter Westermann (1)/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer (2)

Mini-Käsekuchen mit Ofen-Rhabarber

Für 8 Dessertringe (Ø ca. 9 cm)

Zubereitung: ca. 45 Minuten, Kühlzeit: mind. 2 Stunden, Garzeit: ca. 15 Minuten

Für die Böden:

- 180 g Haferkekse • 50 g brauner Zucker
- 90 g flüssige Butter • Mark von 1 Vanilleschote

Außerdem:

- 300 g weiße Schokolade • 125 g Sahne
- 450 g Doppelrahm-Frischkäse • 250 g Puderzucker
- Abrieb & Saft von 1 Bio-Zitrone
- 600 g roter Rhabarber • 300 g Himbeeren

1. Kekse und Zucker im Blitzhacker mittelfein zerbröseln. Mit Butter und Vanillemark vermengen. Die Masse in die Dessertringe verteilen und darin als Boden festdrücken.
2. Schokolade fein hacken. Sahne erwärmen, Schokolade darin schmelzen. Mit Frischkäse, 100 g Puderzucker und Zitronenschale verrühren, auf die Böden verteilen, 2 Stunden kühlen.
3. Rhabarber abbrausen, putzen, schräg in Streifen schneiden. Mit 80 g Puderzucker mischen, auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen. 15–20 Minuten im Ofen bei 120 Grad Ober-/Unterhitze garen, dann abkühlen lassen. Himbeeren mit 70 g Puderzucker und etwas Zitronensaft pürieren, passieren. Käseküchlein mit Himbeersauce und Rhabarber anrichten.



Erdbeer-Pudding-Schnitten

Für 1 tiefes Blech (ca. 44 x 28 cm).

Ergibt ca. 20 Stücke

Zubereitung: 50 Minuten, Backzeit: ca. 25 Minuten

Für den Teig:

- 5 Eier • 230 g Zucker • 2 Prisen Salz
- 400 g gem. Haselnüsse • 50 g Speisestärke • 2 TL Backpulver
- 200 g Joghurt • 150 ml neutrales Speiseöl

Für den Belag:

- 3 Pck. Vanillepuddingpulver (für je 500 ml Flüssigkeit)
- 200 g Zucker • 1,3 l Milch • ca. 1,5 kg Erdbeeren
- 2 Pck. roter Tortenguss • 2 EL geröstete Mandelblättchen

1. Für den Teig Eier, Zucker und Salz ca. 5 Minuten schaumig aufschlagen. Nüsse, Stärke und Backpulver mischen, kurz unterrühren. Joghurt und Öl einrühren. Teig auf dem gefetteten Blech glatt verstreichen, bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen. Dann herausnehmen, auskühlen lassen.

2. Für den Belag Puddingpulver mit 140 g Zucker und 100 ml Milch verrühren. 1,2 l Milch in einem Topf aufkochen. Angebrühtes Puddingpulver unter Rühren zufügen und 2 Minuten köcheln lassen. Erdbeeren abbrausen, putzen und halbieren.

3. Den Pudding auf den Teigboden geben, glatt streichen und etwas abkühlen lassen. Dann mit den Erdbeeren belegen.

4. Das Tortengusspulver mit 60 g Zucker mischen. Mit 400 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen. Erst 5 Minuten abkühlen lassen, dann mit einem Pinsel auf den Erdbeeren verteilen. Die Mandelblättchen aufstreuen.



Rhabarber-ABC

Süß & säuerlich Botanisch gesehen zählt Rhabarber zu den Gemüsen. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Enden der Stangen nicht trocken oder holzig sind.

In **feuchtes Küchenpapier** eingeschlagen, hält Rhabarber einige Tage im Kühlschrank. Alternativ die Stangen putzen, schälen, klein schneiden und portionsweise einfrieren.

Junge, dünne Stangen schmecken besonders mild. Rottfleischige Sorten sind **süßer** als grüne.



Rhabarberkuchen mit Quark

Für 1 Blech (ca. 30 x 40 cm).

Ergibt ca. 20 Stücke

Zubereitung: ca. 50 Minuten,

Kühlzeit: ca. 30 Minuten,

Backzeit: ca. 40 Minuten

Für den Mürbteig:

- 300 g Mehl • 100 g Zucker • 1 Prise Salz
- 1 Ei • 150 g kalte Butter in Stückchen

Für den Belag:

- 800 g Rhabarber • 3 EL Stärke • 4 Eier
- 1 kg Magerquark • 100 g Sahne
- 200 g Zucker • 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Vanilleextrakt • 1 EL Puderzucker
- 30 g gehackte Pistazien

1. Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Zucker, Salz, Ei sowie Butter zufügen und alles glatt verkneten – dabei evtl. kaltes Wasser ergänzen. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

2. Für den Belag den Rhabarber abbrausen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit 1 EL Stärke locker mischen.

3. Die Eier trennen. Eigelbe, 2 EL Stärke, Quark, Sahne, Zucker, Zitronensaft und Vanille glatt rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

4. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft weniger geeignet) vorheizen. Das Blech fetten.

5. Den Teig auf bemehlter Fläche ausrollen und auf das Blech legen – dabei einen kleinen Rand formen. Die Quarkmasse auf den Teig geben und verstreichen, dann den Rhabarber gleichmäßig darüber verteilen.

6. Den Kuchen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren den Kuchen mit dem Puderzucker bestäuben und mit den Pistazien bestreuen.

Joghurt-Panna cotta mit geeistem Rhabarber

Für 6 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten, Gefrierzeit: über Nacht, Kühlzeit: mind. 2 Stunden

Für den Rhabarber:

- 250 g Rhabarber • 110 g Puderzucker
- 370 ml schwarzer Johannisbeersaft
- 1 EL Zitronensaft

Für die Panna cotta:

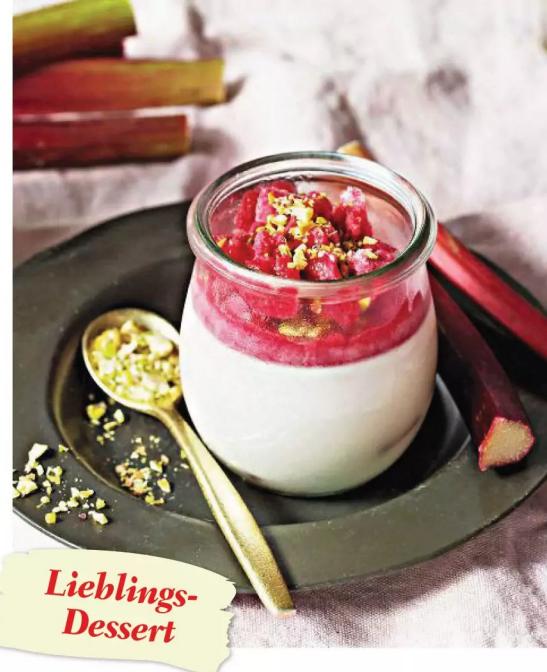
- 4 Blatt weiße Gelatine • 1 Vanilleschote
- 300 g Sahne • 100 g Zucker
- 300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

1. Den Rhabarber abbrausen, putzen und klein schneiden. Mit Puderzucker, Johannisbeer- und Zitronensaft in einem Topf aufkochen, dann 10 Minuten einkochen. Die Masse fein pürieren,

in eine flache Schale füllen und über Nacht tiefkühlen – dabei während der ersten 4 Stunden alle 20 Minuten mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine großen Kristalle bilden.

2. Für die Panna cotta Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Vanillemark und -schote mit Sahne und Zucker aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

3. Vanilleschote entfernen. Gelatine ausdrücken, in die Sahne einrühren, bis sie gelöst ist. Sahne etwas abkühlen lassen. 3 EL Joghurt in die lauwarme Sahne einrühren, dann den Mix mit unter den übrigen Joghurt ziehen. Die Masse auf 4 Gläser verteilen und mind. 2 Stunden kühlen. Vor dem Servieren mit Rhabarber toppen.



Lieblings-Dessert

Schicht für Schicht UNWIDERSTEHLICH



Erdbeer-Schoko-Torte

Für 1 Springform (Ø 26 cm).

Ergibt ca. 12 Stücke

Zubereitung: 1 Stunde

Backzeit: ca. 35 Minuten

Kühlzeit: mind. 2 Stunden

Für den Biskuit:

- 4 Eier • 150 g Zucker • 1 Prise Salz
- 120 g Mehl • 1 TL Backpulver

Außerdem:

- ca. 700 g kleinere Erdbeeren
- 250 g Zartbitterschokolade • 2 Eier
- 2 EL Zucker • 500 g Sahne • 2 Pck. Sahnesteif

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.

2. Eier, Zucker und Salz 4 Minuten mit den Schneebesen eines Handrührgeräts auf höchster Stufe schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen, kurz unterheben. Teig in die Form füllen, im Ofen im unteren Drittel ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

3. Erdbeeren abbrausen, putzen und trocken tupfen. Etwa 15 kleine Erdbeeren halbieren.

4. Schokolade hacken, in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen.

5. Eier mit Zucker ca. 2 Minuten schaumig schlagen. Schokolade unterrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unterheben.

6. Biskuit waagerecht halbieren. Boden auf eine Platte legen, mit einem Tortenring umschließen. Halbierte Erdbeeren mit der Schnittfläche nach außen am Rand aufstellen. $\frac{1}{3}$ Schokocreme einfüllen, glatt streichen. Zweiten Boden auflegen. Übrige Creme aufstreichen. Torte mit ganzen Erdbeeren garnieren, mind. 2 Stunden kühlen.

Käsesahne-Torte mit Erdbeeren**Für 1 Springform (Ø 26 cm).****Ergibt 12 Stücke**Zubereitung: 45 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde**Für den Biskuit:**

- 4 Eier • 150 g Zucker
- 110 g Mehl • 1 TL Backpulver

Für die Füllung:

- 6 Blatt Gelatine
- 500 g Magerquark
- Saft von 1 Zitrone
- Mark von 1 Vanilleschote
- 120 g Zucker
- ca. 400 g Erdbeeren
- 400 g Sahne

Für die Garnitur:

- Puderzucker • Minze
- Erdbeeren (geputzt & halbiert)

1. Den Formboden mit Backpapier belegen. Eier mit Zucker auf höchster Stufe 4 Minuten aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren, den Teig in die Form füllen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.
2. Gelatine nach Packungsangabe einweichen. Quark, Zitronensaft, Vanille und Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, erwärmen. Mit 2 EL Quark verrühren, dann unter den übrigen Quark rühren.
3. Erdbeeren abbrausen, putzen und klein würfeln. Die Sahne steif schlagen und mit den Erdbeeren unter die Quarkmasse heben.
4. Biskuit waagerecht halbieren. Den Boden auf eine Platte legen, mit dem Formrand umschließen. Die Quarkmasse auf dem Boden glatt streichen. Zweiten Boden auflegen. Die Torte 1 Stunde kühlen.
5. Die Torte mit dem Puderzucker bestäuben und mit Minze sowie Erdbeeren garnieren.

Beste Stücke für die KAFFEETAFEL

Rhabarberküchlein mit Vanillecreme**Für 6 Tartelette-Förmchen (Ø 12–15 cm)**

Zubereitung: ca. 45 Minuten, Backzeit: ca. 30 Minuten

Für die Creme:

- 500 ml Milch • 1 Prise Salz
- 100 g feiner Zucker • 3 Eigelb
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 25 g Butter in Stückchen

Für den Teig:

- 170 g weiche Butter
- 180 g Zucker • 2 EL Vanillezucker • 2 Prisen Salz • 4 Eier
- 200 g Mehl • ½ TL Backpulver

Außerdem:

- 400 g Rhabarber • 4 EL Zucker

1. Für die Creme Milch mit Salz und Zucker aufkochen. Eigelb mit Puddingpulver in einem zweiten Topf verrühren. Heiße Milch zum Eigelbmix gießen, unter Rühren ca. 1 Minute kochen. Butter unterrühren. Creme abkühlen lassen.

2. Für den Teig Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz hellcremig rühren. Dann die Eier einzeln zufügen und jeweils gut einarbeiten. Mehl und Backpulver mischen, darüber sieben und unterziehen.

3. Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Förmchen fetten, mit Mehl ausstreuen.

4. Rhabarber abbrausen, putzen und in 1–2 cm breite Stücke schneiden. Mit dem Zucker in einer Schüssel vermengen.

5. Je 2–3 EL Teig in die Förmchen füllen und mit 2 EL Creme mittig toppen. Rhabarber darauf verteilen.

6. Die Küchlein ca. 30 Minuten backen (Stäbchenprobe). Dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Aus den Förmchen lösen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Rhabarber-Erdbeer Streuselkuchen**Für 1 Springform (Ø 26 cm).****Ergibt 12 Stücke**Zubereitung: 1 Stunde
Backzeit: ca. 40 Minuten**Für Teig & Streusel:**

- 200 g Marzipanrohmasse
- 150 g weiche + 30 g kalte Butter
- 4–5 EL Amaretto (alternativ Mandelsirup) • 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver • 100 g Zucker
- 3 Eier • 1 Prise Salz
- 50 g brauner Zucker

Außerdem:

- 250 g Erdbeeren
- 350 g Rhabarber

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form fetten.

2. Das Marzipan grob reiben. 150 g Marzipan mit Amaretto glatt rühren.

3. Rhabarber sowie Erdbeeren abbrausen, putzen und trocken tupfen. Rhabarber schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, die Erdbeeren vierteln.

4. Für den Teig 200 g Mehl, Backpulver sowie Zucker mischen. Weiche Butter sowie Eier hinzufügen und alles auf höchster Stufe in 2 Minuten schaumig schlagen. Dann den Marzipan-Amaretto-Mix unterrühren.

5. Die Hälfte des Teiges in der Form verstreichen und mit der Hälfte des Rhabarbers belegen. Den übrigen Teig daraufgeben und mit den Erdbeeren sowie dem übrigen Rhabarber belegen.

6. Für die Streusel 50 g Marzipan mit kalter Butter, Salz, braunem Zucker und 100 g Mehl zu groben Streuseln verketnen. Die Streusel auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen 40–45 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen. Den Kuchen nach Wunsch mit einem Klecks Sahne und frischen Erdbeeren servieren.

Kleine Erdbeer-Kunde

Etwa 1 000 Sorten Erdbeeren gibt es weltweit – rund zehn davon bei uns im Handel. Wer selbst pflückt, kann sich die schönsten Exemplare aussuchen. Hat es länger geregnet, sollten Sie nicht ernten – feucht-schwüle Witterung begünstigt Schimmelbildung. Erdbeeren haben **wenig Kalorien** (32 kcal/100 g) und wirken positiv auf unsere Gesundheit: Sie liefern **Vitamine, Folsäure, schützen die Zellen, halten geistig fit**. Die enthaltene Salicylsäure kann rheumatische Beschwerden lindern, das Spurelement Mangan den Stoffwechsel fördern.



DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND

mein schönes Land Edition

Crêpe mit Rahmgemüse

Zucchini-Waffeln mit Speck

Pikante Ofen-Pfannkuchen

**Pfannkuchen,
Waffeln & Co.**

135
Lieblings-
REZEPTE

- Eierkuchen mit Kräutern, Käse, Fleisch, Gemüse
- Knuspriges Glück von Pizza- bis Spinatwaffel
- Süße Träume mit Früchten & Cremes

Zum Saison-Start
EXTRA Grillen



AB 25. APRIL IM HANDEL

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



Schön gestreift

Dick oder schmal, auf Textilien oder Kerzen
– Streifenmuster lassen sich vielseitig umsetzen
und überraschen uns immer wieder

1



1 Ein Läufer geht auf Streife

Material:

- Läufer in Weiß (oder aus einem Stoffrest einen Läufer nähen)
- Stofffarbe • Abklebeband • Lineal bzw. Maßband
- breiter Flachpinsel oder Schwamm • Karton zum Unterlegen

So geht's:

- 1 Zunächst den Läufer waschen, damit die Farbe nachher optimal hält. Als Nächstes festlegen, wie breit die Streifen werden sollen. Ist zum Beispiel das Abklebeband fünf Zentimeter breit, ist es sinnvoll, dieses Maß gleich für die Streifenbreite zugrunde zu legen und somit alle fünf Zentimeter abzukleben.
- 2 Den Läufer ausmessen. Wenn die Streifenbreite wie in unserem Beispiel nicht exakt zur Länge des Stoffes passt, versetzt man das Streifenmusterentsprechend und lässt die Enden weiß.
- 3 Vor dem Färben Karton unter dem Stoff auslegen und diesen am besten fixieren. Nun die Stoffmalfarbe mit dem Pinsel oder einem Schwamm auftragen. Alle Farben gut trocknen lassen und ggf. nach Herstellerangaben fixieren.



2

2 Charmanter Klappstuhl

Mit zarten Pastellfarben und Streifenmuster wird dieser Holzstuhl zu einem mustergültigen Unikat. Zuerst den Stuhl säubern, je nach Oberfläche eventuell einmal komplett weiß lackieren. Alles trocknen lassen. Kreieren Sie nun nach Lust und Laune ein Muster, das zu ihrer sonstigen Zimmer- oder Terrasseneinrichtung passt. Kleben Sie dafür dünne Streifen akkurat ab, sodass die Farbe nicht darunter läuft. Wir haben uns für eine Kombination aus frischem Grün und rosafarbenen Streifen auf Weiß entschieden.



3

3 Hübsche Hänge-Vasen aus Blech

Material:

- verschiedene Konservendosen • Sprühlack oder Acryllack
- diverse Masking Tapes • Schere
- dicker Nagel und Hammer • Kordel

So geht's:

- 1 Die versprühen im Nu gute Laune und sind ein tolles Beispiel für Upcycling. Dafür den Dosendeckel heraustrennen und evtl. Kanten gut versäubern. Die Gefäße auswaschen und gut trocknen lassen.
- 2 Mit Hammer und Nagel am oberen Rand zwei sich gegenüberliegende Löcher einschlagen.
- 3 Nach Wunsch Konservendosen im Freien mit Farbe besprühen oder mit Pinsel bzw. Lackierwalze bemalen. Trocknen lassen.
- 4 Den Umfang der Dosen ermitteln und entsprechend lange Masking Tape-Streifen zuschneiden. Abwechselnd bekleben. Kordel durch die Löcher ziehen, Blumen einstecken, aufhängen.



1 Kerzen im Zebra-Kleid

Material:

- Wachsplatten • Bunte Kerzen nach Wahl
- Maßband und Lineal • scharfes Messer

So geht's:

1 Die Wachsplatten vor Gebrauch 15 Minuten in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach legen, dann lässt sich das Material besser schneiden. Mit dem Maßband den Kerzen-

umfang bestimmen und dieses Maß für die Länge der Wachsstreifen verwenden.

2 Mithilfe des Lineals aus den Wachsplatten gerade Streifen in gewünschter Breite und ermittelter Länge schneiden. Dabei zügig arbeiten, da das Wachs schnell weich wird.

3 Streifen vom Trägermaterial abnehmen, Stück für Stück vorsichtig um die Kerze legen und leicht andrücken.

2 Kräuter-Kiste mit Serviettentechnik

Material:

- Obstkiste • Acrylfarbe
- schmale Lackierwalze • Servietten
- Kleister • kleiner Flachpinsel

So geht's:

1 Eine alte Obstkiste wird zum Kräutergarten. Dafür die Kiste abbürsten, evtl. leicht abschleifen. Dann mithilfe einer schmalen Lackierwalze mit weißem Acryllack bestreichen. Die Leisten ausmessen und die Papier-serviette in entsprechend große Streifen schneiden.

2 Die oberste (bedruckte) Lage der Serviette von den anderen lösen und diese Stück für Stück mit Kleister und Pinsel auf der Leiste aufbringen. Falls mal etwas reißt: Einfach abnehmen und neu versuchen. Am besten haben Sie einige Servietten als Reserve.

Tipp

Soll die Kräuterkiste langfristig das Zuhause von Rosmarin, Waldmeister & Co. werden und in der Wohnung oder auf der Terrasse ihren Platz finden, so empfiehlt es sich, den Boden mit einer wasserdichten Folie auszulegen, damit überschüssiges Gießwasser aufgefangen wird.

Bunte Frühsommer-Grüße

mein schönes Land

GUTES BEWAHREN · SCHÖNES ENTDECKEN

MAI/JUNI 2025 · 5,20 €

Pflanzen, ernten & genießen

Weißer & grüner Spargel in 8 leckeren Rezepten

Rosen: bienenfreundliche Sorten für bunte Gärten

Süße Beeren von der Deko bis zum Kuchen

Gutes aus der Natur

Wir genießen den Frühsommer mit neuen Ideen und altem Wissen

Frisch aus dem Ofen mein schönes Land

Brot & Brötchen

Ab 4.4.25 im Handel!

Extra:
Brot & Brötchen



Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:
land-abo.de/vorteil

Liebling der Saison SPARGEL

Genießen Sie die knackigen Stangen in klassischen und raffinierten Variationen – aus dem Ofen, vom Grill, aus Topf und Pfanne



Zweierlei Spargel
mit Schnitzelchen &
Estragon-Sauce



*Ofenhähnchen mit
grünem Spargel und
Radieschen*

Alle Rezepte
auf Seite 37

Spaghetti Carbonara mit grünem Spargel

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

- 1 Zwiebel • 120 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben
- 1 Bund grüner Spargel • 400 g Spaghetti
- Salz • 100 g fein geriebener Parmesan
- 3 Eier • $\frac{1}{2}$ Bund fein gehackte, glatte Petersilie • Pfeffer

1. Die Zwiebel abziehen und ebenso wie den Speck fein würfeln. Den Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden

abschneiden. Die Stangen (bis auf die Spitzen) in dünne Scheiben schneiden. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen.

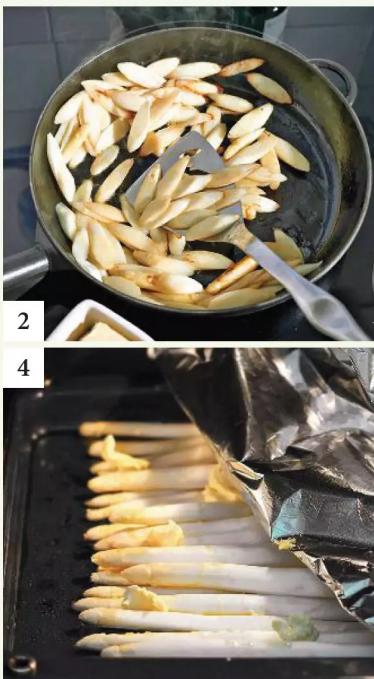
2. Den Speck in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln und Spargel zufügen und dünsten. Inzwischen Parmesan mit Eiern verrühren.
3. Die Nudeln abgießen, in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Herd ausschalten.
4. Den Käse-Ei-Mix rasch unter die Nudeln rühren, dann alles sofort in eine Schüssel geben. Die Petersilie unterrühren und alles mit reichlich Pfeffer würzen.



MIT PFIFF *serviert*

Spargelpäckchen aus dem Ofen

Rezepte Seite 37



Kurz & knackig KÜCHENWISSEN



Küchenhelfer



Spargel zu schälen, kann mitunter recht mühsam sein. Schneller geht es mit einem Spargelschäler. Diese Maschine wird mittels Schraubzwingen an Tisch oder Arbeitsplatte fixiert und schält mit 6 Edelstahlklingen weiße Stangen im Nu. Ein Stöbel macht das Durchschieben des Gemüses sicher. (um 30 €, www.lurc.de)

Mit der Silikonlippe der Edelstahlzange können Sie empfindliche Lebensmittel wie gekochte Spargelstangen besonders sanft aus dem Topf oder einer beschichteten Pfanne heben. (um 30 €, www.fissler.com)



Zubereitungsmöglichkeiten

1 Im Bratschlauch

Geschälte Stangen mit 200 ml Salzwasser und aromagebenden Zutaten (z. B. Orangenscheiben und Kerbel) in einen Bratschlauch geben und diesen verschließen. Spargel im Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten garen.

2 In der Pfanne

Geschälte Stangen in Stücke schneiden und in Butter schwenken – dabei darf der Spargel ruhig etwas Farbe bekommen. Mit Salz würzen.

3 Im Fett

Geschälte Stangen halbieren und sehr knackig in Salzwasser mit 1 Prise Zucker vorgaren. Dann in Mehl sowie Bröseln wenden und in reichlich Frittieröl goldbraun und knusprig ausbacken.

4 Auf dem Blech

Geschälte Stangen auf ein gefettetes Blech legen, mit etwas Salz und Zucker würzen und mit Butterflöckchen belegen. Den Spargel mit Alufolie dicht zudecken und im Ofen bei 200 Grad 35–45 Minuten garen.



Bunter Spargelsalat

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 40 Minuten, Garzeit: ca. 35 Minuten, Ziehzeit: ca. 10 Minuten

Für den Salat:

- 400 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) • Salz
- 150 g weißer Spargel • 150 g grüner Spargel
- 1 Prise Zucker • 20 g Butter
- 6 Kirschtomaten • 3 Frühlingszwiebeln
- 4 gekochte Eier • $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für das Dressing:

- 2 EL Zitronensaft • 1 TL Senf • 1 Pr. Zucker
- 6 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer

1. Die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser je nach Größe ca. 20–25 Minuten garen.

2. Inzwischen den Spargel abbrausen. Weißen Spargel ganz, grünen im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel mit Zucker und Butter in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Dann den grünen zufügen und ca. 5 Minuten mitgaren. Spargel abtropfen lassen und in größere Stücke schneiden.

3. Die Kartoffeln pellen und würfeln. Tomaten abbrausen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden.

4. Fürs Dressing Zitronensaft, Senf, Zucker und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Kartoffeln, Spargel, Tomaten und Frühlingszwiebeln mit dem Dressing in einer Schüssel mischen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

6. Die Eier pellen und vierteln. Den Schnittlauch abbrausen, gut trocken schütteln, ganz lassen oder kleiner schneiden. Den Salat mit Eiern und dem Schnittlauch anrichten.



Risotto mit Erbsenpüree & Spargel

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

- 100 g TK-Erbsen • 1 l heiße Gemüsebrühe
- 500 g grüner Spargel • 2 Schalotten
- 80 g Butter • 250 g Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein (alternativ Brühe)
- 100 g Sahne • Salz • Pfeffer
- 50 g fein geriebenen Parmesan

1. Erbsen 3–5 Minuten in 200 ml Brühe garen, abkühlen lassen. Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Stangen in 1 cm dicke Stücke schneiden, Köpfe beiseitelegen.

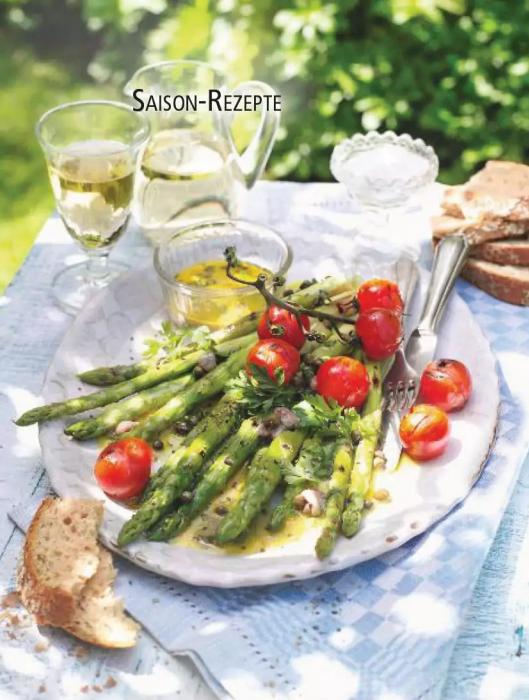
2. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Die

Schalotten darin glasig dünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren 3 Minuten glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, diesen unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach die Brühe angießen und unter Rühren einkochen lassen. Vorgang wiederholen, bis der Reis al dente ist – das dauert ca. 15–20 Minuten. Dann die Spargelstücke (nicht die Köpfe) hinzufügen.

3. Die Spargelköpfe in 20 g Butter in einer Pfanne ca. 5 Minuten braten.

4. Die Erbsen samt Brühe und Sahne fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsenpüree mit Käse und übriger Butter (40 g) unter das Risotto heben. Das Risotto auf Teller verteilen, die Spargelspitzen darauf anrichten und alles sofort servieren.





Gegrillter grüner Spargel mit Sardellen-Vinaigrette

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Grillzeit: ca. 10 Minuten

Für das Gemüse:

- 1 kg grüner Spargel • 4 EL Olivenöl
- 2 Zweige Strauchtomaten • Salz • Pfeffer

Für die Vinaigrette:

- 4 Sardellenfilets in Öl
- 3 EL Weißweinessig • Salz • Pfeffer
- Zucker • 1 TL Senf • 4 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie • 30 g Kapern

1. Für das Gemüse den Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel mit Öl beträufeln und mehrmals darin wenden. Tomaten abbrausen.

2. Für die Vinaigrette die Sardellen fein hacken. Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und Öl in einer Schüssel verrühren. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Mit Sardellen und Kapern unterrühren.

3. Spargel im indirekten Bereich des Grills unter regelmäßigerem Wenden 8–10 Minuten (je nach Dicke der Stangen) grillen. Die Tomaten in den letzten 2–3 Minuten zufügen, bis die Haut leicht aufplatzt. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Spargel mit Vinaigrette und Tomaten auf einer Platte anrichten. Dazu passt Bauernbrot.

TIPP:

Wer nicht extra den Grill anheizen möchte, kann den Spargel auch in einer Grillpfanne garen.

Kartoffelpuffer mit roh mariniertem Spargel

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Garzeit: ca. 25 Minuten

Für Marinade & Spargel:

- 2 TL Zitronensaft • 1 TL Senf
- 100 ml Gemüsebrühe • Salz
- Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 3 EL Rapsöl • 500 g weißer Spargel

Für die Kartoffelpuffer:

- 500 g Kartoffeln • 2 TL Mehl • 1 Ei
- Salz • Pfeffer • 100 ml Rapsöl

Außerdem:

- 150 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben • 1 Kästchen Gartenkresse

1. Für die Marinade Zitronensaft, Senf, Brühe, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verquirlen.

2. Den Spargel abbrausen, schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden, Köpfe längs halbieren. Alles mit der Marinade in einer Schüssel mischen.

3. Für die Puffer die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Mit Mehl und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse portionsweise ins heiße Öl in eine Pfanne geben und zu 12 goldbraunen Puffern ausbacken. Fertige Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und evtl. im Backofen warm halten.

4. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden.

5. Die Kartoffelpuffer auf Teller verteilen. Schinken und Spargelsalat darauf anrichten. Alles mit Kresse bestreuen und servieren.



Bunte Vielfalt

1 Grüner Spargel ist nicht nur preiswerter als der weiße, vielen schmeckt er auch besser, weil er mehr Aroma hat und weniger faserig ist. Außerdem muss grüner Spargel nicht komplett, sondern nur im unteren Drittel geschält werden.

2 Weißer Spargel Sein milder, feiner Geschmack macht ihn hierzulande zur beliebtesten Sorte. Außerhalb des deutschsprachigen Raums ist er weniger bekannt.

3 Violetter Spargel ist eine Variante des grünen Spargels. Er schmeckt etwas würziger als der weiße.



Köstliche FARBENLEHRE

Was ist wilder Spargel?

Findet man auf dem Markt diese feinen grünen Stangen, die oft als wilder Spargel angeboten werden, handelt es sich nicht wirklich um Wildwuchs, sondern um den sogenannten Pyrenäen-Milchstern. Er ist würziger, aber zarter als grüner Spargel. Deshalb dünstet man ihn meist nur kurz in Olivenöl.

Manche verwechseln ihn mit Thai-Spargel, der aber eher wie dünner grüner Spargel aussieht.

Erntefrisch vom Feld

Wenn Sie ihre Köpfchen recken (links), sind die Stangen plötzlich dem Sonnenlicht ausgesetzt und die Pflanze beginnt mit der Fotosynthese. Dadurch bildet sich der Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der den Spargel grün färbt. Bei grünem Spargel, den wir zu kaufen bekommen, handelt es sich jedoch meist um eine spezielle Züchtung.

Das Spargelstechen (rechts) erfordert Fingerspitzengefühl: Zeigen sich Risse in den Erdwällen, ertasten die Erntehelfer vorsichtig die Stangen, legen sie frei und stechen sie dann mit einem Spargelmesser. So rasch wie möglich wird der Spargel anschließend gewaschen, sortiert und ab Hof, auf Märkten oder an Buden am Straßenrand verkauft.





Strudel mit grünem Spargel & Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Gar- & Backzeit: ca. 35 Minuten



Für den Strudel:

- 500 g grüner Spargel • Salz
- 300 g gegarte Pellkartoffeln
- 100 g Magerquark • 1 Ei
- je ¼ Bd. fein gehackte Petersilie & Basilikum
- 80 g Mozzarella • Pfeffer
- 1 Rolle Strudelteig (aus dem Kühlschrank, ca. 260 g) • 1 Eigelb

Für den Dip:

- 250 g Schmand
- je ¼ Bund fein gehackte Petersilie & Basilikum
- 2 TL Zitronensaft • 1 TL Senf • Salz • Pfeffer

1. Den Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden, Stangen in 1-cm-Stücke schneiden. In Salzwasser 3 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

2. Kartoffeln pellen, zerstampfen. Mit Quark und Ei glatt rühren. Kräuter unterrühren. Masse salzen und pfeffern. Käse klein würfeln.

3. Teig samt Papier entrollen. Kartoffelmasse darauf streichen, dabei einen 1 cm breiten Rand lassen. Spargel und Käse im unteren Drittel darauf verteilen. Teigränder mit Wasser bestreichen. Teig mithilfe des Papiers über die Längsseite aufrollen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

4. Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren, Strudel damit einstreichen, dann im Backofen auf zweiter Schiene von unten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze in ca. 30–35 Minuten goldbraun backen.

5. Schmand mit Kräutern, Zitronensaft und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip zu dem Strudel servieren.

Gebratener grüner Spargel mit Filetspitzen

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 35 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

- 400 g Rinderfilet • 1 kg grüner Spargel
- 3 EL Rapsöl • Salz • Pfeffer • 20 g Butter
- ½ Bund glatte Petersilie • ½ Bund Kerbel
- 250 g Crème fraîche • 2 EL weißer Sesam
- 150 ml Weißwein

1. Das Fleisch trocken tupfen. Erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in Streifen schneiden. Den Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in Stücke schneiden.

2. Das Fleisch im heißen Öl in einer großen Pfanne in zwei Portionen kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.

3. Die Butter ins Bratfett geben. Den Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 5–6 Minuten unter Schwenken braten.

4. Inzwischen die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken. Kräuter mit Crème fraîche verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Fleisch mit dem Sesam zum Spargel geben und alles kurz braten. Dann mit Wein ablöschen. Mit der Kräutercreme servieren. Dazu passt Baguette.



WEISS ODER GRÜN?

Sie haben die Wahl!

Spargel, Schnitzel & Estragon-Sauce



Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

Für das Gemüse:

- 1 kg weißer Spargel
- 1 kg weißer & grüner Spargel
- Salz • 1 TL Zucker • 20 g Butter

Für das Fleisch:

- 2 Eier • 3 EL Sahne • Salz
- Pfeffer • 4 Kalbschnitzel
- 100 g Mehl • 100 g Semmelbrösel • 200 g Butterschmalz

Für die Sauce:

- 4 Zweige Estragon
- 1 Schalotte
- 150 ml Weißwein
- 3 EL Weißweinessig
- Salz • Pfeffer • 4 Eigelb
- 150 g flüssige Butter
- 1 EL Tomatenmark
- Cayennepfeffer

1. Spargel abbrausen. Den weißen Spargel ganz, den grünen im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden.

2. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Schnitzel halbieren oder dritteln. Salzen, pfeffern. Im Mehl wenden, gut abklopfen, durch die Eier ziehen, in den Brösel wenden. Panade leicht andrücken.

3. 1 l Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen. Weißen Spargel 12–15 Minuten, grünen Spargel 8–10 Minuten darin garen. Dann herausnehmen, abtropfen lassen und warmhalten.

4. Für die Sauce den Estragon fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Wein sowie Essig mit

der Hälfte Estragon, Schalotte, Salz, Pfeffer auf 100 ml einkochen lassen. Anschließend abseihen und abkühlen lassen.

5. Den Sud mit Eigelben in einer Schüssel verrühren, über einem heißen Wasserbad dick-cremig aufschlagen. Butter erst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl unterrühren, bis eine dick-cremige Sauce entsteht. Tomatenmark unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

6. Schnitzel in Schmalz goldbraun braten, dabei wiederholt mit Schmalz beträufeln. Spargel mit Schnitzeln und Sauce anrichten.

Ofenhähnchen mit grünem Spargel und Radieschen



Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten
Garzeit: 35 Minuten

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Pflanzenöl • Salz • Pfeffer
- je 350 g weißer & grüner Spargel
- 500 g Frühkartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 2 Stangen roter Rhabarber
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bd. Schnittlauch in Röllchen

1. Die Filets abbrausen, trocken tupfen und mit Öl bepinseln.

2. Eine Grillpfanne erhitzen, leicht ölen und das Hähnchen darin auf beiden Seiten kurz grillen, bis sie ein Streifenmuster aufweisen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 24 x 36 cm) mit Backpapier auslegen.

4. Das Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und einlegen.

5. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die Stangen waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen. Radieschen putzen, dabei nach Belieben etwas Grün stehen lassen, waschen und trocken tupfen. Rhabarber waschen und putzen.

6. Den grünen und weißen Spargel sowie den Rhabarber jeweils separat kurz blanchieren und abtropfen lassen. Die Kartoffeln und den weißen Spargel in der Form verteilen, salzen, pfeffern und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Alles im Ofen ca. 10 Minuten backen. Derweil den Rhabarber in 1 cm breite Stücke schneiden.

7. Form herausnehmen, grünen Spargel und Radieschen zufügen, den Rhabarber aufstreuen. Alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und in ca. 20 Minuten fertig garen.

8. Alles leicht mit Pfeffer übermahlen, das Hähnchenfleisch mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Spargelpäckchen aus dem Ofen



Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Garzeit: ca. 25 Minuten

Für die Päckchen:

- 2 kg weißer Spargel
- 4 TL Honig
- 120 g Butter
- Salz • Pfeffer
- 120 ml Weißwein

Für die Parmesanbrösel:

- ½ Bund Estragon
- 40 g gerieb. Parmesan
- 30 g Semmelbrösel

Für den Kräuter-Mandel-Mix:

- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund glatte Petersilie
- 20 g gehackte Mandeln
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Scheiben geräuch. Schinken

1. 4 Bogen Backpapier (40 x 40 cm) auf der Arbeitsfläche auslegen. Spargel abbrausen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen auf dem Papier verteilen. Je 1 TL Honig und 30 g Butter auf dem Spargel verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Papier zu Päckchen verschließen und die Enden mit Küchengarn festbinden.

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

3. Die Päckchen oben leicht auseinander drücken. Je etwas Wein hineingießen. Dann die Öffnungen verschließen und die Päckchen auf ein Blech setzen. Den Spargel im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20–25 Minuten garen.

4. Inzwischen für die Parmesanbrösel den Estragon abbrausen und gut trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Parmesan und Bröseln mischen.

5. Die Spargelpäckchen aus dem Ofen nehmen und sehr vorsichtig öffnen. Den Bröselmix auf dem Spargel verteilen, wieder in den Ofen geben und ca. 5–8 Minuten goldbraun überbacken.

6. Für den Kräuter-Mandel-Mix Schnittlauch sowie Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen, Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter mit Mandeln, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft verrühren. Den Kräuter-Mandel-Mix mit dem Schinken zu den Spargelpäckchen servieren.

Ein wichtiger Lostag JOHANNI



Am 24. Juni feiern wir die Geburt Johannes' des Täufers – ein Datum, das eng mit der Sommer-sonnenwende verbunden ist und viele Traditionen mit sich bringt



1 Johanni gilt als einer der spätesten Termine für die Heuernte – vor allem in Regionen mit eher rauem Klima. Der Stichtag markiert aber auch den Startschuss für die Getreideernte

2 Glühwürmchen sind in den lauen Nächten rund um den 24. Juni wohl besonders aktiv auf Partnersuche. Dies bescherte ihnen auch ihren Zweitnamen „Johannikäfer“

Die Kraft der Sonne genießen wir Ende Juni sehr ausgiebig – schließlich sind es die längsten Tage des Jahres. In diesen Zeitraum fällt ein besonderer Lostag: Am 24. Juni, nur wenige Tage nach der Sommersonnenwende, wird die Geburt Johannes' des Täufers gefeiert.

Der Heilige hat seine Spuren, oder vielmehr seinen Namen in Flora und Fauna hinterlassen und begleitet uns noch heute – ob wir leuchtende Johanniswürmchen bestaunen oder Johannisbeeren naschen.

Regionales Brauchtum

Vielerorts wurde und wird der christliche Feiertag mit Bräuchen und Traditionen zelebriert, die häufig mit heidnischen Sonnwend-Bräuchen vermischt sind.

So etwa der Tanz um das Johannifeuer. Entfacht wird es in der Nacht vor Johanni, wie der Festtag auch genannt wird. Es soll Dämonen abwehren und vor Krankheiten schützen, vor allem aber war und ist es mancherorts noch immer Treffpunkt für

„Wenn die Johanniswürmer
glänzen, darfst du richten
deine Sensen.“

Bauernregel



3



4



5



6

3 Kopfschmuck Das Binden von Johanniskränen ist eine beliebte Tradition. Je nach Region werden für die Kränze unterschiedliche Kräuter und Blüten verwendet.

4 „Spargel-Silvester“ wird der 24. Juni auch genannt, denn er markiert das Ende der Erntezeit für Spargel – und auch Rhabarber. So haben die Pflanzen genug Zeit, um Nährstoffe für den Austrieb im nächsten Frühjahr einzulagern.

5 Das Johanniskraut blüht in leuchtendem Gelb um den Lostag und kam so zu seinem Namen. Die Heilpflanze wird als mildes Antidepressivum angewandt.

6 Johannisbeeren Der Name der säuerlichen Beeren leitet sich ebenfalls von dem Lostag ab, und die Früchte der frühen Sorten sind um den 24. Juni erntereif

Tanzlustige. Oft wird dieser Brauch auch als Sonnwendfeuer bezeichnet.

Das Sammeln von Kräutern ist an diesem Tag ebenfalls verbreitet. Das Grün wird zu Sträußen oder Kränzen gebunden und getrocknet, denn am Johannistag sollen die Pflanzen eine besonders starke Heilkraft haben.

Der 24. Juni ist aber auch ein wichtiger Lostag für Bauern und Gärtnner. Die Schafskälte ist vorbei und auf dem Feld sowie in Gärten beginnt die Erntesaison. Eine tragende Rolle spielt hierbei seit jeher das Wetter – das Hauptthema zahlreicher Bauernregeln: „Bleibt es an Johanni trocken und warm, macht das den Bauern nicht arm.“

Das Datum markiert aber auch den Zeitpunkt, ab dem die Tage wieder kürzer werden. Haben die Pflanzen bis dahin ihre Kraft in das Wachstum gesteckt, beginnen sie nun die Energie in Wurzeln und Früchten zu speichern.

Michaela Seide

HAUSGEMACHT

Ofen-Kartoffeln sind günstig und einfach zuzubereiten. Ein Grundrezept finden Sie auf Seite 112. Optisch ein echter Hit: Mischen Sie normale Knollen mit Süß- und lilafarbenen Kartoffeln

Avocado-Dip mit Mais

Für 10 Portionen: 2-3 Knoblauchzehen abziehen, 1-2 Chilischoten putzen, entkernen. Knoblauch und Chili fein würfeln. 5 reife Avocados halbieren, Fruchtfleisch vom Stein lösen und mit Chili-Mix sowie Saft von 1 Zitrone pürieren. Salzen, pfeffern. 3 Tomaten abbrausen, halbieren, entkernen, fein würfeln. Mit 265 g abgetropftem Mais (Dose) auf die Creme streuen.



DILLS
SALAT

KRAUTER
MÖHRE



Radieschen-Creme

Für 10 Portionen: 1 Bd. Radieschen abbrausen, putzen, zartes Grün hacken. 1 Möhre schälen. Radieschen und Möhre grob raspeln. 200 g Schmand und 300 g griechischen Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 2-3 TL Senf abschmecken. 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kresse von 1 Beet schneiden. Je 1 EL Radieschengrün und Kresse abnehmen, Rest in die Creme rühren. Radieschen und Möhre evtl. etwas ausdrücken und in die Creme rühren. Mit Radieschengrün und Kresse garnieren.

Fix gemacht & sooo lecker OFEN-KARTOFFELN

In rund 25 Minuten sind die herrlich würzigen Gerichte zubereitet. Den Rest erledigt der Ofen und Sie können in Vorfreude schwelgen

Fotos: StockFood Studios/Ian-Peter Westermann, StockFood/Proimedia



Ofen-Kartoffeln mit Speck & zweierlei Käse

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten,

Gar- & Backzeit: ca. 40 Minuten

Für die Kartoffeln:

- 4 große Kartoffeln • Salz • 2 Lauchzwiebeln
- 4 Stiele Petersilie • 12 Scheiben Frühstücksspeck
- 60 g Bergkäse • 60 g Blauschimmelkäse
- 2 EL Crème fraîche • Pfeffer

Für den Dip:

- ½ Salatgurke • 100 g Sauerrahm
- 1 EL Weißweinessig • Salz • Pfeffer

1. Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten vorkochen.

2. Für den Dip Gurke längs halbieren, entkernen und in dünne Stifte schneiden. Die Gurke salzen und Wasser ziehen lassen. Anschließend gut abtropfen lassen.

3. Lauchzwiebeln und Petersilie abbrausen. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen, haken. 8 Scheiben Speck abnehmen, Rest in Streifen schneiden. Bergkäse reiben, Blauschimmelkäse würfeln.

Lauchzwiebeln, Petersilie, Speckstreifen und beide Käse mit Crème fraîche mischen.

4. Die Kartoffeln abgießen, längs halbieren und auf ein Blech legen. Die Schnittflächen mit Salz sowie Pfeffer würzen und je etwas Crème fraîche-Mix daraufgeben. Alles mit den Speckscheiben belegen und im Ofen bei 200 Grad Umluft ca. 20 Minuten goldbraun backen.

5. Gurke mit Sauerrahm locker mischen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip zu den Kartoffeln servieren.



Kartoffeln aus dem Salzbett mit Speck-Dill-Butter

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten, Gar- & Backzeit: ca. 1 Stunde

Für die Kartoffeln:

- 1 ½ kg grobes Meersalz
- 300 ml Apflessig
- 8 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Außerdem:**
- 120 g Räucherspeck (3 mm dicke Scheiben)
- ½ Handvoll Dill • 80 g Butter • Salz • Pfeffer
- 1 Schalotte • 200 g Schmand
- 2 EL Schnittlauchröllchen

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salz in einen Bräter oder auf ein tiefes Blech geben, mit Essig beträufeln und mischen.

2. Die Kartoffeln abbrausen, trocken tupfen, auf das Salz setzen und im Ofen ca. 1 Stunde backen, bis sie weich sind.

3. Inzwischen den Speck klein würfeln. Den Dill abbrausen und trocken schütteln. Die Fähnchen abzupfen und grob hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Speck darin ca. 10 Minuten garen, bis Fett austritt. Die Hälfte des Dills zufügen. Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und mit dem übrigen Dill in ein Schälchen geben. Den Schmand mit dem Schnittlauch in einer Schüssel glatt rühren.

5. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann aufdrücken oder -schneiden und etwas Schmand hineingeben. Je 1 EL Speck-Dill-Butter darüberträufeln und mit etwas Schalotten-Dill-Mix garnieren. Die Kartoffeln im Salzbett servieren. Übrigen Schmand mit der übrigen Speck-Dill-Butter beträufeln und ebenso wie den übrigen Dill-Schalotten-Mix dazu reichen.

Ofenkartoffeln mit Hackfleisch & Oliven

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten, Garzeit: 35 Minuten

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Kirschtomaten
- ½ Handvoll Thymian • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 3 EL Pflanzenöl • Salz
- Pfeffer • 500 g gemischtes Hackfleisch
- 80 g schwarze Oliven ohne Stein
- 100 g geriebenen Käse (z. B. Emmentaler)

1. Kartoffeln, Tomaten und Thymian abbrausen. Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden. Tomaten vierteln. Etwas Thymian beiseitelegen, vom Rest die Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

2. Kartoffeln in einen Bräter legen, mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz sowie Pfeffer würzen und gut mischen. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) im Ofen garen.

3. Inzwischen das Hackfleisch in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne krümelig braten. Zwiebeln sowie Knoblauch zufügen und alles leicht bräunen. ¼ der Tomaten und gehackten Thymian untermischen, alles ca. 10 Minuten köcheln. Hack-Mix mit Salz, Pfeffer würzen und unter die Kartoffeln mischen. Alles mit den übrigen Tomaten sowie Oliven belegen, mit Käse bestreuen und in ca. 15 Minuten im Ofen goldbraun überbacken. Dann alles aus dem Ofen nehmen, mit übrigem Thymian garnieren und servieren.





Gratinierte Kartoffeln mit Hackfüllung

Für 4 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten,

Gar- & Backzeit: ca. 50 Minuten

- 4 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz • 2 Schalotten • 2 Knoblauchzehen
- 75 g Speck • 500 g Hackfleisch
- 2 EL Olivenöl • Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 80 g geriebener Mozzarella
- 2 EL Schnittlauchröllchen

1. Die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Dann die Kartoffeln längs halbieren und die Hälften bis auf einen dünnen Rand (ca. 7 mm) aushöhlen. Das Innere klein schneiden oder zerdrücken.

2. Schalotten sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Speck in Würfel schneiden. Alles mit dem Hackfleisch in einer Pfanne 6–7 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und beiden Sorten Paprikapulver würzen. Kartoffelmasse zufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

3. Die Kartoffeln in einen Bräter oder eine große, ofenfeste Pfanne legen und mit dem Hack-Mix füllen. Mozzarella darüber verteilen. Alles 15–20 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze garen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Bunte Hasselback-Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten, Backzeit: 50 Minuten

Für die Kartoffeln:

- 2–3 Süßkartoffeln (ca. 500 g)
- 1 kg bunte Kartoffeln
- 250 g Taleggio (siehe Tipp)
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss
- 6–8 Zweige Estragon • ½ Bund Thymian
- 2 Bund Lauchzwiebeln • 5 EL Semmelbrösel

Für die Sauce:

- 500 ml Milch • 300 g Sahne
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss

1. Alle Kartoffeln abbrausen und abbürsten. Mehrfach fächerartig ein-, aber nicht durchschneiden. Eine Auflaufform fetten.

2. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig in die Einschnitte der Kartoffeln verteilen. Die Kartoffeln in die Form setzen und leicht mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.



3. Kräuter abbrausen, einige zum Garnieren abnehmen, Rest über den Kartoffeln verteilen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

4. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Die Lauchzwiebeln ebenfalls über die Kartoffeln streuen.

5. Für die Sauce Milch mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sauce um die Kartoffeln in die Form gießen. Alles mit Semmelbröseln bestreuen und ca. 50 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind.

6. Form aus dem Ofen nehmen, Kartoffeln ca. 5 Minuten ruhen lassen. Alles mit den übrigen Kräuterzweigen bestreuen und servieren.

TIPP:

Der Weichkäse aus Norditalien hat ein kräftiges, sehr würziges Aroma. In diesem Rezept können Sie ihn auch durch Brie ersetzen.



HAUSGEMACHT



Fotos: StockFood (2)/Ewgenija Schall/photocuisine

Genießen mit Sti(e)l ZARTE KOTELETTS

Entdecken Sie raffinierte Rezepte für Schweinekoteletts – mal aus der Pfanne, mal aus dem Ofen. Und für besondere Momente servieren wir Ihnen wunderbare Ideen mit Lammfleisch

Lammkoteletts mit Zaziki

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für Fleisch & Gemüse:

- 1 Zweig Rosmarin • 4 Zweige Thymian
- 2-3 EL Olivenöl
- 2-3 Stücke Bio-Zitronenschale
- 8 Lammkoteletts (à 100 g)
- 300 g wilden Brokkoli (Brokkolini; alternativ Brokkoli) • 300 g Möhren
- Salz • 1 TL rosa Pfefferbeeren

Für das Zaziki:

- 1 TL eingelegte Pfefferkörner
- ½ Salatgurke • 4 Stiele Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g griechischen Joghurt (0,2 % Fett)
- ½ TL fein abgerieb. Bio-Zitronenschale
- Salz • Zucker

1. Für das Fleisch die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Mit Öl und Zitronenschale mischen.
2. Die Koteletts trocken tupfen und mit dem Würzöl marinieren. Dann beiseitestellen.
3. Brokkoli abbrausen und putzen. Möhren schälen, putzen, evtl. etwas Grün daran lassen und längs halbieren. Das Gemüse in Salzwasser 3-5 Minuten garen. Anschließend abgießen und abschrecken.
4. Für das Zaziki die Pfefferkörner hacken. Die Gurke abbrausen, längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch raspeln, in ein Sieb geben, ausdrücken und gut abtropfen lassen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
5. Pfefferkörner, Gurke, Minze und Knoblauch mit Joghurt verrühren. Das Zaziki mit Zitronenabrieb, Salz und Zucker abschmecken.
6. Eine Grillpfanne erhitzen und evtl. leicht ölen. Die Koteletts darin 2-4 Minuten je Seite scharf anbraten und mit Salz würzen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ziehen lassen.
7. Das Gemüse im Bratfett in der Pfanne ca. 2 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfefferbeeren würzen. Das Gemüse mit den Koteletts auf Tellern anrichten und servieren. Das Zaziki separat dazu reichen.

TIPP:

Fleisch und Gemüse können Sie auch prima auf dem Grill zubereiten. Dafür das Gemüse evtl. in eine Grillschale geben.



Schweinekoteletts mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

- 600 g kleine Kartoffeln • 4 Möhren
- 250 g weißer Spargel
- 2 Zweige Rosmarin • 8 Zweige Thymian
- 2 Schweinekoteletts (à ca. 400 g)
- Salz • Pfeffer • 4 Lorbeerblätter
- 150 ml Weißwein (alternativ Fleischbrühe)

1. Gemüse putzen, abbrausen bzw. schälen. Möhren und Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kräuter abbrausen und die Zweige kleiner schneiden.
2. Die Koteletts trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse, Hälften der Kräuter und 2 Lorbeerblätter auf 2 Auflaufformen oder 1 großes Blech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, je 1 Kotelett darauf legen. Je etwas

Wasser angießen. Alles im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft weniger geeignet) ca. 15 Minuten braten. Dann die Koteletts wenden und je 75 ml Wein angießen. Gegen Ende der Garzeit evtl. den Backofengrill zuschalten, sodass alles etwas bräunt.

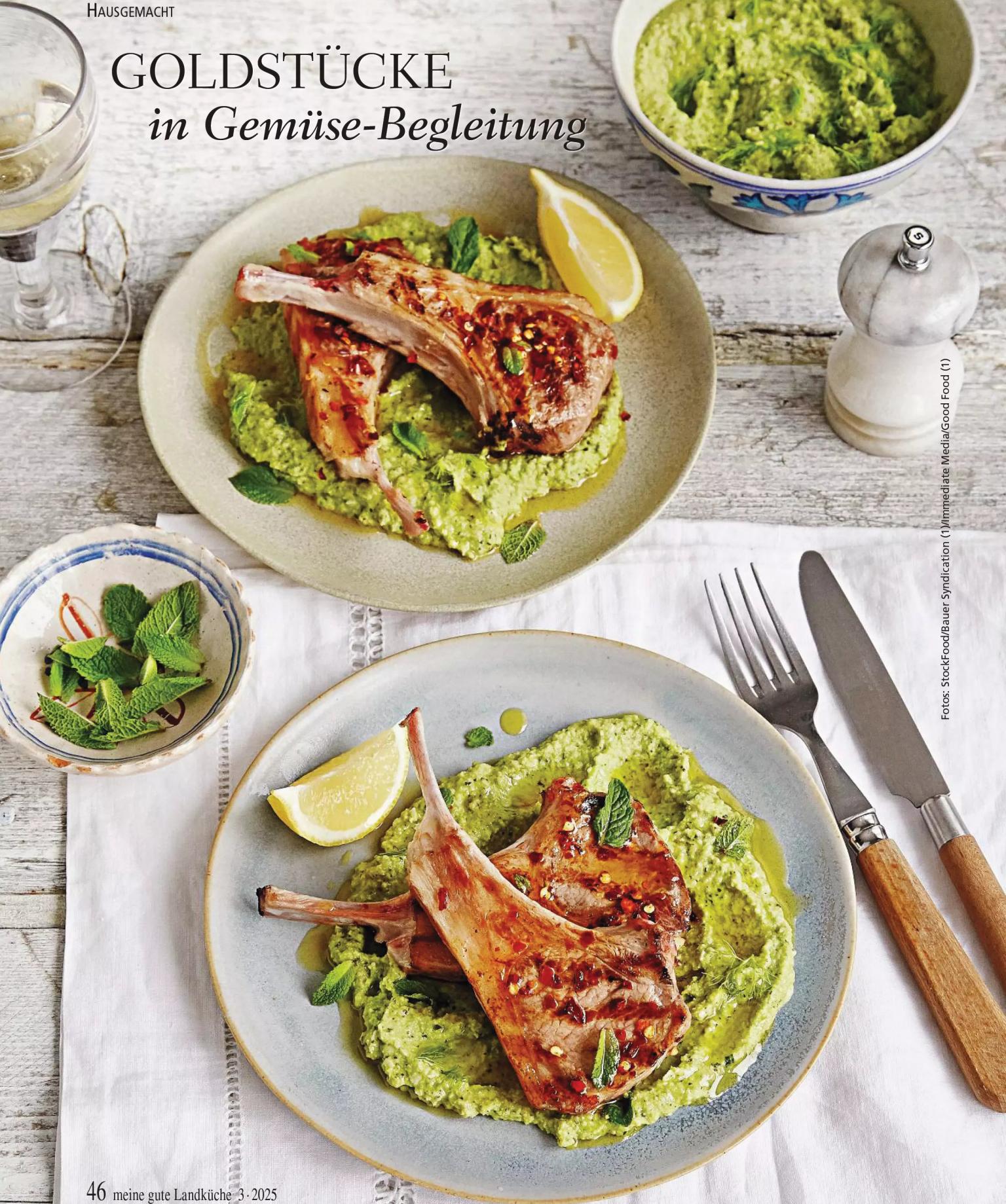
3. Vor dem Servieren alles abschmecken und mit den übrigen Kräuterzweigen sowie 2 Lorbeerblättern garnieren.

TIPP:

Wem Nachhaltigkeit wichtig ist, der greift zu Bio-Ware oder Fleisch regionaler Anbieter wie der „Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall“ (www.besh.de). Die Tiere werden artgerecht aufgezogen, der Einsatz von Antibiotika und wachstumsfördernden Mitteln ist verboten. Ihr Fleisch ist dunkler, durchwachsen und besonders saftig.

HAUSGEMACHT

GOLDSTÜCKE *in Gemüse-Begleitung*



Fotos: StockFood/Bauer Syndication (1)/Immediate Media/Good Food (1)



Gegrillte Lammkoteletts auf Fenchel-Bohnen-Püree

Für 6 Portionen

Zubereitung: ca. 35 Minuten, Marinierzeit: 2 Stunden, Garzeit: ca. 25 Minuten

Für das Fleisch :

- 35 ml Olivenöl • Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone • 2 TL Chiliflocken
- Pfeffer • 12 Lammkoteletts à 120 g

Für das Püree:

- $\frac{1}{4}$ Fenchelknolle • 400 g dicke TK-Bohnen • 2 Knoblauchzehen
- Blätter von 6 Zweigen Minze • 8 Sardellenfilets (Glas) • 2 EL gerieb. Pecorino • 130 ml Olivenöl • Salz • Pfeffer • Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

1. Für das Fleisch 30 ml Öl, Zitronensaft, Chili und etwas Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die Koteletts trocken tupfen, in dem Öl wenden und 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Für das Püree Fenchel abbrausen, putzen und klein würfeln. In 10 ml Öl in ca. 10 Minuten weich dünsten. Inzwischen die Bohnen unaufgetaut in kochendem Wasser ca. 3 Minuten kochen. Dann abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Den Knoblauch abziehen und würfeln.
3. Gemüse, Knoblauch, Minze, Sardellen, Käse und 120 ml Öl fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kühnen.
4. Eine Grillpfanne mit 5 ml Öl auspinseln. Die Koteletts abgetropft darin in 2 Portionen jeweils 3 Minuten je Seite grillen. Koteletts auf dem Püree anrichten, evtl. mit Minzblättchen und Zitronenspalten garniert servieren.

Karamellisiertes Schweinekotelett

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Minuten, Garzeit: ca. 25 Minuten

- 250 g Bulgur • Salz • 1 Bund junge Möhren • 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchknollen • 30 g Butter • 6 EL flüssiger Waldhonig
- 100 ml Möhrensaft • Pfeffer • abger. Schale & Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 4 EL Rapsöl • 4 Stielkoteletts (Schwein, à 140 g) • 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Sojasauce • 2 EL Mandelkerne • 2 EL Granatapfelfkerne

1. Bulgur und $\frac{1}{2}$ TL Salz mit 450 ml kochendem Wasser knapp bedecken und 10–15 Minuten quellen lassen. Inzwischen Möhren schälen, putzen. Zwiebeln abziehen, achteln. Knoblauchknollen waagerecht halbieren.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. 4 EL Honig unterrühren und alles 3 Minuten bei kleiner Hitze weiterbraten, bis der Honig karamellisiert. Dann alles mit Möhrensaft ablöschen und leise köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Vom Bulgur überschüssiges Wasser abschöpfen. Bulgur mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft sowie 2 EL Öl würzen. Dann warm halten.
4. Koteletts trocken tupfen, salzen, pfeffern. In 2 EL Öl ca. 3 Minuten je Seite braten. Mit 2 EL Honig bestreichen, leicht karamellisieren lassen. Essig und Sojasauce zugießen. Zugedeckt ca. 2 Minuten köcheln.
5. Den Bulgur auf Teller verteilen. Das Fleisch samt Sud und Gemüse darauf anrichten. Die Mandeln grob hacken. Mit Granatapfelferkernen sowie evtl. Minze und Koriander darüberstreuen.



Kartoffelauflauf mit Honig-Senf-Koteletts

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Gar- & Backzeit: ca. 35 Minuten

Für das Fleisch:

- 4 Schweinekoteletts à ca. 150 g
- Salz • Pfeffer • 5 EL Pflanzenöl
- 2 ½ EL Senf • 4 EL flüssiger Honig
- 1 TL grob gehackter Thymian

Für die Kartoffeln:

- 800 g festkochende Kartoffeln • Salz
- etwas Butter • 1 große, rote Zwiebel
- 60 ml Mascarpone • 80 g Sahne
- 150 g gerieb. Käse (z. B. Bergkäse, Gouda)

1. Die Koteletts trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts darin von beiden Seiten kurz anbraten und bräunen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
2. 3 EL Öl, Senf, Honig und Thymian verrühren. Die Koteletts damit bestreichen.

3. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten vorkochen, bis sie knapp gar sind.

4. Inzwischen den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 20 x 30 cm) mit Butter fetten.

5. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Die Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Kartoffeln in der Form verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts darauflegen und die Zwiebelringe darüber verteilen.

6. Für den Guss Mascarpone und Sahne verrühren. Den Käse untermischen. Den Guss über die Koteletts verteilen und alles im Backofen ca. 15 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist.

7. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen. Die Koteletts leicht mit Pfeffer übermahlen, evtl. mit Thymian garnieren und alles servieren.

Kotelett mit Kartoffel-Erbsen-Gemüse

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Garzeit: ca. 25 Minuten

- 600 g kleine Kartoffeln (Drillinge) • Salz
- 200 g TK-Erbsen • 6 Lauchzwiebeln
- 4 Schweinekoteletts à 150 g
- Pfeffer • 1 EL Öl • 50 g Butter
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver

1. Kartoffeln schälen, abbrausen, mundgerecht schneiden in Salzwasser in 10–15 Minuten bissfest garen. Erbsen zufügen und ca. 2 Minuten mitgaren. Teller vorwärmen.

2. Inzwischen die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe schneiden. Koteletts trocken tupfen, salzen und pfeffern.

3. Fleisch im Öl auf der Fettkante anrösten. Dann 3 Minuten je Seite braten. 30 g Butter und Paprikapulver zufügen. Koteletts ca. 1 Minuten weiterbraten, dabei mit heißer Butter beträufeln. Fleisch auf einen warmen Teller legen. Mit Backpapier bedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

4. Gemüse abgießen. Mit Lauchzwiebeln, 20 g Butter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Gemüse auf Teller verteilen, Koteletts daraufsetzen und mit Bratensatz beträufeln.

Kotelett-Kunde

Brattemperatur

Das zarte Fleisch aus dem Rippenstück kann schnell trocken werden. Daher nur kurz scharf anbraten. Lammkoteletts können Sie rosa genießen. Schweinefleisch muss durchgebraten werden. Koteletts nach dem Anbraten noch ziehen lassen. Hat das Fleisch einen Fettrand, diesen einschneiden, damit sich das Kotelett beim Garen nicht wölbt.

Königlicher Auftritt

Besonders appetitlich sehen Koteletts aus, wenn die Knochen glatt geputzt sind. Dazu anhaftendes Fleisch von der oberen Knochenhälfte entfernen, Reste mit einem kleinen Messer abschaben.

Portionsgröße

Da Koteletts einen Knochen enthalten, können Sie mit 150 g bis 280 g Fleisch pro Person rechnen – je nach Beilagen.

LECKERBISSEN

mit Kartoffel-Variationen



Gut zu wissen

Apfelessig hilft bei Stichen, aus einem Rest Marmelade entsteht ein Dressing und andere nützliche Tipps



Omas Hausmittel

Apfelessig: Erste Hilfe aus dem Küchenschrank

Mit seiner fein-säuerlichen Note verleiht er Salatsaucen Pep. Doch Apfelessig kann mehr!

Insektenstiche lindern Apfelessig besitzt eine antibakterielle Wirkung. Einfach ein Tuch oder Wattepad mit unverdünntem Essig tränken, die betroffene Stelle damit einreiben und den Vorgang in kurzen Abständen wiederholen. Stillt den Juckreiz, mindert die Schwellung.

Von innen kühlen Z.B. als leckeres Getränk: 1 TL Apfelessig und ½ TL Holunderblütenhonig in ca. 300 ml Mineralwasser (klassisch) rühren.

Was ist Kartoffelmilch?

Alternativen zu Kuhmilch sind im Trend. Neben Hafer-, Sojadrink und Co. gibt es eine neue Variante: Kartoffelmilch. Dafür werden Kartoffelflocken unter anderem mit Erbsenprotein, Rapsöl und Wasser gemischt. Konsistenz und Schaumbildung sind ähnlich wie bei Kuhmilch, aber mit dezenter Kartoffelnote.



Erhältlich ist DUG, Produkt einer schweizerischen Firma, in den Sorten „Original“, „Barista“ und „Unsweetened“ (ohne Zuckerzusatz) – z.B. bei Rewe und online.

Farbe und Inhaltsstoffe

Alles Banane

Die Früchte sind reich an Magnesium, Kalium und Ballaststoffen. Jeder Reifegrad hat zudem ganz besondere Merkmale:

Grüne Bananen enthalten wenig Zucker, aber viel resistente Stärke. Sie werden langsam verdaut und lassen den Blutzuckerspiegel langsam steigen.

Überwiegend gelbe Bananen haben einen hohen Kalium- und Magnesiumgehalt. Sie eignen sich für Schmorgerichte und Aufläufe.

Gelbe Bananen verfügen über viel Einfachzucker. Da er vom Dünndarm schnell aufgenommen wird, liefern die Früchte rasch Energie. Zudem eignen sie sich gut für Desserts.

Braungefleckte

Bananen enthalten viel Zucker. Sie sind ideal für Kuchen oder Bananenmilch.



Clever und lecker

Dressing & Pudding aus Resten

Das Glas Marmelade oder Schokocreme ist fast leer? Dann rasch einige Zutaten ergänzen und gut schütteln! Ins **Marmeladenglas** 1 EL Essig, 2 EL Öl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer geben und kräftig schütteln. Fertig ist ein fruchtiges **Salat-Dressing**. 250 ml Milch zum Rest **Schokocreme** geben. In der Mikrowelle 1 Minute erwärmen. 2 EL Schokopuddingpulver einrühren. 3 Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle stellen, umrühren, noch 3 Minuten erwärmen – **Pudding** fertig. Achtung: Es dürfen keine Alureste am Glas sein!

Wer billig kauft, kauft zweimal?

Das gilt nicht für alle Anschaffung in Küche und Haushalt: Bei **Tischdecken** oder **Geschirrtüchern** können Sie Baumwollware den teuren Leinen-Alternativen vorziehen. Sie können heißer gewaschen werden, so lassen sich Flecken besser entfernen. Wer gern und häufig umdekoriert, kann bei **Vasen** und Co. auf erschwingliche Varianten aus Secondhand-Läden, dem Baumarkt oder von Einrichtungshäusern zurückgreifen. Bei **Küchenhelfern**, die sie nur wenige Male im Jahr benötigen, wie Sektkühler oder Eierschneider, ist ein Basis-Modell ausreichend.

Kokosöl kann vor Zecken schützen

Was gibt es Schöneres als ein Picknick auf der Sommerwiese?! Neben Hummeln, Bienen und anderen Insekten tummeln sich im Gras aber leider auch Zecken. Doch die Milben können Sie ganz einfach abschrecken. Reiben Sie sich vor dem Ausflug mit etwas Bio-Kokosöl ein, das in Bio- oder Supermärkten sowie inzwischen auch bei Discountern angeboten wird. Die darin enthaltene Laurinsäure mögen Zecken nicht.



Kann Tee schlecht werden?

Nein. Jeder Tee, egal ob loser oder im Beutel verpackt, verliert jedoch mit der Zeit an **Aroma**. Daher ist es ratsam ihn innerhalb von ein bis zwei Jahren aufzubrauchen. Schlecht im eigentlichen Sinne, und damit ungenießbar, wird er allerdings nicht. Werden die getrockneten Blätter, Blüten und Früchte lichtgeschützt und trocken gelagert, bleiben sie mehrere Jahre halt- und genießbar – **ohne gesundheitliche Bedenken**. Allerdings sollten Sie Ihren Tee regelmäßig auf Mottenbefall kontrollieren.

Worin unterscheiden sich Semmel- und Panko-Brösel?

Der Unterschied zwischen den Produkten liegt in ihrer Textur:

Klassische **Semmelbrösel** bestehen aus getrocknetem und gemahlenem Gebäck wie Weißbrot oder hellen Weizenbrötchen.



Sie sind besonders fein, aus ihnen hergestellte Panade ist sehr kompakt. Im Gegensatz dazu ist **Panko** eher grob. Es besteht aus entzweigem, geriebenem Weißbrot. Die flockenartige Struktur verleiht Paniertem eine leichtere, luftige Konsistenz. Der Begriff stammt aus dem Japanischen „pan“ für Brot und „ko“ für Mehl.

Aus Liebe zum Land

Landwirtschaft, Tiere und gute
Produkte, das ist ihr Leben.

Immer wieder begeistern uns
Landfrauen im TV mit ihren
Geschichten und Gerichten.

Leonie Froböse ist eine von ihnen



Ein Herz für Tiere

Leonie Froböse hat auf
dem Familienhof im Teuto-
burger Wald eine kleine
Herde Schwäbisch-Hällischer
Freilandschweine. Vom Stall
gelangen sie direkt ins Freie

Ein richtiger Wirbelwind war ich „, erzählt Leonie, als sie über ihre Kindheit spricht: „Immer bei den Pferden, immer im Freien, die Tiere, das Draußensein – all das hat mich geprägt.“ Ganz selbstverständlich wuchs sie hinein in die täglichen Arbeitsabläufe und in die Lebensweise auf einem landwirtschaftlichen Hof. Die Nähe zur Natur gefiel ihr so gut, dass sie dabei geblieben ist. Nach dem Abitur machte sie eine landwirtschaftliche Ausbildung, nahm im Anschluss daran mit ihrem Freund Janis das Studium der Agrarwirtschaft auf. Die beiden sind frisch verheiratet, involviert in den Familienbetrieb im ostwestfälischen Lage und möchten ihn eines Tages übernehmen.

„Es soll den Tieren gut gehen“

Zwischenzeitlich haben sie schon ein weiteres Standbein für die Zukunft des Hofs geschaffen: Es werden Schweine in einem Stall mit viel Platz, viel Stroh und freiem Zugang nach draußen gehalten. „Wenn unsere Schweine sich bei schönem Wetter im Freien suhlen, geht bei ihnen echt die Party ab“, meint Leonie und muss dabei selbst ein bisschen lachen.

Zwei Generationen arbeiten auf dem Hof. Ob die Angus-Mutterkuh-Herde, die Reitpferde oder das Hühnermobil – fast alle sind auf dem Hof in allen Bereichen involviert. Mit ihrer Mutter Frauke ist Leonie dafür verantwortlich, dass der Hofladen läuft, immer gut bestückt ist und individuelle Wünsche der Kundinnen und Kunden erfüllt werden. „Mit meiner Mutter bin ich für die Feinzerteilung des hofeigenen Rind- und Schweinefleisches zuständig“, erzählt Leonie. Sie liebt es, auf die Wünsche der Kundschaft einzugehen, von der kleinsten Packung bis zu größeren Bestellungen für Events, vom Hackfleisch über Burgerpattys, Gulasch, Rouladen oder Leberwurst bis zu speziellen Zuschnitten zum Braten und Grillen. Besonders stolz ist Familie Froböse auf ihre hofeigenen Spezialitäten, die nicht überall zu finden sind, Rinderkassler zum Beispiel oder Rinderschinken.

Einblicke ins Landleben

Über die Verantwortung der Landwirtschaft für das Wohl einer Gesellschaft denkt Leonie viel nach: „Wir stellen Lebensmittel her. Aber wir vergessen dabei nie, dass jedes Tier ein wertvolles Lebewesen ist. Es hat ein Anrecht darauf, ein gutes Leben zu führen.“ Leonie >



Lippischer Pickert* mit Zuckerrübensirup, Leberwurst und Butter

Für 6 Personen

Für den Pickert:

- ca. 10 dicke oder 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 6–8 Eier (M) • 1–2 TL Salz
- 500 g Weizenmehl (Type 405)
- ca. 150 ml Milch • 1 Würfel frische Hefe
- 2 EL Zucker • 250 g Rosinen
- Butter, Margarine oder Öl zum Anbraten

Zum Servieren:

- 6 EL Zuckerrübensirup
- 6 TL Leberwurst
- 6 TL Butter

1. Für den Pickert die Kartoffeln schälen, waschen, reiben und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit den Eiern, Salz und Mehl vermengen.

2. Die Milch in einem Topf leicht erwärmen. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker ver-

rühren, damit sie weiter zerkleinert wird. Beides zur Milch geben und rühren, bis sich Hefe und Zucker vollständig aufgelöst haben.

3. Die Hefemilch mit der Kartoffelmasse vermischen. Die Rosinen unterheben und die Masse 30–60 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

4. Nach der Ruhezeit die Pickertmasse noch mal durchrühren. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen. Eine Suppenkelle voll Pickertmasse in die Pfanne geben und goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf diese Weise die gesamte Masse backen.

5. Zum Servieren die Pickert auf Teller verteilen und mit jeweils 1 EL Zuckerrübensirup, 1 TL Leberwurst und 1 TL Butter anrichten.

* Lippischer Pickert ist eine Art Kartoffelkuchen aus der Region Ostwestfalen-Lippe.

Ein gutes Stück Fleisch IST EIN GESCHENK

> und Janis haben Schwäbisch-Hällische, gekreuzt mit Duroc auf den Hof gebracht, die als Strohschweine in einer kleinen Herde von etwa 20 Tieren leben. Auf Social Media zeigt Leonie, wie die Tiere gehalten werden und welche Arbeiten täglich auf einem vielfältig aufgestellten landwirtschaftlichen Familienbetrieb anfallen. „Viele Menschen wissen heute nicht mehr, wo Lebensmittel herkommen. Es macht mir Spaß, auf Instagram für sie eine Brücke zu bauen und zu erklären, was wir Landwirtinnen und Landwirte tun.“

Enge Familienbande

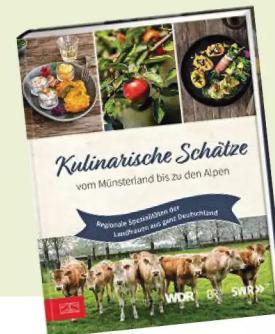
Beim Essen kommen alle zusammen: Jeder in der Familie ist rund um die Uhr voll mit den vielfältigen Aufgaben beschäftigt. Allen ist wichtig, sich einmal am Tag in

Ruhe auszutauschen. Bei Froböses ist das die Mittagessens- und Kaffeezeit. Leonies Mutter ist Hauswirtschaftsmeisterin. Von ihr hat sie kochen und backen gelernt: „Meine Mutter ist eine sehr, sehr gute Köchin. Sie hat mir beigebracht, dass man auch aus einfachen Zutaten etwas ganz Besonderes zaubern kann.“

Frauke und Leonie stehen gern zusammen am Herd und kochen für alle frisch. Spezialitäten aus der heimischen Region zählen zu den Lieblingszutaten und Leibgerichten der Familie, Zuckerrübensirup zum Beispiel. Oder lippischer Pickert. Wenn Fleisch auf den Teller kommt, stammt es vom eigenen Hof. „Wir lieben gutes Essen“, sagt Leonie, jedes Stück Fleisch stammt von einem Lebewesen. Es ist wichtig, dieses Geschenk auch beim Kochen wirklich wertzuschätzen.“

Köstlichkeiten von echten Landfrauen

Kulinarische Schätze vom Münsterland bis zu den Alpen In dem Buch widmen 18 Teilnehmerinnen aus 5 Staffeln ihre Drei-Gang-Menüs ganz besonderen Schätzen – ihren Rindern, ihrem Schafskäse, ihren Nudeln, ihrem Bier... Es ist das erste Buch zur Koproduktion der Landfrauenformate von WDR, BR und SWR – **ZS Verlag, 24,99 €**. Die Sendung „Kulinarische Schätze“ gibt es in der ARD Mediathek [https://www.ard-mediathek.de/suche/Kulinarische Schätze](https://www.ard-mediathek.de/suche/Kulinarische%20Sch%C3%A4tze)



Wertschätzung – den Tieren und Produkten gegenüber ist Leonie wichtig. Auf Instagram gibt sie Einblicke in ihre Arbeit auf dem Hof (@froboese_rindfleisch / @leonie_fro)



Vanille-Wolken-Törtchen mit Himbeersauce und gefüllten Zitronen

Für 6 Personen

Für die gefüllten Zitronen

- 6 Bio-Zitronen • 80 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker
- 6-8 Blatt Gelatine • 300 g Sahne • etwas gehackte Pistazien

Für die Vanillecreme

- 2 Pck. Vanillepuddingpulver • 1 Pck. Vanillezucker • 500 ml Milch
- 3-4 EL Zucker • 100 g zimmerwarme Butter oder Margarine

Für die Baiserböden

- 6 Eiweiß • 250 g Zucker • 1 EL Speisestärke • Salz
- 1 EL Zitronensaft oder Apfelessig • 100 g blanchierte, gehackte oder gehobelte Mandeln • etwas Puderzucker

Für die Sahnecreme

- 300 g Sahne • 3-4 EL Puderzucker • 1 Pck. Sahnesteif

Für die Himbeersauce

- 500 g Himbeeren • 60 g Zucker • 1 Pck. roter Tortenguss

Außerdem

- 18-30 Himbeeren oder eine andere Frucht • etwas Puderzucker
- Backblech • Backpapier • 6 Dessertringe (ø ca. 8 cm)

1. Für die gefüllten Zitronen die Zitronen waschen, längs halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aushöhlen. Das Fruchtfleisch zunächst in einer Schüssel sammeln, dann mithilfe eines Siebs den Saft in eine Pfanne pressen. Zucker und Vanillezucker dazugeben und alles erwärmen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Gelatine ausdrücken, zum Zitronensaft geben und so lange rühren, bis diese geschmolzen ist. Wichtig: Das Ganze darf nicht zu heiß werden, die Gelatine soll sich auflösen, aber auf keinen Fall kochen. Nachdem die Gelatine sich aufgelöst hat, die Pfanne vom Herd nehmen und die Sahne unterrühren. Die Mischung in die halbierten Zitronenschalen füllen und 3-4 Stunden kühl stellen.

2. Für die Vanillecreme den Vanillepudding mit dem Vanillezucker nach Packungsanweisung zubereiten. Im Anschluss mit Frischhaltefolie abdecken und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

3. Für die Baiserböden den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Speisestärke, 1 Prise Salz und Zitronensaft oder Apfelessig hinzugeben und vorsichtig unterziehen. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen und mit den Mandeln bestreuen. Etwa 20 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Auf Backpapier etwas Puderzucker sieben. Wenn die Eiweißmasse fertig gebacken ist, in noch warmem Zustand auf das Backpapier stürzen und abkühlen lassen.

4. Für die Sahnecreme die Zutaten steif schlagen und kühl stellen.

5. Für die Vanillecreme ist es wichtig, dass Pudding und Butter oder Margarine die gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt die Buttercreme. Die Butter oder Margarine aufschlagen, bis sich die Masse verdoppelt hat. Den zimmerwarmen Vanillepudding dazugeben und so lange rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Vanillecreme kühl stellen.

6. Für die Himbeersauce die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Mit Zucker und etwas Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Dann die Masse durch ein Sieb drücken. Den gewonnenen Saft mit Tortenguss andicken. Die Sauce etwas abkühlen lassen und dabei immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bilden kann und sie ihre sämige Konsistenz behält.

7. Mit einem Dessertring aus dem Baiserboden insgesamt 12 kleine Kreise ausstechen. In jeden Tortenring zuerst 1 Baiserkreis legen, darauf etwas Vanillecreme, dann etwas Sahnecreme geben. Auf die Sahnecreme jeweils 3-5 Himbeeren platzieren. Zum Schluss 1 Baiserkreis als Deckel auflegen.

8. Zum Servieren die Törtchen auf Teller verteilen und mit Puderzucker bestreuen. Mit etwas Himbeersauce und weiteren Himbeeren garnieren. Dazu 1-2 gefüllte Zitronenhälften legen und diese mit Pistazien bestreuen.

**Bunter Salat
mit Feta-Ecken**

Rezepte Seite 59



GENIESSER-SALATE *zum Sattessen*

Frisches Gemüse und Blattsalate mit gesunden
Bitterstoffen serviert mit zartem Hähnchen,
würzigem Feta und knusprigem Brot

Mediterraner Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Garzeit: ca. 25 Minuten

Für den Salat:

- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln • Salz
- 1 rote Zwiebel • 2 Stiele Basilikum
- 400 g eingelegte Artischockenherzen
- 4 eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 Bund Rucola • 40 g schwarze Oliven
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln
- 2 EL Kapern

Für das Dressing:

- 5 EL Essig • Salz • Pfeffer • 4 EL Olivenöl

1. Die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Artischocken sowie Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden.

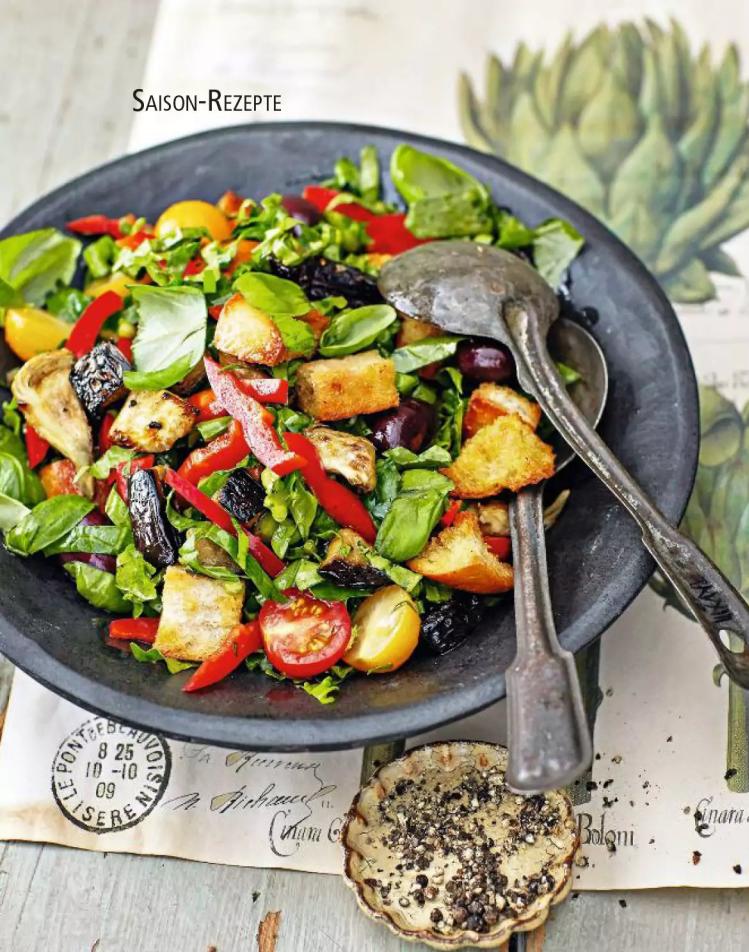
Den Rucola abbrausen, trocken schleudern und harte Stiele entfernen. Oliven in Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen.

3. Zwiebel, Basilikum, Artischocken, Tomaten, Rucola, Kapern sowie Oliven mit den Kartoffeln mischen. Den Mozzarella darauf verteilen.

4. Für das Dressing Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen.

5. Das Dressing über den Salatträufeln und alles mischen. Evtl. mit Basilikum garnieren.





Brotsalat mit Gemüse



Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: ca. 30 Minuten

Für den Salat:

- 250 g Weißbrot • 250 g Artischockenherzen • 2 Knoblauchzehen
- 1 Aubergine • 3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote • 300 g Kirschtomaten • 200 g Blattsalat
- 1 Bund Basilikum • 75 g schwarze Oliven

Für das Dressing:

- 3 EL Rotweinessig • Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker • 5 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Brot in 2 cm große Würfel schneiden und auf einem Blech verteilen. In 10–15 Minuten im Ofen goldbraun rösten. Dann herausnehmen.
2. Artischocken abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in eine Auflaufform pressen. Aubergine putzen, abbrausen und 2 cm groß würfeln. Mit Artischocken, Knoblauch und Öl in der Form mischen. Salzen und pfeffern. Im Ofen 20–25 Minuten garen – dabei einmal durchrühren.
3. Paprika sowie Tomaten abbrausen und putzen. Die Paprika in Streifen schneiden, die Tomaten halbieren. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Paprika, Tomaten und Salat in einer Schüssel mischen.
4. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob klein schneiden.
5. Die Auberginen leicht abkühlen lassen. Dann mit Brot, Paprika, Tomaten, Salat, Basilikum und Oliven in der Schüssel mischen. Alles kurz ziehen lassen, dann den Salat servieren.

Ob mittags oder abends – IMMER EINE GUTE WAHL

Löwenzahn-Salat mit Ei & Speck

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten, Garzeit: ca. 15 Minuten

Für den Salat:

- 100 g Frühstücksspeck in Scheiben • 4 Eier (Gr. L)
- 400 g Löwenzahn (alternativ Rucola)

Für das Dressing:

- 2 EL milder Essig • ½ TL Honig
- Salz • Pfeffer • 4 EL Olivenöl

1. Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier in 7–8 Minuten wachsweich kochen. Den Löwenzahn verlesen, waschen und trocken schleudern.
2. Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen.
3. Die Eier pellen, vierteln und auf Teller verteilen. Den Löwenzahn mit dem Dressing mischen und ebenfalls auf die Teller geben. Den Speck sowie nach Wunsch gehackte, karamellisierte Walnusskerne darüber streuen.



Bunter Salat mit Feta-Ecken



Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 35 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Für Salat & Feta:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 1 Peperoni • 1 EL Kapern
- ½ Bund Thymian • 4 EL Paniermehl • 300 g Feta • ½ Kopf Salat
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Salatgurke • 1 rote Zwiebel
- 3 EL schwarze Oliven

Für das Dressing:

- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig • Salz • Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

1. Kartoffeln schälen, abbrausen, in 1,5 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin rundum ca. 15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Inzwischen die Peperoni längs halbieren, entkernen, abbrausen und wie Kapern fein würfeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und haken. Mit 1 EL Öl, Peperoni, Kapern und Paniermehl mischen.

3. Den Feta in 8 Ecken schneiden und mit dem Brösel-Mix belegen. Den Backofengrill vorheizen.

4. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Tomaten abbrausen und halbieren. Gurke abbrausen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Alles mit den Oliven mischen.

5. Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen. Salat mit Dressing mischen.

6. Feta-Ecken 3–4 Minuten unter dem Grill gratinieren. Salat mit Kartoffeln anrichten und den Feta darauf verteilen.



Bittersalate mit Hähnchenbrust & Knusper-Speck

Für 4 Portionen

Zubereitung: 40 Minuten, Garzeit: ca. 25 Minuten

Für Salat & Fleisch:

- 80 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben
- 4 Hähnchenbrustfilets mit Haut • 1 EL Bratöl
- Salz • Pfeffer • ½ Kopf Endiviensalat
- ½ Kopf Radicchio • ca. 250 g milder, weicher Blauschimmelkäse (z. B. Rochebaron)

Für das Dressing:

- 2 EL Apfelessig • 1–2 EL flüssiger Honig • Salz • Pfeffer • 60 ml Traubenkern- oder Rapsöl

1. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Den Speck auf dem Blech verteilen und im Ofen in 8–10 Minuten kross braten, herausnehmen. Die Ofentemperatur um 40 Grad reduzieren.

3. Das Fleisch trocken tupfen. Im heißen Öl in einer ofenfesten Pfanne auf der Hautseite 3 Minuten braten. Wenden und weitere 1 Minute braten. Fleisch salzen, pfeffern und im Ofen in ca. 15 Minuten fertig garen. Dann das Fleisch quer in Scheiben schneiden.

4. Blattsalate putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Käse zerbröckeln.

5. Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen.

6. Salate mit Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Speck, Fleisch und Käse darauf verteilen.

Die Heilkraft der Bitterstoffe

Bitter ist nicht so beliebt wie Süßes
– aber wird immer beliebter.
Gut so, denn Bitterstoffe sind
wichtig für unsere Gesundheit



Natürliche Abnehmhelper

Bitterstoffe sind für Pflanzen wichtig, um Fressfeinde abzuwehren. Instinktiv lehnen viele Menschen bittere Lebensmittel ab. Die Natur schützt uns davor, Giftiges zu verzehren. Dabei sind Bitterstoffe in Lebensmitteln völlig unbedenklich. Sie besitzen sogar viele positive Eigenschaften auf die Gesundheit – vor allem auf den Verdauungsapparat. Auch den Appetit können sie bremsen: Wer ein paar Blätter bitteren Salat wie Chicorée oder Endivie isst oder ein Glas Grapefruitsaft trinkt, hat nachweislich weniger Lust auf Süßes und greift seltener zu Gummibärchen, Keksen & Co. Überraschend auch: Laut einer amerikanischen Studie sind Frauen, die den Reiz „bitter“ nicht gut wahrnehmen, sechsmal häufiger übergewichtig, als diejenigen, die ihn deutlich schmecken.

1

Artischocke

Das mediterrane Gemüse liefert den Bitterstoff Cynarin. Er kurbelt den Gallenfluss an, erleichtert die Fettverdauung und senkt den Cholesterinspiegel.

Gut zu wissen: Essbar sind der fleischige Teil der Blätter und der Blütenboden. Für Arzneien werden die Wurzeln und harten Blätter verwendet, da sich in ihnen sehr viel Cynarin befindet.

2

Chicorée



Die hellgelbe Salatpflanze enthält den Bitterstoff Lactucopikrin. Er aktiviert Bauchspeicheldrüse und Milz und bringt Entlastung für Leber und Galle.

Gut zu wissen: Der keilförmige Strunk ist besonders reich an Lactucopikrin, also möglichst viel davon verwenden. Chicoréeläppchen schmecken lecker mit einem leicht süßen Joghurt-Dip, im Salat mit Orangen oder kurz gebraten mit Balsamico-Essig beträufelt.

3

Lollo Rosso

In den krausen, grün-violetten Blättern stecken milchige Bitterstoffe, die für den nussigen Geschmack sorgen und Verdauungsenzyme ankurbeln.

Gut zu wissen: Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing mischen, die Blätter werden sonst schnell schlapp.



4

Löwenzahn

Für die Bitternote in Wurzeln und Blättern der Wildpflanze sind die Substanzen Taraxin und Cholin verantwortlich. Sie wirken harntreibend und stärken das Bindegewebe.

Gut zu wissen: Löwenzahn ist am Wegesrand, aber auch im gut sortierten Gemüsehandel erhältlich. Die Blätter eignen sich für Salat und Pesto.

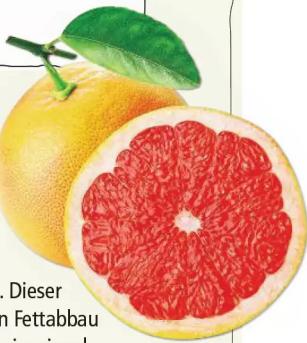


Heilende Säfte

Schon im Mittelalter stellte man aus heimischen Bitterkräutern Arzneien her, die den Verdauungstrakt unterstützen sollten. Heutzutage gibt es Kräuterelixiere und Heilpflanzensaft mit Auszügen herb-würziger Pflanzen wie Löwenzahn, Artischocke, oder Brennnessel, die ein Defizit an Bitterstoffen ausgleichen (z. B. von Herbaria, Salus oder Schoenenberger; erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern).

Bitterstoffe: Hier stecken viele drin!

- ✓ Salate wie Chicorée, Rucola, Endivie
- ✓ Kohlarten wie Grünkohl, Rosenkohl
- ✓ Grünes Gemüse wie Spinat, Mangold
- ✓ Kräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Giersch
- ✓ Gewürze wie Kurkuma, Senfkörner, Thymian, Estragon
- ✓ Artischocken, Ingwer, Oliven, Auberginen
- ✓ Zitrusfrüchte wie Pomelo, Grapefruit
- ✓ Kaffee, Grüner Tee



5

Grapefruit & Pomelo

Beide Zitrusfrüchte enthalten Naringin. Dieser Bitterstoff wirkt zellschützend, regt den Fettabbau in der Leber an und senkt den Cholesterinspiegel.

Gut zu wissen: In den weißen Häutchen der Zitrusfrüchte stecken besonders viele Bitterstoffe, also nur wenig davon wegschneiden. Grapefruit und Pomelo schmecken frisch gepresst als Saft. Unter Salat gemischt sorgen die sauren Früchte für eine frisch-herbe Note.

6

Endivie

Wie Chicorée ist der krause Salatkopf ebenfalls eine gute Quelle für Lactucopikrin. Es regt die Speicheldrüsen an, verhindert Blähungen und Völlegefühl.

Gut zu wissen: Endivie schmeckt nicht nur als Salat, sondern auch gegart, z. B. in Aufläufen und Suppen.



7

Radicchio

Der Salat mit der charakteristischen Purpurfarbe spendet Lactucin, Lactucopikrin und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie schützen die Blutgefäße und fördern die Funktion der Gallenblase.

Gut zu wissen: Radicchio schmeckt auch gedünstet prima, etwa im Risotto oder zu gegrilltem Fisch.



Pfannkuchen, Waffeln & Co. DIE LIEBEN ALLE

Hoch gestapelt, herhaft gefüllt oder süß mit Früchten und Schokolade: Diese Leckerbissen kommen bei jedem gut an!





vegetarisch

Kartoffel-Kräuter-Waffeln mit Gurken-Dip

Für 4 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten,
Gar- & Backzeit: ca. 50 Minuten

Für den Dip:

- $\frac{1}{2}$ Salatgurke • 100 g Radieschen
- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 300 g Magerquark • 100 g Schmand
- 3 EL Rapsöl • 1 EL Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

Für die Waffeln:

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ Bund Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Kerbel) • 3 Eier • 75 g Mehl • 100 ml Milch
- 4 EL Crème fraîche • Muskatnuss

1. Für den Dip Gurke schälen und längs halbieren, die Kerne herausschaben. Radieschen

putzen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Alles erst grob, dann in einem Alleszerkleinerer fein hacken. Mit Quark, Schmand, Öl und Zitronensaft glatt verrühren. Salzen, pfeffern.

2. Kartoffeln abbrausen und 25–30 Minuten in Salzwasser garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen.

3. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Blättchen bis auf einige fein hacken.

4. Kartoffeln pellen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Eier, Mehl, Milch und Crème fraîche unterrühren. Teig gehackten Kräutern, Salz sowie Muskat abschmecken.

5. Den Kartoffelteig in einem Waffeleisen portionsweise zu Waffeln ausbacken. Die Waffeln mit den übrigen Kräutern garnieren und mit dem Dip servieren.

Lachs-Crêpes-Torte

Für 8 Portionen

Zubereitung: ca. 35 Minuten,
Backzeit: ca. 30 Minuten

Für die Crêpes:

- 6 Eier (L) • 500 ml Milch • $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{4}$ TL Zucker • 300 g Mehl • 1 Pck. Backpulver
- 200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 2 EL Butterschmalz

Für die Creme:

- 600 g Doppelrahmfrischkäse • 2–3 TL Senf
- 200 g Crème fraîche • Pfeffer • $\frac{1}{4}$ TL Zucker
- Abrieb & Saft von 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- je 1 Bund Dill, Petersilie & Schnittlauch

Außerdem:

- 400 g Räucherlachs in feinen Scheiben

1. Für die Crêpes Eier und Milch verrühren, mit Salz und Zucker würzen. Mehl mit Backpulver mischen und unter den Eier-Mix rühren. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Frischkäse, Senf und Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronenschale und -saft würzen. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zwiebel und Kräuter unter die Creme rühren.
3. Das Wasser unter den Teig rühren. Aus dem Teig im heißen Schmalz in einer beschichteten Pfanne nacheinander 12 Crêpes (Ø ca. 18 cm) backen. Abkühlen lassen.
4. Crêpes mit je 2–3 EL Creme bestreichen, mit Lachs belegen. Crêpes stapeln. Torte mit Creme, Lachs, evtl. Kräutern und Sprossen garnieren.



Kräuter-Frittatine* zu Löwenzahnsalat

Für ca. 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Backzeit: ca. 10 Minuten

- 150 g Löwenzahn • 100 g Kirschtomaten
- 2 Handvoll gehackte Gartenkräuter
- 3 Eier • 2 EL gerieb. Parmesan
- 60 g Mehl • 400 g Ricotta • Salz
- Pfeffer • 5 EL Pflanzenöl
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 2 EL Olivenöl • 2 EL weißen Balsamico

1. Löwenzahn, Tomaten und Kräuter abbrausen, verlesen. Löwenzahn zerpfücken, Tomaten halbieren. Kräuter, Eier, Käse, Mehl und Ricotta verrühren, salzen, pfeffern.

2. Kleine Teigportionen mit je 2 EL Öl portionsweise in eine Pfanne setzen und in ca. 2 Minuten je Seite goldbraun braten. Auf diese Weise ca. 12 Stück zubereiten.

3. Speck in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Abtropfen lassen. Olivenöl, Essig und Salz in einer Schüssel verrühren. Löwenzahn und Tomaten untermischen.

4. Salat auf Tellern anrichten. Speck in Stücke teilen, darüber verteilen. Frittatine zufügen und evtl. mit Gänseblümchen garnieren.

* Frittata ist ein italienischer Gemüsepfannkuchen, Frittatine das Kleinformat.

HAUSGEMACHT

PIKANTE *Häppchen*



Fotos: StockFood/Grafite & Unzer Verlag/mona binner PHOTOGRAPHIE (1) Profimedia (1)

Zucchini-Waffeln mit Speck und Spiegelei

Für 4 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten, Ruhezeit: 10 Minuten, Gar- & Backzeit: ca. 25 Minuten

Für die Waffeln:

- 2 junge Zucchini • Salz • 1 Ei • 60 ml Milch
- 60 g gerieb. Parmesan • 60 g gesiebtes Mehl
- Pfeffer • 2-3 EL Pflanzenöl

Außerdem:

- 8 Scheiben Räucherspeck (ca. 100 g)
- 1 EL Pflanzenöl • 4 Eier (Gr. S) • Salz • Pfeffer
- 1 Tomate • 1 Handvoll Rucola zum Garnieren

1. Für die Waffeln Zucchini abbrausen, putzen und grob raspeln. Leicht salzen und ca. 10 Minuten in einem Sieb ziehen lassen. Dann gut ausdrücken.
2. Ei mit Milch verquirlen. Käse und Mehl zufügen. Alles gut verrühren. Teig leicht salzen und pfeffern, dann die Zucchini raspel untermischen.
3. Ein Waffeleisen (evtl. für rechteckige Waffeln) erhitzen und mit etwas Öl ausstreichen. 1 Kelle Teig einfüllen und goldbraun ausbacken. Auf diese Weise den übrigen Teig zu Waffeln verarbeiten.
4. Parallel dazu den Speck in einer beschichteten Pfanne auslassen und knusprig braten, dann herausnehmen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Die Eier darin zu Spiegeleien braten, salzen, pfeffern.
5. Tomate abbrausen, trocken tupfen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Die Waffeln auf Teller verteilen, mit je 2 Speck- und Tomatenscheiben belegen. Je 1 Spiegelei darauf setzen. Alles nach Wunsch mit Rucola garnieren und servieren.



Noch mehr Rezepte

Pfannkuchen mit raffinierten Füllungen, bunt gefärbte Crêpes und Waffeln mit besonderen Teigzutaten – die 135 besten Rezepte für Pfannkuchen, Waffeln & Co. finden Sie jetzt in „mein schönes LandEdition“. Im großen Extra: Grill-Rezept, die nicht nur Fleisch-Freunde begeistern. Das Heft gibt es für 5,50 € im Handel oder online unter www.meine-zeitschrift.de



Pfannkuchen Caprese*



Für ca. 6 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten,

Backzeit: ca. 25 Minuten

Für die Pfannkuchen:

- 250 ml Milch • 2 Eier • 200 g Dinkel-Vollkornmehl • 1 TL Backpulver
- 2 EL Kräuter der Provence
- ½ TL Salz • 3 TL Butterschmalz

Für das Pesto:

- 50 g Basilikum • 1 Knoblauchzehe
- 20 g geröstete Sonnenblumenkerne
- 30 g gerieb. Parmesan • ½ TL Salz
- 100 ml Olivenöl • 2 EL Cashew-Mus

Außerdem:

- 100 g Kirschtomaten
- 125 g Mozzarella
- Pfeffer

1. Für den Teig Milch, Eier, Mehl, Backpulver, Kräuter und Salz verrühren.

2. ½ TL Schmalz in einer Pfanne erhitzen. ¼ des Teigs hineingeben und mit einem Löffel dünn darin verstreichen. Den Pfann-

kuchen bei mittlerer Hitze ca. 1 Minuten backen, wenden und 1 weitere Minute backen. Den Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen. Aus dem übrigen Teig auf die gleiche Weise weitere 5 Pfannkuchen backen. Fertige Pfannkuchen warm halten.

3. Inzwischen für das Pesto Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen – dabei einige beiseitelegen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Beides mit Sonnenblumenkerne, Parmesan, Salz, Öl und Cashew-Mus zu einem feinen Pesto mixen.

4. Die Tomaten abbrausen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Pfannkuchen mit Pesto bestreichen. Je eine Hälfte jedes Pfannkuchens mit ¼ der Tomatenscheiben und des Mozzarella belegen und pfeffern, die freie Hälfte darüber klappen. Die Pfannkuchen mit dem übrigen Basilikum garniert servieren.

* Caprese ist ein italienischer Vorspeisensalat aus Tomaten, Mozzarella, Basilikum, Olivenöl.



Schoko-Waffeln am Stiel



Für ca. 12 Stück

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Backzeit: ca. 35 Minuten

Für die Waffeln:

- 50 g weiche Butter • 250 ml Milch • 1 Ei • 2 EL Zucker
- 2 EL Vanillezucker • 1 Prise Salz • ca. 150 g Mehl • 1 TL Backpulver

Zum Verzieren:

- 150 g Zartbitterkuvertüre • 150 g weiße Kuvertüre
- 4 EL Butter • 4 EL Sahne • 2 EL gefriergetrocknete Himbeeren
- 2 EL Zuckerstreusel • Meersalzflocken • 30 g gehackte Pistazien

1. Die Butter schmelzen lassen. Mit Milch, Ei, Zucker und Salz in einer Schüssel verquirlen. Mehl mit Backpulver mischen, zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
2. Ein Waffeleisen erhitzen und mit Butter einfetten. Den Teig nach und nach in das Waffeleisen geben und portionsweise Waffeln goldbraun darin ausbacken. Abkühlen lassen, evtl. teilen und jede Waffel auf ein Holzstäbchen spießen.
3. Beide Kuvertüren getrennt hacken. Jeweils mit je 2 EL Butter und 2 EL Sahne in einer Schüssel schmelzen lassen.
4. Weiße und dunkle Schokosaucen über die Waffelnträufeln oder die Waffeln darin eintauchen. Nach Wunsch mit zerbröselten, gefriergetrockneten Himbeeren, Zuckerstreuseln, Meersalzflocken oder gehackten Pistazien verzieren. Vor dem Servieren antrocknen lassen.

Mit Schokolade oder Beeren? SÜSSE IDEEN

Erdbeer-Quark-Pfannkuchen

Für ca. 4 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten, Backzeit: ca. 25 Minuten

Für die Pfannkuchen:

- 300 ml Milch • 150 g Mehl • 2 Eier • 2 EL flüssige Butter
- 2 TL Zucker • 1 Prise Salz • flüssige Butter

Für die Füllung:

- 250 g Quark • 3 EL Sahne • ½ TL Vanilleextrakt
- ca. 3 EL Honig • 400 g Erdbeeren • 2 EL Zucker

1. Für den Teig Milch mit Mehl glatt rühren. Die Eier gut unterrühren. Butter, Zucker und Salz hinzufügen. Alles zu einem dickflüssigen rühren. Den Teig 20 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung Quark mit Sahne, Vanille und Honig glatt rühren.
3. Erdbeeren abbrausen, putzen, klein schneiden. Etwa 130 g Erdbeeren mit Zucker kurz aufkochen. Vom Herd ziehen, Beeren pürieren.
4. Eine beschichtete Pfanne mit Butter fetten. Je etwas Teig hineingeben, durch Schwenken so verteilen, dass der Boden gleichmäßig dünn bedeckt ist. Pfannkuchen in 2–3 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden. Auf diese Weise den übrigen Teig zu Pfannkuchen ausbacken.
5. Je etwas Quark und Erdbeeren auf die Pfannkuchen geben, die Seiten etwas einschlagen. Pfannkuchen aufrollen, auf Tellern anrichten, mit Erdbeerpüree beträufeln und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.



Dutch Baby* mit Beeren & Vanilleeis



Für 1 ofenfeste Pfanne
(Ø 22 cm).

Ergibt ca. 4 Portionen

Zubereitung: 15 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

- je 200 g Erd- und Himbeeren
- 3 Eier • 1 Prise Salz
- 2 EL Vanillezucker
- 2 EL Zucker • 200 ml Milch
- 120 g Mehl • 20 g Butter
- 2 EL Puderzucker • Minze
- 4 Kugeln Vanilleeis

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pfanne mit hineinstellen und heiß werden lassen. Erdbeeren sowie Himbeere evtl. abbrausen, putzen und verlesen. Die Erdbeeren in Stücke schneiden.

2. Für den Teig Eier mit Salz, Vanillezucker und Zucker in einer Schüssel verrühren. Die Milch sowie das Mehl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3. Die Pfanne (Vorsicht heiß!) aus dem Ofen nehmen. Die Butter darin schmelzen und durch Schwenken verteilen. Den Teig in die Pfanne füllen und im Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen.

4. Die Beeren auf dem Dutch Baby verteilen. Mit dem Puderzucker bestäuben und mit der Minze garnieren. Das Eis hinzufügen und alles sofort servieren.

* Dutch Baby ist ein amerikanischer Ofen-Pfannkuchen



Frankfurter Kranz

Die Torte mit Buttercreme, Johannisbeergelee und Krokant erinnert optisch an eine Krone. Kein Zufall, denn sie war das süße Symbol Frankfurts – der Stadt, in der Kaiser und Könige gekrönt wurden





1



2



3



4



5



6

Schritt für Schritt



Für 1 Kranzform (Ø 26 cm).

Ergibt ca. 18 Stücke

Zubereitung: 1 ½ Stunden, Backzeit:
ca. 45 Minuten, Kühlzeit: mind. 1 ½ Stunden

Für die Buttercreme:

- 1 ½ Pck. Vanillepuddingpulver • 80 g Zucker
- 700 ml Milch • 250 g weiche Butter

Für den Rührteig:

- 270 g weiche Butter • 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker • 2 Prisen Salz
- 5 Eier • 270 g Mehl
- 2 TL Backpulver • 3 EL Milch

Für den Krokant:

- 1 EL Butter • 80 g Zucker
- 150 g gehackte Mandeln

Außerdem:

- 200 g Johannisbeergelee (alternativ Himbeermarmelade ohne Kerne)
- evtl. Johannisbeerrispen

1. Buttercreme vorbereiten Das Puddingpulver mit dem Zucker und 4–5 EL Milch glatt rühren. Die übrige Milch in einem Topf aufkochen. Das angerührte Pulver einrühren und 1 Minute köcheln lassen. Den Pudding in eine Schüssel füllen, Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche legen (das verhindert, dass sich eine Haut bildet) und den Pudding auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Butter klein würfeln, in eine Schüssel geben und bei Zimmertemperatur stehen lassen.

2. Kuchen backen Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Kranzform gründlich fetten.

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Eier nach und nach zufügen, weiterschlagen. Mehl mit Backpulver mischen. Den Mehl-Mix mit der Milch unterrühren. Den Teig in der Form glatt streichen und im Ofen im unteren Drittel ca. 45 Minuten backen. Anschließend 1 Stunde auskühlen lassen, dann aus der Form stürzen.

3. Krokant zubereiten Butter und Zucker in einer Pfanne unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel erhitzen, bis der Zucker goldbraun ist. Mandeln zufügen und leicht karamellisieren, dann auf ein Stück Backpapier geben und vollständig auskühlen lassen.

4. Creme fertigstellen Die Butter auf höchster Stufe schaumig weiß schlagen. Dann Pudding esslöffelweise unterrühren, bis eine Creme entsteht. 3 EL Creme in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen.

5. Torte schichten Das Gelee mit einem Schneebesen glatt rühren. Kuchen mit einem Sägemesser zweimal waagerecht durchschneiden. Unteren Boden auf eine Platte setzen. 100 g Gelee darauf verstreichen. ½ Buttercreme esslöffelweise daraufgeben, glatt streichen. Zweiten Boden auflegen, mit 100 g Gelee und ½ Creme bestreichen. Letzten Boden auflegen und leicht andrücken. Die Torte 30 Minuten kühlen.

6. Torte garnieren Die Torte mit der übrigen Creme rundherum dünn einstreichen. Etwas Krokant in die Handfläche geben und an die Seiten drücken. Oberfläche mit übrigem Krokant bestreuen. Creme im Spritzbeutel als Tuffs aufspritzen, mit Johannisbeerrispen belegen.

Gut zu wissen

Form wechseln

Für die Torte gibt es eine spezielle Backform (z.B. Städter, Fackelmann). Alternativ können Sie den Teig auch in einer hohen Gugelhupfform (Ø ca. 22 cm) backen.

Buttercreme vorbereiten

Den Pudding können Sie bereits am Vortag kochen und über Nacht bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Auch die Butter können Sie am Vortag aus dem Kühlschrank nehmen und in Würfel schneiden. So haben Pudding und Butter die gleiche Temperatur und lassen sich gut miteinander verrühren.

Buttercreme retten

Sollte die Buttercreme beim Schlagen krisselig werden, kann Kokosfett hilfreich sein. Dafür 2–3 EL heißes Fett zügig und gründlich unter die Creme rühren.

Obst tauschen

Zum Garnieren der Torte können Sie statt der Johannisbeerrispen auch Belegkirschen oder abgetropfte Amarenakirschen verwenden.

HAUSGEMACHT

Frisch & fruchtig

Früher ein Arme-Leute-Gericht aus Fruchtsaft und Getreidegrütze, hat sich der Mix aus frischen Beeren zu einer der beliebtesten Süßspeisen entwickelt



ROTE GRÜTZE

Süß-säuerlicher Beerentraum

Viele saftige Beeren, wenig Aufwand – das wusste schon Oma zu schätzen und zauberte den Klassiker. Probieren Sie aber auch unsere Variationen

Rote Grütze mit Vanillesauce



Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten,
Garzeit: 15 Minuten

Für die Grütze:

- 400 g gem. Beeren (z. B. Erd-, Heidel-, Him-, Johannisbeeren)
- 200 g Kirschen
- 1–2 EL Speisestärke
- 250 ml roten Fruchtsaft (z. B. Kirsche, Johannisbeere)
- 30 g Zucker (oder Vanillezucker)

Für die Vanillesauce:

- ½ TL Speisestärke • 250 ml Milch
- ½ Vanilleschote • 25 g Zucker • 2 Eigelb

1. Beeren evtl. behutsam abbrausen, verlesen. Erdbeeren putzen, halbieren bzw. vierteln. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Kirschen abbrausen, halbieren, entsteinen.
2. Die Stärke mit 3–4 EL Saft glatt rühren. Den übrigen Saft mit dem Zucker in einem Topf aufkochen. Die Stärke einrühren und den Saft damit andicken. Dann die Früchte

untermischen. Den Topf vom Herd ziehen und die Grütze abkühlen lassen.

3. Inzwischen Stärke mit 2–3 EL Milch glatt rühren. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauschaben. Schote und Mark mit übriger Milch, Stärke-Mix, Zucker und Eigelb unter Rühren aufkochen und andicken lassen. Topf vom Herd ziehen. Die Vanilleschote entfernen. Die Sauce abkühlen lassen.
4. Vanillesauce auf Teller verteilen, Grütze darauf anrichten. Alles nach Wunsch mit gezuckerten Beeren garnieren.



Gestürzte, zweifarbige Grütze

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Kühlzeit: ca. 4 Stunden

- 350 g Himbeeren • 8 Blatt Gelatine
- 1 EL Honig • 6 Kiwis • 200 ml heller Traubensaft • 1 EL Ahornsirup

1. Die Himbeeren evtl. behutsam abbrausen und verlesen. 4 Blatt Gelatine einweichen.

2. 250 g Beeren, 200 ml Wasser und Honig in einem Topf aufkochen, dann etwas abkühlen lassen. Die Gelatine ausdrücken und im Himbeer-Mix auflösen. Die Masse durch ein feines Sieb passieren. Übrige Beeren untermischen. Die Grütze auf Gläser verteilen und ca. 2 Stunden kühlen.

3. 4 Blatt Gelatine einweichen. Kiwis schälen, klein schneiden und fein pürieren.

4. Traubensaft mit Sirup aufkochen, dann etwas abkühlen lassen. Die Gelatine ausdrücken und im Saft auflösen. Kiwi-Püree durch ein feines Sieb passieren und mit dem Saft-Mix verrühren. Die Kiwigrütze auf die Himbeergrütze gießen und alles weitere 2 Stunden kühlen.

5. Die Grütze auf Teller stürzen und nach Wunsch mit Vanillesauce servieren.



Rote-Grütze-Käsekuchen

Für 1 tiefes Blech. Ergibt ca. 24 Stücke

Zubereitung: 35 Minuten, Kühl- & Ruhezeit: 1 Stunde, Backzeit: ca. 45 Minuten,

Für den Boden:

- 200 g Butter • 400 g Butterkekse

Für den Belag:

- 1 kg Doppelrahmfrischkäse • 250 g Zucker • 60 g Speisestärke
- 4 Eier • 200 g Sahne • Abrieb & Saft von 1 Bio-Limette
- 250 g Brombeeren • 250 g Himbeeren • 1 Prise Zimt



1. Für den Boden das Blech mit Backpapier belegen. Butter zerlassen. Kekse im Alleszerkleinerer oder in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz fein zerbröseln. Butter und Keksbrösel mischen. Den Mix auf dem Blech verteilen, festdrücken und 1 Stunde kühlen.
2. Für den Belag Frischkäse mit 200 g Zucker und 40 g Stärke glatt rühren. Eier, Sahne, Limettenschale und -saft unterrühren. Die Masse auf dem Keksbody verteilen und glatt streichen.
3. Die Beeren abbrausen. Mit 50 g Zucker, 100 ml Wasser und Zimt in einem Topf aufkochen. 20 g Stärke mit 2 EL Wasser verrühren, in die Beeren rühren, 2 Minuten köcheln, dann etwas abkühlen lassen. Den Beeren-Mix auf dem Frischkäse verteilen, leicht marmorieren. Alles bei 160 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 140 Grad) ca. 45 Minuten backen – evtl. nach 30 Minuten abdecken.
4. Den Ofen ausschalten, den Kuchen 15 Minuten ruhen lassen. Dann den Kuchen aus dem Ofen nehmen, vollständig auskühlen lassen.



SAFTIGE, ROTE FRÜCHTE in jeder Form ein Genuss



Rote-Grütze-Sirup

Für 3 Flaschen (à ca. 500 ml)

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: 15 Minuten

- ca. 1,5 kg gemischte rote Früchte
(z. B. Him-, Erd-, Brom-, Johannisbeeren, Kirschen)
- 1 kg Zucker • 1 Pck. Zitronensäure (5 g)



1. Die Früchte verlesen und evtl. behutsam abbrausen. Johannisbeeren von den Rispen streifen, Kirschen entsteinen, Erdbeeren halbieren oder vierteln. Die Früchte mit etwas Wasser in einen Topf geben und weich dünsten.

2. Inzwischen ein feines Sieb mit einem Küchentuch (z. B. Passiertuch) auslegen und über eine Schüssel hängen. Das Fruchtmus in das Sieb geben und abtropfen lassen – benötigt wird 1 l Fruchtsaft.

3. Fruchtsaft mit Zucker sowie Zitronensäure in einem Topf verrühren. Die Mischung aufkochen und unter Rühren kochen, bis sich der Zucker gelöst hat – dabei evtl. entstehenden Schaum abschöpfen. Den Sirup in vorbereitete Flaschen füllen und diese gut verschließen. **Haltbarkeit:** mind. 6 Monate.

TIPP:

Den Sirup können Sie mit spritzigem oder stillem Wasser sowie Sekt aufgießen. Garnieren Sie Desserts oder färben und süßen Sie Kuchenteig damit.



Rote-Grütze-Kompott



Für ca. 3 Gläser (à 400 ml)

Zubereitung: ca. 35 Minuten, Garzeit: ca. 5 Minuten

- 700 g gemischte Beeren (z. B. Heidel-, Him-, Brom- und Erdbeeren)
- 400 g Kirschen
- 1 Vanilleschote
- 1 Beutel Gelierpulver 3:1 (z. B. Dr. Oetker Gelfix super)
- ca. 80 g brauner Zucker
- 250 ml Holundersaft

1. Beeren verlesen, evtl. behutsam abbrausen und putzen. Kirschen abbrausen und entsteinen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herausschaben. Gelierpulver mit Zucker verrühren.

2. Beeren, Kirschen, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben. Den Saft angießen und den Zucker-Mix gründlich unterrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen, dann mind. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe durchführen.

3. Die Vanilleschote entfernen, und die Grütze randvoll in heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gläser gut verschließen und die Grütze abkühlen lassen.

4. Das Kompott hält sich kühl und dunkel gelagert ca. 4 Wochen. Dazu passen Eis, Waffeln, Sahne.

Beeren-Grütze auf Sahne-Milchreis



Für 8 Portionen

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

Für den Reis:

- 1 Vanilleschote
- 1 l Milch
- 100 g Zucker
- 1 Stück Bio-Zitronenschale
- 250 g Milchreis
- 200 g Sahne

Für die Grütze:

- 500 g Erdbeeren
- 200 g Himbeeren
- 200 g Heidelbeeren
- 300 ml Kirschsaft
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Zimtstange
- 50 g Zucker
- 2-3 EL Vanillepuddingpulver

1. Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark herauschaben. Milch mit Mark und -schote, Zucker, Zitronenschale und Reis in einem Topf langsam aufkochen. Reis bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten garen. Dann den Topf vom Herd ziehen. Reis zugedeckt 15 Minuten ziehen, dann abkühlen lassen. Zitronenschale und Vanilleschote entfernen.

2. Beeren verlesen, evtl. behutsam abbrausen. Kirsch-, Zitronensaft, Zimt und Zucker in einem Topf aufkochen. Puddingpulver mit 3 EL Wasser glatt rühren, in den Saft-Mix rühren, damit binden. Früchte zufügen, Topf vom Herd ziehen. Zimt entfernen. Grütze auskühlen lassen.

3. Sahne steif schlagen und unter den Milchreis heben. Den Reis ca. 2/3 hoch in Gläser füllen und die Grütze darauf verteilen.

TIPP:

Die Vanilleschote aus dem Reis können Sie abspülen und in der Grütze nochmals mitkochen.



Neu auf dem Markt

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

NACHHALTIG Diese Kaffeefilter aus Leinen lassen sich nach der Verwendung einfach per Hand auswaschen. Auch ein Maschinenwaschgang bei 60 Grad ist möglich. 3er-Set, Standardgröße, 24,95 €, <https://frohstoff.de>



PRAKTISCH Sie möchten auch unterwegs nicht auf Kaffee verzichten? Dieses Instant-Pulver (drei Röstungen, koffeinfrei, Cappuccino) wird aus Hochland-Arabica-Bohnen gewonnen und in recyclingfähige Beutel (60 g bzw. 150 g) verpackt. Ab 8,99 €, www.blaek.coffee

GUT VERTRÄGLICH Die knusprigen Haferkekse mit Blaubeeren und Kokosraspeln (80 g) passen gut zu Tee oder Kaffee. Der Clou: Sie sind vegan, laktose- und glutenfrei sowie histamin- und fructosearm. Reissirup sorgt für die Süße. 5,49 €, <https://histafood.eu>



KERNIG Die Bio-Brote (je 300 g) enthalten Dinkel- bzw. Haferkörner und -flocken, Leinsamen, Sonnenblumen- sowie Kürbiskerne und sind somit reich an Ballaststoffen, Eiweiß und ungesättigten Fettsäuren. Mehl und Hefe wird nicht verwendet. Beide Sorten sind vegan. 2,59 €, www.harry-brot.de



INNOVATIV Bei dieser Küchenmaschine drehen sich Rühr-element (Knethaken, Schneebesen, Silikon-Flachrührer) und Schüssel (7 l). So entstehen Teige für luftige Brote, krosses Spritzgebäck oder knusprige Pizzen. Gesteuert wird das Gerät über eine digitale Benutzeroberfläche mit integriertem Timer. Um 800 €, www.ooni.de



DEKORATIV Mit der Duo-Glasur verleihen Sie Gebäck eine hübsche Schwarz-Weiß-Optik. Möglich macht es ein Zweikammer-System im Beutel (125 g, 2,29 €), wodurch Sie die Glasuren mit Vanille- und Schoko-geschmack in einem Arbeitsschritt auftragen können. Zu hellem Gebäck oder fruchtigen Kreationen passt die feinherbe Glasur (150 g, 2,99 €) mit einem Kakao-gehalt von 33 % besonders gut. www.oetker.de



KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



6x meine gute Landküche und ein attraktives Dankeschön Ihrer Wahl



Etagere „Romance“

A B 9 1

Die aus Metall gefertigte Etagere im Vintage-Stil bietet zwei verschiedene große Ablageflächen zur individuellen Dekoration. In Kombination mit den verspielten Details wird sie zum echten Hingucker in jedem Raum.

Durchmesser Ablageflächen:

20 cm, 25 cm

Gesamthöhe: 48 cm"

Zuzahlung: nur 1 €



Shopping Basket

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

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

Wahlweise in Baroque Marble oder Schwarz

Zuzahlung: nur 1 €

6-tlg. Messerset „Essential“ mit Messerblock

B C 3 2

Das Messerset ESSENTIAL ist der absolute Blickfang in Ihrer Küche. Praktisch bei der alltäglichen Nutzung.

Messer Klinge: Edelstahl;

Messergriff: Kunststoff / Silikon

Ausbeinmesser: ca. 20 cm x 1,8 mm

Brot- und Kochmesser: ca. 20 cm x 1,8 mm

Universalmesser: ca. 12,5 cm x 1,2 mm

Gemüsemesser: ca. 8,5 cm x 1,2 mm

Messerblock: ca. 22,5 x d 12 cm

Zuzahlung: nur 1 €



Einfach
einscannen
& bestellen



Oder bestellen Sie ganz einfach:



Per Internet
landkueche-abo.de



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



Per Telefon
+49 (0) 18 06/93 94 00 77

Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen

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

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt.
und Versand.



Solar Gartenleuchte „Tree of Life“

B B 4 2

Sehr dekorative Solar-Gartenleuchte, im aussergewöhnlichen Baumdesign, mit Longlife-Solareinheit. Laterne aus Metall, außen schwarz und für einen warmen Schein innen goldfarben beschichtet.

Zuzahlung: nur 1 €

10 € ShoppingBon D 7 2 9

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



Ja, ich bestelle
meine gute Landküche 0 7 2 Objekt-Nr. 1 8 8 6 8 (Bereich: Jahr / 6 Hefte, Zzz. € 35,40)

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

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

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau Herr
 Anrede Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

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

Ich zahle bequem per Bankenzug und erhält zusätzlich 1 kostenloses Heft. K B O 1 1 Heft Gratis

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konton des Landes mit einzuziehen, zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: ich kann innerhalb von 14 Wochen, beginnend mit dem Belehrungstag, die Erstellung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

D E
IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

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

WX-001
Das Geschenkkabo geht an:
(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau

Herr

Anrede

vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

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

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

X

Datum, Unterschrift

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einem Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44f. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung. Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.meinschoengarten-abo.de/datenschutz

Von und mit Herzen

Mit seinen unverwechselbaren
Blüten verzaubert uns das
Tränende Herz in Gestecken,
als Tischschmuck und in der Vase





2

3

1 Tisch-Deko leicht gemacht

Stängel von Tränendem Herz und Erdbeeren in kleine Glasflaschen stellen und mit Schneckenhäuschen oder anderen Fundstücken zu einem Stillleben arrangieren. Eine Holzscheibe hält das Ensemble optisch zusammen.

2 Charmanter Gruß am Gartentor

Pappe in Weiß und Pink beschriften, Herz aufmalen, Blüte hineinkleben. Pappe in einem Bilderrahmen fixieren. Aus Gräsern eine Kordel drehen, mit Nägelchen am Rahmen befestigen. Einige Blütenstiele hinters Schild klemmen.

3 Leuchtender Hingucker

Einige Gräser eindrehen, locker mit feinem Draht umwickeln und zu einem Kranz schließen. Zusammen mit zwei Blütenranken in eine ausgediente Backform legen, etwas Wasser angießen und rosafarbene Teelichter hinzufügen.





Zeitlos schöne Blüten, die DAS HERZ BERÜHREN



1 Wunderbare Partner

Zwischen den himmelblauen Blütensternchen des Kaukasus-Vergissmeinnichts kommen die pinkfarbenen Blütenherzen schön zur Geltung. Die beiden Stauden ergänzen sich übrigens auch im Garten in einem Beet sehr gut.

2 In standfester Begleitung

Das Arrangement mit Tränendem Herz, Bärlauch und Wiesen-Labkraut strahlt Natürlichkeit aus. Die Triebe auf zwei Glasröhren verteilen und Stöckchen darumbinden, sodass das Ganze stabil steht. Sofern belaubte Zweige dabei sind, das Ganze auf einen mit Wasser gefüllten Teller stellen.



3

3 Liebenvoller Tischschmuck

Sträußchen mit Tränendem Herz, Thymian und Balkan-Storzschnabel zieren diese Kaffeetafel. Sie stecken samt Glasrörchen in einem Zopf aus Gräsern. Dafür Halme zu drei Bündeln zusammenfassen und daraus einen Strang flechten. Rechtzeitig, bevor die ersten Bündel verarbeitet sind, weitere ansetzen und fortfahren, bis der Zopf die gewünschte Länge erreicht hat. Anfang und Ende mit weiteren Halmen oder dünnem Draht umwickeln. Zuletzt die mit Wasser und Blumen befüllten Glasrörchen hineinstecken. Aus übrigen Gräsern lässt sich ein kleiner Kranz binden.





Eine wahre Idylle ist so ein Badehäuschen mit einem Badezuber in altem Stil. Holzwannen sind heute durchaus wieder gefragt – sowohl für den Saunabereich als auch für normale Badezimmer

ZWEI BÖTTCHERN

in die Bottiche geschaut

Rainer Götze und Jost Arnhold betreiben mit großer Leidenschaft ein altes Gewerk. Sie fertigen in der Böttcherei Götze in Dresden in akribischer Handarbeit Behältnisse aus Holz

Der Geruch von getrocknetem Holz liegt in der Luft, im gleichmäßigen Rhythmus erklingen dumpfe Hammerschläge. Die Böttcherei Götze in Dresden ist ein ehrwürdiger Ort, an dem eine über 2000 Jahre alte Handwerkskunst ausgeübt wird, die heute nur noch wenige Menschen beherrschen. Hier fertigt Böttchermeister Rainer Götze (38) zusammen mit seinem besten Freund und Schwager Jost Arnhold (38) mit Geschick und Präzision Holzstäbe, sogenannte Dauben, aus denen Pflanzenkübel, Badewannen oder Fässer entstehen. „Es ist ein vielseitiges

Gewerk. Wir führen alle Arbeitsschritte selbst aus, von der Idee bis zum fertigen Produkt“, schildert Götze.

Das Wissen von Generationen

Die Geschichte der Böttcherei Götze begann 1889, als Karl Ferdinand Götze, ein Vorfahr des heutigen Inhabers, die Werkstatt in Dresden gründete. Rainer Götze erzählt: „Unsere Familie stammt ursprünglich aus dem Erzgebirge, hat dort auch schon das Böttcherhandwerk betrieben. Das Wissen wird seither von Generation zu Generation weitergegeben.“ >



1

1 Mit Liebe zum Handwerk Rainer Götze (l.) und Jost Arnhold führen den Betrieb in siebter Generation, verbinden Tradition mit modernem Design. **2 Maßarbeit** Die Dauben werden passgenau in einen Arbeitsreifen positioniert. **3 Stück für Stück** Nach diversen Arbeitsschritten werden neue Ringe „aufgeschlagen“



2



3



1 2



3

1 Feinschliff Rainer Götze beim „Abdrehen“ (Schleifen) eines Pflanzenkübels. **2 Gut gebogen** Die Metallreifen müssen auf den Millimeter genau abgemessen werden, um die Dauben zusammenzuhalten. **3 Anpassung** An dieser Maschine werden die Metallreifen „aufgetrieben“ – mit einem Pressdruck von 11 PS



> Seit dem Tod seines Vaters Rolf vor neun Jahren führt er den traditionsreichen Familienbetrieb gemeinsam mit seinem Schwager. „Wir möchten das Vermächtnis des Altmeisters fortführen“, erklären sie. Nach ihrem Hochschulabschluss absolvierten sie dafür eine Lehre zum Böttcher. „Das war die richtige Entscheidung, denn es ist einfach schön, wenn man am Ende des Tages sieht, was man mit den eigenen Händen geschaffen hat“, sagt er.

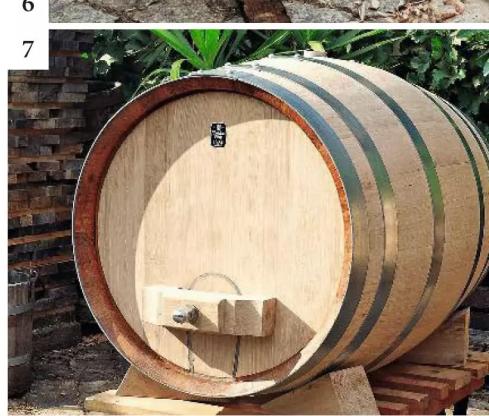
Nachhaltig und langlebig

Und das ist allerhand. Pro Jahr werden in der Böttcherei bis zu 1000 Holzgefäße verschiedenster Art und Größe hergestellt. Die Auftragslage sei gut. „Holz ist wieder ein gefragter Rohstoff, weil er nachhaltig und bei guter Pflege langlebig ist“, so Götze. Er achtet dabei stets akribisch auf die Qualität des Holzes, das zumeist von Eichen aus heimischen Wäldern stammt. Mit ihrer Handwerkskunst – jedes Stück ist ein Unikat – machen die beiden aber nicht nur Privatkunden glücklich, sondern bewahren auch das kulturelle Erbe des sächsischen Kurfürsten August des Starken (1670-1733), wie etwa im Schlosspark Pillnitz. „In der Orangerie stehen u.a. über 350 Jahre alte Pomeranzen, die noch aus Augusts Zeit sind, in unseren Pflanzenkübeln“, sagt Götze stolz.

Maximilian Schroth

Jedes Stück ein Unikat von HAND GEMACHT

Fotos: Böttcherei Götze (3), SUPERillu/Andreas Wetzel (6)



4 Traditionsbetrieb Die Böttcherei Götze besteht seit 1889. **5 Werkzeug mit Geschichte** Der Hammer ist seit jeher eins der wichtigsten Werkzeuge des Böttchers. **6 In Flammen** Sieht spektakulär aus, das Feuer im Bottich. Durch das sogenannte „Ausfeuern“ werden die Kübel in besonderer Weise vor Fäulnis geschützt. Das erhöht ihre Langlebigkeit. **7 Für den Weinbau** Auch Eichenholzfässer für den Ausbau und die Reifung von Weinen, Bränden und Bier gehören zum Sortiment. Verwendet werden dafür langsam gewachsene Hölzer aus sächsischen Beständen, die in der Böttcherei weiterverarbeitet und nach mehrjähriger Trocknungszeit zu Dauben veredelt werden. Die Fässer fassen von 12 bis 1200 Litern. **8 + 9 Heimat für Pflanzen** Die Holzkübel werden aus Eichenholz in vielen Größen angefertigt – es ist das Hauptgeschäft der Böttcherei. Wer den Schlosspark Pillnitz bei Dresden besucht, wird so einigen davon begegnen, in denen Zitrus- und andere Pflanzen bestens gedeihen.

Blumenkohl & Brokkoli FEINES DUO

Roh, gebacken oder gebraten: Die beiden Kohlsorten sind wahre Alleskönner in der Küche. Probieren Sie cremiges Püree, knusprige Pizza oder würzige Röschen aus dem Ofen



Köstliche Köpfchen

Der Geschmack von Blumenkohl und Brokkoli ist dezenter als der anderer Kohlsorten, das macht sie so beliebt



Fruchtige Brokkoli-Rohkost zu Spaghetti

vegan

Für 4 Portionen

Zubereitung: 35 Minuten, Ziehzeit: 2 Stunden

Für die Rohkost:

- 1 Bund Koriander • 8 EL kalt gepresstes Pflanzenöl • 400 g Brokkoli
- 150 g Aprikosen • 1 kleine Gurke
- 1 Apfel • 100 g Kürbiskerne
- 2 Trockenpflaumen • 1 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale • 4 EL Zitronensaft
- Chiliiflocken • Salz • Pfeffer

Für die Spaghetti:

- 450 g Spaghetti • Salz

1. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, $\frac{1}{3}$ hacken und mit 7 EL Öl pürieren. Würzöl 2 Stunden ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren.

2. Inzwischen Brokkoli putzen, abbrausen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Aprikosen abbrausen, entsteinen und fein würfeln. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Den Apfel abbrausen, halbieren und entkernen. Die Gurke und den Apfel grob raspeln. Brokkoli, Aprikosen, Gurke und Apfel mit dem Würzöl mischen.

3. Die Kürbiskerne grob hacken. In 1 EL Öl in einer Pfanne anrösten, dann abkühlen lassen. Pflaumen fein hacken und mit Zitronenschale und -saft zum Brokkoli-Mix geben. Alles mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

5. Spaghetti mit Brokkoli-Mix sowie Kürbiskernen mischen und auf Tellern anrichten. Mit übrigem Koriander sowie evtl. essbaren Blütenblättern bestreuen und servieren.

Blumenkohl-Brokkoli-Gratin

Für 1 Auflaufform
(24 x 30 cm).

Ergibt 4 Portionen.

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

- 500 g Blumenkohl
- 300 g Brokkoli • Salz
- 100 g rohe Schinken-Streifen
- 200 g Schmand • 3 Eier
- 100 g gerieb. Emmentaler
- Pfeffer • Muskatnuss
- fein abgerieb. Bio-Zitronenschale

1. Das Gemüse abbrausen, putzen und in kleine Röschen teilen. Brokkolistiel schälen und würfeln.
2. Blumenkohl in wenig Salzwasser zugedeckt 2 Minuten garen, Brokkoli zufügen und alles weitere 4 Minuten garen. Beides in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form fetten.
4. Schmand, Eier und 50 g Käse verrühren. Guss mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronenschale würzen.
5. Das Gemüse mit dem Schinken in der Form verteilen. Den Guss über das Gemüse geben. 50 g Käse aufstreuen. Das Gratin 30–35 Minuten backen.

TIPP:

Wer möchte, serviert Salz- oder Petersilienkartoffeln zum Gratin. Alternativ können Sie auch 750 g festkochende Kartoffeln schälen, abbrausen und in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln in Salzwasser ca. 10 Minuten mit etwas Biss vorgaren. Dann die Kartoffeln abgießen und als unterste Schicht in der Auflaufform verteilen. Dann weiter wie im Rezept verfahren.



Gemüse-Reis-Pfanne



Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten; Garzeit: ca. 45 Minuten

- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1 Bio-Zitrone • 500 g Brokkoli
- 4 Möhren • 2 EL Olivenöl • 200 g Vollkornreis
- ca. 500 ml Gemüsebrühe • 1 Zimtstange • 150 g TK-Erbsen
- ½ TL Kreuzkümmel • ½ TL Korianderpulver • ¼ TL Currypulver
- 60 g Cashewnusskerne • 1 TL brauner Zucker • Salz • Pfeffer

1. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Zitrone heiß abbrausen und mit einem Sparschäler ein Stück Schale abschälen. Die Frucht auspressen. Den Brokkoli abbrausen, putzen und in Röschen teilen (große Röschen evtl. halbieren). Den Stiel schälen und würfeln. Die Möhren schälen, putzen und schräg in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch 2–3 Minuten darin andünsten. Reis, Brühe, Zitronenschale und Zimt zufügen. Alles aufkochen, dann bei kleiner Hitze zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.
3. Möhren, Brokkoli und Erbsen auf dem Reis verteilen. Alles mit Kreuzkümmel, Koriander sowie Curry würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.
4. Die Cashews hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Cashews mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zitronenschale und Zimt aus dem Reis nehmen. Reis mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Reispfanne mit den Cashewkernen bestreuen und servieren.



Ofen-Hähnchen mit Blumenkohl

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten; Backzeit: ca. 55 Minuten

Für das Hähnchen:

- 1–2 eingelegte rote Peperoni oder Chilischoten (mild oder scharf)
- 4 EL Ajvar • 50 g Zwiebelmett oder grobe streichfähige Mettwurst
- 1 TL Paprikapulver • ca. 3 EL Olivenöl • 1 Brathähnchen (1,5 kg, vom Metzger in Flügel, Brust und Schenkel zerteilen lassen)

Außerdem:

- ca. 600 g Blumenkohl • 800 g kleine neue Kartoffeln
- 2 große Möhren • 2 EL Olivenöl • Salz
- Pfeffer • 100 ml Geflügelbrühe • ½ Bund Thymian

1. Die Peperoni grob hacken. Mit Ajvar, Mett, 1 TL Paprikapulver und Öl pürrieren. Die Hähnchenteile abbrausen, trocken tupfen und dünn mit etwas Mett-Mix bepinseln.
2. Den Blumenkohl abbrausen, putzen und in Röschen teilen – dabei evtl. zarte grüne Innenblätter beiseitelegen. Die Kartoffeln abbrausen und halbieren. Die Möhren schälen, putzen und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit Öl, Salz und Pfeffer mischen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech ölen.
4. Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben auf das Blech legen und ca. 25 Minuten im Ofen braten.
5. Den Blumenkohl-Mix sowie evtl. Kohlblätter, um die Hähnchenteile verteilen und den übrigen Mett-Mix darauf geben. Die Brühe angießen und ¼ Bund Thymian hinzufügen. Alles weitere ca. 30 Minuten im Ofen garen. Fleisch sowie Gemüse auf einer Platte anrichten, mit dem übrigen Thymian garnieren und servieren.



Blumenkohlpüree mit Lachs

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Minuten, Garzeit: ca. 25 Minuten

Für das Püree:

- ca. 1 kg Blumenkohl • 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g Sahne • Salz • Pfeffer • Muskatnuss

Für Petersiliensalat & Fisch:

- 1 Bio-Zitrone • 1 Bund Petersilie • 1 Schalotte • Salz • Pfeffer
- 1 TL Zucker • 4 Stücke Lachsfilet (à ca. 150 g; alternativ Lachsforellenfilet) • 1 EL Öl • 2 EL Mandelstifte • 2–3 EL Butter

1. Blumenkohl abbrausen, putzen und in Röschen teilen. Mit Brühe und Sahne in einem Topf aufkochen, salzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
2. Zitrone heiß abbrausen und trocken reiben. 1 TL Schale abreiben. Frucht so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäutchen rauschneiden – dabei den Saft auffangen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen. Die Schalotte abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zitronenfilets, Petersilie sowie Schalotten mischen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen.
3. Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Im heißen Öl in einer Pfanne 3–4 Minuten auf der Hautseite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch wenden und bei mittlerer Hitze in 3 Minuten fertig braten.
4. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Mandeln in der Butter in der Pfanne leicht rösten. Zitronenschale zufügen.
5. Den Blumenkohl samt Flüssigkeit pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und auf Teller verteilen. Den Fisch darauf anrichten. Petersilien-Zitronen-Salat hinzufügen und alles mit Mandeln bestreuen.



Wissenswertes über Blumenkohl & Brokkoli

Einkauf Achten Sie bei Brokkoli auf geschlossene, feste und intensiv grüne Röschen. Das Stielende sollte nicht trocken oder löchrig sein. Für Blumenkohl gilt: feste, makellose Röschen und gut anliegende Hüllblätter.

Zubereitung Das ballaststoffreiche Gemüse ist noch leichter verdaulich, wenn man es z.B. mit Kümmel, Fenchel oder Lorbeer zubereitet. Je kürzer die Garzeit, umso mehr Vitamin C bleibt erhalten. Wer den schwefelartigen Kochgeruch vermeiden möchte, gibt etwas Essig ins Kochwasser.

Die Garzeit variiert je nach Zubereitungsart und Größe der Röschen. Roh bzw. kurz blanchiert ist er besonders knackig.

Das Dünsten im Wasserdampf (ca. 5–7 Minuten) ist schonend und erhält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe.

Lagerung Das Gemüse ist nicht lange haltbar – im Kühlschrank max. zwei bis drei Tage. Besser: Das Gemüse putzen, portionieren, blanchieren und einfrieren.

Guter Partner Der milde Geschmack des Gemüses harmoniert mit vielen Aromen und Gewürzen. Blumenkohl und Brokkoli schmecken roh mariniert als Salat oder Antipasti. Als Suppe oder Beilagen-Gemüse, im Auflauf oder Curry beweisen beide Kohlsorten ihre Wandlungsfähigkeit.



Gesundheit Beide Kohlsorten enthalten u.a. Folsäure, Kalium, Eiweiß sowie Vitamin K. Etwa 100 g Brokkoli decken den Tagesbedarf an Vitamin C, bei Blumenkohl sind es ca. 150 g.

Farb-Freuden Blumenkohlröschen gibt es auch in Gelb, Hellgrün oder Violett (Foto). Auf den Geschmack hat die Farbe kaum Einfluss. Erhältlich auf Märkten und bei regionalen Anbietern.

Wilder Brokkoli (Stängelkohl) ist eine Kreuzung aus Brokkoli und Rüben. Er lässt sich ganz verwenden, ist noch schneller gar als normaler Brokkoli, schmeckt jedoch leicht herb und intensiver nach Kohl.



Blumenkohl-Pizza mit Hackfleisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 40 Minuten

Backzeit: ca. 35 Minuten

Für den Boden:

- 800 g Blumenkohl • 100 g Möhre
- 200 g gerieb. Gouda • 2 Eier
- 6 EL Mandelmehl • Salz

Für den Belag:

- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 250 g Rinderhack • 1 EL Öl
- 4 EL Tomatenmark • 1 TL gem. Kreuzkümmel • 2 TL getrockn. Minze
- 150 ml Gemüsebrühe • Pfeffer
- 300 g Gurke • 250 g Kirschtomaten
- 250 g Zaziki (evtl. selbst gemacht)

- 100 g eingelegte schwarze Oliven
- 4 EL gehackte Petersilie

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen.

2. Für den Boden Gemüse putzen, abbrausen bzw. schälen. Erst kleiner schneiden, dann portionsweise im Blitzhacker fein zerkleinern. In einem Küchentuch kräftig ausdrücken, mit Käse, Eiern und Mehl vermengen. Die Masse salzen, fein pürieren. Als 4 sehr dünne Fladen auf die Bleche streichen und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Leicht abkühlen lassen.

3. Inzwischen Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Hack im heißen

Öl in einer beschichteten Pfanne krümelig braten. Erst Zwiebeln und Knoblauch mitbraten. Dann Tomatenmark und Kümmel zufügen und mit anschwitzen. Minze und Brühe zufügen. Alles kurz köcheln lassen. Das Hack mit Pfeffer abschmecken.

4. Die Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Die Böden auf Sicht kurz braun backen. Dann die Hackmasse aufstreichen. Die Pizzen in 5–7 Minuten fertig backen.

5. Inzwischen Gurke und Tomaten abbrausen. Gurke fein würfeln, Tomaten vierteln.

6. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit Zaziki beträufeln. Gurke, Tomaten, Oliven und Petersilie darauf verteilen.



FIT MIT LOW CARB

Wenig Kohlenhydrate, mehr Eiweiß – dafür steht dieser Ernährungstrend. Unsere Initiative eatbetter serviert 5 Wohlfühl-Rezepte



Forelle Der heimische Fisch liefert 20 g Eiweiß pro 100 g sowie reichlich Kalzium. Beides unterstützt den Erhalt der Muskelmasse und sorgt für kräftige Zähne und Knochen. Zudem überzeugt die Forelle mit herzgesunden Omega-3-Fettsäuren sowie B-Vitaminen für den Stoffwechsel.

Forellentatar

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten

- ½ Salatgurke
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- ½ Bund Dill
- 300 g geräuchertes Forellenfilet
- 2 TL Zitronensaft • 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Meerrettich (aus dem Glas)
- Salz • Pfeffer
- 4 Scheiben Pumpernickel

1. Die Salatgurke abbrausen, schälen, längs halbieren, die Kerne mithilfe eines Teelöffels entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Dill abbrausen, trocken schütteln, von den groben Stielen befreien und fein hacken. Das Forellenfilet grob hacken.
2. Zitronensaft mit Sauerrahm, Meerrettich und $\frac{2}{3}$ des Dills verrühren. Das gehackte

Forellenfilet, Lauchzwiebeln und die Gurkenstücke unterheben. Forellentatar mit Salz und Pfeffer anschmecken.

3. Einen großen Anrichtering nacheinander über die Pumpernickel-Scheiben stülpen und die Forellensuppe einfüllen, leicht andrücken und den Ring vorsichtig abziehen. Übrig gebliebenes Pumpernickel zerbröseln und mit dem übrigen Dill als Garnitur auf die Masse geben. Forellentatar servieren.



Hähnchenbrust Das zarte Geflügel ist mit 31 g Eiweiß pro 100 g eine wertvolle Proteinquelle. Dieses Eiweiß kann sehr gut in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden und fördert dadurch den Aufbau und Erhalt von Muskeln und Knochen. Hähnchen zählt zudem mit 3,5 Gramm Fett pro 100 g zu den fettarmen Fleischsorten.

Salat mit Hähnchenbrust

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten

Für den Salat:

- 500 g Hähnchenbrust • 2 EL Sojasauce
- 300 g gemischter Salat • 2 Lauchzwiebeln
- 100 Kirschtomaten • ½ Salatgurke (ca. 200 g)
- ½ Bund Petersilie • 2 TL Rapsöl

Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Senf • 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl • 2 EL Weißweinessig
- Salz • Pfeffer

1. Hähnchenbrust trocken tupfen, in Streifen schneiden und in der Sojasauce ca. 20 Minuten marinieren.

2. In der Zwischenzeit den Salat waschen, trocken schleudern und ggfs. in mundgerechte Stücke zerteilen. Lauchzwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

3. Für das Dressing Knoblauch abziehen und fein hacken. Senf, Honig und Olivenöl verquirlen, den gehackten Knoblauch dazugeben und den Essig unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbruststreifen darin rundherum ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Alle Zutaten für den Salat in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Salat auf 4 Teller verteilen und mit den Hähnchenbruststreifen servieren.

Fischsuppe mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zubereitung: 40 Minuten

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 250 g Kartoffeln
- 250 g Möhren • 1 rote Paprikaschote • 200 g Lauch
- 1 EL Rapsöl • 1 EL Tomatenmark
- 1 l Gemüsebrühe • 1 Lorbeerblatt
- ½ Bund Dill • 1 Bio-Zitrone
- 400 g Kabeljau • Salz • Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Kartoffeln sowie Möhren waschen, beides schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse herauschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel 2–3 Minuten darin andünsten, dann Knoblauch, Kartoffeln, Möhren, Paprika und Lauch zusammen mit Tomatenmark untermischen, kurz mitbraten. Gemüsebrühe angießen und das Lorbeerblatt zufügen. Die Suppe zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, dann die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Nach Ende der Garzeit Fisch, 1 TL Zitronenschale sowie gehackten Dill zur Suppe hinzufügen. Hitze reduzieren und in 7 Minuten gar ziehen lassen.
4. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Fischsuppe mit Salz, Pfeffer sowie übriger Zitronenschale und -saft abschmecken. In tiefen Tellern servieren.



Kabeljau Sein zartes, weißes und mageres Fleisch ist sehr schmackhaft. Der beliebte Fisch ist ein guter Lieferant für Vitamin D sowie für die Spurenelemente Selen und Jod. Sie stärken die Immunabwehr, unterstützen das Nervensystem und sorgen darüber hinaus für stabile Knochen.

Strammer Max

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben Gouda oder Emmentaler
- 1 EL Butter • 4 Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Essigurken
- Salz • Pfeffer

1. Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Brote von beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die gerösteten Brote mit den Schinken- und Käsescheiben belegen und im Ofen 5-10 Minuten überbacken.

2. In der Zwischenzeit die Butter in der Pfanne erhitzen. Die Eier darin aufschlagen und in ca. 6 Minuten zu Spiegeleien braten. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Essigurken längs in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf den überbackenen Brotteilen verteilen. Spiegeleier auf die Brote legen. Strammer Max mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.



Eier Sie liefern hochwertiges und gut verdauliches Eiweiß sowie reichlich B-Vitamine für starke Nerven. Beim Kauf bitte beachten: Der Stempelcode auf der Schale gibt Aufschluss über Haltungsform der Hennen sowie die Herkunft der Eier. So steht eine „0“ an erster Stelle für ökologische Erzeugung, während eine „1“ für Freiland- und eine „2“ für Bodenhaltung steht.



Lachs In dem fettrichen Fisch – 14 g Fett pro 100 g – stecken reichlich Omega-3-Fettsäuren. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterstützen die Gehirnfunktion, hemmen Entzündungen und halten die Gelenke geschmeidig.

Ofen-Lachs mit Lauch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten

- 2 Bio-Zitronen
- 2 EL Rapsöl zum Braten und für die Form
- 1 EL Mehl • 200 ml Milch
- 300 ml Geflügelbrühe
- frisch geriebene Muskatnuss
- Salz • Pfeffer
- 1 Stange Lauch (ca. 200 g)
- ½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Kerbel, Petersilie)
- 4 Lachsfilets à ca. 150 g
- 3 EL Olivenöl

1. Zitronen heiß abwaschen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Von der zweiten Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Das Mehl einrühren und unter Rühren 1-2 Minuten anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen, mit einem Schneebesen verrühren, einmal aufkochen. Herd ausschalten. Sauce mit 1 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Lauch waschen, putzen, längs halbieren, in Streifen schneiden. 1 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Lauch bei mittlerer Hitze 12 Minuten darin andünsten. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Olivenöl und 1 TL Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Lachs abbrausen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit 1 TL Rapsöl auspinseln. Den Lauch hineingeben, Zitronensauce darüber gießen, Lachsfilets darauf legen. Mit der Hälfte des Kräuteröls bestreichen. Zitronenscheiben darauf legen. Im Ofen ca. 12 Minuten backen. Lachs mit Lauch, Zitronen und dem übrigen Kräuteröl servieren.

Genießen Sie jetzt mit uns das WMF Edelstahlpfannen-Set



Ihre Vorteile:

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

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



Online landkueche-abo.de/spar

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

Im Angebot enthalten:

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

Gesamt-Sparpaket *jetzt nur*

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

99,00 €

Pr.Nr. BC36

*Einfach einscannen
und bestellen:*



Bestell-Nr.: **MLK1PRBE/BG**

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

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

ECHT KERNIG

Raffinierte Ideen mit Hafer

Ob zum Frühstück oder
als Zwischenmahlzeit:

Die kleinen Gerichte
und süßen Häppchen
versorgen Sie mit einer
Portion Energie



Müsli & Kokos- Joghurt auf Ananas

Für ca. 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten



- ca. 400 g gewürfelter Ananas-Frucht-
fleisch • 20 g Zucker • 2 EL Mangosoft
- evtl. 1 TL Speisestärke • 600 g Joghurt
- 4 EL flüssiger Honig • 4 EL Kokosraspeln
- 16 EL Schoko-Hafer-Müsli

1. Die Ananas mit dem Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen – dabei umrühren. Sobald der Zucker zu schmelzen beginnt, mit 125 ml Wasser ablöschen. Saft einröhren, alles ca. 10–15 Minuten einköcheln lassen. Sollte die Masse zu flüssig sein, Stärke mit 2 EL Flüssigkeit anrühren, den Mix in die heiße Flüssigkeit einröhren. 1–2 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen.

2. Joghurt, Honig und Raspeln verrühren.

3. Die Ananas auf kleine Gläser verteilen. Je $\frac{1}{4}$ des Joghurts darauf schichten und mit je 4 EL Müsli bestreuen.

Knusperkekse mit Aprikosen

Für ca. 40 Stück

Zubereitung: ca. 35 Minuten, Kühlzeit: ca. 50 Minuten,
Backzeit: ca. 25 Minuten

- 150 g Hafer-Knuspermüsli mit Honig & Nüssen
- 100 g getrocknete Aprikosen • 200 g Mehl • 1 EL Backpulver
- 60 g Honig • fein abgerieb. Schale von ½ Bio-Orange
- 1 Prise Salz • 1 Pck. Vanillezucker • 50 g weiche Butter • 2 Eier



1. Das Müsli in einen Gefrierbeutel füllen und mit einem Nudelholz zerkleinern. Die Aprikosen fein würfeln.
2. Müsli, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die übrigen Zutaten, bis auf die Aprikosen, zufügen. Alles mit den Knethaken eines Handrührers glatt verarbeiten. Dann die Aprikosen untermischen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
4. Den Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion auf leicht bemehlter Fläche zu einer ca. 20 cm langen Rolle formen und diese ca. 30 Minuten kühlen. Die Rollen auf das Blech setzen und auf eine Breite von ca. 6 cm drücken. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.
5. Die Stangen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann schräg in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Blech verteilen und weitere ca. 10 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



Äpfel mit Müsli-Füllung

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 35 Minuten

- 50 g Rote (TK-)Johannisbeeren
- 4 mittelgroße Äpfel (z. B. Elstar, Cox Orange)
- 2 TL Zitronensaft • 2 Mandarinen
- 1 Banane • 10 EL Hafer-Früchte-Müsli
- 5 EL Joghurt • 3 EL flüssiger Honig
- 2 EL Sonnenblumenkerne

1. Die Johannisbeeren evtl. antauen lassen. Die Äpfel abbrausen und trocken reiben. Jeweils einen Deckel abschneiden und die Äpfel mit einem Teelöffel aushöhlen – dabei einen Rand von ca. 0,5 cm stehen lassen. Das Kerngehäuse entfernen. Das übrige Fruchtfleisch klein schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Mandarinen und Banane schälen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Beeren, Mandarinen und Banane mit 8 EL Müsli, Joghurt und 2 EL Honig verrühren.

3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen, abkühlen lassen. Die Kerne unter den Frucht-Mix heben und in die Äpfel füllen.

4. Das übrige Müsli in einer Pfanne goldgelb rösten. Dann das Müsli mit dem übrigen Honig beträufeln und über die Apfelfüllung geben. Die Apfeldeckel auf- oder anlegen und alles servieren.

TIPP:

Wer mag, kann statt der Äpfel auch Birnen als essbare Schälchen verwenden.

HAUSGEMACHT



Allheilmittel Hafer

Die kleinen Körner sind eine wahre Apotheke, und ihre Ballaststoffe sorgen nicht nur für eine gute Verdauung. Sie können den Cholesterinspiegel und das Risiko für Bluthochdruck senken, Herzkrankheiten und Fettstoffwechselstörungen reduzieren sowie die Darmwand schützen und den Magen beruhigen. Enthaltenes Biotin sowie Zink verwöhnen Haut und Haare, Vitamin B stärkt die Nerven, der hohe Eisengehalt bekämpft Blutarmut. Und Antioxidantien (schützen uns vor freien Radikalen) liefert Hafer auch.



Müsli-Riegel mit Früchten



Für 1 ofenfeste Form (ca. 24 x 24 cm).

Ergibt ca. 20 Stück

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: ca. 20 Minuten

- 80 g Erdnussbutter
- 125 g Honig
- 75 g Vollrohrzucker
- 20 g getrocknete Aprikosen
- 40 g getrocknete Sauerkirschen
- 20 g Rosinen
- 150 g kernige Haferflocken
- 40 g Kokosraspel
- 40 g Kürbiskerne
- 40 g gehackte Haselnüsse

1. Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.

2. Erdnussbutter, Honig und Zucker mischen und leicht erwärmen.

3. Aprikosen und Kirschen hacken. Mit Rosinen, Haferflocken, Kokos, Kürbiskernen und Nüsse gut mischen. Erdnussbutter-Mix unterrühren.

4. Die Masse in die Form drücken und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen und noch warm in Riegel (ca. 3 x 10 cm) schneiden und abkühlen lassen.

Mandel-Nuss-Hafermilch



Für 1 Glas 5 EL feine Haferflocken, 150 ml Hafermilch (alternativ Mandelmilch), 1 EL Mandelmus, 1 EL gem. Haselnüsse und 2 EL Ahornsirup in ein hohes Gefäß geben und möglichst fein pürieren. Die Milch vor dem Servieren kühlen.

TIPP:

Falls der Drink zu dickflüssig ist, noch etwas Hafermilch unterrühren. Für eine fruchtige Variante: Die Hälfte der Hafermilch durch Orangen- oder Mangosafte ersetzen.



Frühstücks-Honigkuchen



Für ca. 20 Stücke

Zubereitung: ca. 35 Minuten,
Backzeit: ca. 20 Minuten

- 100 g getrocknete Früchte (z.B. Feigen, Pflaumen, Aprikosen) • 40 g Rosinen
- 200 g Mehl • 3 Eier • 50 g Butter
- 60 g Zucker • 200 g Honig • 50 ml Kaffee
- fein abrieb. Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 150 g kernige Haferflocken
- 1 Pck. Backpulver • 1 Prise Salz
- 100 g gehackte Mandeln • 100 g Cranberrys

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein tiefes Blech mit Backpapier belegen.
2. Die Früchte grob hacken. Mit den Rosinen und 1 TL Mehl gut mischen.
3. Die Eier trennen. Eigelbe mit Butter und Zucker schaumig rühren. Honig, Kaffee und Zitronenschale unter ständigem Rühren hinzufügen. Dann übriges Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz unterkneten. Das Eiweiß steif schlagen und mit dem Frucht-Mix gleichmäßig unterheben.
4. Den Teig auf dem Blech glatt verstreichen. Mandeln und Cranberrys aufstreuen.
5. Den Kuchen im Ofen auf mittlerer Schiene 20–25 Minuten backen. Herausnehmen und in Stücke schneiden. Mit Butter servieren.

TIPP: Luftdicht verpackt ist der Honigkuchen 2–3 Wochen haltbar.



Heilpflanze

LEIN

Seit Jahrtausenden ist die Pflanze uns ein treuer Begleiter. Ihre Fasern kleiden uns ein, ihre Samen und deren Öl beruhigen Magen, Darm und Schleimhäute



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

www.kraeuterweisheiten.de

Hübsch & nützlich

Im Sommer leuchten
Leinblüten blau. Die
Erntezeit der gesunden
Samen ist im Septem-
ber, kaufen können Sie
diese das ganze Jahr



E. B. 1357.

Linum usitatissimum.

Common Flax.

Leinöl in der Küche

Die gesunden Inhaltsstoffe der Leinsamen bzw. des aus ihnen gepressten Öls, wirken besonders gut **zusammen mit Eiweißen und Mineralstoffen**.

Genuss-Tipp: Leinöl ist eine ideale Zutat in Müsli. Smoothies und Porridge, für Salatdressings und zusammen mit (Mager-)Quark zu Pellkartoffeln.

Info Leinöl: Bio-Leinöl ist 8–10 Wochen haltbar, sollte nicht erhitzt und gut verschlossen im Kühl- schrank aufbewahrt werden.



Leinsamen- säckchen

Äußerlich nützen warme Säckchen gegen **lokale Entzündungen wie Drüsenschwellungen, schmerzende Gelenke, Nebenhöhlenbeschwerden**. Sie erweichen Verhärtungen und lösen den Schmerz. Dafür 5 EL gemahlene Leinsamen in 300 ml Wasser kochen, bis eine dickflüssige Masse entsteht.

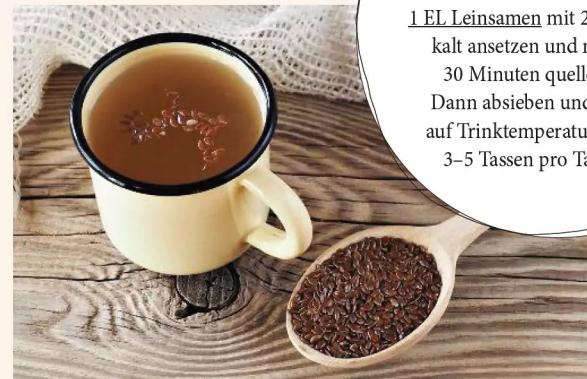
In ein Leinensäckchen füllen, warm auf Nase, Stirn oder Wangen legen. Bei Bedarf mehrmals täglich mit frischen Samen wiederholen.



Fotos: Fotolia/emer; MLK/Michael Gregorowits, privat; Shutterstock (4)/angela217/donmitchsky/; ElenVikkirkoza5; Illustration: iStock/bauhaus1000

Verbreitung

Lein, **auch Flachs genannt**, hat lange, dünne und glatte Stängel, die 30–80 cm hoch wachsen. Die lanzettlichen Blätter werden bis zu 4 cm lang und wachsen wechselständig um den Stängel herum. Die himmelblauen, **fünfblättrigen Blüten** sind bis zu 3 cm groß. Von Juni bis August blühen sie, eine einzelne Blüte jedoch meist nicht länger als einen Tag. **Sie öffnet sich morgens, später schließt sie sich, welkt, fällt ab.** Aus den Überbleibseln entwickelt sich eine runde, erbsengroße Kapselfrucht, in der 8–10 Samen reifen. Lein wächst selten wild, er **wird angebaut**. Blaue Leinfelder waren früher ein Merkmal der Landschaften im Osten Deutschlands. Um das zu sehen, fuhren viele hin – davon soll die Redewendung „Fahrt ins Blaue“ stammen.



Historie

Lein (*Linum usitatissimum*) wird als Faser- und Ölplantze angebaut. „Linum“ bedeutet Faser, „usitatissimum“ die Allgebräuchlichste. **Alles von der Pflanze wird verwendet.** Aus den Samen wird **Öl** gewonnen, um u.a. Bodenbeläge (Linoleum) herzustellen. Die Faser wird zu **Stoff**, Segeln, Tüchern, Kleidern und **Leinwänden** verarbeitet. Leinen kannten schon die Ägypter vor 5000 Jahren. Somit gehört Lein zu den **ältesten Nutzpflanzen** der Welt. Verwendung findet er auch als Nahrungsmittel und Heilpflanze.

Leinsamentee

bei Magenschleimhautreizung

1 EL Leinsamen mit 250 ml Wasser kalt ansetzen und mindestens 30 Minuten quellen lassen. Dann absieben und bei Bedarf auf Trinktemperatur erwärmen. 3–5 Tassen pro Tag trinken.

Anwendung

Leinsamen enthalten mehr als 40 % Leinöl mit ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (2–3 EL decken den Tagesbedarf) – sie pflegen die Gesundheit, **lindern Schmerzen**, beugen Entzündungen vor und **senken erhöhtes Cholesterin**. In ihnen stecken zudem Lignane, pflanzliche Vorstufen von Hormonen. Im Körper entfalten sie eine östrogenartige Wirkung. In den **Wechseljahren** und bei Beschwerden im Menstruationszyklus sorgen sie für ein gutes Gefühl (2 EL pro Tag, z.B. in Müsli oder auf Salat). Schleimstoffe in der Haut der Samen **pflegen Schleimhäute** im Magen, in der Blase, im Atemtrakt und in den Augen. Die Samen sind ein **santtes Abführmittel**. 1 EL Samen in 250 ml Wasser rühren, sofort trinken. Das macht den Darminhalt weicher und regt die Darmbewegungen an. Auch **bei Durchfall** helfen die Samen. Diese dafür mit wenig Wasser einnehmen oder in Joghurt rühren. So binden sie im Dickdarm überschüssiges Wasser sowie Bakteriengifte und steigern die Stuhlkonsistenz.



Idyllisches RAIFFEISENLAND

Herzlich willkommen im Wanderparadies! Der Westerwald ist geprägt von Tälern, Höhen, traditioneller Fachwerk-Architektur und den Spuren des Genossenschaftsgründers Friedrich Wilhelm Raiffeisen



Wäller-Touren heißen verschiedene Wanderrouten in der Region. Mit „Wäller“ bezeichnen Einheimische ihre waldige Heimat. Hier ein Blick über die Hügel auf der etwa 20 km langen „Iserbachschleife“ bei Irsenburg





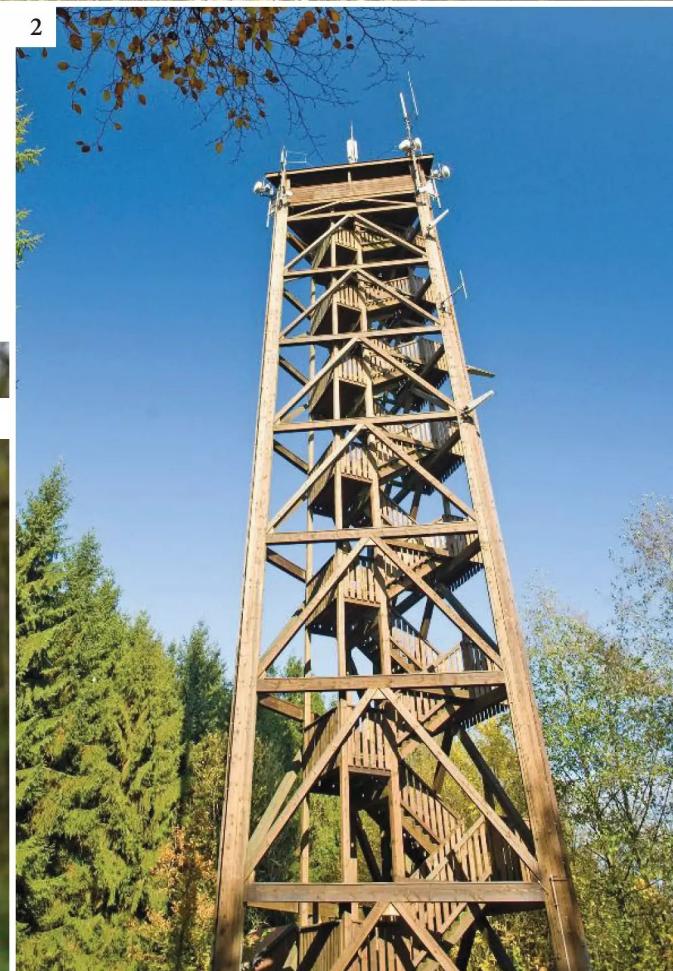
1

1 Der Völkerwiesenbach entspringt nordöstlich der kleinen Gemeinde Bonefeld. Hier fließt er durch ein Tal bei Rengsdorf, in dem Wanderer auf ihrer Tour auch schattige Wälder zur Erholung finden.

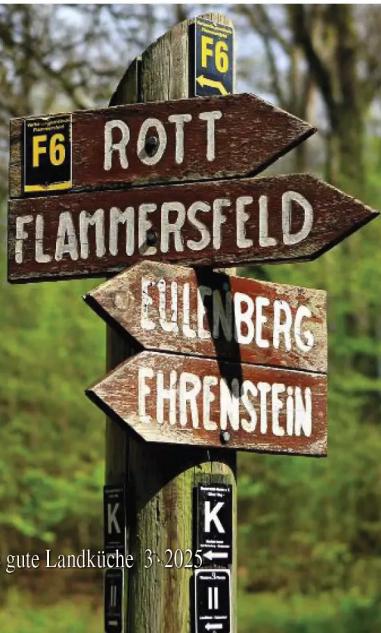
2 Der Raiffeisenturm erhebt sich auf dem Beulskopf unweit von Altenkirchen. Das Bauwerk ist 34 Meter hoch und bietet eine herrliche Aussicht weit über die Grenzen der Region hinaus.

3 Wegweiser durch die Wanderregion. Ob 6- oder 10-Kilometer-Touren mit mehr oder weniger Höhenmetern – hier kommt jeder auf seine Kosten.

2



3





Für Naturfreunde bis heute EIN GEHEIMTIIPP

Der Westerwald hat wetterseitig nicht den besten Ruf. Verschneit, windig und bis weit ins Jahr hinein kalt seien die Höhen im nordöstlichen Rheinland-Pfalz. Kein Vergleich mit dem so herrlich milden Weinbauklima am Rhein, der das Mittelgebirge im Westen begrenzt (siehe Karte S. 109). Stimmt. Im Frühsommer kommt der Landstrich dennoch auf Temperatur und wird unter anderem zum Paradies für Naturfreunde und Wanderer. Hier entdecken sie Gegenden, die sich in seltener Abgeschiedenheit vor ihnen ausbreiten. Der Westerwald ist noch immer ein wahrer Geheimtipp.

Für Friedrich Wilhelm Raiffeisen war er Heimat. Im Jahr 1818 hoch oben in Hamm an der Sieg geboren, schlug er eine Karriere als preußischer Verwaltungsbeamter ein. Damals war auch der Westerwald dem König im fernen Berlin untertan. Raiffeisen war tüchtig und bekam schon als junger Mann 1845 in Weyerbusch seine erste Stelle als Bürgermeister. Eine herausfordernde Zeit, denn Missernten sorgten bald für eine große Hungersnot unter der ländlichen Bevölkerung. Woraufhin Raiffeisen kreativ wurde, vermögende Gemeindemitglieder als Bürigen und Geldgeber gewann und den >



Für 1 Kastenform (ca. 30 cm lang)

Zubereitung: 20 Minuten, Ruhezeit: 90 Minuten, Backzeit: ca. 35 Minuten

- 125 ml Milch
- Salz • Muskatnuss
- 1 TL Zucker
- ½ Würfel Hefe
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Mehl • 1 Ei
- 1 EL Öl

1. Die Milch erhitzen. Mit Salz sowie Muskat würzen, dann den Zucker zufügen. Die Milch lauwarm abkühlen lassen, die Hefe einrühren.

2. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und fein raspeln. Die Flüssigkeit in einem sauberen Küchentuch so gut es geht auspressen.
3. Kartoffelraspel mit Hefe-Milch, Mehl und Ei geschmeidig verkneten – evtl. etwas Mehl oder Milch ergänzen. Den Teig zudecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. Die Form mit Öl fetten. Den Teig nochmals durchkneten, in die Form geben, zudecken und weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 185 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot ca. 35–40 Minuten backen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

Das alte Bürgermeisteramt in Flammersfeld, in dem Raiffeisen von 1848–1852 residierte, beherbergt heute ein ihm gewidmetes Museum.

Mit Konterfei-Skulpturen auf einem Verkehrskreisel am Ortseingang ehrt Horhausen (Verbandsgemeinde Flammersfeld) Friedrich Wilhelm Raiffeisen.





ALTE VOGTEI

Im idyllischen Garten kann man herrlich die Seele baumeln lassen. Und sich der Geschichte hingeben. Denn hinten in der Ecke des Gastraums, wo die Standuhr steht, wurde angeblich Friedrich Wilhelm Raiffeisen geboren. Die Ecke sei eine Kammer gewesen, erklärt Markus Wortelkamp. Ihm und seiner Frau Daniela (Foto oben) gehört das Hotel „Alte Vogtei“ in Hamm/Sieg. Die Geschichte des Hauses reicht bis in die Mitte des 18. Jhs zurück und im Jahr 1818 kam darin jener Mann zur Welt, nach dem die Region heute benannt ist. Familie Wortelkamp ist ebenfalls eng verbunden mit der „Vogtei“ – sie besitzt diese in der fünften Generation. Der Hotelname erinnert daran, dass hier einst der Hammer Vogt bzw. Bürgermeister zu Hause war. Die Wortelkamps von heute haben Historie und Gastfreundschaft wunderbar miteinander verwoben. Die Räume des Restaurants verströmen die seltene Art von Gemütlichkeit, die man nur in Gebäuden findet, die in sorgsam gepflegter Würde altern dürfen. Ein echtes

Kleinod. Was sich in den oberen Stockwerken in 16 Gästzimmern fortsetzt. Ein Cousin von Markus Wortelkamp, ein Architekt aus Leipzig, hat sie unlängst renoviert. Und dabei die lange Geschichte des Hauses berücksichtigt: Zum hochwertigen, komfortablen Design in den Bädern gesellen sich in den Zimmern knarzende Holzböden, offene Fachwerkbalken und Lehmputz an den Wänden.

Zurück ins Erdgeschoss, wo der Hausherr und Küchenchef an seinem gewaltigen, über 30 Jahre alten Gasherd eine gusseiserne Pfanne mit Schupfnudeln schwenkt. Sie sind Beilage zu den Reh-Medaillons aus der Hatzfeld'schen Jagd. „Wir schauen, dass wir alles von hier bekommen“, sagt er über die Zutaten. Zum Beispiel für die Westerwälder Kartoffelsuppe, die auf der Karte steht. Fischfans entdecken dort auch Saibling oder Forelle. Die Krönung der Kochkunst im Hause Wortelkamp ist das saisonal wechselnde „7-Gänge-Romantik-Menü“ – die „Alte Vogtei“ gehört zum Verbund der Romantik-Hotels.



Die urige, heutige Gaststube bestand früher aus mehreren Kammern. **Reh-Medaillons** mit Apfel-Zwetschgen-Gratin und Schupfnudeln – eine der Kreationen des Hausherrn. **Das Fachwerkhaus** steht seit 272 Jahren in Hamm/Sieg. Die **Gästzimmer** mit Fachwerk, Antiquitäten und sorgsam bewahrtem historischen Charme.

Weite Wälder und STILLE WEIHER

> „Brodverein“ gründete, der existenzbedrohliche Getreidepreise abmilderte: „Ohne den Zusammenhalt aller, ohne die Bereitschaft der Wohlhabenden, für die bedrängten Mitbürger einzustehen, wäre dies nicht möglich gewesen“, schreibt der Raiffeisen-Biograf Michael Klein (siehe Buchtipp S. 109). „Entscheidend jedoch muss die Persönlichkeit des jungen Bürgermeisters gewesen sein. Ihm ist es gelungen, die Menschen zur Solidarität zu gewinnen.“ Es war der Anfang einer genossenschaftlichen Bewegung, die heute weltweit viele Millionen Mitglieder zählt.

Retter einer ganzen Region

Als der junge Raiffeisen damals übers weite Land ritt, führte ihn sein Weg über

matschige Lehmstraßen und abgelegene Pfade. Dabei kam ihm ein weiterer Gedanke: Wie sollen unsere Bauern angesichts dieser mittelalterlichen Infrastruktur am Handel mit den reichen Städten am Rhein teilhaben? Abermals gewann er die Gemeinden im Umkreis und seine preußischen Vorgesetzten, um eine „Rheinstraße“ nach Neuwied am Rhein zu bauen. 1856 wurde sie fertig, womit Raiffeisen einer ganzen Region nicht nur wirtschaftlich durch schwere Zeiten geholfen, sondern sie auch in die Lage versetzt hatte, Teil eines überregionalen Handelsnetzes zu werden.

Währenddessen bekleidete er nacheinander das Bürgermeisteramt von Weyersbusch und später das von Flammersfeld >



Alpakas begleiten die Wanderer auf den geführten Touren von Katja van de Ven (links) bei Puderbach.

Idyllische, kleine Seen wie diesen passiert der Rundweg „Isenbachschleife“ gleich mehrere – eine herrliche Erfrischung an warmen Sommertagen.





Eine Küche von 1900 und mehr zeigt das Landschaftsmuseum Westerwald in Hachenburg.

Unterhalb der Burg Ehrenstein – heute Ruine – wurde Ende des 15. Jhs ein Kloster gegründet, seit 2009 Treffpunkt für Franziskanerinnen.



Von Landleben und von TRADITIONEN

> und von Heddesdorf, das heute zu Neuwied gehört, wo der schließlich 1888 gestorbene Raiffeisen begraben liegt. Kein Wunder also, dass die Region, in der er so eindrucksvoll gewirkt hat, heute seinen Namen trägt. Es gibt zudem eine Historische Raiffeisenstraße von Hamm

(Sieg) nach Neuwied, etliche Denkmäler, die unterwegs an ihn erinnern, und sogar einen Raiffeisenturm auf dem 388 Meter hohen Beulskopf bei Altenkirchen. Diesen erklimmen Wanderer, die zum Beispiel auf dem Fernwanderweg „Westerwaldsteig“ unterwegs sind. Nach 176 Treppenstufen auf der Aussichtsplattform des Turms angekommen, macht die Gegend ihrem Namen alle Ehre: Wälder so weit das Auge reicht. Dass die Konstruktion des Turms ausgerechnet an Fachwerk-Architektur erinnert, passt derweil zu der für den Landstrich typischen Bauweise: schwarz-weiß Fachwerkhäuser. Besonders malerisch präsentieren sie

sich im kleinen Ort Mehren, eines der schönsten Dörfer weit und breit.

Die gesamte Bandbreite des ländlich-bäuerlichen Lebens in der Region präsentiert schließlich das Landschaftsmuseum Westerwald in Hachenburg. In dem Freilichtmuseum spazieren die Besucher zwischen jahrhundertealten Hofanlagen mit ihren Wohnräumen, Werkstätten und Wirtschaftsgebäuden hindurch und erleben zugleich, wie anhand von Handwerksvorführungen, Märkten und Brauchtumstagen das ländliche Leben von einst bewahrt wird. Wen interessiert da noch das Wetter!

Florian Wachsmann



Dippekuchen (Kartoffelkuchen)

Für 4–6 Portionen

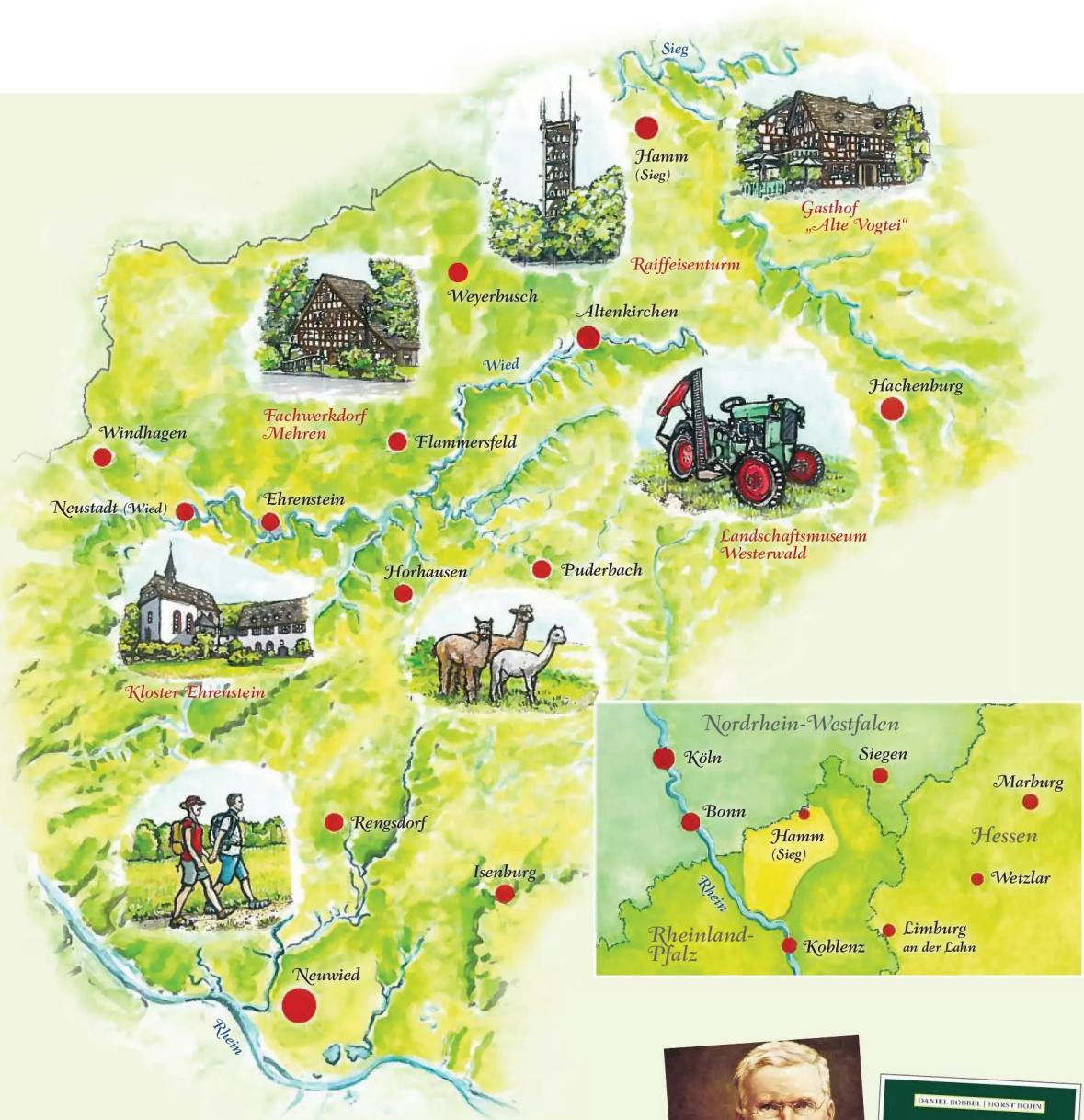
Zubereitung: ca. 25 Minuten, Gar- & Backzeit: ca. 1 Stunde

- 3 Zwiebeln
- 2–3 Kabanossi (pikante Knoblauchwurst; alternativ durchwachs. Speck, Mettenden)
- 1 ½ kg mehligkochende Kartoffeln
- 100 ml Rapsöl
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

1. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Kabanossi in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, abbrausen, fein reiben, in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Backofen auf 180 Graf Umluft vorheizen. 3–4 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Kabanossi darin anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Kartoffeln und Petersilie untermengen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

3. Kartoffelmasse im Bräter verstreichen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Den Auflauf ca. 50 Minuten im Ofen backen, bis sich eine gleichmäßig braune Kruste gebildet hat.



ADRESSEN & TIPPS

Westerwald-Sieg-Tourismus

Kreisverwaltung Altenkirchen
Parkstraße 1, 57610 Altenkirchen
☎ 026 81/81 3737
www.westerwald-sieg.de

Kloster Ehrenstein

Kreuzbruderweg 1-2, 53577 Neustadt (Wied)
☎ 026 83/93 75 820
www.kloster-ehrenstein.de

Landschaftsmuseum Westerwald

Leipziger Str. 1, 57627 Hachenburg
☎ 026 62/7456
www.landschaftsmuseum-westerwald.de

Raiffeisenhaus-Museum

Raiffeisenstr. 11, 57632 Flammersfeld
www.vg-altenkirchen-flammersfeld.de/kultur-und-bildung/raiffeisenmuseum

Alpaka-Erlebnis

Katja van de Ven,
Burgstraße 4,
56305 Puderbach
☎ 01 52/53 30 71 95
www.my-mindbalance.de



Bankier der Barmherzigkeit, tituliert Michael Klein Friedrich Wilhelm Raiffeisen. 100 Seiten Einblick in sein Leben mit historischen Fotos, Zeichnungen etc. Neukirchener Verlag, 12,99 €
In **111 Orte im Westerwald** verraten Daniel Robbel und Horst Hohn Sehenswürdigkeiten vom Biermuseum bis zu Aussichtspunkten über das Raiffeisenland hinaus. Emons Verlag, 18 €

SIE LIEBEN MAGAZINE SO SEHR WIE WIR?

Mit der Teilnahme an unseren Onlinebefragungen
helfen Sie uns Zeitschriften wie diese weiterzuentwickeln.
Als Dankeschön erwarten Sie attraktive Prämien.

Punkte
sammeln &
direkt
einlösen

BONAGO :)

Ihre Belohnungsexperten



Und viele andere Partner

Durchgeführt von einem Hubert Burda Media Unternehmen:
Media Market Insights GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München

Jetzt registrieren unter:

www.burda-medienpanel.de/go/landkueche

oder



Medienpanel
by Burda

Suppen, Salate & Kleinigkeiten

Bittersalate mit Hähnchenbrust und Knusper-Speck	59
Brotsalat mit Gemüse	58
Fischsuppe mit Gemüse	93
Forellentatar	92
Kartoffelbrot	105
Kartoffel-Kräuter-Waffeln mit Gurken-Dip	63
Kartoffelsalat, mediterran	57
Lachs-Crêpes-Torte	63
Löwenzahnsalat mit Ei und Speck	58
Pfannkuchen Caprese	65
Salat (bunt) mit Feta-Ecken	59
Salat mit Hähnchenbrust	93
Strammer Max	94
Zucchini-Waffeln mit Speck und Spiegelei	65

Hauptgerichte mit Fisch & Fleisch

Gericht Blindtext-Ecken	xx
Blumenkohl-Brokkoli-Gratin	88
Blumenkohl-Pizza mit Hackfleisch	91
Blumenkohlpüree mit Lachs	90
Dippekuchen (Kartoffelkuchen)	108
Fisch in Basilikumknusper	9
Grüner Spargel gebraten mit Filetspitzen	36
Grüner Spargel gebrillt mit Sardellen-Vinaigrette	34
Kartoffelauflauf mit Honig-Senf-Koteletts	48
Kartoffeln aus dem Salzbett mit Speck-Dill-Butter	42
Kartoffeln gratiniert mit Hackfüllung	43
Kartoffelpüree mit Spinat, Kräutern und Lachs	11
Kartoffelpuffer mit roh mariniertem Spargel & Schinken	34
Kotelett mit Kartoffel-Erbsen-Gemüse	48
Kräutersteaks (gedämpft) mit Kräuterkartoffeln	12
Lammkoteletts auf Fenchel-Bohnen-Püree	47
Lammkoteletts mit Zaziki	45
Lippischer Pickert mit Zuckerrübensirup und Leberwurst	53
Ofenhähnchen mit Blumenkohl	89
Ofenhähnchen mit grünem Spargel und Radieschen	37
Ofenlachs mit Lauch	94
Ofenkartoffeln mit Hackfleisch und Oliven	42
Ofenkartoffeln mit Speck und zweierlei Käse	41
Schweinekotelett (karamellisiert)	47
Spargel-Flammkuchen mit Räucherschinken	13
Spargelpäckchen aus dem Ofen	37
Spargel, Schnitzel und Estragon-Sauce	37

Hauptgerichte ohne Fisch & Fleisch

Fruchtige Brokkoli-Rohkost zu Spaghetti	87
Hasselback-Kartoffeln (bunte)	43
Gemüse-Reis-Pfanne	89
Quark-Frischkäse-Terrine mit Kräutern und Radieschen	13
Risotto mit Erbsenpüree und Spargel	33



Erdbeer-Schoko-Torte Seite 21



Kräutersteak Seite 12

Spargelsalat	58
Strudel mit grünem Spargel und Kartoffeln	36
Wildkräuter-Quiche mit Ziegenfrischkäse	10

Kuchen, Torten, Riegel, Desserts & Getränke

Amaranth-Erdnuss-Riegel	113
Apfel mit Müslifüllung	97
Beeren-Grütze auf SahneMilchreis	74
Dutch-Baby mit Beeren & Vanilleeis	67
Erdbeer-Pudding-Schnitten	19
Erdbeer-Quark-Pfannkuchen	66
Erdbeer-Schoko-Torte	21
Frankfurter Kranz	69
Frühstücks-honigkuchen	99
Joghurt-Basilikum-Mousse mit Erdbeeren	14
Joghurt-Panna cotta mit geeistem Rhabarber	21
Käsekuchen (Mini-) mit Ofen-Rhabarber	19
Käsesahne-Torte mit Erdbeeren	22
Knusperkekse mit Aprikosen	97
Mandel-Nuss-Hafermilch	98
Minz-Joghurt auf Erdbeeren	14
Müsli-Kokos-Joghurt auf Ananas	96
Müsli-Riegel mit Früchten	98
Grütze – gestützt und zweifarbig	72
Rhabarber-Erdbeer-Streuselkuchen	22
Rhabarberkuchen mit Quark	20
Rhabarberküchlein mit Vanillecreme	22
Rote-Grütze-Käsekuchen	73
Rote-Grütze-Kompott	74
Rote Grütze mit Vanillesauce	71
Rote-Grütze-Sirup	73
Schoko-Waffeln am Stiel	66
Vanille-Wolken-Törtchen mit Himbeersauce	55



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

Vegane Gerichte enthalten keine tierischen Zutaten.

meine gute Landküche

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

Kontakt zur Redaktion

✉ +49 781 845105

(Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen)

E-Mail: landkueche@burda.com

Abonnenten-Service meine gute Landküche,
Postfach 072, 77649 Offenburg

www.landkueche-abo.de

✉ +49 781 6396583

(Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen)

Geschäftsführung:

Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)

Stellv. Chefredakteurin: Monique Doepl

Text: Sarah Hein, Alexandra Rinecker

Bildredaktion: Christine Knäble (ext.)

Grafik: Corinna Othzen

Chefin vom Dienst: Melanie Räpple

Titel-Repro: Melanie Räpple

Product Management:

Nadine Raverdy

BCN Brand Community Network GmbH

Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de

Publisher Management:

Meike Nevermann (Head),
Caroline Müller

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Alexander Hugel

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

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG,
85716 Unterschleißheim

Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski

Aktuelle Ausgabe per Post:

MZV Onlineshop, www.mzv.de

Druck: Druckhaus Kaufmann



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

Datenschutzanfrage: ✉ +49 781 6396100

Fax: +49 781 6396101 E-Mail:

meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de

Einzelheft-Bestellung: www.meine-zeitschrift.de

E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Internet: www.burda-foodshop.de



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

Wer sich für Insektschutz engagiert, wird belohnt



Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon, im Verein, im Unterricht oder auf dem Unternehmensgelände – jeder Beitrag zur Erhaltung der Artenvielfalt zählt! Deshalb ruft die Initiative **#beebetter** des Burda Verlags jetzt wieder dazu auf, sich für den Insektschutz zu engagieren. Die Teilnahme ist einfach: unter <https://www.mein-schoener-garten.de/beebetter/award-teilnahme> das Bewerbungsformular downloaden (hier gibt es auch noch

mehr Infos), ausfüllen und bis 31. Juli per Email an beebetter@burda.com senden. Experten von „Mein schöner Garten“ prüfen alle Einsendungen auf fachliche Korrektheit, dann kommen die Projekte in einen Lostopf und das Glück entscheidet. Mitmachen lohnt sich, es gibt **tolle Preise** zu gewinnen. Zudem werden die aus Expertensicht besten drei Projekte mit dem **#beebetter Award** ausgezeichnet.



Ofen-Kartoffeln

Für 10 Portionen: Etwa 30 Knollen (à 120 g; vorwiegend fest- oder mehligkochende) mit Salz sowie 2 TL Kümmelsamen in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt 15–20 Minuten vorkochen. Anschließend abgießen und längs einschneiden. Die Kartoffeln mit ca. 60 ml Öl einreiben und auf zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Die Knollen im Backofen bei 200 Grad 30–40 Minuten backen und evtl. mit etwas Rosmarin garniert servieren.



Grundrezept von Seite 40



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

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

Amaranth-Erdnuss-Riegel

vegan

Für ca. 12 Stück

Zubereitung: ca. 25 Minuten,
Kühlzeit: mind. 3 Stunden

Für die Riegel-Masse:

- 50 g (vegane) Zartbitterschokolade
- 20 g Kokosöl
- 50 g Erdnussmus
- 50 g brauner Zucker (z. B. SweetFamily)
- 50 g gepufften ungesüßten Amaranth
- 50 g (vegane) Zartbitterschokolade

Außerdem:

1. Eine Form oder einen Backrahmen auf einem Blech (ca. 15 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Für die Riegel-Masse die Schokolade hacken. Mit dem Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen. Erdnussmus sowie Zucker hinzufügen und ebenfalls schmelzen.

3. Den Amaranth unterrühren. Die Masse in die Form geben und glatt streichen. Im Kühl- schrank mind. 3 Stunden oder über Nacht fest werden lassen.

4. Die Platte mittels des Backpapiers aus der Form heben bzw. den Backrahmen entfernen. Die Platte mit einem scharfen Messer in 12 Riegel (2,5 x 8 cm) schneiden.

5. Für die Verzierung 50 g Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Riegel zu etwa $\frac{1}{3}$ mit der flüssigen Schokolade bepinseln, auf Backpapier setzen, und die Schokolade trocknen lassen. Die Riegel verpacken und kühl aufbewahren.





Aprikosenkuchen

Hier paaren sich sonnenreife Früchte mit zarten Cremes, lockerem oder knusprigem Teig zu Torten, Tartelettes und Kuchen – wie diesem Ruckzuck-Käsekuchen mit Filotheig.



Schichtsalate

Farbenfrohe Zutaten werden portionsweise in Gläser geschichtet. Pluspunkt: Die Salate sind nicht nur lecker, sondern obendrein hübsch anzusehen und für ein Picknick einfach zu transportieren.

Einladung zum Kirschfest

Dunkelrot und saftig leuchten uns die Kirschen von den Bäumen entgegen und laden dazu ein, fluffige Kuchen, feine Desserts und herzhafte Gerichte mit ihnen zu zaubern. Wir servieren feine Ideen dafür.



*Das nächste Heft erscheint
am 20. Juni 2025*

Wir holen den Sommer auf den Tisch und genießen entspannte Stunden im Freien! Was wir dafür brauchen: Rezepte mit knackigem Gemüse, die nach Urlaub schmecken, Köstliches mit saftigem Obst sowie Deko-Ideen mit Zinnien und Windlichtern. Wer Sehnsucht nach etwas Abkühlung hat, dem empfehlen wir eine Reise an die Ostsee – erkunden Sie mit uns die Wismarer Bucht.



Die romantische Seite des Einrichtens

Lisa Zauberhafte Anregungen für ein Zuhause voller Harmonie

Frühjahrsausgabe

Wohnen & Dekorieren

Romance

175 Ideen für drinnen & draußen

Alles blüht auf

16 Seiten Rezepte & Tischdekos: Lasst uns den Frühling feiern!

Wir richten uns Lieblingsplätze zum Träumen ein

Ganz im Blütenglück

Reportage Weiß macht Räume heiter

Blumenfreude Fantasievolle Sträuße einfach arrangieren

Reisewege Englands schönste Rosengärten

DIY-Tipps mit Herz

Foto: Irina Burakova/Fotolia.de

Ab dem 28.03 im Handel!

Oder einfach online bestellen unter www.meine-zeitschrift.de oder amazon

WE ♥ **BBQ**
UND

mein schöner Garten

GRILLEN

Open Air Season

EASY PEASY
Würstchen, Steaks & Filet schnell gebrutzelt

PLANCHА, FLAMMBRETT, DUTCH OVEN
Geniale Rezepte mit trendy Tools

122
heiße Lieblings-Rezepte vom Rost

BURGER, SPIESSE & SALATE
NEUE IDEEN FÜR IHRE GRILL-PARTY

SPICY RIBS
MIT PUL BIBER UND ROSMARIN

BBQ VOM FEINSTEN

DIY: Würstchen selbst machen & die perfekten Buns – On top: Veggies vom Grill und geniale Salate, Saucen, Dips, Rubs – Who is who: kleiner Steak-Guide

AB 17.4. IM HANDEL