

40 Jahre 1985-2025

Kochen mit Liebe

Nr.5 Mai 2025 • Deutschland 4,80 €

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

kochen & genießen

Traumhaft, diese Erdbeerkuchen!

Cremige Donauwelle, süße Puddingecken und fruchtige Amerikaner

Drei Gänge SPARGEL
Mit Suppe, Filets und feinen Soßen
S. 52

Alle Rezepte von der Redaktion
3x getestet!

Schwarzwälder Erdbeertorte
S. 78



16 SEITEN EXTRA!



Frühlingsleicht
Neue Rouladen

So flink gezaubert!



SCHNITZEL-RÖLLCHEN S. 8



Neuer Leser für uns, tolle Prämie für Sie!



CTC Clatronic® Heißluftfritteuse

Öl-/fettfreies Frittieren, Backen, Grillen und Braten. 8 Automatikprogramme inkl. individueller Zeit-/Temperatureinstellung. Zeit- und energiesparende Zubereitung, Abschaltautomatik, Überhitzungsschutz. Maße: ca. 25 x 30,3 x 32,7 cm. Kapazität: ca. 5 Liter. Zuzahlung nur 21 €.



Wok mit Deckel

Die hohe, kugelig gewölbte Pfanne ist Topf und Fritteuse in einem. Mit ihm gelingen nicht nur stielicht asiatische Gerichte, darin können Sie auch jede Art von Gemüse, Fleisch und Fisch dämpfen, schmoren und dünsten. Patentierter TransTherm® Allherdboden. Spülmaschinengeeignet. Durchmesser: 28 cm. Ohne Zuzahlung.



MEHR
AUSWAHL
ONLINE

JETZT LESEFREUDE VERSCHENKEN

8 Monate verschenken – nur 6 zahlen!

www.bauer-plus.de/aktion

BIS ZU
**25%
SPAREN!**

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

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

028 02 2257582
KUG #05/25 – 6800

- (2) 35 € Barprämie
(1) 40 € REWE Gutschein
(14) clatronic Heißluftfritteuse, zzgl. 21 €*
(15) WMF Wok mit Deckel

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämienzuzahlung gezahlt habe. *Prämien mit Zuzahlung, bitte Rechnung abwarten.

Name
Vorname
Geburtsdatum
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort
E-Mail (für evtl. Rückfragen)
Telefon

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

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		

NEUER ABONNENT

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

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

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail (für Kundenkorrespondenz)	
Telefon	

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

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

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
------	--------------	-------------

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZ200000518718

Datum, Unterschrift



SCHNELL BESTELLEN!



01806 / 00 52 80

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



040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



Bauer Vertriebs KG
kochen & genießen
Brieffach 14305
20086 Hamburg

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



www.kochen-und-geniessen.de/abo
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

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

Inhalt

Genießen

Saisanküche	
Frühlings-Rouladen	6
Deftig, kräftig: Veggie-Küche	14
Einfach schnell genießen	18
Liebling des Monats	
Radieschen	24
4-mal lecker	
Nudelsalat	28
Wohlfühlküche	
Heilsame Kräuterküche	30

Verwöhnen

Für Gäste	
Das große Spargelessen	52
Küchen-Manufaktur	
Maischolle	60
Das süße Leben	
Frühlingsfrisches Dessertglück	70

Entdecken

Frisch auf dem Markt	13
kochen & genießen Leserclub	22
Kulinarische Zeitreise: 1993	34
Kulinarisch unterwegs	
Zu Gast in Deutschland und den Niederlanden - mit dem Rad von Hanse zu Hanse	62
Küchennotizen	68

Backen

Leserrezept	
Rhabarber-Kokos-Torte	72
Backen	
Erdbeere trifft Kuchenklassiker	74
Süßer Gruß zum Schluss	
Espresso-Schoko-Fudge	82

Service

Speise-Karte	4
Preisrätsel	66
Impressum	69
Vorschau	83



Wonach schmeckt eigentlich der Mai?

Nach duftenden Kräutern, die man direkt aus dem Garten pflückt? Nach zartem Spargel? Oder nach einer sonnigen Fahrradtour durchs Grüne mit genussvollen Pausen zwischendurch? In dieser Ausgabe feiern wir all das, was die Saison kulinarisch zu bieten hat: Rouladen bekommen von uns einen neuen Dreh. Die Veggie-Küche zeigt sich von ihrer deftigen Seite und beweist, dass pflanzlicher Genuss alles andere als langweilig ist. Und dann ist da natürlich noch der unangefochtene Frühlings-Star Spargel – der präsentiert uns im großen Menü ab Seite 52 eine ganz neue Seite von sich: kreativ, überraschend und voller Geschmack. Auf, auf, der Wonnemonat wartet!

Herzlichst Ihre
Redaktion von kochen & genießen

Bringen den
Frühling auf Ihre
Teller: Gabriele Thal,
Maiko Doege,
Theresa Gießau,
Manfred Mnich und
Doris Gibson



Frühstück, Mittag-
oder Abendessen -
unsere Leserclub-
Mitglieder verraten
uns ihre Lieblings-
mahlzeit auf Seite 23



7 Hähnchen-Rouladen
mit Tomaten-
Gemüse-Ragout



27 Pasta-Bowl „Frühlingsglück“



76 Erdbeer-Donauwelle

LECKERE HAUPTGERICHTE



Hähnchen-Rouladen mit Gemüse-Ragout **S. 7**



Schnitzel-Röllchen in Paprikarahm **S. 8**



Knusprige Spargel-Rouladen auf Salat **S. 9**



Kabeljau-Involtini zu Gemüse **S. 10**



Mangoldröllchen mit Quinoa-Füllung **S. 12**



Kohlrabi-Piccata mit Pommes **S. 14**



Schlemmer-Kartoffelgulasch **S. 15**



Popeye-Pizza mit Spiegelei **S. 16**



Linsen-Feta-Frikadellen in Pilzrahm **S. 17**



Frühlings-Hackpfanne mit Feta **S. 18**



Gemüse zu wachsenden Eiern **S. 19**



Samtige Erbsensuppe mit Schinken **S. 19**



Flotter Fisch-Burger „Ahoi“ **S. 19**



Schmand-Gyros zu fixem Reis **S. 20**



Zarte Nackensteaks mit Knusper-Püree **S. 20**



Asia-Bratnudeln zum Feierabend **S. 20**



Hähnchen in Tomaten-Käsecreme **S. 20**



Spinatsalat mit gebratenen Radieschen **S. 24**



Zucchini-Burger mit Radieschen-Crunch **S. 25**



Radieschen-Tatar zu Frikadellen **S. 26**



Pasta-Bowl „Frühlingsglück“ **S. 27**



Nudelsalat: amerikanisch, indisch, italienisch und asiatisch **S. 28**



Erbsensuppe mit Minze und Melisse **S. 30**



Blütensalat mit Pute und Avocado **S. 31**



Hähnchenfilet mit Rhabarbersoße **S. 32**



Pasta mit Zitronenthymian und Rucola **S. 33**



Frische Maischolle nach Hausmacher-Art **S. 60**



Matjes-Schichtsalat **S. 63**



Lachs-Päckchen mit Apfelsalat **S. 64**

KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Cashew-Curry-Soße, Honig-Senf-Soße, Balsamico-Jus **S. 11**



Lavendellimo **S. 33**

GASTLICHKEIT DES MONATS



Großes Spargelessen: Spargel-Mandel-Suppe mit Zitronenöl, erfrischende Erdbeerlimonade, große Spargelplatte, Putenfilets im Filoteigmantel, Kartoffel-Kresse-Salat, Tahin-Kräuter-Soße, Miso-Butter, Parmesan-Trüffel-Mayo und Mini-Holunder-Hupfe mit Erdbeersalat **S. 52**



STANGEN-SPIEL
In Weiß und Grün
und mit
köstlichen
Begleitern
läßt heimischer
Spargel zum
feinen Menü

Speise-Karte

DER SCHNELLE WEG DURCHS HEFT



SCHNELL



FISCH



VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Schokoladen-Herz mit Rose **S. 34**



Dreierlei Schokoladen-Minz-Mousse **S. 70**



Frozen Erdbeeryoghurt selbst gemacht **S. 70**



Buttermilchcreme mit Orangenkaramell **S. 71**



Nugat-Sahnetraum mit Himbeeren **S. 71**



Rhabarber-Kokos-Torte **S. 73**



Italienische Erdbeer-Crostata **S. 76**



Erdbeer-Donauwelle **S. 76**



Erdbeer-Brioche-Kuchen **S. 77**



Schwarzwälder Erdbeertorte **S. 78**



Erdbeertraum à la Träubles **S. 79**



Erdbeer-Amerikaner mit Herz **S. 80**



Espresso-Schoko-Fudge **S. 82**

Fotos: House of Food (49), Image Professionals

IN NEUEN ROLLEN

Frühlings- Rouladen

Vorhang auf für einen Klassiker, der sich neu erfindet: Mit edlem Fisch, knackigem Gemüse oder zartem Fleisch erobert er leichtfüßig die Genussbühne. Lassen Sie sich vom geliebten Sonntagsessen-Star köstlich einwickeln!

Mit Finger-
spitzengefühl

Rolle vorwärts ins Genießeparadies: mediterrane Hähnchenrouladen mit cremiger Frischkäse-Honig-Füllung

Vorab
probiert vom



LeserCLUB

Ich habe das Gericht mit Schweineschnitzel zubereitet und noch 1 TL Senf mehr in die Füllung gegeben. Kommt in den Ordner zum Nachkochen!
Birgit Hahn



Hähnchen-Rouladen mit Tomaten-Gemüse-Ragout

Saftiges Geflügel kuschelt sich mit Sommergemüse und schön vielen Kräutern in diese himmlische Pfanne vom Mittelmeer

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- ♥ 2 Zucchini (ca. 500 g) ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 4 Stiele Basilikum
- ♥ 6 Stiele Thymian ♥ 1 Zweig Rosmarin
- ♥ 800 g Kartoffeln ♥ 7 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL Senf ♥ 1 TL Honig ♥ 1 TL Semmelbrösel
- ♥ 100 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 4 Hähnchenfilets (ca. 600 g)
- ♥ 8 Scheiben roher Schinken
- ♥ 1 TL Tomatenmark
- ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 1 TL Mehl ♥ Frischhaltefolie ♥ Holzspießchen

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen. Zucchini waschen, längs halbieren. Beides klein schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Kräuter waschen. Basilikum und Hälfte Thymian fein hacken.

2 Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel (ca. 1,5 cm) schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rosmarin auf eine Hälfte eines Backblechs verteilen.

3 Senf, Honig, Semmelbrösel und Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets trocken tupfen, waagrecht halbieren und zwischen Folie etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senfcreme bestreichen. Mit je einer Scheibe Schinken belegen. Fleisch aufrollen, mit Holzspießchen feststecken.

4 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rouladen darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Neben die Kartoffeln legen. Beides im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten zu Ende garen.



Vollmundig & weich

Tomatensoße mag einen fruchtigen Kontrapunkt - wie diese Rotweincuvée. „Inurrieta Sur 2022“, ca. 7 € zzgl. Versand; über [vinos.de](https://www.vinos.de)

5 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Paprika und Zucchini darin ca. 8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Tomatenmark zugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Gehackte Kräuter und Tomaten zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

6 Zwiebelringe und Mehl mischen. 1 EL Öl erhitzen. Überschüssiges Mehl abklopfen. Zwiebelringe im Öl unter Wenden ca. 4 Minuten goldbraun rösten. Mit Salz würzen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen auf dem Gemüse anrichten. Zwiebelringe darüber verteilen. Mit übrigem Thymian garnieren. Kartoffeln dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PRO PORTION ca. 630 kcal
E 50 g · **F** 27 g · **KH** 47 g



Schnitzel-Röllchen in Paprikarahm

Ein bisschen griechisch, ein bisschen deutsch, in jedem Fall ein cremig-würziges Rollenspiel der Aromen!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Scheiben gekochter Schinken (ca. 100 g)
- ♥ 150 g Feta ♥ 2-3 EL Öl ♥ 1 l Gemüsebrühe
- ♥ 750 g Kartoffeln ♥ 6 Stiele Petersilie
- ♥ 150 ml Milch ♥ 2 EL Butter
- ♥ Muskatnuss ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 1-2 EL heller Soßenbinder ♥ Holzspießchen

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und flacher klopfen. Mit

Salz und Pfeffer würzen. Schinkenscheiben auf den Schnitzeln verteilen. Feta grob zerbröckeln. Hälfte Feta mit je 3 Paprikastreifen auf ein Ende der Schnitzel legen und aufrollen. Mit Spießchen zusammenstecken. Öl in einem Bräter erhitzen. Röllchen darin rundherum kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und restliche Paprika im Bratfett ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzelröllchen zufügen, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt 1-1¼ Stunden schmoren.

2 Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in Salzwasser ca. 20 Minuten



Sonnig

Himbeere am Gaumen und Limette in der Nase munden zum Fleisch. „The Bottle Lemberger & Muskatrollinger Rosé“, 0,75 l ca. 8 € zzgl. Versand; über cg-winzer.de

kochen. Petersilie waschen, grob hacken. Kartoffeln abgießen. Milch und Butter zufügen, alles fein stampfen. Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken und warm stellen.

3 Schnitzelröllchen herausheben. Rest Feta und Sahne in den Schmorfond rühren und aufkochen. Soßenbinder einrühren, ca. 1 Minute köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Röllchen in der Soße erhitzen. Alles anrichten und mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.
PRO PORTION ca. 700 kcal
E 50 g · F 38 g · KH 40 g

Knusprige Spargel-Rouladen auf Salat

Der Lunch-Kracher: unsere Lieblingsstangen mal in neuer Rolle, heiß umgarnt von Schinken und krosser Panade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ½ Bio-Zitrone ♥ 200 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 1 Prise Zucker ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 200 g Möhren ♥ 1 Bund Radieschen
- ♥ 150 g Babyleafsalat
- ♥ 500 g Spargel (ca. 20 Stangen)
- ♥ 4 Scheiben gekochter Schinken
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 100 g Semmelbrösel ♥ 2 EL Butterschmalz

1 Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. Joghurt, Schale, Saft und Zucker verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren schälen,

waschen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden. Salat waschen. Mit Möhren und Radieschen mischen.

2 Spargel schälen, waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Je 5 Spargelstangen auf eine Scheibe Schinken legen. Schinken darumwickeln. Eier verquirlen. Mehl, Semmelbrösel und Eier getrennt in 3 flache Schalen geben. Spargel-Röllchen erst in Mehl, dann in Eiern und zuletzt in Semmelbrösel wenden.

3 Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spargel-Röllchen darin rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat auf Tellern anrichten und mit Joghurdressing beträufeln. Spargel-Röllchen quer halbieren und auf dem Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 300 kcal

E 19 g · F 12 g · KH 29 g



Feiner Schmelz

Anklänge an saftige Birne und frischen Apfel hat der „2024 Weißburgunder feinherb“. Ca. 8 € zzgl. Versand; über shop.naegele-wein.de



Kabeljau-Involtini zu feinem Gemüse und Bandnudeln

Wer wickelt hier wen um den Genussfinger - knusprige Fischröllchen oder die sahnigen Bandnudeln? Wir nehmen beide!



Zart fruchtig

Pfirsich- und Honignoten im Chardonnay schmeicheln dem Fisch. „L'Oppidum“ IGP Pays d'Oc, blanc 2023“, ca. 9 € zzgl. Versand; über pinard-de-picard.de



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g Kabeljaufilet ♥ 4 Stiele Thymian
- ♥ 3 EL rotes Pesto ♥ 150 g Bacon
- ♥ 350 g Bandnudeln ♥ Salz
- ♥ 500 g Brokkolini ♥ 200 g Kirschtomaten
- ♥ 60 g Pinienkerne ♥ 5 EL Butter ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Bio-Limette
- ♥ 100 ml Weißwein ♥ 200 g Schlagsahne

1 Fisch trocken tupfen. In ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden. Thymian waschen, fein hacken. Fischtranchen mit Pesto bestreichen. Mit Thymian bestreuen. Fisch aufrollen, mit Bacon umwickeln. Involtini ca. 15 Minuten kalt stellen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brokkolini und Tomaten waschen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Involtini darin rundherum 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, warm stellen.

3 Zwiebel schälen, würfeln. Limette waschen, Schale fein abreiben, Limette auspressen. 1 EL Butter im heißen Bratfett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit Limettensaft und Wein ablöschen, aufkochen, etwas einköcheln. Sahne einrühren, erneut aufkochen, ca. 2 Minuten

köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken. Warm stellen.

4 2 EL Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Brokkolini und Tomaten darin ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 4 EL Wasser angießen. Zugedeckt ca. 4 Minuten dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen. Alles anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PRO PORTION ca. 720 kcal
E 50 g · **F** 41 g · **KH** 35 g

DIE GLORREICHEN DREI

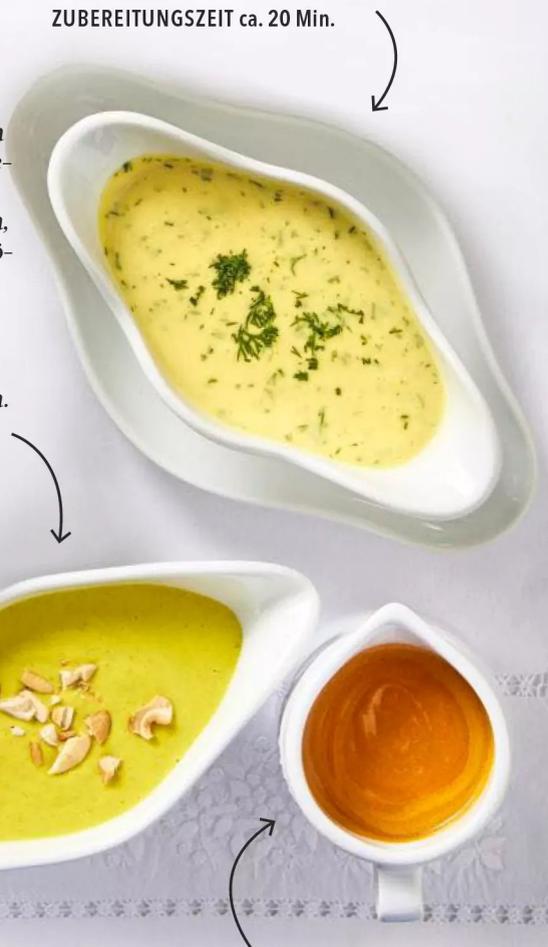
Diese frühlingsfrischen Soßen umgarnen unseren Helden mit Raffinesse, Aromenfülle und Leichtigkeit

Cashew-Curry-Soße zu Spargel und Gemüse

FÜR 4 PERSONEN am Vorabend 150 g Cashewkerne in Wasser einweichen. Am nächsten Tag Cashews abgießen. **2 Zwiebeln** schälen, grob würfeln. **1 Apfel** schälen, vierteln, entkernen, fein würfeln. **1 grüne Chilischole** längs einschneiden, entkernen, waschen, in Ringe schneiden. **2 TL Curry** in einem Topf ohne Fett unter Rühren ca. 1 Minute anrösten. **2 EL Öl** zufügen, erhitzen. Zwiebeln, Apfel und Chili darin 3–4 Minuten anschwitzen. Mit **300 ml Gemüsebrühe** ablöschen. Eingeweichte Cashews zugeben, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. **50 g Cashewkerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auskühlen lassen, grob hacken. Soße fein pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
WARTEZEIT ca. 12 Std.

Honig-Senf-Soße mit Dill zu Kabeljau-Involtini

FÜR 4 PERSONEN 1 Bund Dill waschen, fein schneiden. **2 EL Butter** in einem Topf schmelzen. **1 EL Mehl** darüberstäuben, hell anschwitzen. Mit **300 ml Fischfond** ablöschen und unter Rühren aufkochen. **2 EL Senf**, **150 g Crème fraîche** und **75 g Honig** unter Rühren. Soße unter Rühren nochmals kurz aufkochen. Dill, bis auf etwas zum Bestreuen, einrühren. Soße mit **Salz**, **Pfeffer** und **2 TL Zitronensaft** abschmecken. Mit Rest Dill bestreuen.
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.



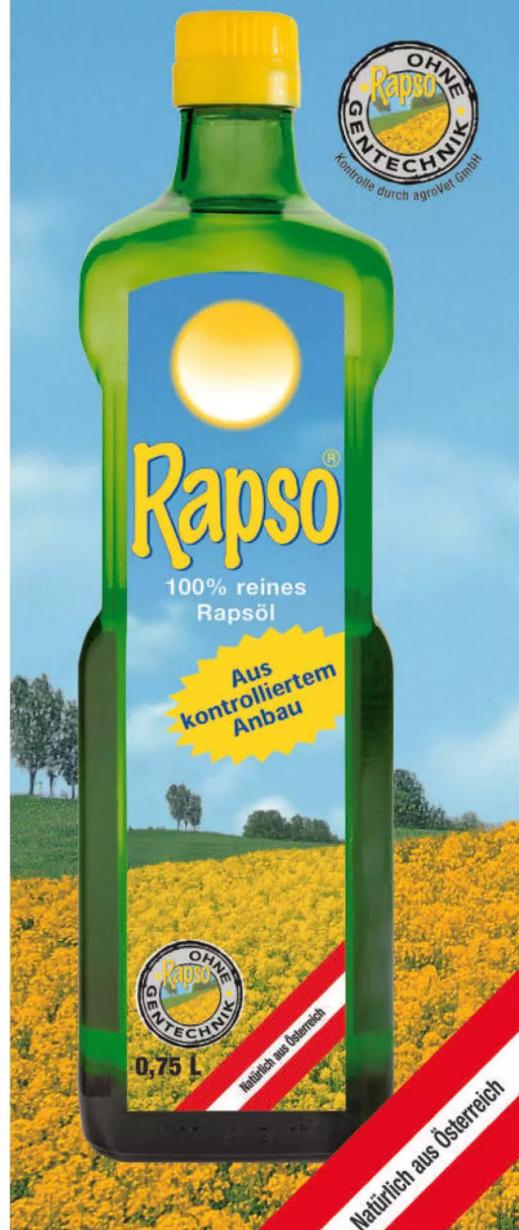
Balsamico-Jus zu Schnitzel-Röllchen und Kurzgebratenem

FÜR 4 PERSONEN 100 g Schalotten schälen, grob würfeln. **25 g Butter** in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit **1 EL Puderzucker** bestäuben, goldbraun karamellisieren. **1 EL Tomatenmark** einrühren, kurz mit anschwitzen. Mit **50 ml Balsamico-Essig** ablöschen, kurz einköcheln. **400 ml Rinderfond** angießen. **5 Wacholderbeeren**, **3 Lorbeerblätter**, **10 Pfeffer-**, **3 Piment-**, **1 TL Senfkörner** und **Salz** zufügen, aufkochen. Ca. 10 Minuten stark einkochen (ergibt ca. 250 ml). Soße durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, aufkochen. Mit **Salz** abschmecken. **75 g Butter** bei schwacher Hitze portionsweise unterschlagen (nicht mehr kochen!).
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

Rapso®

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at



Veggie

**Beerig-frisch**

Erdbeere und Minze zeichnen den leichten Rosé aus, schön zur Sesam-Honig-Soße. „Zelt Cuvée Rosé 2023“, ca. 7 €; über euroweinkontor.de

Mangoldröllchen mit Quinoaüllung

Ein Hauch von Morgenland umweht diese prall mit Genuss gefüllten Bündel im grünen Gemüsemantel. Einfach zum Wegträumen!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 4 EL Öl
- ♥ 200 g Quinoa ♥ 600 ml Gemüsebrühe
- ♥ 150 g Kräuterfrischkäse ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 450 g Mangold ♥ 500 g Bundmöhren
- ♥ 1 EL Butter ♥ 250 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 1 TL Speisestärke ♥ 1 TL Tahin (Sesampaste)
- ♥ 1 TL Honig ♥ 1 EL Sesam

1 FÜR DIE FÜLLUNG Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und die Hälfte Zwiebel darin glasig dünsten. Quinoa zugeben, kurz anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen. Zugedeckt quellen lassen, bis die Quinoa die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat. Quinoa

ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2 Mangold waschen. Ca. 12 äußere Blätter ablösen, kurz in kochendem Wasser blanchieren. Herausheben und sofort abschrecken. Übrige Mangoldstiele und -blätter getrennt in feine Streifen schneiden. Mangoldblätter trocken tupfen. Quinoamasse auf das untere Drittel der Mangoldblätter verteilen und die Seiten über die Füllung schlagen. Blätter fest aufrollen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Quinoaröllchen darin rundherum andünsten. Ca. 100 ml Wasser angießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren.

3 FÜR DAS GEMÜSE Möhren schälen, waschen, evtl. längs halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele und Möhren darin ca. 5 Minuten andünsten. Rest Blätter zugeben, kurz mitdünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. **FÜR DIE SOSSE** Butter erhitzen. Rest Zwiebel darin andünsten. 3 EL Joghurt und Stärke glatt rühren. Rest Joghurt zur Zwiebel geben, aufkochen. Stärke einrühren, aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer, Tahin und Honig würzen. Sesam rösten. Alles anrichten. Mit Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 520 kcal
 E 17 g · F 29 g · KH 49 g

Frisch auf dem Markt



Tannenspitzen
 Noch bis Juni können
 die jungen Triebe
 gepflückt werden

Waldfrische im Essen

Zartgrün und voller ätherischer Öle: Tannenspitzen schmecken wie ein Hauch von Wald – zitronenartig, harzig und leicht süß. Früher als Vitamin-C-Quelle gekaut, gelten sie heute als echte Delikatesse: als Sirup in Drinks, kandiert in Desserts oder fein gehackt über Fisch und Butterbrot. Jung geerntet sind sie weich und aromatisch, später werden sie harziger – perfekt für selbst gemachtes Tannengelee oder würziges Kräutersalz. Gepflückt werden sie, wenn sie weich und hellgrün sind, aber bitte immer nur ein paar Spitzen pro Baum, damit er gesund bleibt.



IM MAI

Stinkt, aber schmeckt

Hinter der DURIAN steckt eine cremige Aromawucht aus Karamell, Mandel und Vanille. Genial als Eis oder mit Kokosnussmilch und Reis.

Wilder Spinat

GARTENMELDE aus dem Garten schmeckt als Salat, in Quiche oder fix mit Knoblauch in der Pfanne geschwenkt.



Mehr als Rohkost

MÖHREN aus dem Ofen, geröstet mit Honig und Kümmel, entfalten ein völlig neues Aroma.



Wonne-Kraut

WALDMEISTER als Maibowle – ein echter Klassiker! Sein sanftes Vanille-Aroma verzaubert aber auch als Eis oder im Pfannkuchenteig.



Direkt von der Alm

Sommergruß

Nur von Mai bis September auf der Alm gekäst entfaltet ALPKÄSE sein volles Aroma. Geschmolzen oder pur mit Honig ein Genuss!



LIEBLING PISTAZIE

Kaum Zucker – voller Genuss: Hier verbindet sich angesagte Pistazienfüllung mit weißer Schokolade.

Von Ahead; 30 g ca. 2,50 €; Supermarkt

VOLLE POWER

In dieser Special Edition trifft italienische Leidenschaft auf Exzellenz.

Von Lavazza; 1 kg ca. 30 €; über lavazza.de



EIN KLECKS ITALIEN

Die Mayo mit echtem Parmigiano Reggiano begeistert mit cremig-vollmundiger Käsenote.

Von Papa Joe's; 300 ml ca. 2,50 €; Supermarkt

Deftig, kräftig, veggie!

Hausmannskost und vegetarisch – geht das zusammen? Und wie! Vier Schlemmerteller ohne Firlefanz, die rundum satt und zufrieden machen



Geschmacksverstärker

Frische Kräuter wie Rosmarin und Parmesan pepen die Panade auf.

KOHLRABI-PICCATA mit Süßkartoffel- Pommes

Dieser Teller gewinnt auf ganzer Linie: hoher Finger-schleck-Faktor, gesund und nachhaltig

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Süßkartoffeln ♥ 10 EL Öl ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 2 Kohlrabi (à ca. 150 g)
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 1 TL Sriracha (asiatische Chilisoße) ♥ 1 Ei
- ♥ 50 g Mehl ♥ 80 g Semmelbrösel
- ♥ Oregano zum Garnieren ♥ Backpapier

1 Süßkartoffeln waschen und in Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 3 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

2 Inzwischen Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

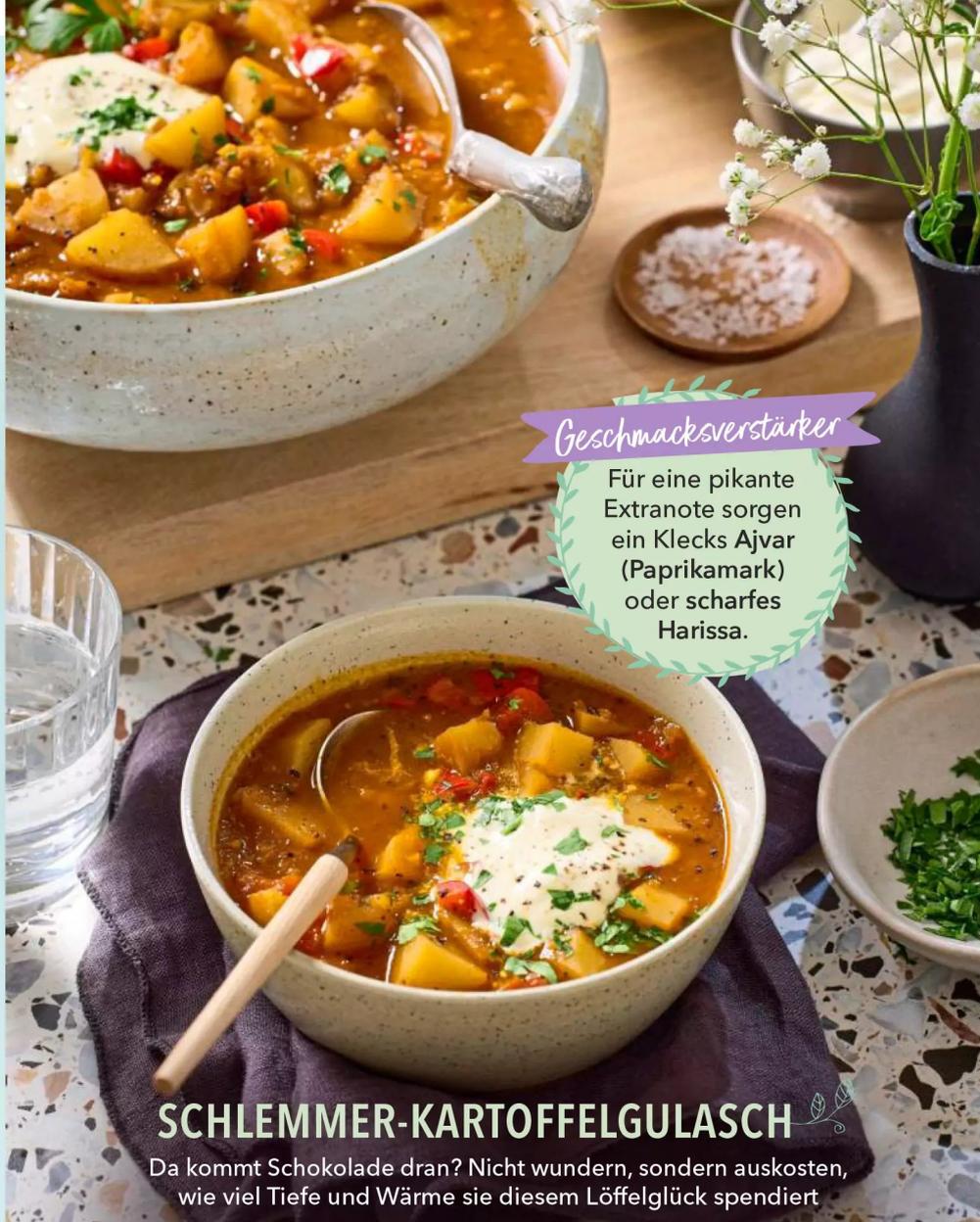
3 Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Stückige Tomaten und 100 ml Wasser zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Soße mit Sriracha, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Ei verquirlen. Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kohlrabischeiben darin pro Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Pommes aus dem Ofen nehmen. Alles anrichten und mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 530 kcal

E 10 g · **F** 29 g · **KH** 60 g



Geschmacksverstärker

Für eine pikante Extranote sorgen ein Klecks Ajvar (Paprikamark) oder scharfes Harissa.

SCHLEMMER-KARTOFFELGULASCH

Da kommt Schokolade dran? Nicht wundern, sondern auskosten, wie viel Tiefe und Wärme sie diesem Löffelglück spendiert

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Zwiebeln ♥ 2 große Knoblauchzehen
- ♥ 2 Möhren ♥ 30 g Butterschmalz
- ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ 1 EL Edelsüßpaprika
- ♥ 200 ml trockener Rotwein ♥ 5 EL Sojasoße
- ♥ 1,25 l Gemüsebrühe
- ♥ 1 EL getrockneter Majoran ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- ♥ 2 rote Paprikaschoten ♥ 3 Wacholderbeeren
- ♥ 2 Lorbeerblätter ♥ 4 Stiele Petersilie
- ♥ 40 g Zartbitterschokolade ♥ 125 g Schmand

1 Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen und fein würfeln. Butterschmalz erhitzen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin rundherum ca. 5 Minuten bräunen. Tomatenmark und Edelsüßpaprika zufügen, unter Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Mit Rotwein und Sojasoße ablöschen, aufkochen und 2–3 Minuten einköcheln. Brühe

angießen und aufkochen. Majoran zufügen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in große Würfel (à ca. 1,5 cm) schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Wacholder grob hacken. Soße mit dem Stabmixer anpürieren, erneut aufkochen. Kartoffeln, Paprika, Lorbeer und Wacholder zufügen, zugedeckt weitere ca. 20 Minuten köcheln.

3 Petersilie waschen und hacken. Schokolade hacken, ins Gulasch rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gulasch mit einem Klecks Schmand toppen und mit Petersilie bestreuen. Restlichen Schmand dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO PORTION ca. 470 kcal

E 10 g · **F** 21 g · **KH** 53 g

POPEYE-PIZZA mit Spiegelei

Zum Feierabend, nach der Schule oder einfach nur so:
ein Leckerschmecker, der nicht lange auf sich warten lässt

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ♥ 1 kleine Zwiebel ♥ 2 Stiele Basilikum
- ♥ 1 TL Öl ♥ 250 ml stückige Tomaten
- ♥ 1 TL Zucker ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 75 g Babyspinat
- ♥ 1 Packung (280 g) runder Pizzateig
- ♥ 75 g geriebener Mozzarella ♥ 2 Eier (Gr. M)

1 Zwiebel schälen und fein hacken. Basilikum waschen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin ca. 5 Minuten glasig dünsten. Tomaten und Basilikum zugeben, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

2 Spinat waschen, grob hacken. Pizzateig samt Backpapier entrollen, auf ein Backblech legen. Mit Tomatensoße bestreichen und mit Spinat belegen.

3 Käse darüberstreuen, Eier darauf aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen. Popeye-Pizza aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 620 kcal

E 30 g · F 23 g · KH 73 g

Geschmacksverstärker

Selbst gemachtes Gewürzsalz, z.B. mit Oregano und Zitronenschale, schenkt eine Prise Aroma.

Geschmacksverstärker

Rote Zwiebeln, mit 1 großen Prise Salz und 1 Spritzer Zitrone durchgeknetet, verleihen als Topping einen Frische-Pfiff.

LINSEN-FETA-FRIKADELLEN in Pilzrahm

Wir haben mal über den Tellerrand geschaut und uns von der Levante-Küche mit ihren leckeren Falafeln und Köfte inspirieren lassen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g rote Linsen ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 3 Stiele Thymian
- ♥ 3 EL Öl ♥ 150 g Feta ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 8 EL Semmelbrösel ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 400 g Champignons ♥ 1 EL Butter
- ♥ 50 ml Weißwein ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 2 Stiele Petersilie

1 Rote Linsen nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Thymian waschen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hälfte Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 4 Minuten glasig dünsten. Linsen abgießen. Feta zerbröseln und mit Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Ei und Semmelbröseln zu den Linsen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer homogenen Masse verkneten. Linsenmasse ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2 Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Rest Zwiebeln darin ca. 4 Minuten glasig dünsten. Champignons zugeben und ca. 4 Minuten mitbraten. Mit Wein ablöschen und kurz einköcheln. Sahne zugießen, aufkochen und Soße ca. 10 Minuten köcheln.

3 Aus der Linsenmasse 8–12 Frikadellen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen darin rundherum ca. 10 Minuten braten. Pilzrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und fein hacken. Pilzrahm und Frikadellen auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 640 kcal
E 29 g · F 38 g · KH 45 g

WÜRZWUNDER

Fleisch befriedigt den Geschmacksinn für Herzhaft-Deftiges, auch bekannt als umami, das so viel wie „köstlich“ bedeutet. Diese Würzmittel verleihen Gemüsegerichten das unwiderstehliche „Mmh!“

- **SOJASOSSE** oder **MAGGI** statt Salz liefern viel würzige Tiefe.
- **JAPANISCHE MISOPASTE** aus Sojabohnen wirkt, in Wasser aufgelöst, wie kräftige Fleischbrühe.
- **GERIEBENER PARMESAN** spendiert nicht nur Pasta einen Aromasegen.
- **HEFEFLOCKEN** (z. B. von Alnatura oder Ener) ähneln geschmacklich Glutamat, sind aber noch dazu gesund.
- **GEWÜRFELTE GETROCKNETE TOMATEN** oder **OLIVEN** sind köstliche Toppings für Pizza, Salate oder Suppen.
- Gemüseentöpfe und -aufläufe gewinnen an Intensität durch eine **PRISE KNOBLAUCH- ODER ZWIEBELPULVER**.

Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Frühlings- Hackpfanne mit Feta

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g grüner Spargel
- ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 250 g Kirschtomaten
- ♥ 1 rote Zwiebel ♥ 500 g Rinderhack
- ♥ 200 ml Barbecuesoße (Flasche)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Öl
- ♥ 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- ♥ 250 ml Gemüsebrühe
- ♥ 100 g Feta ♥ 2-3 EL Pesto (Glas)
- ♥ Oregano zum Garnieren

1 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen dritteln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Hack, 2 EL Soße, Salz und Pfeffer verkneten.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Hack in Stücke zupfen, im heißen Fett ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Zwiebel, Paprika, Spargel und Gnocchi zufügen und ca. 4 Minuten mitbraten. Tomaten zufügen. Brühe und Rest Soße angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Feta über die Pfanne bröckeln. Mit Pesto beträufeln und garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 680 kcal

E 38 g · F 38 g · KH 49 g



Die grüne Pesto-Vielfalt

Schauen Sie im Supermarkt doch mal nach aufregenden Sorten: Ob Pistazien-, Rucola- oder Limonen-Pesto – hier findet jeder seinen Favoriten.

Gemüseglück zu wachsweichen Eiern

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 300 g Babyspinat ♥ 4 Stangen Staudensellerie ♥ 150 g Gorgonzola ♥ 2 EL Butter
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 100 ml Gemüsebrühe ♥ 150 ml Milch ♥ 6 Eier (Gr. M) ♥ 4 kleine Möhren ♥ Muskatnuss

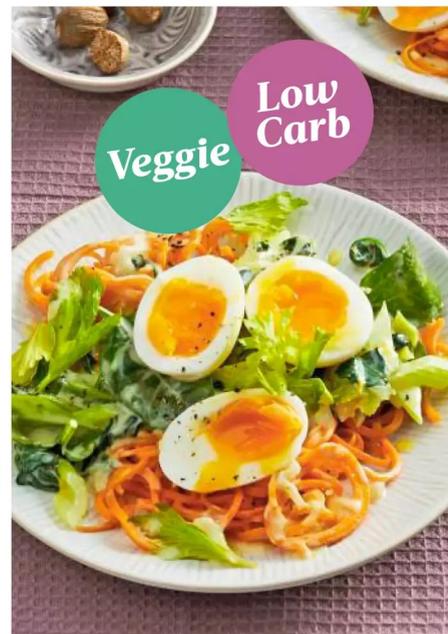
1 Zwiebel schälen und würfeln. Spinat waschen und verlesen. Sellerie in Stücke schneiden. Gorgonzola zerbröckeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Sellerie und Zwiebel darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat zufügen und darin zusammenfallen lassen. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Gorgonzola unterheben und darin schmelzen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Eier in Wasser ca. 6 Minuten wachsweich kochen. Möhren schälen und mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Möhren-Nudeln, Spinatsoße und Eier anrichten. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 340 kcal

E 20 g · F 25 g · KH 10 g



Veggie

Low Carb

Samtige Erbsensuppe mit Schinken

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g Stangensellerie ♥ 2 Schalotten ♥ 2 EL Butter ♥ 300 g TK-Erbesen
- ♥ 1 l Gemüsebrühe ♥ 4 EL Crème fraîche ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 50 g Portulak
- ♥ 8 Scheiben Bündner Fleisch ♥ 1 EL Chiasamen

1 Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Erbsen und Sellerie zufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten. Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

2 Topf vom Herd nehmen. Suppe fein pürieren und mit Crème fraîche verfeinern. Erbsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Portulak waschen, trocken schütteln und etwas kleiner zupfen. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Bündner Fleisch und Portulak darauf verteilen. Mit Chiasamen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 180 kcal

E 12 g · F 10 g · KH 13 g



Low Carb

Flotter Fisch-Burger „Ahoi“

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Lachsfilet ♥ 1 Zwiebel ♥ ½ Bund Schnittlauch ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 4 EL Semmelbrösel ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Öl ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 4-5 EL Salatmayonnaise
- ♥ 50 g Vollmilchjoghurt ♥ 2 Tomaten ♥ ½ Salatgurke ♥ 50 g Babyleafsalat ♥ 1 Avocado
- ♥ 4 Baguette-Brötchen

1 Fisch trocken tupfen, hacken. Zwiebel schälen, würfeln. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben. Zitrone auspressen. Ei, Zwiebel, Semmelbrösel und Hälfte Zitronensaft pürieren. Schnittlauch und Fisch untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus 4 Frikadellen formen. Öl erhitzen. Frikadellen darin pro Seite ca. 4 Minuten braten. Knoblauch schälen, hacken. Mit Mayonnaise, Joghurt, Rest Zitronensaft, bis auf 1 EL, und -schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Tomaten und Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Salat waschen. Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Spalten schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Brötchen halbieren. Untere Hälften mit Aioli bestreichen. Mit Salat, Gurke, Tomaten, Fisch und Avocado belegen. Mit Brötchendeckel abschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 630 kcal · E 35 g · F 38 g · KH 39 g





Schmand-Gyros zu fixem Reis

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g Putenschnitzel ♥ 2-3 EL Gyros-Gewürzmischung ♥ 4-5 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 3 Zwiebeln (z. B. rote) ♥ 1 EL Mehl ♥ 200 g Schmand ♥ 2 Packungen (à 220 g) Express-Langkorn und -Wildreis ♥ ½ Bund Petersilie ♥ 1 TL Zitronensaft ♥ Zitrone zum Garnieren

1 Schnitzel trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Gewürzmischung, Öl, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer und 1 Prise Zucker mischen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und zum Fleisch geben. Fleischmischung in einer großen, heißen Pfanne ohne Fett ca. 10 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden. Fleisch mit Mehl bestäuben. Ca. 250 ml Wasser unter Rühren angießen, aufkochen und mit Schmand verfeinern. Gyros ca. 3 Minuten köcheln.

2 Reis nach Packungsanweisung erhitzen. Petersilie waschen und, bis auf etwas, grob hacken. Gyros mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gyros und Reis anrichten. Gehackte Petersilie darüberbestreuen. Mit Zitrone und übriger Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 560 kcal

E 42 g · F 26 g · KH 41 g



Zarte Nackensteaks mit Knusper-Püree

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

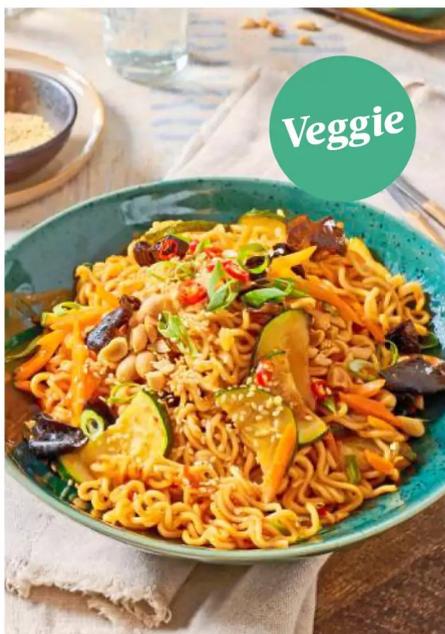
- ♥ 500 g Brokkoli ♥ 2 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Muskatnuss ♥ 6 Stiele Thymian
- ♥ 50 g geräucherter durchwachsener Speck ♥ 4 Schweinenackensteaks (à ca. 150 g) ♥ Pfeffer
- ♥ 2 Beutel (à 94,5 g) Kartoffelpüree „Das Komplett“ ♥ Fett für das Blech

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Gesamten Brokkoli auf einer Hälfte eines gefetteten Backblechs verteilen. Mit Öl, Salz und Muskat vermengen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten garen.

2 Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Speck in Streifen schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Thymian kurz mitbraten. Beides herausnehmen. Steaks trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Speckfett pro Seite 1-2 Minuten kräftig anbraten. Fleisch auf die andere Hälfte des Blechs legen. Alles ca. 8 Minuten zu Ende garen. 1 l Wasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Püreeflocken einrühren. Brokkoli, Steaks und Püree anrichten. Speck samt Thymian auf dem Püree verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 550 kcal · E 36 g · F 39 g · KH 18 g



Asia-Bratnudeln zum Feierabend

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 10 g getrocknete Mu-Err-Pilze ♥ 250 g Mie-Nudeln ♥ Salz ♥ 400 g Möhren ♥ 1 Zucchini
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 rote Chilischote ♥ 50 g geröstete Erdnüsse ♥ 3 EL Öl ♥ 5 EL Sojasoße
- ♥ 150 ml süßsaure Asiasoße ♥ Pfeffer ♥ 1 TL Sesam ♥ Lauchzwiebelringe zum Garnieren

1 Pilze mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen. Ca. 8 Minuten einweichen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen. Möhren schälen, waschen und in grobe Stifte schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote längs einschneiden, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken.

2 Pilze abgießen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse und Pilze darin unter Wenden ca. 8 Minuten kräftig anbraten. Nudeln, Knoblauch und Chili zufügen, kurz mitbraten. Mit Sojasoße und Asiasoße ablöschen und kurz erhitzen. Asia-Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Erdnüsse und Sesam darüberstreuen. Nach Belieben mit Lauchzwiebelringen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 480 kcal · E 30 g · F 16 g · KH 55 g

Hähnchen in Tomaten-Käsecreme

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 100 g Babyspinat
- ♥ 300 g Kirschtomaten
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 5 getrocknete Tomaten (in Öl)
- ♥ 500 g Hähnchenfilet
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 300 ml Hühnerbrühe ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ getrockneter Oregano
- ♥ 75 g geriebener Parmesan
- ♥ 200 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern ♥ 1-2 EL Butter
- ♥ 400 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- ♥ evtl. Basilikum zum Garnieren

1 Spinat waschen. Tomaten waschen, halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen.

2 Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Hähnchen darin pro Seite ca. 3 Minuten kräftig anbraten.

Herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Fett ca. 1 Minute dünsten. Beide Tomaten zufügen, ca. 1 Minute braten. Tomatenmark einrühren, anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

3 Parmesan und Frischkäse zufügen. Unter Rühren darin schmelzen. Fleisch in die Pfanne geben. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Ca. 3 Minuten vor Garzeitende Spinat zufügen, darin zusammenfallen lassen.

4 Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit Hähnchen samt Käsesoße anrichten. Eventuell mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 600 kcal

E 47 g · F 25 g · KH 50 g



MUSKEL- UND WADENKRÄMPFE?*

Bioelectra[®]
MAGNESIUM

365 mg FORTISSIMUM

Bei Muskel- und Wadenkrämpfen durch Magnesiummangel



Nur 1 x täglich, hochdosiert.

100
JAHRE **Bioelectra**
SEIT GENERATIONEN BEWÄHRT.

* verursacht durch Magnesiummangel.

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

HERMES
ARZNEIMITTEL

**FRAGEN SIE
JETZT IN IHRER
APOTHEKE!**



— **Leser** CLUB —

DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht

Südafrikanischer Hackfleischauflauf mit gelbem Reis

Aus kochen & genießen 02/25, S. 8

„Mein Mann hat den südafrikanischen Auflauf gekocht. Er hat sich größtenteils ans Rezept gehalten, nur die Rosinen weggelassen. Das Ergebnis war eine tolle Abwechslung zu unseren gewöhnlichen Sonntagsessen. Besonders toll: Obwohl



es ein internationales Gericht ist, hatten wir die Zutaten zum Teil schon zu Hause oder konnten sie leicht im Supermarkt besorgen.“

Annika Goth, Herrieden

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder bei Facebook gerade bewegt

Schmuckstücke

„Ich habe Fondantkekse für meinen Mann in verschiedenen Geschmacksrichtungen kreiert. Das ist fast schon eine meditative Arbeit!“

Corinna Captuller, Wiemersdorf



Neues vom Grill

„Ich war mit meinem Mann auf einem Grillseminar, bei dem wir unter anderem ein Caveman-Steak direkt auf der Glut zubereitet haben. Ein schöner Abend mit leckerem Essen!“

Inga Figge, Bedburg



Feines zum Wochenende

„Mal wieder ein typisches Hahn-Essen: zwei kleine Braten, einmal Roastbeef und einmal Schweinebauch. Habe diesen erst auf der Fettschicht angebraten, dann bei niedriger Temperatur im Ofen gegart.“

Birgit Hahn, Maintal



Mein Klassiker

Kardinalschnitte



Von Regina
Klanner,
Stadl-Paura,
Österreich



Für 10 Stücke: Für das Baiser 4 Eiweiß (Gr. M) mit 80 g Zucker steif schlagen, dabei 30 g Speisestärke einrieseln lassen. Für den Teig 1 Ei und 2 Eigelb (Gr. M) mit 30 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker dickcremig aufschlagen. 40 g Mehl unterheben. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm Ø) füllen. Je 2x 3 Streifen (à ca. 3x30 cm) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen, dabei zwischen den Streifen ca. 2 cm Abstand halten (zwischen dem dritten und vierten Streifen einen größeren Abstand lassen). In die Zwischenräume Baiser spritzen (außer zwischen dem dritten und vierten Streifen). Alles mit Puderzucker bestäuben. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C) ca. 35 Minuten backen, dabei Ofentür einen Spaltbreit offen lassen. Herausnehmen, auskühlen lassen, vom Papier lösen. Für die Füllung 250 g Schlagsahne mit 20 g Puderzucker steif schlagen. 2 Blatt Gelatine einweichen. 2 TL Instant-Kaffeepulver und 2 TL Weinbrand verrühren, erwärmen. Gelatine ausdrücken, im Kaffee auflösen. 1/3 Sahne mit der Kaffeemischung verrühren, dann unter Rest Sahne heben. Einen Biskuit-Baiser-Streifen mit Sahnecreme bestreichen. Zweiten Streifen auflegen. Ca. 1 Stunde kühlen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/2 Std. · WARTEZEIT ca. 1 Std.

„Ich bereite die Kaffeeccreme zuerst zu und nehme etwas davon für den Biskuit ab. Das macht ihn extrafluffig!“

Regina Klanner

Nachgefragt

Haben Sie eine Lieblingsmahlzeit?

Frühstück, Mittag- oder doch lieber Abendessen - **im Leserclub hat jeder seinen ganz eigenen Favoriten**

„Das Frühstück! Gern gehe ich auch zum Frühstücken außer Haus. Da gibt es bei uns hier in Süddeutschland ein paar gute und gemütliche Cafés.“

Susanne Bischoff, Schopfheim



„Bei mir ist es das Mittagessen. Seitdem ich im Homeoffice arbeite, habe ich mein Mittagessen sehr zu schätzen gelernt. Es tut mir einfach gut.“

Anke Koal, Güterfelde

„Ganz klar das Frühstück. Samstag und Sonntag gibt es Brötchen mit Pistaziencreme, die wir aus Italien mitgebracht haben. Das ist für mich ein guter Start in den Tag.“

Christel Ehrentreich, Bad König

Und was ist mit Ihnen?

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

Frisch, frech, fantastisch

Radieschen bringen mit ihrer feinen Schärfe und ihrem knackigen Biss Würze in die Küche. Ob roh, eingelegt oder gebraten – das kleine Powergemüse sorgt für Vielseitigkeit

Wärme-Kick

Zutaten warm vermengen und kurz ziehen lassen – so wird der Salat besonders aromatisch

Lauwarmer Spinatsalat mit gebratenen Radieschen

In der Pfanne entfalten die kleinen Rettichknollen ihre volle Kraft. Kombiniert mit krossem Speck und einer würzigen Vinaigrette wird daraus ein Salat mit Charakter



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Radieschen
- ♥ 50 g gemischte Kerne (z. B. Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne)
- ♥ 100 g Speckwürfel ♥ 100 g Babyspinat
- ♥ 100 g Babyleafsalat ♥ 4 EL Obstessig
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL Senf
- ♥ 1 EL Honig ♥ 4 EL Öl

1 Radieschen waschen, etwas zartes Grün stehen lassen, Radieschen vierteln. Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Speckwürfel in der heißen Pfanne knusprig braten. Radieschen zugeben und kurz darin schwenken. Pfanne vom Herd nehmen.

2 Spinat und Salat waschen. **FÜR DIE VINAIGRETTE** Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig verquirlen. Öl unterschlagen. Spinat-Salat-Mischung und Vinaigrette mischen und auf einer Platte anrichten. Radieschen samt Speck darauf verteilen. Salat mit gerösteten Kernen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PRO PORTION ca. 270 kcal
 E 10 g · F 24 g · KH 6 g

Knuspriger Zucchini-Burger mit Radieschen-Crunch und Sweet-Chili-Kick

Die leuchtenden Knusperkugeln bringen Frische und einen spannenden Kontrast zwischen die zwei Brötchenhälften - ein Burger mit Biss

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 500 g Zucchini ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ ½ Bund Petersilie ♥ 70 g Semmelbrösel
- ♥ 2 EL geriebener Parmesan ♥ 2 Eiweiß ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 1 Gemüsezwiebel ♥ 3 EL Öl
- ♥ 4 Blätter Blattsalat (z. B. Eichblattsalat)
- ♥ 1 Bund Radieschen
- ♥ 100 g Sweet-Chili-Soße (z. B. von Heinz)
- ♥ 4 Baguette-Brötchen mit Körnern

1 Zucchini waschen, auf der Küchenreibe raspeln und in ein Sieb geben. Zuchini-raspel kräftig ausdrücken. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, hacken. Zucchini, Lauchzwiebeln, Semmelbrösel, Parmesan, Eiweiß und Petersilie in einer Schüssel verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse 4 ovale Burger-Pattys formen.

2 Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin goldbraun rösten, herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zucchini-Pattys darin pro Seite ca. 6 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind.

3 Salat waschen. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden und mit Salatblättern, Zucchini-Pattys, Zwiebel und Radieschen belegen. Sweet-Chili-Soße darüber verteilen. Mit dem Brötchendeckel abschließen und warm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO STÜCK ca. 460 kcal
 E 17 g · F 11 g · KH 74 g



Eine Prise Wissen

Überraschende Einblicke ins kullerrunde SUPERGEMÜSE

Warum sind sie so würzig?

Ihr pikantes Aroma und die feine Schärfe verdanken Radieschen den enthaltenen Senfölen. Diese schützen die Pflanze vor Fressfeinden und regen bei uns die Verdauung an.

Scharf oder mild - Sie haben die Wahl

Je trockener sie wachsen, desto intensiver ist das Aroma von Radieschen. Wer es milder mag, kann sie regelmäßig gießen - oder einfach vor dem Essen aufschneiden und salzen.

Mehr als nur rot

Neben den klassischen roten Bällchen gibt es auch weiße, violette und sogar schwarz-schalige Sorten. Jede hat ihre eigene Würze.

Blätter nicht wegwerfen

Wussten Sie, dass auch die Blätter essbar sind? Sie lassen sich zu pikantem Pesto verarbeiten, in Suppen mixen oder als Topping über das Essen streuen.

Kostbares Grün

Radieschenblätter sind nicht nur reich an Geschmack, sondern auch an Vitamin C, Eisen und Kalzium



Knackiges Radieschen-Tatar zu saftigen Frikadellen mit Kartoffelsalat

Hier kommt nichts weg! Die feine Schärfe der roten Knollen trifft auf ihre aromatischen Blätter und macht das Tatar zum frischen Highlight

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Möhre ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ 600 g Rinderhack ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ ½ TL Curry ♥ ½ TL Edelsüßpaprika
- ♥ 2-3 EL Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 kg Kartoffeln ♥ 700 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 Bund Radieschen ♥ 8 Stiele Schnittlauch
- ♥ 6 EL ÖL ♥ 5 EL Weißweinessig

1 FÜR DIE FRIKADELLEN Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhre schälen und grob raspeln. Petersilie waschen, fein hacken. Hack, Möhre, ca. 2 EL Petersilie und Hälfte Zwiebeln mit 1 Ei, Curry, Edelsüßpaprika, 1 EL Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. 12 Frikadellen formen.

2 FÜR DEN KARTOFFELSALAT 2 Eier in kochendem Wasser hart kochen. Abgießen, pellen und auskühlen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Brühe in einem weiten Topf aufkochen. Kartoffeln und restliche Zwiebel geben und

darin ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen.

3 FÜR DAS TATAR Radieschen samt Blättern waschen. Blätter, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken, Radieschen fein würfeln. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Eier fein hacken. Radieschenwürfel, gehackte Blätter, Eier, Schnittlauch und Rest Petersilie mit 2 EL Öl und 2 EL Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 FÜR DEN KARTOFFELSALAT Kartoffeln und Zwiebeln mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben. 10 EL Kartoffelbrühe mit 1-2 EL Senf, 3 EL Essig und 2 EL Öl verrühren. Mit Kartoffeln mischen und ziehen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin pro Seite ca. 6 Minuten braten. Frikadellen mit Kartoffelsalat und Tatar anrichten. Mit Radieschenblättern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 660 kcal
E 38 g · **F** 38 g · **KH** 42 g

Pasta-Bowl „Frühlingsglück“

Zart-knackige und hauchdünn gehobelte Radieschen sorgen für eine raffinierte Note und bringen Pfiff ins cremige Nudelgericht

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Radieschen ♥ ½ Bund Majoran
- ♥ 200 g fettarmer Joghurt
- ♥ 2 EL Salatcreme ♥ Salz ♥ grober Pfeffer
- ♥ 250 g weißer Spargel
- ♥ 250 g grüner Spargel
- ♥ 350 g Nudeln (z. B. Gnocchetti)
- ♥ 2 EL Mandelblättchen ♥ 400 g Hähnchenfilet
- ♥ 2 EL Öl ♥ 1 Bio-Zitrone

1 Radieschen waschen und fein schneiden oder hobeln. Majoran waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige zum Garnieren beiseitestellen. Joghurt und Salatcreme verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Weißen Spargel schälen. Vom weißen und grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden. Gesamten Spargel waschen und schräg in kleine Stücke schneiden. In wenig kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren und

abgießen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

3 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Hähnchenfilet trocken tupfen und in Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 3 Minuten braten. Spargel zugeben und ca. 5 Minuten weiter braten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Nudeln, Fleisch samt Spargel, Radieschen, Majoran, Zitronenschale, -saft und Joghurtcreme in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Mandelblättchen und Rest Majoran bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 570 kcal

E 40 g · F 13 g · KH 73 g

Gesichert

Radieschen auf eine Gabel spießen und so über die Reibe führen - für perfekte Scheiben ohne Verletzungsgefahr

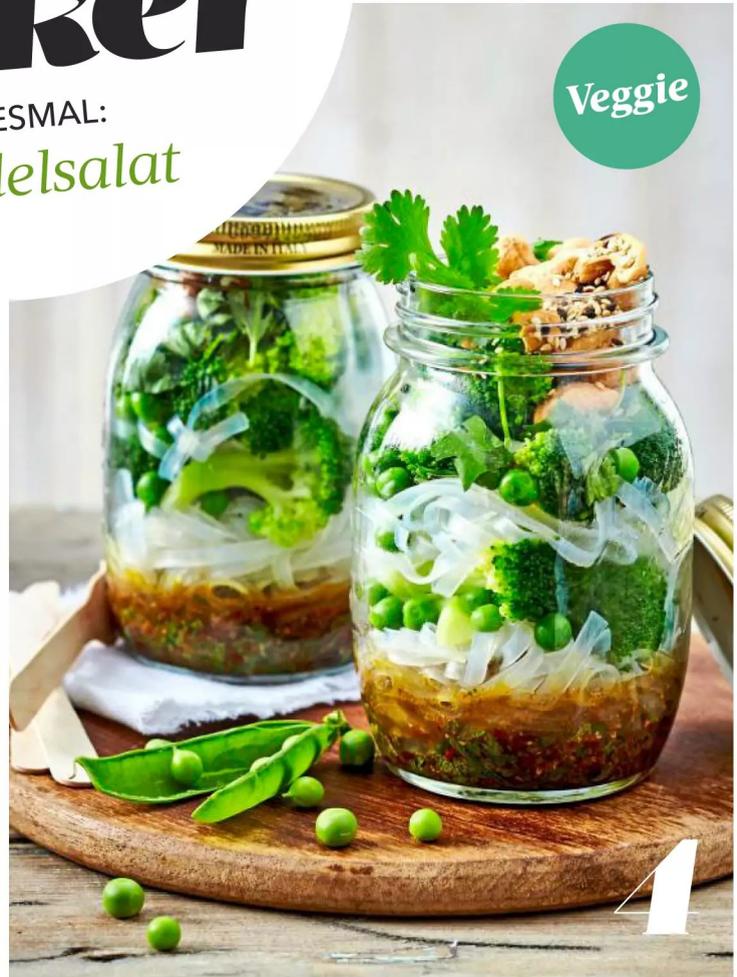




MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker

DIESMAL:
Nudelsalat



1 Amerikanisch mit Croûtons und Bacon

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Nudeln ♥ Salz ♥ ½ Baguette ♥ 2-3 EL Öl ♥ 4 Baconscheiben
- ♥ 450 g Hähnchenfilet ♥ Pfeffer ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 40 g Parmesan
- ♥ 3-4 EL Mayonnaise ♥ 200 g Vollmilchjoghurt ♥ 1 TL Senf
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 1 Mini-Römersalat ♥ 1 Bund Rucola

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brot in Stifte schneiden. 1-2 EL Öl erhitzen. Brot darin ca. 6 Minuten braten. Auskühlen. Bacon ohne Fett braten. Herausnehmen. Fleisch trocken tupfen. 1 EL Öl im Baconfett erhitzen. Fleisch darin rundherum 8-10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, klein schneiden.

3 Knoblauch schälen, hacken. Hälfte Käse reiben, Rest hobeln. Mayonnaise, Joghurt, Knoblauch, geriebenen Käse, Senf und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salate waschen, klein schneiden. Zuerst Dressing, dann Nudeln, Salate, Hähnchen und Parmesan in 2 verschließbare Gläser (à ca. 1 l Inhalt) oder 4 verschließbare Gläser (à 500 ml Inhalt) einschichten. Mit Bacon und Croûtons abschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 690 kcal · E 39 g · F 33 g · KH 61 g

2 Indisch mit Curry und Ananas

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 300 g Vollkornnudeln (z. B. Fusilli) ♥ Salz ♥ 500 g Putenschnitzel
- ♥ 2 EL Öl ♥ 2 TL Curry ♥ Pfeffer ♥ 3 Möhren ♥ 1 Apfel ♥ 1 Bio-Limette
- ♥ 1 Baby-Ananas ♥ ½ Bund Koriander ♥ 250 g griechischer Joghurt

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

2 Möhren schälen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Limette waschen, Schale abreiben. Limette halbieren, Saft auspressen. Hälfte Saft und Apfel mischen. Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Fruchtfleisch klein schneiden. Koriander waschen und, bis auf etwas, hacken.

3 Joghurt, Rest Limettensaft, -schale und Koriander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuerst Joghurt-Kräuter-Dressing und dann Möhren, Nudeln, Currypute, Ananas und Apfel in 4 verschließbare Gläser (à ca 500 ml Inhalt) schichten. Mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 570 kcal · E 45 g · F 11 g · KH 73 g

3 Italienisch mit Mozzarella und Spinat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 300 g Nudeln (z. B. Penne rigate) ♥ Salz ♥ 300 g Kirschtomaten
- ♥ 50 g Babyspinat ♥ 250 g Mini-Mozzarella ♥ 2 Avocado (ca. 300 g)
- ♥ ½ Bund Basilikum ♥ 1 Zitrone ♥ 2-3 EL Olivenöl
- ♥ 3-4 EL Mineralwasser ♥ Pfeffer

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Spinat verlesen und waschen. Mozzarella abtropfen lassen.

2 Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Basilikum waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone auspressen. Avocado, Öl, Basilikum, Zitronensaft und Mineralwasser mit einem Stabmixer pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zuerst Avocado-Dressing und dann im Wechsel Mozzarella, Kirschtomaten und Nudeln in ein großes verschließbares Glas (ca. 2 l Inhalt) oder in 4 kleine Gläser (à ca. 500 ml Inhalt) schichten. Mit etwas Babyspinat abschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 570 kcal · E 24 g · F 30 g · KH 54 g

4 Asiatisch mit Erbsen und Sojasoße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Glasnudeln ♥ Salz ♥ 400 g Brokkoli ♥ 250 g TK-Erbsen
- ♥ ½ Bund Minze ♥ 4 Stiele Koriander ♥ 1 TL grüne Pfefferkörner
- ♥ 1 TL Kümmel ♥ 1 TL Koriander ♥ 2 TL Chiliflocken
- ♥ 2 EL Limettensaft ♥ 3 EL Öl ♥ 2 EL Reissirup ♥ 3 EL Sojasoße
- ♥ 60 g Cashewkerne ♥ 2-3 EL Sesam (hell und schwarz)

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen. Brokkoli waschen, in Röschen vom Strunk schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Erbsen zufügen, ca. 3 Minuten mitgaren. Abgießen.

2 Kräuter waschen und, bis auf etwas Koriander, hacken. Pfefferkörner hacken. Mit Gewürzen, Limettensaft, Öl, Sirup, Sojasoße und Minze verrühren. Kerne und Sesam rösten. Herausnehmen. Zuerst Dressing, dann Nudeln, Brokkoli, Erbsen und Koriander im Wechsel in 4 verschließbare Gläser (à ca. 500 ml Inhalt) schichten. Kerne und Sesam darüberstreuen. Mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 510 kcal · E 20 g · F 18 g · KH 17 g

ALTES WISSEN

Heilsame Kräuterküche

Schon seit dem Mittelalter kennt man die gesunde Kraft von Lavendel, Ringelblume, Liebstöckel & Co. Wir kochen moderne Gerichte mit Klostergarten-Magie

**Kann das weg
oder tut das gut?**

Löwenzahn & Co.:
Viele „Unkräuter“
in unserem Garten
dienten in früheren
Zeiten als Heilmittel.

Buchtip: „Geliebtes
Unkraut“; smarticular-
Verlag; 17,95 €



ErbSENSUPPE mit Minze und Melisse

Grüner wird's nicht! Freie Fahrt für eine Schüssel voll Zitrusfrische und Wohlsein

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 6 Stiele Minze
- ♥ 4 Stiele Zitronenmelisse
- ♥ 30 g Parmesan ♥ 200 g Ricotta
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 50 g Mehl ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ Muskatnuss
- ♥ 1 Schalotte ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 250 g Kartoffeln ♥ 2 EL ÖL
- ♥ 300 g TK-ErbSen
- ♥ 750 ml Gemüsebrühe
- ♥ Saft von ½ Zitrone
- ♥ 1 Beet Sprossen (z. B. lila Radieschen- oder Rettichsprossen)

Vorab
probiert vom



LeserCLUB

„Die Nocken habe ich mit Pesto zubereitet, die Suppe mit Petersilie getoppt. Den Rest meine Minze gab es als Tee.“

Bettina Hennes



Die sanften Zitrusnoten von **MELISSE** sind gut für die Nerven, als Dampfbad auch für die Haut.

Veggie

1 Minze und Melisse waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Melisse und Hälfte Minze fein hacken. Parmesan fein reiben. Ricotta, Ei, Parmesan und Mehl glatt rühren, gehackte Kräuter unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zugedeckt ca. 15 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln und Erbsen zufügen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Minzblättchen, bis auf einige zum Garnieren, zufügen. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Aus der Ricottamasse mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen und in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen (das Wasser darf nicht kochen!). Nocken mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und abtropfen lassen. Suppe und Nocken anrichten. Sprossen vom Beet schneiden. Suppe mit Rest Minze und Sprossen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 340 kcal
E 17 g · **F** 16 g · **KH** 33 g

Blütensalat mit Pute und Avocado

Bei diesem schnell zubereiteten Mittagessen blühen Leib und Seele auf!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g Himbeeren ♥ 1 großer Kopfsalat
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 1 Avocado
- ♥ 4 Scheiben Putenbrustaufschnitt (à ca. 20 g)
- ♥ 75 ml Himbeeressig
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3 EL ÖL
- ♥ ca. 16 essbare Blüten (z. B. Kapuzinerkresse, Ringelblume, Begonie, Hornveilchen)

1 Himbeeren waschen. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der

Schale lösen, in Spalten schneiden. Putenbrustscheiben jeweils aufrollen und in Röllchen schneiden.

2 FÜR DIE VINAIGRETTE Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen.

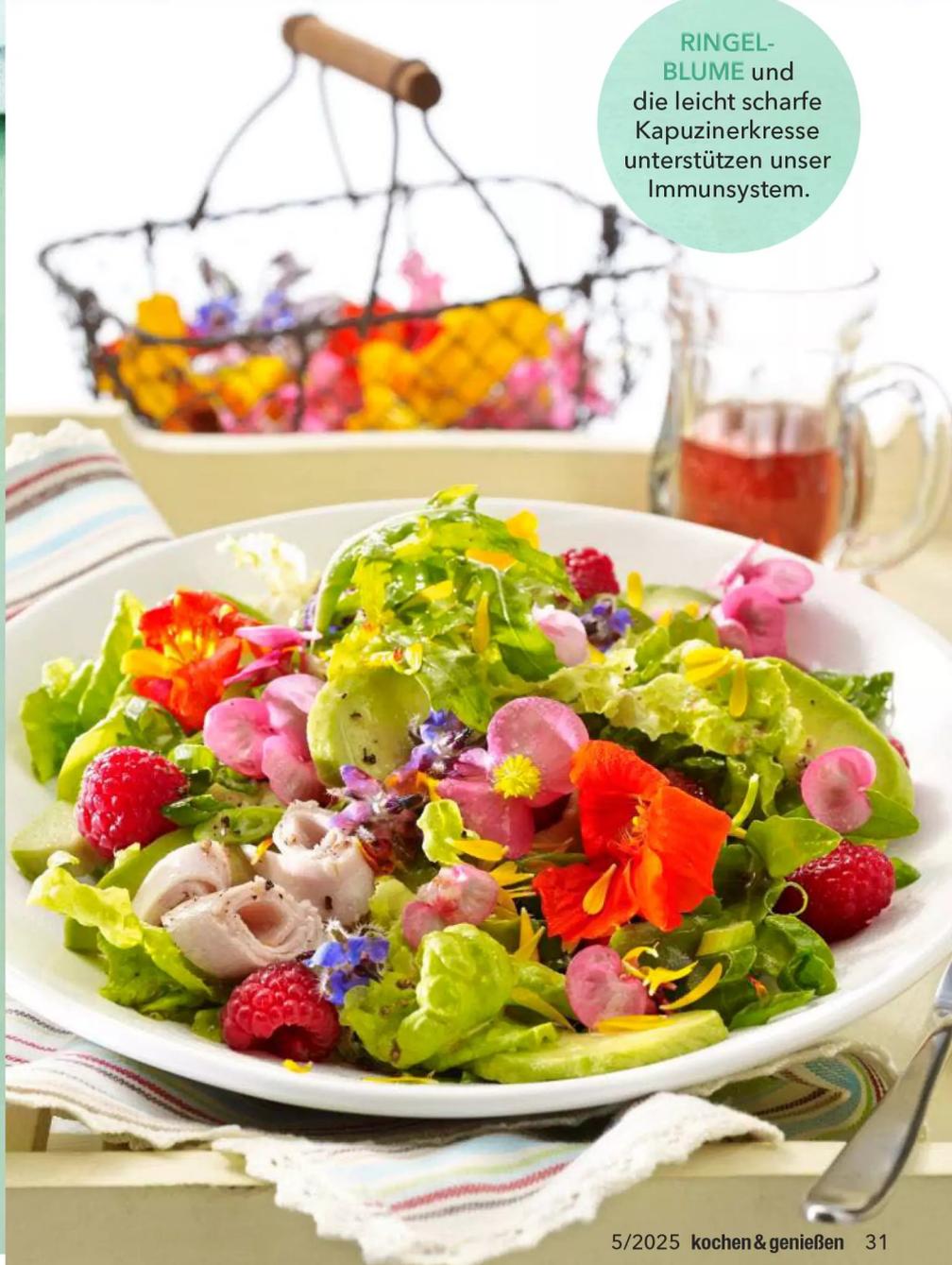
3 Salat, Lauchzwiebeln, Avocado, Himbeeren und Aufschnittröllchen mit Vinaigrette mischen. Alles anrichten und mit Blüten bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 200 kcal

E 8 g · **F** 15 g · **KH** 9 g

RINGELBLUME und die leicht scharfe Kapuzinerkresse unterstützen unser Immunsystem.



Gefülltes Hähnchenfilet mit Rhabarbersoße

Leicht und raffiniert: Diese farbenfrohe Schlemmerei macht auch Ihre Gäste froh und munter

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Hähnchenfilets (à ca. 350 g)
- ♥ 15 Stiele Petersilie ♥ 15 Stiele Liebstöckel
- ♥ 3 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1 Schalotte ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 kleine Möhre ♥ 200 g Knollensellerie
- ♥ 1 Lorbeerblatt ♥ 1 Gewürznelke
- ♥ 250 g Dinkel wie Reis (z. B. von Rewe oder Alnatura)
- ♥ 500 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer ♥ 300 g Rhabarber
- ♥ 100 ml Rhabarber- oder Apfelsaft
- ♥ 1-2 TL Honig ♥ 1 TL gemahlener Koriander
- ♥ 1 EL eiskalte Butter ♥ Backpapier

1 Hähnchen trocken tupfen. Petersilie und Liebstöckel waschen, fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin pro Seite ca. 3 Minuten kräftig

anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zitrone abwaschen, Schale abreiben. Mit Kräutern mischen. Filets mit dem Kräutermix einreiben. Filets nebeneinander an den Längsrand des Backpapiers legen und fest einwickeln, Seiten einschlagen. Die Rolle auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 120°C) ca. 30 Minuten garen. Im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2 Schalotte, Knoblauch, Möhre und Sellerie schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Gemüsewürfel darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Lorbeer, Gewürznelke und Dinkel zufügen und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten garen. Lorbeer entfernen.

3 Ingwer schälen und fein reiben. Rhabarber waschen und in schmale, ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Saft in einem Topf erhitzen, Honig darin auflösen. Rhabarber darin ca. 2 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Koriander und Ingwer in den Rhabarberfond geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Butter unterschlagen, Rhabarber zurück in die Soße geben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Hähnchenfilets auswickeln und in Scheiben schneiden. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.
PRO PORTION ca. 430 kcal
E 48 g · F 15 g · KH 8 g

Wohltuend für Magen und Darm ist **LIEBSTÖCKEL**, das beliebte Maggi-Kraut.

Hilft der Leber
Pflanzenkomplex mit Mariendistel und Löwenzahn. „Blütenrein“ von Naturtreu; ca. 28 €; über naturtreu.de



Pasta mit Zitronenthymian und Rucola

Ganz und gar nicht genudelt fühlt man sich nach diesem kräuterfrischen Blitzteller

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 EL Pinienkerne ♥ 400 g Spaghetti ♥ Salz
- ♥ 2 Schalotten ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ ½ Bund Zitronenthymian
- ♥ 1 EL Öl ♥ 150 g saure Sahne
- ♥ Pfeffer ♥ 75 g Rucola

1 Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. Thymian waschen, Blätter von den Stielen zupfen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 5 Minuten andünsten. Zitronensaft, -schale und Thymian zugeben, ca. 2 Minuten weiterdünsten. Saure Sahne einrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Nudeln abgießen, dabei 250 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser in die Pfanne geben, alles mischen und 1–2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, etwas zerzupfen und unter die Nudeln heben. Pasta mit Pinienkernen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 490 kcal

E 16 g · F 14 g · KH 75 g



ZITRONENTHYMIAN gilt als antibakteriell und entzündungshemmend.

Veggie

MEHR ALS AROMA

Beim nächsten Husten hilft der Gewürzschrank

THYMIAN: Frisch oder getrocknet als Tee mit Honig gut gegen Husten.

KAMILLEBLÜTEN: Ins Dampfbad geben bei Schnupfen und Husten, als Aufguss bei Übelkeit.

OREGANO: Hilft als heißer Tee, Bauchkrämpfe zu lösen.

SALBEI und **LINDENBLÜTEN:** Lindern als Tee Halsschmerzen.

KÜMME: Mitgaren bei Gerichten mit Kohl oder Bohnen, beugt Völlegefühl und Blähung vor.

Lavendellimo

FÜR 4 GLÄSER 50 g Zucker, 50 ml Wasser und 25 g getrocknete Lavendelblüten aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln, bis der Zucker aufgelöst ist. Ca. 1 Stunde kühl stellen. **Saft von 2 Zitronen** auspressen, zum Sirup geben, durch ein feines Sieb gießen. **Einen Krug (1 l Inhalt) zur Hälfte mit Eiswürfeln** füllen. Lavendelsirup dazugeben, mit kaltem Wasser auffüllen und umrühren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



Duftender **LAVENDEL** lindert Stress und fördert den Schlaf.

Zeitreise

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

Schokoladen- Herz mit Rose

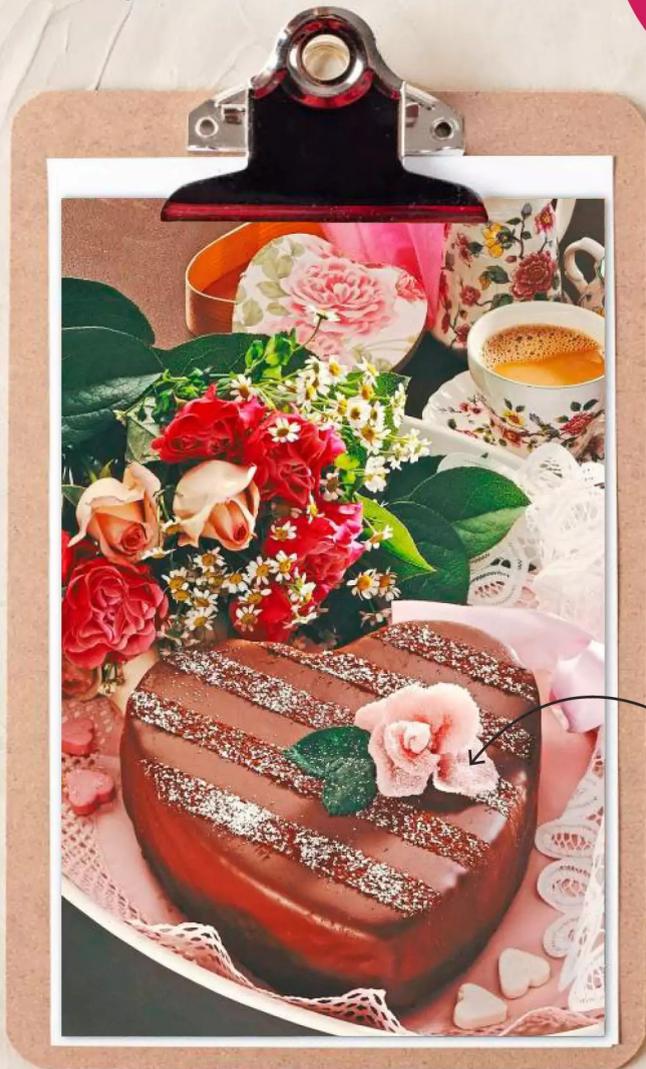
Liebevolle Backwerke gehören zur **kochen & genießen** wie der Muttertag, für den dieser Kuchen bestimmt war, zum Mai

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 175 g Butter/Margarine
- ♥ 175 g Zucker ♥ 3 Eier (Gew.-Kl. 3)
- ♥ Mark von 1 Vanilleschote
- ♥ 1 Prise Salz ♥ abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone ♥ 150 g Mehl
- ♥ 70 g Speisestärke ♥ 1 TL Backpulver ♥ 200 g Halbbitterkuvertüre ♥ Kakao ♥ Puderzucker
- ♥ 50 g rosa Marzipan
- ♥ Zucker zum Wälzen ♥ Fett

1 Fett und Zucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Vanillemark, Salz und Zitronenschale zufügen. Mehl, Speisestärke und Backpulver unterrühren.

2 Teig in eine gefettete Herzform (1 l Inhalt) füllen. Im vorgeheizten Backofen



1993
verliehen wir Hähnchen
neue Flügel

(E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C) ca. 1 Stunde backen. Kuchen vorsichtig stürzen und auskühlen lassen.

3 Kuvertüre hacken, überm heißen Wasserbad schmelzen. Kuchen mit Kuvertüre überziehen. Trocknen lassen.

4 Papierstreifenmuster legen. Kakao, dann Puderzucker darübersieben. Streifen abnehmen. Marzipan in 5 ovale Stücke ausrollen. In Zucker wälzen, 1 Oval zum Trichter formen. Übrige Ovale darumlegen. Rose aufsetzen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
PRO STÜCK ca. 360 kcal
E 5 g · F 20 g · KH 38 g

KALENDERBLATT - so war das damals



Urzeit-Spektakel

Was uns heute als Selbstverständlichkeit erscheint, war

1993 eine Sensation:

Scheinbar echte Dinosaurier bevölkerten die Leinwand und fesselten uns Zuschauer an die Kinossessel. Mit „Jurassic Park“ schrieb Steven Spielberg Kinogeschichte.

Schokomalheur

Bei diesem Dessert musste das Timing stimmen, denn das Innere des Küchleins sollte wie Lava fließen.



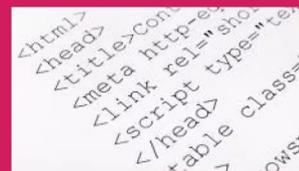
Vom Laufband

Running Sushi hieß der Restaurant-Trend mit dem köstlichen Umlauf.



Unendliche Weiten

Frag mal Tante Google! Wie hat man sich eigentlich informiert, als das Internet noch in den Kinderschuhen steckte? In den 90ern spann sich langsam, aber sicher das World Wide Web.



16 SEITEN
EXTRA

GENIALES BLITZGEBÄCK



Maracuja-Ecken
vom Blech S. 40



Puddingkuchen
mit Himbeeren S. 48



Schoko-Oreo-
Lasagne S. 42

Himmlich schnell naschen

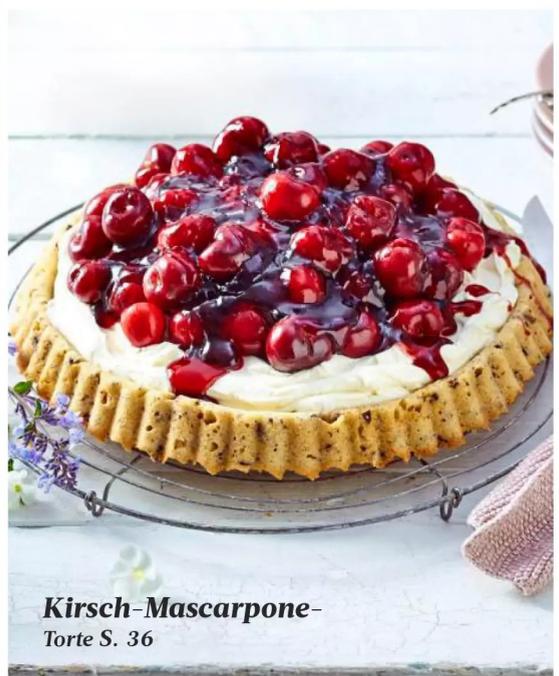
✳ 30-Minuten-Turbokuchen

✳ Coole Kühlschrantorten

✳ Fluffige Teilchen mit Blätterteig



Rhabarber-
Zimt-Muffins S. 50



Kirsch-Mascarpone-
Torte S. 36



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

manchmal geht es im Alltag ganz schön hektisch zu, nicht wahr?

Wie sehr wünschen wir uns in solchen Momenten, einfach mal kurz innezuhalten und eine Tasse Kaffee genießen zu können. Am liebsten mit einem leckeren Stück Kuchen. Mit unserem köstlichen

Turbogebäck wird das ganz ohne viel Mühe möglich – denn das ist in maximal einer Stunde vorbereitet! Den größten Teil der Arbeit übernehmen nämlich Ofen oder Kühlschrank. Klingt verlockend? Dann...

... an die Rührschüssel und los!

Ihre Redaktion der
kochen & genießen

Inhalt

30-Minuten-Kuchen Wenig Arbeit, viel Geschmack	36
Kalte Kuchen Heute „backt“ der Kühlschrank	40
Backschule: Flinker Rum-Baba	43
Achtung, Gäste! SOS-Gebäck	44
Blätterteig 4x anders Mit Beeren, Creme und mehr	48
Fruchtiger Abschluss Süßsaure Rhabarber-Muffins	50



Fotos: Bauer Content KG; Illustrationen: Shutterstock; Titel: Fotos: Bauer Content KG; Illustrationen: Shutterstock

In **10**
Minuten
im
Ofen

Kirsch-Mascarpone-torte

Grande Amore: Ein Stracciatella-Boden mit Schoko- und Mandelstückchen, cremige Mascarpone und saftige Kirschen geben sich ein Stelldichein

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 100 g Butter ♥ 150 g + 2 EL Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 150 g Mehl ♥ 50 g gehackte Mandeln
- ♥ 1 TL Backpulver ♥ 2 EL Milch ♥ 50 g Zartbitterschokolade
- ♥ 1 Glas (720 ml) Kirschen ♥ ½ Vanilleschote
- ♥ 250 g Magerquark ♥ 500 g Mascarpone
- ♥ 1 Päckchen Tortengusspulver ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Butter, 100 g Zucker und Vanillezucker verrühren. Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Schokolade hacken und unter den Teig heben. Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Obstbodenform (ca. 26 cm Ø) geben, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2 Inzwischen Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und 300 ml abmessen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Mark mit Quark und 50 g Zucker glatt verrühren. Mascarpone unterheben.

3 Tortengusspulver und 2 EL Zucker in einem kleinen Topf mischen. Nach und nach Kirschsafte zugeben und unter Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen und kurz abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Mascarponecreme wellig auf dem Boden verteilen. Kirschen darauf verteilen. Tortenguss zügig darübergeben. Kirsch-Mascarpone-torte mindestens 30 Minuten kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

BACKZEIT ca. 20 Min. · WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 440 kcal · E 10 g · F 29 g · KH 37 g



Wir schalten den Turbo ein!

Aufgepasst und angeschnallt: Diese flinken Kuchen landen in **nur 30 Minuten** im Ofen und katapultieren Sie direkt in den Genusshimmel



In **15**
Minuten
im
Ofen

Joghurtkuchen

Was nach aufwendiger Verzierung aussieht, ist mit einer Tortenspitze ganz leicht gezaubert. Genauso wie der fluffige Teig

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 150 g Butter ♥ 200 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 150 g Zucker ♥ 250 g Mehl
- ♥ 1 TL Backpulver ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben ♥ Tortenspitze

1 Butter in einem Topf schmelzen, dann vom Herd nehmen. Joghurt, Eier, Zucker und flüssige Butter verrühren. Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren.

2 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (ca. 22 cm Ø)

geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 50–60 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe!). Kuchen vom Formrand lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuchen vor dem Servieren mithilfe einer Tortenspitze mit Puderzucker verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.
BACKZEIT 50–60 Min. · WARTEZEIT ca. 1 Std.
PRO STÜCK ca. 250 kcal
E 5 g · F 13 g · KH 29 g



In 15
Minuten
im
Ofen

Mousse-au-Chocolat- Käsekuchen

Wenn sich Lieblingsdessert und -kuchen zusammenschließen, sind es nur 30 Minuten bis zur reinen Glückseligkeit

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 80 g Butter ♥ 300 g Schokokekse (mindestens 40 % Schokoanteil)
- ♥ 1 Vanilleschote ♥ 250 g Magerquark ♥ 500 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 400 g Schlagsahne ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 3 EL Speisestärke
- ♥ 160 g Zucker ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 300 g Zartbitterschokolade
- ♥ 50 g weiße Schokolade ♥ Gefrierbeutel ♥ Backpapier

1 Butter schmelzen. Inzwischen Kekse in einen Gefrierbeutel geben, mit der Teigrolle fein zerbröseln und mit flüssiger Butter mischen. Den Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Bröselmischung in die Form geben, als Boden fest andrücken und kalt stellen.

2 Inzwischen Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Quark, Frischkäse, 150 g Sahne, Zitronensaft, Stärke, Zucker, Ei und Vanillemark verrühren. Käsemasse auf den Keksboden geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten backen. Kuchen herausnehmen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vorsichtig vom Formrand lösen.

3 Inzwischen Zartbitterschokolade hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. 250 g Sahne steif schlagen, Schokolade vorsichtig unterheben. Auf dem Kuchen glatt streichen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 In der Zwischenzeit weiße Schokolade grob hobeln. Kuchen aus der Form heben und mit den Schokospänen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

BACKZEIT ca. 45 Min. · *Wartezeit* ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 640 kcal · E 13 g · F 45 g · KH 45 g



In 25
Minuten
im
Ofen

Shortbread- Pudding-Kuchen

Oben und unten ist mit Shortbread-Bröseln mächtig Crunch im Teig, dazwischen verführen weiche Puddingcreme und Heidelbeeren

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 200 g Shortbread-Kekse ♥ 400 g Butter
- ♥ 400 g Zucker ♥ 1 Prise Salz ♥ 700 g Mehl
- ♥ 3 Päckchen backfeste Vanillepuddingcreme (à 40 g; ohne Kochen)
- ♥ 600 ml Milch ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 10 g Speisestärke
- ♥ 200 g TK-Heidelbeeren
- ♥ Fett für das Backblech

1 Kekse grob hacken. Butter, Zucker und Salz mit den Knethaken des Rührgeräts verkneten. Mehl und Keksstücke zugeben und alles zu einem Streuselteig verkneten. Die Hälfte des Teiges in ein gefettetes, tiefes Backblech (32 x 39 cm) geben und als Boden fest andrücken.

2 Puddingpulver mit Milch, Eiern und Stärke mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 1 Minute verrühren.

Creme gleichmäßig auf dem Streuselboden verstreichen. Gefrorene Heidelbeeren auf der Creme verteilen, restliche Streusel gleichmäßig darübergeben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
BACKZEIT ca. 40 Minuten
PRO STÜCK ca. 450 kcal
E 7 g · F 22 g · KH 56 g

Kuchen übrig?

Ausgekühlte Stücke in einer Gefrierdose luftdicht (Dose vollständig gefüllt) einfrieren

Ohne
Warte-
zeit



Ohne
Warte-
zeit

In 10
Minuten
im
Ofen

Gestürztes Bananenbrot

Doppelt hält besser: Die Bananen sind nicht nur im Teig ein Segen, sondern glänzen auch mit köstlicher Karamellsoße obendrauf

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 75 ml Kokosöl ♥ 225 g Weizenvollkornmehl
- ♥ 150 g + 4 EL brauner Zucker ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ Salz ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ ½ TL Zimt ♥ 4-5 Bananen
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 75 g Vollmilchjoghurt ♥ 30 g Butter
- ♥ 3 EL Schlagsahne ♥ Fett und Mehl für die Form ♥ Backpapier

1 Kokosöl schmelzen. Mehl, 150 g Zucker, Backpulver, 1 Prise Salz, Vanillezucker und Zimt mischen. 2 Bananen schälen und pürieren. Eier, Bananepüree, Joghurt und Kokosöl unter die Mehlmischung rühren.

2 Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Kastenform (ca. 10x30 cm) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten in der Form ruhen lassen.

3 Inzwischen Butter, 4 EL Zucker und Sahne aufkochen. Ca. 2 Minuten köcheln, bis der Zucker geschmolzen ist. Übrige Bananen schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen, Bananenscheiben darauf verteilen. Mit Karamell beträufeln. Kuchen im heißen Ofen weitere ca. 5 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
BACKZEIT ca. 35 Min.
PRO STÜCK ca. 270 kcal · E 5 g · F 11 g · KH 41 g

Cooler Köpfe für eilige Tage

Die schickt der Himmel: Diese süßen Stücke kommen ganz ohne Backen aus. Einmal flink vorbereitet, übernimmt der Kühlschrank den Rest – wie entspannt!

Maracuja-Ecken vom Blech

In 20
Minuten
im
Kühler

Wunderbar erfrischend-fruchtig machen diese Schnitten so richtig Lust auf den Sommer

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 150 g Butter ♥ 225 g Zwieback
- ♥ 6 Blatt Gelatine ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 400 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 500 g Magerquark ♥ 120 g Puderzucker
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2 Päckchen Tortengusspulver
- ♥ 500 ml Maracujanektar
- ♥ 1 großer Gefrierbeutel ♥ Backpapier

1 Butter schmelzen. Zwieback in den Gefrierbeutel geben, mit der Teigrolle

fein zerbröseln. Mit Butter mischen, in ein mit Backpapier ausgelegtes Springblech (ca. 24x36 cm) geben, zum Boden andrücken. Ca. 15 Minuten kühlen.

2 Inzwischen Gelatine einweichen. Sahne steif schlagen. Frischkäse, Quark, Puderzucker und Vanillezucker glatt rühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. 3 EL Creme in die Gelatine rühren, dann in Rest Creme rühren. Sahne unterheben. Creme auf den Boden streichen. Mindestens 4 Stunden kühlen.

3 Tortengusspulver und Nektar in einem Topf verrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen, 2–3 Minuten abkühlen lassen, dabei öfter umrühren. Dann zügig auf der Creme verteilen. Kuchen ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann nochmals ca. 1 Stunde kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
WARTEZEIT ca. 5 Std.
PRO STÜCK ca. 270 kcal
E 7 g · F 18 g · KH 21 g

Erdbeer-Pudding-Tarte

Endlich wieder Erdbeeren! In Kombination mit sahnigem Pudding und Knuspermüsliboden absolut himmlisch

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 125 g Butter ♥ 250 g Früchte-Knuspermüslis ♥ 50 g Butterkekse
- ♥ 250 ml Milch ♥ 4 EL Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 150 g Schlagsahne ♥ 350 g Erdbeeren
- ♥ ca. 60 g Baiser ♥ Fett für die Form ♥ Gefrierbeutel ♥ Frischhaltefolie

1 Butter schmelzen. Müsli und Kekse in einen Gefrierbeutel geben, mit der Teigrolle fein zerbröseln. Mit Butter mischen und in eine am Boden gefettete Springform (ca. 26 cm Ø) geben. Als Boden fest andrücken, dabei einen Rand (ca. 2 cm) hochziehen. Ca. 45 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen 50 ml Milch, Zucker und Puddingpulver glatt rühren. Sahne und 200 ml Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver in den kochenden Milch-Mix rühren und unter Rühren ca. 1 Minuten köcheln. Pudding in eine Schüssel füllen, an der Oberfläche direkt mit Folie abdecken und lauwarm abkühlen lassen.

3 Inzwischen Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Baiser in Stücke brechen. Pudding glatt rühren. Je $\frac{3}{4}$ Erdbeeren und Baiser unterheben. Creme auf dem Müsliboden verteilen. Ca. 45 Minuten kalt stellen. Tarte aus der Form lösen. Vor dem Servieren übrige Erdbeeren und Baiser auf der Tarte verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. · **WARTEZEIT** ca. 30 Min.
PRO STÜCK ca. 280 kcal · E 5 g · F 16 g · KH 31 g



Kinderfreundlich
Wenn auch die Kleinen mitnaschen, Marsala durch Kirschsafte ersetzten

Himbeer-Tiramisu-Torte

Sieht edel aus und schmeckt mit Himbeeren fast besser als beim Italiener - das ist Dolce Vita für die Kaffeetafel

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 100 g Butter ♥ 235 g (ca. 29 Stück) Löffelbiskuits ♥ 4 Blatt Gelatine
- ♥ 9 Eier (Gr. M) ♥ 200 g Zucker ♥ 750 g Mascarpone ♥ 250 g Himbeeren
- ♥ 50 ml Marsala (italienischer Süßwein) ♥ 2 EL Kakao zum Bestäuben
- ♥ Fett für die Form ♥ 1 großer Gefrierbeutel ♥ Einmal-Spritzbeutel

1 Butter schmelzen. 15 Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben, mit der Teigrolle fein zerbröseln. Mit Butter mischen und in einer am Boden gefetteten Springform (26 cm Ø) als Boden andrücken. Ca. 15 Minuten kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit Gelatine einweichen. Eier trennen. Eigelb mit Zucker über dem heißen Wasserbad ca. 3 Minuten dickcremig aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Gelatine ausdrücken, in der heißen Eiercreme auflösen. Mascarpone nach und nach unterrühren. Abkühlen lassen.

3 Himbeeren verlesen. Eiweiß steif schlagen. In 2 Portionen unter die Creme heben. Ca. $\frac{1}{4}$ Creme abnehmen, beiseite stellen. Himbeeren unter die übrige Creme heben. Hälfte Himbeercreme auf den Boden verteilen, 14 Löffelbiskuits dicht nebeneinander darauflegen, dabei eventuell zerteilen. Biskuits mit Marsala beträufeln. Rest Creme daraufstreichen.

4 Wenn die übrige Creme leicht zu gelieren beginnt, diese in einen Spritzbeutel füllen und die Spitze so abschneiden, dass ein ca. 1,5 cm großes Loch entsteht. Creme als Tuffs dicht an dicht auf die Torte spritzen. Torte mindestens 4 Stunden kalt stellen. Dann aus der Form lösen und mit Kakao bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min. · **WARTEZEIT** ca. 4 Std.
PRO STÜCK ca. 400 kcal · E 9 g · F 29 g · KH 27 g

Schoko-Oreo-Lasagne

Wer glaubt, mit dem Italo-Klassiker hätte dieser cremige Schichtkuchen nur den Namen gemein, irrt - er ist genauso umwerfend lecker!

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ♥ 30 g Butter ♥ 1 Packung Kakaokekse mit Cremefüllung (à 14 Stück; z. B. Oreos) ♥ 250 g Mascarpone ♥ 75 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 250 g Magerquark
- ♥ 1 Päckchen Sahnefestiger ♥ 1-2 EL Kakao
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 75 g Schokotropfen ♥ Frischhaltefolie

1 Butter schmelzen. Kekse im Universalzerkleinerer fein mixen. Keksbrösel und Butter mischen. Eine Backform (ca. 13x22 cm) mit Folie auslegen. Bröselmischung hineingeben und als Boden andrücken. Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Mascarpone, Zucker, Vanillezucker und Quark verrühren. ½ Päckchen Sahnefestiger unterrühren. Mascarponecreme halbieren, unter eine Hälfte Kakao rühren. 100 g Sahne steif schlagen, dabei übrigen Sahnefestiger einrieseln lassen. Sahne halbieren und je unter eine Hälfte Mascarponecreme heben. Zuerst helle Creme, dann dunkle Creme auf dem Keksboden verstreichen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 100 g Schlagsahne steif schlagen, auf der dunklen Creme verstreichen. Mit Schokotropfen verzieren und mithilfe der Folie vorsichtig aus der Form heben. In Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. · **WARTEZEIT** ca. 2 ¼ Std.
PRO STÜCK ca. 440 kcal · E 9 g · F 31 g · KH 32 g



In 30
Minuten
im
Kühler



In 35
Minuten
im
Kühler

Mango-Kokos-Cheesecake

Karibik-Feeling vom Feinsten: Exotische Früchte entführen geschmacklich an einen Traumstrand unter Palmen

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 150 g Butter ♥ 450 g Amarettini-Kekse ♥ 75 g Kokosraspel
- ♥ 6 Blatt Gelatine ♥ 2 Mangos ♥ 600 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 400 ml Kokosmilch ♥ 50 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 50 g Kokoschips ♥ Gefrierbeutel

1 Butter schmelzen. 400 g Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und grob zerbröseln. Amarettinibrösel, Kokosraspel und Butter mischen und als etwas welligen Boden in eine Springform (26 cm Ø) drücken. Boden bis zur weiteren Verarbeitung kalt stellen.

2 Gelatine einweichen. 50 g Amarettini grob zerbröseln oder halbieren. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und die Hälfte Fruchtfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Rest in dünne Streifen schneiden und kalt stellen.

3 Frischkäse, Kokosmilch, Zucker und Vanillezucker mit einem Schneebesen glatt rühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 2-3 EL Kokoscreme verrühren und unter die restliche Creme rühren. Mangowürfel und Amarettinibrösel unterrühren. Frischkäsemasse auf den Keksboden streichen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

4 Kuchen vorsichtig aus der Form lösen. Mit Mangostreifen und Kokoschips verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min. · **WARTEZEIT** ca. 3 Std.
PRO STÜCK ca. 390 kcal · E 6 g · F 26 g · KH 33 g

FIX mit Schwips

Baba – was ist denn das?
Ein ziemlich beschwipster
Hefekuchen, der auch mit
Orangensaft getränkt werden
kann, wenn Kinder mitnaschen



Rum-Baba mit Limettensahne

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 50 ml Milch ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 10 g Trockenhefe ♥ 180 g Mehl
- ♥ 270 g Zucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 60 g weiche Butter ♥ 2 Bio-Limetten
- ♥ 1 Vanilleschote ♥ 100 ml Rum
- ♥ 150 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 250 g Aprikosenkonfitüre ohne Stückchen
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für die Form

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

BACKZEIT ca. 20 Min.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO STÜCK ca. 300 kcal
E 4 g · F 10 g · KH 45 g



A

Für den Teig

Milch lauwarm erwärmen. Eier verquirlen. Hefe in der Milch auflösen. Mehl, 20 g Zucker und Salz mischen. Hefemilch, Eier und Butter zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.



B

Teig in die Form geben

Hefeteig nochmals kurz auf etwas Mehl durchkneten und eine gefettete Savarinform (ca. 22 cm Ø) damit auslegen. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere ca. 30 Minuten gehen lassen. Baba im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen.



C

Baba tränken

Inzwischen 1 Limette waschen, Schale dünn abschälen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. 300 ml Wasser, 250 g Zucker, Limettenschale, Vanillemark und -schote aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Sud durch ein Sieb gießen. Rum unterrühren. Baba kopfüber mit dem Sirup tränken. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



D

Sahne vorbereiten

Inzwischen Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. 1 Limette waschen und die Schale, bis auf etwas zum Garnieren, fein über der Sahne abreiben.



E

Zum Verzieren

Limettenschale unter die Sahne rühren. Limettensahne in einen Spritzbeutel mit flacher Tülle füllen, kalt stellen. Konfitüre erhitzen, glatt rühren. Baba damit rundum bestreichen. Sahne wellenförmig auf die Baba spritzen. Rest Limettenschale fein abreiben und Sahne damit verzieren.

Wir

Wer bei dieser Nachricht seiner Gäste ins Schwitzen kommt, kann durchatmen: Diese Ruck-zuck-Rezepte stehen in unter einer Stunde auf dem Tisch

Weiß-Bohnen-Blondies

Die hellen Schwestern der beliebten Brownies kommen Ton in Ton daher

ZUTATEN FÜR 10 STÜCKE

- ♥ 1 Dose (425 ml) weiße Bohnen
- ♥ 150 g weiße Schokolade
- ♥ 100 g kernige Haferflocken ♥ 100 g Mehl
- ♥ ½ TL Backpulver ♥ Salz ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g Butter ♥ 2 EL flüssiger Honig
- ♥ 1 Apfel ♥ Backpapier

1 Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Schokolade zerkleinern und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Bohnen fein pürieren. Haferflocken, Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen.

2 Eier und Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig schlagen. Nacheinander geschmolzene Schokolade, Haferflocken-Mix, Honig und Bohnenpüree zugeben und jeweils kurz unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht.

3 Boden einer quadratischen Springform (ca. 20 cm) mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und glatt streichen. Apfelschalen, vierteln, entkernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

BACKZEIT ca. 30 Min.

PRO STÜCK ca. 270 kcal

E 5 g · F 15 g · KH 29 g



sind gleich da!



Ingwer-Zitronen-Häppchen

Ungewöhnlich, aber extrem gut! Die würzigen Gugelhupfe kommen mit einem Aromen-Mix aus Ingwer, Zitrone und frischem Thymian daher

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 5 Stiele Thymian ♥ 20 g Ingwer
- ♥ 100 g Mehl ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 1 Msp. Natron ♥ 80 g gemahlene Mandeln
- ♥ 150 g Zucker ♥ 80 ml Olivenöl
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 80 ml Orangensaft
- ♥ 1-2 EL Zitronensaft ♥ 100 g Puderzucker
- ♥ Fett und Mehl für das Backblech

1 Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Ingwer schälen und fein reiben. Mehl, Backpulver, Natron,

Mandeln und Zucker in einer Schüssel mischen. Öl, Eier, Orangensaft, Ingwer und die Hälfte Thymian zugeben und zügig unterrühren.

2 Den Teig in die gefetteten und mit Mehl ausgestäubten Mulden eines Mini-Gugelhupfblechs oder eines Muffinblechs (12 Mulden) verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen, dann



Herzallerliebste

Tolle Krönung auf den Mini-Hupfen: Schoko-Waffelherzen mit Rumtrüffel-Aroma. Von Manner; 300 g ca. 4,80 €

Küchlein vom Rand lösen, aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Zitronensaft tröpfchenweise mit Puderzucker zum dicken Guss verrühren. Mit einem Löffel über die Küchlein träufeln. Mit Rest Thymian bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

BACKZEIT ca. 20 Min.

WARTEZEIT ca. 45 Min.

PRO STÜCK ca. 230 kcal

E 4 g · **F** 12 g · **KH** 29 g

Gluten
frei



Brombeer-Apfel-Buttermilchkuchen

Mit Mandeln statt Weizenmehl ist dieser fixe Kuchen eine tolle Alternative für alle, die auf Gluten verzichten möchten

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 1 EL Kokosöl ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g flüssiger Honig
- ♥ 250 g Buttermilch
- ♥ 100 g Mandelmehl
- ♥ 300 g gemahlene Mandeln
- ♥ 1 TL Weinstein-Backpulver ♥ 1 Apfel
- ♥ 200 g Brombeeren ♥ Backpapier

1 Kokosöl schmelzen. Eier und Honig mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Flüssiges Kokosöl und Buttermilch zur Eiermasse geben und mit den Schneebesen gut unterrühren. Mandelmehl, gemahlene Mandeln und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und unterrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben, glatt streichen.

2 Apfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel in Spalten schneiden. Brombeeren verlesen. Mit Apfelspalten auf dem Teig verteilen.

3 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 50–60 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
BACKZEIT ca. 50–60 Min.
PRO STÜCK ca. 260 kcal
E 14 g · F 18 g · KH 13 g

Frühlings-Anstrich

Mit den leuchtenden „Super Drips“ in Orange, Grün oder Weiß hübschen Sie schlichte Kuchen mit kunterbuntem Guss auf.

Von Super Streusel; 3er-Set ca. 25 € zzgl. Versand; über superstreusel.de



ZUTATEN FÜR 9 STÜCK

- ♥ 1 Packung Quiche- und Tarteteig (300 g; Kühlregal)
- ♥ 500 ml ungesüßte Kondensmilch (7,5% Fett)
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 50 g Zucker
- ♥ 30 g Zartbitterschokolade
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ 12 Alu-Muffinförmchen
- ♥ Einmalspritzbeutel

1 Teig 10–15 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Alu-Muffinförmchen in 9 Mulden eines Muffinblechs verteilen. Teig auf dem Backpapier ausrollen, mit einem Glas (ca. 9 cm Ø) 9 Kreise ausstechen, in die Förmchen verteilen, andrücken und Ränder mit den Zinken einer Gabel verzieren.

2 400 ml Kondensmilch aufkochen. Puddingpulver, Zucker und 100 ml Kondensmilch glatt rühren, in die kochende Milch rühren und ca. 1 Minute köcheln. Puddingcreme in die Teigförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit Schokolade hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen. Tarts mit Puderzucker bestäuben. Schokolade in einen Spritzbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden und Tarts mit Schokostreifen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
BACKZEIT ca. 20 Min.
WARTEZEIT ca. 1 Std.
PRO STÜCK ca. 260 kcal
E 6 g · F 14 g · KH 29 g



Im Zebra-Look

Wer es besonders kunstvoll mag, besperkelt seine kleinen Kunstwerke mit der „Duo Glasur Black & White“ mit feinem Schoko- und Vanillegeschmack.
Von Dr. Oetker; 125 g ca. 2,30 €

Daan Tart (Eiertörtchen)

Diese Minis schmecken auch lauwarm und ohne Schokolade bereits ganz herrlich. Und das Beste: So stehen sie noch schneller auf dem Tisch!





Himbeerkuchen



Heidelbeer-Schmand-Streifen



So locker & leicht

Diese luftigen Lieblinge aus Blätterteig machen kaum Mühe und versüßen uns hübsch aufgeplustert den Tag



Trüble Ecken



Mango Tarte



Himberkuchen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 1 Packung Butter-Blätterteig (280 g; Kühlregal)
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver ♥ 50 g Zucker ♥ 400 ml Milch
- ♥ 250 g Schmand ♥ 7 EL Himbeerfruchtaufstrich (ohne Stücke)
- ♥ 400 g Himbeeren ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 3 EL Whiskey
- ♥ 75 g Cantuccini ♥ Puderzucker zum Bestäuben ♥ Fett für die Form
- ♥ Trockenerbsen zum Blindbacken ♥ Backpapier ♥ Gefrierbeutel

1 Teig 10–15 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen, dann entrollen. 2 ca. 2 cm breite Streifen an der kurzen Seite abschneiden. Großes Teigstück quer halbieren. Beide Teigstücke leicht überlappend in eine gefettete Springform (26 cm Ø) legen. Teigstreifen als Rand an den Formrand drücken. Boden mehrmals einstechen. Backpapier und Trockenerbsen darauflegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen. Erbsen und Papier entfernen. Boden bei gleicher Temperatur weitere ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen.

2 Aus Puddingpulver, Zucker und Milch nach Packungsanweisung einen Pudding kochen. Vom Herd ziehen, Schmand einrühren. Boden aus der Form lösen. Mit 3 EL Aufstrich bestreichen. Puddingcreme daraufgießen, ca. 1 Stunde kühlen. Beeren verlesen, mit 4 EL Aufstrich, Vanillezucker und Whiskey verrühren. Kekse grob zerbröseln. Kuchen mit Beeren, Keksbröseln und Puderzucker verzieren. Dazu schmeckt geschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min. · BACKZEIT ca. 25 Min.
WARTEZEIT ca. 1 ½ Std. · Pro Stück ca. 280 kcal · E 5 g · F 15 g · KH 29 g



Heidelbeer Schmand Streifen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 150 g TK-Heidelbeeren
- ♥ 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- ♥ 1 Eiweiß (Gr. M) ♥ 25 g Zucker ♥ 100 g Schmand
- ♥ 3 EL Heidelbeerkonfitüre ♥ 100 g Puderzucker
- ♥ Backpapier

1 Heidelbeeren antauen lassen. Teig 10–15 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Eiweiß und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Schmand unterrühren. Heidelbeeren mit Konfitüre verrühren.

2 Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech entrollen. Die Längsseiten in 1-cm-Abständen ca. 5 cm zur Mitte hin einschneiden. Eiweiß-Schmand-Masse mittig als Streifen auf dem Teig verteilen, Blaubeermischung darübergeben. Seitenstreifen des Teigs abwechselnd zur Mitte hin darüberlegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

3 Puderzucker und 2 EL Wasser verrühren, Guss über den Kuchen träufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min. · BACKZEIT 20–30 Min.

WARTEZEIT ca. 45 Min.

PRO STÜCK ca. 170 kcal · E 3 g · F 9 g · KH 21 g



Trüble Ecken

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 1 Packung Butter-Blätterteig (280 g; Kühlregal)
- ♥ 75 g Butter ♥ 25 g Zucker ♥ 175 g Mehl
- ♥ ca. 4 EL Rote-Johannisbeeren-Gelee
- ♥ 1 Eiweiß (Gr. M) ♥ 400 g Schmand ♥ 1 Päckchen Sahnefestiger
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 1–2 EL Kirschnektar
- ♥ ca. 100 g Puderzucker ♥ Backpapier ♥ Einmalspritzbeutel

1 Teig 10–15 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Butter, Zucker und Mehl zu Streuseln verkneten. Gelee erwärmen, unter Rühren abkühlen lassen.

2 Teig entrollen, längs halbieren. Hälften mit Eiweiß bestreichen, aufeinanderlegen, in 4 Rechtecke schneiden. Je diagonal teilen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Je mit Eiweiß bestreichen, Streusel daraufgeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Inzwischen Gelee mit Schmand glatt rühren. Sahnefestiger mit Vanillezucker mischen, in die Schmandcreme rühren. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Streusel-Ecken waagrecht halbieren. Schmandcreme auf die Böden spritzen. Deckel daraufsetzen. Nektar mit Puderzucker zum dicken Guss verrühren, über die Ecken träufeln. Ca. 15 Minuten kühlen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min. · BACKZEIT ca. 12 Min.

WARTEZEIT ca. 40 Min.

PRO STÜCK ca. 530 kcal · E 7 g · F 33 g · KH 53 g



Mango Tarte

ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCKE

- ♥ 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal) ♥ 2–3 Mangos
- ♥ 20 g Butter ♥ 1 Vanilleschote ♥ 2 EL Zucker
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Teig 10–15 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Inzwischen Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in Scheiben schneiden. Butter schmelzen. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Vanillemark in die flüssige Butter rühren.

2 Teig entrollen. Eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Tarteform mit Hebeboden (26 cm Ø) damit auslegen, dabei überstehende Ränder abschneiden. Übrigen Teig zum Auslegen verwenden. (Teig nicht verkneten!) Boden mehrmals einstechen. Mangoscheiben überlappend auf dem Tarte-Boden anordnen, mit Vanillebutter bestreichen und mit Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 25–30 Minuten backen. Dazu schmeckt Kokos-Sorbet.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. · BACKZEIT 25–30 Min.

PRO STÜCK ca. 220 kcal · E 3 g · F 12 g · KH 27 g

Sensibelchen

Frischer Blätterteig ist empfindlich und mag im Kühlschrank lagern, damit er luftig und buttrig bleibt. Ca. 15 Minuten vorm Verwenden herausnehmen.

Naschbereit in 3, 2, 1...

Während Sie Besteck und Schüssel spülen, backen sich diese kleinen Kerlchen fast wie von allein



Rhabarber-Zimt-Muffins

Sauer macht lustig, aber ein bisschen süßer Teig um die Rhabarberstückchen kann auch nicht schaden, oder?

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 200 g Rhabarber ♥ 275 g Mehl
- ♥ 3 TL Backpulver ♥ 1 TL Zimt ♥ 150 g Zucker
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 100 ml Milch
- ♥ 150 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 80 ml Öl ♥ 12 Papierbackförmchen

1 Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) mit Backförmchen auslegen.

Rhabarber putzen, waschen, längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Mehl, Backpulver, Zimt und Zucker in einer Schüssel mischen. Ei, Milch, Joghurt und Öl verquirlen. Mehlmischung zugeben und kurz verrühren. Rhabarber unterheben.

2 Teig in die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd:

180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Muffins aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Dazu schmeckt geschlagene Sahne mit Zimt.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
BACKZEIT ca. 20–25 Min.
PRO STÜCK ca. 210 kcal
E 4 g · F 9 g · KH 31 g

3 Hefte + Geschenk

für nur 9,40 €!



take a sip



pastel flower



chic·mic Thermobecher

Der schicke bioloco office Thermobecher im klimaneutralen und nachhaltigen Design hält mit seiner Doppelwand aus Edelstahl Getränke bis zu 3 Stunden warm oder kalt. Praktischer Deckel mit Trinköffnung. Füllmenge: 420 ml. Maße ca.: Boden Ø 8 cm x 13 cm.

blomus Windlicht

Attraktives Windlicht für eine bezaubernde Atmosphäre, sowohl in Innenräumen als auch auf Balkon oder Terrasse. Höhe: 14 cm, Durchmesser: 10 cm. Material: Beton und Glas.



**MEHR
AUSWAHL
ONLINE**

JETZT LESEFREUDE VERSCHENKEN

8 Monate verschenken – nur 6 zahlen!

www.bauer-plus.de/aktion

**BIS ZU
25%
SPAREN!**

SCHNELL BESTELLEN!



01806 / 36 93 36

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



040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



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

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



www.kochen-und-geniessen.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

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

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

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

chicmic Thermobecher: take a sip (227) pastel flower (226) Blomus Windlicht (101)

028 03 2257599
KUG #05/25 – 6645

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

Name, Vorname		Geburtsdatum	
Straße, Hausnr.			
PLZ, Ort			
Telefon		E-Mail <input checked="" type="checkbox"/>	

(für Kundenkorrespondenz)

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

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

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
------	--------------	-------------

Kontoinhaber (Name, Vorname) Bankinstitut

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

Gläubiger-ID: DE92ZZ00000518718

Datum, Unterschrift

DAS GROSSE Spargelessen

Der Frühling ist da, und endlich geben sich die weißen und grünen Stangen wieder die Ehre. Wir huldigen ihnen gebührend mit einem eleganten Menü in drei Gängen

Helle Freude für liebe Gäste

Die Farben der Hauptdarsteller geben den Ton an für cremige Mandelsuppe, Knusper-Putenfilets und Kartoffelsalat mit Kresse. Miso-Butter, Tahin-Soße und Trüffelmayo sind pfiffige i-Tüpfelchen.

Margeriten, Chrysanthemen, Löwenmäulchen, dazu filigrane Zweige und Schneeball: Mit zarter Schlichtheit verzaubert diese weiß-grüne Blumendeko



Wo Spargel ist, lässt sich die Erdbeere nicht lange bitten! Kleiner Tipp: Mit einem Schuss weißem Rum oder Gin wird die Limo zum coolen Drink



Butterzart und knusprig hält das Filet im Filoteigmantel dem Spargel bravourös die Stange



Nichts kommt um: Die Reste vom Spargelputzen verleihen der Mandelsuppe schmeichelndes Extraaroma

Eine Prise Wissen



EINFACH SPITZE: Manis Spargeltipps

Für kleine und auch große Runden: Spargel ist in der Saison ein Dauergast bei Redakteur Manfred Mnich

- **Soundcheck machen:**

Frischer Spargel quietscht, wenn man ihn aneinanderreibt.

- **Dick, dünn, krumm, gerade:**

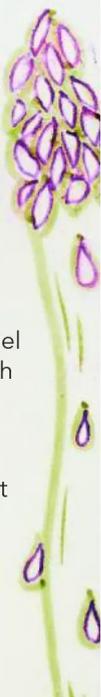
All das hat auf den Geschmack keinen Einfluss. Aber: Gleich dicke, gerade Stangen lassen sich besser schälen und garen gleichmäßig.

- **Spargel besser am gleichen Tag verzehren.**

In ein feuchtes Geschirrtuch gewickelt hält er sich im Kühlschrank dennoch ein, zwei Tage. „Müde“ Stangen im Zweifel vorm Zubereiten 10 Minuten in Eiswasser legen.

- **Große Mengen Spargel**

kann man prima bei 200 °C in ca. 25 Minuten im Backofen garen: Spargel flach auf einem Backblech verteilen, wenig Wasser oder andere Flüssigkeit, Butter und Kräuter nach Belieben zugeben und mit Backpapier abdecken.



Spargel-Mandel-Suppe mit Zitronenöl

Da blüht der Gaumen richtig auf, wenn er mit diesen vielen frühlingsfrischen Aromen spielen darf

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 2,5 kg weißer Spargel ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ Salz
- ♥ 11 EL Olivenöl ♥ 80 g Mandelblättchen
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 2 Kartoffeln ♥ 150 g Schlagsahne
- ♥ Pfeffer ♥ Muskat
- ♥ essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen) und Kerbel zum Garnieren

1 AM VORMITTAG gesamten Spargel schälen, waschen und die holzige Enden abschneiden. **FÜR DIE SUPPE** 400 g Spargel in Stücke schneiden, dabei die Spargelköpfe längs halbieren und beiseitelegen. Rest Spargel in feuchte Tücher wickeln und kalt stellen. Spargelschalen und holzige Enden waschen und in einen Topf geben. Zitrone waschen, Schale fein abreiben und Zitrone auspressen. Zitronensaft und ca. 3 TL Salz zu den Spargelschalen geben. Ca. 2,5 l Wasser angießen, aufkochen und offen ca. 15 Minuten köcheln. Spargelschalen abgießen, dabei den Fond auffangen (ca. 2 l Fond für die Suppe und ca. 250 ml für die Tahin-Zitronensoße (siehe Seite 58) verwenden).

2 FÜR DAS ZITRONENÖL 8 EL Olivenöl erhitzen. Zitronenschale unter Rühren darin kurz erwärmen. Zitronenöl vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3 Mandelblättchen in einem großen Topf ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln bzw. hacken. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. 2 EL Öl in dem Topf erhitzen. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Spargelstücke, bis auf

die Köpfe, und $\frac{2}{3}$ Mandeln darin andünsten. Unter Rühren ca. 2 l Spargelfond angießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln. Alles fein pürieren. Suppe mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargelköpfe darin goldbraun braten. Mit Salz und Muskat würzen. Suppe mit Spargelköpfen, Rest Mandelblättchen und essbaren Blüten anrichten. Mit Zitronenöl beträufeln. Mit Kerbel garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 270 kcal

E 5 g · **F** 26 g · **KH** 8 g

Erfrischende Erdbeerlimonade

FÜR 8 PERSONEN 500 g Erdbeeren waschen, gut die Hälfte in einen hohen Becher geben.

100 g Erdbeerkonfitüre und **6 EL Zitronensaft** zufügen, alles fein pürieren. Erdbeerpüree in einen Glaskrug oder eine Karaffe geben. **Eiswürfel** zufügen

und mit **1,5 l gut gekühlter Zitronenlimonade** aufgießen. Restliche Erdbeeren in Scheiben schneiden und in die Limonade geben. Erdbeerlimo in Gläser (à ca. 200 ml) füllen. Mit **Zitronenspalten** und **Minzblättchen** verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.



Lauter Köstlichkeiten im Kreise von Freunden und Familie: Wer hätte da nicht gut lachen?

Malerisch

Mandeln, Gänseblümchen, Kerbel, Spargelköpfchen und ein paar „Pinselfstriche“ Öl lassen die Suppe wie ein Bild erscheinen

Veggie



Veggie

Veggie

Tahin-Zitronen-Soße

Parmesan-Trüffel-Mayo

Miso-Butter

Soße, bitte!

Für die leckeren Begleiter einmal umblättern auf Seite 58

Große Spargelplatte

Das Tolle an dem schlanken Frühlingsgemüse ist, dass es nicht viel braucht, um sich von seiner köstlichsten Seite zu zeigen

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1,5 kg grüner Spargel ♥ Salz
- ♥ 50 g Butter
- ♥ ca. 2 kg geschälter Spargel (siehe Suppen-Rezept auf Seite 54)

1 Vom grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden. Spargel waschen. Reichlich Salzwasser in einem großen Bräter erhitzen. Butter in einem flachen großen Bräter erhitzen.

2 Weißen Spargel in kochendem Salzwasser 16–18 Minuten garen. Grünen Spargel in heißer Butter 10–12 Minuten rösten. Grünen Spargel mit Salz würzen. Beide Spargelsorten auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 130 kcal

E 9 g · F 6 g · KH 9 g



Putenfilets im Filoteigmantel

Raffiniert und dennoch unkompliziert: Bei diesem knusprig-zarten Mini-Strudel kommt der Teig aus dem Kühlregal und schmiegt sich luftig-locker an die Filets

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 3 Puteninnenfilets (à ca. 500 g)
- ♥ 3 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3 EL Pesto (Glas)
- ♥ 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch und Kerbel)
- ♥ 100 g Butter
- ♥ 250 g Filo- und Yufkateig (z. B. von Tante Fanny) ♥ Backpapier

1 Putenfilets trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin rundherum ca. 8 Minuten braten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Filets mit Pesto einstreichen. Kräuter waschen und hacken. Filets darin wenden.

2 Butter schmelzen. Je 2 Filoteigblätter zur Hälfte übereinanderlegen, dabei

jede Lage mit flüssiger Butter bestreichen. Jeweils ein Filoblatt mittig darauflegen und ebenfalls mit Butter bestreichen. Filets einzeln mittig auf den Filoteig legen, an den Seiten einschlagen und Filets einwickeln. Filopäckchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit übriger Butter bestreichen und auf unterer Schiene im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 450 kcal

E 49 g · F 20 g · KH 19 g



Kartoffel-Kresse-Salat

Auch unsere Lieblingsknolle hält sich an den Dresscode Weiß-Grün und hüllt sich in Crème fraîche und würziges Kraut

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1,75 kg g kleine neue Kartoffeln ♥ Salz
- ♥ 150 g Crème fraîche ♥ 1 EL körniger Senf
- ♥ 3–4 EL Milch ♥ 2 EL Weißweinessig
- ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker
- ♥ 2 Beete Kresse

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen und halbieren.

2 Crème fraîche, Senf, Milch und Essig verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Kartoffeln und Dressing mischen und anrichten. Kresse darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 220 kcal

E 6 g · F 6 g · KH 36 g



Elegant von Hand

Schreiben Sie doch mal wieder eine Menükarte für den ganz persönlich Touch: eine längliche Karte beschriften und nach Belieben und Können mit einer Spargelstange verzieren. Die linke obere Ecke lochen und z.B. mit einer Samtschleife schmücken.



Körniger Senf und Kresse hüllen unseren alten Freund, den Kartoffelsalat, geschmeidig-würzig ein

Tahin-Kräuter-Soße

FÜR 8 PERSONEN 30 g Butter in einem Topf erhitzen. 30 g Mehl einrühren, darin hell anschwitzen. Unter Rühren mit 250 ml Spargelfond (s. Rezept Spargelsuppe auf Seite 55) und 200 ml Milch ablöschen, aufkochen. Ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln. 2 EL Tahin (Sesampaste; Glas) in die Soße rühren, nicht mehr kochen. Soße mit abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. ½ Bund Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Unter die Soße rühren. Zum Spargel reichen.
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

Miso-Butter

FÜR 8 PERSONEN 3 Eier (Gr. M) in Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen. Abgießen, pellen und auskühlen lassen. 200 g Butter in einem kleinen Topf vorsichtig erhitzen, bis die Butter bräunt. 1–2 TL helle Miso-paste kräftig unterrühren. 4–6 Stiele Rucola waschen. Eier hacken. Hälfte Eier unter die Miso-Butter rühren. Mit Rucola garnieren. Miso-Butter und evtl. Rest Ei zum Spargel reichen.
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.



Parmesan-Trüffel-Mayo

FÜR 8 PERSONEN 1 Knoblauchzehe schälen, sehr fein hacken. 3 frische Eigelb (Gr. M), Knoblauch, 1 TL Senf und 1 TL Zitronensaft verrühren. 1–2 TL Trüffelöl und 250–300 ml Olivenöl in feinem Strahl zugießen, dabei alles mit den Schneebesens des Rührgeräts zu einer cremigen Mayonnaise rühren. 30 g geriebenen Parmesan unterrühren. Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 4 Stiele Petersilie waschen, hacken. Trüffel-Mayo mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen. Zum Spargel reichen.
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.



Mini-Holunder-Hupfe mit Erdbeersalat

Bei diesen niedlichen Kuchlein hüpf das Genießerherz vor Freude! Hübsche Deko, die auch noch schmeckt, sind die kleinen Margeriten-Köpfe

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 125 g weiche Butter
- ♥ 100 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ 50 g griechischer Joghurt
- ♥ 6 EL Holunderblütensirup
- ♥ 175 g Mehl ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ 500 g Erdbeeren
- ♥ 250 g Puderzucker
- ♥ Fett und Mehl für das Blech
- ♥ Zuckerblüten und essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen) zum Verzieren

1 FÜR DIE GUGELHUPFE Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Eier nacheinander und dann die Zitronenschale unterrühren. Joghurt und 2 EL Holunderblütensirup unter den Teig rühren. Mehl und Backpulver mischen, daraufsieben und unterheben. Teig in die gefetteten und mit Mehl ausgestäubten Mulden eines Mini-Gugelhupfblechs (12 Mulden) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 15–18 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Blech herausnehmen. Gugelhupfe kurz abkühlen lassen und dann stürzen. Hupfe vollständig auskühlen lassen.

2 FÜR DIE SOSSE Erdbeeren waschen, putzen und fein würfeln. Knapp die Hälfte Erdbeeren pürieren. Erdbeerpüree, übrige Erdbeeren und 2 EL Holunderblütensirup mischen und ziehen lassen.

3 FÜR DEN GUSS Puderzucker, 2 EL Holunderblütensirup und eventuell 1–2 EL Wasser zu einem dicken Guss verrühren. Gugelhupfe damit überziehen. Mit Zuckerblüten und essbaren Blümchen verzieren. Guss trocknen lassen. Erdbeersosse zu den Holunder-Hupfen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO STÜCK ca. 300 kcal
E 4 g · F 11 g · KH 48 g

Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Nicht nur im Wonnemonat eine Delikatesse:
So genießen Sie Maischolle in ihrer besten Form



Mailight

Im Frühjahr gefangen
zeichnet sich der Fisch
durch besonders
zartes und saftiges
Fleisch aus

Frische Maischolle nach Hausmacher-Art

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 küchenfertige Schollen (à ca. 300 g)
- ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ Salz
- ♥ 1 kg Kartoffeln
- ♥ 6-8 EL Mehl
- ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 2 EL Butterschmalz
- ♥ Küchenpapier

1 FÜR DIE MAISCHOLLEN
Flossen rundum den Grätenrand mit einer Schere abschneiden (s. Abb. A). Küchenfertige Schollen innen und außen gründlich mit kaltem Wasser waschen. Dann mit Küchenpapier gut trocken tupfen und die dunkle Hautseite mit einem Messer 4- bis 5-mal leicht einritzen (s. Abb. B). Schollen mit Zitronensaft

beträufeln und mit Salz würzen. **FÜR DIE BEILAGE** Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Schollen von beiden Seiten in Mehl wenden (s. Abb. C). Überschüssiges Mehl abklopfen. Petersilie waschen und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein hacken.

3 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Eine Scholle darin zuerst auf der dunklen Hautseite 3-5 Minuten anbraten. Mit zwei Pfannenwendern vorsichtig wenden und weitere ca. 3 Minuten auf der hellen Seite braten (s. Abb. D). Fertige Scholle im heißen Backofen (E-Herd: 80°C) warm stellen. Übrige Schollen im restlichen

Fein im Geschmack, von buttriger Konsistenz und getoppt mit salzig-süßem Krabben-Speck-Mix wird sie zum Highlight der Saison

Butterschmalz auf die gleiche Weise braten.

4 Kartoffeln abgießen und auf dem Herd kurz ausdampfen lassen. Butter und gehackte Petersilie zufügen und unter die Kartoffeln mischen. Schollen und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Speckstippe mit Krabben (siehe Rezept rechts).

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 650 kcal
E 58 g · **F** 26 g · **KH** 47 g



Speckstippe mit Krabben

2 Zwiebeln schälen, fein würfeln. **100 g Speckwürfel** in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. **2 EL Butter** und **Zwiebeln** zufügen, weitere 2-3 Minuten braten. **125 g Nordseekrabbenfleisch** zugeben, erhitzen. Zur Scholle reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



Maikes Top-Fang im Mai

Woher hat der Fisch seinen Namen?
Früher brachten Fischer nach der Winterpause ab Ende April die ersten Schollen an Land. Obwohl sie eher mager waren, galt der erste frische Seefisch der Saison als besonderes Highlight. Heute warten Kenner oft bis Juni – dann wächst die Maischolle auf 33 bis 45 cm heran, und ihr Fleisch wird fester und aromatischer.

Hier zählt jeder Handgriff – Redakteurin Maïke Doege weiß, worauf es beim Fisch ankommt

Woran erkennst du frische Scholle?
Frischer Fisch riecht angenehm nach Meer, hat klare, leicht gewölbte Augen und eine glänzende, feuchte Haut.

Nimmst du den Fisch auch selbst aus?
Nein, in der Regel wird Maischolle vom Fischhändler bereits küchenfertig angeboten. Das liegt daran, dass die Galle sehr empfindlich ist und bei unsachgemäßem Ausnehmen leicht platzen kann, wodurch das Fleisch bitter wird.

Im nächsten Heft: gebeiztes Eigelb

ZU BESUCH AN DER HOLLÄNDISCHEN GRENZE

Mit dem Rad von Hanse zu Hanse

Von Deutschland bis in die Niederlande – eine
unvergessliche Reise entlang historischer Handelsrouten

Text: Hanni Tjaden



Ruhige Gewässer und weitläufige
Felder säumen die 450 Kilometer lange
Route zwischen Neuss und Harderwijk



In Neuss
beginnt die
Reise. Hier:
das Quirinus-
Münster aus
dem 13. Jahr-
hundert



Vom Rad aufs Boot: Im Hafen
von Harderwijk schippern
altertümliche Boote über die IJssel



Der **Hanse-Radweg** zieht sich in 450 Kilometern von Neuss bei Düsseldorf den Rhein entlang bis nach Harderwijk in den Niederlanden

Die Kirchtürme sind meist als Erstes zu sehen, während man selbst noch durch flache grüne Wiesen, entlang der sanft plätschernden IJssel, auf eine Stadtkulisse zurollt. Allmählich werden Wachtürme sichtbar, dann recken sich Schiffsmasten und Brücken in die Höhe. In Kampen etwa bilden sie mit den schicken Bürgerhäusern am Hafen eine historische Skyline, die Neugierde auf die andere Flussseite weckt. Dort wartet einer der am besten erhaltenen Stadtkerne der Niederlande. Zwischen Grachten und Stadtmauern liegen mittelalterliche Gassen, deren Giebel- und Lagerhäuser mit schönen Wandmalereien oder Holzkunst verziert sind.

Kampen ist eine der 13 Hansestädte entlang des deutsch-niederländischen Hanse-Radwegs. Auf 450 Kilometern zieht sich die Route von Neuss den Rhein und seinen Mündungsarm IJssel entlang – bis nach Harderwijk, knapp 70 Kilometer östlich von Amsterdam.

Neuss am Rhein ist eine der ältesten Städte in Deutschland

Auch wenn die Orte durch ihr Hanse-Erbe viel gemeinsam haben, bietet die Strecke reichlich



Schnelle Stärkung mit Genuss-Garantie

Frisches Brötchen, Salat, Fischfilet und ein Klecks Remoulade: Fischbrötchen sind fester Bestandteil der Küstenkultur. Und wer fleißig geradelt ist, braucht so eine zünftige Stärkung unbedingt!

Matjes-Schichtsalat mit Roter Bete

Creinig-würzig, mit einer Prise Meer – das Matjes-Tatar auf pinker Mousse ist so belebend wie eine kräftige Böe von achtern

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ½ Bio-Zitrone
- ♥ 2-3 Stiele Dill
- ♥ 350 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- ♥ 3 EL Crème fraîche
- ♥ 1 EL geriebener Meerrettich (Glas)
- ♥ 1 Msp. Kreuzkümmel ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Öl (z. B. Walnussöl)
- ♥ 1 EL Rotweinessig
- ♥ 5-6 Halme Schnittlauch
- ♥ 2 Matjesfilets
- ♥ 1 kleine Essiggurke
- ♥ 20 g Sprossen (z. B. Rote-Bete-Sprossen)

1 Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Dill waschen und fein schneiden. 200 g Rote Bete, 2 EL Crème fraîche, Meerrettich und Kreuzkümmel fein pürieren. Mousse mit Zitronenschale, Salz

und Pfeffer abschmecken. Mousse auf vier Gläser (à 300 ml) verteilen.

2 150 g Rote Bete fein würfeln. Mit Öl, Essig, Dill, Salz und Pfeffer vorsichtig mischen. Etwas ziehen lassen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Matjes und Gurke fein würfeln. Beides mit 1 EL Crème fraîche und Schnittlauch verrühren. Matjes-Tatar mit Pfeffer abschmecken.

3 Matjes-Tatar auf die Rote-Bete-Mousse schichten. Rote-Bete-Salat nochmals abschmecken und auf dem Matjes verteilen. Sprossen waschen und trocken tupfen. Matjes-Schichtgläser damit garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 210 kcal

E 8 g · F 17 g · KH 9 g





Deventer ist eine der traditionsreichsten Städte der Niederlande - mit modernem, munterem Flair in den Gassen

Fortsetzung von Seite 63

Abwechslung. Der Startpunkt Neuss zählt zu den ältesten Städten Deutschlands. Das Quirinus-Münster mit seinen romanischen und gotischen Elementen stammt aus dem 13., einige Kaufmannshäuser aus dem 17. Jahrhundert. Von hier führt der Weg durch Rheinwiesen mit wilden Blumen, über Deiche mit frei laufenden Schafen und vorbei an Schlössern und Backstein-Kirchen. Die einstigen Hansestädte Kalkar und Wesel liegen noch auf der Route, bevor mit Emmerich die letzte deutsche Station passiert wird.

Über die mit 803 Metern längste Hängebrücke der Republik gelangt man direkt zur Rheinpromenade. Perfekt für ein Pauschen in einem Strandkorb mit Blick auf die Schiffe. Westlich von Emmerich erheben sich sanfte Hügel, zwischen denen der Rhein ins Nachbarland zieht. Hinter einem Naturschutzgebiet führt der Weg noch ein Stück am Rhein, bald aber an der IJssel entlang durch blühende Obstgärten und Landschaftsparks mit Tulpenfeldern.

Vier Hansestädte liegen nur einen Katzensprung voneinander entfernt

Drei weitere Hansestädte liegen hier: Doesburg mit seinen über 150 denkmalgeschützten Häusern, das für seine vielen Türme bekannte Zutphen und Deventer, wo schon im Jahr 806 die ersten Menschen siedelten. Ein sehenswertes Dreiergespann für all jene, die nur ein Teilstück des Radweges abfahren wollen.

Eine noch höhere Hanse-Dichte bietet aber der nördlichste Abschnitt. Zwolle, Hasselt, Hattem und Kampen liegen nur einen Katzensprung voneinander entfernt in der Nationalparklandschaft IJsseldelta. Unzählige kleine Wasserwege ziehen sich durch und um die gemütlichen Städtchen. Über die Deiche, vorbei an Windmühlen, wild bewachsenen Ufern und den alten Holzschiffen des Fischerortes Elburg führt der Weg zum krönenden Abschluss ins urige Harderwijk. Hafen und Fischmarkt bilden noch heute die Dreh- und Angelpunkte der Kleinstadt, die eingebettet liegt zwischen Wald und sanft rauschender See.

Fotos: House of Food, Shutterstock, ©MarketingOost - Gijs Versteeg

Goldene Lachs-Päckchen mit hanseatischem Apfelsalat

Würziger Lachs umhüllt von knusprigem Blätterteig, dazu ein Salat mit nordischer Note - genau das Richtige zum Mitnehmen auf die Tour

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- ♥ 2 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ Salz ♥ ½ Bund Koriander
- ♥ ca. 700 g Lachsfilet (ohne Haut)
- ♥ Pfeffer ♥ 4 TL schwarzer Sesam
- ♥ 5-6 EL Milch ♥ 4-5 EL Salatmayonnaise
- ♥ 1 EL Tahin (Sesampaste; Glas)
- ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 2 Äpfel (ca. 300 g; z. B. rotschalig)
- ♥ 4 Stangen Sellerie
- ♥ 150 g Babyleafsalat ♥ Backpapier

1 FÜR DIE PÄCKCHEN Blätterteig ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Lauchzwiebeln waschen und, bis auf 2 Stück, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten garen, abtropfen lassen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Fisch abspülen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Blätterteig entrollen und in 4 Streifen (à ca. 10 x 24 cm) schneiden. Die vorderen Drittel der Streifen mit

Sesam bestreuen. Mit den blanchierten Lauchzwiebeln und Koriander belegen. Lachsstücke quer darauflegen und den Teig aufrollen, dabei die Seiten einschlagen. Päckchen mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Teigpäckchen mit 2 EL Milch bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten goldbraun backen.

3 FÜR DAS DRESSING Salatmayonnaise, Tahin, Zitronensaft und 3-4 EL Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 FÜR DEN SALAT übrige Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen und eventuell etwas kleiner zupfen. Mit Lauchzwiebeln, Äpfeln und Sellerie mischen. Lachs-Päckchen, Apfelsalat und Dressing je in Dosen einpacken. Unterwegs genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 820 kcal
E 43 g · **F** 53 g · **KH** 44 g



Zwischen den Städten des IJsseldeltas radelt es sich entspannt über Wiesen und durch kleine Wälder



RIESEN GENUSS für Pizza- Liebhaber

Der blechfüllende PIZZA-RIESE -
fannytastisch groß, fannytastisch gut!



NEU
ab Mai



Einfach fannytastisch!

Mit Fernsehwoche geht's mir *gut.*

BEST SELLER Ihr SWR extra groß!

Fernsehwoche

Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz

Eine für alles: • TV • Ratgeber • Gute Laune!

Von Gulasch bis Schnitzel
Schlemmer-Klassiker ohne Fleisch

Wann Schlafmittel sinnvoll sind
Öfter Probleme mit der Nachtruhe?

Für Haus, Garten, Freizeit
Neu: Der geniale Spar-Kalender
Jetzt die Inflation austricksen

Mit dem Wunder-Saft
Bewegliche Gelenke für immer
Täglich trinken lindert Entzündungen

Feine Creme-Schnitten
Pfirsich-Kuchen frisch vom Blech

Wie
Sicher unterwegs im Internet

So schützen Sie sich vor Betrug

Wie
Blü

Tipps
Blü

Frisch
Bro

Ist das noch gut?

**JEDE
WOCHE
NEU!**



Küchennotizen

Eine Frage an die Salzspezialistin

JESS LEA-WILSON

Salz ist nicht nur zum Salzen da. Wie Sie mit der richtigen Prise die Aromen im Essen hervorheben, weiß die Expertin

Warum ist Salz in der Küche eine unverzichtbare Zutat?

Beim Salzen kommt es nicht nur auf die Menge an, sondern auch auf das Wann und Wie. Einer der größten Fehler, den ein Koch machen kann, ist, sein Gericht erst am Ende zu würzen. Wenn man bereits früh in einem Rezept eine kleine Menge Salz hinzufügt und dann in jeder Phase ein wenig nachwürzt, verändert sich der Geschmack auf eine Weise, die ein großzügiges Nachsalzen nicht erreichen kann. Ein Hauch Meersalz zu Beginn verstärkt das Aroma sonnengereifter Tomaten, und das Bestreichen von Fleisch kurz vor dem Garen sorgt für eine knusprige Kruste, die es saftig hält. Meist kommt zunächst feines Meersalz zum Einsatz, während am Ende flockiges Salz für mehr Textur und Aroma sorgt. Die Kristalle schmelzen langsam auf der Zunge und setzen kleine Geschmacksexplosionen frei.

Die Familie Lea-Wilson aus Anglesey (Wales) stellt seit über 20 Jahren hochwertiges Meersalz her

DAS FINDEN WIR JETZT SPANNEND



Dieses Buch zeigt die wichtigsten Methoden des Salzens, um alltäglichen Speisen das gewisse Etwas zu verleihen. 34 €; ars vivendi

Cola kann mehr

Die Limo ist nicht nur ein spritziges Erfrischungsgetränk - vielmehr brilliert sie als cleveres Helferlein im Alltag

Zartmacher-Effekt Die in Cola enthaltenen Säuren und Zitrusaromen eignen sich als Marinade, die für besonders zartes und saftiges Fleisch sorgt.

Saubere Sache Cola enthält Phosphorsäure. Hartnäckiger Kalk, Schmutz oder auch Angebranntes lassen sich einfach lösen.

Blumen-Doping Die enthaltene Zucker-Koffein-Mischung wirkt wie ein Farb-Verstärker auf Blüten und Blätter. Aber bitte nicht mit dem Gießen übertreiben.

Kann (fast) alles!



Schön gesagt:

Heija, der frische Mai,
er bringt uns mancherlei.

Das Schönste aber hier auf Erden
ist lieben und geliebt zu werden.

Heija, im frischen Mai.

Wilhelm Busch

FÜR SÜSSES IST IMMER PLATZ!

Man fühlt sich pappsatt, doch sobald das Dessert kommt, ist der Hunger wie neu entfacht – dieses Phänomen ist kein Zufall

Der sogenannte Nachtschmagen ist kein echtes Organ, sondern ein Phänomen, das viele kennen: Man ist satt vom Hauptgang, doch für Dessert ist noch Platz. Das liegt an der sensorischen Sättigung – der Körper gewöhnt sich an einen Geschmack, sodass ein neuer Reiz, wie Süßes nach Herzhaftem, wieder Appetit weckt. Zudem aktiviert Zucker das Belohnungssystem, was Lust auf mehr macht.



1923

gab es den 1. offiziellen Muttertag
in Deutschland.

Quelle: uni-wuppertal.de

Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar



Der süffige Maibock mit Frucht- und Karamellnoten macht Lust auf Frühling. Von Dithmarscher; 0,33 l ca. 1,60 €; Supermarkt

Goldenes Frühlingsversprechen
Seinen Ursprung hat der Maibock in Bayern, wo er seit dem 17. Jahrhundert als saisonale Spezialität gilt. Das kräftige, doch frische Starkbier duftet nach süßem Malz, zarter Karamellnote und einem Hauch von Hopfen. Mit seinen rund 6 bis 7% Alkohol ist es stärker als ein typisches Lagerbier. Es harmoniert mit saisonalen Gerichten wie Spargel, Kalbfleisch oder würzigem Käse. Seinen Name hat es vom Monat verliehen bekommen, in dem es traditionell aus-
geschenkt wird.



Impressum

Nachlieferservice & Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Redaktion:

Bauer Content KG, Redaktion kochen & genießen,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg;

Tel.: 040/3019-4300

E-Mail Leserservice: info@kochen-und-geniessen.de
Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.

Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretzschmar

Managing Brand Editor: Ann Thorer
(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Director Content: Malte Jensen

Head of Content Area Advisory&Leisure: Markus Dietsch

Teamlead Advisory: Carolin Ostrowski

Teamlead Fashion&Beauty: Franziska Stelter-Çağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Sander

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell, Tjitske Schrieks, Theresa Gießbar

Head of Content Area Health: Georg Partoloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars: Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,

Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm,
Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer
Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

Astrid Bleeker-Hellwig stv. General Director Brand Print+Crossmedia

(verantwortlich für den Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg

Vertriebsleitung: Achim Denker

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 0 40 / 32 90 16 16, mo.–fr. 8–18 Uhr,

sa. 9–14 Uhr, Fax: 0 40 / 30 19-81 82,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter: www.bauer-plus.de/service

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,

Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg,

Tel.: +49 / 40 / 30 19-85 19, mo.–fr. 8–18 Uhr,

Fax: +49 / 40 / 30 19-88 29, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Druck: BPW Sp. z o.o., Sp. k. Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, Pl 59-730 Nowogrodziec

kochen & genießen darf nur mit Genehmigung des Verlages in
Lesezirkeln geführt werden. Der Export von kochen & genießen
und ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit Genehmigung des Verlages
statthaft. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder
wird nicht gehaftet.

ISSN 0933-9698



Das süße Leben

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



Dreierlei Schokoladen-Minz-Mousse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g weiße Schokolade ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 2 EL Pfefferminzlikör ♥ 50 g Zartbitterschokolade
- ♥ 1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver ♥ 500 ml Milch
- ♥ 2 EL Zucker ♥ 1-2 TL Vollmilchschokoladenraspel
- ♥ Minze zum Verzieren

1 Weiße Schokolade in Stücke teilen. Sahne erhitzen. Weiße Schokolade darin schmelzen. Likör unterrühren. Schokoladensahne auskühlen lassen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2 Zartbitterschokolade in Stücke teilen. Puddingpulver, 4 EL Milch und Zucker verrühren. Übrige Milch aufkochen, Puddingpulver einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln.

Schokolade darin schmelzen. Pudding in vier Dessertgläser verteilen und auskühlen lassen.

3 Minzcreme kurz cremig aufschlagen und auf dem Schokopudding verteilen. Minz-Mousse mit Raspeln bestreuen und verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
WARTEZEIT ca. 2 Std.
PRO PORTION ca. 500 kcal
E 9 g · F 29 g · KH 52 g



Frozen Erdbeeryoghurt selbst gemacht

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Erdbeeren ♥ 500 g griechischer Joghurt
- ♥ 90 g Puderzucker ♥ 1 TL Zitronensaft

1 Erdbeeren waschen, gut trocken tupfen und, bis auf 4 Stück zum Verzieren, putzen. Übrige Erdbeeren klein schneiden.

2 FÜR DEN FROZEN JOGHURT 250 g Erdbeeren, Joghurt und 40 g Puderzucker zu einer glatten Masse pürieren. Masse in eine gefriergeeignete Form füllen und ca. 2 Stunden einfrieren. Masse dabei alle ca. 30 Minuten kräftig durchrühren.

3 FÜR DIE ERDBEERSOSSE übrige Erdbeeren, 50 g Puderzucker und Zitronensaft fein pürieren und kalt stellen. Angefrorenen Erdbeeryoghurt in vier Dessert-

gläser verteilen. Etwas Erdbeersoße darübergießen. Übrige Erdbeeren halbieren oder vierteln. Desserts damit verzieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
WARTEZEIT ca. 2 Std.
PRO PORTION ca. 280 kcal
E 5 g · F 13 g · KH 34 g



Feinster Genuss

Wenn Sie die pürierten Erdbeeren durch ein Haarsieb streichen, wird die Soße noch samtiger.



Zarte Buttermilchcreme mit Orangenkaramell

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 6 Blatt Gelatine ♥ 500 g Buttermilch
- ♥ 7 EL Orangensaft ♥ 175 g Zucker
- ♥ 250 g Schlagsahne ♥ 1 Päckchen Vanillezucker

1 FÜR DIE BUTTERMILCH-CREME Gelatine einweichen. Buttermilch, 2 EL Orangensaft und 75 g Zucker glatt rühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 3 EL Orangensaft verrühren. Dann unter die übrige Orangen-Buttermilch rühren. Kalt stellen.

2 Sahne steif schlagen, Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Sobald die Buttermilch zu gelieren beginnt, Sahne vorsichtig unterziehen. Buttermilchcreme in vier Förmchen (à ca. 175 ml) verteilen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

3 FÜR DEN KARAMELL 100 g Zucker in einer kleinen Pfanne schmelzen und karamellisieren lassen. Unter Rühren 5 EL Orangensaft angießen und den Karamell lösen. Orangenkaramell unter Rühren kurz einköcheln lassen.

4 ZUM SERVIEREN Förmchen kurz zu $\frac{2}{3}$ in heißes Wasser tauchen. Buttermilchcreme auf Dessertteller stürzen. Orangenkaramell darübergießen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
WARTEZEIT ca. 2 Std.
PRO PORTION ca. 430 kcal
 E 6 g · F 21 g · KH 55 g



Nugat-Sahnetraum mit Himbeeren

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 150 g Zartbitterschokolade ♥ 200 g Nussnugat (schnittfest)
- ♥ 750 g Himbeeren ♥ 2-3 EL Zucker ♥ 500 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ Kakao zum Bestäuben

1 Schokolade und Nugat in Stücke teilen und im heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade vom Herd nehmen, in eine große Rührschüssel geben und etwas abkühlen lassen.

2 Himbeeren eventuell verlesen und waschen. Die Hälfte der Himbeeren und Zucker in einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

3 Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. Die Hälfte der Sahne komplett unter die etwas abgekühlte

Nugatmasse heben. Restliche Sahne nur kurz in Schlieren unterheben.

4 Übrige Himbeeren und Nugat-Sahnecreme im Wechsel in eine große Dessertschüssel schichten und ca. 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren etwas Himbeerpüree über die Creme geben. Sahnetraum mit Kakao bestäuben. Übriges Fruchtpüree dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
WARTEZEIT ca. ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 460 kcal
 E 7 g · F 33 g · KH 35 g

Ein Kuchen aus der Nachbarschaft



Exklusiv
aus dem
LeserCLUB

Anne Scherer liebt den Zusammenhalt in ihrem kleinen Heimatort. Wo man bei Feiern und Frohsinn zusammensitzt, ist Kuchen nicht weit

Sie sind schon einige Jahre Teil des Leserclubs. Was schätzen Sie daran?

Den Austausch und die Kreativität. Manchmal übersehe ich Rezepte beim Durchblättern der Zeitschrift zunächst. Erst wenn ich dazu Postings der anderen Mitglieder in unserer Gruppe lese, komme ich auf den Geschmack! Auch beim Anbau oder bei der Verarbeitung von Obst und Gemüse geben wir uns untereinander super Tipps.

Sie bauen also selbst gerne Lebensmittel an?

Genau! Deshalb freue ich mich auch so sehr, jetzt im Mai wieder mehr Zeit draußen zu verbringen. Mein Gewächshaus und das Kümmern um meine Pflanzen sind für mich Entspannung. Wenn ich das Obst und Gemüse wachsen sehe und die erste Ernte ansteht, geht mir das Herz auf. Ich liebe es außerdem, mit einem Kaffee draußen in der Sonne zu sitzen und in Koch- und Backzeitschriften zu schmökern. Und man trifft wieder Nachbarn direkt vor der Tür.



Ist Ihnen gute Nachbarschaft wichtig?

Oh ja, ich schätze den Zusammenhalt sehr. Auch mein Tortenrezept ist von einer lieben Bekannten. In unserem Ort gibt es zu Festen immer ein tolles Kuchenbuffet. Da bleiben keine Wünsche offen, und man lernt oft Neues kennen. Ich mochte früher keinen Rhabarber, nachdem ich allerdings diesen Kuchen probiert habe, war es um mich geschehen.

„Hier kann man gut und zufrieden leben.“

Seitdem baue ich selbst welchen in meinem Garten an und bekomme zusätzlich Stangen von Freunden oder Nachbarn. Da ich von Marmeladen bis zu Torten mittlerweile so viel daraus zubereite, benötige ich ordentliche Mengen!

Und was gefällt Ihnen an der Rhabarbertorte so gut?

Die Kombi aus Süßem und Saurem ist fantastisch. Durch die verschiedenen Komponenten wie Kokosnuss, Konfitüre und Rhabarber wird der Kuchen so besonders. Er lässt sich auch im Winter gut mit eingefrorenem Rhabarber backen. Aber ganz wichtig: Unbedingt rote Gelatine verwenden – sie verleiht der Mousse ihre schöne Farbe.

Zweites Zuhause

Im Gewächshaus, das ihr Mann in der Corona-Pandemie errichtete, verbringt Anne Scherer viel Zeit

50€
für Ihr
Rezept

Welcher Kuchen hat es Ihnen angetan?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 69). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/ E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)

Rhabarber-Kokos-Torte

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 165 g Mehl ♥ 305 g Zucker
- ♥ 20 g + 4-5 EL Kokosraspel ♥ 75 g Butter
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 40 g Speisestärke ♥ 3 EL Erdbeerkonfitüre
- ♥ 750 g Rhabarber ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 4 Blatt Gelatine ♥ 4 Blatt rote Gelatine
- ♥ 575 g Schlagsahne ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ Schoko-Zebraröllchen zum Verzieren ♥ Backpapier

1 FÜR DEN MÜRBETEIG 125 g Mehl, 40 g Zucker, 20 g Kokosraspel und Butter glatt verkneten. Teig als Boden in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) drücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten backen. **FÜR DEN BISKUIT** Eier trennen. Eiweiß mit 2 EL Wasser und Salz schaumig schlagen. Erst 65 g Zucker, dann Eigelb unterrühren. 40 g Mehl und Stärke mischen, unter die Eiermasse heben. Mürbeteig aus dem Ofen nehmen, mit Konfitüre bestreichen. Biskuit darauf verstreichen. Kuchen bei gleicher Temperatur 12-15 Minuten fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

2 FÜR DAS KOMPOTT Rhabarber schälen, waschen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und 200 g Zucker mischen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Gelatine einweichen, ausdrücken und unter das Kompott rühren. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

3 400 g Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Wenn das Kompott zu gelieren beginnt, Sahne unterheben. Kuchen aus der Form lösen, einen Tortenring umstellen. Rhabarbercreme darauf glatt streichen. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

4 175 g Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit kleiner Stern-tülle füllen. Tortenring lösen. Torte mit Sahnetuffs, Schokoröllchen und 4-5 EL Kokosraspeln verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARTEZEIT ca. 4 Std.

PRO STÜCK ca. 310 kcal

E 4 g · **F** 18 g · **KH** 32 g

Neues zu wagen lohnt sich
auch in der Küche.

♥-liche Grüße Anne

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf einen
sommerlichen Erdbeer-Bienenstich

Ein Herz und

Erdbeere trifft Kuchenklassiker 

Ciao bella

Ähnlich wie unsere Linzer Torte ist italienische Crostata aus Mürbeteig und mit Marmelade gefüllt

Italienische Erdbeer-Crostata

Rezept auf Seite 76

eine Seele

Sind sie nicht einfach füreinander
geschaffen? Unser Saisonschatz
vermählt sich mit
Lieblingen der Backstube.
Lauter Traumpaar!





Italienische Erdbeer-Crostata

Unser Früchtchen genießt ein wenig Dolce Vita im Land, wo die Zitronen blühen, und kommt mit neuem Frischekick zurück

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 2 Bio-Zitronen
- ♥ 150 g Mehl ♥ 250 g Puderzucker
- ♥ 25 g gemahlene Mandeln ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M) ♥ 90 g kalte Butter
- ♥ 50 g Speisestärke ♥ 250 ml Milch
- ♥ 250 g Schlagsahne ♥ 600 g Erdbeeren
- ♥ 5-6 EL Johannisbeergelee
- ♥ Melisse zum Verzieren
- ♥ Fett für die Form ♥ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Zitronen waschen und die Schale fein abreiben. Zitronen auspressen und 6 EL Zitronensaft abmessen. Mehl, 125 g Puderzucker, Mandeln, Salz, ½ TL Zitronenschale, 1 Ei und Butter in Stückchen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 FÜR DIE CREME Eigelb und 125 g Puderzucker in einem Topf verrühren. Stärke einrühren. Nach und nach kalte Milch, Sahne und Rest Zitronenschale

einrühren. Alles langsam unter Rühren aufkochen. Creme in eine gekühlte Schüssel füllen. Zitronensaft einrühren.

3 Eine Tarteform mit Heheboden (ca. 24 cm Ø) fetten und eventuell kreuzweise mit 2 Streifen Backpapier auslegen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen und die Form damit auslegen. Zitronencreme daraufgeben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen. Crostata auskühlen lassen.

4 Erdbeeren waschen und klein schneiden. Crostata üppig mit Erdbeeren belegen. Gelee erhitzen und kurz abkühlen lassen. Gelee über die Beeren verteilen und fest werden lassen. Crostata mit Melisse verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

WARTEZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 330 kcal

E 5 g · F 17 g · KH 38 g



ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCKE

- ♥ 1 kg Erdbeeren ♥ 250 g weiche Butter
- ♥ 200 g + 9 EL Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ 350 g Mehl ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 7 EL Milch ♥ 2 EL Kakao
- ♥ 2 Päckchen roter Tortenguss (z. B. mit Erdbeer-Geschmack) ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 500 g Speisequark (20% Fett)
- ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 300 g Zartbitterkuvertüre ♥ 20 g Kokosfett
- ♥ Backpapier

1 Erdbeeren waschen und ca. 300 g in Stücke schneiden. Butter, 200 g Zucker

und Vanillezucker mit den Schneebesens des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen. Im Wechsel mit 5 EL Milch unter den Teig rühren. Die Hälfte des Teigs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Unter die übrige Teighälfte Kakao und 2 EL Milch rühren. Dunklen Teig in Klecksen auf den hellen Teig geben, ebenfalls verstreichen. Erdbeerstücke gleichmäßig darauf verteilen, leicht in den Teig drücken. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 25–30 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

2 Um den Kuchen einen Backrahmen legen. Tortengusspulver und 4 EL Zucker in einem Topf mischen. 500 ml Wasser angießen und alles glatt rühren. Unter Rühren langsam aufkochen, kurz köcheln. Topf vom Herd nehmen. Guss sofort mit einem Esslöffel zügig von der Mitte aus gleichmäßig auf den Erdbeeren verteilen. Guss fest werden lassen.

3 Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Quark, 5 EL Zucker, Zitronenschale und -saft verrühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Quarkcreme auf dem Guss glatt streichen. Kuchen ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 Kuvertüre grob hacken und mit Kokosfett im heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre 10–15 Minuten abkühlen lassen, dann auf dem Kuchen verstreichen. Mit einem Tortenkamm oder einer gezackten Teigkarte eventuell wellenartige Streifen durch die Kuvertüre ziehen. Kuchen nochmals ca. 30 Minuten kühl stellen, bis die Schokoladenglasur fest ist. Übrige Erdbeeren halbieren. Kuchen damit verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

WARTEZEIT ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 390 kcal

E 10 g · F 19 g · KH 44 g



Erdbeer-Donauwelle

Von diesem süßen Fluss lassen wir uns doch gern mitreißen und anschließend glücklich und zufrieden ans Ufer zurückspülen!



Vorab
probiert vom



LeserCLUB

„Der Briocheboden ist eine Wucht an Fluffigkeit, der Belag schön cremig und fruchtig. Habe weniger Zucker genommen und statt der Mandeln Marzipanstreusel darübergestreut.“

Christel Ehrentreich,
Bad König

Erdbeer-Brioche-Kuchen

Bienen summen, Vögel zwitschern, das Gras duftet warm: Wie ein Frühlingsmorgens sind diese buttrig-süßen Puddingschnitten

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCKE

- ♥ 750 g frische Erdbeeren oder TK-Erdbeeren
- ♥ 250 g Gelierzucker (2:1) ♥ 1 EL Zitronensaft
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 2 EL + 175 g Zucker ♥ 750 ml Milch
- ♥ 500 g Mehl ♥ 1 Würfel (42 g) Hefe
- ♥ 250 g weiche Butter ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 100 g Mandelblättchen
- ♥ Fett für das Backblech ♥ Mehl für die Hände
- ♥ Frischhaltefolie

1 FÜR DIE GRÜTZE Erdbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. TK-Beeren auftauen lassen. Beeren, Gelierzucker und Zitronensaft in einem Topf mischen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2 FÜR DEN PUDDING Puddingpulver, 2 EL Zucker und 100 ml Milch glatt rühren. 400 ml Milch aufkochen. Topf vom

Herd nehmen, angerührtes Puddingpulver einrühren. Pudding unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. In eine Schüssel füllen, direkt mit Folie zudecken. Pudding auskühlen lassen.

3 FÜR DEN BRIOCHETEIG Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde hineindrücken. 250 ml Milch lauwarm erwärmen. Hefe in die Mulde bröckeln. 25 g Zucker und Milch zufügen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dicken Brei verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Erdbeeren kurz aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Grütze auskühlen lassen.

4 125 g weiche Butter, 50 g Zucker, Eier und Salz zum Vorteig geben. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt

ca. 1 Stunde gehen lassen. Teig auf ein gefettetes, tiefes Backblech geben und mit bemehlten Händen zu einem flachen Boden drücken. Hefeteig weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.

5 125 g Butter in Stückchen auf dem Teig verteilen. Pudding und $\frac{2}{3}$ der Erdbeergrütze jeweils glatt rühren. Beides im Wechsel in Klecken ebenfalls auf dem Hefeteig verteilen. Mandelblättchen und 100 g Zucker darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 35–40 Minuten goldgelb backen. Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dazu schmeckt übrige Erdbeergrütze und Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 $\frac{3}{4}$ Std.
PRO STÜCK ca. 360 kcal
E 7 g · **F** 16 g · **KH** 47 g

Schwarzwälder Erdbeertorte

Schichtwechsel bei diesem Dauerschwarm: Jetzt ist mal der süße Sommerbote am fruchtigen Zug

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 100 g Zucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 100 g Mehl ♥ 10 g Kakao
- ♥ 1 gehäufter EL Speisestärke
- ♥ 1 TL Backpulver ♥ 750 g Erdbeeren
- ♥ 500 g Magerquark ♥ 500 g Mascarpone
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 75 g Puderzucker
- ♥ 500 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Päckchen Sahnesfestiger
- ♥ 6 EL Orangenlikör (z. B. Cointreau)
- ♥ 200 g Erdbeerfruchtaufstrich ohne Kerne
- ♥ 40 g Zartbitter-Schokoladenraspel
- ♥ 2 EL gehackte Pistazien ♥ Backpapier

1 FÜR DEN SCHOKOBISKUIT Eier, Zucker und Salz mit den Schneebesens des Rührgeräts ca. 8 Minuten weißcremig aufschlagen. Mehl, Kakao, Stärke und Backpulver mischen, darübersieben und vorsichtig unterheben. Masse in eine am Boden mit Backpapier

ausgelegte Springform (26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 FÜR DIE CREME Erdbeeren waschen. Ca. 12–14 gleich große Erdbeeren zum Verzieren beiseitelegen. Übrige Erdbeeren fein würfeln. Quark, Mascarpone, Zitronensaft und Puderzucker verrühren. 200 g Sahne steif schlagen. Vanillezucker und Sahnesfestiger dabei einrieseln lassen. Sahne vorsichtig unter die Mascarponecreme ziehen. Erdbeerewürfel unter die Creme heben.

3 Schokobiskuit zweimal waagrecht durchschneiden. Jeden Boden mit 2 EL Likör tränken. Um den unteren Boden einen Tortenring legen. Die Hälfte der Erdbeercreme darauf verstreichen. Zweiten Boden darauflegen und die übrige Erdbeercreme daraufstreichen. Mit letztem Boden abschließen. Torte ca. 1 Stunde kalt stellen.

4 Fruchtaufstrich aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Aufstrich kurz abkühlen lassen. 300 g Sahne steif schlagen. Ca. $\frac{1}{3}$ der Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte rundherum mit der restlichen Sahne einstreichen. In der Mitte der Torte einen Kreis (ca. 24 cm Ø) zeichnen und den Kreis mit dem Fruchtaufstrich ausfüllen. Torte kurz kalt stellen.

5 Ca. 6 Erdbeeren nach Belieben halbieren. Übrige Erdbeeren in dicke Scheiben schneiden und an den Tortenrand setzen. Rund um den Fruchtaufstrich kleine Sahnetuffs spritzen. Schokoraspel an den Tortenrand oberhalb der Erdbeeren und auf den Sahnetuffs verteilen. Torte mit Pistazien und halbierten Erdbeeren verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 410 kcal

E 10 g · F 26 g · KH 32 g

**Titel-
rezept**

Erdbeertraum à la Träubles



Was Johannisbeeren können, kann unser Herzchen schon lange: sich saftig-süß in mandelig-mürben Baiser schmiegen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 250 g Mehl (Type 550) ♥ 1 Msp. Backpulver
- ♥ 125 g kalte Butter ♥ 2 EL + 150 g Zucker
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Ei + 3 Eiweiß (Gr. M) ♥ Salz ♥ 600 g Erdbeeren
- ♥ 2 TL Zitronensaft ♥ 1 gehäufte EL Speisestärke
- ♥ 150 g gemahlene Mandeln ♥ 2 EL Puderzucker + etwas zum Bestäuben
- ♥ eventuell Minze zum Verzieren
- ♥ Fett für die Form ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Mehl, Backpulver, Butter in Stückchen, 1 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei und 1 Prise Salz zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 45 Minuten kalt stellen.

2 Boden einer Springform (ca. 24 cm Ø) mit Backpapier auslegen und den Formrand fetten. Erdbeeren waschen, trocken tupfen und ca. 500 g Erdbeeren in Stücke schneiden. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Den Boden und Formrand mit dem Teig auslegen. Teigrand gut andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 FÜR DIE FÜLLUNG 3 Eiweiß, 1 Prise Salz und Zitronensaft sehr steif schlagen, dabei 150 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Stärke, Mandeln und Erdbeeren vorsichtig unterheben. Füllung vorsichtig auf den Mürbeteig geben und glatt streichen. 2 EL Puderzucker darüberstäuben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen. Kuchen in der Form auskühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen. Übrige Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln und auf dem Kuchen verteilen. Etwas Puderzucker darüberstäuben. Kuchen eventuell mit Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ¾ Std.

WARTEZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO STÜCK ca. 320 kcal

E 8 g · **F** 17 g · **KH** 36 g

Nuss muss?

Mandeln liefern feines Marzipanaroma. Wer's nicht verträgt, nimmt gemahlene Erdmandeln



ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 9 EL Milch ♥ 120 g weiche Butter
- ♥ 100 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 250 g Mehl ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 300 g Erdbeeren ♥ 150 g Puderzucker
- ♥ 1-2 EL Erdbeerkonfitüre
- ♥ Hagelzucker zum Bestreuen ♥ Backpapier

1 Puddingpulver und 7 EL Milch glatt rühren. Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Zucker, Vanillezucker und Salz dabei einrieseln lassen. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit dem angerührten Puddingpulver portionsweise kurz unter den Teig rühren.

2 3-4 hübsche Erdbeeren beiseitelegen. Übrige Erdbeeren waschen und fein würfeln. Erdbeeren kurz unter den Teig rühren. Jeweils 6 Teigkleckse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche mit Abstand verteilen. Dabei den Teig nicht flach streichen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/ Umluft: 140°C) ca. 20 Minuten backen. Amerikaner auf dem Blech abkühlen lassen. Dann vorsichtig vom Papier lösen und vollständig auskühlen lassen.

3 FÜR DEN GUSS Puderzucker, 2 EL Milch und Konfitüre glatt rühren, bis ein rosafarbener Guss entsteht. Guss auf die Amerikaner-Böden streichen und etwas fest werden lassen. Übrige Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden (s. Tipp rechts). Erdbeeren auf den Guss legen, leicht andrücken und den Guss trocknen lassen. Amerikaner anrichten. Mit etwas Hagelzucker bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
PRO STÜCK ca. 280 kcal
E 5 g · **F** 11 g · **KH** 43 g

Erdbeer-Amerikaner mit Herz

Rosarote Zeiten für Fans der fluffigen Halbkugel, die eigentlich Ammonikaner heißt, nach ihrem einstigen Backtriebmittel. Da muss sich mal jemand verhört haben!

HABT IHR EUCH ABER SCHICK GEMACHT!



Mit wenigen Handgriffen verwandeln sich die roten Früchtchen in charmante Deko für himmlische Kuchen und Torten

Einfach knuffig: Erdbeerherzchen



Erdbeere erst in dünne Scheiben schneiden, dann den Stieleinsatz mit zwei Schnitten links und rechts in Dreiecksform herausschneiden.



Toll auf
Kleingebäck!

Für rosige Zeiten: Erdbeerrose



Erdbeere auf einen Holzspieß stecken. Mit einem kleinen Messer viermal leicht überlappend am äußeren Rand einschneiden.



Darüber rundherum leicht versetzt weitere Einschnitte machen.



Zum Schluss die Spitze kreuzweise einschneiden und alles vorsichtig auffächern.

Süßer Vollmilch-Kuss: Schokoherz



Erdbeere halbieren, Hälften mit einem Spießchen zum Herz verbinden. Schokolade im Wasserbad schmelzen, Herzen mithilfe eines Esslöffels glasieren.



Herzen auf ein Kuchengitter legen und zügig z. B. mit Zuckerperlen verzieren.

Testen
Sie
uns!

Ihr Geschenk fürs Probeabo

Hobbykünstler, aufgepasst: mit dem umfangreichen Malset bringen Sie Ihre Kuchen bald auch auf die Leinwand! Der schicke Pinienholzkoffer enthält je 12 Wasserfarben, Buntstifte, Filzstifte, Pastell-Ölkreiden und Wachsmalkreiden sowie eine Palette, Kleber, Radiergummi, Spitzer, HB-Bleistift und Pinsel. Sie erhalten das reich gefüllte Malset als Geschenk, wenn Sie drei Hefte kochen & genießen für 9,40 € statt 14,40 € testen, das macht 35 % Ersparnis! Mehr Infos unter kochen-und-geniessen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 05/2025.

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



Süßer Gruß zum Schluss

Espresso- Schoko-Fudge

ZUTATEN FÜR 49 STÜCK

- ♥ 1 EL Espressobohnen
- ♥ 250 g Zartbitterschokolade
- ♥ 100 g Vollmilchschokolade
- ♥ 1 Dose (400 g) gesüßte Kondensmilch
- ♥ 1 kleiner Gefrierbeutel ♥ Backpapier

1 Espressobohnen in einen Gefrierbeutel füllen und verschließen. Bohnen mithilfe einer Teigrolle grob zerkleinern. Zartbitter- und Vollmilchschokolade in Stücke teilen. Gesamte Schokolade und Kondensmilch in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist.

2 Eine quadratische Form (ca. 15 cm) mit Backpapier auslegen. Schokoladenmasse darin glatt streichen. Mit den Espresso-splittern bestreuen. Schoko-Fudge zugedeckt mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Schoko-Fudge mithilfe des Backpapiers aus der Form heben. Papier vorsichtig lösen. Fudge in Würfel (ca. 2 cm) schneiden. Fudge im Kühlschrank, in einer Frischhaltebox aufbewahren. Haltbarkeit ca. 2 Wochen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
WARTEZEIT mind. 8 Std.
PRO STÜCK ca. 60 kcal
E 2 g · F 4 g · KH 8 g

Zum Verschenken
Fudge in Zellophantüten füllen
oder einzeln in hübsches Wachs-
oder Bonbonpapier wickeln

Vorschau



Ingwer-Joghurt-Hähnchen,
Nackensteaks, Selleriecreme
und rotes Chimichurri

GANZ SCHÖN HEISSES EISEN

Burger, Steaks und Früchte: Wir haben den Grilltrend Plancha ausprobiert und sind Feuer und Flamme für die heiße Platte aus Gusseisen

IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT

AM 30. MAI 2025

Mexikanischer
Nudelsalat



♥ 16 SEITEN EXTRA

Gute-Laune-Partysalate

Reich gefüllte Schüsseln für
die nächste Sommersause

♥ Gebeiztes Eigelb: So würzig
haben Sie unseren Frühstücks-
helden noch nie verzehrt!

♥ Das Innere zählt: prall gefüll-
tes Sommergemüse von der
Schmorgurke bis zur Aubergine



Tomaten-Garnelen-Suppe
mit Bohnen

ITALIENS WAHRE SCHÄTZE

Ausgezeichnete Produkte und saisonale Zutaten entführen
uns in die geliebte Küche vom Stiefel



Zitronen-
Baiser-Kuchen

SAY CHEESE!

Frisch, locker und leicht – mit himmlischen Käsekuchen
entschweben wir auf Wolke sieben

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

Die besten Seiten des Lebens.



JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!

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

TINA AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER www.bauer-plus.de/tina ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:

