

40 1985–2025
Jahre

Kochen
mit Liebe

Nr. 6 Juni 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 €

Schlemmen wie in Italien

Zartes Balsamico-Filet, cremige
Burrata-Pizza und feine Antipasti

**Wir
GRILLEN!**
Mit dem
neuen Trend
Plancha
S. 52

Hähnchen-Piccata
„quattro formaggi“
S. 10

Alle
Rezepte
von der Redaktion
3x
getestet!



16 SEITEN EXTRA!

Lasst uns
feiern!

Neue Nudelsalate
Exotische Bowls
Raffinierte Dressings



Für die
schönste
Zeit im
Sommer

Himmlisch luftige
Käsekuchen

S. 77



Die besten Seiten des Lebens.



**JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!**

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



Inhalt

Genießen

Saisonküche

Die wahren Schätze Italiens 6
Gefülltes Sommergemüse 14

Einfach schnell genießen 18

Liebling des Monats

Zarter Mangold 24

4-mal lecker

Würzige Filotörtchen 28

Wohlfühlküche

Algen-Power 30

Verwöhnen

Für Gäste

Grillen auf der Plancha 52

Küchen-Manufaktur

Gebeiztes Eigelb 60

Das süße Leben

Fruchtige Sommerdesserts 70

Entdecken

Frisch auf dem Markt 13

Kulinarische Zeitreise: 2005 34

kochen & genießen Leserclub 22

Kulinarisch unterwegs

Zu Gast in Frankreich – 62

die Salzgärten der Camargue 68

Küchennotizen

Backen

Leserrezept

Erdbeer-Bienenstich 73

Backen

Die süße Leichtigkeit des Seins: 74

luftige Käsekuchen 74

Süßer Gruß zum Schluss

Bananen-Erdbeer-Split im Glas 82

Service

Speise-Karte 4

Preisrätsel 66

Impressum 69

Vorschau 83



Die Farben des Sommers

Die Sonne scheint, die Bienen summen, unverkennbar: Es ist Sommer! Um uns herum blüht das Leben auf, und die Natur leuchtet in voller Farbenpracht. Was sehen Sie, wenn Sie sich umschauen? Vielleicht das tiefe Rot süßer Erdbeeren oder sonnengeküsster Tomaten, die wir in unserer italienischen Küche zu aromatischer Pizzasauce und Suppe verarbeiten (ab Seite 6)? Oder sattes Grün, das Ihnen vom Mangold aus dem Gemüsebeet entgegenlacht? Möglicherweise strahlt Sie aber auch ein sonniges Gelb an, das sich in luftig-leichten Käsekuchen – unserem Liebling des Sommers – versteckt. Ganz gleich, was Sie sehen: Trist wird es diesen Monat auf keinen Fall. Auf ins köstliche Farbspektakel!

Herzlichst Ihre
Redaktion der kochen & genießen

In eigener Sache
Die Sprechzeiten
unseres Service-
telefons (040/3019-
4300) ändern sich ab
sofort wie folgt:
Montag, Dienstag,
Donnerstag
und Freitag von
10.30 bis 12.30 Uhr

Mit tollen
Ideen aus unserem
LeserCLUB
auf den Seiten
7, 22, 26 &
75

Unsere Mitglieder
haben leckeren
Heidelbeerkuchen und
Tipps fürs Partybuffet
im Gepäck



Fusilloni al bronzo
con salsicce



Meerrettich-Creme, heiße Salat-
spieße und Spargel im Bacon-Mantel



Eiskaffee-
Quark-Triangel

LECKERE HAUPTGERICHTE



Balsamico-Filet mit Fenchel und Polenta **S. 7**



Tomaten-Garnelen-Suppe **S. 8**



Hähnchen-Piccata „quattro formaggi“ **S. 10**



Fusilloni con salsicce **S. 11**



Burrata-Pizza **S. 12**



Zucchini-Bömbchen mit Thunfisch **S. 15**



Spitzpaprika-Kanus mit Mett und Feta **S. 15**



Zucchini Blüten mit Ricotta **S. 16**



Kartoffelschiffchen mit Käse **S. 16**



Kohlrabi mit Schmand-Hähnchen **S. 17**



Sommer-Couscous mit Bratbällchen **S. 18**



Blitz-Chili zum Feierabend **S. 19**



Kühle Joghurtsuppe mit Ei **S. 19**



Asiatischer Turbo-Eintopf **S. 19**



Brokkoli-Käse-Pfanne mit Nusscrunch **S. 20**



Camembert zu Möhren-Spinat-Gemüse **S. 20**



Edel-Fisch-Bagel zum Mitnehmen **S. 20**



Nudeln in Zitronen-Hollandaise **S. 21**



Hackspieße auf Mangoldsalat **S. 25**



Knusperfisch auf Mangoldgemüse **S. 26**



Zitronenreis im Mangoldkleid **S. 26**



Pilz-Galette mit Sommergrün **S. 27**



Blätterteig-Tartelettes alla Caprese **S. 29**



Blätterteig-Tartelettes nach Seemannsart **S. 29**



Blätterteig-Tartelettes, rustikal **S. 29**



Blätterteig-Tartelettes, mediterran **S. 29**



Kombu-Algen-Süppchen **S. 31**



Hiziki-Algen-Bowl mit Shiitake-Pilzen **S. 32**



Salat mit Avocado, Algen und Garnelen **S. 32**



Maki-Sushi mit Huhn und Nori **S. 33**



Fisch im Papierbonbon **S. 34**



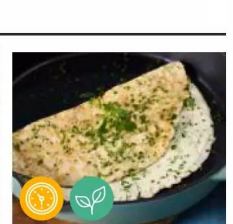
Mediterranes Fischfilet mit Gemüse **S. 63**



Antipasti vom Blech mit Olivenöl-Dip **S. 9**



Gebeiztes Eigelb auf Avocado-Stulle **S. 61**



Weißes Omelett **S. 61**

KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN

GASTLICHKEIT DES MONATS



Grillen auf der heißen Platte Salatspieße, Spargel im knusprigen Bacon-Mantel, fruchtig-sahnige Meerrettich-Creme, gebackene Erdbeeren zu Vanilleeis, gegrillte Basilikum-Zitronen-Limonade, Bohnen-Burger, rotes Chimichurri, butterzarte Nackensteaks, marinierte Ingwer-Joghurt-Hähnchenfilets, Naan-Brote vom Rost und Röstsellerie-Creme **S. 52**



**TREND-
VERDÄCHTIG**
Zartes Fleisch,
geröstete Fladen
und würzige
Dips: So geht
Grillen mit der
Plancha!

Speise-Karte

DER SCHNELLE
WEG DURCHS
HEFT



SCHNELL



FISCH



VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Datteln au chocolat
mit Nussfüllung **S. 64**



Rhabarber in
Schokocreme **S. 70**



Erdbeer-Crumble zu
Quark **S. 71**



Erdbeer-Bienenstich **S. 73**



Beeren-Kaltschale mit
Schneewölkchen **S. 70**



Feinherbe Kokos-
Mousse **S. 71**



Baiser-Zitronen-Kuchen **S. 75**



Eiskaffee-Quark-Triangel
S. 76



Himbeer-Ricotta-Tarte
S. 77



Erdbeer-Knusper-
Cheesecake **S. 78**



Heidelbeer-Streusel-
schnitten **S. 80**



Kirsch-Mascarpone-
Küchlein **S. 81**



Bananen-Erdbeer-Split
im Glas **S. 82**

Verliebt in den guten Geschmack

Parmesan, Olivenöl, Balsamico:
Ehrliche, handgemachte
Produkte sind in Italien der
„Lebensmittelpunkt“ – und
schmecken einfach delizioso!

Handverlesen

Frisches Marktgemüse,
rösches Brot, duftende
Zitronen –
das Genussleben kann
so einfach sein!



Vorab
probiert vom
LeserCLUB

„Ich habe den Fenchel im
Dampfgarer vorgegart, im
Bratsatz in Öl angebraten, mit
Marinade abgelöscht und
mit in den Ofen getan.“

Bettina Hennes

Balsamico-Filet mit Fenchel und Butter-Polenta

Ein Balsamessig-Bad macht das Fleisch wunderbar zart und
verleiht ihm ein unvergleichliches, fruchtig-mostiges Aroma

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zweige Rosmarin ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ ca. 100 ml Balsamico-Essig ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 2 EL brauner Zucker ♥ Pfeffer
- ♥ 600 g Schweinefilet ♥ 2 Fenchel (ca. 400 g)
- ♥ Salz ♥ 300 ml Gemüsebrühe
- ♥ 300 ml Milch ♥ 1 Lorbeerblatt
- ♥ 80 g Polenta ♥ 2 EL Butter
- ♥ 50 g Parmesan (Stück) ♥ Gefrierbeutel

1 Rosmarin waschen und hacken. Knoblauch schälen, hacken. Balsamico-Essig, 4 EL Öl, Zucker, Pfeffer, Rosmarin und Knoblauch kräftig verrühren. Schweinefilet trocken tupfen und in einen Gefrierbeutel geben. Marinade zugießen. Beutel verschließen und kalt stellen. Filet ca. 2 Stunden darin marinieren.

2 Fenchel waschen, zartes Grün beiseitelegen. Fenchel in dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel darin 6–7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen flachen Bräter ohne Fett erhitzen. Mariniertes Filet darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 140°C/Umluft nicht geeignet!) ca. 20 Minuten garen.

3 Brühe, Milch und Lorbeer aufkochen. Polenta einrühren und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten unter Rühren quellen lassen. Butter unter Rühren in der Polenta schmelzen. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeer entfernen.

4 Filet aus dem Backofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Polenta, Filet und Fenchel anrichten. Parmesan direkt über die Polenta hobeln. Fleisch mit etwas Essig beträufeln. Fenchelgrün und evtl. etwas Rosmarin darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO PORTION ca. 530 kcal

E 42 g · **F** 32 g · **KH** 21 g

ACETO BALSAMCIO

Der sämige Essig aus Modena besteht aus Traubenmost, der 12 bis 25 Jahre (!) in immer kleiner werdenden Holzfässern durch Verdunstung reift.

Nur echt mit „Aceto Balsamico di Modena g. g. A.“-Siegel.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Gemüsezwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 1 EL Honig ♥ 1 Dose (425 ml) Tomaten
- ♥ 1 Dose (425 ml) Borlotti-Bohnen
- ♥ 300 ml Gemüsebrühe ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 EL Pinienkerne
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kirschtomaten
- ♥ 400 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale) ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 4 Stiele Majoran ♥ 2 Stiele Salbei
- ♥ 1 EL Balsamico-Essig ♥ 100 g Mascarpone

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Honig unterrühren. Tomaten samt

Saft zugeben, zerkleinern und aufkochen. Bohnen abgießen, Hälfte zu den Tomaten geben. Brühe angießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und offen ca. 20 Minuten köcheln.

2 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Suppe fein pürieren. Kirschtomaten samt Saft und Rest Bohnen zugeben, aufkochen. Weitere ca. 10 Minuten köcheln.

3 Garnelen trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin ca. 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Herausnehmen. Majoran waschen, Blättchen abzupfen. Salbei waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. 1 EL Öl erhitzen. Salbeiblättchen darin kurz knusprig frittieren.

4 Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Suppe anrichten, Mascarpone in Klecksen einstrudeln. Garnelen evtl. auf Holzspießchen stecken. Mit Pinienkernen und Kräutern auf der Suppe verteilen. Dazu schmeckt Ciabatta.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 570 kcal

E 41 g · **F** 28 g · **KH** 39 g

DOSEN-KIRSCHTOMATEN

Tomaten aus der Dose?

Unbedingt! Wenn sie, wie von der Firma Mutti, sonnengereift geerntet und ohne Zusätze konserviert werden, schmecken sie herrlich fruchtig-süß.



Tomaten-Garnelen-Suppe

Sonne zum Löffeln ist diese fruchtige Suppe, die mit krossen Garnelenspieß zum Sonntagsessen aufsteigt





Veggie

Antipasti vom Blech mit Olivenöl-Dip

Kräuter und das flüssige Gold, Olivenöl, sind die heimlichen Helden dieses fulminanten Auftakts

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 Zucchini ♥ 250 g kleine Champignons
- ♥ 2 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)
- ♥ 1 Dose (425 ml) Artischockenherzen
- ♥ 1 Knoblauchknolle + 1 Knoblauchzehe
- ♥ 200 g Provolone
- ♥ 300 g grüne Bohnen ♥ 13 EL + 150 ml Olivenöl ♥ Meersalz ♥ Pfeffer
- ♥ 8 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Salbei)
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 4 EL Balsamico-Essig
- ♥ 25 g geriebener Parmesan
- ♥ 1 Ciabatta (ca. 250 g) ♥ Holzspießchen

1 FÜR DIE ANTIPASTI Zucchini waschen. 1 Zucchini in Scheiben und die übrige mit einem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen schneiden. Pilze putzen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen, evtl. vierteln. Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Käse in Würfel (ca. 1,5 cm) schneiden. Bohnen waschen, evtl. halbieren und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Bohnen abgießen und trocken tupfen.

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Eine halbe Knoblauchknolle zufügen. Zucchiniastreifen darin pro Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten und herausnehmen. Zucchiniastreifen samt Knoblauchknolle im heißen Bratfett ebenfalls von beiden Seiten goldbraun braten. Beides herausnehmen, abkühlen lassen. Auf jeden Zucchiniastreifen einen Käsewürfel legen und darin einrollen. Mit Holzspießchen feststecken. Gesamte Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen.

3 2 EL Öl im heißen Bratfett erhitzen. Champignons und übrige Knoblauchknolle darin ca. 10 Minuten goldbraun braten. Champignons herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun nach und nach je Gemüsesorte 2 EL Öl im heißen Bratfett erhitzen. Knoblauchknolle in der Pfanne lassen. Erst die Paprika, dann Artischocken und zum Schluss Bohnen darin unter Wenden braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und je Sorte separat auf einer ofenfesten Platte verteilen.

4 FÜR DEN DIP Kräuter waschen, hacken. Knoblauchzehe waschen, hacken. Zitrone waschen, Schale fein abreiben. 150 ml Olivenöl, Essig, Kräuter, Knoblauch, Parmesan und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **FÜR DAS RÖSTBROT** Ciabatta in große Würfel schneiden. 3 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin goldbraun rösten. Antipasti evtl. kurz vor dem Servieren im heißen Backofen nochmals erhitzen. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.
PRO PORTION ca. 430 kcal
E 20 g · **F** 24 g · **KH** 34 g

OLIVENÖL

Frisches Olivenöl ist eine Wonne: Es duftet nach Gras, Mandeln und Tomaten und schmeckt, wenn es noch jung ist, leicht pfeffrig. Kalt gepresstes (extra vergine) hat die besten Aromen und sollte nicht über 180 °C erhitzt werden.



Hähnchen-Piccata „quattro formaggi“

Tomatensoße, knusprige Panade, schmelziger Käse –
mamma mia, mehr Italien auf einen Sitz geht nicht!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 3 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 7 EL Olivenöl ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 750 ml passierte Tomaten ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 300 g Kirschtomaten ♥ 150 g Ricotta
- ♥ 6 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 100 g Semmelbrösel
- ♥ 75 g geriebener Parmesan ♥ 4 EL Mehl
- ♥ 500 g kurze Nudeln (z. B. Penne)
- ♥ 100 g geraspelter Mozzarella
- ♥ 100 g geraspelter Bergkäse
- ♥ 1–2 EL Pesto ♥ Basilikum zum Garnieren

1 FÜR DIE SOSSE Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln bzw. hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Passierte Tomaten angießen. Alles mit Salz und Pfeffer

würzen, aufkochen und ca. 15 Minuten offen köcheln. Kirschtomaten waschen, in die Soße geben und ca. 3 Minuten mitgaren. Soße mit Ricotta verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 FÜR DIE PICCATTE Hähnchenfilets trocken tupfen, quer in Medaillons schneiden. Eier verquirlen. Semmelbrösel und Parmesan mischen. Medaillons nacheinander in Mehl, Eiern und Parmesanmix wenden. Panade leicht andrücken.

3 Penne im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit der Tomaten-Ricotta-Soße in eine Auflaufform geben und mischen.

4 4 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen-Piccata darin portionsweise pro Seite 4–5 Minuten goldbraun braten. Piccata auf dem

Nudelbett verteilen. Mozzarella und Bergkäse mischen, über die Medaillons verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten überbacken. Pesto und 1 EL Öl verrühren. Vor dem Servieren über die Piccata träufeln und alles mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 670 kcal

E 55 g · **F** 31 g · **KH** 43 g

PARMESAN

Seit über 800 Jahren wird der nussig-würzige Käse gleich hergestellt: Geronnene, geformte und kurz in Salzlake gebadete Milch reift 12 bis 72 Monate.

*Titel-
rezept*



Fusilloni con salsicce

Nudeln: Mehr braucht es nicht zum Glücklichein! Obwohl – ein bisschen Wurst und zarterbe Oliven sind auch ganz fein

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 5 Salsicce (ca. 600 g; italienische Fenchelbratwurst) ♥ 500 g grüner Spargel
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 1 rote Peperoni
- ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 500 g Nudeln (z. B. Fusilloni al bronzo von Barilla) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 150 g Schlagsahne ♥ 6 Stiele Petersilie
- ♥ 2-3 Stiele Thymian ♥ 2 Zweige Rosmarin
- ♥ 150 g Oliven (z. B. schwarze und grüne)

1 Salsicce der Länge nach einschneiden und das Brät aus der Haut herauskratzen. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel schräg in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln

waschen, schräg in Ringe schneiden. Peperoni längs einritzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Salsiccebrät darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Spargel zu den Salsicce geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Lauchzwiebeln und Peperoni zufügen und kurz mitbraten. Alles mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, Garwasser dabei auffangen und ca. 250 ml abmessen. Nudelwasser und Sahne in den Bräter gießen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln.

3 Petersilie waschen und hacken. Nudeln mit der Bolognese bianco mischen, nochmals abschmecken. Alles anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Thymian und Rosmarin waschen, fein hacken. Mit Oliven und 3 EL Öl mischen und über die Nudeln verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 740 kcal

E 23 g · **F** 50 g · **KH** 53 g

PASTA AL BRONZO

Der Name verrät's: Al-bronzo-Nudeln wie von Barilla werden aufwendig mit einer Matrice aus Bronze geformt. Sie sind kompakter, haben eine rauere Oberfläche, an die sich Soße bestens schmiegt.



Burrata-Pizza

Geht's noch? Und wie, denn der Hefeteig für diesen fluffigen Fladen darf richtig lange reifen. Dann wird er raffiniert mit Kartoffeln, Schinken und Frischkäse gekrönt

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 2 g Hefe ♥ 700 g Mehl (Type 00)
- ♥ Salz ♥ 50 g Pinienkerne ♥ 2 Bund Basilikum
- ♥ 50 g Parmesan (Stück) ♥ Pfeffer
- ♥ ca. 150 ml Olivenöl ♥ 350 g Kartoffeln
- ♥ 4 Packungen (à 100 g) Burrata
- ♥ 80 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben)
- ♥ 4 Bögen Backpapier

1 AM VORTAG FÜR DEN TEIG Hefe in 450 ml kaltem Wasser in einer großen Schüssel auflösen. Hälfte Mehl und 20 g Salz mischen. Hälfte Mehl mit Wasser-Hefe-Mischung vermengen, übriges Mehl zugeben. Mit der Hand verkneten. Teig aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche ca. 15 Minuten durchkneten. Teig in eine Schüssel legen. Schüssel luftdicht verschließen. Teig im Kühlschrank ca.

18 Stunden gehen lassen (Schüssel nicht öffnen!). **AM NÄCHSTEN TAG** den Teig vierteln, nochmals durchkneten und zu Kugeln formen. Teigkugeln luftdicht verpackt bei Zimmertemperatur 4–6 Stunden gehen lassen.

2 FÜR DAS PESTO Pinienkerne rösten, auskühlen lassen. 1 Bund Basilikum waschen, grob schneiden. Parmesan reiben. Mit Basilikum, Pinienkernen, Salz und Pfeffer fein pürieren, dabei 100 ml Öl in dünnem Strahl zugießen.

3 Backofen vorheizen (E-Herd: 250°C/ Umluft nicht geeignet!). Backblech mit der Unterseite nach oben im Ofen vorheizen. Kartoffeln waschen, sehr fein hobeln. Mit 1–2 EL Öl mischen.

4 Teigkugeln getrennt auf 4 Backpapierbögen zu ovalen Pizzen formen. Mit Pesto bestreichen, mit Kartoffeln

belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pizzen samt Backpapier nacheinander auf die heiße Backblech-Unterseite ziehen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen. Rest Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Pizzen herausnehmen. Je mit zerzupftem Burrata, Schinken und Basilikum belegen. Etwas Olivenöl über den Burrata träufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARTEZEIT ca. 24 Std.

PRO STÜCK ca. 330 kcal

E 12 g · **F** 16 g · **KH** 36 g

BURRATA

„Burrata“ bedeutet „gebuttert“, ein Hinweis auf die cremige Konsistenz der sahnigeren Schwester von Mozzarella: Beim Anstechen fließt herrlicher Frischkäse heraus.



Dolce Vita PER POST

Diese Onlineshops führen beliebte und authentische italienische Lebensmittel, die direkt nach Hause geliefert werden können:

- gustini.de
- andronaco-shop.de
- viani.de

Frisch auf dem Markt

IM JUNI



Sauer macht Sommer

STACHELBEEREN sorgen für einen leichten Säurekick in Ceviche, leuchten im Gin Tonic oder überraschen im herzhaften Curry.



Wildes Würzwunder

YSOP aus dem Garten bringt kräuterwürzigen Pep in Quark sowie Salate und ist eine Geheimzutat fürs Grillgemüse.

Roh ist das neue Gekocht

ZUCKERSCHOTEN

schmecken auch roh! Mit Zitrone und Chili mariniert ergeben sie einen pikanten Snack.



Gemüse mit Stiel

BIMI ist zarter als Brokkoli und schneller als Spargel: Kurz mit Honig-Miso-Marinade aufs Blech – fertig ist das neue Lieblingsgemüse.



Ganz schön lecker

Die wilden Beeren
schmecken viel
intensiver als ihre
gezüchteten Verwandten

Walderdbeeren – Liebling im Miniformat

Zwischen Mai und Juli leuchten sie an Waldrändern und Lichtungen. Wer frühmorgens loszieht, hat die besten Chancen auf die duftenden Früchtchen. Ihr Geschmack ist intensiv, fast parfümiert – wie Erdbeeren in Reinform, nur wilder. Am besten isst man sie pur. Oder man veredelt damit Ziegenfrischkäse, streut sie über Vanilleeis oder lässt sie in Sektwürfeln gefrieren. Wichtig: Nicht waschen, nur gründlich säubern – sie sind sehr empfindlich. Und wenn's doch zu viele werden: Ein kleines Glas Wildbeerengelee ist wie ein Löffel Sommer im Dezember.

Frisch aus dem Fluss

Saisonstart für Feinschmecker

Zart, süßlich, mit einem Hauch Meer: FLUSSKREBSE passen nicht nur ins Gourmet-Menü, sondern auch in Pasta, Tacos oder aufs Butterbrot.



FIX UND FERNOST

In zwei Minuten servierbereit, so bringen die Bio-Udonnudeln japanisches Flair auf heimische Teller.
300 g ca. 3 € zzgl.
Versand; justtaste.de

EINFACH GUT!

Die Knusperstücke kommen ganz ohne zugesetzten Zucker aus und liefern wertvolle Ballaststoffe.
Von Allos; 350 g ca. 4 €;
Supermarkt



KUCHEN ZUM LÖFFELN

Der kalte Tassenpuding mit Käsekuchen-Geschmack sorgt für cremige Erfrischung.
Von Dr. Oetker; 58 g ca.
1,30 €; Supermarkt

Füll dich

glücklich

Gut mit Hut

Der Deckel sieht hübsch aus
und hält das Innere schön
saftig beim Garen

Warum sind Paprika hohl und Kohlrabi so schön prall? Damit man sie mit lauter Köstlichkeiten füllen kann! Diesen Sommer zählen die innere Werte von Gemüse

ZUCCHINI-BÖMBCHEN mit Thunfisch

Wer die sogenannten Tondos oder Rondini nicht bekommt, gibt sich einfach mit den langen Sorten die Genusskugel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 75 g Bulgur ♥ Salz
- ♥ 4 Kugelzucchini (à ca. 280 g)
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 kleine Knoblauchzehe
- ♥ 1 Dose (185 g) Thunfisch in Olivenöl
- ♥ 1 EL Öl ♥ ½ Bund Kerbel ♥ Pfeffer
- ♥ ca. ½ TL Ras el-Hanout ♥ 4 EL Olivenöl

1 Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Zucchini waschen und ca. 1/3 als Deckel abschneiden. Übrige Zucchini mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken. Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-fruchtfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Minuten anbraten, dann in eine Schüssel geben. Kerbel waschen und 3/4 hacken. Bulgur abgießen. Bulgur, gehackten Kerbel und Thunfisch zum Zucchini-fruchtfleisch geben und mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout abschmecken.

3 Bulgur-Thunfisch-Mix in die ausgehöhlten Zucchini füllen, Deckel aufsetzen und in eine ofenfeste Form geben. Zucchini mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten garen. Zucchini aus dem Backofen nehmen und mit Rest Kerbel garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 300 kcal

E 16 g · F 18 g · KH 21 g



Für
Schlau-
fuchse

Füllung übrig?

Dann
schmeckt sie auf Brot
oder Rösti, in Wrap
oder Omelett

SPITZPAPRIKA-KANUS mit Mett und Feta

Würzige Füllung, frischer Minz-Dip, appetitliche Form – wir sind der Meinung: Die sind spitze!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 100 g Basmatireis ♥ Salz
- ♥ 4 rote Spitzpaprika (500–600 g)
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 4–5 EL Olivenöl
- ♥ 400 g Mett (gewürztes Schweinehack)
- ♥ 120 g Feta ♥ Pfeffer ♥ 300 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 8 Stiele Minze
- ♥ 300 g griechischer Joghurt

1 Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Paprika waschen, das obere Drittel längs abschneiden, Paprika entkernen. Paprikadeckel in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Mett darin unter Wenden krümelig anbraten. Hälfte Paprikawürfel zufügen, weitere 3–4 Minuten braten. Hälfte Lauchzwiebeln zugeben. Feta zerbröckeln, mit Reis unter die Mettmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Paprika in eine ofenfeste Form legen und mit der Mettmischung füllen. 1–2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Übrige Paprikawürfel darin 2–3 Minuten dünsten. Rest Lauchzwiebeln und Brühe zufügen und kurz aufkochen. Zu den Paprika in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten garen.

4 Knoblauch schälen und hacken. Minze waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Joghurt, Knoblauch und 2/3 Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurtsoße in ein Schälchen geben, mit 1 EL Öl beträufeln und mit restlicher Minze bestreuen. Alles anrichten. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO PORTION ca. 700 kcal

E 33 g · F 48 g · KH 30 g

ZUCCHINIBLÜTEN mit Ricotta

Gemüsegärtner pflücken die Blumen, bevor sie sich öffnen. Es schmecken übrigens auch Kürbisblüten!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Scheiben Weißbrot vom Vortag (à ca. 30 g) ♥ 150 ml Milch
- ♥ 1 kleine Zucchini ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 2 Stiele Minze ♥ 35 g Parmesan ♥ 125 g Ricotta ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 8 Zucchini Blüten ♥ Fett für die Form

1 Brot würfeln und in Milch ca. 15 Minuten einweichen. Zucchini waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Knoblauch darin ca. 5 Minuten dünsten.

2 Minze waschen, fein schneiden. Parmesan reiben. Brot leicht ausdrücken, mit Zucchini samt Knoblauch, Ricotta, Minze, Ei und Hälfte Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Blüten waschen. Vorsichtig mit der Ricottamischung füllen und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit 2 EL Öl beträufeln, restlichen Parmesan darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 250 kcal · E 12 g · F 15 g · KH 12 g



KARTOFFELSCHIFFCHEN mit Käse

Da kommen garantiert alle auf Hochtouren, wenn Sie diese Aroma-Speedboote zum Grillfest servieren

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g neue Kartoffeln (à ca. 150 g) ♥ 4 EL Öl ♥ Salz ♥ 1 Paprikaschote (z. B. rot) ♥ 80 g Speckwürfel ♥ 6 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Thymian, Petersilie) ♥ 3 Knoblauchzehen
- ♥ 200 g Cheddar (Stück) ♥ 50 g Butter ♥ 250 g Ricotta ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Mayonnaise ♥ Backpapier

1 Kartoffeln waschen, mit Öl und etwas Salz mischen. Auf einem Backblech verteilt im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 1 Stunde backen, bis sie gar sind. Kartoffeln herausnehmen, abkühlen lassen.

2 Inzwischen Paprika vierteln, entkernen waschen, würfeln. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Paprika zugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Kräuter waschen, fein schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Cheddar grob reiben.

3 Kartoffeln längs halbieren, mit einem Teelöffel bis auf einen ca. 0,5 cm breiten Rand aushöhlen. Kartoffelfleisch mit einer Gabel zermusen. Butter, 150 g Ricotta, Knoblauch, Speck-Paprika-Mix, Hälfte Cheddar und Kräuter, bis auf einige zum Garnieren, untermischen. Füllung mit Salz und Pfeffer würzen. In die Kartoffeln füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Rest Cheddar bestreuen. Backofengrill einschalten. Kartoffeln ca. 7 Minuten gratinieren.

4 100 g Ricotta und Mayonnaise verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit Dip und Rest Kräutern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 700 kcal · E 28 g · F 52 g · KH 33 g

KOHLRABI mit Schmand-Hähnchen

Dieser cremig-würzige Mix fühlt sich rundum wohl in seiner knackigen Gemüseschüssel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Kohlrabi (à ca. 375 g) ♥ Salz
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 kleine Paprikaschote (z. B. rot)
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 400 g Hähnchenfilet
- ♥ 2 EL Öl ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 200 g Schmand
- ♥ Pfeffer ♥ 60 g Parmesan (Stück)

1 Kohlrabi schälen und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Kohlrabi in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Kohlrabiinneres grob schneiden, ins Salzwasser geben, weitere ca. 5 Minuten garen. Alles herausnehmen, abschrecken.

2 Lauchzwiebeln waschen, schräg in Ringe schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen, in Würfel schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten goldbraun anbraten.

3 Knoblauch, Paprika, Kohlrabistückchen und Lauchzwiebeln zugeben, kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 3 Minuten leicht köcheln. Schmand einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Fleischmischung in die Kohlrabi füllen und in eine ofenfeste Form setzen. Parmesan fein reiben und über die Kohlrabi streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) 10–15 Minuten überbacken. Übrige Füllung dazu reichen. Dazu schmeckt Tomatenreis.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 400 kcal

E 36 g · **F** 22 g · **KH** 17 g

Hat den Dreh raus

Der „Gemüse Twister EDS“ holt mit seinen vier verschiedenen großen Bohrern Zucchini, Apfel & Co. im Handumdrehen aus. 5-tlg., von Lurch, 29,90 €; über kochform.de



EIN FÜLLHORN AN IDEEN

Ob Paprika, Tomate, Zucchini oder Zwiebel: Mit diesem Füllungs-Baukasten und ein wenig Kombinationsgabe kreieren Sie kreuz und quer Ihre eigenen Genusspakete

BASIS + GEMÜSE nach Belieben	SOSSE	TOPPING
Hack, Mett, Wurstbrät	Tomatensoße	Pesto
Geschnetzeltes Huhn, Kalb, Schwein oder Steakstreifen	Béchamelsoße	Käse
Pilze	Sahnesoße	Kräuter
Fisch, Garnelen	Senfsoße	Olive und Kapern
Bohnen, Linsen, Kichererbsen	Tahin	Röstzwiebeln

Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Sommer- Couscous mit Brätbällchen

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ Salz ♥ 200 g Couscous
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 1 Zucchini
- ♥ 1 Aubergine ♥ 5-6 Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Tomate ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 2 Stiele Minze ♥ 2 EL schwarze Oliven ♥ 5 EL Olivenöl ♥ 2 EL Rosinen
- ♥ Pfeffer ♥ 1 TL Ras el-Hanout
- ♥ 300 g Merguez (arabische Bratwurst) ♥ 3 EL Mandelstifte ♥ Zimt

1 375 ml Salzwasser aufkochen. Couscous darin 5-8 Minuten quellen lassen. Zitrone waschen, Schale abreiben. Zitrone auspressen. Gemüse waschen, klein schneiden. Zucchini und Aubergine salzen. Kräuter waschen, hacken. Oliven grob hacken. 2 EL Öl, 4 EL Zitronensaft, -schale und Rosinen unter den Couscous mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl erhitzen. Zucchini und Aubergine darin anbraten. Mit Ras el-Hanout würzen. Mit Lauchzwiebeln, Tomate, Kräutern und Oliven unter den Couscous mischen.

2 Haut von den Würsten entfernen. Wurstbrät zu Bällchen formen. 1 EL Öl im heißen Bratfett erhitzen. Bällchen darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Mandeln kurz mitbraten. Zimt darüberstäuben. Salat abschmecken. Bratbällchen darauf anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 610 kcal
E 20 g · **F** 38 g · **KH** 48 g



Die würzig-scharfe Merguez ist eine nordafrikanische Bratwurst, die oft aus Lamm- und Rindfleisch besteht. Sie wird mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Harissa verfeinert.

Blitz-Chili zum Feierabend

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Reis ♥ Salz ♥ 1 kleine Zwiebel ♥ 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen ♥ 1 Dose (212 ml) Mais
- ♥ 1-2 EL Öl ♥ 500 g gemischtes Hack ♥ Pfeffer ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 Dose (425 ml) Tomaten ♥ 1 Bio-Limette ♥ 3-4 Stiele Petersilie ♥ Chiliflocken

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Bohnen und Mais abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 5-7 Minuten kräftig anbraten. Zwiebel zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1-2 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Brühe und Tomaten samt Saft angießen und aufkochen. Bohnen und Mais zufügen. Chili zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2 Limette waschen und in Spalten schneiden. Petersilie waschen und, bis auf etwas, in Streifen schneiden. Chili mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Reis abgießen. Chili und Reis anrichten. Mit Limette, Chiliflocken und Petersilie garnieren und bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 600 kcal · E 36 g · F 26 g · KH 57 g



Kühle Joghurtsuppe mit Gemüse und Ei

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 1 Salatgurke ♥ 1 Bund Radieschen ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 4 Stiele Dill
- ♥ 1 kg gekühlter griechischer Joghurt ♥ 125 ml gekühltes Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- ♥ 1 EL Zitronensaft ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker

1 Eier in Wasser ca. 6 Minuten wachweich kochen. Gurke waschen und längs halbieren. Radieschen waschen. Beides in dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Dill waschen und, bis auf etwas, fein schneiden.

2 Joghurt und Mineralwasser in einer großen Schüssel glatt rühren. Gurke und Radieschen, bis auf je etwas zum Garnieren, und Knoblauch unterrühren. Joghurtsuppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eier abschrecken, pellen und quer halbieren. Suppe in tiefen Schalen anrichten. Eier auf die Suppe geben. Mit übrigem Gemüse bestreuen und mit Dill garnieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 350 kcal · E 13 g · F 28 g · KH 12 g



Asiatischer Turbo-Eintopf

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

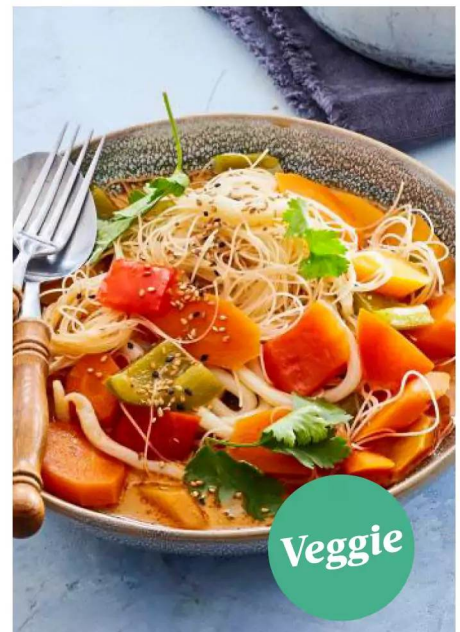
- ♥ 2 Paprikaschoten (z. B. grün und rot) ♥ 600 g Möhren ♥ 2 EL Öl (z. B. Kokosöl) ♥ Curry
- ♥ 1 Msp. Edelsüßpaprika ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ♥ 1 l Gemüsebrühe
- ♥ 2 EL süßsaure Asiasoße (Flasche) ♥ 200 g Glasnudeln ♥ 150 g frische Udonnudeln
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2-3 Stiele Koriander ♥ etwas Sesam zum Bestreuen

1 Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. Möhren schälen. Gemüse in Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Paprika und Möhren darin ca. 5 Minuten andünsten. Ca. 1 TL Curry und Edelsüßpaprika darüberstäuben und kurz anschwitzen. Kokosmilch, Brühe und Asiasoße angießen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln.

2 Glas- und Udonnudeln zufügen und 3-5 Minuten köcheln, bis die Nudeln gar sind. Asiatopf mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Koriander waschen, die Blättchen abzupfen. Asiatopf anrichten. Mit Koriander garnieren und mit etwas Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 510 kcal · E 6 g · F 23 g · KH 70 g





Brokkoli-Käse-Pfanne mit Nusscrunch

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

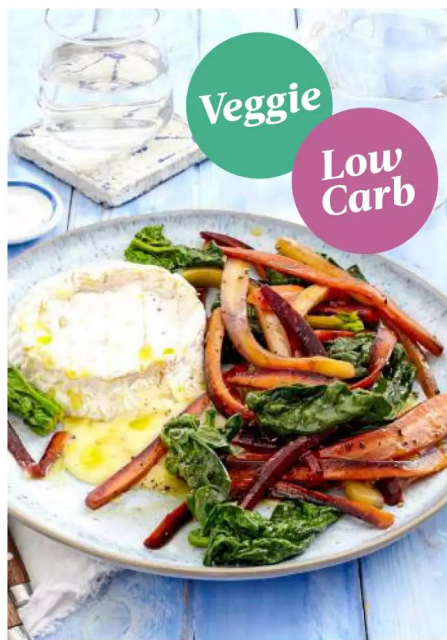
♥ 75 g Haselnüsse ♥ 3-4 EL Sonnenblumenkerne ♥ 200 g Hartkäse (z.B. Mimolette oder alter Gouda)
♥ 3 Schalotten ♥ 1 kg Brokkoli ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 125 ml Gemüsebrühe ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat

1 Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sonnenblumenkerne zufügen und kurz mitrösten. Alles herausnehmen und grob hacken. Käse in Würfel schneiden. Schalotten schälen und hacken. Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten darin andünsten. Brokkoli zufügen und kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen und Brokkoli zugedeckt 6-7 Minuten dünsten. Käse in die Pfanne geben, unter den Brokkoli mischen und kurz erhitzen. Die Hälfte der Nussmischung in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Brokkoli-Käse-Pfanne anrichten. Mit übriger Nussmischung bestreuen. Dazu schmeckt Ciabatta.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 470 kcal · E 29 g · F 35 g · KH 12 g



Camembert zu Möhren-Spinat-Gemüse

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 500 g Möhren (z.B. bunte) ♥ 300 g Blattspinat ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 1 EL Apfelessig
♥ 3-4 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker ♥ 4 Camemberts (à 150 g) ♥ Backpapier

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C). Möhren schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Spinat waschen. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Zitronensaft, -schale und Essig verrühren. 2 EL Öl unterschlagen. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Käse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Ofen 10-12 Minuten backen.

2 1-2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren darin ca. 8 Minuten unter Wenden dünsten. Spinat portionsweise zufügen und zusammenfallen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse und Gemüse auf Tellern anrichten. Gemüse mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 520 kcal · E 35 g · F 38 g · KH 8 g



Edel-Fisch-Bagel zum Mitnehmen

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ ½ Bund Dill ♥ 150 g Doppelrahmfrischkäse ♥ 1-2 EL körniger Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer
♥ 1 Bund (ca. 50 g) Rucola ♥ 2-3 Tomaten ♥ 4 Bagels (z.B. Mehrkorn)
♥ 250 g geräucherte Forellenfilets ♥ 4 TL Forellenkaviar

1 Dill waschen und fein schneiden. Frischkäse und Senf glatt rühren. Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen und etwas kleiner zupfen. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Bagels aufschneiden und nach Belieben kurz toasten. Die oberen und unteren Bagelhälften mit der Frischkäsecreme bestreichen. Forellenfilets etwas zerzupfen. Untere Bagelhälften mit Rucola, Tomaten und Forellenfilets belegen. Mit je 1 TL Kaviar abschließen. Obere Bagelhälften darauflegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 420 kcal · E 26 g · F 17 g · KH 41 g

Nudeln in Zitronen-Hollandaise

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Nudeln (z. B. Tagliatelle)
- ♥ Salz ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 5 Stiele Petersilie
- ♥ 500 g grüner Spargel (z. B. Thaispargel)
- ♥ 75 g Pancetta (italienischer Speck)
- ♥ 1-2 EL ÖL ♥ 125 g Butter
- ♥ 1 Beutel „Zubereitung für Sauce hollandaise“ (für 125 g Butter)
- ♥ Pfeffer

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen und fein hacken. Mit Knoblauch und Zitronenschale mischen. Nudeln abgießen.

2 Spargel waschen, die holzigen Enden großzügig abschneiden.

Spargel je nach Länge halbieren oder dritteln. Pancetta in feine Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel und Pancetta darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten.

3 Butter in Stücke schneiden. 125 ml Wasser in einen Topf geben. Soßenpulver einrühren und unter Rühren aufkochen. Soße vom Herd nehmen.

4 Butter zufügen und unter Rühren schmelzen. Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln, Spargel und Speck in der Pfanne mischen und kurz erhitzen. Hollandaise unterheben. Alles anrichten. Petersilien-Gremolata darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 730 kcal

E 21 g · **F** 39 g · **KH** 76 g



Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird.

Nimm Ibu – aus der großen Tube.

So wirksam wie Tabletten,* aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.
doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand 12/2023

HERMES
ARZNEIMITTEL

— **Leser** CLUB —

DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht

Hähnchen-Rouladen mit Tomaten-Gemüse- Ragout

Aus kochen & genießen 05/25, S. 7

„Das Gericht war superlecker und hat genau unseren Geschmack getroffen. Durch ein Kommunikationsproblem mit meinem Freund zwar nicht aufgerollt, sondern so gefüllt und mit Rosmarin-zweigen verschlossen, aber die Form



ist ja egal! Kartoffeln und Hähnchen habe ich im Airfryer gemacht. Dazu gab's einen Knobi-Dip.“

Fiona Hahn,
Mühlheim am Main

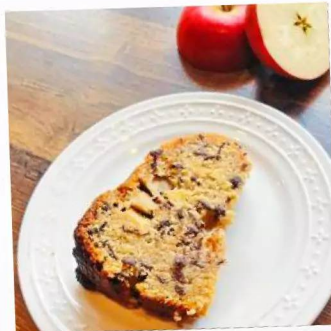
Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder
bei Facebook gerade bewegt

Spontan-Treff

„Bei einer Backmesse habe ich durch Zufall Corinna Captuller aus dem Leserclub getroffen. Ich habe mich sehr gefreut, jemanden von uns zu sehen!“

Marion Thiel, Aßlar



Selbst ist der (junge) Mann

„Mein Sohn hat das erste Mal allein gebacken: das Tassenkuchen-Leserrezept aus der Märzangabe 2025. Er nahm Mandeln statt Nüsse, Äpfel und Apfelsaft statt Kirschen und gab Schokoras-pel und -tröpfchen zu. Lecker war's!“

Anne Scherer, Michelbach



Frischer geht's nicht

„Neulich haben wir zu Hause Kalbshack gewolft und dann unsere geliebte weiße Bolognese mit selbst gemachter Pasta zubereitet. Wie bei unserem Lieblingsitaliener!“

Inga Figge, Bedburg

Mein Klassiker

Heidelbeer- Mascarpone-Kuchen



Von Christel Ehrentreich,
Bad König



FÜR 12 STÜCKE **630 g Heidelbeeren (frisch oder TK)** evtl. waschen. **500 g Beeren** mit **50 ml Wasser** und **80 g Zucker** aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln. **100 ml Wasser** mit **55 g Speisestärke** verrühren, in die Beeren rühren, nochmals aufkochen. Auskühlen lassen. **200 g weiche Butter** mit **120 g Zucker** schaumig rühren. **4 Eier (Gr. M)** einzeln unterrühren. **250 g Mehl** und **2 TL Backpulver** mischen, unterrühren. Teig in eine **gefettete, bemehlte Springform (26 cm Ø)** füllen. **130 g Beeren** daraufgeben, leicht eindrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 25–30 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Auskühlen lassen. **400 g Mascarpone**, **350 g Magerquark**, **80 g Zucker** und **1 TL Vanillepaste** verrühren. Creme auf den Boden streichen. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Blaubeerpudding daraufstreichen, nochmals ca. 1 Stunde kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARTEZEIT ca. 2 ½ Std.

„Den Kuchen gab es zum Kaffee
mit Nachbarn. Er hat allen
köstlich geschmeckt.
Werde ich wieder machen!“

Christel Ehrentreich

Nachgefragt

Was steuert ihr zum Party-Buffer bei?

Langsam geht es wieder los mit **Gartenpartys, Grillabenden und Feten im Freien**. Unser Leserclub hat dafür viele tolle Leckereien im Gepäck

„Ich bin grundsätzlich,
egal bei welcher Familien-
gartenfeier, für Aioli und
Kräuterbutter zuständig.“
Inga Figge, Bedburg



„Melonensalat, erfrischend lecker!“
Birgit Paulus, Ismaning

„Ich bringe oft meinen
Nudel-Gurken-Salat mit.
Er besteht aus Rigatoni-
nudeln mit viel Gurke,
Kräutern und Sylter Soße.
Superfrisch!“
Helga Rogg, Hamburg



„Ich steuere gerne Tsatsiki bei.“
Birgit Hahn, Maintal



„Alles, was das Herz begehrt – und der Gast-
geber noch braucht –, kann ich liefern: z.B.
den Pineapple-Salat von Rohaia, einer tollen
Hobbyköchin aus Singapur, mit fein gewür-
felten kleinen Gurken, ½ Ananas, Paprika,
Ingwer und etwas Schärfe. Zum Reinlegen!“
Susanne Bischoff, Schopfheim

Mehr
Inspiration
gesucht?

In unserem großen Spezial
ab Seite 35 verstecken sich
lauter bunte Partysalate für
jede Feierlichkeit!

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

Mangoldliebe

ZARTE TEXTUR, GROSSER GENUSS

Von klassisch grün
bis knallgelb: Die
Sommerrübe zeigt
sich in Bestform –
geschmacklich wie
optisch

ROTER MANGOLD

Sein kräftiges Rot
zieht alle Blicke auf
sich. Der feinherbe
Geschmack passt
besonders gut in
Salate oder Quiches.

GRÜNER MANGOLD

Mit seinem spinat-
ähnlichen Aroma ist
er ideal für Suppen,
Gemüsepfannen
oder Currys.

BLUTMANGOLD

Die kleinen Blättchen
mit den leuchtend roten
Adern setzen Akzente
in Salaten, Pasta oder
als edle Garnitur.

GELBER MANGOLD

Die gelbe Variante
bringt ein warmes,
süßeres Aroma mit,
das ideal zu Pasta,
Fisch oder Ofengemüse
passt.



WÜRZIGE HACKSPIESSE auf lauwarmem Mangoldsalat

Das knackige Grün kommt ganz groß raus: kurz gebraten, orientalisch umspielt und von aromatischen Spießen begleitet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Brötchen vom Vortag
- ♥ 3 rote Zwiebeln ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ 500 g Hack (z. B. Rind oder Lamm)
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Kümmel
- ♥ 1 EL Tahin (Sesampaste; Glas)
- ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 200 g Vollmilchjoghurt ♥ 2 EL Orangensaft
- ♥ 800 g Mangold (z. B. gelber und grüner)
- ♥ 250 g gelbe Kirschtomaten
- ♥ 1-2 EL Sesam (z. B. heller und schwarzer)
- ♥ Holzspieße

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen, eine würfeln, Rest in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Hack, ausgedrücktes Brötchen, Ei und Zwiebelwürfel verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 längliche Röllchen formen und auf Holzspieße stecken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Röllchen darin rundherum ca. 8 Minuten braten. Herausnehmen.

2 Tahin und Brühe ins Bratfett rühren. Joghurt und Orangensaft unterrühren. Dressing in eine Schüssel füllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing abkühlen lassen. Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

3 1 EL Öl in Pfanne erhitzen. Mangold ca. 5 Minuten darin dünsten. Tomaten und Zwiebelstreifen unterrühren. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarmen Mangoldsalat und Spieße anrichten. Mit Tahin-Dressing beträufeln. Mit Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 530 kcal

E 38 g · **F** 35 g · **KH** 17 g

Kleiner Schwindler

Mangold erinnert an Blattgemüse, gehört botanisch gesehen aber zu den Rüben. Er ist eng mit Zuckerrübe und Roter Bete verwandt, doch bei ihm stehen Blätter und Stiele im Rampenlicht.



Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Das Gericht schmeckt auch mit gefrorenem Mangold sehr gut. Ich friere diesen immer in der Saison ein und nutze ihn das ganze Jahr.“

Rita Giegerich

KNUSPERFISCH auf Mangoldgemüse und Ofensüßkartoffel

Hier darf der Zander zwar glänzen, doch der wahre Star ist das samtige Gemüse, das sich fein in Szene setzt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g Süßkartoffeln ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- ♥ 4-5 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 kg Mangold ♥ 75 g Cashewkerne
- ♥ 2 EL Butter ♥ 750 g Zanderfilet mit Haut ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 4 Stiele Thymian ♥ Muskat ♥ Backpapier

1 Süßkartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Kichererbsen abgießen. Mit Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 2-3 EL Öl darübertröpfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 35 Minuten garen.

2 Mangold waschen und die Stiele abschneiden. Stiele in Stücke und Blätter in Streifen schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Butter in der Pfanne erhitzen. Mangoldstiele darin ca. 5 Minuten dünsten. Mangoldblätter zufügen und alles ca. 5 Minuten fertig garen.

3 Fisch trocken tupfen, in 8 Stücke schneiden und die Haut leicht einritzen. Knoblauch schälen und halbieren. Thymian waschen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin zunächst auf der Hautseite 2-3 Minuten braten. Knoblauch und Thymian in die Pfanne geben. Fisch wenden und ca. 2 Minuten zu Ende braten. Cashewkerne unter den Mangold heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 620 kcal
E 53 g · F 27 g · KH 41 g



Frisch verliebt

Mit eleganter Frische und fruchtiger Würze hebt der Weißwein Mangoldgerichte auf Gardasee-Niveau an. „Lugana DOP trocken“, 2023; ca. 9 €; von Lidl



Veggie

Lager-Kniff

Im Kühlschrank locker in ein feuchtes Tuch gewickelt bleibt Mangold mehrere Tage frisch.

ZITRONENREIS im Mangoldkleid

Zart umhüllt, herzhaft gefüllt – diese Röllchen sind der köstliche Beweis, dass Gemüse sich gern in Schale wirft

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Basmatireis ♥ Salz ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 1 Mangold (ca. 1 kg; mit großen Blättern) ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 kleine rote Chilischote ♥ 200 g Schmand ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ ½ TL Chilipulver ♥ Pfeffer ♥ 100 g Mandeln ohne Haut ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 200 ml Gemüsebrühe ♥ 1 EL Butter ♥ Petersilie zum Garnieren

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Etwas abkühlen lassen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Mangold waschen. Von 8 Blättern die Stiele herausschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Stiele und Rest Mangold getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Schmand, 1 EL Zitronensaft und Chilipulver verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln fein hacken. Reis, Mandeln, Chili und Paprika mischen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reisfüllung auf die Mangoldblätter verteilen, dabei die Seiten frei lassen. Seiten einschlagen und Mangold fest aufrollen.

3 Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden, jeweils eine Zitronenscheibe auf jedes Röllchen legen. Mangoldröllchen in einen flachen Bräter legen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Rest Mangold zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Mangoldröllchen mit Dip anrichten und mit Petersilie garnieren. Mangoldgemüse dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 450 kcal · E 11 g · F 23 g · KH 42 g



PILZ-GALETTE mit Sommergrün

Sanft gebettet auf würzige Pilze mummeln sich die Blätter genüsslich in knusprig-goldenen Tarteteig ein

ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 kg Mangold (z. B. grüner und roter)
- ♥ 250 g Champignons ♥ 2 EL Butter ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Packung runder Quiche- und Tarteteig (300 g; z. B. Tante Fanny)
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 100 g Ziegenfrischkäse ♥ 3 Stiele Petersilie

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln bzw. hacken. Mangold waschen, Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Mangoldstiele und Pilze darin ca. 8 Minuten anbraten. Mangoldblätter und Knoblauch zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und abkühlen lassen.

2 Teig samt Backpapier auf einem Backblech entrollen. Pilz-Mangold-Mischung auf dem Teig verteilen, dabei einen ca. 6 cm breiten Rand frei lassen. Teigrand zur Mitte einklappen.

3 Eier verquirlen. Teigrand mit etwas Ei bestreichen, Rest Ei über die Füllung träufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen. Ziegenfrischkäse in Stückchen auf der Tarte verteilen. Petersilie waschen, hacken und über die Galette streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 340 kcal · E 14 g · F 23 g · KH 21 g



RIESEN IDEE für spontane Gäste

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



Einfach fannytastisch!

1

Veggie



2



MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker

DIESMAL:

Blätterteig-
Tartelettes

Veggie



3

4

1

Alla Caprese mit Tomate, Mozzarella und Basilikum

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 4 quadratische Scheiben (250 g) TK-Blätterteig ♥ 150 g Kirschtomaten
- ♥ 150 g Mini-Mozzarella-Kugeln ♥ 4 Stiele Basilikum ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 120 ml Milch ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Fett und Mehl für die Förmchen

1 Blätterteigscheiben bei Zimmertemperatur auftauen lassen. 4 Tartelette-Förmchen mit Heheboden (12 cm Ø) fetten und mit Mehl austäuben. Tomaten waschen, halbieren. Mozzarella-Kugeln ebenfalls halbieren. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden.

2 Eier und Milch mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in die gefetteten Tartelette-Förmchen legen, am Rand fest andrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Überstehenden Teig am Rand mit einem Messer abschneiden. Tomaten, Käse und gut die Hälfte Basilikum auf die 4 Tartelettes verteilen und mit der Eiermilch auffüllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Mit restlichem Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO STÜCK ca. 400 kcal

E 15 g · **F** 27 g · **KH** 26 g

2

Seemannsart mit Thunfisch und Zwiebeln

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 4 quadratische Scheiben (250 g) TK-Blätterteig
- ♥ 1 Dose (185 g) Thunfisch naturell ♥ 4 Stiele Thymian
- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 120 ml Milch
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Fett und Mehl für die Förmchen

1 Blätterteigscheiben bei Zimmertemperatur auftauen lassen. 4 Tartelette-Förmchen mit Heheboden (12 cm Ø) fetten und mit Mehl austäuben. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und leicht zerzupfen. Thymian waschen und fein hacken. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

2 Eier und Milch mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in die gefetteten Tartelette-Förmchen legen, am Rand fest andrücken, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Überstehenden Teig am Rand mit einem Messer abschneiden. Thunfisch, Zwiebeln und Thymian gleichmäßig auf die 4 Tartelettes verteilen und mit der Eiermilch auffüllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO STÜCK ca. 380 kcal

E 17 g · **F** 25 g · **KH** 23 g

3

Rustikal mit Champignons und Speck

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 4 quadratische Scheiben (250 g) TK-Blätterteig
- ♥ 150 g Bacon ♥ 125 g kleine Champignons
- ♥ ½ Bund Schnittlauch ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 120 ml Milch ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Fett und Mehl für die Förmchen

1 Blätterteigscheiben bei Zimmertemperatur auftauen lassen. 4 Tartelette-Förmchen mit Heheboden (12 cm Ø) fetten und mit Mehl austäuben. Bacon quer in Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

2 Eier und Milch mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in die gefetteten Tartelette-Förmchen geben, am Rand fest andrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Überstehenden Teig am Rand mit einem Messer abschneiden. Speck, Pilze und ¾ Schnittlauch auf die 4 Tartelettes verteilen und mit der Eiermilch auffüllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Mit Rest Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO STÜCK ca. 360 kcal

E 18 g · **F** 22 g · **KH** 25 g

4

Mediterran mit Spinat und Feta

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 4 quadratische Scheiben (250 g) TK-Blätterteig ♥ 3 EL Pinienkerne
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 150 g Babyspinat ♥ 1 EL Butter ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 150 g Feta ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 120 ml Milch ♥ Fett und Mehl für die Förmchen

1 Blätterteigscheiben bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat zufügen und darin zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen. 4 Tartelette-Förmchen mit Heheboden (12 cm Ø) fetten und mit Mehl austäuben. Feta in kleine Würfel schneiden.

2 Eier und Milch mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in die gefetteten Tartelette-Förmchen legen, am Rand fest andrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Überstehenden Teig am Rand mit einem Messer abschneiden. Spinat und Feta auf die 4 Tartelettes verteilen und mit der Eiermilch auffüllen. Pinienkerne darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO STÜCK ca. 500 kcal

E 17 g · **F** 40 g · **KH** 22 g

Algen-Power

Meer-Wert auf dem Teller

Algen sind reich an hochwertigem Eiweiß, wertvollen Nähr- und Ballaststoffen, haben kaum Fett, wenige Kalorien – und bringen eine Brise Urlaub auf den Tisch!

Spaghetti aus dem Meer

Mancher kennt ihn aus der Sushi-Bar als erfrischende Beilage: Wakame-Salat gibt's fix und fertig bei vielen Fischhändlern, einfach mal nachfragen.

Wo bekommt man Algen?

Keine Angst, niemand muss auf Tauchgang gehen: In getrockneter Form zum Hydrieren findet man sie in Supermärkten wie Rewe, Edeka oder im Bio-Markt. Online frisch oder getrocknet bei send-a-fish.de, schwarzwald-miso.de oder über amazon.de

Kombu-Algen-Süppchen mit Thunfisch und Tomaten

Aroma ahoi! Der Duft und der kräftige Geschmack dieser „fleischigen“ Alge katapultieren uns direkt an den Strand

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 20 g getrocknete Kombu-Algen
- ♥ 2 Dosen (à 185 g) Thunfisch naturell
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Bund Koriander ♥ 4 Tomaten (z. B. grüne)
- ♥ abgerieben Schale von 1 Bio-Limette

1 Algen in einem Topf in ca. 1 l Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Topf auf die Herdplatte stellen, aufkochen und Algen ca. 25 Minuten köcheln.

Thunfisch abgießen, Sud auffangen und zu den Algen geben. Thunfisch in kleine Stücke zerteilen.

2 Algen aus dem Sud nehmen, klein schneiden, zurück in den Sud geben. Öl zufügen, salzen und pfeffern. Warm stellen. Koriander waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Tomaten waschen. Eine Tomate in 8 Scheiben schneiden, Rest würfeln.

3 Tomatenwürfel und Koriander auf 4 Suppenteller verteilen. Heiße Kombu-Brühe angießen, je $\frac{1}{4}$ Thunfisch daraufgeben. Mit Tomatenscheiben, Limettenschale und restlichem Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 200 kcal

E 23 g · **F** 11 g · **KH** 3 g

Low
Carb

Kombu

Mehrere Meter lang kann diese Braunalge werden, die mit sehr viel Jod und Ballaststoffen punktet.

Hiziki-Algen-Bowl mit Shiitake-Pilzen

Eine unerwartet nussige Note hat die zarte Alge, dadurch harmonisiert sie wunderbar mit Pilzen und Spinat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 100 g getrocknete Hiziki-Algen ♥ 150 g Babyspinat
- ♥ 250 g Shiitake-Pilze ♥ 1 Zwiebel ♥ ½ Salatgurke
- ♥ 2 Tomaten ♥ ca. 25 g Alfalfa-Sprossen
- ♥ 1 EL Zucker ♥ 2 EL Sojasoße ♥ 2-3 EL Öl (z. B. Rapsöl)
- ♥ 3 EL helle Miso (Sojapaste) ♥ 2 EL Reissessig ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Algen gründlich waschen, in kaltem Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Spinat waschen. Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke und Tomaten waschen, in Würfel schneiden. Sprossen waschen.

2 Algen abgießen, abtropfen lassen, in einen Topf geben. Zucker und 1 EL Sojasoße zugeben, mit Wasser bedecken, aufkochen. Zugedeckt 30–40 Minuten weich kochen.

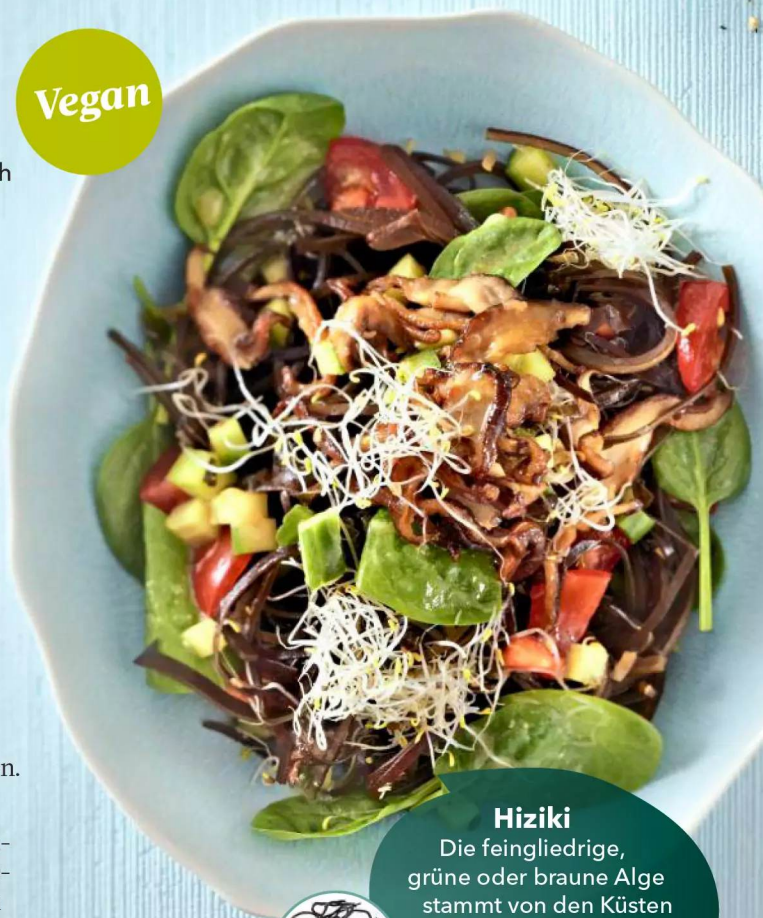
3 Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebel darin 6–7 Minuten braten. 1 EL Sojasoße untermischen, alles in eine Schüssel geben, leicht abkühlen lassen. Tomaten, Gurke und Spinat untermischen.

4 Misopaste, Essig und 3 EL Wasser verrühren. 1–2 EL Öl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Algen abgießen, kurz abschrecken. Algen und Dressing zur Bowl geben und alles gut vermengen. Mit Sprossen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 150 kcal · E 6 g · F 7 g · KH 15 g

Vegan



Hiziki

Die feingliedrige, grüne oder braune Alge stammt von den Küsten Japans und Koreas. Sie ist reich an Kalzium und Eiweiß.



Salat mit Avocado, Algen und Garnelen

Einen Hauch Meer spendiert die leuchtend grüne, leicht süßliche Alge für diesen Blitzsalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g Feldsalat ♥ 1 Avocado ♥ 1 rote Zwiebel ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 2 EL Sojasoße ♥ Pfeffer ♥ 4 EL Öl (z. B. Rapsöl)
- ♥ 400 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale) ♥ Salz
- ♥ 200 g Algensalat (beim Fischhändler)
- ♥ 75 g geröstete gesalzene Erdnüsse

1 Feldsalat waschen. Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden.

2 FÜR DIE VINAIGRETTE Zitronensaft, Sojasoße und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen.

3 Garnelen trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum ca. 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat, Algensalat, Avocado-spalten, Erdnüsse und Zwiebel mit Vinaigrette vermischen. Salat mit Garnelen auf Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 400 kcal · E 30 g · F 28 g · KH 7 g



Low Carb

Wakame

Obwohl sie grün ist, gehört sie zu den Braunalgen. Sie enthält mehr Vitamin B₁₂ als Fleisch, dazu viel Vitamin C, A und E.



Maki-Sushi mit Huhn und Nori

Rollkommando mit gesunder Mission: Die würzig-salzige Alge hat hier mit Leichtigkeit Köstliches am Wickel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 50 ml Reissessig ♥ 1 EL Zucker ♥ 1 TL Salz
- ♥ 300 g Sushi-Reis ♥ 4 EL Sesam (weißer und schwarzer) ♥ 1 Hähnchenfilet (ca. 200 g)
- ♥ 1 EL Öl ♥ 100 ml + evtl. 1 EL Teriyakisauce
- ♥ ca. 100 g Salatgurke ♥ ½ reife Avocado
- ♥ 2 getrocknete Nori-Algen-Blätter
- ♥ ca. 15 g Wasabi (Tube) ♥ Gari (Sushi-Ingwer; Asialaden) und Sojasauce zum Servieren ♥ Bambusmatte für Sushi
- ♥ Frischhaltefolie

1 Essig, Zucker und Salz unter Rühren erwärmen, bis der Zucker gelöst ist.

2 Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt. Reis in 300 ml Wasser zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Auf dem ausgeschalteten Herd ca. 10 Minuten quellen lassen. Reis in eine Schüssel füllen, 40–50 ml Essigmischung unterrühren, mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und auskühlen lassen.

3 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Fleisch trocken tupfen. Erst waagrecht halbieren, dann längs in 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 1 Minute braten. Vorsichtig wenden, 1–2 Minuten weiterbraten. Fleisch mit 100 ml Teriyakisauce ablöschen, aufkochen, kurz einkochen, in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

4 Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Avocado entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in feine Streifen schneiden.

5 Bambusmatte auf die Arbeitsfläche legen und mit Frischhaltefolie belegen. Algenblätter halbieren. Ein Blatt auf die Bambusmatte legen. ¼ Sushi-Reis mit angefeuchteten Händen darauf verteilen, dabei rundum ca. 0,5 cm Rand lassen. Reis glatt streichen, Blatt vorsichtig umdrehen (Reisseite auf die Matte), 1 Streifen Wasabi-Paste auf das Blatt ziehen. ¼ Gurken-, Avocado- und Hähnchenstreifen an die Längsseite des Blatts legen, mithilfe der Bambusmatte aufrollen. Mit den übrigen Zutaten ebenso verfahren.

6 Sesam auf eine Platte streuen. Sushi-Röllchen darin wenden. Je in 5–6 Stücke schneiden. Evtl. mit 1 EL Teriyakisauce beträufeln. Nach Belieben mit Gari, Wasabi und Sojasauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 500 kcal

E 19 g · **F** 14 g · **KH** 67 g

Nori

Die papierartigen Blättchen werden aus getrockneten und zerkleinerten Rotalgen gepresst. Sie enthalten entzündungshemmende Antioxidantien und jede Menge Jod.



Rapso®

DAS ORIGINAL

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



0,75 L

Natürlich aus Österreich

Natürlich aus Österreich

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

Zeitreise

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

Fisch im Papierbonbon

Der Low-Carb-Hype ist im vollen Gange - auch bei uns purzeln die Pfunde, indem wir auf Superfood wie Fisch setzen und auf Kohlenhydrate verzichten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ je 1 Bund Majoran und Thymian ♥ 1 kleiner Zweig Lorbeer ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ grobes Meersalz ♥ weißer Pfeffer ♥ 3 Tomaten (à 100 g)
- ♥ 4 Rotbarschfilets (à ca. 125 g)
- ♥ 4 EL trockener Weißwein
- ♥ Backpapier ♥ Küchengarn

1 Kräuter waschen, Majoran und Thymian sehr fein schneiden. Zitrone abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben. Kräuter mit Zitrone und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen.

Low
Carb



Tomatenscheiben auf 4 doppelt gelegte Backpapierblätter (ca. 15x15 cm) legen. Fisch darauflegen. Je 1 Fischpaket in die Mitte eines Stücks Backpapier (35x28 cm) legen. Fisch mit der

Schonendes Dampfgaren klappt auch im Papierpäckchen klasse

Kräuter-Öl-Mischung und je 1 EL Weißwein beträufeln. Mit etwas Salz bestreuen. Lorbeerblätter dazugeben.

3 Blätter zu Päckchen zusammenschlagen, Enden mit Küchengarn zusammenbinden. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C) 15–20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PRO PORTION ca. 220 kcal
E 24 g · **F** 13 g · **KH** 2 g



2005

Flinke Pfannen waren schon immer beliebt

KALENDERBLATT - so war das damals

Kasten- denken

Sudoku, ursprünglich aus der Schweiz, erlangte als

japanisches Zahlenrätsel weltweit Berühmtheit. 2005 wurde es auch bei uns populär und bald schon sah man morgens in Tram und Stadtbahn Menschen konzentriert die kleinen Kästchen ausfüllen.

Was lange währt

... wird endlich gut: Der heutige König Charles darf seine Herzenskönigin Camilla heiraten.



Frauenpower

Im November 2005 bekam Deutschland seine erste Bundeskanzlerin.



Ohrwurm

Schni-Schna-Schnappi, Schnappi, Schnappi, Schnapp! Was als Kinderlied begann, eroberte schnell alle Radios und wurde von Groß und Klein gesungen: Der Song vom kleinen Krokodil landete 2005 auf Platz 1 der deutschen Single-Charts.





Tortellini-Salat
„Amore mio“ S. 38



Orientalischer Süßkartoffelsalat
„1001 Aroma“ S. 42

Lasst uns feiern!

✳ Neue Nudelsalate

✳ Exotische Bowls

✳ Raffinierte Dressings



„Ruck, zuck fertig“-Salatplatte
S. 50



Erdbeer-Spargel-Salat
mit Belugalinsen S. 48



Bohnen-Nudel-Salat
S. 36

Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen in der Draußenzeit!
Die Gartenmöbel sind auf Hochglanz geputzt, die Picknickdecke ist ausgerollt, und das nächste Sommerfest steht bereits in den Startlöchern.

Egal, ob Sie selbst Gastgeber sind oder Ihre Liebsten zum Feiern besuchen: Wir haben Ihnen die besten Partysalate der Saison zusammengestellt. Von exotischem Hähnchensalat bis zur pinken Pasta-Bowl – mit den prachtvoll gefüllten Schüsseln der nächsten 16 Seiten krönen Sie das Feten-Buffet aufs Allerköstlichste.

*Auf den Sommer
und den Genuss!*

Herzlichst Ihre Redaktion der
kochen & genießen

Inhalt

Nudelsalate

Mit knackigem Gemüse,
Fleischbällchen und mehr 36

Stilvoll und praktisch

Feine Produkttipps 41

Bunte Schüsseln aus aller Welt

Aufregend würzig und aromatisch 42

Salatsoßen

Von cremig bis pikant 46

Vegane Salate

100 % veggie, 100 % lecker 48

Zum Abschluss

Turbo-Salatplatte 50



Bohnen-Nudel-Salat

Chili-Fans, aufgepasst: Hier kommt eine sommerliche Salatversion mit feurig-cremiger Mayonnaise und pikanten Hackbällchen

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 500 g Mini-Farfalle ♥ Salz
- ♥ 500 g Süßkartoffel ♥ 1 EL + etwas Öl
- ♥ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ Pfeffer ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 grüne Chilischote ♥ 400 g Rinderhack
- ♥ 2 EL Mayonnaise ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 2 EL Semmelbrösel
- ♥ 250 g Kidneybohnen (Dose)
- ♥ 285 g Mais (Dose)
- ♥ 4 Tomaten ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ 1 reife Avocado ♥ 80 g Tortillachips

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und kalt abschrecken. Süßkartoffel schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl, Limettenschale, etwas Paprika, Salz und Pfeffer mischen. In eine ofenfeste Form geben.

2 Zwiebel schälen, fein hacken. Chili halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden. Hälfte Chili mit Hack, Zwiebel, 1 EL Mayonnaise, Ei, Semmelbröseln, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse mit

leicht geölten Händen ca. 12 kleine Bällchen formen, in eine zweite Auflaufform geben. Hackbällchen und Süßkartoffel unter dem heißen Backofengrill ca. 15 Minuten grillen, je einmal wenden.

3 Kidneybohnen abspülen, mit Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, grob hacken. **FÜR DAS DRESSING** Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Hälfte Fruchtfleisch mit 2–3 EL Limettensaft, 1 EL Mayonnaise und 2 EL Wasser fein pürieren. Rest Chili unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Nudeln mit Süßkartoffeln, Mais, Kidneybohnen, Tomaten, Petersilie und Dressing mischen. Rest Avocado in Würfel schneiden, mit etwas Limettensaft beträufeln. Mit den Fleischbällchen auf dem Salat anrichten. Mit Tortillachips anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 850 kcal

E 35 g · **F** 30 g · **KH** 111 g

Pastare basta!

Auf die wollen wir nicht verzichten,
schon gar nicht im Sommer:
kunterbunte Nudelsalate, die uns
Grillabend, Picknick und
Straßenfest verschönern



Veggie

Mango-Paprika-Nudelsalat

Plaudern und feiern mit Mango-Magie: Diese würzig-fruchtige Pastaplatte versüßt uns den Abend

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 500 g kurze Nudeln (z. B. Castellane) ♥ Salz
- ♥ 2 EL Zucker ♥ 80 g Pinienkerne ♥ Chiliflocken
- ♥ Saft von 2 Limetten + evtl. 1 Bio-Limette in Scheiben oder Spalten
- ♥ Pfeffer ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 2 Mangos ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 1 Schalotte ♥ 3 EL Jalapeños (Glas)
- ♥ 1 Packung (225 g) Halloumi
- ♥ 4 Stiele Thai-Basilikum ♥ Backpapier

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen. Zucker in einer Pfanne

karamellisieren, Pinienkerne zugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Chiliflocken bestreuen und auf ein Backpapier geben. FÜR DAS DRESSING Limettensaft mit Salz und Pfeffer mischen, 5 EL Öl darunterschlagen.

2 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Jalapeños abtropfen. Mangos, Paprika und Schalotte in einer Schüssel mit Jalapeños, Nudeln und Dressing mischen und abkühlen lassen.

3 Halloumi quer in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Halloumi darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Pinien-Chili-Krokant eventuell kleiner brechen. Nudelsalat mit Halloumi, Basilikum, Krokant und evtl. Bio-Limette anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

WARTEZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 740 kcal

E 27 g · F 32 g · KH 87 g



Veggie

Tortellini-Salat „Amore mio“

In die Farben und Aromen unseres Lieblingsreislands
Italien hüllt sich diese bella insalata

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 500 g Tortellini tricolore ♥ Salz
- ♥ 2 TL Edelsüßpaprika ♥ Pfeffer
- ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 80 g Rucola
- ♥ 4 Stiele Oregano ♥ 8 Stiele Basilikum
- ♥ 600 g Ochsenherztomaten
- ♥ 250 g bunte Kirschtomaten
- ♥ 200 g Büffelmozzarella ♥ Backpapier

1 Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Tortellini abtropfen lassen, mit ½ TL Salz, Paprika, Pfeffer, 2 EL Öl und 1 EL Essig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Unter dem heißen Ofengrill ca. 20 Minuten backen, dabei nach ca. 10 Minuten einmal wenden.

2 FÜR DAS DRESSING 4 EL Öl, 3 EL Essig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Zwiebeln schälen, in feine Spalten schneiden. Rucola, Oregano und Basilikum waschen. Alles kleiner zupfen. Auf einer Servierplatte verteilen.

3 Alle Tomaten waschen und je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Tomaten auf dem Rucola-Mix verteilen. Gebackene Tortellini noch heiß mit Zwiebeln und Dressing mischen. Mit grob zerrupftem Mozzarella auf dem Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
PRO PORTION ca. 570 kcal
E 22 g · F 27 g · KH 60 g



Pinker Nudelsalat mit Rote-Bete- Dressing

Schick in Schale in Grün, Pink und
Orange wirft sich dieser frische Mix
extra für die Gartenparty

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 500 g kurze Nudeln (z. B. Treccine) ♥ Salz
- ♥ 10–12 EL Rote-Bete-Saft
- ♥ 150 g griechischer Joghurt
- ♥ ca. 2 EL Zitronensaft ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ Pfeffer ♥ 2 Mini-Salatgurken
- ♥ 3 Stangen Staudensellerie (ca. 120 g)
- ♥ 1 Bund Radieschen (mit schönem Grün)
- ♥ 6 Stiele Minze
- ♥ ½ Charentais-Melone ♥ 200 g Feta
- ♥ 40 g geröstete und gesalzene Pistazien

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, sofort mit 6–8 EL Rote-Bete-Saft mischen, auskühlen lassen.

2 FÜR DAS DRESSING 4 EL Rote-Bete-Saft, Joghurt und Zitronensaft verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3 Gurken waschen, in dünne Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Sellerie waschen (das Grün beiseitelegen). Sellerie würfeln. Radieschen und zarte Radieschenblätter waschen, Blätter beiseitelegen. Radieschen in feine Scheiben hobeln. Minze waschen, mit Sellerie- und Radieschengrün kleiner schneiden. Melonenhälfte entkernen. Aus dem Fruchtfleisch kleine Kugeln ausstechen oder würfeln.

4 Gurken trocken tupfen. Nudeln mit Gurken, Sellerie, Radieschen, Kräutern und Dressing mischen. Melonenbällchen daraufgeben. Feta zerbröckeln, Pistazien hacken. Salat mit Feta und Pistazien bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
WARTEZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 530 kcal
E 20 g · F 17 g · KH 72 g

Pasta-Bowl mit Erdnuss-Dressing

Das cremige Kokos-Erdnuss-Dressing entführt uns mit dieser knackfrischen Variante mal eben kurz nach Asien

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 500 g Nudeln (z. B. Orecchiette) ♥ Salz
- ♥ 125 g Zuckerschoten ♥ 250 g Bundmöhren
- ♥ ½ Bund Lauchzwiebeln ♥ 150 g Babyspinat
- ♥ 1 rote Peperoni ♥ 5 EL Erdnusscreme
- ♥ 50 ml Kokosmilch ♥ 2 EL Reisessig
- ♥ 2 EL Sojasoße
- ♥ Pfeffer ♥ 1 Beet Shiso-Kresse

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zuckerschoten waschen und schräg in Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und längs in feine Streifen hobeln. Etwas zartes Möhrengrün waschen und fein hacken. Zuckerschoten und Möhren ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben

und mitgaren. Alles abgießen und kalt abschrecken.

2 Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Spinat waschen, eventuell kleiner schneiden. **FÜR DAS DRESSING** Peperoni halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden. Peperoni mit Erdnusscreme, Kokosmilch, Essig und Sojasoße verrühren.

3 Lauchzwiebeln und Spinat mit dem Nudel-Gemüse-Mix, Möhrengrün und Dressing mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PRO PORTION ca. 430 kcal
E 16 g · F 9 g · KH 71 g



Gefüllte Muschelnudeln

Mit Thunfisch-Bohnen-Füllung und Aioli-Dip:
So geht auf dem Partybuffet die Sonne auf!

ZUTATEN FÜR 24 STÜCK

- ♥ ca. 250 g große Muschelnudeln (Conchiglioni rigate)
- ♥ Salz ♥ 1 Ei ♥ 200 g Schneidebohnen ♥ 2 Schalotten
- ♥ 1 rote Paprikaschote ♥ 1 Dose (160 g) Thunfisch naturell
- ♥ 70 g schwarze Olivenringe (Glas) ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 6 EL Olivenöl ♥ 2 TL Dijon-Senf ♥ 4 EL Weißweinessig
- ♥ Pfeffer ♥ Zucker ♥ 80 g Mayonnaise ♥ 80 g Vollmilchjoghurt

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ei ca. 10 Minuten hart kochen. Bohnen waschen, schräg in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Nudeln, Ei und Bohnen kalt abschrecken.

2 Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und klein würfeln. Thunfisch und Oliven abtropfen lassen.

3 FÜR DAS DRESSING Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl, Senf, 3 EL Essig, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Ei pellen, hacken. Hälfte Ei mit Bohnen, Schalotten, Paprika, Oliven, Thunfisch und Dressing mischen. Thunfisch-Mix in die Muschelnudeln füllen.

4 FÜR DEN DIP Mayonnaise, Joghurt und 1 EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Ei darüberstreuen. Dip über die Nudeln träufeln und den Rest servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO STÜCK ca. 110 kcal · E 4 g · F 7 g · KH 9 g



Mandeliger Nudelsalat

Auf den ersten Blick erinnert der Salat an eine typische Schüssel aus Kindertagen, auf den ersten Biss hat er sich dank Rauchmandeln und Mandelmus neu erfunden!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 500 g kurze Makkaroni ♥ Salz ♥ 150 g TK-Erbsen
- ♥ 80 g Cornichons + 2-4 EL Gurkensud
- ♥ 2 rote Zwiebeln (ca. 130 g) ♥ 1 große gelbe Paprikaschote
- ♥ 200 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)
- ♥ 100 g Mayonnaise ♥ 5 EL Mandelmus ♥ 1 TL Senf
- ♥ 1 EL Weißweinessig ♥ Pfeffer ♥ 6 Stiele Dill ♥ 80 g Rauchmandeln

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit gefrorene Erbsen zugeben und mitgaren. Nudeln und Erbsen abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2 Cornichons abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Schinken ebenfalls würfeln.

3 FÜR DAS DRESSING Mayonnaise, Mandelmus, Senf, Essig und Gurkensud verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Vorbereitete Zutaten mit dem Dressing mischen, nochmals abschmecken. Dill waschen, zerzupfen. Mandeln grob hacken. Beides über den Salat streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min. · Wartezeit ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 680 kcal · E 27 g · F 33 g · KH 69 g



Mit Stil serviert

Schlicht und doch raffiniert: Das zweiteilige Salatbesteck mit gehämmelter Oberfläche verbindet zeitloses Design mit hochwertiger Haptik.

Von Zara Home; Set ca. 26 €



Praktisch und platzsparend

Die clevere Schüssel lässt sich nach dem Essen einfach zusammenfallen – perfekt für kleine Küchen, Ausflüge oder Meal-Prep. Der passende Deckel hält alles aromatisch.

Von Tchibo; ca. 15 € zzgl. Versand; über tchibo.de

Frisch gemixt

Klein, kabellos und kraftvoll: Der tragbare Mixer zaubert im Handumdrehen cremige Dressings und Smoothies – ideal für Picknicks. So wird das Salatdressing zur frischen Begleitung für unterwegs.

Von Nutribullet; ca. 40 € zzgl. Versand; über nutribullet.com



Die Vorfreude auf den Partyabend startet bereits beim Schnippeln

Frisch aufgetischt: ALLES FÜR DIE PERFEKTE Salatparty

Gute Laune beginnt beim Anrichten:
Ein leckerer Partysalat wird erst
mit dem richtigen Zubehör
zum Hingucker



Würze mit Kick

Knusprig, nussig und mit angenehmer Schärfe, macht die Gewürzmischung aus jedem Salat ein Highlight. Auch toll als Topping auf Bowls oder Ofengemüse.

Von Just Spices; 55 g ca. 6 €; Supermarkt



Liebhhaberstück

Mit ihrem wellenförmigen Design und dem tiefen Azur erinnert die „Areia“-Schale an das Spiel von Licht und Wasser an der Küste. Jedes Stück ist handgefertigt und setzt sommerliche Salate oder Antipasti stilvoll in Szene.

Von Motel a Mii; Servierschale (38 cm Ø) ca. 90 € zzgl. Versand; über motelamii.com



Geschmack zum Verschenken

Hübsch verpackt ist die Wundertüte eine schöne Überraschung mit fein abgestimmten Öl- und Essigvariationen sowie Salatkräutern in Bio-Qualität.

Von Gepp's; jeweils 100 ml Essig und Öl und 30 g Salatkräuter; ca. 23 € zzgl. Versand; über gepps.de

Gut geplant ist halb serviert

So transportieren Sie Ihre Salate knackig und sicher zum Buffet

Dressing extra verpacken Das Dressing erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben – so verhindern Sie matschige Blätter.

Schicht-Prinzip Feste Zutaten wie Pasta oder Kartoffeln zuerst in die Schüssel geben, Empfindlicheres wie Beeren obendrauf. Erst kurz vor dem Servieren vermischen.

Gut gekühlt Salatkräutern aus Edelstahl oder Keramik vor der Zubereitung kalt stellen – das hält das Innere länger frisch.

Frischekick für Blattsalate Salatblätter direkt vor dem Anrichten in kaltem Wasser baden, trocken schleudern und zwischen feuchte Küchenhandtücher legen.

Veggie

Bunte Schüsseln aus aller Welt

Andere Länder, andere Grünzeug-Sitten: So köstlich und aufregend würzig entführen uns diese **Bowls nach Italien, Thailand & Co.** Gabel gepackt und los geht die Genussreise!

Orientalischer Süßkartoffelsalat „1001 Aroma“

Wie ein Bummel über den Basar schmeckt diese bunte Pracht mit Datteln, Mandeln und Granatapfel

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 200 g Dinkel ♥ Salz ♥ 600 g Süßkartoffeln
- ♥ 6 EL Olivenöl ♥ 1 ½ TL Ras el-Hanout
- ♥ 4 EL Mandeln (mit Haut) ♥ 1 rote Zwiebel
- ♥ 40 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- ♥ 6 EL Zitronensaft ♥ 1-2 TL Honig
- ♥ Pfeffer ♥ 150 g Babyspinat
- ♥ 4 Stiele Minze
- ♥ 3 EL Tahin (Sesampaste; Glas)
- ♥ 100 g Granatapfelkerne ♥ Backpapier

1 Dinkel in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl, etwas Salz und 1 TL Ras el-Hanout auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten rösten. Dinkel abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Datteln klein schneiden.

3 5 Öl, 4 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser, Honig, ½ TL Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer verquirlen. Dinkel, Süßkartoffelwürfel, Zwiebel, Mandeln und Datteln mit der Vinaigrette mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

4 Spinat waschen. Minze waschen und grob hacken. Beides unter den Süßkartoffelsalat heben.

5 Tahin mit 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und 7-8 EL Wasser verrühren. Dressing über den Salat träufeln, mit Granatapfelkernen bestreuen. Dazu schmeckt geröstetes Pitabrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARTZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 460 kcal

E 13 g · F 21 g · KH 57 g

RAS EL-HANOUT

Duft des Orients: Die nordafrikanische Würzmischung vereint u.a. schwarzen Pfeffer, Nelken, Kardamom, Muskatnuss, Zimt, Kurkuma und Kümmel und veredelt so Tajines, Lammgerichte oder Bulgur.



Italienischer Bellini-Bruschetta-Salat mit frittierten Burrata

Die üblichen Italo-Verdächtigen? Ja, aber in genialer Form und Kombination. Einfach delizioso!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 Pfirsiche ♥ 100 ml Prosecco
- ♥ 1 Packung (150 g) Bruschetta-Chips
- ♥ 2 Eier ♥ 2 EL Pfirsichkonfitüre
- ♥ 5 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ ca. 750 g gemischte Tomaten (z. B. Ochsenherz, Rote Perle, Kirschtomaten)
- ♥ 200 g Rucola ♥ 6 Burrata (à ca. 100 g)
- ♥ 150 g Mehl
- ♥ ca. 6 Scheiben Parmaschinken
- ♥ ca. 1 l Öl zum Frittieren
- ♥ 1 großer Gefrierbeutel

1 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Prosecco in einer Schüssel marinieren. 100 g Bruschetta-Chips in einen Gefrierbeutel geben. Beutel verschließen, Chips sehr fein zerkrümeln. Eier verquirlen.

2 FÜR DAS DRESSING Konfitüre, Essig, Öl und ca. 5 EL von der Prosecco-Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Tomaten waschen, je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Rucola waschen. Pfirsichspalten abtropfen lassen, gut trocken tupfen und in einer heißen Grillpfanne ohne Fett pro Seite ca. 2 Minuten grillen.

4 Öl zum Frittieren in einem weiten Topf erhitzen. Burrata gut trocken tupfen. Erst in Mehl, dann in Eiern und zuletzt in den Bruschetta-Bröseln wenden. Vorgang wiederholen. Burrata im heißen Öl 6-8 Minuten goldbraun frittieren, dabei einmal vorsichtig wenden. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Tomaten, Rucola, gegrillte Pfirsichspalten und Rest Bruschetta-Chips mit Parmaschinken und frittiertem Burrata anrichten. Dressing darüberträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 750 kcal

E 26 g · F 47 g · KH 54 g

BELLINI

Bei dem fruchtigen Aperitif aus Italien vereinen sich prickelnder Prosecco und Aprikosenpüree. Er wird als Auftakt bei Festen gereicht oder mit einem Extraschuss Soda zum leckeren Spritz.



Thailändischer Hähnchen-Grapefruit-Panzanella

Der heimliche Hero dieses exotischen Brotsalats ist das zitrusfrische, pikante Dressing mit Chilischärfe

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Hähnchenbrust (auf Knochen, mit Haut; ca. 600 g) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 5 Scheiben Sauerteigbrot (ca. 300 g)
- ♥ 3 Grapefruits (z. B. Pink Grapefruits) ♥ 1 ½ Salatgurken
- ♥ 3 Stiele Minze ♥ ½ Bund Koriander ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1-2 rote Chilischoten ♥ ½ Stange Zitronengras ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 EL Palmzucker ♥ 3 EL Sojasoße ♥ 3 EL Limettensaft ♥ 3 EL Sesamöl

1 Filets mit Haut vom Knochen schneiden. Haut einschneiden. Filets mit der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett 8–10 Minuten knusprig braten. Wenden, auf der Fleischseite ca. 5 Minuten zu Ende braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Brot würfeln. Im heißen Bratfett rösten.

2 Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Trennhäute auspressen, Saft auffangen. Gurken waschen, längs vierteln, in Stücke schneiden. Kräuter waschen, zerzupfen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Chilis längs einritzen, entkernen, waschen, in Ringe schneiden. Zitronengras waschen. Unteres Drittel fein hacken. Knoblauch schälen, hacken. Palmzucker mit 1 EL heißem Wasser verrühren. Sojasoße, Grapefruit- und Limettensaft unterrühren. Chilis, Zitronengras, Knoblauch und Öl einrühren, abschmecken.

3 Haut vom Hähnchen lösen, eventuell kleiner brechen. Fleisch zerzupfen. Salatzutaten und Dressing mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. · **WARTEZEIT** ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 380 kcal · E 21 g · F 14 g · KH 39 g

Zypriotischer Grillsalat mit Halloumi und Ofengemüse

Wetten, alle sind Feuer und Flamme für diese mediterrane Perle mit dem herrlich quietschenden Grillkäse on top?

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Bund (ca. 500 g) Möhren ♥ 1 Zucchini ♥ 1 Aubergine ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 6 EL Olivenöl ♥ 1-2 TL gemahlener Kümmel ♥ grobes Meersalz
- ♥ Pfeffer ♥ 800 ml Gemüsebrühe ♥ 300 g Perl-Couscous
- ♥ 3 Packungen (à 250 g) Halloumi ♥ 4 Stiele Minze ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ Zitronenspalten zum Garnieren ♥ Backpapier

1 Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Zucchini und Aubergine waschen, längs in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 4 EL Öl, Kümmel, Salz und Pfeffer darübergeben und gut mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 20 Minuten backen.

2 Brühe aufkochen. Couscous darin ca. 7 Minuten köcheln, abgießen. Halloumi waagrecht halbieren. 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Halloumi darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Minze und Petersilie waschen und, bis auf etwas, hacken. Couscous mit einer Gabel auflockern, Kräuter dabei unterheben. Halloumi mit Zitronensaft beträufeln. Alles anrichten. Mit Rest Kräutern und Zitronenspalten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 800 kcal · E 43 g · F 49 g · KH 9 g

HALLOUMI

Der halbfeste Schnittkäse aus Zypern ist hierzulande vor allem beim Grillen beliebt, da er nicht schmilzt und direkt auf dem Rost brutzeln kann. Er mundet als würziger Burger oder gewürfelt mit Gemüse am Spieß.

Veggie



Griechische Kritharaki-Platte mit Meeresfrüchten

Olivens, Zitronen und feine Meeresfrüchte betten sich auf
seidige Mini-Nudeln - da tanzen alle Sinne Sirtaki



ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 2 Packungen (à 250 g) TK-Meeresfrüchte
- ♥ 500 g Kritharaki-Nudeln ♥ Salz
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 10 EL Olivenöl ♥ Pfeffer ♥ 150 ml Weißwein
- ♥ 1 Salatgurke ♥ 400 g Kirschtomaten
- ♥ ½ Bund Petersilie ♥ ½ Bund Basilikum
- ♥ 200 g Feta ♥ 6 EL Zitronensaft
- ♥ 2 TL flüssiger Honig ♥ 150 g entsteinte schwarze Oliven (z. B. Kalamata)
- ♥ Bio-Zitronenspalten zum Garnieren

1 Meeresfrüchte kalt abspülen und auf-
tauen lassen. Kritharaki in kochendem

Salzwasser nach Packungsanweisung
garen. Abgießen, auskühlen lassen.
Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein
würfeln. Meeresfrüchte trocken tupfen.

2 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhit-
zen. Meeresfrüchte darin ca. 5 Minuten
kräftig anbraten. Zwiebeln und Knob-
lauch zugeben, ca. 2 Minuten mitbrat-
en. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit
Wein ablöschen, aufkochen und ca.
5 Minuten einköcheln. Vom Herd neh-
men, Meeresfrüchte auskühlen lassen.

3 Gurke waschen, längs halbieren und
in Scheiben schneiden. Tomaten

KRITHARAKI
Die Optik täuscht: Die
an Reis erinnernden Orzo
aus Griechenland bestehen
wie herkömmliche Pasta aus
Hartweizengrieß und sind eine
beliebte Zutat in Aufläufen,
Salaten oder glänzen als
schnelle Beilage in
Tomatensoße.

waschen und halbieren. Kräuter wa-
schen, die Blättchen abzupfen und, bis
auf etwas zum Garnieren, fein schnei-
den. Feta in feine Würfel schneiden.

4 Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer
verrühren. 6 EL Öl unterschlagen.
Vorbereitete Zutaten mit Oliven und
Vinaigrette mischen. Salat mit Salz und
Pfeffer abschmecken. Mit Zitronen-
spalten und Rest Kräutern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
WARTEZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 540 kcal
E 23 g · **F** 27 g · **KH** 50 g

Blauschimmelcreme



Limetten-Joghurt-Soße



Würzige **Veredler**

Ob cremig mit Joghurt oder pikant mit Chili: Mit diesen **vier Dressings** spendieren Sie Ihren Salaten ein kräftiges Aromen-Feuerwerk



Lieber mild?

Auch lecker ohne Chili - stattdessen mit geräucherter Paprika würzen

Scharfes Tomatendressing



Sesam-Vinaigrette

Blauschimmelcreme

Großes Geschmackskino liefert die kräftige Käsesoße, die schneller angerührt ist, als Sie „Salat“ sagen können!

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 250 g Blauschimmelkäse (z. B. Cambozola)
- ♥ 300 g saure Sahne ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Basilikum und rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz) zum Garnieren

1 160 g Blauschimmelkäse und saure Sahne in eine Schüssel geben und pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 90 g Käse in feine Würfel schneiden und unter das Dressing heben. Dressing mit Basilikumblättchen und rosa Beeren garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

PRO PORTION ca. 210 kcal

E 6 g · **F** 20 g · **KH** 2 g

Lecker zu

Salaten mit süßen Früchten wie Feigen oder Weintrauben, knackigen Blattsalaten wie Romana- oder Eisbergsalat

Limetten-Joghurt-Soße

Spritzig und frisch kommt dieses freche Sößchen daher und belebt unseren Salatteller in der Mittagspause mit lauter frischen Kräutern

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie und Schnittlauch)
- ♥ 500 g Vollmilchjoghurt ♥ 8-9 EL Milch ♥ 2 EL Limettensaft
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker ♥ 1 Limettenscheibe zum Garnieren

1 Kräuter waschen und etwas zum Garnieren beiseitelegen. Petersilie und Kerbel hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

2 Joghurt, Milch und Limettensaft in einer Schüssel verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, gehackte Kräuter unterheben.

3 Dressing mit übrigen Kräutern und Limettenscheibe garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 50 kcal

E 3 g · **F** 3 g · **KH** 4 g

Lecker zu

grünen Blattsalaten oder fein gehobeltem Gurkensalat

Scharfes Tomatendressing

Der feurige Mix bringt Farbe aufs knackige Grün - und eine feine Salznote dank pürierter Sardellen

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 kg Tomaten ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 EL Kapern (Glas)
- ♥ 2 eingelegte Sardellenfilets in Öl (Glas) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Zucker ♥ gemahlener Koriander ♥ 2 rote Chilischoten
- ♥ grober Pfeffer und Korianderblättchen zum Garnieren

1 Tomaten waschen und 1 halbieren. Die Hälften entkernen, das Fruchtfleisch fein würfeln und beiseitestellen. Rest Tomaten grob schneiden.

2 Zwiebeln schälen und grob würfeln. Grob geschnittene Tomaten, Zwiebeln, Kapern und Sardellen zusammen fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Koriander abschmecken.

3 Chilis waschen, entkernen, in Ringe schneiden. Mit Tomatenfruchtfleisch unter das Dressing heben. Mit grobem Pfeffer und Korianderblättchen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 50 kcal · **E** 2 g · **F** 1 g · **KH** 6 g

Lecker zu

Tomatensalat, Salaten mit Fisch oder Rohkostplatten

Sesam-Vinaigrette mit Ingwer

Für Fans der asiatischen Küche ein Muss im Kühlschrank: Angenehm scharfer Ingwer und eine spritzige Zitrusnote lassen Salatblätter jubeln

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 4 EL Sesam ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer ♥ 100 EL Limettensaft
- ♥ 4 EL helle Sojasoße ♥ 2-3 EL flüssiger Honig ♥ 8 EL Sesamöl

1 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln, Ingwer fein reiben.

3 Limettensaft, 2 EL Wasser, Sojasoße, Honig und Öl in einer Schüssel verrühren. Sesam, Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer unterrühren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

PRO PORTION ca. 150 kcal · **E** 2 g · **F** 14 g · **KH** 7 g

Lecker zu

Glasnudelsalat, Garnelensalat, Salat mit Hähnchen

Volle Gemüse-

100% Veggie-Power liefern diese **veganen Salate** mit frischestem Gemüse der Saison – reichhaltig, aromatisch und superduperlecker!



Erdbeer-Spargel-Salat mit Belugalinsen

Leicht und dennoch sättigend: ein perfektes Frühsommer-Spektakel für das Terrassentreffen mit Freundinnen

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 400 g Belugalinsen ♥ 500 g weißer Spargel
- ♥ 500 g grüner Spargel ♥ Salz ♥ Zucker
- ♥ 75 g Haselnüsse ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 2 EL Ahornsirup ♥ Pfeffer ♥ 7-8 EL Walnussöl
- ♥ 500 g Erdbeeren ♥ 150 g Babyspinat

1 Linsen in kochendem Wasser 20–25 Minuten garen. Gesamten Spargel waschen. Weiße Stangen schälen und vom gesamten Spargel die holzigen Enden abschneiden. Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 10 Minuten bissfest garen, grünen Spargel in den letzten ca. 5 Minuten mitgaren.

2 Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und grob hacken. Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Zitronensaft, -schale, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Schluss Öl darunterschlagen.

3 Spargel abgießen. Linsen abgießen, kalt abspülen. Mit Spargel und Dressing mischen. Salat auskühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Spinat waschen, verlesen. Mit Erdbeeren und Nüssen unter den Salat heben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

WARTEZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 350 kcal

E 17 g · **F** 16 g · **KH** 34 g

Kraft voraus!

Kartoffelsalat „Im Sommerglück“

Ideal für ein Picknick oder einen Familienausflug ist die kräuterfrische Gaumenfreude dank handfester Zutaten

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1,6 kg kleine neue Kartoffeln ♥ Salz ♥ 500 g Zuckerschoten
- ♥ 1 Bund große Möhren ♥ 1 Bund Bärlauch ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 1 Bund Kerbel ♥ 7 EL heller Balsamico-Essig ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 8-9 EL Sesamöl

1 Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

2 Zuckerschoten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Möhren und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Gemüse abgießen. Bärlauch, Petersilie und Kerbel waschen, hacken.

3 Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Kartoffeln, Zuckerschoten und Möhren in eine Schüssel geben. Vinaigrette und Kräuter zufügen und alles vorsichtig mischen. Salat ca. 10 Minuten ziehen lassen, eventuell nochmals abschmecken und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min. · **WARTEZEIT** ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 270 kcal · E 7 g · F 11 g · KH 36 g



Green-Goddess-Salat

Hier muss niemand grün vor Neid werden: Bei dieser göttlich knackigen Schüssel geht sicher keiner leer aus!

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 Weißkohl ♥ 1 Salatgurke ♥ 2 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Bund Schnittlauch ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 Schalotten ♥ 200 g Babyspinat ♥ ½ Bund Basilikum
- ♥ 1 Zitrone ♥ 8 EL Olivenöl ♥ 100 g Cashewkerne ♥ 3 EL Hefeflocken
- ♥ 4-5 EL Apfelessig ♥ 2 EL Agavendicksaft ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 FÜR DEN SALAT Weißkohl waschen, vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Gurke waschen und fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

2 FÜR DAS DRESSING Knoblauch und Schalotten schälen und grob schneiden. Babyspinat waschen und verlesen. Basilikum waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Knoblauch, Schalotten, Spinat, Basilikum, Zitronensaft, Olivenöl, Cashewkerne, Hefeflocken, Essig und Agavendicksaft in einem Hochleistungsmixer oder mit einem Stabmixer cremig pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und vorsichtig vermengen. Salat nochmals abschmecken und anrichten. Dazu schmecken Tortilla-Chips.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 220 kcal · E 7 g · F 16 g · KH 10 g

Spontan-Fete? Ja, bitte!

Denn unser Turbosalat landet so fix auf dem Tisch, da bleibt genügend Zeit zum Drinks-kaltstellen, Möbelrücken und Vorfreuen

Fertig
in ca.
20
Minuten



„Ruck, zuck fertig“-Salatplatte

Die Sonne scheint und Sie trommeln zum spontanen Grillen zusammen? Mit dieser flinken Platte sind Sie in unter 30 Minuten bereit für Freunde und Frohsinn!

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 125 g Haselnüsse ♥ 2 Pflücksalate
- ♥ 1 Bund Minze
- ♥ 1 kleine kernlose Wassermelone (ca. 1,5 kg)
- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 6-7 EL Weißweinessig
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker
- ♥ 8 EL Olivenöl ♥ 300 g Feta

1 Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Salate und Minze waschen, die Blätter je grob zerzupfen. Melone in Stücke schneiden, Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Nüsse mit einem Topfboden grob zerdrücken oder grob hacken.

2 Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Vorbereitete Salatzutaten vermengen. Auf einer Platte anrichten. Feta darüberbrökeln. Salat mit Vinaigrette beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
PRO PORTION ca. 340 kcal
E 10 g · F 30 g · KH 9 g

Allzeit bereit

Doppelte Menge Dressing zubereiten und eine Hälfte für die nächste Feier luftdicht im Kühlschrank lagern (hält ca. 2 Wochen)

40 Jahre 1985-2025

Kochen mit Liebe

Neuer Leser für uns, tolle Prämie für Sie!



40 € Amazon.de Gutschein

Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte geben Sie im Coupon Ihre E-Mail-Adresse an. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf amazon.de/gc-legal.



40 € REWE Gutschein



reisen! Taschen Set 2-tlg., „leo macchiato“

Die perfekten Begleiter beim Shopping oder in der Freizeit! Der carrybag (48 x 29 x 28 cm) hat einen stabilen Aluminiumrahmen, eine Innentasche mit Reißverschluss, einen festen Boden mit Standfüßen und einen weich ummantelten Griff zum Umklappen. Der shopper XL (68 x 45,5 x 20 cm) ist mit einem Reißverschluss verschließbar, hat zwei Trageriemen mit Karabinerhaken und eine Innentasche mit Reißverschluss. Zuzahlung nur 25 €.

Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Sie brauchen selbst kein Abonnent zu sein!
- ♥ Sie können auch innerhalb Ihrer Familie werben!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!



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-geniesen.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).

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

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

028 02 2258204
KUG #06/25 – 6800

- (5) ☐ 40 € Amazon.de Gutschein
(1) ☐ 40 € REWE Gutschein
(17) ☐ reisen! Taschen Set 2-tlg., „leo macchiato“, zzgl. 25 €*
☒ **40 € Amazon.de Gutschein**

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämien-zuzahlung 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.

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: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

Grillgenuss auf ganzer Fläche

Kennen Sie schon eine Plancha?
Das ist ein ganz heißes Eisen! Diesen
Sommer grillen wir Fleisch & Co.
wie die Spanier. Olé!

Bohnen-Burger S. 58

Heiße Salatspieße
S. 56

Kreisverkehr

Bratpaprika, Burger und
Spieße brutzeln gleich-
zeitig auf dem Grillaufsatz -
die Kohle darunter bildet
verschiedene Garzonen



Rotes Chimichurri S. 58

Naan-Brote vom
Rost S. 54

Butterzarte
Nackensteaks S. 54

Röstsellerie-
Creme S. 55

Spargel im
Bacon-Mantel S. 56

Ingwer-Joghurt-
Hähnchenfilets
S. 54

Fruchtig-sahnige
Meerrettich-Creme S. 56



Allzeit bereit:
Lampions und
Lichterketten
warten auf den
Abend und ihren
hübschen Einsatz



Was darf's denn sein?
Die köstliche Auswahl
nimmt uns ganz schön
in die Zange



Was wäre ein BBQ ohne zum Reinlegen
leckere Dips? Nur der halbe Spaß!

Butterzarte Nackensteaks

Wollen Sie das Geheimnis lüften, wie Fleisch zart wird wie nie? Die Kiwi mit ihren Spezialenzymen, die Eiweiß knacken, ist die Wunderzutat!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Kiwi ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 6 Schweinenackensteaks (ca. 2 cm dick; à ca. 250 g)
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 1 TL Ras el-Hanout

1 Kiwi schälen, klein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Kiwi und Zwiebeln pürieren. Nackensteaks trocken tupfen und mit der Kiwimarina einreiben. Zugedeckt höchstens 2 Stunden ziehen lassen (nicht länger, da

sonst die Kiwi-Enzyme das Fleisch zu mürbe machen).

2 Öl, Edelsüßpaprika und Ras el-Hanout verrühren. Kiwimarina von den Nackensteaks abstreifen. Steaks mit Würzöl bestreichen. Nackensteaks auf dem vorgeheizten Grill, auf der heißen Plancha, pro Seite 6-7 Minuten grillen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

WARTEZEIT höchstens 2 Std.

PRO PORTION ca. 330 kcal

E 44 g · F 18 g · KH 2 g

Marinierte Ingwer-Joghurt-Hähnchenfilets

Feiner Filet-Flirt am Grill: Dank pikant-zitroniger Ingwer-Joghurt-Marinade macht das Geflügel einen Ausflug ins Exotische

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
- ♥ 4 Stiele Thymian
- ♥ 300 g griechischer Joghurt
- ♥ 1 TL Ahornsirup ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 6 Hähnchenfilets (à ca. 200 g)

1 Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Thymian waschen und grob hacken. Joghurt, Knoblauch, Ingwer, Thymian,

Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenfilets trocken tupfen und mit dem Würzjoghurt bestreichen. Zugedeckt ca. 2 Stunden ziehen lassen.

2 Joghurtmarinade vom Hähnchen abstreifen. Hähnchenfilets auf dem vorgeheizten Grill, auf der heißen Plancha, pro Seite 6-7 Minuten grillen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO PORTION ca. 270 kcal

E 49 g · F 7 g · KH 3 g

Naan-Brote vom Rost

Ob Groß oder Klein: Alle werden viel Freude daran haben, die fluffigen Fladen zu formen und auf der Plancha aufgehen zu sehen

ZUTATEN FÜR 16 STÜCK

- ♥ 150 ml Milch ♥ 2 TL Zucker
- ♥ ½ Würfel (ca. 21 g) Hefe ♥ 150 g Mehl
- ♥ Salz ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 150 g Vollmilchjoghurt ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ Mehl für Hände und Arbeitsfläche

1 Milch lauwarm erwärmen. Mit Zucker und zerkrümelter Hefe verrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Mehl und 1 TL Salz mischen. Hefemilch, Öl, Joghurt und Ei zufügen und alles ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig

verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig auf etwas Mehl nochmals durchkneten, zu einer Rolle formen. Teigrolle in 16 Stücke teilen, je zu Kugeln formen und auf etwas Mehl zu dünnen Fladen (12-14 cm Ø) ausrollen. Brote auf dem vorgeheizten Grill, auf der heißen Plancha, pro Seite 2-3 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 70 kcal · E 3 g · F 4 g · KH 9 g

Schutzschicht

Holzbretter sind klasse – aber auch empfindlich. Eine Lage Pergamentpapier bewahrt sie vor Fettflecken

Röstsellerie-Creme

FÜR 6 PERSONEN 900 g Knollensellerie und **1 Knoblauchzehe** schälen, fein würfeln. Auf einem Backblech verteilen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, mit **3 EL Olivenöl** mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten rösten. **1 Bio-Zitrone** waschen, Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. **4 Stiele Thymian** waschen, hacken. Sellerie, bis auf 4 EL, samt Knoblauch fein pürieren. **3 EL Olivenöl** und **2 EL Tahin (Sesampaste)** einrühren. Mit Salz, **½ TL Chiliflocken**, Zitronensaft und -schale würzen. Mit Thymian und Rest Sellerie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

Heiße Salatspieße

Statt aus der Schüssel genießen wir mediterranen Salat mit Halloumi und Avocado im Schaschlik-Stil frisch von der Glut

Veggie

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 Süßkartoffeln (ca. 600 g) ♥ Salz ♥ 2 Avocados
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 2 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)
- ♥ 1 Zucchini (ca. 200 g) ♥ 1 Packung Halloumi (250 g)
- ♥ 150 g Kirschtomaten ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 1 TL Edelsüßpaprika ♥ Meersalz
- ♥ Pfeffer ♥ Holz- oder Metallspieße

1 Süßkartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 8 Minuten vorkochen. Abgießen. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen und in dicke Spalten schneiden. Kartoffeln, Avocados und Zwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken.

2 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Halloumi in Stücke schneiden. Tomaten waschen. Paprika, Zucchini, Halloumi und Tomaten abwechselnd auf Spieße stecken. Öl, Edelsüßpaprika, etwas Meersalz und Pfeffer verrühren. Alle Salatspieße mit dem Paprikaöl bestreichen. Auf dem vorgeheizten Grill, auf der heißen Plancha, rundherum ca. 8 Minuten grillen. Mit Meersalz und Grillzitronen (siehe Rezept Limonade auf Seite 59) würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 480 kcal

E 17 g · **F** 32 g · **KH** 32 g

Spargel im knusprigen Bacon-Mantel

Express-Versand: Die krossen Päckchen sind ruck, zuck gegrillt und vorbereitet – und wahrscheinlich noch schneller verputzt!

FÜR 6 PERSONEN 1 kg grünen Spargel waschen, holzige Enden großzügig abschneiden. Spargel in kochendem **Salzwasser** ca. 5 Minuten vorgaren. Spargel abgießen und kalt abschrecken. Je 3–4 Spargelstangen fest in jeweils eine **Baconscheibe (insgesamt ca. 20 Baconscheiben)** wickeln. Spargelpäckchen auf dem vorgeheizten Grill, auf der heißen Plancha, rundherum ca. 6 Minuten grillen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

Fruchtig-sahnige Meerrettich-Creme

FÜR 6 PERSONEN 200 g Schmand, 4 EL Milch, 4 TL geriebenen Meerrettich (Glas), 1 EL Zitronensaft und 3 EL Aprikosenkonfitüre glatt rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kresse** von einem **Beet** schneiden und über die Creme streuen. Evtl. **2 frische Aprikosen** waschen, in Spalten schneiden und die Creme damit garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 10 Min.



Servierkraft



Eine Prise Wissen

VIVA LA PLANCHA!

Legen Sie doch mal eine neue Platte auf und feiern Sie das nächste BBQ mit der spanischen Grillplatte. Die ist nämlich ein ganz schöner Hit

Die Vorteile der glatten Eisen- oder Edelstahlplatte auf einen Blick

- verteilt Hitze gut
- gart gleichmäßig
- bildet intensive Röstaromen durch direkten Kontakt
- produziert keinen Fettbrand, da nichts in die Glut tropfen kann
- gut mit Schwamm und Schaber zu reinigen

Dank spezieller Kugelform hat der **Feuerkorb „Moon 45“** eine rund zweistündige, rauchfreie Brenndauer – und bettet sicher den gusseisernen, antihafbeschichteten Plancha-Ring.

Von Höfats; Set aus Feuerkorb und Plancha-Ring ca. 550 €



Die schnell aufheizbare **Feuerplatte** aus massivem Feinkornstahl passt auf jeden Kugelgrill mit 50 cm Ø.

Ab ca. 60 € zzgl. Versand (auch andere Maße); über grillrost.com

Welches Material?

Gusseisen speichert Wärme super, hält ewig und ist budgetfreundlich. Teurerer

Edelstahl heizt sich schneller auf, ist einfacher zu reinigen und rostfrei, hält Wärme aber etwas schlechter.

Bohnen-Burger

Fiesta mexicana auf dem Teller mit Kidneybohnen-Patty, Bratpaprika und feuerroter Chimichurri-Soße

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 3 Zwiebeln (z. B. rote)
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen
- ♥ 3 EL Haferflocken ♥ 3-5 EL Semmelbrösel
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ♥ Salz (z. B. Meersalz) ♥ Pfeffer ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 2 Mini-Römersalate ♥ 5 Tomaten
- ♥ 150 g Pimientos de Padrón (grüne Bratpaprika) ♥ 50 g Rucola

1 Zwiebeln schälen, eine fein würfeln, zwei in Streifen schneiden. Bohnen

abgießen. Bohnen, Zwiebelwürfel, Haferflocken, 3 EL Semmelbrösel, Tomatenmark, Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer im Universalzerkleinerer kurz hacken, sodass noch Bohnenstücke zu erkennen sind. Masse ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6 Burger-Pattys formen. Ist die Masse noch zu weich, weitere 2 EL Semmelbrösel unterkneten. Pattys von jeder Seite mit Öl bestreichen. Auf dem vorgeheizten Grill, auf der heißen Plancha, pro Seite 5-6 Minuten grillen.

3 Salate waschen, Blätter zerpflücken. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Pimientos waschen, auf der heißen Plancha rundherum ca. 5 Minuten grillen. Mit Salz würzen. Rucola waschen. 6 Naan-Brote (s. Rezept Seite 54) mit Chimichurri (s. unten), Salat, Tomaten, Burger-Pattys, Zwiebelstreifen, Rucola und Pimientos belegen. Burger anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 170 kcal

E 9 g · F 8 g · KH 18 g

Rotes Chimichurri

FÜR 6 PERSONEN 1 Glas (580 ml) eingelegte, geröstete

Paprika abtropfen lassen. Hälfte Paprika fein würfeln, beiseitestellen. Rest Paprika grob schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen, mit den Paprikastücken pürieren. **6 Stiele Petersilie** waschen, hacken. Petersilie, Paprikawürfel, **1 EL Rotweinessig** und **3 EL Olivenöl** unter das Paprikapüree rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 20 Min.

Vegan



Gegrillte Basilikum-Zitronen-Limonade

Erst brutzeln, dann pressen: Eine herrliche Karamellnote verleiht das heiße Eisen den Zitronen für die Limo

FÜR 6 PERSONEN 16 Bio-Zitronen waschen. 12 Zitronen halbieren. 12 Zitronenhälften mit der Schnittfläche in **50 g Puderzucker** drücken. Gezuckerte und ungezuckerte Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf dem vorgeheizten Grill, auf der heißen Plancha, ca. 5 Minuten grillen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben ebenfalls kurz von beiden Seiten grillen. Gegrillte, gezuckerte Zitronenhälften auspressen. 3 Zitronen halbieren und den Saft kräftig auspressen. **1 Bund Basilikum** waschen. $\frac{2}{3}$ Basilikum grob schneiden, leicht anstoßen und in eine Karaffe geben. Gesamten Zitronensaft zugießen. **6–7 EL Ahornsirup** einrühren. **Eiswürfel** zufügen, mit **1 l gut gekühltem Mineralwasser** aufgießen. Mit gegrillten Zitronenscheiben und Rest Basilikum garnieren. Übrige gegrillte Zitronenhälften zum Würzen von Fleisch und Gemüse verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

Gebackene Erdbeeren zu Vanilleeis

Warme Erdbeeren in schmelzenden Marshmallows: Dieses geniale Eis-und-heiß-Dessert ist ein Riesenspaß für alle am Gartentisch

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Packung (900 ml) Vanilleeis
- ♥ 800 g Erdbeeren ♥ 4 EL Ahornsirup
- ♥ 80 g Mini-Marshmallows ♥ 1 Bio-Orange
- ♥ 2 Stiele Minze ♥ Frischhaltefolie ♥ Eiswürfel

1 Aus dem Vanilleeis Kugeln abstechen und auf einem mit Frischhaltefolie ausgelegten Teller erneut einfrieren. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren in einer gusseisernen Pfanne (ca. 24 cm Ø) mit Ahornsirup beträufeln. Auf dem vorgeheizten Grill, auf der heißen Plancha, 8–10 Minuten grillen.

Mit Mini-Marshmallows bestreuen und diese auf der heißen Plancha in der Pfanne leicht schmelzen. Orange waschen und die Schale direkt über die Erdbeeren reiben.

2 Minze waschen und die Blättchen abzupfen. Vanilleeis-Kugeln in einer Schale auf Eiswürfeln anrichten und zu den Erdbeeren reichen. Gegrillte Erdbeeren mit Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 370 kcal
E 8 g · F 15 g · KH 50 g



Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Vom Dotter zur Delikatesse – warum
gebeiztes Eigelb so besonders ist

Unser
Liebling



So schmeckt
Raffinesse

Feingeraspelt verleiht
das gebeizte Eigelb
dem Schnittchen den
letzten Schliff

Gebeiztes Eigelb auf cremiger Avocado-Stulle

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- ♥ ca. 300 g Meersalz
- ♥ ca. 300 g Zucker
- ♥ 6 frische Eier (Gr. M)
- ♥ 3 Avocados
- ♥ 6 Scheiben Bauernbrot (ca. 300 g)
- ♥ 200 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ Frischhaltefolie
- ♥ Backpapier

1 VIER TAGE VORHER Salz und Zucker in einer Schüssel mischen (s. Abb. A). Ca. zwei Drittel der Mischung in eine Auflaufform füllen und glatt streichen. Mit einem Löffelrücken in die Mischung 6 Mulden drücken.

2 Eier einzeln trennen und Eigelb mithilfe eines kleinen Schälchens in die Mulden

gleiten lassen (s. Abb. B). Gesamtes Eigelb mit Rest Salz-Zucker-Mischung bedecken (s. Abb. C). Form mit Frischhaltefolie zudecken und Eigelb ca. 4 Tage im Kühlschrank beizen.

3 NACH VIER TAGEN gebeiztes Eigelb aus der Salz-Zucker-Mischung herausheben. Eigelb einzeln kurz und vorsichtig mit wenig kaltem Wasser abspülen (s. Abb. D). Eigelb mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Eigelb auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Backofen, bei Umluft (60°C) ca. 3 Stunden trocknen lassen, dabei ca. alle 30 Minuten kurz die Ofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Eier heraus-

nehmen und auskühlen lassen. Gebeizte Eier in einer Frischhaltedose im Kühlschrank maximal 4 Tage aufbewahren.

4 ZUM ANRICHTEN Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und in dünne Spalten schneiden. Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit Avocado belegen. Gebeiztes Eigelb auf einer feinen, scharfen Reibe (z.B. von Microplane) darüberreiben. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
WARTEZEIT ca. 4 Tage und 4 Std.
HALTBARKEIT ca. 4 Tage
PRO STÜCK ca. 370 kcal
E 15 g · F 22 g · KH 27 g



Restlos lecker:

weißes Omelett

Für 1 Person 6 Eiweiß leicht verschlagen. Mit **Salz, Pfeffer und Muskat** würzen. **1 TL Butter** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eiweiß zugeben, bei mittlerer Hitze darin stocken lassen. Omelett mit einem Pfannenwender umklappen, kurz weiterbraten. Mit **Kräutern** anrichten.
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



Gut Ding will Beize haben

Was ist Beizen eigentlich genau?

Beim Beizen werden Lebensmittel in Salz-Zucker-Mischungen eingelegt, um durch Wasserentzug ihre Struktur zu verändern und sie zu konservieren.

Verändert das auch den Geschmack?

Ja, Eigelb zum Beispiel bekommt eine tiefwürzige, fast nussige Note. Viele vergleichen den Geschmack mit Hartkäse wie gereiften Parmesan.

Warum trocknest du das Eigelb am Ende noch mal?

Durch das Trocknen lässt sich das gebeizte Eigelb noch besser reiben oder

hobeln. Es wird fester, haltbarer und gewinnt an Extra-Aroma.

Und was machst du mit dem übrigen Eiweiß?

Bloß nicht wegwerfen! Eiweiß lässt sich praktisch portioniert in einem Eiswürfelbehälter einfrieren. Im Kühlschrank hält es sich gut verschlossen etwa 2–3 Tage. Daraus bereite ich gern Baiser, Macarons, Pavlova und, besonders lecker, Eiweißomelett (Rezept siehe oben) zu.

Im nächsten Heft: Aprikosenkonfitüre ohne Zucker



Bei Redakteurin Gabriele Thal kommen die Eier natürlich nur von glücklichen Hühnern

ZU BESUCH IN FRANKREICH

Die Salzgärten der Camargue – Frankreichs rosaroter Schatz

Zwischen Himmel und Meer
begegnen sich die Salz-
gärten von Aigues-Mortes –
eine Landschaft in sanften
Rosa- und Pastelltönen

Text: Maike Doege und Jesslin Felgentreff

Handarbeit:
Ein Salz-
gärtner türmt
behutsam das
kostbare Fleur
de Sel in den
südfranzösi-
schen Salz-
gärten auf

Tradition in Bewegung: Die Sauniers bei der Ernte – jeder
Schritt folgt dem Rhythmus von Sonne, Wind und Meer



Farbenspiel der Natur: Zwischen
Meer und Land liegen die Salz-
gärten von Aigues-Mortes wie ein
Mosaik aus Rot- und Rosatönen





Fleur de Sel - zarte Salzblumen, die in liebevoller Handarbeit geerntet werden

Eine Altstadt wie aus dem Bilderbuch, eine beeindruckende Stadtmauer und Salzgärten, so weit das Auge reicht – die Kleinstadt Aigues-Mortes in der südfranzösischen Camargue ist nicht nur ein traumhaftes Reiseziel, sie ist auch Mittelpunkt und Ursprung des berühmten Fleur de Sel (frz. für „Salzblume“). Dort baut die Compagnie des Salins du Midi, der größte Salzexperte Südfrankreichs, die kostbaren Salzkristalle in traditioneller Arbeit an und erntet sie.

Bereits seit der Antike wird in der Camargue Salz geschöpft. Von Generation zu Generation wurde das Savoir-faire, also das gesammelte Wissen oder auch Know-how, kultiviert und weitergegeben. Die Salzernte ist harte, körperliche Arbeit, die auch heutzutage fast ausschließlich von männlichen Sauniers, den Salzgärtnern, praktiziert wird.

Ein Ritual im Rhythmus der Natur

Jedes Jahr im Frühling beginnt in den Salzgärten von Aigues-Mortes ein uraltes Ritual. Sobald die Tage länger werden und der Mistral durch die flache Landschaft weht, leiten die Salzgärtner das Meerwasser über ein ausgeklügeltes Kanalsystem ins Landesinnere. Rund 80 Kilometer lang ist dieses Netz aus Wasserwegen, das die Verbindung vom Mittelmeer bis zu den inneren Verdunstungsbecken der Salins du Midi herstellt. Die gesamte Fläche der Salinen erstreckt sich über mehr als 10.000 Hektar – das entspricht in etwa der Größe von Paris.

Von April bis September durchläuft das Wasser systematisch mehrere flache Becken. In jedem verliert es durch Verdunstung einen Teil seines Volumens, während der Salzgehalt langsam ansteigt. Die Sauniers kontrollieren täglich den Wasserstand mit einfachen Messlatten und regeln den Zufluss mithilfe von hölzernen Schleusen. Am Ende dieses Prozesses hat das

Mediterranes Fischfilet mit Tomaten-Bohnen-Gemüse

Dem Meer entsprungen, treffen sich Fisch und Salz auf dem Teller wieder. Begleitet von sonnengereiften Tomaten, Bohnen und einem Hauch Zitrone spiegeln sie die Leichtigkeit Südfrankreichs wider

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Kabeljaufilets mit Haut (à ca. 200 g)
- ♥ 2 EL Öl
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- ♥ 1 Dose (425 ml) weiße Bohnen
- ♥ 3 Stiele Petersilie
- ♥ 250 g Kirschtomaten
- ♥ 125 ml Gemüsebrühe
- ♥ 4 EL schwarze Oliven (ohne Stein)
- ♥ 2-3 EL Zitronensaft ♥ Fleur de Sel

1 Fischfilets trocken tupfen und eventuell die Hautseite mehrmals einritzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin mit der Hautseite nach unten ca. 5 Minuten braten. Fisch wenden und auf der Fleischseite ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Fisch aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen.

2 Kichererbsen und Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und hacken. Tomaten waschen und im heißen Fett ca. 3 Minuten andünsten. Kichererbsen und Bohnen zufügen und kurz mit dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Oliven eventuell klein schneiden und zum Gemüse geben. Mit Zitronensaft würzen. Petersilie unter das Gemüse geben. Gemüse mit etwas Fleur de Sel würzen.

3 Tomaten-Bohnen-Gemüse auf Teller verteilen. Fischfilets darauf anrichten. Mit Fleur de Sel bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 370 kcal

E 50 g · F 11 g · KH 20 g

Zarter Crunch

Fleur de Sel schmilzt nicht sofort. Das bewahrt seine knusprige Struktur



Mit Finger-
spitzengefühl:
Ein Saunier prüft
die feinen
Kristalle des
Fleur de Sel
direkt nach
der Ernte

Fortsetzung von Seite 63

Meerwasser etwa 90 Prozent seines ursprünglichen Wasseranteils verloren – zurück bleibt eine hochkonzentrierte Salzlake.

Farbenspiel des Salzes

Mit dem steigenden Salzgehalt beginnt auch das berühmte Farbenspiel der Camargue: Von klarem Blau und zartem Grün verwandeln sich die Becken nach und nach in ein leuchtendes Ocker, tiefes Rot und schließlich ein intensives Rosa. Diese Färbung geht auf die Mikroalge *Dunaliella salina* zurück, die in salzhaltigem Wasser gedeiht. Sie ist nicht nur für die Farbenpracht verantwortlich, sondern auch für das zarte Rosa der Flamingos, die sich von der Alge ernähren. Die Vögel gehören fest zum Landschaftsbild – sie sind Symboltiere der Camargue und zugleich ein lebendiger Teil dieses einzigartigen Ökosystems.

Sobald der Sommer seinen Höhepunkt erreicht, beginnt die sogenannte Kristallisation: In flachen Becken mit etwa 60 Zentimeter Wassertiefe entsteht bei idealen Wetterbedingungen das Fleur de Sel – feine Salzblumen, die sich wie ein hauchzarter Film auf der Wasseroberfläche absetzen. Die zarten Kristalle werden von Mitte Juli bis etwa Ende August per Hand geerntet. Für das gröbere Meersalz, das sich am Boden der Becken absetzt, beginnt die maschinelle Ernte ab Mitte August und kann bis in den Herbst andauern. Am Ende des Sommers türmen sich riesige Salzberge – das Ergebnis eines monatelangen Zusammenspiels von Sonne, Wind, Wasser und menschlichem Handwerk.

Das Geheimnis feiner Küche

Doch was macht Fleur de Sel eigentlich so besonders? Im Gegensatz zu gewöhnlichem Meersalz, das gröber und in deutlich größerer Menge gewonnen wird, entstehen die zarten Salzblüten ausschließlich an der Wasseroberfläche, sie sind damit rar und kostbar. Jeder Bissen mit Fleur de Sel wird zugleich zu einer sinnlichen Erinnerung an die sonnigen Salzgärten der Camargue, dieser einzigartigen Region Frankreichs.



Datteln au chocolat mit Nussfüllung

Ein Snack, der glücklich macht: Zart schmelzende Schokolade trifft auf süße Datteln und knackige Pekannüsse mit Meersalz

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- ♥ 100 g Zartbitterschokolade
- ♥ 10 getrocknete Datteln (ohne Stein)
- ♥ 5 TL Nussmus (z. B. Mandelmus)
- ♥ 10 Pekannüsse ♥ 1 TL Fleur de Sel

1 Schokolade in Stücke teilen und überm heißen Wasserbad schmelzen. Datteln aufbrechen, je mit ½ TL Nussmus und einer Pekannuss füllen. Datteln wieder vorsichtig zusammendrücken und Füllung gut umschließen.

2 Früchte nacheinander unter Wenden in die geschmolzene Schokolade tauchen, bis sie vollständig bedeckt sind. Schokoladen-Datteln etwas antrocknen lassen und mit Meersalzflöckchen bestreuen. Schokolade an einem kühlen Ort fest werden lassen. Kühl und trocken aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.
PRO STÜCK ca. 140 kcal
E 3 g · F 7 g · KH 17 g



Das Beste kommt zum Schluss

Anders als klassisches Speisesalz werden die Salzblumen nicht bereits während des Kochens unter das Essen gemischt, sondern als sogenanntes Finishing Salt am Ende darübergestreut. Sie würzen deutlich intensiver und verleihen Fleisch, Fisch oder Gemüse zudem einen herrlichen Crunch.

Mit Fernsehwoche geht's mir *gut.*



JEDE
WOCHE
NEU!



Schweden-Rätsel

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

Gewicht der Verpackung	sich Wissen aneignen	Kurzform von: Juliane	Eingangsraum, Vorzimmer (franz.)	größeres Binnengewässer	ugs.: Lärm, Aufhebens	schmerzhaftes Gliederreißen	gehoben für: Adler	Oper von Albert Lortzing	Schachfigur
jegliches, sämtliches									aufhören
französisch: Königin									6
			9						
Kampfsportart	italienische Würzsoße	feinste Schmutzteilchen	jüdischer Frühlingsmonat						
umgangssprachlich: eilen, rennen									
früher: Rechnungsamt	Schutz u. Pflege v. Wild und Pflanzen	Stadt an der Saale (Thüringen)					3		englisches Bier
Lebensbaum		5		innerer Teil unseres Planeten	wohl-tuend, erfreulich	Tierkadaver	deutscher Maler † 1874	Staat und Fluss der USA	Brillenschlange
					Raumfahrtbehörde der USA			Segelkommando: wendet!	Wassersportart
Land-schaft in Ober-italien	hochwüchsig	frühere Münze in Finnland	Hauptstadt Lettlands			Scherz, Spaß		1	englisch: Verbrechen
Raubkatze mit geflecktem Fell				Last- und Reittier, Einhufer			Stromspeicher (Kurzwort)		Futtermittel, Brillenbehälter
Teil der Personalien	Kurzform von: Maria	kurz für: an das	japan. Verwaltungseinheit		der „Wohnmonat“	Gut-schein		mod. Unterhaltungs-Musik (Kurzwort)	Aus-schmückung (Kzw.)
	2			Lokomotive bei Jim Knopf			danach, nachher		7
Zweck, Bedeutung			medizin. Rehabilitation (Kzw.)			italienischer Abschiedsgruß		germanisches Schriftzeichen	
Theater-spielzeit				8	persönliches Fürwort (4. Fall)		Jagd-, Stöberhund		

Praktischer Hingucker

Der stylische Toaster von smeg in angesagtem „50's Retro Style“ verfügt über zwei extra breite Toastschlitze, eine automatische Zentrierung der Toastscheiben, einen automatischen Auswurf nach Röstende u. v. a. m. Das Gehäuse besteht aus pink lackiertem Edelstahl. Ein echter Blickfang in der Küche. Wir verlosen den SMEG Toaster einmal.



Auflösung aus Heft 4/25: EISKAFFEE

So können Sie gewinnen:

Per Website

www.wunderweib.de/gewinn-coupons

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

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

Hotline: 0800 / 5 88 79 65*

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

Teilnahmebedingungen: Sie brauchen nicht alle Rätsel zu lösen, da jedes einzeln gewertet wird. Die Gewinnspielverlosungen dieser Ausgabe sind eine übergreifende Gewinnaktion der deutschsprachigen Medien der Bauer Media Group. Veranstalter dieses Gewinnspiels ist die Bauer Content KG. Berechtigt zur einmaligen und persönlichen Teilnahme sind Personen über 18 Jahre mit einem Wohnsitz in Deutschland, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, einschließlich ihrer jeweiligen Angehörigen, sowie alle Mitarbeiter der Drittunternehmen, die in das Gewinnspiel involviert sind. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen entscheidet das Los. Der/Die Gewinner/-in wird vom Veranstalter per Post benachrichtigt. Der/Die Gewinner/-in muss die Annahme des Gewinns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung gegenüber dem Veranstalter bestätigen, andernfalls erlischt der Gewinnanspruch, und der Gewinn wird neu vergeben. Unabhängig davon verfährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Absendung als erbracht. Eine Gewinnabtretung, eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Die Bauer Content KG verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Infos zum Datenschutz unter: www.datenschutz-gewinnspiel.de

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

Gewinn-Coupon

kochen & genießen (Heft 6/2025)

Teilnahmeschluss:
26. Juni 2025

LÖSUNG/-EN:

S. 66:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Einverständniserklärung:

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

40 Jahre 1985-2025
Kochen mit Liebe

3 Hefte + Geschenk

für nur 9,40 €!

JETZT 35% SPAREN!



Tupperware® „Drei Julchen“

Ideal für kleine Snacks – egal ob unterwegs oder zu Hause. Die luft- und wasserdicht schließenden Deckel sorgen für lange Frische und sicheren Transport. Die Behälter nehmen nur wenig Platz in Anspruch, weil sie im Kühlschrank perfekt aufeinander stapelbar sind. 3x 200 ml. Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.



livingston Multi-Zerkleinerer

Mit seinen drei hochwertigen Edelstahlklingen zerkleinert das Gerät verschiedenste Zutaten präzise und schnell. Fassungsvermögen: ca. 250 ml. Spülmaschinengeeignet. Aufladung per USB-Kabel. Maße: ca. 9 x 9 x 11 cm.



Armbanduhr

Die trendige Uhr mit ihrem strapazierfähigen Silikonarmband vereint stilvolles Design mit maximalem Tragekomfort. Ihr Zifferblatt hat unverwechselbare Zahlen, die eine perfekte Ablesbarkeit der Zeit gewährleisten.

Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Jederzeit kündbar!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!

- ♥ Kein Heft mehr verpassen!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!

Bitte hier abtrennen.

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/agb 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:

- ☐ Tupperware® „Drei Julchen“ (89) ☐ Livingston Multi-Zerkleinerer (73) ☐ Armbanduhr (199)

028 03 2258212
KUG #06/25 – 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	
		(für Kundenkorrespondenz)	

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

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

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

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

Gläubiger-ID: DE92ZZ00000518718

Datum, Unterschrift



Küchennotizen

Eine Frage an den Kräuter-spezialisten

DANIEL RÜHLEMANN

Der Geschmack von Kräutern ist kein Zufall - er wird durch sorgfältige Pflege und den richtigen Erntezeitpunkt beeinflusst

Wie verändern Standort und Jahreszeit die Aromen von Kräutern?

Thymian schmeckt im Sommer frisch und mediterran, im Winter hingegen herzhafter. Auch Brunnenkresse zeigt sich in der kühlen Jahreszeit besonders aromatisch. Basilikum wiederum liebt es warm und gut versorgt. Das alte Gärtnermärchen, Kräuter dürfen nicht zu viel gedüngt werden, trifft hier nicht zu: Ohne regelmäßige Nährstoffe bleibt das Aroma schwach. Und das gilt bei fast jedem Kraut - ob es im Kübel oder im Garten steht, ist dabei egal. Wichtig sind ausreichend Platz und Nährstoffe. Auch welchen Teil man von der Pflanze erntet, ist für das Aroma entscheidend. Beim Majoran etwa steckt der meiste Geschmack in den Blüten. Beim Gärtner also nicht nur festen Regeln folgen, sondern stets ausprobieren und beobachten.

Weitere Kräutertipps unter kraeuter-und-duftpflanzen.de

Vom Musiklehrer zum Kräuterprofi: Daniel Rühlemann hat seine Leidenschaft für Düfte und Aromen zum Beruf gemacht



DAS FINDEN WIR JETZT SPANNEND

Clevere Küchenhelfer

Diese Stars der Küchenschublade überraschen mit versteckten Talenten

Eisportionierer Perfekt zum Formen von Frikadellen oder zum Portionieren von Muffinteig.

Pizzaschneider Zerkleinert mühelos Kräuter und Salate in kleine Stücke.

Eierschneider Zaubert blitzschnell gleichmäßige Scheiben aus Kiwis, Pilzen, Mozzarella oder Kartoffeln.

Küchenschere Die Alleskönnerin für Schnittlauchröllchen, Bacon-Crumble und feine Flädle aus Pfannkuchen.



Schön gesagt:

„Ich zähle

keine Kalorien.

Ich vertraue darauf,

dass alle da sind.“

SCHIMMEL: ABSCHNEIDEN ODER LIEBER WEGWERFEN?

Jeder kennt es: Ein pelziger Belag auf Käse, Brot oder Marmelade sorgt oft für Unsicherheit – ein Fall für den Müll?

Schimmel ist vielfältig – manche Sorten sind erwünscht, wie der Edelschimmel im Käse. Andere können jedoch gesundheitsgefährdend sein. Generell gilt: **Weiche Lebensmittel wie Brot, Obst oder Joghurt sollten bei Schimmelbefall komplett entsorgt werden.** Bei harten Lebensmitteln wie Hartkäse, Karotten oder Hartwurst reicht es meist aus, die betroffene Stelle großzügig abzuschneiden.



Über 200

Aromastoffe stecken in einer Erdbeere.

Quelle: aromenverband.de

Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar

Konkurrenz für Aperol: Sarti Rosa

Erneut erobert ein italienischer Aperitif die Bars: Sarti Rosa punktet mit fruchtiger Frische und einem intensiven Farbspiel. Der Drink stammt aus der Traditionsdestillerie Casa Luigi Sarti & Figli aus Bologna und kombiniert sizilianische Blutorangen mit exotischen Früchten wie Mango und Passionsfrucht. Besonders beliebt ist der Sarti Spritz, bei dem Sarti mit Prosecco, Soda und Limette zum erfrischenden Trendcocktail gemixt wird. Salute, auf viele neue Genussmomente!



Sommerlich-fruchtig und angenehm bitter.
„Sarti Rosa“;
0,7 l ca. 16 €;
Supermarkt

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-geniesen.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, Tijtske Schrieks, Theresa GieBau

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 Füger

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 haftet.

ISSN 0933-9698



Das süße Leben



Rhabarber in Schokocreme

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Rhabarber ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ♥ 6 EL Orangensaft
- ♥ 5 EL brauner Zucker ♥ 100 g weiße Schokolade ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 250 g griechischer Joghurt ♥ 10 feine Butterwaffeln

1 Rhabarber evtl. schälen, waschen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Rhabarber, Orangensaft und 3 EL Zucker aufkochen und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

2 Schokolade hacken. Sahne erhitzen. Schokolade unter Rühren darin schmelzen. Abkühlen lassen.

3 Joghurt und 2 EL Zucker cremig rühren. Schokosahne vorsichtig darunterziehen. 8 Waffeln zerbröseln. Im Wechsel mit der Schokocreme und dem Rhabarber in Gläser schichten. Übrige Waffeln halbieren. Dessert damit verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 400 kcal
E 5 g · **F** 24 g · **KH** 40 g

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



Beeren-Kaltschale mit feinen Schneewölkchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 100 g Zucker ♥ 250 g Himbeeren ♥ 250 g Rote Johannisbeeren
- ♥ 500 g Erdbeeren ♥ 50 g Heidelbeeren ♥ 4 EL Mandelblättchen
- ♥ 2 Eiweiß (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz

1 150 ml Wasser und 50 g Zucker unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Zuckersirup auskühlen lassen.

2 Himbeeren verlesen. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen. Ca. 150 g Johannisbeeren von den Rispen streifen. Erdbeeren und Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen. Erdbeeren putzen, vierteln. Je 150 g Himbeeren und Johannisbeeren pürieren. Mit Zuckersirup verrühren, kalt stellen.

3 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker

und Salz einrieseln lassen. Masse weiter schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse glänzt.

4 Wasser in einem Topf erhitzen, nicht kochen. Aus dem Eischnee mit zwei Esslöffeln 4 Nocken formen, auf das siedende Wasser gleiten lassen und ca. 1 Minute darin ziehen lassen. Nocken wenden, ca. 1 Minute ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben. Kaltschale anrichten. Mit übrigen Beeren und Schneewölkchen verzieren. Mandeln darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 240 kcal
E 7 g · **F** 5 g · **KH** 40 g



Feinherbe Kokos-Mousse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 125 g Zartbitterschokolade ♥ 2-3 EL Kokoslikör
- ♥ 4 frische Eier (Gr. M) ♥ 150 g Schlagsahne
- ♥ 1-2 EL Kokoschips ♥ 1 EL Kokosraspel

1 Schokolade in Stücke teilen und schmelzen. Vom Herd nehmen und Schokolade ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Likör unter die Schokolade rühren.

2 Eier trennen. Sahne steif schlagen. Eigelb einzeln mit einem Schneebesen unter die warme Schokolade rühren. Eiweiß steif schlagen. Zunächst Sahne und dann den Eischnee vorsichtig unter die Schokolade heben. Schokomousse in vier Gläser füllen (à ca. 250 ml) und zugedeckt mindestens 3½ Stunden kalt stellen.

3 Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Kokosraspel zufügen und kurz mitrösten. Beides

herausnehmen und auskühlen lassen. **VOR DEM SERVIEREN** Kokoschips und -raspel auf der feinherben Kokos-Mousse verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
WARTEZEIT ca. 4 Std.
PRO PORTION ca. 390 kcal
E 12 g · F 30 g · KH 22 g



Besonders luftig-locker Eischnee am besten mit einem Teigschaber in 2-3 Portionen sanft unter die Schokomasse heben.



Erdbeer-Crumble zu Quark

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 200 g Mehl ♥ 150 g Zucker ♥ 100 g kalte Butter ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 500 g Erdbeeren ♥ 1 Bio-Limette ♥ ½ Bund Basilikum
- ♥ 3-4 EL Puderzucker ♥ 1 Vanilleschote ♥ 250 g Magerquark
- ♥ 2 EL Milch ♥ 2-3 EL Ahornsirup ♥ Fett für die Form

1 Mehl, Zucker, Butter in Stückchen und Salz zu Streuseln verkneten. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Limette waschen, Schale abreiben. Limette auspressen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Ca. 150 g Erdbeeren, Limettensaft und Basilikum, bis auf etwas, pürieren.

2 Erdbeersoße, übrige Erdbeeren und Puderzucker mischen. In eine gefettete Auflaufform geben. Streusel darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

3 Schote längs aufschneiden, Mark herauskratzen.

Mit Quark, Milch, Sirup und Limettenschale verrühren. Crumble und Vanillequark anrichten. Mit übrigem Basilikum verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
PRO PORTION ca. 430 kcal
E 10 g · F 15 g · KH 63 g



Großes Knusperglück Streuselzutaten zügig verkneten. Dann mit den Händen auflockern – so entstehen dicke Streusel.

Ein bisschen Chaos, viel Geschmack



Exklusiv
aus dem
LeserCLUB

Susanne Bordt (52) lebt mit ihrer Familie in Mannheim. Ihre Küche ist kein Schauraum, sondern ein gelebter Ort voller Geschichten, Duft und Erinnerung. Und irgendwo zwischen handgeschriebenen Rezepten, alten Zeitschriften und Backbüchern entsteht immer wieder etwas Köstliches

Susanne Bordts Küche ist ein lebendiger Ort, an dem Lieblingsrezepte entstehen, die sie immer wieder gern mit ihren Herzensmenschen teilt

Wie sieht es in Ihrer Küche aus, während Sie backen?

Wenn ich backe, dann bewegt sich das Ganze irgendwo zwischen Chaos und Normalzustand – aber eines ist sicher: Perfektion herrscht hier nie. Bei uns wird gekocht, gelebt, genossen. Meine Küche ist kein Showroom, sondern ein Ort voller Leben.

Auch ein Ort voller Kochbücher?

Allerdings! Ich habe rund 300 Koch- und Backbücher, dazu stapelweise Zeitschriften und liebevoll gefüllte Rezeptordner. Die Rezepte darin sind für mich eine Fundgrube. Ich blättere sie gern durch. Manchmal lese ich darin wie in einem Buch – wobei ich zur Unterhaltung ganz klar blutige Thriller favorisiere. Auch das Bienenstich-Rezept stammt irgendwo aus diesem Fundus. Woher genau, kann ich bei der Masse an Büchern gar nicht genau sagen.

Gibt es eine Zutat, die bei Ihnen immer für den gewissen Wow-Effekt in Kuchen sorgt?

Ich mag es, beim Backen mit Gewürzen

zu spielen. Wenn es passt, verwende ich gern Zimt oder Vanille, die ja auch im Bienenstich vorkommt. Bereits eine kleine Menge kann einen großen Unterschied machen.

Was war das schönste Kompliment, das Sie für ein Backwerk bekommen haben?

„Kannst du das nun wöchentlich für mich backen?“ Das war ein richtig schönes Kompliment, das ich wirklich nie vergessen werde.

„In meiner Küche wird gelebt und gebacken!“

Haben Sie noch einen ultimativen Küchen-Tipp zum Kuchen für unsere Leserinnen und Leser?

Der Kuchen schmeckt besonders köstlich, wenn man ihn mit frisch angeschlagener Bourbon-Vanillesahne serviert. Ein absolutes Gedicht!



300 Koch- und Backbücher beherbergt Susanne Bordt in der Küche! Alles begann mit einem Exemplar von ihrer Großmutter

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.)

Kuchen
macht nicht dick,
er zieht
nur die
Falten glatt.
*Udo Göße
Susanne*

Erdbeer- Bienenstich

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 200 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 100 g Dinkelmehl (Type 630)
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
- ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 50 g Mandelblättchen
- ♥ 500 g Erdbeeren
- ♥ 600 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver (ohne Kochen)
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Eier, Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 8 Minuten sehr schaumig schlagen. Dann Mehl, Puddingpulver (zum Kochen) und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen. Mandelblättchen gleichmäßig darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Boden aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2 Boden aus der Form lösen und waagrecht halbieren. Einen Tortenring oder den Springformrand um den unteren Boden legen.

3 Erdbeeren waschen, putzen und gut trocken tupfen. Früchte je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren auf dem unteren Boden verteilen. Sahne steif schlagen, dabei Vanillepuddingpulver (ohne Kochen) einrieseln lassen. Vanillesahne auf den Erdbeeren verteilen. Mandelboden vorsichtig auf die Sahne legen, leicht andrücken. Bienenstich bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 250 kcal

E 5 g · **F** 16 g · **KH** 24 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf eine erfrischende Eissplittertorte

Die süße Leichtigkeit des Seins



Say Cheese! Diese luftig-cremigen Käsekuchen mit fruchtigem, knusprigem oder coolem Twist zaubern Ihnen spielend leicht ein ganz breites Lächeln ins Gesicht

Schäume sind Träume!

Erst kracht es, dann wird man mit geschmeidigem, zitrusfrischem Teig belohnt: Cheesecake mit geblähter Baiserhaube

Baiser-Zitronen-Kuchen

Man kann sich gar nicht entscheiden, was himmlischer ist: die Baiserwolke oder der zitronige Frischekick der himmlischen Käsefüllung?

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ ½ Bio-Zitrone ♥ 5 frische Eier (Gr. M)
- ♥ 500 g Magerquark
- ♥ 400 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 400 g Schmand ♥ 1 Glas (320 g) Lemon Curd
- ♥ 175 g Zucker ♥ 4 EL Speisestärke (40 g)
- ♥ 1 Prise Salz ♥ Fett und Grieß für die Form

1 AM VORTAG Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. 3 Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Quark, Frischkäse, Schmand, 120 g Lemon Curd und 75 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. 2 Eier und 3 Eigelb einzeln unterrühren. Stärke daraufsieben und unter die Masse heben. Zum Schluss Zitronenschale und -saft unterrühren. Käsemasse in eine gefettete und mit Grieß ausgestreute Springform (24 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten goldgelb backen. Nach ca. 30 Minuten den Kuchen mit einem Messer vom Rand lösen und zu Ende backen. Backofen ausschalten. Den Kuchen im Ofen mit leicht geöffneter Tür ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Dann in der Form auskühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

2 AM NÄCHSTEN TAG 3 Eiweiß sehr steif schlagen. Dabei Salz und 100 g Zucker einrieseln lassen und so lange schlagen, bis eine glänzende Baisermasse entstanden ist. 200 g Lemon Curd glatt rühren und auf dem Kuchen verstreichen. Baisermasse wolkenförmig auf dem Lemon Curd verteilen. Baisermasse kurz unter dem vorgeheizten Backofengrill oder mit einem Küchengasbrenner abflammen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARTEZEIT ca. 8 Std.

PRO STÜCK ca. 360 kcal

E 13 g · **F** 18 g · **KH** 36 g

Vorab
probiert vom
LeserCLUB

„Ein schneller Kuchen, der sich gut am Vortag vorbereiten lässt. Am nächsten Tag kommen nur noch Lemon Curd und Baiser darauf!“

Helga Rogg



Eiskaffee-Quark-Triangel

Bittersüße Dreiecksbeziehung: Cremiger Käsekuchen trifft auf Mokkasahne, die aber schon mit saftigen Johannisbeerfrüchtchen angebandelt hat

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 250 g weiche Butter
- ♥ 175 g Zucker ♥ 1 Prise Salz ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 250 g Speisequark (20 % Fett)
- ♥ 100 ml Milch ♥ 250 g Mehl
- ♥ ½ Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 3 TL Backpulver
- ♥ 3 TL lösliches Espressopulver
- ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2-3 Kaffeebohnen
- ♥ 3-4 EL Zartbitterschokoladenraspel
- ♥ 125 g Rote Johannisbeeren
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Zitrone waschen und die Schale abreiben. Butter, Zucker, Salz und Zitronenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Quark im Wechsel mit der Milch unter die Masse rühren.

Mehl, Puddingpulver und Backpulver und kurz unterrühren.

2 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (ca. 30 cm lang) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 50–55 Minuten backen. Kuchen in der Form auskühlen lassen.

3 Espressopulver in 1 TL heißem Wasser auflösen. Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. Espresso unterziehen. Mokkasahne auf dem Kuchen verteilen. Kaffeebohnen hacken oder mörsern. Mit Schokoraspeln mischen, auf den Kuchen streuen. Kuchen in dreieckige Tortenstücke schneiden und anrichten. Johannisbeeren verlesen, eventuell waschen und trocken tupfen. Tortenstücke damit verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 4 Std.

PRO STÜCK ca. 420 kcal

E 9 g · **F** 28 g · **KH** 37 g



Himbeer-Ricotta-Tarte

Ciao, bellissima! Kein Wunder, dass sich die süßen Früchtchen nur so auf diese italienische Variante stürzen. Machen wir auch!



ZUTATEN FÜR 14 STÜCKE

- ♥ 300 g Mehl
- ♥ 175 g + 2 EL Puderzucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 70 g Mandelmus ♥ 150 g kalte Butter
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 1 Bio-Limette
- ♥ 500 g Ricotta ♥ 400 g Schmand
- ♥ 1 Päckchen Mandelpuddingpulver
- ♥ 500 g Himbeeren
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für die Form

1 FÜR DEN TEIG Mehl, 75 g Puderzucker, Salz, 20 g Mandelmus, Butter in Stückchen und 1 Ei zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Teig auf einer

bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarteform mit Heheboden (24 cm Ø) damit auslegen und den Rand andrücken. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 FÜR DIE KÄSECREME Limette waschen und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. 3 Eier und 100 g Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Ricotta, 200 g Schmand, Rest Mandelmus, Puddingpulver, Limettensaft und -schale unter die Eimasse rühren. Creme auf dem Mürbeteig verteilen. Im vorgeheizten

Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) auf unterer Schiene ca. 45 Minuten backen. Tarte in der Form mindestens 6 Stunden auskühlen lassen.

3 Tarte aus der Form lösen. Zum Verziern 200 g Schmand cremig aufschlagen und auf der Tarte verstreichen. Himbeeren verlesen, evtl. waschen und gut trocken tupfen. Tarte damit belegen. Vor dem Servieren mit 2 EL Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
WARTEZEIT mind. 6 Std.
PRO STÜCK ca. 390 kcal
E 11 g · F 22 g · KH 37 g

Erdbeer-Knusper-Cheesecake

Eiskalt erwischt: beerenstarke Kühlestranktorte für heiße Tage, an denen wir mal nicht viel tun wollen!

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 50 g gehackte Mandeln ♥ 70 g Butter
- ♥ 200 g Shortbread ♥ 4 Blatt Gelatine
- ♥ 300 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 450 g Skyr „Erdbeere“ (isländischer Joghurt) ♥ 50 g Puderzucker
- ♥ 2 EL Granatapfelsirup
- ♥ 300 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 300 g Erdbeeren
- ♥ 2 EL gefriergetrocknete Erdbeeren
- ♥ Gefrierbeutel ♥ Backpapier

1 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Butter schmelzen. Shortbread in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mithilfe einer Teigrolle fein zerbröseln. Mandeln, Butter und 150 g Shortbread mischen und als Boden in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) festdrücken. Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Gelatine einweichen. Frischkäse, Skyr und Puderzucker glatt rühren. Granatapfelsirup erwärmen. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze in dem Sirup auflösen. Sirup und 2 EL Käsecreme verrühren, dann unter die übrige Käsecreme rühren. 200 g Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. Sobald die Käsecreme zu gelieren beginnt, Sahne vorsichtig unterziehen. Creme auf dem Shortbreadboden glatt streichen. Käsekuchen ca. 4 Stunden kalt stellen.

3 Frische Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren locker auf dem Kuchen verteilen. Gefriergetrocknete Erdbeeren fein zerstoßen. Mit den übrigen Shortbreadbröseln mischen und über die Erdbeeren streuen. 100 g Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in Tufts auf den Tortenrand spritzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

WARTEZEIT ca. 4 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 250 kcal

E 8 g · **F** 18 g · **KH** 17 g



Cooler Dreh für Kids

Mit Vanille- statt Granatapfelsirup in der Käsecreme wird aus dem eisigen Kuchen ein XXL-Spaghetti-Eis!



Eine Prise Wissen

KÄSEKUCHEN-KNIFFE

Zu dunkel, zu fest oder sogar rissig? Mit diesen Tipps gelingt unser Liebling perfekt

ZUTATEN-CHECK

Fluffiger Eischnee und nicht zu magerer Quark sind das Geheimnis von lockerer Käsecreme. Zudem sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

MILDES KLIMA

Ideal zum Backen sind Temperaturen von 160–170 °C Ober-/Unterhitze. Sollte der cremige Held dennoch zu viel Farbe annehmen, einfach die letzte Backzeit mit Alufolie abdecken.

DER MESSERTRICK

Nach ca. 30 Minuten im Ofen mit einem Messer zügig den Teigrand von der Kuchenform lösen. So kann Luft entweichen, die sonst gern mal die Kuchenoberfläche aufreißt. Aber Vorsicht: schnell arbeiten und Ofentür rasch wieder schließen (siehe letzter Tipp).

KLAPPE ZU!

Widerstehen Sie der Versuchung, den Ofen beim Backen abseits des Messertricks zu öffnen, sonst kann der Kuchen vor Schreck (und Wärmeverlust) einsinken. Fertigen Kuchen erst 1 Stunde im Backofen, dann mehrere Stunden bei Raumtemperatur auskühlen lassen.



Heidelbeer-Streuselschnitten

Gut, dass dieser Quark-Joghurt-Luftikus eine Streuseldecke trägt, sonst würde er glatt abheben und entschweben

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

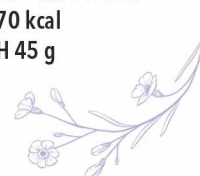
- ♥ 650 g Heidelbeeren oder TK-Heidelbeeren
- ♥ 400 g Mehl ♥ 200 g brauner Zucker
- ♥ ½ TL Zimt ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 150 g kernige Haferflocken
- ♥ 250 g kalte Butter
- ♥ 500 g Magerquark
- ♥ 400 g griechischer Joghurt
- ♥ 1 Dose (400 g) gesüßte Kondensmilch
- ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 Päckchen Sahnepuddingpulver
- ♥ 4 Stiele Minze ♥ Fett für das Blech

1 Heidelbeeren verlesen, eventuell waschen und trocken tupfen. TK-Heidelbeeren auftauen lassen. Mehl, Zucker, Zimt, Salz, Haferflocken, Butter in Stückchen und 3 EL eiskaltes Wasser zu dicken Streuseln verkneten. Knapp $\frac{2}{3}$ der Streusel auf ein tiefes, gefettetes Backblech streuen und zu einem glatten Boden andrücken.

2 Quark, 200 g Joghurt, Kondensmilch, Eier und Puddingpulver, bis auf 1 EL, glatt rühren. 500 g Heidelbeeren gut trocken tupfen und mit 1 EL Puddingpulver mischen. Quarkcreme auf den Streuselboden streichen. Heidelbeeren gleichmäßig darauf verteilen. Übrige Streusel darüberstreuen.

3 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 35–40 Minuten backen. Zunächst den Kuchen auf der untersten Schiene backen und nach der Hälfte der Backzeit auf die mittlere Backofenschiene schieben. Kuchen auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Nach Belieben mit ca. 150 g frischen Heidelbeeren, 200 g Joghurt und Minze anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
PRO STÜCK ca. 370 kcal
E 11 g · **F** 16 g · **KH** 45 g





Kirsch-Mascarpone-Küchlein

Was ist die Steigerung von himmlisch? Göttlicher, megacremiger Frischkäse aus dem Süden, Kirschen und natürlich Schokolade!

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 300 g frische oder 250 g TK-Kirschen
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 75 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 500 g Mascarpone
- ♥ 250 g Magerquark ♥ 1 EL Speisestärke
- ♥ 100 g Zartbitterschokolade
- ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ evtl. 12 frische Kirschen zum Verziern
- ♥ 12 Papierbackförmchen

1 Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. TK-Kirschen auftauen lassen. Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Mascarpone, Quark und Stärke unterrühren. Ca. 200 g Kirschen gut trocken tupfen und unter den Teig heben. Ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. Teig in die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Küchlein in der Form auskühlen lassen.

2 Schokolade in Stücke teilen. Sahne erhitzen und die Schokolade darin unter Rühren schmelzen. Schokosahne ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Eventuell frische Kirschen in die Schokolade tauchen und trocknen lassen. Küchlein mit dem übrigen Schokoladenguss verzieren und fest werden lassen. Küchlein mit den Schoko-Kirschen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO STÜCK ca. 300 kcal

E 8 g · **F** 24 g · **KH** 16 g

Testen
Sie
uns!

Ihr Geschenk fürs Probeabo

So geht auch die Gartenarbeit ganz leicht von der Hand: Mit den effektiven Amboss- und Blumenschere mit Einhand-Sicherheitsverschluss und rutschfestem Kunststoffgriff sowie rostfrei gehärteter Stahlklinge werkeln Sie in Ihrer grünen Oase besonders einfach und sicher. Länge je Schere: ca. 19,5 cm. Sie erhalten das praktische Gartenschere-Set von Mannesmann als Dankeschön, 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. 06/2025.

* 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

Variantenreich

Auch mit Erdbeersoße, oder für die Großen mit Eierlikör, ist das kühle Fruchteglück zum Dahinschmelzen



Bananen-Erdbeer-Split im Glas

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2-3 EL Mandelstifte
- ♥ 250 g Erdbeeren
- ♥ 2-3 EL Zucker
- ♥ 2 kleine reife Bananen (ca. 250 g)
- ♥ 4 Vollmilchschokoladen-Riegel mit Erdbeer-Joghurt-Creme
- ♥ 4-5 EL Schokoladensoße (Flasche)
- ♥ 4 Kugeln Eiscreme (à ca. 50 g; z. B. Stracciatella)

1 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mandeln herausnehmen und auskühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Erdbeeren mit Zucker bestreuen, vermengen und kurz ziehen lassen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Schokoladenriegel grob hacken und etwas zum Verzieren beiseitelegen.

2 Erdbeeren im Wechsel mit der Schokoladensoße, Bananen und Schokolade

in 4 Dessertgläser schichten. Mit Erdbeeren abschließen. Jeweils eine Kugel Eis daraufgeben. Mandeln darüberstreuen. Mit restlicher Schokolade verzieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
PRO PORTION ca. 280 kcal
E 10 g · **F** 11 g · **KH** 31 g

Vorschau



Pimm's-Cup-Cocktail,
Gurken-Kanapees und
Cheese-and-Onion-Sandwich

VERY BRITISH!

Feine Häppchen, stilvoller Auftritt: Unser herrschaftliches Picknick begeistert nicht nur Royals mit britischem Charme und ausgewählten Köstlichkeiten

IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT

AM 27. JUNI 2025

- ♥ Fruchtzauber im Glas: wie Sie Aprikosenkonfitüre ganz ohne Zucker einkochen
- ♥ Schoten-Schätze: Bohnen feiern ihr knackiges Comeback
- ♥ Leicht, lecker, kalorienarm – so genial geht unbeschwerter Sommergenuss!

Kalte Gurken-
Melonen-Suppe



DER MELONEN-CLOU

Die fruchtigen Kugeln bringen Frische in Pasta, Suppen & Co.

Flotte Schnitzelpfanne
mit zartem Spitzkohl



DIE PFANNTASTISCHEN FÜNF

Wir freuen uns auf flinke Sommerpfannen, die in 30 Minuten auf dem Tisch stehen und echte Geschmackshelden sind!



Beeriges
Wimmelblech

EIN TAG IM OBSTGARTEN

Bitte zugreifen, hier kommt Ernteglück vom Blech: Wir backen himmlische Obstkuchen, die nach Sonnenschein schmecken



neu

Sommer, Sonne, Grillgenuss

Mit unserem aromatischen Magic Dust wird jedes Grillgut im Handumdrehen zur würzigen Gaumenfreude! Knoblauch, Kreuzkümmel und schwarzer Pfeffer sorgen für intensiven Geschmack, während geräucherter Paprika und feines Meersalz eine leckere Kruste zaubern – egal, ob Fleisch, Tofu oder Gemüse!

Entdecken Sie auch unsere weiteren Grillgewürze.



UNSERE WERTE STECKEN
IN JEDEM PRODUKT
VON LEBENSBAUM.

Unser Magic Dust enthält
zum Beispiel über Holz
geräucherten Paprika.
Künstliche Aromen und
Zusätze haben wir einfach
nicht nötig!

SO
WERT
VOLL

Natürlicher
Geschmack

Ökologische
Weitsicht

Verantwor-
tungsvolle
Lieferketten



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

BIO SEIT 1979

