

# kochen & genießen

40 Jahre 1985–2025

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

Hähnchen-Piccata „quattro formaggi“ S. 10

Alle Rezepte von der Redaktion  
**3x** getestet!



16 SEITEN EXTRA!

Himmlisch luftige Käsekuchen

Für die schönste Zeit im Sommer

S. 77



06  
4 190805 704800

Die besten Seiten des Lebens.



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



# Inhalt

## Genießen

### Saisonküche

Die wahren Schätze Italiens  
Gefülltes Sommergemüse

6  
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 –  
die Salzgärten der Camargue

62

### Küchennotizen

68

## Backen

### Leserrezept

Erdbeer-Bienenstich

73

### Backen

Die süße Leichtigkeit des Seins:  
luftige Käsekuchen

74

### Süßer Gruß zum Schluss

Bananen-Erdbeer-Split im Glas

82

## Service

### Speise-Karte

4

### Preirätsel

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 Pizzasoße 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



Fusilli al bronzo  
con salsicce



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



## 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-Kanu mit Mett und Feta **S.15**



Zucchiniblüten 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**



# 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-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!



## 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 BALSAMICO

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 glasis dünsten. Tomatenmark mit anschützen. 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 krossem Garnelenspieß zum Sonntagsessen aufsteigt



## 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 waagerecht 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. Zucchinischeiben darin pro Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten und herausnehmen. Zucchinistreifen samt Knoblauchknolle im heißen Bratfett ebenfalls von beiden Seiten goldbraun braten. Beides herausnehmen, abkühlen lassen. Auf jeden Zucchinistreifen 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 scheißen. 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-Picatta „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 PICCATE** Hähnchenfilets trocken tupfen, quer in Medaillons schneiden. Eier verquirlen. Semmelbrösel und Parmesan mischen. Medaillons nacheinander in Mehl, Eiern und Parmesan-mix wenden. Panade leicht andrücken.

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

**4** 4 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen-Picatta 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 Piccataträufeln 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**





## Fusilli con salsicce

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

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 5 Salsicce (ca. 600 g; italienische Fenchel-bratwurst) ♥ 500 g grüner Spargel
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 1 rote Peperoni
- ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 500 g Nudeln (z. B. Fusilli 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 Matrize 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 trüpfeln.

**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



**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 Lichungen. 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.

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.

## 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 Tassenpudding 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 Zucchinifruchtfleisch 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. Hälften Paprikawürfel zufügen, weitere 3-4 Minuten braten. Hälften 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. Joghurtoße 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 ♥ 2 Zucchiniblüten ♥ 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 Hälften 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



Veggie



## KARTOFFELSCIFFCHEN 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, Hälften 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 1/2 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“ höhlt 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	Oliven und Kapern
Bohnen, Linsen, Kichererbsen	Tahin	Rösti zwiebeln

# 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

### 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 zudecken 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

30  
Min.

## Kühle Joghurtsuppe mit Gemüse und Ei

### 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 wachsweich 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

20  
Min.

## Asiatischer Turbo-Eintopf

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

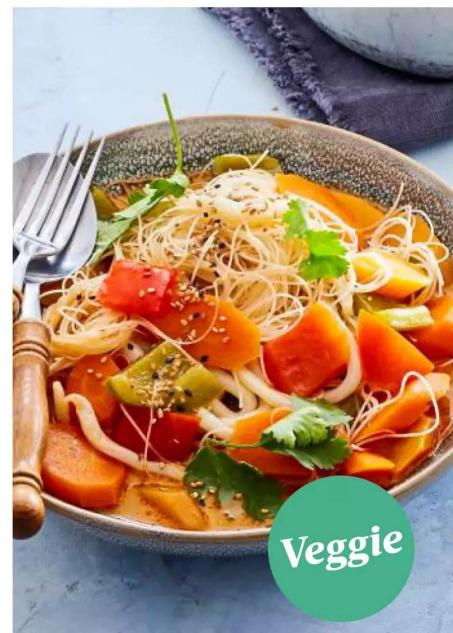
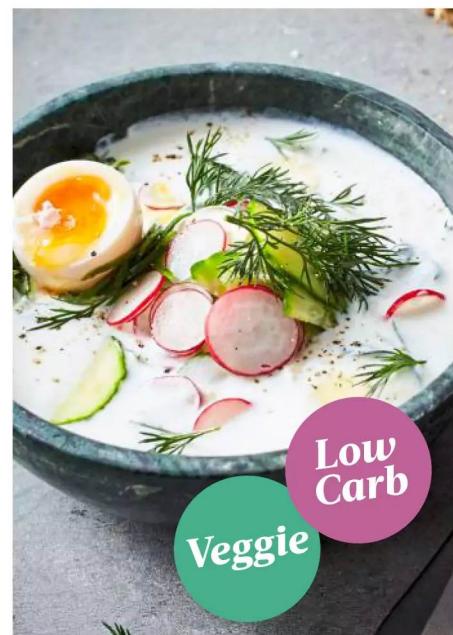
- ♥ 2 Paprikaschoten (z. B. grün und rot) ♥ 600 g Möhren ♥ 2 EL Öl (z. B. Kokosöl) ♥ Curry
- ♥ 1 Msp. Edelsüßpaprika ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ♥ 1 l Gemüsebrühe
- ♥ 2 EL süßsaure Asiasoße (Flasche) ♥ 200 g Glasnudeln ♥ 150 g frische Udonnudeln
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2-3 Stiele Koriander ♥ etwas Sesam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





Veggie

Low Carb

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

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

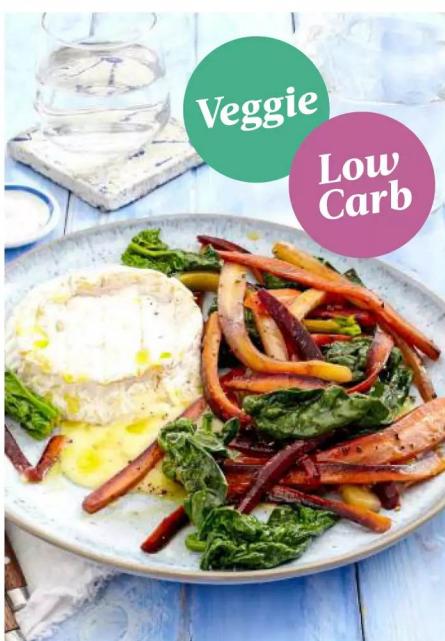
- ♥ 75 g Haselnüsse ♥ 3-4 EL Sonnenblumenkerne ♥ 200 g Hartkäse (z.B. Mimolette oder alter Gouda)
- ♥ 3 Schalotten ♥ 1 kg Brokkoli ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 125 ml Gemüsebrühe ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat

**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



Veggie

Low Carb

25  
Min.**Camembert zu Möhren-Spinat-Gemüse**

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 halbiieren 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

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

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1/2 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 Bagelhälfte mit der Frischkäsecreme bestreichen. Forellenfilets etwas zerzupfen. Untere Bagelhälfte mit Rucola, Tomaten und Forellenfilets belegen. Mit je 1 TL Kaviar abschließen. Obere Bagelhälfte 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.

HERMES  
ARZNEIMITTEL

BEWÄHRTER  
INHALT,  
NEU VERPACKT!



\* 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

# LeserCLUB



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 Rosmarinzweigen 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 bewegen

### 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 Märzausgabe 2025. Er nahm Mandeln statt Nüsse, Äpfel und Apfelsaft statt Kirschen und gab Schokoraspel und -tröpfchen zu. Lecker war's!“

Anne Scherer, Michelbach



### Frischer geht's nicht

„Neulich haben wir zu Hause Kalbshack gewolfst 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-Buffet 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 begehrte – und der Gastgeber noch braucht –, kann ich liefern: z.B. den Pineapple-Salat von Rohaia, einer tollen Hobbyköchin aus Singapur, mit fein gewürfelten 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-geniesse.de](mailto:club@kochen-und-geniesse.de)

# Mangoldliebe

## ZARTE TEXTUR, GROSSER GENUSS

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

### ROT MANGOLD

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

### GRÜNER MANGOLD

Mit seinem spinatähnlichen 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



Veggie

Lager-Kniff

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

## 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 darüberträufeln 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 halbiieren. 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

## ZITRONENREIS im Mangoldkleid

Zart umhüllt, herhaft 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 glasisch 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



### Farbenfroh

Mangoldblätter nur kurz  
dünsten oder anbraten, so  
bleibt ihre Farbe erhalten.

## 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 tröpfeln. 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 1/2 Std.

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



**RIESENCHANCE!**  
Mitspielen und einen von drei  
RIESEN-FLATSCREENS gewinnen:



## RIESEN IDEE für spontane Gäste

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



Einfach fannytastisch!



MEHR  
ABWECHSLUNG AUF  
IHREM TELLER

# 4-mal lecker

DIESMAL:  
**Blätterteig-  
Tartelettes**



# 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 Hebeboden (12 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. 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 Hebeboden (12 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und leicht zerupfen. 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 Hebeboden (12 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. 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 Hebeboden (12 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. 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](http://send-a-fish.de), [schwarzwald-miso.de](http://schwarzwald-miso.de) oder über [amazon.de](http://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 harmoniert 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 Reisessig ◆ 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.

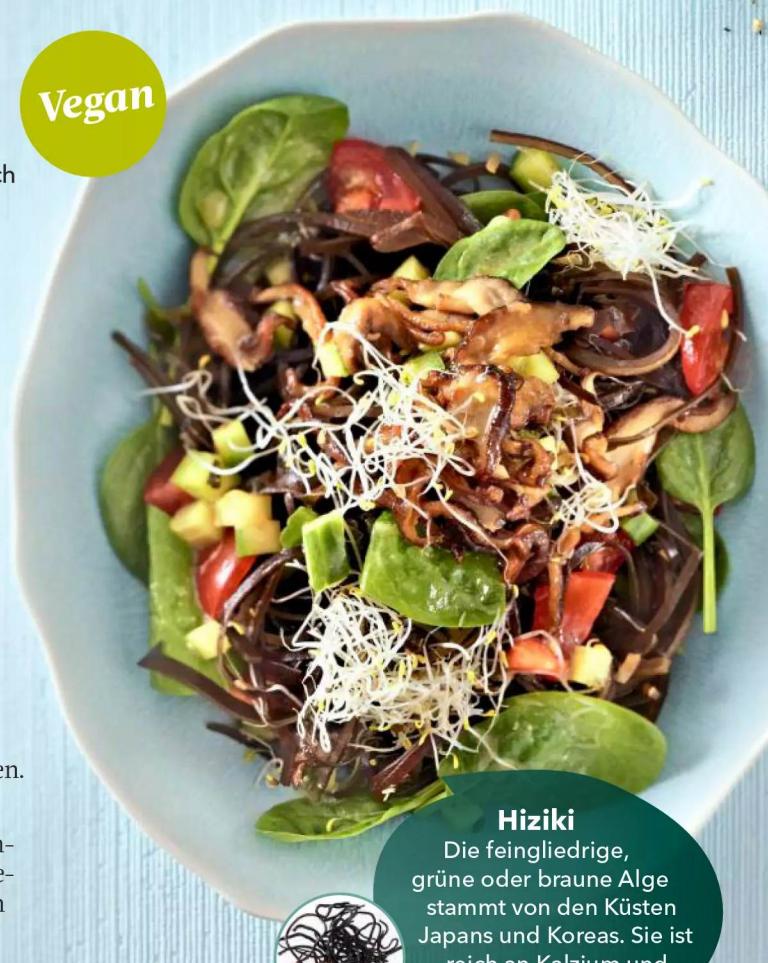
**3** Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebel darin 6-7 Minuten braten. 1 EL Sojasoße untermischen, alles in eine Schüssel geben, leicht abkühlen lassen. Tomaten, Gurke und Spinat untermischen.

**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.



Low Carb

### Wakame

Obwohl sie grün ist, gehört sie zu den Braunalgen. Sie enthält mehr Vitamin B<sub>12</sub> als Fleisch, dazu viel Vitamin C, A und E.



## 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, Avocadospalten, 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

## 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 Reisessig • 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 Teriyakisoße
- ca. 100 g Salatgurke • 1/2 reife Avocado
- 2 getrocknete Nori-Algen-Blätter
- ca. 15 g Wasabi (Tube) • Gari (Sushi-Ingwer; Asialaden) und Sojasoße 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 waagerecht 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 Teriyakisoße 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. 1/4 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. 1/4 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 Teriyakisoße beträufeln. Nach Belieben mit Gari, Wasabi und Sojasoße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/2 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



Weitere Informationen können angefordert werden bei:  
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter [www.rapso.at](http://www.rapso.at)

NEUE  
SERIE

# Zeitreise

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



2005  
Flinke Pfannen waren schon immer beliebt

Tomatenscheiben auf 4 doppelt gelegte Backpapierblätter (ca. 15x15 cm) legen. Fisch darauflegen. Je 1 Fischpaket in die Mitte eines Stücks Backpapier (35x 28 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

## KALENDERBLATT - so war das damals

### Kastendenken

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, Schnappi! 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.



**16 SEITEN  
EXTRA**

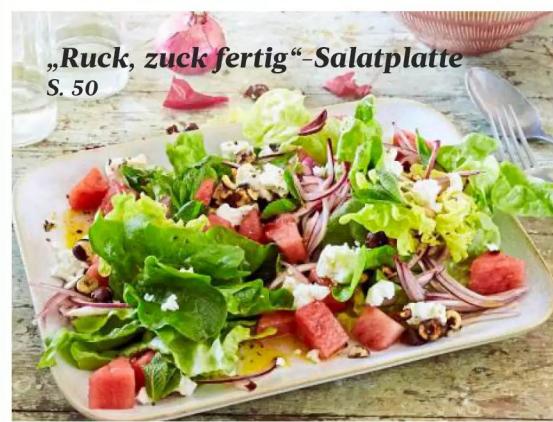
# 🎵 PARTYSALATE

✿ Köstliche Ideen für liebe Gäste

Tortellini-Salat  
„Amore mio“ S. 38



Orientalischer Süßkartoffelsalat  
„1001 Aroma“ S. 42



## Lasst uns feiern!

- \* Neue Nudelsalate
- \* Exotische Bowls
- \* Raffinierte Dressings

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

## Salatoßen

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

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. Hälften Fruchtfleisch mit 2–3 EL Limettensaft, 1 EL Mayonnaise und 2 EL Wasser fein pürieren. Rest Chili untermischen. 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

# Pasta e basta!

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



## 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.

**WARZEIT** ca. 30 Min.

**PRO PORTION** ca. 740 kcal

E 27 g · F 32 g · KH 87 g



## 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 Nudelnträufeln 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** Vorbereite 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 gehämmter 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 zusammenfalten – perfekt für kleine Küchen, Ausflüge oder Meal-Prep. Der passende Deckel hält alles aromatisch.

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



Die Vorfreude auf den Partyabend startet bereits beim Schnippeln

**Liebhaberstück**

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 Miio; Servierschale (38 cm Ø) ca. 90 € zzgl. Versand; über motelamii.com

# Frisch aufgetischt: ALLES FÜR DIE PERFEKTE *Salatparty*

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

**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

**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

**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** Salatschüsseln 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 feuchten Küchenhandtüchern legen.

**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



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 Salatträufeln, mit Granatapfelkernen bestreuen. Dazu schmeckt geröstetes Pitabrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARZEIT 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.



## 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.



# Italienischer Bellini-Bruschetta-Salat mit frittierter Burrata

Die üblichen Italio-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. Ochsenger, 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.

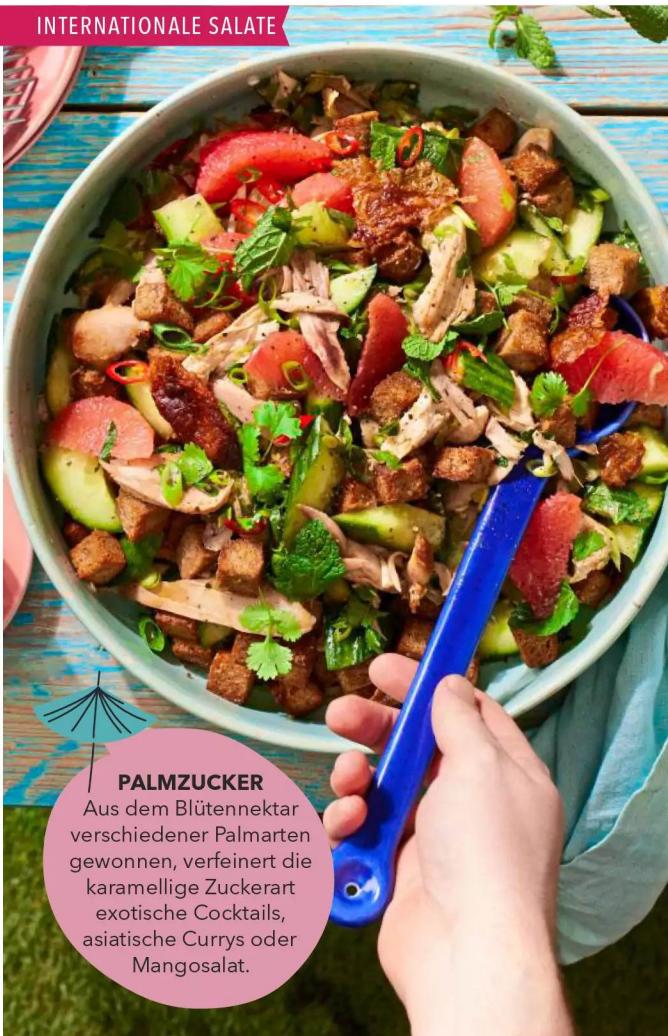
5 Tomaten, Rucola, gegrillte Pfirsichspalten und Rest Bruschetta-Chips mit Parmaschinken und frittiertem Burrata anrichten. Dressing darüberträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 750 kcal

E 26 g · F 47 g · KH 54 g



**PALMZUCKER**

Aus dem Blütenektar verschiedener Palmarten gewonnen, verfeinert die karamellige Zuckerart exotische Cocktails, asiatische Currys oder Mangosalat.

## 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 waagerecht 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

## 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 herausschneiden. Trennhäute auspressen, Saft auffangen. Gurken waschen, längs vierteln, in Stücke schneiden. Kräuter waschen, zerzpufen. 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 zerzpufen. 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

**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

Oliven, 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 auftauen lassen. Kritharaki in kochendem

Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, auskühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Meeresfrüchte trocken tupfen. Feta in feine Würfel schneiden.

**2** 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Meeresfrüchte darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten einköcheln. Vom Herd nehmen, 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 waschen, die Blättchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. 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 Zitronenspalten 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 Kühlenschrank: 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 frischem Gemüse der Saison – reichhaltig, aromatisch und superduperlecker!

## Erdbeer-Spargel-Salat mit Belugalinsen

Leicht und dennoch sättigend: ein perfektes Frühsummer-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 daruntergeschlagen. 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

**16 SEITEN  
EXTRA**

# PARTYSALATE

Köstliche Ideen für Ihre Gäste

## 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.

#### Allzeit bereit

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

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

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

**40** 1985–2025  
*Jahre*

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



## reisenthel 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 € / Anruftag  
aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 € / Anruftag

**040 / 30 19 81 12**

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

**Bauer Vertriebs KG**  
kochen & genießen  
Brieffach 14305  
20086 Hamburg

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

**www.kochen-und-geniesse.de/abo**

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

**www.bauer-plus.de/international**

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

**Informationen zu Ihrem Abonnement:** Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. 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 Vertrag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weiteren Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://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)  reisenthel® Taschen Set 2-tlg., „leo macchiato“, zzgl. 25 €\*

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

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail

(für evtl. Rückfragen)

Telefon

## 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 kostenfrei, 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, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an [widerrufwerbung@bauermedia.com](mailto: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

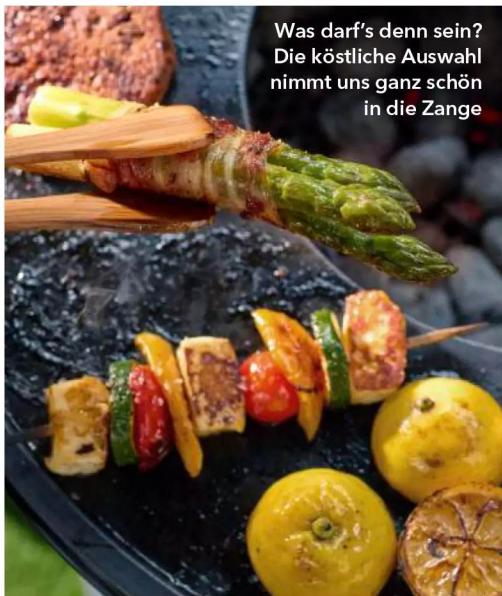
## Kreisverkehr

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





FÜR GÄSTE



## 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 Kiwimarinade 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. Kiwimarinade 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 Knollen-sellerie 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, 1/2 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

### 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

Veggie



## Spargel im knusprigen Bacon-Mantel

Express-Versand: Die krossen Päckchen sind ruck, zuck gebrillt 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.



Senierkraft



## 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 – undbettet sicher den gusseisernen, antihaftbeschichteten 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](http://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 zerzupfen. 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.





## 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 ♥ Eiszapfen

**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 Eiszapfen 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**

## Gegrillte Basilikum-Zitronen-Limonade

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

**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. **2/3 Basilikum** grob schneiden, leicht anstoßen und in eine Karaffe geben. **Gesamten Zitronensaft zugießen. 6-7 EL Ahornsirup einrühren. Eiszapfen 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.**



„Eiskalt serviert“ bekommt bei der raffinierten Anrichte-Idee eine ganz neue Bedeutung!



Wie das blubbert! Bei diesem süßen Hexenkessel machen nicht nur Kinder große Augen

# Küchen- Manufaktur

## HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Vom Dotter zur Delikatesse – warum  
gebeiztes Eigelb so besonders ist



So schmeckt  
Raffinesse

Feingeraspetti 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



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



Goldgelb, samtig und sehr umami - gebeiztes Eigelb ist mehr als nur ein Topping: Es ist das leuchtende Highlight jedes Schnittchens

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 beizehen.

**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 Frischhaltebox 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

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

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 Salzgärten von Aigues-Mortes wie ein Mosaik aus Rot- und Rosatönen





Fleur de Sel –  
zarte Salz-  
blumen, 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 Salzternte 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 Kabeljaufillets 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 Fingerspitzengefühl:  
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 Symbole 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 turmen 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 größer 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  $\frac{1}{2}$  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 Meersalzflocken 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 unters 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*.

The image shows a stack of several issues of the magazine 'Fernsehwoche'. The top issue features a large portrait of a smiling woman with long brown hair. A red heart-shaped graphic in the upper right corner contains the text 'Ihr SWR extra groß!' at the top and 'JED<sup>E</sup> WOCHE NEU!' below it. The main title 'Fernsehwoche' is prominently displayed in large white letters, with a small red heart icon integrated into the letter 'o'. Below the title, the tagline 'Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz' is visible. The cover is filled with various headlines and images related to TV, food, health, and travel. Some of the visible text includes:

- Ihr SWR extra groß!
- JED<sup>E</sup> WOCHE NEU!
- Fernsehwoche
- Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz
- Eine für alles: •TV• Ratgeber• Gute Laune!
- Von Gulasch bis Schnitzel Schlemmer-Klassiker ohne Fleisch
- Wann Schlafmittel sinnvoll sind Öfter Probleme mit der Nachtruhe?
- Für Haus, Garten, Freizeit Neu: Der geniale Spar-Kalender
- Jetzt die Inflation austricksen
- Mit dem Wunder-Saft
- Bewegliche Gelenke für immer
- Täglich trinken lindert Entzündungen
- So schützen Sie sich vor Betrug Sicher unterwegs im Internet
- Feine Creme-Schnitten Pfirsich-Kuchen frisch vom Blech



# 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: Julianne	Eingangsraum, Vorräume (franz.)	größeres Binnen gewässer
leg liches, sämt liches					
französisch: Königin					
					9
Kampfsportart	italienische Würzsoße		feinste Schmutzteilchen		jüdischer Frühlingsmonat
umgangssprachl.: eilen, rennen					
früher: Rechnungsamt	Schutz u. Pflege v. Wild und Pflanzen		Stadt an der Saale (Thüringen)		
Lebensbaum				innerer Teil unseres Planeten	wohltuend, erfreulich
		5			
Land schaft in Ober italien	hochwüsig	frühere Münze in Finnland	Hauptstadt Lettlands	Raumfahrtbehörde der USA	Tierkadaver
Raubkatze mit geflecktem Fell				Last- und Reittier, Einhufer	deutscher Maler † 1874
Teil der Person alien	Kurzform von: Maria		kurz für: an das	japan. Verwaltungseinheit	Staat und Fluss der USA
					Brillenschlange
Zweck, Bedeutung					
Theater spielt zeit				medizin. Rehabilitation (Kzw.)	
				8	
				persönliches Fürwort (4. Fall)	



## 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 Toster einmal.

ugs.: Lärm, Aufhebens	schmerzhafte Gliederreißer	gehoben für: Adler	Oper von Albert Lortzing		↓	Schachfigur
►	▼	▼	▼			aufhören
Bosheit, Gehässigkeit	►				6	▼
	►					
In Sicherheit bringen, retten			Kurzmitteilung (Kurzw.)			einfälliger Mensch
Liebe im Mittelalter	►					▼
	►			3		
das vor israelitische Palästina	frech, vorlaut			Meeresbucht		englisches Bier
Lebensbaum						▼
Land schaft in Ober italien	hochwüsig	frühere Münze in Finnland	Hauptstadt Lettlands	Raumfahrtbehörde der USA	Scherz, Spaß	1
Raubkatze mit geflecktem Fell				Last- und Reittier, Einhufer	Stromspeicher (Kurzw.)	
Teil der Person alien	Kurzform von: Maria		kurz für: an das	japan. Verwaltungseinheit	Gutschein	
					der „Wonne monat“	
Zweck, Bedeutung				lokomotive bei Jim Knopf	danach, nachher	
Theater spielt zeit					italienischer Abschieds gruß	
					Jagd-, Stöber hund	

AEB4916-2016

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Auflösung aus Heft 4/25: EISKAFFE

### So können Sie gewinnen:

Per Website  
www.wunderweib.de/gewinn-coupons



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

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

**Hotline: 0800 / 5 88 79 65 \***

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

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

**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 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 verjährt 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](http://www.datenschutz-gewinnspiel.de)

### 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](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar. Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf meine Gewinnchance.

# 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 Küchenschrank perfekt aufeinander stapelbar sind. 3x 200 ml.

Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.



## livington 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!

## 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.

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

Bitte hier abtrennen.

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

**Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:**

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

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 Weiterlieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

(für Kundenkorrespondenz)



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

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

IBAN

Bankleitzahl

Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

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

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518712

Datum, Unterschrift



# Küchennotizen

## Eine Frage an den Kräuterspezialisten

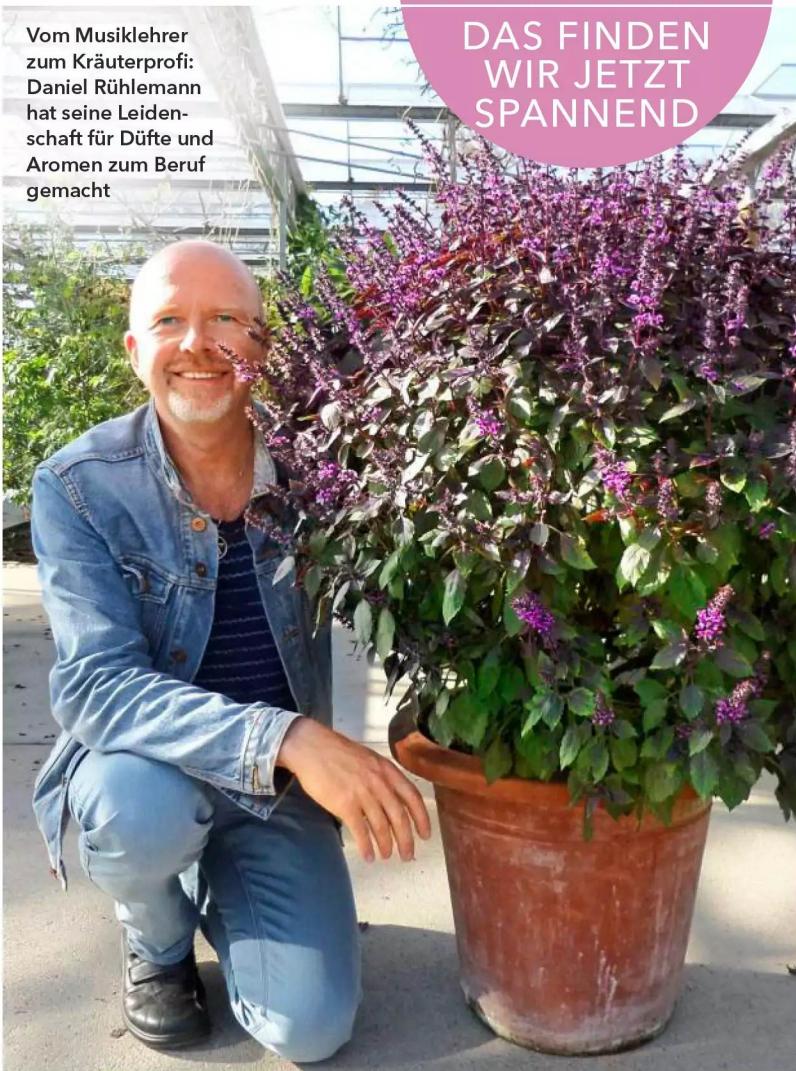
DANIEL RÜHLEMANN

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 Gärtnermädchen, 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 Gärtnern also nicht nur festen Regeln folgen, sondern stets ausprobieren und beobachten.

Weitere Kräutertipps unter [kraeuter-und-duftpflanzen.de](http://kraeuter-und-duftpflanzen.de)



DAS FINDEN  
WIR JETZT  
SPANNEND

## Clever 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 Alleskönnnerin 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

Süßige 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 Traditionsspirituose 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!



Nachlieferungs- & Einzelheftbestellungen:

[www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de)

Kontakt: [ecommerce@bauermedia.com](mailto: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](mailto: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-Cağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Sander

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

**Head of Content Area Photo:** Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

**Head of Content Area Food:** Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

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

**Head of Content Area Health:** Georg Partloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

**Head of Content Area People&Stars:** Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

**Director Design:** Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,

Christine Wittenberg, Veronika Thrun

**Director Operations:** Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm,

Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer

Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

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

(verantwortlich für den Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter [www.ad-alliance.de](http://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](mailto:kundenservice@bauermedia.com),

Addressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter: [www.bauer-plus.de/service](http://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](mailto:auslandsservice@bauermedia.com)

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

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

ISSN 0933-9698



# Das süße Leben



## 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 und 400 g Erdbeeren 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, pürrieren.

**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 Herzensmenschern 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

*„In meiner Küche wird gelebt und gebacken!“*

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.

## 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.)



## 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 waagerecht 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 geflammter Baiserhaube



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

## 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 untermischen. 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 abflämmen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std.

**WARTEZEIT** ca. 8 Std.

**PRO STÜCK** ca. 360 kcal

E 13 g · F 18 g · KH 36 g

# 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.**

**WARZEIT 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 Hebeboden (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 Verziehen 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 1/4 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 Kühlschranktorte 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 gießen 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 Tuffs auf den Tortenrand spritzen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min.

**WARTEZEIT** ca. 4 1/2 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 Backfönschiene 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  $\frac{1}{4}$  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 Verzieren
- ♥ 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 Blumenscheren mit Einhand-Sicherheitsverschluss und rutschfestem Kunststoffgriff sowie rostfrei gehärteter Stahlklinge werken Sie in Ihrer grünen Oase besonders einfach und sicher. Länge je Schere: ca. 19,5 cm. Sie erhalten das praktische Gartenscheren-Set von Manessemann 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](http://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



## 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

### Variantenreich

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

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



## 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!



## DER MELONEN-CLOU

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



## DIE PFANNTASTISCHEN FÜNF

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



## 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!



Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie unter [www.LEBENSBAUM.de](http://www.LEBENSBAUM.de).

BIO SEIT 1979

