meine gute Landküche

Süße und herzhafte Rezepte mit Kirschen

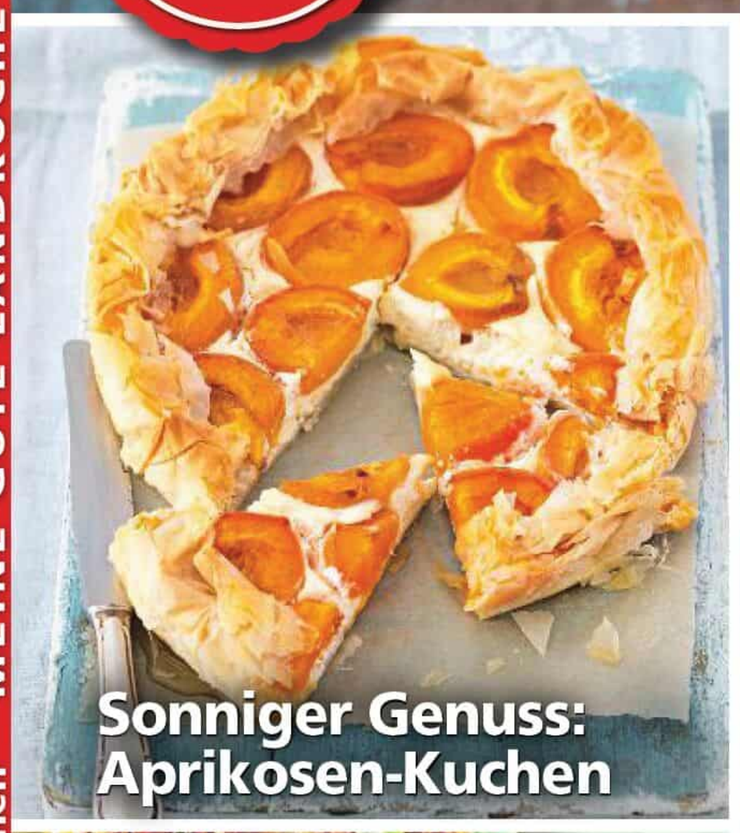
meine gute Landküche

Das Original

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

Juli/August 2025 5,90 €

So schmeckt der Sommer!



Sonniger Genuss: Aprikosen-Kuchen

Liebling der Saison: Paprika neu entdeckt

Obst und Gemüse: Jetzt kochen wir ein

Spieße mit Bratkartoffeln & Kräuterdip

Hausgemacht schmeckt's am besten!

- Neue heiße Ideen: Grillrezepte, Salate und Dips
- Urlaubsküche für daheim • Eis & Parfait selber machen
- Zauberhafte Zinnien • Ostsee-Perle Wismarer Bucht

4 | 25 MEINE GUTE LANDKÜCHE

Saison-Genuss mit Paprika, Fenchel, Aprikosen & Kirschen

Österreich 6,70 € • Benelux 7,20 € • Schweiz 9,40 sfr
Italien, Spanien, Frankreich 8,30 €

04
4 191886 805905

#beebetter

Blattlaus-vernichter: Marienkäfer!

Marienkäfer
Nützling im Garten

HIER SCANNEN
und mehr erfahren

Marienkäferlarven haben großen Hunger:

„Am weitesten verbreitet ist der Siebenpunkt, der klassische Glücksbringer. 100 bis 150 Pflanzen saugende Blattläuse frisst ein solcher Käfer täglich. Ebenfalls recht gefräßig sind die Marienkäferlarven, die deshalb Blattlauslöwen genannt werden. Jede einzelne Larve verspeist in den drei Wochen bis zu ihrer Verpuppung zwischen 400 und 600 Blattläuse. Die Nachkommen eines einzigen Marienkäfers können so während des Sommers an die 100.000 Läuse vertilgen."

#beebetter-Experten-Team

meine gute Landküche | FISKARS®

#beebetter ist die Insektenschutzinitiative des BurdaVerlag mit der auch Sie zum Insektenschützer werden können.
Alles Infos unter www.beebetter.de

Der wahre Genuss des Sommers

Monique Doepel
Stellv. Chefredakteurin

Süß, knackig fruchtig, saftig – ganz klar, Kirschen sind mein Lieblingsobst. Als Kind natürlich auch, weil man damit wunderbare Kirschkern-Weitspuck-Wettbewerbe veranstalten konnte. Heute, weil ich immer neue Rezepte entdecke, die mich begeistern. Das Kirsch-Tiramisu ist für mich DAS Dessert der Saison. Aber ich werde Kirschen auch mit Mozzarella, auf Röstbrot mit Ziegenfrischkäse und in Portweinsauce zu Entenbrust probieren (ab S. 20) – alles Kombinationen, die tolle Geschmackserlebnisse versprechen. Und dann koche ich noch Marmelade, damit ich im Winter vom Sommer zehren kann. Das alles nehme ich mir vor. Kann aber auch sein, dass die Kirschen einfach vom Baum im Bauch verschwinden und ich Kirschkerne spuckend Zeit und Ort vergesse. Aber ist das dann nicht sogar der größte Genuss?! Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

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

Kirsch-Tiramisu
Rezept Seite 20

Titelfotos: Shutterstock/o_lesyk, StockFood (4)/Addictive Stock/Profimedia/Rua Castilho/Stile Italia Edizioni
Fotos: Daniel Grund für HBM, StockFood/Irina Meliukh

INHALT

SAISON-REZEPTE

8 Draußen genießen
Köstliche Gerichte mit feinen Kräutern lassen auch zu Hause Urlaubsgefühle aufkommen

20 Einladung zum Kirschen-Fest
Kuchen, Desserts und herzhafte Gerichte mit saftigen Früchten

28 Liebling Paprika
Die bunten Schoten peppen Salat Stullen, Fisch und Fleisch auf

36 Glühende Ideen für den Grill
Von Fleischspießen über Fisch und Gemüse bis zu Dips und Saucen

52 Fenchel
Das Gemüse schmeckt in Salat, geschmort und sogar in Eistee

90 Aprikosenkuchen
Fruchtiges für die Kaffeetafel: Kuchen, Torten und Tartelettes

KREATIV-IDEEN

16 Stimmungsvoller Lichterzauber
Windlichter und Lampions schaffen ein romantisches Ambiente

60 Farbenfrohe Zinnien
Stillleben mit üppigen Blüten in Gelb-, Orange- und Rottönen

HAUSGEMACHT

46 Schichtsalate
Sie lassen sich gut vorbereiten und sind perfekt für Gäste & unterwegs

58 Limettentorte
Frischer Zitrusgeschmack trifft auf süße Milchcreme

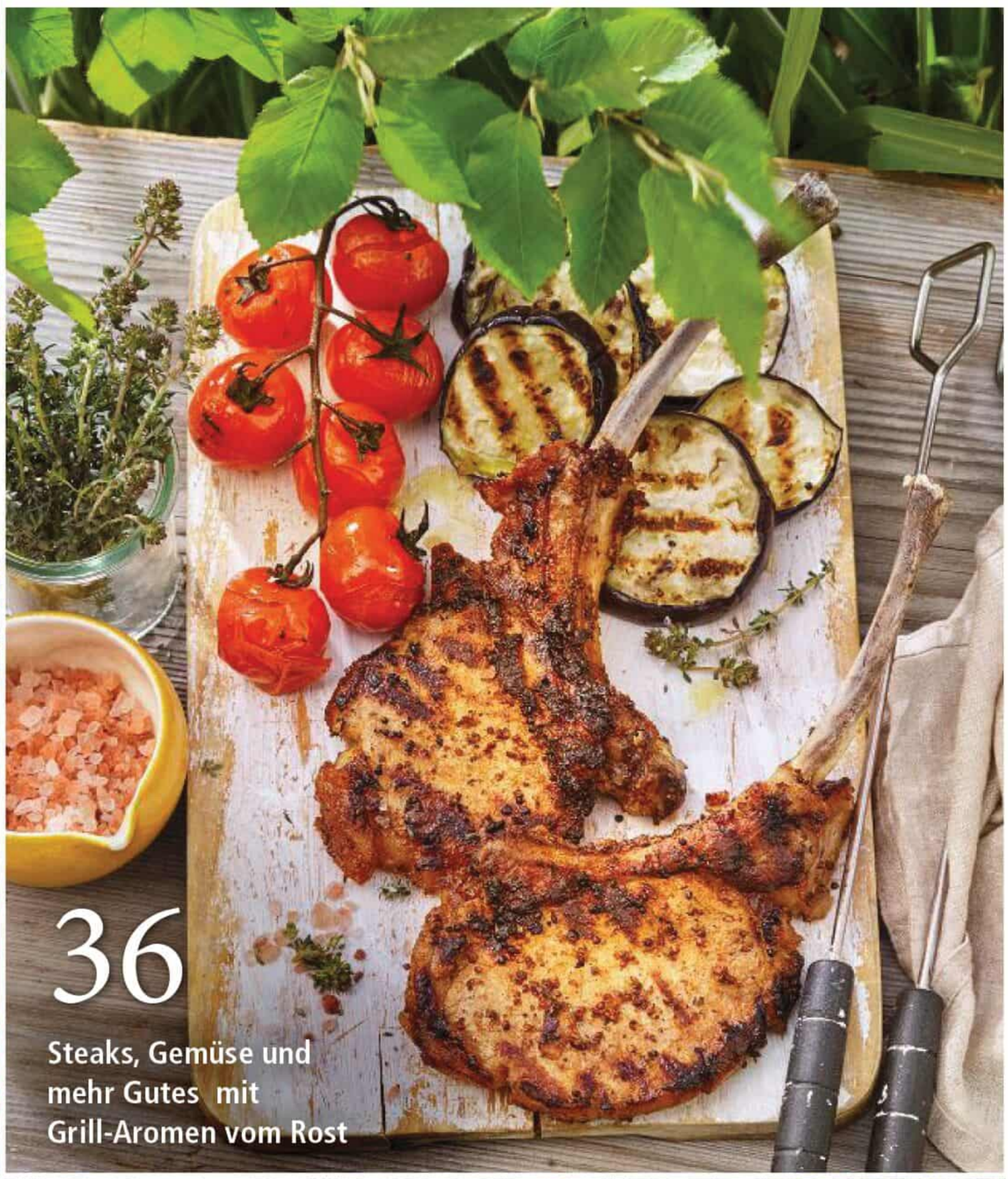
64 Sommer-Küche schnell & raffiniert
Vom Schlemmersalat bis zum Dessert: Diese Gerichte lassen sich unkompliziert zubereiten

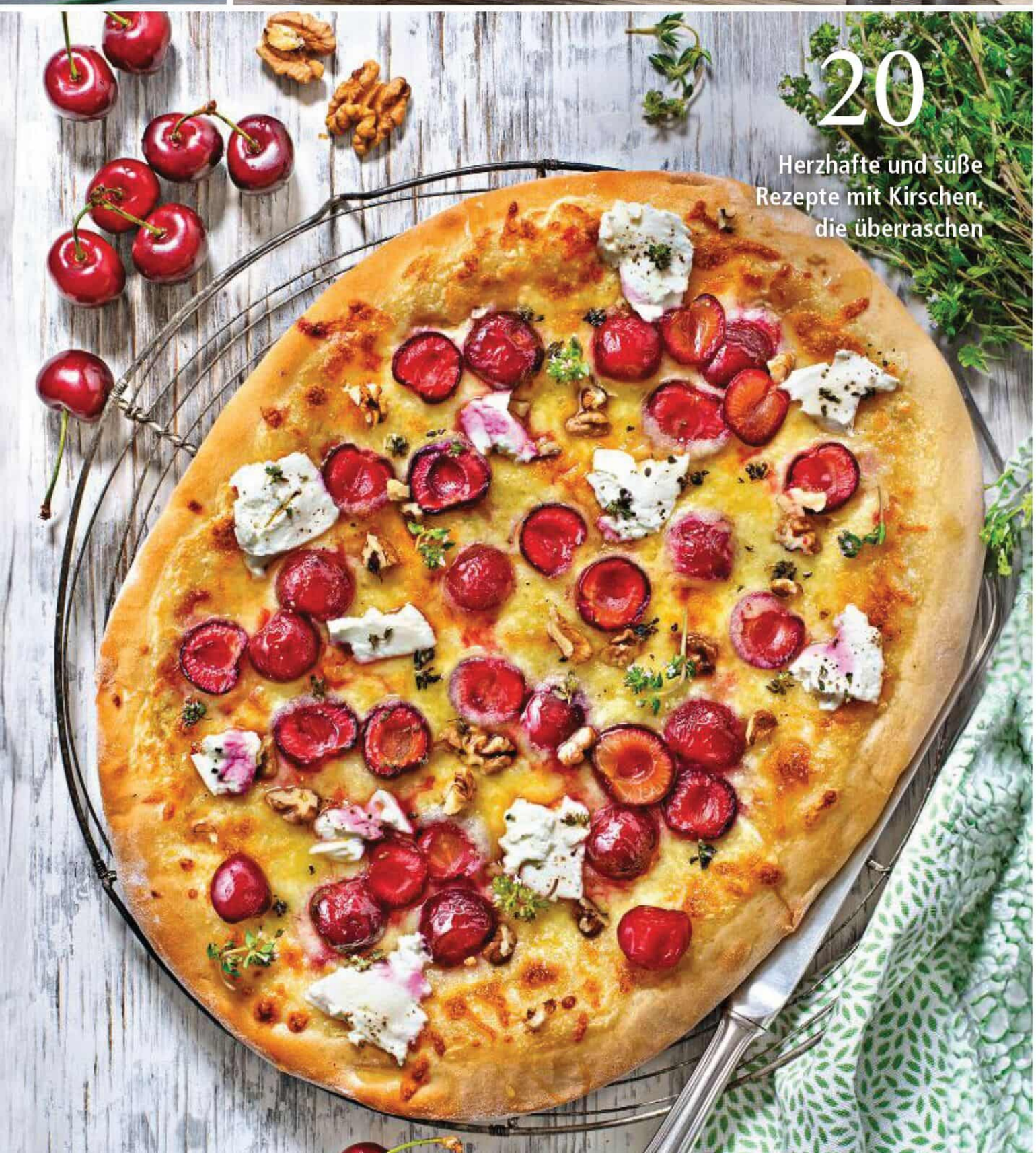
82 GARTENSCHÄTZE FÜR DEN VORRAT
Eingelegtes Gemüse, Marmelade, Saft, eingeweckte Früchte: So geht der Sommer in die Verlängerung

68 Eis & Parfait: Lassen Sie sich von eisigen Kreationen begeistern

8 Leckere Gerichte, die für Urlaubsstimmung sorgen

72 Landwirtin Christine Baumann, liebt ihre Hochlandrinder und gutes Essen





68 Eis & Parfait
Als schlichte Kugel, opulente Torte, am Stiel und sogar knusprig frittiert

82 Gartenschätze für den Vorrat
Durch Einmachen erhalten wir die Ernte des Sommers für den Winter

HEIMAT UND MENSCHEN

32 Popcorn aus buntem Mais
Für die beliebte Knabberei baut Familie Krainbring in Sachsen-Anhalt Kolben in leuchtenden Farben an

72 Aus Liebe zum Land
Im Badischen züchtet Landwirtin Christine Baumann Hochlandrinder und bereitet kreative Gerichte zu

GESUNDHEIT

80 Heilpflanzenschule: Kapuzinerkresse
Die scharfen Blätter wirken bei Erkältung und anderen Infekten

96 Mineral- & Heilwasser
Unterschiede, Besonderheiten und was sie uns Gutes tun

98 eatbetter: Fisch & Meeresfrüchte
Frische Ideen für Salat, Frikadellen, Nudeln und Ofen-Gerichte

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

102 Ferien an der Wismarer Bucht
Entdecken Sie Sandstrände, Fischerdörfer und mehr im Nordwesten Mecklenburgs

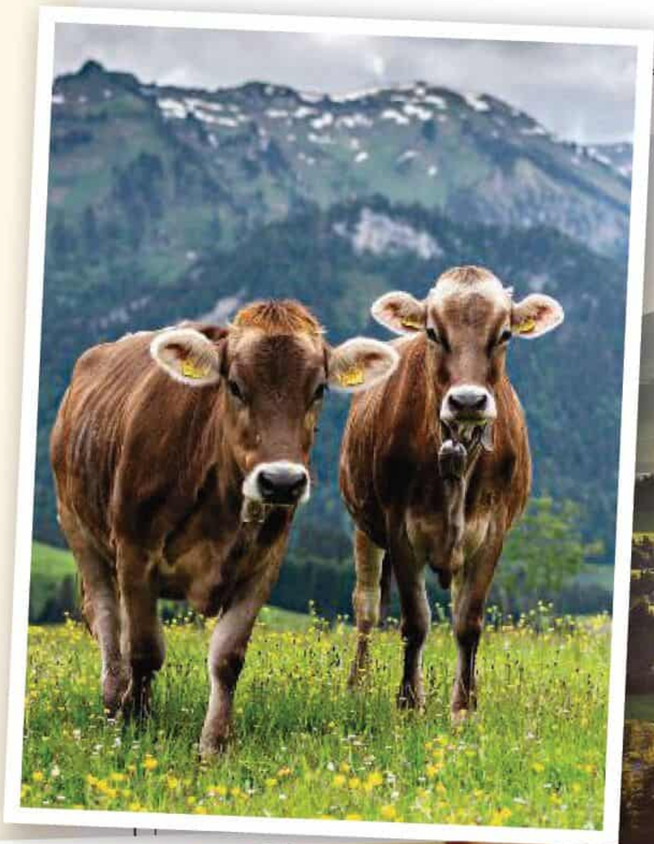
SERVICE

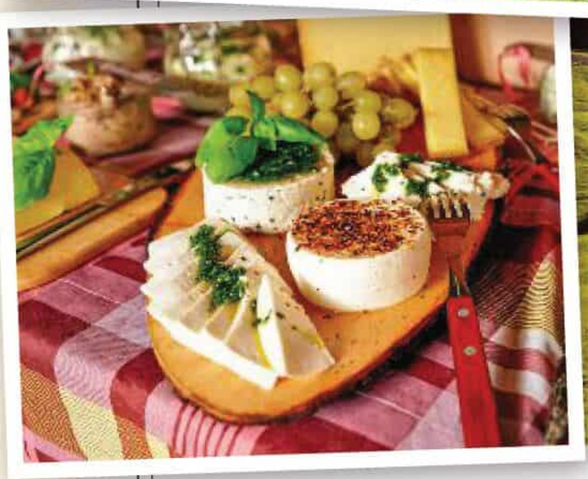
6 Aufgegabelt
50 Küchentipps
57 Marktplatz
111 Register
112 Impressum
113 Was Süßes zum Schluss
114 Vorschau

Alle Rezepte auf einen Blick.
Das Register finden Sie auf Seite 111

Für Sie entdeckt

Rosen-Spezialitäten von Sylt, das Eis des Jahres und die KäseStrasse Bregenzerwald





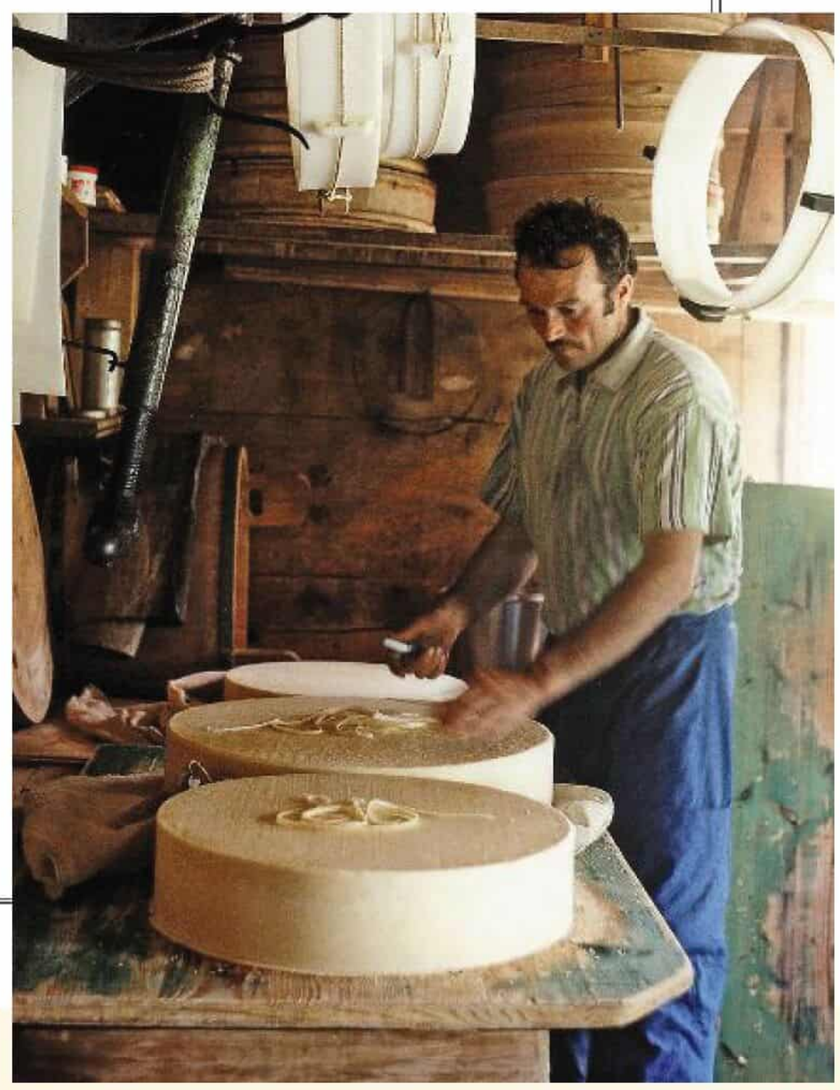
Fotos: Bregenzerwald Tourismus (1)/Christoph Lingg (1)/Markus Gmeiner (1)/Oostenrijk TV (1), Fotolia/tanyasid, StockFood/Jalag/Mathias Neubauer, Sylt-Mari im Rosenglück (2)

Zu Besuch im Bregenzerwald

Entdeckungstour entlang der Käsestraße

Seit jeher wird das Handwerk der Käseherstellung im Bregenzerwald (Vorarlberg) gepflegt. Um diese alte Tradition, kleine Betriebe und den einzigartigen Geschmack des Käses zu erhalten, wurde der Verein Käse-Strasse Bregenzerwald gegründet. Inzwischen umfasst die Vereinigung rund 180 Mitglieder – darunter Landwirte, Sennereien, kleine Alpen, Gasthäuser und mehr.
Für Besucher des Bregenzerwaldes gibt es entlang der KäseStrasse jede Menge zu entdecken und zu erschmecken. Im Käsekeller in Lingenau können Sie mehr über den Ursprung der Käse-Strasse erfahren, wandern Sie zu einer der 90 Alpen oder erleben Sie, wie Senner ihre Käsespezialitäten herstellen. Einen ereignisreichen Tag können Sie dann in einer der Wirtsstuben ausklingen lassen – bei Käserösti, Käserahmsuppe oder einer Käseplatte.

KäseStrasse Bregenzerwald GmbH
Zeihenbühl 423, A-6951 Lingenau
☏ +43 (0) 55 13 / 4 28 70 43
www.kaesestrasse.at



Die Königin der Blumen

Auf Sylt, bei Mareike de Buhr, dreht sich alles um die Rose. Als „Sylt-Mari im Rosenglück" kreiert die gelernte Köchin Spezialitäten aus der Sylter Heckenrose – Marmeladen, Sirup, Salze, Kuchen im Glas … Eine umgebaute Piaggio Ape, natürlich in leuchtendem Rot, dient ihr zweimal in der Woche als Verkaufsstand auf dem Wochenmarkt in Westerland sowie bei ausgewählten Herbst- oder Weihnachtsmärkten auf der Insel. Zudem bieten einige Sylter Geschäfte die Kreationen Mareike de Buhrs an, und auch online (**www.hansenhof-sylt.de**) sind einige Produkte erhältlich.

Facebook & Instagram: Rosenglueckssylt,
☏ **04651/4499988**

Das Eis des Jahres 2025

Strauss heißt die leicht scharfe, fruchtige Kreation. Das Himbeereis mit rosa Pfefferbeeren entstand in Kooperation der Union der italienischen Speiseeishersteller in Deutschland (**www.uniteis.com/de**) mit dem Verband der italienischen Gelatieri in Österreich. Es ist eine Hommage an den österreichisch-deutschen Komponisten Johann Strauss, der in diesem Jahr 200 Jahre alt geworden wäre. Es gibt zwei Varianten der Kreation: Sorbet mit Pfeffernote und Milcheis mit karamellisierten Pfeffercroûtons.

ANZEIGE

Clima Clic.
Die Klimalotterie.

2 Mio. €

gewinnen & Klima schützen.

Lose bereits ab 8€

Deine Chancen
Wöchentlich bis zu 2 Mio. €
Täglich bis zu 1.000 €
14x höher als bei Lotto
Klimaschutzprojekt unterstützen

Jetzt Los kaufen

www.climaclic.de/landkueche

BUND · NABU Baden-Württemberg · Loki Schmidt Stiftung · PRIMA KLIMA

Chance 1:10 Mio. | ab +18 | Suchtgefahr: Hilfe unter www.buwei.de

Genießen wie IM URLAUB

Warum in der schönsten Zeit des Jahres in die Ferne schweifen? Wir lassen es uns zu Hause gut gehen, würzen unsere liebsten Sommergerichte mit feinen Kräutern und fühlen uns wie im Urlaub!

Guten Appetit!
Ein rustikaler Tisch auf der Wiese, dekoriert ganz schlicht mit ein bisschen Grün aus dem Garten – hier schmecken sommerliche Gerichte wie Grillgemüse und leichte Braten gleich noch mal so gut

Putenbraten mit Feigen zu Krautsalat

Rezept Seite 15

Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann/Foodstyling: Pio/Styling: Michaela Pfeiffer, StockFood/Rob Fiocca Photography

Dezentes Pastell gibt bei den Blütenfarben den Ton an, am liebsten kombiniert mit Weiß oder zurückhaltenden Naturfarben wie Terrakotta und herrlich üppig in großen Töpfen

Schweinekoteletts mit Ofenkartoffeln

Für 4 Portionen
Zubereitung: 40 Minuten,
Garzeit: ca. 35 Minuten

Für die Kartoffeln:
• *1 kg kl. Kartoffeln* • *4 EL Olivenöl* • *Salz*

Für das Fleisch:
• *1 Knoblauchzehe* • *4 EL Olivenöl*
• *1 TL getrockn. Oregano*
• *6 Schweinekoteletts à 200 g* • *Salz* • *Pfeffer*

Für den Dip:
• *150 g Sahnequark* • *150 g Crème fraîche*
• *1 Bund Schnittlauch in Röllchen*
• *1 Knoblauchzehe* • *Salz* • *Pfeffer*
• *1 Prise Zucker* • *1 Spritzer Zitronensaft*

1. Für die Kartoffeln den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Die Kartoffeln abbrausen und halbieren. Mit Öl und etwas Salz in einer Schüssel vermengen. Auf dem Blech verteilen und ca. 25 Minuten backen – dabei gelegentlich wenden.
3. Für das Fleisch den Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Oregano und Öl verrühren. Die Koteletts mit dem Würzöl einreiben.
4. Für den Dip Quark und Crème fraîche verrühren. Schnittlauch unterrühren. Knoblauch abziehen, hinzupressen und unterrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne oder auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten je Seite braten. Die Koteletts mit den Kartoffeln und dem Dip anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern sowie essbaren Blüten garnieren und servieren.

Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Christel Harnisch, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Wolfgang Schardt (1)/Irina Meliukh (1)

Kalte Gemüsesuppe

vegan

Für 6 Portionen
Zubereitung: 35 Minuten,
Kühlzeit: ca. 2 ½ Stunden

Für die Suppe:
• *75 g Weißbrot* • *1 Zwiebel* • *½ Knoblauchzehe*
• *600 g Strauchtomaten* • *3 EL Olivenöl*
• *2 EL Sherryessig* • *2 grüne Spitzpaprika*
• *½ Salatgurke* • *100 ml kalte Gemüsebrühe*
• *Salz* • *Pfeffer* • *Zucker* • *Chilipulver*

Für die Croûtons:
• *75 g Weißbrot* • *½ Knoblauchzehe*
• *2 EL Olivenöl*

1. Für die Suppe Brot klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Tomaten abbrausen, in grobe Stücke schneiden, Stielansätze entfernen – austretenden Saft auffangen.
2. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten samt Saft, Öl sowie Essig in einer Schüssel mischen, zudecken und 30 Minuten kühl ziehen lassen.
3. Für die Croûtons Brot klein würfeln. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brot und Knoblauch darin rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Paprika abbrausen, halbieren, putzen. Gurke putzen, schälen, längs halbieren. Kerne herausschaben. Paprika und Gurke grob würfeln. Mit Brühe zum Tomaten-Brot-Mix geben. Alles fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili würzig abschmecken. Etwa 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. Zum Servieren die Suppe nach Wunsch in kleine Gläser füllen und mit den Croûtons dekorativ bestreuen.

ZARTES GEFLÜGEL
fein aufgetischt

Erfrischung gefällig?
Mit frischen Kräutern aromatisiertes Wasser ist eine wahre Wohltat an heißen Tagen. Egal ob mit oder ohne Kohlensäure, wie lieben Durstlöscher vor allem mit Minze oder Zitrone

Gut kombiniert GEMÜSE & FISCH

Kabeljaufilet mit Tomaten-Bohnen-Creme

Rezept Seite 15

Fotos: StockFood/Profimedia (1)/Winfried Heinze (2)

Schweinemedaillons auf Sommergemüse

Für 4 Portionen

Zubereitung: 35 Minuten, Garzeit: ca. 20 Minuten

Für das Gemüse:

- *je 2 gelbe & rote Paprikaschoten*
- *2 Zucchini*
- *1 Aubergine*
- *1 rote Zwiebel*
- *2 Knoblauchzehen*
- *4 Zweige Thymian*
- *3 EL Olivenöl*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2 EL weißer Balsamico-Essig*

Für das Fleisch:

- *500 g Schweinefilet (in 8 Medaillons geschnitten)*
- *8 dünne Scheiben Landschinken (à ca. 10 g)*
- *1 EL Olivenöl*

1. Das Gemüse abbrausen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Spalten schneiden und diese in einzelne Segmente teilen, Knoblauch fein würfeln. Den Thymian abbrausen und gut trocken schütteln.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse samt Zwiebel und Knoblauch darin 6–7 Minuten unter Schwenken anbraten – dabei den Thymian zufügen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegen Ende den Essig untermischen und leicht einköcheln lassen.

3. Inzwischen das Fleisch trocken tupfen und mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin 3–4 Minuten je Seite braten.

4. Das Gemüse nochmals abschmecken. Das Fleisch darauf anrichten und alles servieren. Evtl. Brot dazu reichen.

Spaghetti mit buntem Gemüse und Oliven

Für 4 Portionen

vegan

Zubereitung: 40 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

- *½ Aubergine*
- *je 1 kleine grüne und gelbe Zucchini*
- *350 g rote und gelbe Datteltomaten*
- *1 Zwiebel*
- *150 g Kalamata-Oliven*
- *350 g Spaghetti*
- *Salz*
- *5 EL Olivenöl*
- *2 EL Kapern*
- *2 EL gehackte italienische Kräuter*
- *2 EL geröstete Pinienkerne*
- *Pfeffer*
- *½ Handvoll Oreganoblättchen*

1. Aubergine sowie Zucchini abbrausen und putzen. Aubergine in kleine Würfel, Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Tomaten abbrausen und vierteln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Oliven halbieren und entsteinen.

2. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Dann abgießen.

3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Aubergine darin ca. 4 Minuten anbraten, dann herausnehmen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin hell anschwitzen. Zucchini sowie Tomaten hinzufügen und alles ca. 3 Minuten braten. Auberginen, Oliven, Kapern, Kräuter und Pinienkerne untermischen. Den Gemüse-Mix mit Salz sowie Pfeffer würzen und alles weitere 2 Minuten braten.

4. Die Nudeln zu dem Gemüse-Mix geben und unterheben. Alles abschmecken, auf Teller verteilen und mit Oregano garnieren.

Leicht & luftig angerichtet
Hier bedienen sich Gäste gern – und wir uns auch: Elfensporn und Schleierkraut sind auf der kleinen Selbstbedienungstheke hübsche Begleiter

Schöne Deko & leckeres Essen FÜR ALLE SINNE

Knusperauflauf mit Spinat & Mozzarella

Für 1 Auflaufform (ca. 21 x 27 cm).
Ergibt 6–8 Stücke
Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: ca. 40 Minuten

- *80 g gewürfelter Schinkenspeck*
- *800 g aufgetauten TK-Blattspinat*
- *1 fein gewürfelte Zwiebel*
- *2 fein gewürfelte Knoblauchzehen*
- *3 Eier*
- *400 g Schmand*
- *150 g geriebener Emmentaler*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Muskat*
- *2 Mozzarella Kugeln (à 125 g)*
- *2–3 EL flüssige Butter*
- *1 Rolle Yufka- oder Filoteig (250 g)*

1. Speck 2–3 Minuten in einer Pfanne braten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, andünsten. Spinat gut ausdrücken mit Speck-Mix, Eiern, Schmand und Käse vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.
2. Mozzarella abtropfen lassen. 1 Kugel würfeln und unter den Spinat-Mix heben. 1 Kugel in Scheiben schneiden.
3. Die Form fetten. Mit 3 überlappenden Teigblättern auskleiden – dabei die Blätter etwas über den Formrand hängen lassen. Blätter mit Butter bepinseln. Übrigen Teigblätter halbieren. Jedes Blatt mit Butter bepinseln und locker, wie kleine Beutelchen, zusammenfalten.
4. Spinat-Mix in der Form verteilen, Teigränder darüber klappen. Auflauf im Ofen im unteren Drittel bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Minuten backen. Herausnehmen. Teigbeutel darauf verteilen. Mozzarella in die Zwischenräume stecken. Auflauf weitere ca. 20 Minuten backen.

Putenbraten mit Feigen zu Krautsalat

Für 8 Portionen
Zubereitung: 1 Stunde,
Garzeit: ca. 1 Stunde

Für den Salat:
- *2 Fenchelknolle (ca. 400 g)*
- *ca. 800 g Spitzkohl*
- *1 kl. Zwiebel • je 1 TL Kreuzkümmel- & Fenchelsamen*
- *Salz • Pfeffer*
- *3–4 EL Weißweinessig*
- *4–5 EL Sonnenblumenöl*
- *100 g Apfel- oder Quittengelee*

Für den Braten:
- *4 Knoblauchzehen*
- *je 1 Bund Oregano und Thymian*
- *6 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)*
- *je 1 TL gem. Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver*
- *1,4 kg Putenbrust • Salz • Pfeffer*
- *200 g Walnusskerne*
- *2 EL Butter • 2 EL Honig (flüssig)*
- *8 frische Feigen*

1. Für den Salat Fenchel abbrausen, putzen. Das Grün abschneiden und in einem Gefrierbeutel in den Kühlschrank legen. Knollen vierteln, fein hobeln. Kohl putzen, Strunk entfernen. Kohl vierteln, in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Kümmel und Fenchel im Mörser zerstoßen.
2. Fenchel, Kohl, Zwiebel mischen. Kümmel-, Fenchelsamen, 1 TL Salz und Pfeffer unterkneten. Essig, Öl und Gelee unterrühren, kühlen.
3. Für den Braten Knoblauch abziehen, fein würfeln. Von je der Hälfte der Kräuter die Blättchen fein hacken. Mit Knoblauch, 4 EL Öl und Gewürzen mischen.
4. Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern. Rundum in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne anbraten. Dann herausnehmen, abkühlen lassen.
5. Nüsse hacken, in heißer Butter rösten. Honig unterrühren. Pfanne vom Herd ziehen. Die Feigen abbrausen, putzen, vierteln.
6. Rost aus dem Backofen nehmen. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.
7. Bratschlauch nach Packungsangabe zuschneiden (ca. 50 cm). Ein Ende gut verschließen. Braten mit dem Kräuter-Mix einstreichen, in den Schlauch legen. Nüsse und Feigen drumherum verteilen. Den Schlauch verschließen. Ein Loch hineinschneiden (siehe Packungsangabe). Braten auf den kalten Rost legen, im Ofen im unteren Drittel ca. 1 Stunde braten. Dann herausnehmen. Braten aus dem Schlauch nehmen und warm halten.
8. Den Salat durchrühren und abschmecken. Fenchelgrün zerzupfen und darüberstreuen.
9. Feigen und Nüsse samt Sud in einem Topf erhitzen, abschmecken.
10. Den Braten aufschneiden und anrichten. Den Feigen-Mix drumherum verteilen. Übrige Kräuter hacken und darüberstreuen. Den Salat dazu reichen.

Fisch mit Tomaten-Bohnen-Creme

Für 4 Portionen
Zubereitung: 50 Minuten,
Garzeit: ca. 35 Minuten

Für die Tomatencreme:
- *300 g Kirschtomaten*
- *600 g weiße Bohnen (Dose)*
- *3 Knoblauchzehen*
- *2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer*
- *1 EL Ketchup • 50 g Sahne*

Für die Garnitur:
- *100 g Gurke • 4 Tomaten*

Für den Fisch:
- *600 g Kabeljaufilet ohne Haut*
- *1 EL Zitronensaft • Salz*
- *Pfeffer • 2 EL Olivenöl*

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form fetten.
2. Tomaten abbrausen, halbieren. Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen.
3. Tomaten, Bohnen und Knoblauch in der Form verteilen. Mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 30 Minuten im Ofen garen.
4. Die Gurke putzen, schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Die Tomaten abbrausen und in Spalten schneiden.
5. Den Fisch trocken tupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne oder Grillschale erhitzen. Den Fisch darin ca. 4 Minuten von beiden Seiten braten.
6. Form aus dem Ofen nehmen. ⅔ der Tomaten, Hälfte der Bohnen und Knoblauch pürieren. Creme durch ein Sieb passieren. Ketchup und Sahne unterrühren. Die Creme kurz erhitzen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
7. Übrigen Tomaten und Bohnen auf Teller verteilen. Den Fisch darauf anrichten. Die Creme ringsherum verteilen. Mit Tomaten, Gurken und evtl. Basilikum garnieren.

Zaziki

vegetarisch

Für 4 Portionen: ½ Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen, grob raspeln, salzen, beiseitestellen. 3 Knoblauchzehen abziehen, sehr fein würfeln. Mit 400 g griechischem Joghurt, 4 EL gehackter Petersilie, 2 EL gehackter Minze und ¼ TL Bio-Zitronenabrieb verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gurkenraspel ausdrücken, unterrühren. Mit 25 g Granatapfelkernen bestreuen.

Paprika-Hummus

vegan

Für 4 Portionen: 265 g Kichererbsen (Dose) in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit 1 TL Harissa, 100 g Ajvar, 25 ml Olivenöl sowie ca. 30 ml warmes Wasser in ein hohes Gefäß geben. Alles zu einer feinen Creme pürieren. Das Hummus mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen Gemüse-Sticks.

Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann, Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Christel Harnisch, StockFood Studios/Kramp + Gölling (1)/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer (1), StockFood/Winfried Heinze

Stimmungsvoller Lichterzauber

Auf dem Tisch, in den Baum gehängt oder ins Beet gesteckt – selbst gestaltete Windlichter und Lampions sorgen für romantisches Ambiente

1

Fotos: MSL/Alexandra Ichters/Produktion: Alexandra Doll

1 Kreative Kerzenhalter

Kleine Flaschen sowie Gläser eignen sich prima als Alternative zu Blumenvasen und zum Kreieren zauberhafter Windlichter. Letztere kommen mit Dost-Sträußchen (vorne links), die mit Draht am Glasrand befestigt werden, oder Kränzen aus Wiesen-Labkraut (vorne mittig) besonders schön zur Geltung. Einige gelbe Fenchelblüten (hinten links) sowie ein paar Stiele Mannstreu (hinten rechts) ergänzen die sommerliche Tischdeko.

2 Leuchtendes Einzelstück

Verschiedene Sukkulenten verschönern eine alte Tonschale. Dafür zunächst ein hohes Einmachglas inklusive Kerze in die Mitte des Gefäßes stellen. Dann den Zwischenraum mit Erde auffüllen und drum herum die Pflanzen einsetzen.

2

3

3 Einzigartiger Kronleuchter

Ein ausgedientes Kuchengitter (z. B. vom Flohmarkt) wird hier zum echten Hingucker. Dafür Kerzengläser mit leicht überstehendem Rand mit bunten (Satin-) Bändern und Perlen verzieren. Als Aufhängung für die Gläser dient stärkerer Draht, der zu Haken und Henkeln gebogen wird.

4 Traute Zweisamkeit

Stabwindlichter bereiten Ihren Gästen einen gebührenden Empfang – ob im Rahmen einer Hochzeit, Geburtstagsfeier oder Sommerfete. Pro Licht benötigt man einen etwa 1 m langen, fingerdicken Holzstock (z. B. Buche, Weide oder Hasel), der in die Erde gesteckt wird. Die mit Blüten, Kräutern und Bändern dekorierten Windlichter werden mithilfe eines Nagels oder Drahts am oberen Ende des Holzstabs befestigt.

4

1 Dezentes Leuchten im Kranz

Für mediterrane Stimmung sorgt dieser hübsche Kranz. Dafür Zweige von Lorbeer, Kirschlorbeer, Salbei, Lavendel und Fetthenne dicht an dicht auf einen Ring aus Draht oder Zweigen binden. Anschließend eine dünne Lichterkette mit Batterie (z. B. Buttinette) um den Kranz wickeln. Den Kranz können Sie liegend als Deko auf dem Tisch platzieren oder mithilfe eines Schleifenbands an einen Baum, ins Fenster oder an die Tür hängen.

1

GLANZPUNKTE *in der Dämmerung*

2

2 Filigrane Laternen

Lampions, wie diese Varianten aus gelbem und violettem Papier, werden durch dünne Lichterketten erhellt. Dafür pro Lampion einen Bogen Scrapbooking- oder A4-Tonpapier (im Bastelgeschäft erhältlich) an der langen Seite mittig falten und ausgehend von der Falz ca. 2 cm breite Streifen in die gesamte Länge des Papiers einschneiden. Wichtig: das Papier nicht komplett durchschneiden und oben einen Rand lassen. Dann den Bogen aufklappen und die oberen und unteren Enden der Ränder miteinander verkleben, sodass eine runde Hülse entsteht. Trocknen lassen. Lampions etwas zusammendrücken, sodass am Knick die bauchige Form entsteht. Zum Schluss eine LED-Lichterkette hineinlegen und die Lampions mit Draht oder Schnur aufhängen.

Fotos: MSL/Alexandra Ichters/Produktion: Alexandra Doll (2), MSL/Christine Rauch (3)

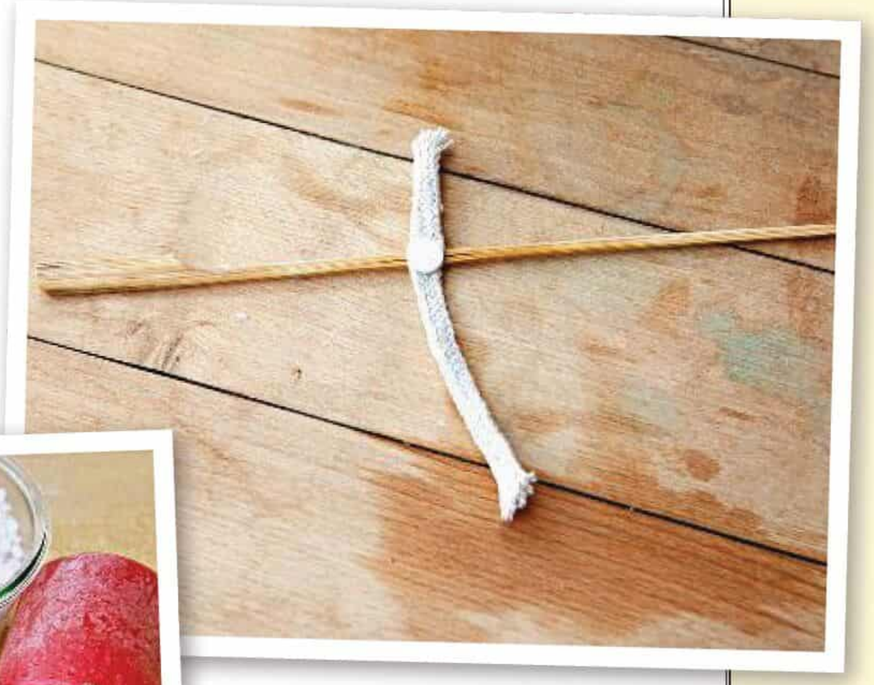
Duftkerzen

Mit diesen selbst gemachten Kreationen halten Sie Mücken auf Abstand – perfekt für laue Abendstunden unter freiem Himmel

Diese Duftkerzen spenden gemütliches Licht und halten unliebsame Stechmücken fern. Der Grund: Citronella-Öl. Denn während wir den Duft des aus Zitronengras gewonnen Öls als sehr angenehm empfinden, mögen ihn Mücken überhaupt nicht.

Das wird benötigt: Kerzenreste oder Wachslinsen (Bastelladen), 2 ausgediente Kochtöpfe in 2 Größen, Citronella-Öl, Dochtschnur, Holzspieße, Reißzwecken, feuerfeste Gefäße (z. B. Einmach-, Marmeladengläser oder Tontöpfe ohne Loch im Boden).

So geht's: Das Wachs in einem Wasserbad schmelzen. Achtung: Es sollte nicht zu heiß werden. Je nach Wachsmenge mindestens 10 Tropfen Duftöl ins Wachs geben. Dochtschnur zuschneiden und mit Reißzwecken an den Holzspießen fixieren. Spieße mittig auf den Gefäßen platzieren. Das Wachs vorsichtig in die Gefäße füllen und erkalten lassen. Kerzenwachs bildet beim Erkalten oft unschöne Krater. Etwas Wachs zurückhalten, um diese später aufzufüllen.



Einladung zum KIRSCHEN-FEST

Tief rot und saftig leuchten uns die Früchte entgegen und laden dazu ein, Kuchen, Desserts und herzhafte Gerichte mit ihnen zu zaubern

Botanisch sind Kirschen mit Rosen verwandt. Unterschieden wird zwischen Süß- und Sauerkirschen. Während es rund 500 Varianten der Süßkirsche gibt, kommt die Sauerkirsche nur auf 250

Fotos: StockFood Studios/Oliver Brachat/Styling: Claudia Neu/Foodstyling: Studio Brachat, StockFood(2)/Irina Meliukh/Walter Cimbal

Saftige Kirschen schmecken frisch besonders lecker. Im Kühlschrank halten sie sich etwa 2 Tage. Aber auch einfrieren lassen sie sich wunderbar

Kirsch-Tiramisu

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Kühlzeit: 2 Stunden

Für das Kirschkompott:

- *250 g Kirschen* • *60 g Zucker*
- *40 g Gelierzucker 2:1*
- *2 EL Zitronensaft*

Außerdem:

- *150 g Mascarpone* • *150 g Joghurt*
- *50 g Zucker* • *1 EL Zitronensaft*
- *200 g Löffelbiskuit* • *3 cl Zuckersirup*
- *3 cl Kirschwasser*

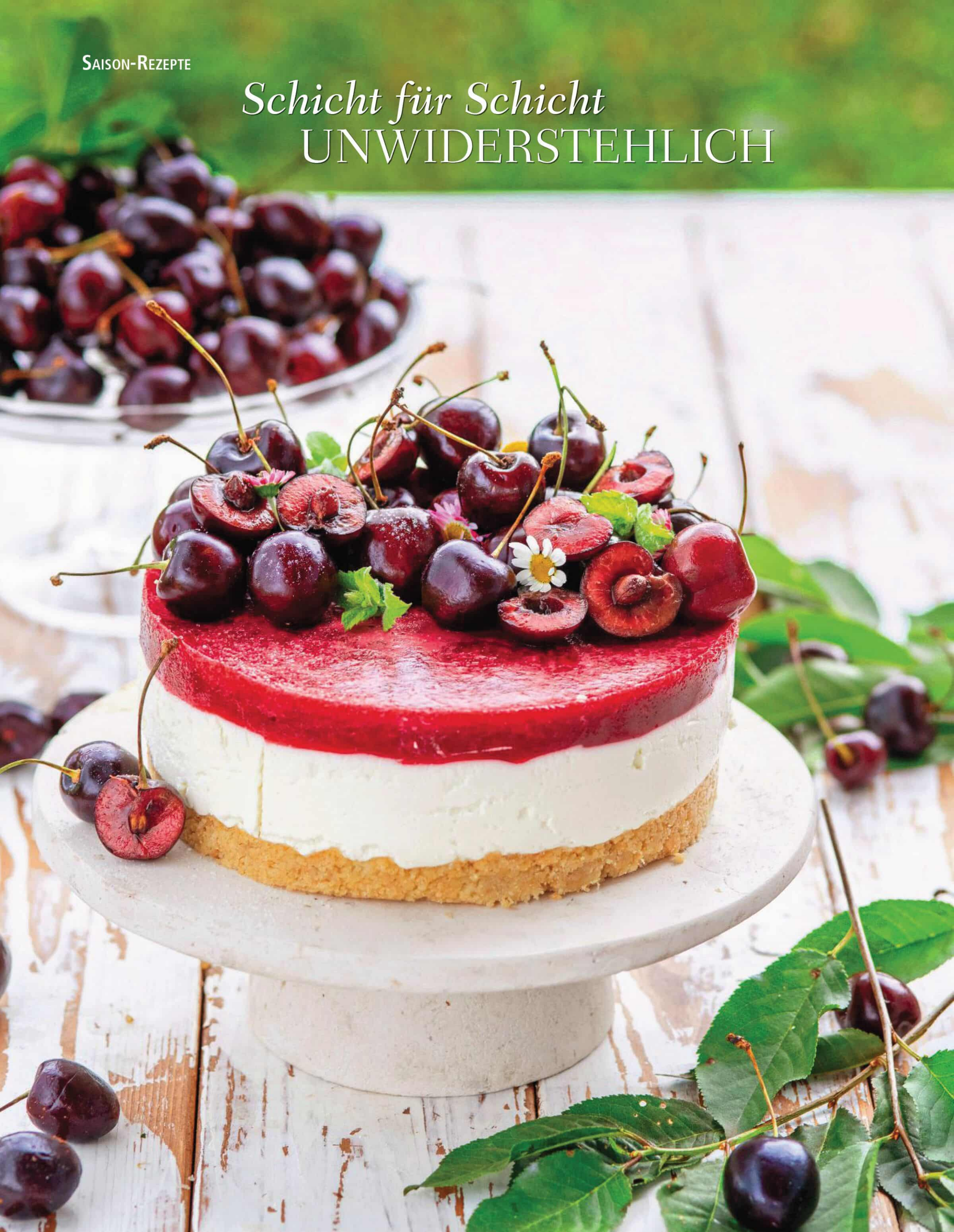
1. Kirschen abbrausen, halbieren, entsteinen. Mit Zucker, Gelierzucker und Zitronensaft mischen. 5 Minuten unter Rühren kochen. Dann abkühlen lassen.

2. Für die Creme Mascarpone, Joghurt, Zucker und Zitronensaft verrühren.

3. Das Kompott auf Gläser verteilen und mit der Hälfte der Creme bedecken. Je 50 g Biskuit grob zerbrösel und darauf streuen. Sirup mit Kirschwasser verrühren, auf die Biskuits träufeln. Übrige Creme einfüllen. Tiramisu 2 Stunden kühlen. Evtl. mit Kirschen garnieren.

SAISON-REZEPTE

Schicht für Schicht UNWIDERSTEHLICH



Kirsch-Käsekuchen ohne Backen

Für 1 Springform (Ø 20 cm). Ergibt 6–8 Stücke

Zubereitung: 1 Stunde,
Kühlzeit: ca. 7 ½ Stunden

Für den Boden:

• *200 g Butterkekse* • *100 g Butter*

Für die weiße Schicht:

• *10 Blatt Gelatine* • *750 g Magerquark*
• *1 TL gemahlene Vanille* • *400 ml Kefir*
• *200 g Sahne* • *180 g Puderzucker*

Für die rosafarbene Schicht:

• *500 g entstielte, entsteinte Kirschen*
• *50 g Zucker* • *2 EL Stärke* • *200 ml Kirschsaft*

1. Den Formboden mit Backpapier belegen. Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und mit dem Nudelholz die Kekse fein zerdrücken. Die Butter zerlassen und mit den Keksbröseln vermengen. Die Masse auf dem Formboden verteilen, andrücken und ca. 30 Minuten kühlen.

2. Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark, Vanille und Kefir glatt rühren. Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen und unterheben.

3. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf zerlassen. Den Topf vom Herd ziehen und 3 EL der Quark-Mix nach und nach gut unterrühren. Dann den Mix unter den übrige Quark-Mix rühren. Quark-Mix auf dem Keksboden verstreichen. Alles ca. 5 Stunden kühlen.

4. Inzwischen Kirschen, Zucker, Stärke und Saft aufkochen, dann ca. 10 Minuten köcheln, bis die Kirschen weich sind und der Saft angedickt ist. Durch ein feines Sieb passieren, auf den Kuchen streichen. Alles 2 Stunden kühlen. Den Kuchen evtl. mit Kirschen, Minze und Blüten garnieren.

Schokoladen-Baiser mit Kirschen

Für 10 Stücke

Zubereitung: 35 Minuten
Trocken- & Kühlzeit: 4 Stunden + über Nacht

Für das Baiser:

• *180 g Zartbitterschokolade* • *8 Eiweiß*
• *400 g gesiebten Puderzucker*
• *40 g Backkakao* • *1 ½ TL Speisestärke*
• *50 g fein gehackte Mandeln*

Außerdem:

• *250 g Sahne* • *4 TL Sahnefestiger*
• *40 g Puderzucker* • *250 g Mascarpone*
• *3 EL Schokosauce* • *250 g Kirschen*

1. Die Schokolade schmelzen, dann etwas abkühlen lassen. 4 Rechtecke (24 x 10 cm) auf 1 Bogen Backpapier zeichnen. Das Papier mit der bemalten Seite nach unten auf ein Blech legen. Den Ofen auf 120 Grad vorheizen.

2. Für das Baiser Eiweiß steif schlagen. Puderzucker nach und nach unterschlagen. Kakao und Stärke darübersieben, vorsichtig unterheben. Flüssige Schokolade und Mandeln zügig unterziehen. Die Masse mithilfe eines Spritzbeutel mit Lochtülle als kleine Tuffs dicht an dicht auf die Papierechtecke spritzen. Im Ofen 4 Stunden trocknen (Holzlöffel in die Ofentür klemmen). Baiserplatten über Nacht im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen.

3. Sahne, Sahnefestiger und Puderzucker steif schlagen. Mascarpone unterrühren.

4. Baiserplatten im Wechsel mit Creme stapeln. Mit Schokosauce und Kirschen dekorieren.

Fotos: StockFood/Irina Meliukh

Kirschlimonade

vegan

Für ca. 4 Gläser (à 300 ml)

Zubereitung: 20 Minuten, Garzeit: 5 Minuten, Kühlzeit: mind. 1 Stunde
• *4 Bio-Limetten* • *100 g Zucker* • *400 g Kirschen* • *½ Bund Minze*
• *500 ml kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure* • *2 Handvoll Eiswürfel*

1. Die Limetten heiß abbrausen. Von 2 Früchten die Schale in Zesten abziehen. Mit Zucker und 100 ml Wasser aufkochen. 5 Minuten köcheln.

2. Kirschen abbrausen und entsteinen. 200 g mit 50 ml Wasser pürieren, passieren und zum Sirup geben.

3. Geschälten Limetten auspressen, übrige Limetten in Scheiben schneiden. Limettensaft und Hälfte der Scheiben zum Sirup geben. 2 Stiele Minze und 1 Handvoll Kirschen zufügen. Den Ansatz 1–2 Stunden kühlen.

4. Den Ansatz mit Mineralwasser auffüllen. Die übrigen Zutaten auf Gläser verteilen und mit der Kirschlimo aufgießen.

Kirschen mit Mozzarella

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten

- *250 g Mini-Mozzarellakugeln (alternativ 1 große Kugel)*
- *600 g Kirschen*
- *4–5 Stiele Basilikum*
- *2 EL Baslamico-Essig*
- *4–6 EL Olivenöl*
- *Salz*
- *evtl. Chliflocken*
- *Pfeffer*

1. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen und nach Wunsch halbieren. Alternativ die große Mozzarellakugel in Würfel schneiden. Die Kirschen abbrausen, halbieren und entsteinen. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen abzupfen und je nach Größe evtl. etwas zerzupfen.

2. Essig und Öl verrühren. Mozzarella sowie Kirschen auf Teller verteilen. Mit dem Essig-Öl-Mix beträufeln, mit Salz sowie Chili bestreuen und mit Pfeffer übermahlen. Das Basilikum darüber streuen, und alles servieren. Nach Wunsch (geröstetes) Weißbrot dazu reichen.

Fotos: StockFood (4)/Ewgenija Schall/FoodCollection/Irina Meliukh/The Food Union

Herzhaft und süß? EINE GUTE KOMBINATION!

Röstbrote mit Kirschen und Ziegenfrischkäse

vegetarisch

Für 12 Stück

Zubereitung: 25 Minuten

- *300 g Kirschen*
- *2 EL Olivenöl*
- *2 EL Balsamicoessig*
- *2 EL Kirschlikör*
- *½ Bund Thymian*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 EL Pflanzenöl*
- *12 Scheiben Baguette*
- *200 g Ziegenfrischkäse*
- *2 EL flüssiger Honig*
- *ca. 1 EL Balsamicocreme*

1. Kirschen abbrausen, halbieren und entsteinen. Mit Olivenöl, Essig und Likör in eine Schüssel geben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und einige Zweige beiseitelegen. Vom Rest die Blättchen abzupfen, mit etwas Salz und Pfeffer zu den Kirschen geben und alles gut vermengen.

2. Eine Grillpfanne erhitzen und mit Pflanzenöl einstreichen. Das Baguette portionsweise auf beiden Seiten kurz rösten.

3. Das Baguette jeweils mit 1–2 TL Frischkäse bestreichen und mit je 2 Kirschhälften belegen. Die Röstbrote jeweils mit etwas Honig sowie ein paar Tropfen Balsamicocreme beträufeln und mit dem beiseitegelegten Thymian garnieren. Die übrigen Kirschen separat dazu reichen.

Entenbrust mit Portweinkirschen auf Röstkartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: 40 Minuten

Für die Kartoffeln:

- *800 g kleine, festkochende Kartoffeln*
- *Salz* • *2 EL neutrales Pflanzenöl* • *Pfeffer*

Für das Fleisch:

- *Salz* • *1 TL Fünf-Gewürze-Pulver*
- *2 Entenbrustfilets à ca. 300 g*

Für die Kirschen:

- *300 g entsteinte Süßkirschen*
- *1 EL Zucker* • *4 EL Portwein*

1. Die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Dann abgießen und gut ausdampfen lassen.

2. Inzwischen ½ TL Salz und Fünf-Gewürze-Pulver mischen. Die Entenbrust trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden.

3. Die Entenbrust ringsum mit Gewürzsalz einreiben und mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch 6–8 Minuten braten. Die Entenbrust wenden und weitere 5 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 80 Grad Ober-/Unterhitze warmhalten.

4. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin ca. 10 Minuten braten.

5. Das Fett aus der Entenpfanne abgießen. Die Kirschen in der Pfanne bei kleiner Hitze erwärmen. Den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen.

6. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrust in dicke Scheiben schneiden und darauf anrichten. Kirschen separat dazu reichen.

Gesunde Früchte – das ganze Jahr

Saison Süße Sorten wie Herz- oder Knorpelkirschen gibt es ab Ende Mai/ Anfang Juni. Ihnen folgen Sauerkirschen (z. B. Schattenmorellen). Geerntet wird bis Ende August.

Frische Achten Sie auf pralle, grüne Stiele, die fest an der Frucht sitzen. Je länger die Ernte her ist, desto vertrockneter und brauner werden sie.

Putzen Die Stiele erst nach dem Abbrausen abzupfen, damit kein Wasser in die Früchte eindringt und so das Obst verwässert.

Vitalstoffe Kirschen enthalten viel Kalium und wirken daher entwässernd. Die sekundären Pflanzenstoffe, insbesondere der rote Farbstoff, wirken entzündungshemmend und schützen vor freien Radikalen.

Saft Besonders Sauerkirschsaft enthält viele Vitamine, darunter A, C und K, jede Menge Kalium und Eisen, zellschützende Antioxidantien und entzündungshemmende Wirkstoffe. Zudem kann er Muskelschmerzen reduzieren. In Form von Saft oder als TK-Ware sind Kirschen das ganze Jahr verfügbar.

Lammfleisch mit scharfen Kirschen

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
• *200 g Kirschen* • *Salz*
• *Pfeffer* • *Cayennepfeffer*
• *800 g Lammfleisch (z. B. Hüfte)*
• *2–3 Knoblauchzehen* • *2 Zweige Rosmarin*
• *3 EL Olivenöl*

1. Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
2. Kirschen abbrausen, entsteinen, mit Salz und je 1 Msp. Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
3. Das Fleisch trocken tupfen, in 4 Stücke teilen und je eine Tasche ins Fleisch schneiden, mit Kirschen füllen, mit Spießen zustecken. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin kurz anrösten. Das Fleisch zufügen und rundum kräftig anbraten, dann mit dem Knoblauch auf das Blech legen. Den Rosmarin zufügen. Das Fleisch im Ofen in 20–25 Minuten rosa garen.
6. Zum Servieren die Spieße entfernen und das Fleisch aufschneiden. Dazu passt Rucolasalat.

Fotos: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Julia Hoersch (1)/Hans Gerlach (1)/PhotoCuisine/Studio (1)

Mit Fleisch oder lieber ohne? GREIFEN SIE GERNE ZU

Bauernbrot mit Rehrückenfilet, grünem Spargel und Kirschen

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: ca. 25 Minuten
• *400 g Rehrückenfilet (alternativ Rinderfilet)* • *Salz* • *Pfeffer* • *60 g Schattenmorellen*
• *ca. 30–40 g weiche Butter* • *1–2 EL brauner Zucker* • *100–200 ml Kirschsaft*
• *2 EL fein gehackter Dill* • *12 bissfest gegarte grüne Spargelspitzen*
• *4 Scheiben Bauernbrot* • *3–4 EL gehackte, geröstete Haselnusskerne*

1. Das Fleisch trocken tupfen und rundum kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 100 Grad Ober-/Unterhitze in ca. 25 Minuten rosa gar ziehen lassen (Kerntemperatur 55 Grad).
2. Inzwischen Kirschen abbrausen und entsteinen. In etwas Butter in einer beschichteten Pfanne farblos andünsten. Zucker darüberstreuen, leicht karamellisieren lassen. Mit Saft ablöschen und zugedeckt in ca. 10 Minuten weich dünsten – evtl. etwas Saft angießen.
3. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und rund herum in den Dill drücken. Dann zudecken und kurz ruhen lassen.
4. Die Brote buttern. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, auf die Brote verteilen und mit Spargel sowie Kirschen belegen. Die Nüsse darüber streuen.

Hefefladen mit Ricotta & Kirschen

vegetarisch

Für 2 Stück

Zubereitung: 55 Minuten, Ruhezeit: ca. 1 Stunde, Backzeit: 20 Minuten

Für den Teig:

- *½ Würfel Hefe*
- *200 ml lauwarmes Wasser*
- *1 TL Salz*
- *½ TL Zucker*
- *400 g Mehl*

Für den Belag:

- *250 g Kirschen*
- *6 Zweige Thymian*
- *125 g Ricotta*
- *2 EL Schmand*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2 TL Zitronensaft*
- *80 g gehackte Walnüsse*
- *150 g Ziegenfrischkäse*
- *2 TL Olivenöl*

1. Für den Teig Hefe im Wasser auflösen. Mit Salz, Zucker und Mehl verkneten. An einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2. 2 Bleche mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren und zu 2 ovalen Fladen in Blechgröße ausrollen. Diese auf das Blech legen, zudecken und 15 Minuten gehen lassen.

3. Kirschen abbrausen, halbieren und entsteinen. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen. Ricotta und Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

4. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

5. Die Ricotta-Creme auf die Teigfladen streichen – dabei ringsum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Alles mit Kirschen belegen und mit Nüssen sowie ⅔ Thymian bestreuen. Den Ziegenkäse darüberbröckeln. Alles mit Olivenöl beträufeln.

6. Die Fladen in ca. 20 Minuten goldbraun backen – dabei die Position der Bleche einmal tauschen. Die Fladen mit den übrigen Thymianspitzen garnieren und servieren.

KNACKIGE PAPRIKA

Liebling der Saison

Ob würzig gefüllt, in Salat oder als Begleitung zu Fisch und Fleisch – die farbenfrohen Schoten zaubern Sommer-Flair in jedes Gericht

Paprikaschoten mit Salsiccia

Für 6 Portionen

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

- *1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe*
- *5 Paprikaschoten • 4 EL Olivenöl*
- *400 g Salsiccia (italien. Bratwurst) • 1 Ei*
- *60 g gerieb. Parmesan • Salz • Pfeffer*
- *1 ½ TL Thymianblättchen*
- *50 g gerieb. Mozzarella*
- *100 ml trockener Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)*
- *150 ml Gemüsebrühe*

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. 1 Paprika abbrausen, putzen, klein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin hell andünsten. Abkühlen lassen.

2. Die Wurst pellen. Das Brät mit dem Zwiebel-Mix, Ei und 30 g Parmesan vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und 1 TL Thymian abschmecken. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Die restlichen 4 Paprika abbrausen, längs halbieren, entkernen. Die Hälften mit der Wurst-Masse füllen. 30 g Parmesan, ½ TL Thymian und Mozzarella mischen, darüberstreuen. Paprika in einen Bräter setzen. 2 EL Öl, Wein und Brühe verrühren, angießen. Deckel auflegen. Die Paprika im Ofen ca. 20 Minuten garen. Deckel abnehmen, Paprika in 15–20 Minuten fertig garen.

Fotos: StockFood/Dirk Przibylla (1)/für ZS Verlag/Kramp + Gölling (1)/Stile Italia Edizioni (1)

Lauwarmer Nudelsalat mit gebratenem Gemüse

Für 4 Portionen

vegetarisch

Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

- *1 schmale Aubergine*
- *1 Zucchini*
- *Salz*
- *1 rote Paprikaschote*
- *250 g Mozzarella*
- *50 g Pinienkerne*
- *250 g Nudeln (z. B. Penne rigate)*
- *6 EL Olivenöl*
- *Pfeffer*
- *3 EL heller Balsamicoessig*
- *120 g schwarze Oliven in Ringen*

1. Aubergine sowie Zucchini abbrausen, putzen und längs halbieren. Anschließend in Scheiben schneiden und salzen. Die Paprika abbrausen, vierteln und putzen. Dann quer in Streifen schneiden.

2. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen oder schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun anrösten. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

3. Inzwischen 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine darin ca. 4 Minuten braten. Dann herausnehmen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Paprika darin ca. 5 Minuten braten. Die Zucchini zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Die Aubergine zufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

4. 2 EL Nudelkochwasser abnehmen und mit dem Essig zum Gemüse geben. Einmal aufkochen.

5. Die Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln mit dem Gemüse und den Oliven vermengen. Den Nudelsalat auf einer Platte anrichten. Mozzarella darauf verteilen und die Pinienkernen darüber streuen. Nach Wunsch alles mit Pfeffern übermahlen.

Brote mit Bohnenpüree & Paprika

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten, Garzeit: ca. 5 Minuten

- *1 Dose weiße Bohnen (425 ml)*
- *2 Schalotten*
- *1 Knoblauchzehe*
- *4 EL Öl*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 Prise Zucker*
- *2 Stiele Basilikum*
- *2 rote Paprikaschoten*
- *2 EL Zitronensaft*
- *8 kleine Scheiben Roggenbrot*
- *8 Scheiben Rohschinken*

1. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Bohnen sowie 5 EL Wasser hinzufügen und alles 2 Minuten kochen. Die Bohnen mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, je nach Wunsch fein oder leicht stückig pürieren.

2. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter in Streifen schneiden. Die Hälfte unter das Bohnenpüree heben. Kalt stellen.

3. Die Paprika abbrausen, putzen und fein würfeln. Mit 2 EL Öl und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika ca. 15 Minuten ziehen lassen.

4. Die Brote toasten und mit Bohnenpüree bestreichen. Mit Paprika und Schinken belegen und mit übrigem Basilikum bestreuen.

Entrecôte mit Paprika-Relish

Für 2–3 Portionen
Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Garzeit: ca. 25 Minuten

Für das Relish:

- *3 rote Paprikaschoten*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 EL Olivenöl*
- *1 TL Sherry-Essig*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Für Gemüse & Fleisch:

- *300 g Süßkartoffeln*
- *1 Knoblauchzehe*
- *3 EL Olivenöl*
- *Salz*
- *2 Entrecôtes à 220 g*
- *Pfeffer*

1. Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 220 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Für das Relish Paprika abbrausen, trocken tupfen, auf einen Rost legen und im Ofen ca. 10 Minuten grillen. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken.

3. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch abziehen und hinzupressen. Alles mit 1 EL Öl mischen, salzen. Auf dem Blech verteilen, ca. 20 Minuten im Ofen garen.

4. Die gegrillte Paprika häuten, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

5. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Essig unterrühren. Die Paprika hinzufügen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6. Das Fleisch trocken tupfen. 2 EL in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin ca. 3 Minuten je Seite braten. Salzen, pfeffern. Das Fleisch mit den Süßkartoffeln und dem Relish anrichten.

Fotos: StockFood/Bauer Syndication (2)/für ZS Verlag/Matthias Neubauer (1)

Gebratener Rotbarsch auf buntem Gemüse

Für 4 Portionen
Zubereitung: ca. 35 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

- *2 rote Paprikaschoten*
- *400 g Pak Choi*
- *200 g Austernpilze*
- *4 cm Ingwer*
- *3 Knoblauchzehen*
- *5 EL Öl*
- *200 ml Gemüsebrühe*
- *5 EL Sojasauce*
- *1 TL Currypulver*
- *2 TL Chilipulver*
- *Salz*
- *2 TL Speisestärke*
- *4 Rotbarschfilets à 150 g*
- *Blätter von 1 Stiel Koriander*
- *40 g Butter*

1. Paprika sowie Pak Choi abbrausen. Gemüse und Pilze putzen, in Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein stifteln. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

2. Paprika in 1 EL Öl in einer Pfanne 2 Minuten anbraten. Knoblauch, Ingwer und Brühe hinzufügen, alles 4 Minuten köcheln. Pak Choi, Pilze, Sojasauce, Curry, 1 TL Chili zufügen. Salzen.

3. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren. In die Brühe rühren und diese sämig binden.

4. Fisch abbrausen und abtupfen. In 4 EL Öl ca. 5 Minuten anbraten – dabei wenden. Vom Herd nehmen und in der Pfanne 2 Minuten ziehen lassen. Evtl. auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Den Koriander mit Butter unter das Gemüse rühren. Den Fisch mit 1 TL Chili und Salz würzen. Das Gemüse auf Teller verteilen und den Fisch darauf anrichten. Nach Wunsch alles mit geröstetem Sesam bestreuen.

Ofen-Omelett

Für 4 Portionen

vegetarisch

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

- *je ½ rote & grüne Paprikaschote*
- *2 gekochte Kartoffeln vom Vortag*
- *1 Stiel Basilikum • 6 Eier • Salz • Pfeffer*
- *1 EL Olivenöl • 2 EL Butter • 80 g Ricotta*

1. Die Paprika abbrausen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Kartoffeln pellen und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Eier verquirlen, salzen und pfeffern.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Paprika darin 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

4. Die Butter in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eier hineingießen und ca. 30 Sekunden leicht stocken lassen. Je die Hälfte Paprika und Kartoffeln darauf verteilen. Dann übrige Eier, Paprika und Kartoffeln einfüllen. Ricotta in Flöckchen darüberstreuen, Basilikum darauf verteilen. Alles im Ofen ca. 15 Minuten backen. Nach Wunsch mit frischen Basilikumblättchen garnieren und servieren.

Popcorn aus BUNTEM MAIS

Für die Herstellung der beliebten Knabberei baut Familie Krainbring in Sachsen-Anhalt Kolben in leuchtenden Farben an

Natur pur Landwirt Phillip Krainbring mit frisch geernteten Kolben inmitten seines Maisfeldes

Fotos: Fotos & Produktion MSL/Michael Gregonowits

1

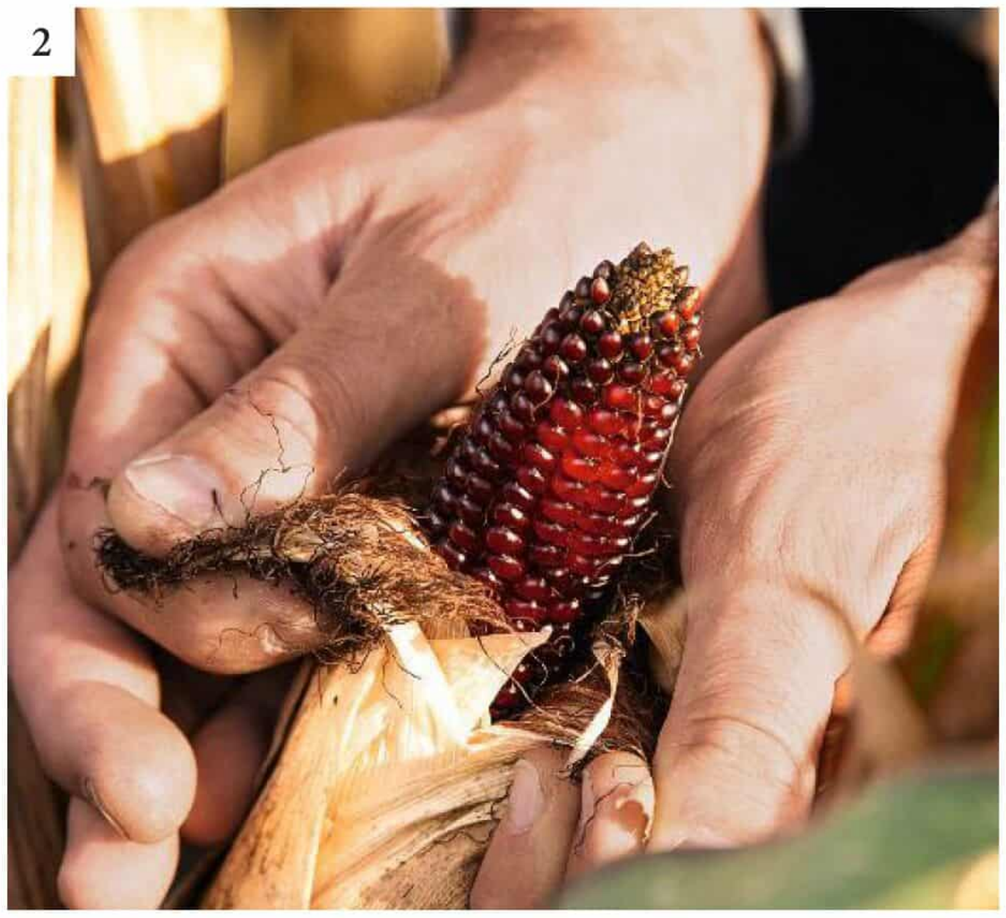
Prüfend lässt er seine Finger über die bunten Kolben gleiten – Phillip Krainbring lächelt zufrieden. Das tut er oft, denn gerade erfreut ihn der vielversprechende Wuchs seiner rund 160000 Maispflanzen. Die Ernte könnte gut werden dieses Jahr, die viele Mehrarbeit für den natürlichen und nachhaltigen Anbau hat sich gelohnt. Doch noch ist es nicht so weit: Erst ab Ende Oktober sind die Süßgras-Früchte reif. Puffmais wird im Vergleich zu anderen Maissorten spät gedroschen – oder vielmehr gerebelt, korrigiert der 39-Jährige: „So heißt das beim Mais. Wir nutzen aber keinen Mähdrescher, sondern ernten die ganzen Kolben. Erst nach einigen Tagen Trockenzeit rebeln wir die Körner runter." Ein deutlich größerer Aufwand, doch für seine Produkte unerlässlich: Sie sollen schließlich Naschfans in ganz Deutschland begeistern – in Form von „Lieblingsmais"-Popcorn.

Ursprünglich ein Experiment

Schon die Azteken, Mayas und Inkas verwendeten Popcorn als Nahrung und Dekoration. Als Christoph Kolumbus Amerika entdeckte, boten es ihm die Ureinwohner zur Begrüßung an. In den >

1 Frisches Popcorn direkt vom Erzeuger: Wer nahe der Magdeburger Börde lebt, kann „Lieblingsmais" vor Ort auf vielen Hoffesten verkosten: Hier ist die Familie häufig mit ihrer Popcornmaschine vertreten.
2 Die „Ruby Red"-Körner sollen schon bald das Shop-Angebot bei „Lieblingsmais" ergänzen.
3 Zur Ernte Ende Oktober bringen Krainbrings die ganzen Kolben ein. Käme ein zeitsparender Mähdrescher zum Einsatz, würde er die Körnerhüllen beschädigen. Unter einer gerissenen Schale kann sich jedoch später bei Hitze im Topf kein Druck im Korn aufbauen – die Folge ist, dass es nicht „popt"

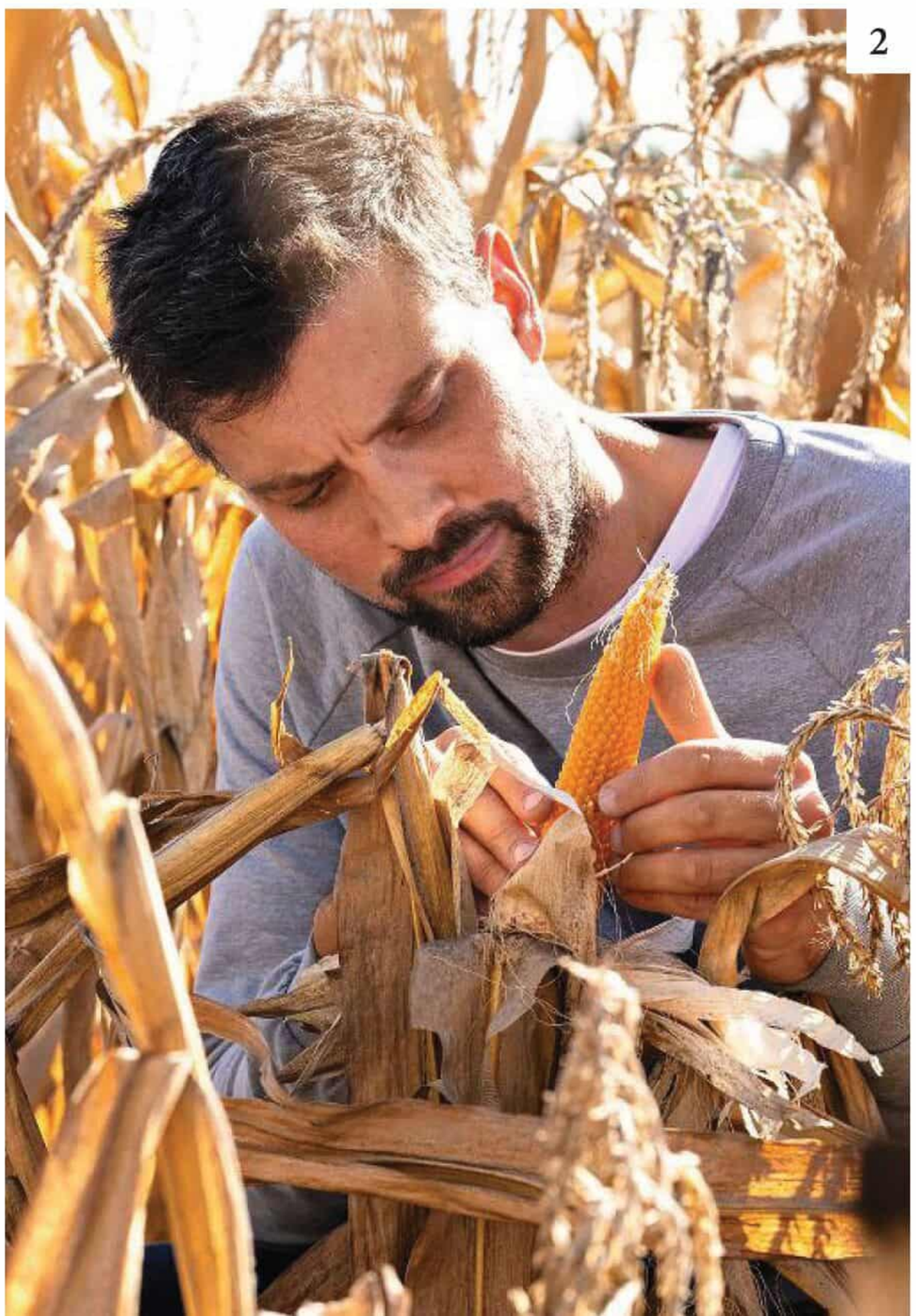
2



3

1

Ein natürlich knackiges VERGNÜGEN



2

1 Neben gängigen Sorten wie „Butterfly" (ganz links) begeistert sich der Maisbauer für schon vor Jahrhunderten verwendete wie „Dakota Black", „Ruby Red" und „Bear Paw", deren verzweigte Kolbenspitzen Bärentatzen ähneln. Ganz rechts: der sogenannte Glasperlenmais.
2 Als erntereif gilt Popcornmais, wenn die gesamte Pflanze trocken und braun geworden ist

> folgenden Jahrhunderten hat der Mais-Snack nichts an Beliebtheit eingebüßt, längst schmeckt er uns auch hierzulande. Aber Popcorn aus Sachsen-Anhalt? Phillip schmunzelt: „Tatsächlich ist das Ganze aus einer Bierlaune heraus entstanden", gibt der Landwirt zu. „Mais wird hier auf dem Betrieb, bei dem ich angestellt bin, ohnehin für eine Biogasanlage angebaut. Da lag es nahe, zu überlegen, was wir daraus noch machen können. Anfang 2020 saßen wir mit ein paar Leuten zusammen und kamen auf die Popcorn-Idee. Und wenn ich mal so einen Einfall habe, dann möchte ich ihn auch ausprobieren." Er bestellte Maissaat. Neben dem klassisch-gelben Mais auch einige alte, bunte Samen, „um damit herumzuexperimentieren".
Der Versuch gelang: Über den Ertrag aus den damals 300 Pflänzchen durften sich neben Verwandten und Freunden auch Geschäftspartner freuen – allen voran seine ihn unterstützende Chefin Christina Siemke. Jetzt, vier Jahre später, baut Phillip seinen Popcorn-Mais auf 20 000 qm an, so groß ist die Nachfrage. Außer im Online-Shop gibt's die vier „Lieblingsmais"-Sorten – drei weitere sollen bald folgen – mittlerweile landesweit in diversen Hofläden. Das Gute am heimischen Genuss: „Wir bieten

ein regionales Produkt mit viel Handarbeit an“, erklärt Krainbring. „Vom Feld in die Tüte, von der Aussaat bis zum Versand liegt alles in einer Hand.“ Nun, streng genommen in vier Händen, denn seine Frau Julia ist Phillips große Stütze: „Sie hat unser komplettes Design gemacht und die Homepage gestaltet.“ Kein Wunder, dass das Projekt der beiden drittliebstes Kind ist, direkt nach den beiden Töchtern (5 und 1,5 Jahre).

Knabberei mit Geling-Garantie

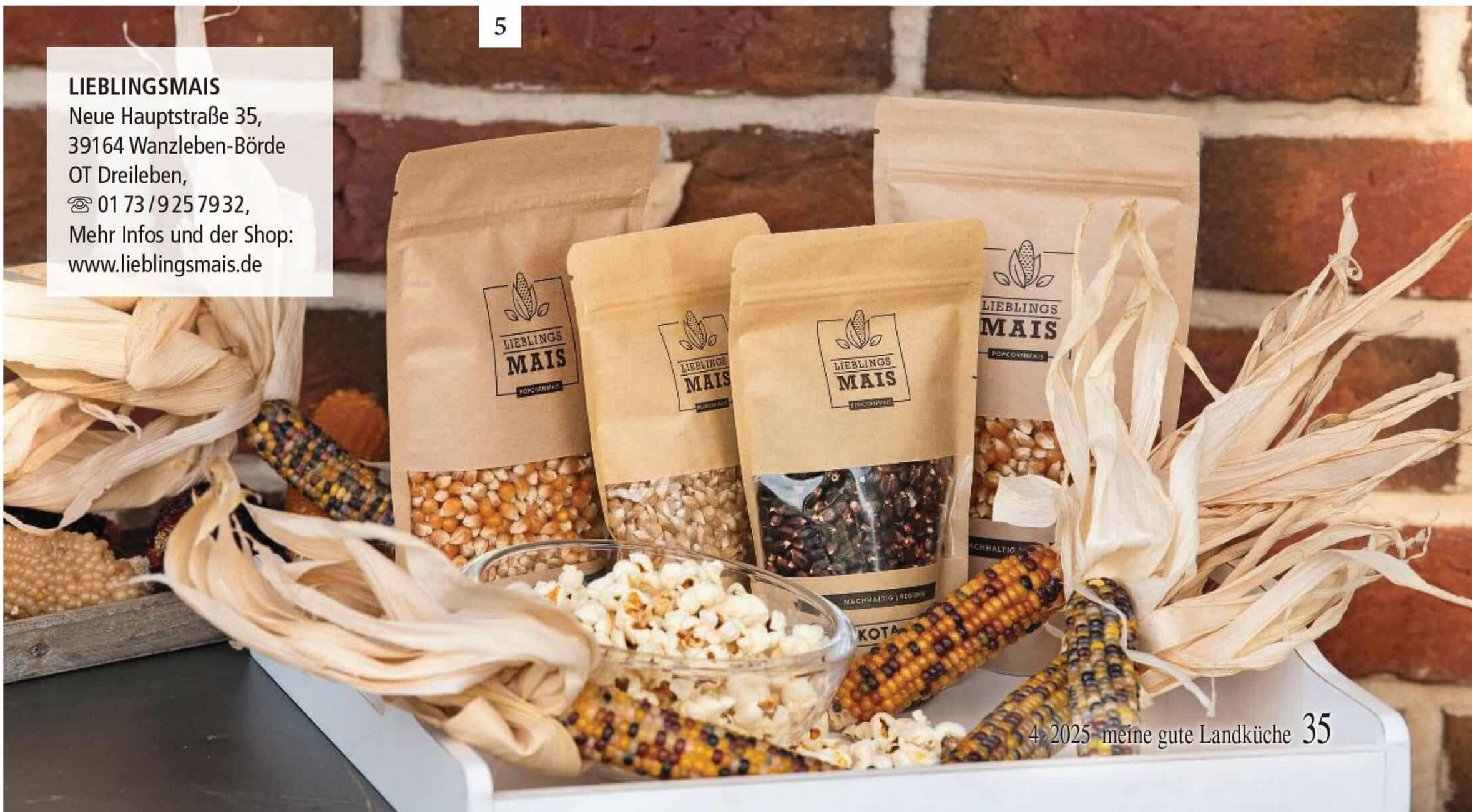
Wie gelingt Popcorn? „Ganz einfach“, lacht der Maisbauer: „Für 100 Gramm Körner, am besten großvolumige wie ‚Mushroom‘ oder ‚Butterfly‘, 50 Gramm raffiniertes Rapsöl im Topf erhitzen. Mais hineingeben und rühren, bis die ersten Körner aufploppen. Deckel drauflegen. Wenn kein Knallgeräusch mehr kommt, ist es fertig.“ Fürs Süßen das Popcorn in einer Schüssel „parken“ und 50 Gramm Zucker im noch heißen Topf karamellisieren. „Ist er leicht braun und flüssig, wälze ich das Popcorn darin.“ Der knusprige Imbiss versüßt dem Ehepaar die langen Arbeitstage. Obwohl die manchmal bis in die Nacht dauern, bereut es keine Minute: „Wenn man etwas gefunden hat, das einem Freude macht, fühlen sich auch die kleinen Dinge, wie etwa den Mais in Tüten abzufüllen, nicht wie eine Last an. Sondern sie erfüllen“, resümiert Phillip. Und da ist es wieder, das zufriedene Lächeln. *Stephanie Drönner*

3

4

3 + 4 Im Hause Krainbring kommt dank Phillip gern die salzige Variante (kl. Foto) in die Schüssel: „Dafür nehme ich eine kleinvolumige Sorte, schmelze etwas Butter im Topf und gebe Salz dazu. Das Popcorn darin schwenken, so haftet das Salz besser am Korn.“

5 Popcornmais wird meist aus den USA importiert und hierzulande kaum angebaut, da die Witterungsbedingungen schwierig sind. Ältere Sorten landen noch seltener in der Erde, denn sie bringen weniger Ertrag. Phillip Krainbring aber liebt seine bunten alten Schätze aufgrund des tollen Farbkontrasts zwischen Schale und Kern trotzdem



5

LIEBLINGSMAIS
Neue Hauptstraße 35,
39164 Wanzleben-Börde
OT Dreileben,
☏ 01 73 / 9 25 79 32,
Mehr Infos und der Shop:
www.lieblingsmais.de

Fotos: Fotos & Produktion MSL/Michael Gregonowits

Fleisch-Gemüse-Spieße

Glühende Ideen fürs GRILL-VERGNÜGEN

Die Freiluft-Saison ist eröffnet! Ob Fleischspieße, gefülltes Gemüse oder Fisch: Jetzt kommt allerlei Farbenfrohes auf den Rost

Fotos: StockFood/Profimedia

Schweine-kotellets in Senf-Marinade

Alle Rezepte auf Seite 42

Zander mit Grillgemüse

Alle Rezepte auf Seite 44

Fotos: StockFood/für ZS Verlag/Mathias Neubauer (1)/Maximilian Carlo Schmidt (1)/Profimedia (3)

Hähnchensteaks mit gegrillter Ananas

Camembert im Speckmantel

Gebackene Chili-Maiskolben

Flammkuchen mit Speck und Feigen

Halloumi mit Knoblauch-Bohnen und Tomaten-Avocado-Salat

vegetarisch

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 25 Minuten

Für die Bohnen:
- *750 g grüne Bohnen*
- *Salz* • *1 rote Zwiebel*
- *3 Knoblauchzehen*
- *2 EL Olivenöl* • *Pfeffer*

Für den Salat:
- *200 g Kirschtomaten*
- *1 rote Zwiebel* • *1 Avocado*
- *Abrieb und Saft von 1 Bio-Limette*
- *2 EL Olivenöl*
- *Salz* • *Pfeffer*

Für den Halloumi:
- *Pflanzenöl* • *400 g Halloumi*

1. Die Bohnen abbrausen, putzen und in Salzwasser in ca. 7 Minuten bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Für den Salat Tomaten abbrausen, trocken tupfen und vierteln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln. Tomaten, Zwiebel sowie Avocadowürfel mit Limettensaft und -abrieb sowie Öl in einer Schüssel vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Grillplatte auf einen heißen Grill legen und ölen (siehe Tipp). Halloumi auf die Platte legen und von beiden Seiten goldbraun grillen.
5. Inzwischen für die Bohnen das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen. Den Knoblauch hinzufügen, kurz mitgaren und leicht Farbe nehmen lassen. Dann die Bohnen untermischen und erhitzen. Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Bohnen auf Teller verteilen. Den Halloumi darauf anrichten und mit Pfeffer übermahlen. Den Tomaten-Avocado-Salat separat dazu reichen.

TIPP:
Anstelle einer Grillplatte können Sie eine geölte Grillschale verwenden. Alternativ den Käse in einer (Grill-)Pfanne zubereiten.

Salat mit gegrillten Nektarinen und Burrata

vegetarisch

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 20 Minuten, Garzeit: ca. 5 Minuten
- *2 Knoblauchzehen* • *120 g Sauerteigbrot* • *6 EL Olivenöl* • *Salz*
- *5–6 Nektarinen* • *1 Handvoll Salatmischung (z. B. Radicchio, Frisée)*
- *4 Kugeln Burrata (ca. 600 g)* • *1 rote Chilischote* • *2 Stiele Basilikum*
- *1 TL Bio-Zitronenzesten* • *2 EL Weißweinessig* • *Pfeffer*

1. Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Das Brot in Stücke zupfen. Mit Knoblauch und 2 EL Öl mischen. Alles unter Schwenken in einer Pfanne knusprig braten. Vom Herd nehmen, leicht salzen, abkühlen lassen.
2. Die Nektarinen abbrausen, vierteln und entsteinen. Die Viertel auf dem Grill von allen Seiten 3–4 Minuten grillen, bis sich ein Muster abzeichnet. Vom Grill nehmen.
3. Den Salat abbrausen, trocken schütteln und evtl. zerzupfen. Mit dem Brot und den Nektarinen auf Tellern anrichten. Die Burrata zerzupfen und darüber verteilen.
4. Für das Dressing die Chili abbrausen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Chili, Basilikum, 4 Öl, Zitronenzesten, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat träufeln.

TIPP:
Burrata ist ein italienischer Frischkäse, ähnlich des Mozzarellas. Anders als die eher kompakten Kugeln ist Burrata im Inneren cremig und weich.

Raclette vom Grill

Für ca. 4 Portionen

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

vegetarisch

- *800 g gegarte kleine Frühkartoffeln*
- *2 EL Olivenöl* • *Meersalz*
- *Pfeffer* • *1 Baby-Fenchel*
- *1 rote Zwiebel* • *Pflanzenöl*
- *80 ml trockener Weißwein*
- *100 g entsteinte schwarze Oliven*
- *120 g geriebener Raclettekäse*

1. Die Kartoffeln vierteln oder in Scheiben schneiden. Mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

2. Den Fenchel abbrausen und putzen. Das Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Die Knolle in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

3. Nun 4 kleine, grillfeste Pfännchen ölen. Fenchel und Zwiebel darin verteilen, mit je 20 ml Wein beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Kartoffeln sowie Oliven darauf verteilen und mit Käse bestreuen.

4. Alles auf dem heißen Grill bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen. Mit Fenchelgrün bestreuen und servieren.

Saiblingsfilets mit Gurkengemüse und Kapern-Butter

Für ca. 4 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten,
Kühlzeit: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für die Butter:

- *1 EL Kapern (aus dem Glas)*
- *½ Handvoll Petersilie* • *5 g Anchovis*
- *120 g weiche Butter*
- *½ TL Bio-Zitronenabrieb* • *Salz* • *Pfeffer*

Außerdem:

- *ca. 800 g Saiblingsfilet (küchenfertig mit Haut)* • *350 g Baby-Gurken*
- *Salz* • *75 g Kapernäpfel*

1. Für die Butter die Kapern abtropfen lassen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Mit den Kapern sowie den Anchovis fein hacken.

2. Butter schaumig schlagen. Kapern-Mix mit Zitronenabrieb untermischen. Butter auf ein Stück Butterbrotpapier geben, zu einer Rolle einwickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

3. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 8 Stücke schneiden. Gurken streifig schälen, in Scheiben schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4. Nun 4 Stücke Pergament- oder Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Je 2 Fischfilets mittig darauflegen, Gurken darauf verteilen. 60 g Butter in Scheiben schneiden und darauf legen. Das Papier über Fisch und Gurken zu Päckchen verschließen und mit Metallspießen fixieren. Die Päckchen auf einem heißen Grill bei indirekter Hitze 8–10 Minuten garen.

5. Die Päckchen vom Grill nehmen und am Tisch öffnen. Fisch sowie Gurken auf Tellern anrichten und mit Kapernäpfeln garnieren. Übrige Butter (60 g) in Scheiben schneiden und dazu reichen. Dazu passt Weißbrot.

TIPP:

Kapernäpfel stammen wie Kapern vom Kapernstrauch. Kapern sind die geschlossenen Blütenknospen. Lässt man sie reifen, entwickeln sich daraus die Früchte, sogenannte Kapernäpfel. Sie sind größer als Kapern und weisen im Inneren zahlreiche kleine Kerne auf.

Fotos: StockFood/Jalag/Julia Hoersch (1)/Klambt Style-Verlag/Wolfgang Schardt (1)/Photocuisine (1)/Profimedia (1)

Fleisch-Gemüse-Spieße

Für 4 Portionen
Zubereitung: 40 Minuten
Ruhezeit: 5 Stunden
Für die Spieße:
• *700 g ausgelöster Schweinerücken* • *2 Knoblauchzehen*
• *5 EL Olivenöl* • *5 EL Zitronensaft*
• *1 TL Paprikapulver* • *Pfeffer*
• *je 1 TL getrockneter Thymian und Oregano* • *1 rote Paprika*
• *1 Zucchini* • *50 g Kirschtomaten*
• *2 rote Zwiebeln* • *Salz*

1. Fleisch trocken tupfen, 2 cm groß würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Mit Öl, Zitronensaft, ½ TL Paprikapulver, Pfeffer, Kräutern und Fleisch mischen. 4 Stunden zugedeckt kalt stellen. 1 Stunde vor dem Grillen herausnehmen.
2. Paprika putzen, waschen, in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, abbrausen und in dicke Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Gemüse abwechselnd mit dem marinierten Fleisch auf Spieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Paprikapulver würzen. Auf dem heißen Grill in einer geölten Grillschale 10–15 Minuten grillen. Evtl. mit Bio-Zitronenspalten, Kräutern und Zaziki (s. Seite 65) anrichten. Dazu passen: Bratkartoffeln oder Fladenbrot.

TIPP:
Kein Grillwetter? Die Spieße lassen sich auch in einer Pfanne zubereiten: 3 EL Öl erhitzen, Spieße darin rundum ca. 10 Minuten braten.

Schweinekoteletts in Senf-Marinade

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 15 Minuten,
Marinierzeit: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten
Für das Fleisch:
• *4 Schweinekoteletts (ca. 1 ⅕ kg)*
• *1 Knoblauchzehe*
• *2 EL körnier Senf*
• *4 EL Zitronensaft*
• *3 EL Pflanzenöl* • *Salz*
Für das Gemüse:
• *1 Zucchini* • *1 Aubergine*
• *250 g Kirschtomaten*
• *2 EL Pflanzenöl*
• *Meersalz* • *Pfeffer*

1. Die Koteletts trocken tupfen. Die Fettschicht einige Male ein-, aber nicht durchschneiden.
2. Für die Marinade den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Mit Senf, Zitronensaft und Öl verrühren. Die Koteletts in der Marinade wenden und ca. 30 Minuten darin ziehen lassen.
3. Das Gemüse abbrausen und putzen. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Zucchini, Aubergine und Tomaten mit dem Öl bepinseln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
4. Das Fleisch salzen und auf einem heißen Grill 10–15 Minuten auf beiden Seiten garen. Das Gemüse ca. 10 Minuten garen (die Tomaten evtl. in einer Grillschale).
5. Die Koteletts mit dem Gemüse auf einem Brett, einer Platte oder Tellern anrichten, nach Wunsch mit etwas Thymian garnieren und servieren.

Tomaten-Bier-Marinade

vegan

Für ca. 250 ml
Zubereitung: ca. 10 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten
• *1 große Zwiebel* • *2 Knoblauchzehen*
• *2 Zweige Thymian* • *1 Zweig Rosmarin*
• *2 EL Olivenöl* • *1 EL brauner Zucker*
• *200 ml Dunkelbier* • *2 EL Sojasauce*
• *400 ml passierte Tomaten*
• *2 EL Weißweinessig*
• *1 TL Paprikapulver* • *1 TL Fenchelpulver*
• *½ TL Korianderpulver* • *Rauchsalz*
• *1 Prise Cayennepfeffer*
• *1 TL zerstoßene, schwarze Pfefferkörner*

1. Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen und sehr fein würfeln. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl in einem Topf anschwitzen. Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Mit Bier und Sojasauce ablöschen. Die Tomaten zufügen und aufkochen lassen.
3. Kräuter, Essig und Gewürze zufügen. Alles bei mittlerer Hitze in 20–25 Minuten unter Rühren auf ca. 250 ml einköcheln lassen. Evtl. mit Gewürzen abschmecken.
Die Marinade passt zu Rind, Lamm, Schwein und Geflügel.

Kräuter-Marinade

vegan

Für ca. 250 ml
Zubereitung: ca. 10 Minuten
• *1 TL Fenchelsamen*
• *½ TL Koriandersamen*
• *½ Handvoll Petersilie* • *6 Zweige Thymian*
• *2–3 Knoblauchzehen*
• *1 Prise Salz* • *schwarzer Pfeffer*
• *1 EL Apfeldicksaft*
• *Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone*
• *200 ml Olivenöl*

1. Fenchel- und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Samen auskühlen lassen.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und samt der Stiele fein hacken. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen, fein würfeln.
3. Fenchel, Koriander, Kräuter und Knoblauch in einen Mixer geben. Salz, frisch gemahlenen Pfeffer, Apfeldicksaft, Zitronenschale und -saft hinzufügen. Inter Zugabe des Öls alles fein, aber nicht zu lange pürieren.
Die Marinade passt zu hellem Fleisch, Fisch und Gemüse.

Fotos: StockFood/Eva Hilden & Lena Söderström (2)/Profimedia (2)

WÜRZIGE BEGLEITER *spielen hier die Hauptrolle*

Avocadocreme

vegan

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 15 Minuten

- *3 Avocados*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 rote Chilischote*
- *2 EL Frischkäse*
- *3 EL Limettensaft*
- *1 TL Worcestersauce*
- *Salz*
- *1 Handvoll Koriandergrün*
- *1 Bio-Limette in Spalten*

1. Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch fein zerdrücken. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chili abbrausen, entkernen und fein hacken.
2. Avocado, Knoblauch, Chili, Frischkäse und Limettensaft verrühren. Mit Worcestersauce und Salz abschmecken.
3. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Unter die Creme heben. Creme evtl. mit Bio-Limettenspalten garnieren.

Kichererbsencreme

vegan

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 15 Minuten

- *400 g Kichererbsen (Dose)*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 EL Tahina (Sesampaste)*
- *je ½ TL Kreuzkümmel- und Korianderpulver*
- *3 EL Olivenöl*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Zitronensaft*

1. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Beides mit Tahina, Gewürzen, Öl und 4 EL Wasser pürieren. Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Creme evtl. mit Chilipulver bestäuben und mit Petersilie garnieren.

Paprika-Frischkäse-Sauce

vegetarisch

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 15 Minuten

- *2 rote Paprikaschoten*
- *1 TL Paprikapulver*
- *1 TL Harissa*
- *400 g Frischkäse*
- *Salz*

1. Paprika abbrausen, putzen, in kleine Stücke schneiden und fein pürieren. Mit Paprikapulver, Harissa und Frischkäse glatt rühren.
2. Die Sauce mit Salz abschmecken und in Schälchen füllen. Nach Wunsch mit Oregano und Paprikaflocken bestreuen.

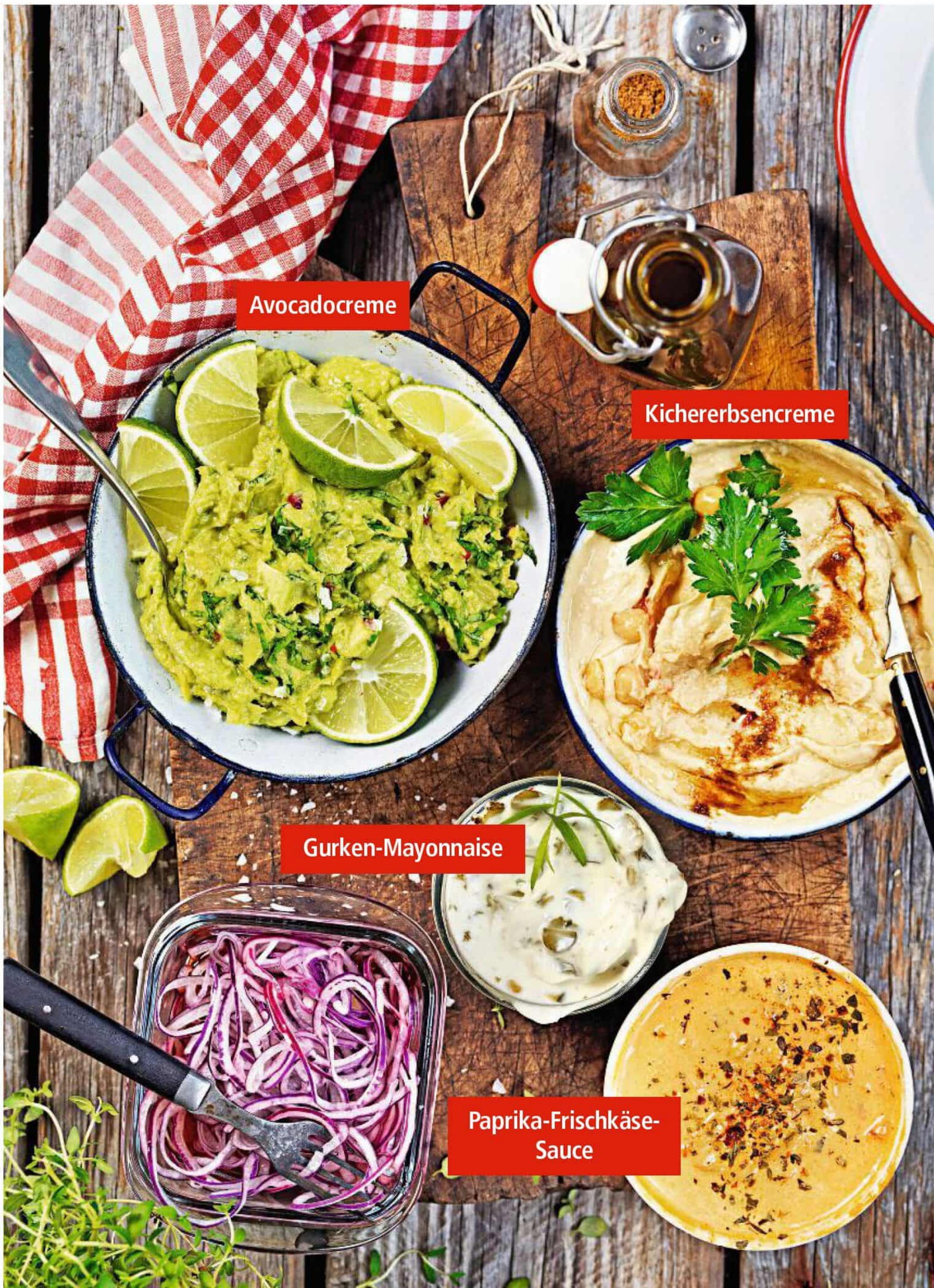
Gurken-Mayonnaise

vegetarisch

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 15 Minuten

- *5 Gewürzgurken*
- *2 Stiele Estragon*
- *1 Eigelb*
- *1 TL Senf*
- *2 EL Zitronensaft*
- *2 Prisen Zucker*
- *80 ml Rapsöl*
- *50 g griechischer Joghurt*
- *Salz*
- *Pfeffer*

1. Die Gurken längs halbieren und in Scheiben schneiden. Estragon abbrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Eigelb mit Senf, Zitronensaft und Zucker verrühren. Das Öl langsam einlaufen lassen und rühren, bis eine dickliche Creme entsteht.
3. Gurke, gehackten Estragon sowie Joghurt zufügen. Die Mayonnaise mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und evtl. mit Estragon garnieren.



Zander mit Grillgemüse und Salat

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 25 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für das Würzöl:
- *1 TL Chiliflocken*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *3 EL Olivenöl*

Außerdem:
- *800 g küchenfertige Zanderfilets*
- *2 Zucchini*
- *2 Bio-Zitronen*
- *250 g Kirschtomaten*
- *80 g Radieschen*
- *½ Salatgurke*
- *100 g Zuckerschoten*
- *200 g Blattsalat*
- *Salz*
- *5 EL Olivenöl*
- *3 EL Weißweinessig*

1. Für das Würzöl Chiliflocken, Salz, Pfeffer und Öl mischen.
2. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, in 8–12 Stücke schneiden. Die Haut einige Male einritzen.
3. Zucchini, Zitronen, Tomaten, Radieschen, Gurke, Zuckerschoten sowie Salat abbrausen und putzen. Zucchini schräg in Scheiben schneiden, Zitronen halbieren. Radieschen und Gurke in feine Scheiben hobeln. Zuckerschoten in Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und halbieren. Salat trocken schleudern und zerzupfen.
4. Fisch, Zucchini und Tomaten mit dem Würzöl bepinseln und auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten rundherum bräunen lassen. Die Tomaten nur ca. 5 Minuten heiß werden lassen. Die Zitronen kurz mit auf den Grill legen.
5. 3 EL Öl, Essig und Salz in einer Schüssel verquirlen. Radieschen, Zuckerschoten, Gurke und Salat untermischen und auf Schalen verteilen.
6. Den Fisch mit dem Grillgemüse sowie den Zitronen auf Tellern anrichten. Alles mit dem übrigen Öl (2 EL) beträufeln und mit dem Salat servieren.

Hühnchensteaks mit Ananas

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 25 Minuten,
Marinierzeit: ca. 2 Stunden,
Garzeit: ca. 15 Minuten
- *4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 140g)*
- *Saft von 3 Limetten*
- *50 ml Rapsöl*
- *1 TL Knoblauchpulver*
- *Steakpfeffer*
- *4–5 Jalapeños*
- *1 Handvoll Koriandergrün*
- *3 EL Knoblauchöl*
- *100 ml Olivenöl*
- *2 Baby-Ananas*

1. Das Fleisch trocken tupfen und schräg in kleine Stücke schneiden. 1 EL Limettensaft, Öl, Knoblauchpulver und Pfeffer vermengen. Das Fleisch darin ca. 2 Stunden kühl und zugedeckt marinieren.
2. Jalapeños abbrausen, putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und zerzupfen. Beides mit übrigem Limettensaft, Knoblauch- und Olivenöl vermengen.
3. Die Ananas längs vierteln. Das Fleisch abtropfen lassen und auf Spieße stecken. Ebenso wie die Ananas ca. 10–12 Minuten grillen – dabei die Spieße einmal wenden und die Ananas auf den Schnittflächen grillen.
4. Die Spieße mit Salsa anrichten und mit der Ananas servieren.

Camembert im Speckmantel

Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 10 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten
- *4 kleine Camemberts*
- *20 Scheiben Schinkenspeck*
- *4 kleine Zweige Rosmarin*

1. Die Camemberts auspacken, mit je 5 Scheiben Speck umwickeln.
2. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Je 1 kleinen Zweig in jeden Käselaib stecken.
3. Die Käse auf einem geölten Grillrost bei nicht zu starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 10–15 Minuten grillen, bis der Speck leicht gebräunt ist.
4. Den Käse servieren. Nach Wunsch grünen Salat und Brot oder Brötchen dazu reichen.

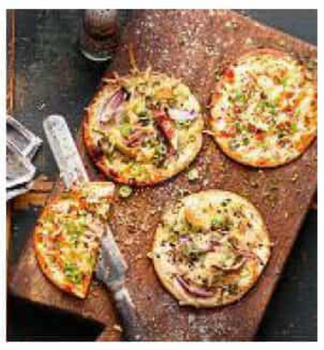
Gebackene Chili-Maiskolben

vegan

Für 4 Portionen
Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 45 Minuten
- *4 frische Maiskolben*
- *Salz*
- *1 Prise Zucker*
- *2 Knoblauchzehen*
- *100 g weiche Butter*
- *3 TL Chiliflocken plus Chiliflocken zum Bestreuen*
- *Pfeffer*
- *½ Handvoll Petersilie*
- *½ Limette (Saft)*
- *Mayonnaise*
- *Limettenspalten zum Garnieren*

1. Die Maiskolben schälen, Fäden entfernen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Salz und Zucker zugeben. Die Maiskolben hineinlegen und 20 Minuten leise köcheln, dann herausnehmen und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und im Mörser mit etwas Salz fein zerreiben. Die Butter mit den Chiliflocken, Knoblauch, Salz und Pfeffer glatt rühren und auf den Maiskolben verstreichen. Die Maiskolben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen 20–25 Minuten backen.
3. Mit Chiliflocken und der gewaschenen und fein gehackten Petersilie bestreuen, mit Limettensaft beträufeln, mit Mayonnaise garnieren und die Limettenspalten dazu reichen. Dazu passt Guacamole.

Flammkuchen mit Speck und Feigen



Für ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 25 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten
- *250 g Flammkuchenteig*
- *1 rote Zwiebel*
- *6 junge Lauchzwiebeln*
- *1–2 Feigen*
- *100 g Schinkenspeck*
- *200 g Crème fraîche*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *60 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)*
- *2 EL Schnittlauchröllchen*

1. Einen Grill mit Deckel und Pizzastein anheizen. Ein Brett bemehlen.
2. Den Teig entrollen und auf einer leicht bemehlten Fläche etwas dünner ausrollen. Aus dem Teig Kreise (Ø 10–12 cm) ausstechen und auf das Brett legen.
3. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Feigen abbrausen und in dünne Spalten schneiden. Den Speck in feine Würfel schneiden.
4. Crème fraîche mit Salz sowie Pfeffer glatt rühren. Die Teigkreise damit bestreichen. Die Fladen mit Zwiebel, der Hälfte der Lauchzwiebeln, Feigen sowie Speck belegen und mit Käse bestreuen.
5. Die Flammkuchen auf dem Pizzastein zugedeckt 7–8 Minuten grillen. Dann vom Grill nehmen, mit den übrigen Lauchzwiebeln sowie dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Fotos: StockFood/für ZS Verlag/Mathias Neubauer (1)/Maximilian Carlo Schmidt (1)/Profimedia (3)

Ein Sommer zum Genießen

Fotos: generiert mit Flux Pro von Michael Gregonowits

Ab 6.6.25 im Handel!

Extra-Heft: Obstkuchen

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:

land-abo.de/vorteil

Praktisch & lecker SCHICHT-SALATE

Perfekt für Gäste, für unterwegs, für zwischendurch: Schichtsalate lassen sich prima vorbereiten und bleiben gekühlt lange knackig frisch

Würstchen-Salat

Für 6 Portionen

Zubereitung: 1 Stunde, Garzeit: ca. 15 Minuten

- *je 150 g gelbe & rote Paprikaschote*
- *2 Zwiebeln* • *50 g Tomatenketchup*
- *40 ml Apfelessig* • *40 ml Apfelsaft*
- *50 g Zucker* • *Chilipulver* • *Salz*
- *4 Hotdog-Brötchen* • *80 g Butter*
- *300 g Salatgurke* • *200 g Eisbergsalat*
- *150 g Cheddar*
- *4–6 Hotdog-Würstchen (ca. 350 g)*
- *2 Kästchen Gartenkresse* • *150 g Remoulade*
- *150 g Senfsauce* • *40 g Röstzwiebeln*

1. Paprika halbieren, putzen und abbrausen, Zwiebeln abziehen, beides klein würfeln. Mit Ketchup, Essig, Apfelsaft und 30 g Zucker in einem Topf mischen. Alles bei kleiner Hitze in 15–20 Minuten sämig einkochen. Mit Chili und Salz abschmecken. Abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Brötchen in kleine Würfel (ca. 1 cm). Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Brötchenwürfel darin goldbraun braten, salzen.

3. Die Gurke abbrausen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Gurke, 20 g Zucker und wenig Salz mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

4. Marinierte Gurke abtropfen lassen. Den Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Käse raspeln. Würstchen in Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

5. Vorbereitete Zutaten, außer die Croûtons, mit Remoulade sowie Senfsauce in Gläser schichten, evtl. kühlen. Vor dem Servieren die Croûtons sowie die Röstzwiebeln auf die Gläser verteilen.

Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann, StockFood (2)/Bauer Syndication/Winfried Heinze

Salat von Ofen-Gemüse mit Kichererbsen

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 45 Minuten,
Garzeit: ca. 25 Minuten

- *400 g Butternuss-Kürbis* • *1 rote Zwiebel*
- *1 Paprikaschote* • *400 g Baby-Bundmöhren*
- *9 EL Olivenöl* • *Salz* • *Pfeffer*
- *250 g Kichererbsen (Dose)*
- *1 TL Zatar (afrikan. Gewürzmischung)*
- *60 ml Balsamicoessig* • *1 Prise Zucker*
- *1 EL Sesamsamen* • *60 g Baby-Mangold*
- *100 g zerbröckelter Feta*

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen.

2. Den Kürbis schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. Die Paprikaschote putzen und in Stücke teilen. Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Gemüse mit 2 EL Öl mischen, salzen, pfeffern und auf einem Blech verteilen.

3. Kichererbsen abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl sowie Zatar mischen und auf dem zweiten Blech verteilen. Gemüse und Kichererbsen im Ofen backen. Kichererbsen nach 15 Minuten aus dem Ofen nehmen, das Gemüse weitere ca. 10 Minuten garen,

4. Inzwischen Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker verrühren. 6 EL Öl und Sesam einrühren. Mangold verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Ofen-Gemüse, Mangold, Kichererbsen, Käse in Gläser schichten. Dressing darüber träufeln.

Schichtsalat mit Quinoa & Gemüse

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

- *150 g Quinoa* • *Salz* • *2 Möhren*
- *1–2 gegarte, geschälte Rote Bete*
- *1 Bio-Limette* • *1 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Minze)* • *200 g Joghurt*
- *3 EL Olivenöl* • *Pfeffer* • *1 TL Harissa*
- *½ TL Paprika-Tomatenmark*
- *1 EL Balsamico-Essig* • *4–5 bunte Tomaten*
- *2 Handvoll Baby-Spinat* • *½ rote Zwiebel*

1. Die Quinoa abbrausen und in Salzwasser ca. 12–15 Minuten garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Möhren schälen und putzen, die Rote Bete abtropfen lassen, dann beides raspeln.

3. Die Limette heiß abbrausen, trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen.

4. Für das Dressing Joghurt mit 1 EL Öl, Limettenschale und -saft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing auf Bügelgläser verteilen.

5. 2 EL Öl, Harissa, Tomaten-Paprika-Mark und Essig in einer Schüssel verrühren. Die Quinoa mit einer Gabel lockern, ¼ der Quinoa unter den Harissa-Mix rühren, dann die Quinoa auf die Gläser verteilen. Die übrige Quinoa darauf geben und mit den Möhren- sowie Rote-Bete-Raspeln bedecken.

6. Die Tomaten abbrausen, in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen, trocken schleudern und putzen. Die Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten, Spinat und Zwiebel auf die Quinoa legen. Die Gläser verschließen und den Salat bis zum Servieren kühlen. Vor dem Verzehr die Salatzutaten mit dem Dressing am Boden mischen.

Griechischer Salat

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten

• 2 Römersalatherzen • 250 g rote & gelbe Tomaten • 200 g Feta
• 1 rote Zwiebel • 1 Salatgurke • 150 g entsteinte, schwarze Oliven
• 2 EL Zitronensaft • 2 EL Weißweinessig
• 4 EL Olivenöl • 1 EL Honig • Salz • Pfeffer

1. Den Salat waschen, putzen und zerzupfen. Tomaten abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Feta zerbröckeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Gurke schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Oliven abtropfen lassen. Die vorbereiteten Zutaten in ein großes Glas schichten und bis zum Servieren kühlen.
2. Für das Dressing Zitronensaft mit Essig, Öl und Honig verrühren. Das Dressing mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und in eine kleine Flasche oder ein Schraubdeckelglas füllen.
3. Vor dem Servieren das Dressing über den Salat träufeln. Alternativ den Salat auf kleine Schälchen verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

Herrlich bunt gefüllte Gläser MACHEN GUTE LAUNE

Bunter Schichtsalat mit Kartoffeln, Mais & Rotkohl

Für 4 Portionen

Zubereitung: 50 Minuten, Garzeit: ca. 25 Minuten

• 800 g kleine Kartoffeln (Drillinge) • Salz • 200 g Rotkohl
• 280 g Mais (Dose) • 10 Radieschen • 2 EL Mayonnaise
• 200 g Joghurt • 2 TL fein gehackter Dill • Pfeffer
• 2 Lauchzwiebeln • 60 g Rucola • 80 g Frühstücksspeck
• 2 EL körniger Dijon-Senf • 3 EL Weißweinessig •3 EL Olivenöl

1. Die Kartoffeln abbrausen und in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen und vollständig auskühlen lassen.
2. Den Kohl abbrausen und in dünne Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Radieschen abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden.
3. Mayonnaise mit Joghurt und 1 TL Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Röllchen scheiden. Rucola waschen, trocken schleudern und verlesen.
4. Den Speck in Würfel oder Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fettzugabe knusprig auslassen. Die Kartoffeln evtl. schälen, vierteln und mit Senf, Essig sowie Öl vermengen.
5. Rotkohl, Mais und Radieschen einzeln in eine Schüssel schichten. Die Kartoffeln darauf verteilen und mit dem Joghurt-Dressing beträufeln. Mit Speck, Lauchzwiebeln und Rucola abschließen. Alles mit dem übrigen Dill bestreuen. Den Salat bis zum Servieren kühl stellen.

TIPP:
In einer großen Glasschale angerichtet, kommt der Salat besonders gut zur Geltung. Aber auch in kleineren Portionsgläsern macht er sich gut. Dazu können Sie gebratene Putenbruststreifen reichen.

Nizza-Salat mit Thunfisch

Für 4 Gläser (à ca. 300 ml)

Zubereitung: 35 Minuten

- *350 g festkochende Kartoffeln vom Vortag*
- *3–4 EL weißer Balsamicoessig* • *50 ml Olivenöl*
- *Salz* • *2 Prisen Zucker* • *Pfeffer*
- *1 TL fein gehackte Petersilie*
- *1 rote Paprikaschote*
- *1 kleine rote Zwiebel*
- *400 g Artischockenherzen*
- *400 g Thunfisch* • *10 Kirschtomaten*
- *3 hart gekochte Eier*
- *40 g schwarze Oliven ohne Stein*
- *1 Handvoll Kopfsalatblätter*

1. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Essig und Öl verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Petersilie zufügen.

2. Die Kartoffeln auf dem Boden der Gläser verteilen und mit dem Dressing übergießen.

3. Die Paprika abbrausen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Artischocken und Thunfisch abtropfen lassen. Tomaten abbrausen und vierteln. Die Eier in Scheiben, die Oliven in Viertel schneiden.

4. Alle Zutaten auf die Kartoffeln schichten – dabei mit den Salatblättern abschließen. Den Salat bis zum Servieren kühl stellen.

Fotos: Stockfood/Gräfe & Unzer Verlag/Kramp + Gölling (1)/Ian Wallace (1)/News Life Media (1)

Gut zu wissen

Spülbecken, die sich selbst reinigen, Tipps für Kräuter, Backpapier, den Umgang mit Gefrierbrand und mehr

Wofür eignet sich Himbeeressig?

Der rötlich schimmernde Essig ist eine Alternative zu herkömmlichem (Weiß-)Weinessig. In Kombination mit neutralem Speiseöl, Olivenöl oder Nussölen können Sie damit ein mild-fruchtiges **Salatdressing** zubereiten.

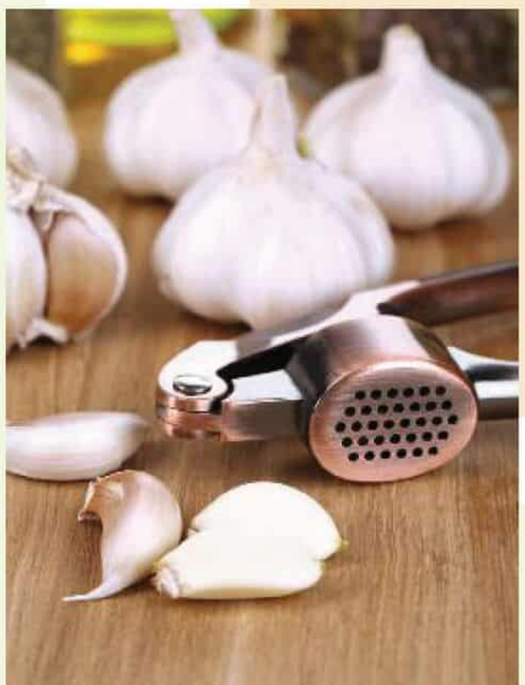
Das dezente Fruchtaroma des Himbeeressigs eignet sich aber auch, um **Gemüse** wie Rotkraut oder dunkle **Saucen** zu Rind- oder Wildfleisch abzuschmecken. **Desserts** verleiht der Essig eine leicht säuerliche Fruchtnote.

Himbeeressig

300 g Himbeeren verlesen und evtl. behutsam abbrausen. Je 150 g Beeren auf 2 Flaschen (à ca. 500 ml) verteilen und je 400 ml Weißweinessig angießen. Den Ansatz verschlossen an einem sonnigen Ort etwa 6 Wochen stehen lassen – dabei ab und zu schütteln. Dann den Ansatz durch ein feines Sieb abseihen. Den Essig in Flaschen gefüllt kühl und dunkel lagern.

Knoblauch schneiden oder pressen? Geschmackssache!

Je feiner die Pflanzenzellen zerkleinert werden, umso intensiver das Aroma. Besonders ausgeprägt ist der Geschmack gepresster, roher Zehen. Grob klein geschnitten verströmen sie eine dezentere Note. Statt Knoblauch mitzugaren, können Sie auch lediglich Topf oder Auflaufform damit einreiben. Vorsicht: Knoblauch nicht zu stark erhitzen. Er brennt leicht an und schmeckt dann bitter.



Ohne Zusätze

Reine Buttermilch

Buttermilch entsteht als Nebenprodukt bei der Herstellung von Butter. Ihr darf bei der Abfüllung bis zu 10 % Wasser und 15 % Magermilch zugesetzt werden, ohne dass dies auf der Verpackung kenntlich gemacht werden muss.

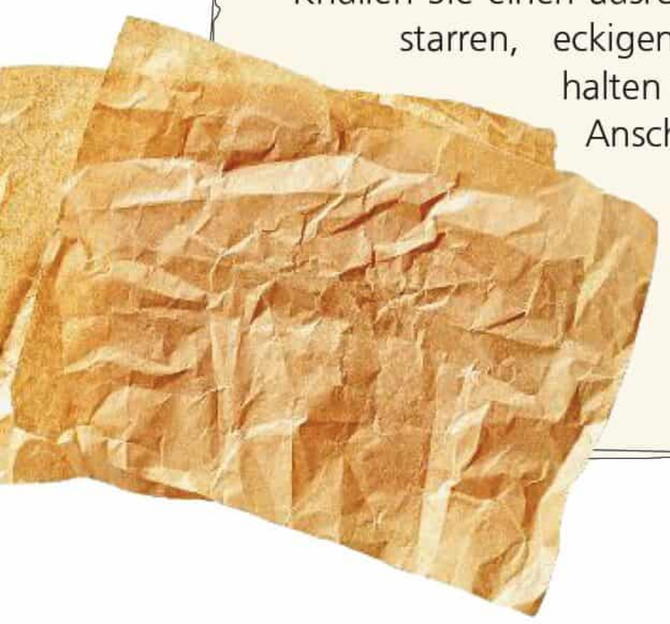
Anders bei **reiner Buttermilch** (z. B. Andechser). Sie darf weder mit Wasser noch mit Milchpulver oder Magermilch gestreckt werden. Ihre Konsistenz ist meist cremiger, der Geschmack vollmundiger.

Fotos: Bora, MLK/Melanie Götz, PR, Shutterstock (3)/Africa Studio/giedre vaitekune/New Africa, stock.adobe.com (2)/Mara Zemgaliete/Printemps

So einfach geht's

Backformen gut auskleiden

Knüllen Sie einen ausreichend großen Bogen des etwas starren, eckigen Backpapiers zusammen und halten ihn kurz unter den **Wasserhahn**. Anschließend vorsichtig auseinanderfalten und etwas ausschütteln. Das gewässerte Papier passt sich nun gut an die Backform an – und lässt sich sogar in die Ecken einer Kastenform drücken.



Kräuter länger frisch halten

Empfindliches Grün wie Petersilie, Dill oder Kerbel schmecken frisch geerntet besonders aromatisch. Wer nicht gleich alles verbraucht, stellt den Rest meist in ein Glas Wasser. Doch zu viel Flüssigkeit mögen die Kräuter nicht. Besser: **Angefeuchtetes Küchenpapier** in eine Plastikdose legen, die Kräuter darauf betten, mit feuchtem Papier bedecken und verschlossen in den Kühlschrank stellen. Alternativ die Kräuter in einen **Gefrierbeutel** legen, diesen aufblasen, verschließen und ins Gemüsefach des Kühlschranks legen.

Wie entsteht Gefrierbrand?

Für die unschönen Stellen auf TK-Ware sind vor allem zwei Ursachen verantwortlich: ungeeignete bzw. nicht luftdicht verschlossene Behältnisse und Wärme. Gelangt die eiskalte Luft des Tiefkühlers an die Lebensmittel, trocknen sie aus und verfärben sich. Erwärmen sich Verpackung oder TK-Ware, z. B. durch häufiges Öffnen des Tiefkühlers, verdunstet Wasser, das in der eisigen Luft wieder gefriert und Eiskristalle bildet.

Ein Gefrierbrand ist zwar nicht schädlich, er beeinträchtigt aber die Konsistenz sowie den Geschmack der Lebensmittel. Betroffene Stellen daher am besten wegschneiden.

Teure Zutaten clever ersetzen

Angesichts steigender Preise lohnt es sich, zu günstigeren Alternativen zu greifen. Hier einige Ideen:
Statt Kabeljau greifen Sie zu Seelachs. Das schont auch die gefährdeten Kabeljau-Bestände.
Statt Butter benutzen Sie Margarine. Wer auf den buttrigen Geschmack nicht verzichten will, kauft Butter im Angebot und friert sie ein.
Statt Honig eignen sich zum Süßen Agavendicksaft oder Dattelsirup, zum Backen Rübenzucker.
Statt Eiern bieten sich je nach Gericht und Geschmack 3 EL Apfelmus, ½ zerdrückte Banane, 3 EL Leinsaat plus Wasser oder Seidentofu an.
Statt Olivenöl kalt gepresstes Rapsöl nehmen.
Statt Wein können auch etwas Apfel- oder Weinessig Gerichten Säure und Süße verleihen.

Innovativ

Selbstreinigende Spüle

Dieses matt schwarze Becken (Bora Sink) reinigt sich von alleine. Möglich macht's ein Knopf an der zugehörigen Armatur. Von allen Seiten läuft dann Wasser über die Beckenwände und spült Verschmutzung in den Abfluss. Sie möchten einen anderen Wasserhahn? Das Becken lässt sich mit allen handelsüblichen Armaturen kombinieren.

Die Reinigungsfunktion wird dann über einen Touchsensor unter der Arbeitsplatte ausgelöst. Preis: um 1900 €.

FENCHEL *neu entdeckt*

Mit seiner leichten Anisnote ist das Gemüse eine ganz besondere Zutat. Fenchel wertet nicht nur Salate auf, er schmeckt auch geschmort, überbacken und sogar in Eistee

Zartes Fenchelgrün eignet sich gut zum Würzen von warmen und kalten Gerichten

vegetarisch

Gegrillter Fenchel mit Feta und Gemüse-Dip

Für 4 Portionen
Zubereitung: 45 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

Für den Dip:

- *3 rote Spitzpaprika*
- *1 Aubergine*
- *2 Tomaten*
- *1 rote Chilischote*
- *2 Schalotten*
- *ca. 2 Olivenöl*
- *1 TL Zucker*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *50 ml passierte Tomaten*
- *2 EL Apfelessig*
- *2 EL gehackte glatte Petersilie (alternativ Minze)*

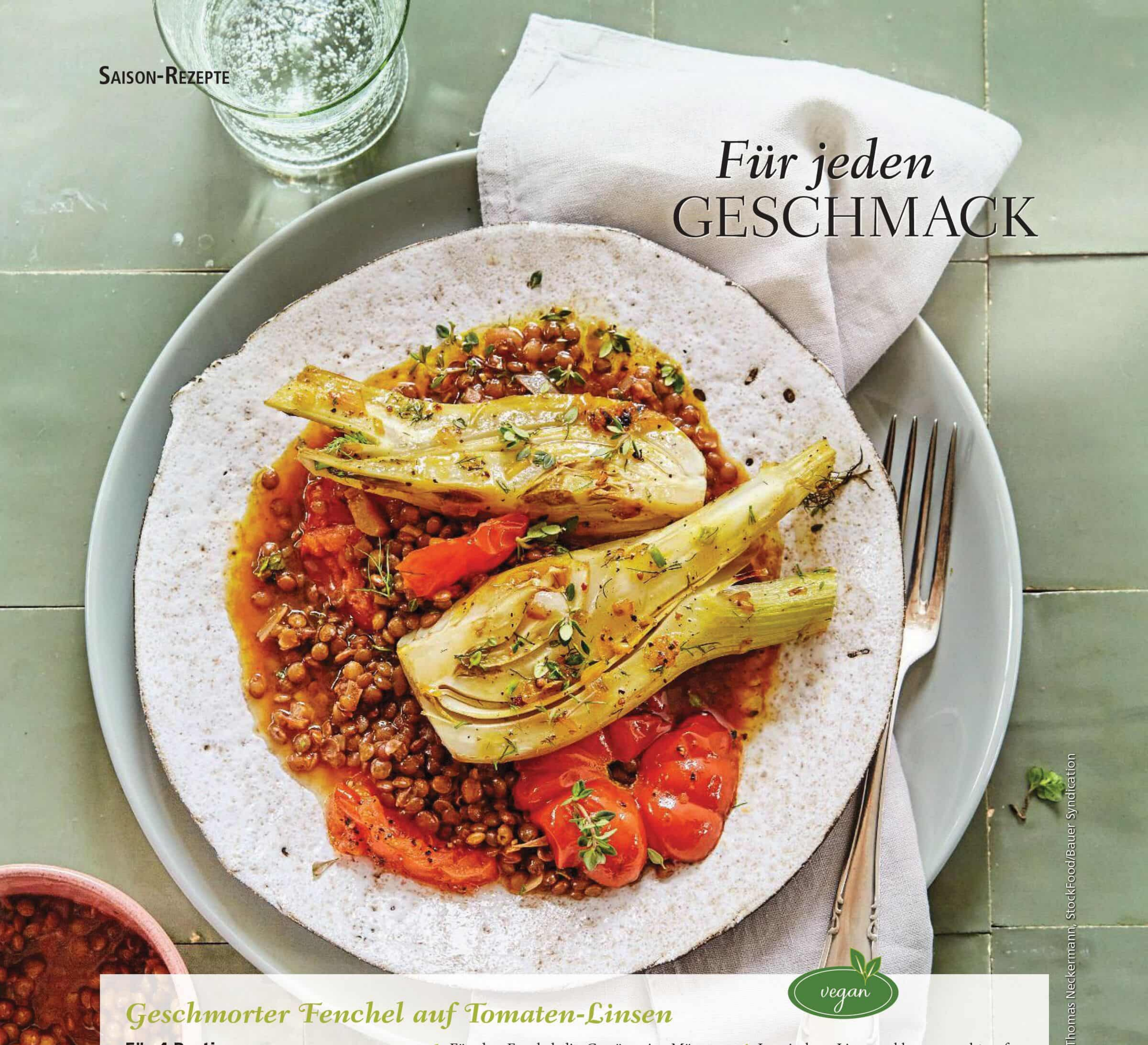
Für den Fenchel:

- *4 Fenchelknollen mit Grün*
- *Salz*
- *ca. 3 Olivenöl*
- *150 g Feta*

1. Gemüse sowie Chili abbrausen und putzen. Paprika halbieren. Eine Grillpfanne erhitzen und leicht ölen. Paprika darin anrösten. Dann in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen. Paprika 10 Minuten ruhen lassen. Dann häuten und in kleine Würfel schneiden.
2. Inzwischen Aubergine und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und ebenso wie die Chili fein würfeln.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse, Chili und Schalotten darin anbraten. Zucker darüber streuen, leicht karamellisieren lassen. Salzen, pfeffern. Tomaten, passierte Tomaten und Essig untermischen. Alles ca. 10 Minuten sämig einköcheln lassen. Die Petersilie unterrühren. Den Dip abschmecken.
4. Den Fenchel abbrausen und putzen. Zartes Grün grob hacken. Knolle in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, dabei den Strunk herausschneiden. Fenchel ca. 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Dann mit dem Öl mischen.
5. Die Grillpfanne erhitzen. Fenchel darin portionsweise von beiden Seiten leicht gebräunt und bissfest angrillen. In eine Form geben, Feta darüberbröckeln, Fenchelgrün darüber streuen, mit Pfeffer übermahlen und servieren. Den Dip dazu reichen.

Fotos: Shutterstock/Kerdkanno, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/mona binner PHOTOGRAPHIE

Für jeden GESCHMACK



vegan

Geschmorter Fenchel auf Tomaten-Linsen

Für 4 Portionen
Zubereitung: 1 ¼ Stunden,
Garzeit: ca. 35 Minuten

Für den Fenchel:
- *1 Sternanis*
- *½ TL Koriander*
- *2 Nelken*
- *2 Schalotten*
- *1 Knoblauchzehe*
- *3 EL Olivenöl*
- *1 Dose Safran*
- *1 TL Zucker*
- *150 ml Weißwein*
- *50 ml Orangensaft*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *4 Fenchelknollen (ca. 1 kg)*

Außerdem:
- *150 g Berglinsen*
- *2 Schalotten*
- *1 Knoblauchzehe*
- *3 EL Olivenöl*
- *1 EL Tomatenmark*
- *1 Sternanis*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *4 Tomaten*
- *½ TL Kreuzkümmel*

1. Für den Fenchel die Gewürze im Mörser fein zerstoßen. Schalotten sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Im heißen Öl in einer Pfanne anbraten. Gewürze und Safran zufügen, anrösten. Zucker, Wein und Saft zufügen, kurz aufkochen. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
3. Fenchel abbrausen, putzen, längs halbieren und in Spalten schneiden, dabei den Strunk herausschneiden. Fenchel in eine Auflaufform legen, mit Sud beträufeln, im Backofen zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Dann 10 Minuten offen schmoren.
4. Inzwischen Linsen abbrausen, abtropfen lassen. Schalotten sowie Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 1 EL heißem Öl in einem Topf anbraten. Tomatenmark zufügen und unter Rühren anrösten. Linsen und Sternanis zufügen, mit Wasser bedecken, aufkochen. Die Linsen ca. 25 Minuten garen.
5. Die Tomaten abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz herausschneiden. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen 5 Minuten rösten.
6. Linsen mit Salz, Pfeffer sowie Kreuzkümmel abschmecken und auf Teller verteilen. Fenchel und Tomaten darauf anrichten. Nach Wunsch mit Thymian bestreut servieren.

Fotos: burdafood.net/Ulrike Holsten, StockFood Studios/Thomas Neckermann, StockFood/Bauer Syndication

vegetarisch

Spaghettini mit Garnelen und Fenchel

Für 4 Portionen

Zubereitung: 40 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

• 2 kleine Fenchelknollen • 1 Handvoll Rucola • 1 rote Peperoni • 300 g küchenfertige Garnelen • 4 EL Olivenöl • 120 ml trockener Weißwein (oder Gemüsebrühe) • 400 g Spaghettini • Salz • Pfeffer • Zitronensaft

1. Den Fenchel abbrausen, putzen und längs in Streifen schneiden oder hobeln, dabei den Strunk herausschneiden. Zartes Grün hacken. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und evtl. zerzupfen. Peperoni putzen, abbrausen und fein hacken. Garnelen evtl. entdarmen, abbrausen und trocken tupfen.

2. Fenchel in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne kurz andünsten. Mit Wein ablöschen und einige Minuten leise köcheln lassen.

3. Inzwischen Spaghettini in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

4. Garnelen in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Peperoni kurz mitdünsten. Fenchel untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen.

5. Nudeln abgießen und kurz abtropfen lassen. Rucola unter den Fenchel schwenken. Nudeln auf Tellern anrichten. Fenchel-Mix darauf verteilen und mit Fenchelgrün garnieren.

Orangen-Fenchel-Salat mit Kapern

vegan

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten, Ziehzeit: ca. 10 Minuten

• 2 Fenchelknollen (ca. 550 g) • Salz • 2 Orangen • 3 EL Kapern (Glas) • ½ Bund Minze • 50 ml Olivenöl • 4 EL Zitronensaft • ca. 50 g geröstete, gesalzene Pistazienkerne • ca. 60 g entsteinte, schwarze Oliven • Pfeffer

1. Fenchel abbrausen und putzen. Zartes Grün fein hacken. Knollen vierteln, dabei den Strunk herausschneiden, und fein hobeln bzw. in dünne Streifen schneiden. Leicht salzen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Orangen schälen und in dicke Scheiben schneiden, dabei evtl. vorhandene Kerne entfernen. Orangenscheiben nach Wunsch halbieren bzw. vierteln. Kapern abtropfen lassen. Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken oder zerzupfen.

3. Für das Dressing Öl mit Zitronensaft verquirlen. Das Fenchelgrün unterrühren. Die Pistazienkerne grob hacken.

4. Fenchel sowie Orangen mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Kapern, Minze, Pistazien und Oliven darüberstreuen. Alles mit Pfeffer übermahlen und servieren. Dazu schmecken Grissini oder Weißbrot.

vegetarisch

Fenchel-Salat mit Birne & Roquefort

Für 4 Portionen

Zubereitung: 50 Minuten, Ziehzeit: 15 Minuten

- *50 g Pekannusskerne*
- *2 kl. Fenchelknollen*
- *2 feste reife Birnen*
- *ca. 3 EL Limettensaft*
- *2 EL Obstessig*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *2–3 EL Agavendicksaft*
- *4–5 EL Olivenöl*
- *2 EL Walnussöl*
- *2–3 Lauchzwiebeln*
- *175 g Roquefort*

1. Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen.

2. Den Fenchel abbrausen und putzen. Zartes Grün beiseitelegen. Die Knollen halbieren, dabei den harten Strunk herausschneiden, und in dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. Birnen abbrausen, vierteln, entkernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Limettensaft beträufeln.

3. Für das Dressing Essig mit ca. 2 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft in einer großen Schüssel verrühren. Beide Öle unterschlagen und abschmecken.

4. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in feine Ringe schneiden. Nüsse, Fenchel, Birnen und Lauchzwiebeln vorsichtig mit dem Dressing mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5. Den Salat auf Tellern oder einer Platte anrichten. Den Roquefort in Stücke schneiden oder zerbröckeln und darauf verteilen. Den Salat mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Ein Gemüse, das herrlich VIELSEITIG IST

vegan

Fenchel-Orangen-Eistee

Für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

Zubereitung: 15 Minuten, Ziehzeit: ca. 10 Minuten

- *2 Beutel Fencheltee*
- *1 kleine Fenchenknolle*
- *Saft von 4 Orangen*
- *evtl. Agavendicksaft*

1. Die Teebeutel mit ca. 800 ml kochendem Wasser überbrühen und ziehen lassen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Fenchel abbrausen und putzen. Das Grün beiseitelegen, die Knolle in kleine Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen.

3. Fenchel auf Gläser verteilen. Tee mit Saft mischen, evtl. mit Agavendicksaft süßen und in die Gläser füllen. Mit Fenchelgrün garnieren.

Fotos: burdafood.net/Mathias Neubauer, StockFood/Jan Wischnewski

Neu auf dem Markt

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

SPRITZIG Die Limonade (0,75 l) mit 6 % Fruchtgehalt ist fruchtig mit einer angenehm erfrischenden Bitternote. Im Vergleich zu herkömmlichen Limonaden kommt diese Sorte mit 30 % weniger Zucker aus. Zum Süßen wird normaler Zucker verwendet. Süßstoffe sind nicht enthalten. Um 1 €, **www.hella-mineralbrunnen.de**

SÜSS Die fruchtigen Sorten (0,75 l) vereinen den leicht säuerlichen Geschmack von Buttermilch mit der Süße von Sauerkirsch- bzw. Brombeersaft. Wer mag, genießt den Trunk als Zwischenmahlzeit. Auch für die Zubereitung von Eis oder Müsli geeignet. Um 1,80 €, **www.milram.de**

SAHNIG Ob fruchtig mit leicht säuerlicher Note (Typ Panna cotta Maracuja) oder dezent herb im Geschmack (Typ Eiskaffee) – Dank des Rahmjoghurts sind diese Saison-Sorten (je 150 g) besonders cremig. Um 1 €, **www.molkerei-weihenstephan.de**

VEGETARISCH Trockenbrot war gestern – mit diesen vier Aufstrichen (je 180 g) wird die Brotzeit bunt. Die würzigen Cremes werden mit kleinen Gemüsestückchen – Tomate, Rote Bete, Paprika oder Aubergine – sowie Kräutern aufgepeppt. Um 2,50 €, **www.thomy.de**

RAFFINIERT Die italienischen Kartoffelklößchen gibt's jetzt im Kleinformat mit Kürbis verfeinert (400 g). Die Gnocchi eignen sich zum Braten in etwas Butter oder Öl in der Pfanne, lassen sich aber auch in einem Topf Salzwasser erwärmen. Um 2,60 €, **www.buerger.de**

PRAKTISCH Die Nougatcreme (320 g) mit 13 % Haselnüssen wird in einer Dosierflasche angeboten. So lässt sich die Creme gut portionieren und einfach auf dem Brot oder einem Croissant verteilen. Zudem können Sie damit Desserts, Kekse oder Kuchen im Handumdrehen verfeinern. Um 5 €, **www.darbo.com**

Fotos: Kay Johannsen PHOTO, PR (8)

Limettentorte

Das süß-säuerliche Backwerk begeistert mit frischem Zitrusgeschmack und leckerer Milchcreme. Praktisch: Der Boden wird aus Butter und Keksen hergestellt und ist im Handumdrehen fertig

1

2

3

4

5

6

Fotos: StockFood Studios/Oliver Brachat/Foodstyling: Sigrun Schuppler, Gerlinde Hans/Requisite: Elke Westphal

Schritt für Schritt

Für 1 Quicheform (Ø 24 cm). Ergibt ca. 10 Stücke
Zubereitung: ca. 1 Stunde,
Backzeit: ca. 30 Minuten

Für den Boden:
• *100 g Butter* • *200 g Haferkeks*

Für die Creme:
• *10 Limetten (davon 2 Bio-Früchte)*
• *4 Eigelb* • *50 g Zucker*
• *1 Dose gesüßte Kondensmilch (400 g)*
• *1 Prise Salz*

Außerdem:
• *120 g Zucker* • *1 TL Speisestärke*
• *4 Eiweiß* • *1 Prise Salz*
• *Zesten von 1 Bio-Limette*

1. Boden vorbereiten Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Kekse in einem Alleszerkleinerer zerbröseln. Alternativ die Kekse in einen Gefrierbeutel füllen und mit einem Nudelholz zerkleinern. Butter und Kekse miteinander mischen.

2. Kekskrümel festdrücken Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Brösel-Mix in die Form geben – dabei ⅔ der Brösel an den Rand der Form schieben. Die übrigen Brösel gleichmäßig als Boden verteilen. Mithilfe eines glatten Trinkglasbodens die Brösel an Rand und Boden festdrücken. Die Form kalt stellen.

3. Limetten vorbereiten Die Bio-Limetten heiß abbrausen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben. Alle Limetten halbieren und auspressen – benötigt werden 230 ml Saft (evtl. mit etwas Wasser auffüllen).

4. Creme zubereiten Eigelbe und Zucker in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Die Kondensmilch unter Rühren hinzufügen. Dann Salz, Limettenschale und -saft zufügen. Die Mischung in die Form gießen. Alles 25–30 Minuten backen.

5. Eischnee herstellen 5 Minuten vor Ende der Backzeit Zucker und Stärke mischen. Eiweiß und Salz in einer fettfreien Schüssel mit den Schneebesen eines Handrührgeräts schlagen. Zucker-Mix langsam einrieseln lassen. Alles zu stabilem Eischnee schlagen – das dauert bis zu 5 Minuten.

6. Eischnee auftragen Die Form auf ein Kuchengitter stellen. Den Eischnee portionsweise darauf verteilen und mit einem Esslöffel wellig und bis zum Rand verstreichen. Die Torte in ca. 15 Minuten fertig backen, bis das Baiser eine schöne Farbe angenommen hat. Vor dem Anschneiden die Torte vollständig auskühlen lassen. Mit den Limettenzesten garnieren.

Gut zu wissen

Zitrusfrüchte
Wer keine Limetten zur Hand hat, kann auch Zitronen verwenden.

Flambierarbeit
Die Baiser-Haube lässt sich auch mit einem Bunsenbrenner abflämmen. So bleibt der Eischnee cremiger.

Die Milch macht's
Nur mit gesüßter Kondensmilch aus der Dose erhält die Creme die richtige Konsistenz.
Mit herkömmlicher Kaffeesahne wird die Creme zu flüssig.

Eischnee
Beim Trennen der Eier darf kein Eigelb in das Eiweiß gelangen. Sonst lässt sich das Eiklar nicht zu festem Schnee aufschlagen.

Formwechsel
Statt einer Quicheform aus Glas können Sie eine Porzellanform oder eine Springform verwenden. Je nach Material kann die Backzeit variieren.

Farbenfrohe Zinnien

Die üppigen Blüten sind ihr Markenzeichen.
Und so braucht es gar nicht viel, um einzigartige Stillleben
in leuchtenden Gelb-, Orange- und Rottönen zu gestalten

Schöner Tisch-Schmuck

Die Kombination aus bunten Zinnien und Schafgarbe in den Vasen wirkt so intensiv, dass die Tafel im Grünen kaum weitere Dekoration benötigt. Hinzu kommen lediglich schlichte Stumpenkerzen, dazwischen schlängelt sich etwas Staudenwicken-Grün, ergänzt durch Blätter von rotem Mangold und einige kleine, tiefrote Blüten des Wiesenknopfs.

Fotos: MSL/Alexandra Ichters/Produktion: Katharina Sucher/Floristik: Helga Ell-Baumgratz

1

1 Vielfältige Blüten

Warme Nuancen sind typisch für das Zinnien-Sortiment. Sogar gesprenkelte Varianten sind inzwischen im Handel erhältlich. Hinzu kommen zahlreiche Blütenformen: Es werden einfache, halbgefüllte und gefüllte angeboten, manche erinnern gar an Dahlien oder Margeriten.

2 Hübscher Botschafter

Steht man mal vor verschlossener Tür, überbringt eine Handvoll Blüten auf charmante Art die Nachricht des Besuchers. Welch ein Glück, dass es so viele nah beieinanderliegende Rot- und Rosatöne gibt, denn zusammen harmonieren sie ganz wunderbar – so wie hier.

3 Schwimmende Deko

Eine Tarteform, Zweige, ein paar Blüten und etwas Wasser: Bei spontanem Besuch ist dieses stimmungsvolle Ensemble in wenigen Minuten zusammengestellt. In der mit Wasser gefüllten Form schwimmen Zinnienköpfchen und Fenchelblüten, eine Clematis-Ranke rahmt das Kunstwerk ein.

2

3

1

2

3

1–3 Gruß aus dem Bauerngarten

Welch intensive Leuchtkraft: In dem prachtvollen Strauß mit etagenartigem Aufbau (1 & 2) vereinen sich Blumen, Samenstände und Gräser zu einem spannenden Spiel der Gegensätze. Während einfache, gefüllte und pomponartige Zinnien sowie einzelne Dahlien farbkräftige Highlights darstellen, ragen einzelne Blütenstände des Löwenmäulchens kerzenartig aus dem Strauß heraus. Rutenhirse, Wiesengräser, Fenchel, Hohes Eisenkraut und blühende Minze steuern mit ihren lockeren Rispen und Dolden Leichtigkeit bei. In kräftigem Dunkelpurpur scheinen die Blüten des Kleinen Wiesenknopfs über allem zu schweben.

Praxis-Tipps: Die Lieblingsfarben auf dem Feld selbst auszusuchen und zu pflücken (3) bringt große Freude. Wählen Sie dafür am besten den Vormittag, wenn die Pflanzen noch frisch, aber von der Nacht abgetrocknet sind. Ein scharfes Messer ist dabei unerlässlich. Den Haupttrieb direkt oberhalb zweier paarartig angeordneter Seitentriebe stutzen, damit die Pflanze weitere Blüten hervorbringen kann.

Ein Feuerwerk DER FARBEN

4 Eine runde Sache

Für den wunderbaren Kranz wurden die leuchtenden Hauptdarsteller mit farblich zurückhaltendem Beiwerk kombiniert – welches jedoch durch seine verschiedenartigen Blütenformen für Spannung sorgt. So fügen sich Zinnien, Minze, Rosmarin, die Samenstände von Wilder Möhre und Fenchel sowie Schafgarben in unterschiedlichen Gelb-Nuancen zu einem beeindruckenden Gesamtkunstwerk.

5 Dezente Deko

Lesestunde mit Gartenschätzchen: Für eine träumerische Stunde mit der Lieblingslektüre darf ein Windlicht nicht fehlen. Die Kerze kommt ins Glas, während dessen Deckel zwei besonders schöne Blüten inklusive Begleitung von Fenchel und einjähriger Glockenrebe schmücken.

6 Kleine Geschenke

Hochsommerliche Erntefreuden lassen sich hervorragend mit lieben Freunden teilen. Für das Mitbringsel wurden reichlich feuriger Blütenschmuck (Zinnien-Klassiker ‘Old Mexico’), ein Bund Radieschen und ein Samentütchen kombiniert – so macht das schlichte Körbchen richtig was her.

Fotos: MSL/Alexandra Ichters/Produktion: Katharina Sucher/Floristik: Helga Ell-Baumgratz

5

6

SOMMER-KÜCHE
schnell & raffiniert

Vom Schlemmersalat bis zum erfrischenden Dessert: Diese Gerichte lassen sich rasch und unkompliziert zubereiten

Gnocchi-Salat mit Gemüse

vegetarisch

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

Für den Salat:

- *300 g grünen Spargel*
- *250 g kleine Zucchini*
- *300 g Erbsenschoten*
- *250 g Kirschtomaten*
- *Salz*
- *1 Bund Schnittlauch*
- *1 Bund Petersilie*
- *500 g Gnocchi (Kühlregal)*
- *1 EL Rapsöl*

Für das Dressing:

- *2 EL Essig*
- *2 EL Rapsöl*
- *1 TL Fenchelsamen*
- *2 EL Abrieb & Saft von 1 Bio-Zitrone*
- *Salz*
- *Pfeffer*

1. Für den Salat Spargel, Zucchini, Tomaten und Erbsenschoten abbrausen. Den Spargel im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen längs halbieren. Die Zucchini putzen und längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Tomaten halbieren.

2. Spargel und Erbsen in Salzwasser garen – Erbsen ca. 10 Minuten, Spargel 3–4 Minuten. Dann beides abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Enden der Erbsenschoten kappen – dabei die Fäden entfernen.

3. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen.

4. Für das Dressing Essig, Öl, Fenchelsamen, Zitronenabrieb und -saft sowie 4 EL Wasser verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin 4 Minuten braten. Mit Spargel, Erbsen, Zucchini, Tomaten und Dressing in einer Schüssel mischen. Die Kräuter darüber streuen. Nach Wunsch mit pochierten Eiern, Mozzarella oder Burrata servieren.

Frikadellen mit Ofenkartoffeln und Zaziki

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Backzeit: ca. 35 Min., Garzeit: ca. 10 Min.

Für die Frikadellen:

- *600 g Lammhackfleisch* • *2 Knoblauchzehen*
- *150 g Feta* • *4 Zweige Oregano*
- *100 g Oliven* • *1 Ei* • *2 EL Semmelbrösel*
- *Salz* • *Pfeffer* • *2 EL Olivenöl*

Für die Kartoffeln:

- *800 g festkochende Kartoffeln*
- *2 Knoblauchzehen* • *Abrieb & Saft von 1 Bio-Zitrone* • *4 EL Olivenöl* • *Salz* • *Pfeffer*

Für das Zaziki:

- *1 Gurke* • *Salz* • *2 Knoblauchzehen*
- *250 g griechischer Joghurt* • *3 EL Olivenöl*

1. Hack in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Feta würfeln. Oregano abbrausen, trocken schütteln. Blätter und Oliven fein hacken. Alles mit Ei, Brösel und Hack verkneten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Masse zu 8 Frikadellen formen, zugedeckt kühlen.

2. Kartoffeln schälen, abbrausen, ca. 2 cm groß würfeln. Knoblauch leicht andrücken. Kartoffeln mit Knoblauch, Öl, Zitronenabrieb und -saft in einer Auflaufform mischen, mit Salz, Pfeffer würzen. Im Ofen bei 175 Grad Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten backen.

3. Für das Zaziki Gurke abbrausen, putzen und in ein Sieb raspeln. Leicht salzen und 5 Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Mit Joghurt und Öl verrühren. Gurken leicht ausdrücken, zum Joghurt geben, vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

4. Frikadellen im heißen Öl in einer Pfanne 4–5 Minuten je Seite braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kartoffeln auf Tellern anrichten. Je 1 Klecks Zaziki zufügen. Nach Wunsch mit Zitronenscheiben und Oregano garniert servieren.

Fotos: StockFood (2)/Eva Hilden Smith/News Life Media

Gefrorener Joghurt mit Aprikosenpüree

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten, Kühlzeit: ca. 6 Stunden

- *2 Aprikosen*
- *120 g getrocknete Aprikosen*
- *500 ml Apfelsaft*
- *1 Prise Kardamom*
- *600 g Joghurt*
- *6 EL Honig*
- *1 EL gerösteter Sesam*
- *75 g Pistazienkerne*

1. Die frischen Aprikosen abbrausen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch ebenso wie die getrockneten Aprikosen klein schneiden. Beides mit Apfelsaft in einem Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Kardamom zufügen und alles fein pürieren. Das Püree evtl. durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.

2. Joghurt, Honig und Sesam verrühren und ca. 4 Stunden tiefkühlen – dabei immer wieder umrühren, damit die Masse cremig gefriert.

3. Das Aprikosenpüree und ca. 30 g Pistazien grob unter der kalten Joghurt mischen und alles weitere 2 Stunden tiefkühlen.

4. Zum Servieren den Joghurt nach Wunsch zu Kugeln formen und in Schälchen anrichten. Die übrigen Pistazien (40 g) darüber streuen und alles servieren.

Noch mehr Rezepte

Den Sommer genießen!
Von Schlemmer-Salaten über Leckeres für Gäste und raffiniert belegte Brote bis zu erfrischenden Desserts: In der **„mein schönes LandEdition"** finden Sie 135 Rezepte, für die niemand lange in der Küche stehen muss. Im großen **Extra**: Einmachen. Das Heft gibt es für 5,50 € im Handel oder online unter **www.meine-zeitschrift.de**

Ingwer-Eistee

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Ziehzeit: ca. 5 Minuten,
Kühlzeit: mind. 2 Stunden

- *2 Beutel grünen oder schwarzen Tee*
- *2 Bio-Limetten • 30 g frischer Ingwer*
- *4 EL flüssiger Honig*

1. Teebeutel mit 1 l kochendem Wasser überbrühen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Beutel entfernen. Den Tee abkühlen lassen, dann mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Die Limetten heiß abbrausen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Ingwer abbrausen oder schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Limetten, Ingwer sowie Honig zum kalten Tee geben und mind. 1 Stunde kühlen. Eistee evtl. mit Minzblättchen und Eiswürfeln servieren.

TIPP:
Statt Schwarz- oder Grüntee passt auch ein Tee aus frischer Minze oder Zitronenverbene gut.

Fotos: StockFood (3)/Bauer Syndication/Irina Meliukh/Winfried Heinze

Beeren-Mascarpone-Pizza

Für 8 Stücke

Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Ruhezeit: ca. 5 ¾ Stunden, Backzeit: ca. 15 Minuten

Für den Teig:

- *240 g Mehl* • *25 g Hartweizengrieß*
- *1 Prise Zucker*
- *10 g Hefe* • *10 ml Olivenöl*

Für den Belag:

- *ca. 500 g gemischte Beeren*
- *200 g Mascarpone* • *1 TL Honig*
- *4 EL geraspelte weiße Schokolade*
- *2 EL Mandelblättchen*

1. Für den Teig Mehl, Grieß und Zucker mischen. Die Hefe in 140 ml lauwarmem Wasser auflösen. Hefewasser und Öl zum Mehl-Mix geben und alles glatten verkneten. Den Teig zudecken und im Kühlschrank 5 Stunden gehen lassen.

2. Den Teig durchkneten, zu einer Kugeln formen und mit Mehl bestäuben. Den Teig zudecken und weitere ca. 45 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen die Beeren verlesen, evtl. behutsam abbrausen und trocken tupfen. Mascarpone mit Honig verrühren.

4. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backapier belegen.

5. Den Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen und auf das Blech legen. Den Mascarpone darauf streichen, ca. 300 g Beeren aufstreuen und alles ca. 15–20 Minuten backen.

6. Die Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den übrigen Beeren, der Schokolade sowie den Mandeln bestreuen. Nach Wunsch Minze oder Melisse garnieren und servieren.

EIS & PARFAIT *einfach selbst zubereiten*

Als schlichte Kugel oder opulente Torte, am Stiel oder gar knusprig frittiert: Lassen Sie sich von unseren eisigen Kreationen überraschen

Himbeer-Vanilleeis-Torte

Für 1 Schüssel (ca. Ø 20 cm)

Zubereitung: 30 Minuten, Kühlzeit: mind. 3 Stunden

- *1 l Vanilleeis*
- *4 Baisers (Fertigprodukt)*
- *200 g Schoko-Cookies*
- *400 g tiefgekühlte Himbeeren*

1. Das Vanilleeis antauen lassen. Die Baisers in kleine Stücke brechen. Die Kekse grob zerbröseln. 500 ml Vanilleeis mit Baiser- sowie Keksstücken und Himbeeren vermengen.

2. Die gefriergeeignete Schüssel innen ca. 1,5 cm dick mit der Beeren-Eis-Masse füllen. Dann das übrige Vanilleeis einfüllen – dabei in der Mitte ein Loch lassen. Die übrige Beeren-Eis-Masse einfüllen und alles glatt streichen. Die Form mit Frischhaltefolie zudecken und alles mind. 3 Stunden tiefkühlen.

3. Die Eistorte aus dem Tiefkühler nehmen und kurz antauen lassen. Dann die Folie abziehen und die Torte auf eine Platte stürzen.

Erdbeer-Joghurt-Parfait

Für 1 Kastenform (ca. 1 l). Ergibt ca. 6 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten, Kühlzeit: ca. 9 Stunden

• 500 g geputzte Erdbeeren • 55 g Puderzucker • 300 g griechischer Sahnejoghurt • 1 EL Zitronensaft • 2 Eigelb • 75 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 150 g Sahne • 3 EL Erdbeermarmelade

1. 250 g Erdbeeren mit 45 g Puderzucker pürieren und passieren. Joghurt und Zitronensaft unterrühren. Eigelbe, Zucker und Vanillezucker über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen, dann in einem kalten Wasserbad kalt rühren. Die Sahne steif schlagen.

2. Die Form mit Frischhaltefolie auskleiden. Erdbeer-Joghurt-Mix, Eigelbmasse und Sahne mischen. Die Parfait-Masse in der Form verteilen und ca. 4 Stunden tiefkühlen.

3. 250 g Erdbeeren pürieren. Die Marmelade unterrühren. Das Fruchtpüree auf der Parfait-Masse verteilen. Alles zudecken und weitere ca. 5 Stunden tiefkühlen.

4. Das Parfait antauen lassen, dann stürzen und die Folie abziehen. Das Parfait in Scheiben schneiden und evtl. mit Waffelröllchen, Sahne sowie Erdbeeren anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Feine Waffelröllchen: 175 g Butter zerlassen. 2 Eier mit 250 g Zucker verrühren, 350 g Mehl und 250 ml Wasser unterrühren. 2 Stunden ruhen lassen. Im Hörnchen-Waffeleisen portionsweise ausbacken. Sofort mithilfe eines Holzlöffelstiels zur Rolle formen. Auf einem Gitter abkühlen.

Fotos: StockFood/für ZS Verlag/Anke Schütz (1)/Gräfe und Unzer/Mathias Neubauer (1)/Hein van Tonder (1)

Exotisches Sahne-Karamell-Eis

Für ca. 12 Kugeln

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: ca. 15 Minuten, Kühlzeit: mind. 8 Stunden

• 95 g Butter • 750 g Sahne • 3 EL rote Miso-Paste (japan. Würzpaste auf Sojabasis) • 170 g brauner Zucker • 5 ml Vanilleextrakt • 1 Dose gesüßte Kondensmilch (385 g)

1. Butter und 250 g Sahne in einem kleinen Topf mischen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Miso-Paste und Zucker hinzufügen. Den Mix rühren, bis sich alles aufgelöst hat. Dann alles aufkochen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sahne-Miso-Sauce eingedickt und glänzend ist. Die Sauce kalt stellen.

2. 500 g Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen. Erst die Vanille hinzufügen, dann die Kondensmilch unter Rühren langsam in die Sahne gießen. Alles zu einer homogenen Masse verquirlen.

3. ¼ der Masse in eine gefriergeeignete Form gießen. Die Sahne-Miso-Sauce esslöffelweise zufügen und unterheben, sodass die Eismasse leicht marmoriert ist. Den Vorgang dreimal wiederholen. Dann die Form zudecken und die Masse mind. 8 Stunden tiefkühlen.

Schoko-Frischkäse-Eis mit Rum

Für 4 Portionen

Zubereitung: 35 Minuten, Kühlzeit: ca. 5 Stunden

- *200 g Zartbitterkuvertüre*
- *1 Ei*
- *2 Eigelb*
- *3 EL brauner Zucker*
- *2 cl brauner Rum*
- *100 g Frischkäse*
- *100 ml Sahne*
- *1 EL Vanillezucker*
- *2 EL Schokoladenstreusel*

1. Die Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann etwas abkühlen lassen. Ei, Eigelbe, Zucker und Rum in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die flüssige Kuvertüre und den Frischkäse unterrühren. Die Masse kalt rühren.

2. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und unterziehen. Die Schokomasse in ein gefriergeeignetes, flaches Gefäß geben und 5 Stunden tiefkühlen – dabei alle ca. 20 Minuten gut durchrühren, damit keine großen Kristalle entstehen.

3. Das Eis vor dem Servieren kurz antauen lassen. Das Eis Kugeln formen, in Tassen oder Schalen anrichten und die Streuseln darüber streuen.

Stieleis von weißem Pfirsich

Für 6 Stieleis-Förmchen (à ca. 60 ml)

Zubereitung: 20 Minuten, Kühlzeit: mind. 5 Stunden

- *60 g Zucker*
- *12 schöne, große Minzblättchen*
- *300 g weiße Pfirsiche*
- *1 EL Zitronensaft*

vegan

1. Den Zucker mit 150 ml Wasser aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Dann den Zuckersirup vollständig abkühlen lassen.

2. Die Minze und die Pfirsiche abbrausen. Die Pfirsiche halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit dem Zuckersirup und dem Zitronensaft in einem Mixer fein pürieren.

3. Den Frucht-Mix in die Förmchen füllen. Die Minzblätter flach an den Rand schieben und alles tiefkühlen. Nach 1 Stunde Holzstiele in die Eismasse stecken. Falls nötig die Minzblättchen nochmals an den Rand drücken. Das Eis weitere mind. 4 Stunden tiefkühlen.

Kokos-Eiskaffee mit Kaffee-Eiswürfeln

Für 4 Gläser (à 400 ml): 1 l Kaffee zubereiten, dann vollständig auskühlen lassen. 500 ml Kaffee in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren.

400 ml Kokosmilch in einem Topf unter Rühren aufkochen. 4 TL Ahornsirup unterrühren. Alles 5 Minuten köcheln, dann vollständig abkühlen lassen. 200 ml Mandelmilch unterrühren und alles gut kühlen.

Zum Servieren den Rand der Gläser mit Zuckersirup oder Wasser befeuchten, dann in geröstete Kokosraspeln tauchen. Je einige Kaffee-Eiswürfel auf die Gläser verteilen und diese halbhoch mit kaltem Kaffee befüllen. Die Kokos-Mandelmilch gut durchrühren und die Gläser damit auffüllen.

Fotos: StockFood (4)/Addictive Stock/Ewgenija Schall/Jane Saunders/Profimedia

Frittierte Fruchteis-Bällchen

Für 8 Stück

Zubereitung: 30 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für die Schoko-Sauce:

- *100 g Zartbitterschokolade*
- *100 g Sahne* • *50 ml Milch*

Für die Bällchen:

- *100 g Semmelbrösel* • *60 g Cornflakes*
- *2 Eier* • *8 hart gefrorene Kugeln Himbeereis*
- *500 ml Pflanzenöl*

1. Für die Sauce die Schokolade raspeln. Sahne und Milch erhitzen. Schokolade unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht.

2. Die Brösel mit den Cornflakes mischen, in einem Blitzhacker zerkleinern und auf einen flachen Teller streuen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Eiskugeln erst im Brösel-Mix wenden, die Panade gut andrücken, dann durch das Ei ziehen und nochmals im Brösel-Mix wenden.

3. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Bällchen darin portionsweise in 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Kurz abtropfen lassen. Sofort mit der noch warmen Schokosauce und nach Wunsch mit Himbeeren servieren.

Serie: Teil 2
Kulinarische Schätze von
Landfrauen

Aus Liebe zum Land

Landwirtschaft, Tiere und gute Produkte, das ist ihr Leben. Immer wieder begeistern uns Landfrauen im TV mit ihren Geschichten und Gerichten. Christine Baumann ist eine von ihnen

Ihre Schottischen Hochlandrinder liegen Christine sehr am Herzen. Ihr ist wichtig, jedes Tier von klein auf wertzuschätzen – die Rinder danken es ihr mit großem Zutrauen.

Fotos: WDR/Melanie Grande

Mitten in der Natur fühlt sich Christine am wohlsten. Die Weiden sind ungedüngt, die Tiere grasen unter Obstbäumen

Artgerecht und glücklich – die Rinder dürfen das ganze Jahr über draußen leben und Christine besucht sie jeden Tag. Infos: **www.biohof-baumann.de**

„Die Tiere und die Natur BEREICHERN MEIN LEBEN“

Sich zu verlieben kann vieles verändern. So war es auch bei Christine. Die gelernte Fremdsprachenkorrespondentin lebte lange in der Stadt, trug gern Miniröcke, Kostümchen und schicke Schuhe – und tauschte die High Heels gegen Highland-Rinder, als sie vor bald 30 Jahren mit ihrem Mann Axel zusammenkam. Der hatte damals schon eine kleine Herde Schottischer Hochlandrinder, und wenn Christine von der Büroarbeit zu Axel nach Hause fuhr, freute sie sich jedes Mal darauf, wieder bei den Tieren zu sein: „Raus zu dürfen, bei Wind und Wetter Zeit mit der Herde zu verbringen und mit den Tieren zu kuscheln, hat mein Leben unglaublich bereichert“, erzählt sie. Sie kehrte zu ihren Wurzeln, nach Baden-Baden in den Ortsteil Geroldsau, zurück. Jetzt ist sie seit 30 Jahren die Seele des familieneigenen, ökologischen Rinderzuchtbetriebs.

„Ich liebe es, viel Zeit bei meinen Tieren zu verbingen!“

Nicht weit von Baden-Baden, am Rande des Nordschwarzwalds, liegt der Hof der Familie Baumann, zu der auch die beiden Töchter Naomi und Luna sowie Axels Eltern Mary und Dieter gehören. Gleich hinter den Hofgebäuden beginnen die Weiden. Schottische Hochlandrinder sind robust und anpassungsfähig. Sie kommen auch mit steilem Gelände und winterlichen Temperaturen zurecht und lieben es, das ganze Jahr über im Freien zu sein. Familie Baumann gibt ihren über hundert Hochlandrindern genau den Raum, den die freiheitsliebenden Tiere brauchen. Sie dürfen in den wald- und wasserreichen Seitentälern grasen, die sich links und rechts vom Hof in die Hügel des Nordschwarzwalds hineinschlängeln. Es sind teils Quellwasserschutzgebiete und steilhangige Streuobstwiesen, die als Landschaftsschutzgebiete erhalten bleiben sollen. Intensive Landwirtschaft ist hier nicht möglich und nicht erwünscht. Durch das Abgrasen der Flächen betreiben die Tiere auf natürliche Weise Landschafts-schutz.

Gutmütig – und gezähmt

Jeden Tag fährt Christine hinaus zu den Mutterkuhherden und hat dabei ihr wichtigstes Werkzeug stets dabei: handfeste Bürsten, mit denen sie die Kälber, Mutterkühe und Zuchtbullen striegelt. Hochlandrinder sehen ein bisschen aus wie Teddybären und gelten als gutmütig, aber dass Christine ihnen so nahe kommen darf und dass die Tiere regelrecht auf sie warten, wenn sie mit ihrem geländegängigen Elektro-Caddy am Wegesrand parkt und zur Weide stiefelt – das ist nicht unbedingt eine Selbstverständlichkeit. „Ich glaube, ich bin schon eine Art Rinderflüsterin“, sagt Christine und muss herzlich dabei lachen: „Ich zähme meine kleinen Wilden, wenn sie sechs bis acht Monate alt sind.“ Sie verbringt sehr viel Zeit mit den Jungrindern, begleitet sie stundenlang auf den Weiden, macht sie mit viel Geduld zutraulich und gibt jedem neugeborenen Kalb einen Namen: „Ich finde, jedes Tier sollte einen Namen haben. Das gibt dem Tier eine besondere Würde.“

Das Leben im Freien sowie das ungedüngte Weidegras unter Obstbäumen und im Wald machen das Fleisch der Schottischen Hochlandrinder fein marmoriert und schmackhaft. In einer nahe gelegenen Metzgerei lässt Christine es veredeln, zu Whisky-Salami etwa oder fein geräuchertem Rinderspeck. Mit ihrem Mann und einem befreundeten Ehepaar gründete sie vor ein paar Jahren einen Lebensmittelmarkt mit regionalen Produkten. Hier verkauft sie ihre eigenen Spezialitäten und deckt sich mit den Zutaten ein, die sie als passionierte Köchin für ihre Gerichte braucht, zum Beispiel saisonalem Gemüse. Nur die Früchte für ihre Desserts holt sie gleich vor der Tür: Dort wächst nämlich ein wunderschöner Quittenbaum.

Köstlichkeiten von echten Landfrauen

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

Fotos: Frauke Antholz/Edel Verlagsgruppe, PR, WDR/Melanie Grande

Rinderrouladen mit Kartoffelgratin und buntem Wurzelgemüse

Für 6 Portionen

Für die Rouladen:

• 6 Rouladen (z. B. vom Bio-Hochlandrind) • ca. 6 TL Dijon-Senf
• Salz • Pfeffer aus der Mühle
• 24 Scheiben dünn geschnittener Speck • 6 Essiggurken
• 6 Möhren • ca. 2 EL Butterschmalz • 2 Zwiebeln
• ½ Sellerieknolle • 1 kräftiger Schuss trockener Rotwein
• 5–6 Lorbeerblätter • 7–8 Wachholderbeeren • ca. 750 ml Rinderbrühe
• 1 Schuss dunkler Balsamicoessig • etwas braune Mehlschwitze

Für das Gratin:

• ca. 1 kg festkochende Kartoffeln • 2 Knoblauchzehen
• 500 g Sahne • ca. 3 EL geriebener Parmesan
• evtl. frisch geriebene Muskatnuss • Salz • Pfeffer aus der Mühle
• ca. 3 EL geriebener Emmentaler • etwas Butter

Für das Gemüse:

• ca. 16 bunte Möhren • ca. 8 bunte Beten • ca. 3 EL Olivenöl
• 2–3 EL Kräuter der Provence • Fleur de Sel (nach Geschmack)
• Pfeffer aus der Mühle

Utensilien: *• Bräter • Auflaufform (ca.20 x 30cm)*
• Backblech • Backpapier

1. Für die Rouladen das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem Fleischklopfer flach klopfen. Dann mit Senf bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und je 4 Speckscheiben darauf verteilen. Essiggurken halbieren, Möhren waschen und schälen. Für jede Roulade 1 lange Möhrenscheibe schneiden, die der Länge der Essiggurken entspricht. Je 1 Möhrenscheibe zwischen 2 Essiggurkenhälften legen. Die so gefüllte Essiggurke am kurzen Ende der Roulade platzieren, Roulade einrollen und mit einer Bratenschnur oder einem Zahnstocher schließen.

2. Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Etwas Butterschmalz in einen Bräter geben und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Rouladen entnehmen und zur Seite stellen. Möhrenreste klein würfeln. Zwiebeln schälen und vierteln. Sellerie putzen, schälen und würfeln. Das Gemüse im Rouladen-Bratfett leicht anrösten. Dann mit Rotwein ablöschen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Brühe hinzugeben und die Mischung zum Köcheln bringen. Rouladen einlegen und zugedeckt im Ofen 1 ¾ Stunden garen. Dabei nach der Hälfte der Garzeit die Rouladen einmal wenden.

3. Für das Gratin Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. 1 Knoblauchzehe schälen, pressen und mit den Kartoffeln mischen. Die Schüssel mit so viel Sahne auffüllen, dass alle Kartoffelscheiben bedeckt sind. Etwas Parmesan hinzugeben und alles verrühren. Mit Muskat, Salz, Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit 1 Knoblauchzehe ausreiben. Kartoffel-Sahne-Mischung einfüllen, mit etwas Parmesan und Emmentaler bestreuen. Das Gratin zu den Rouladen auf der obersten Schiene in den Ofen stellen und etwa 1 ½ Stunden backen.

4. Für das Gemüse die Möhren und die Beten putzen, schälen, waschen und in gleich große Stifte schneiden. Olivenöl und Kräuter der Provence mischen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und die Möhren damit marinieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, zum Gratin in den Ofen stellen und etwa 30 Minuten garen.

5. Die Rouladen aus dem Bräter nehmen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, zurück in den Bräter geben, aufkochen und mit etwas brauner Mehlschwitze leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Balsamicoessig abschmecken. Die Rouladen mit Gratin, Gemüse und Sauce anrichten.

Zum Auftakt ein PIKANTES DREIERLEI

Foto: Frauke Antholz/Edel Verlagsgruppe

Vitello „Forello“ mit Teufelssalat und Markklößchensuppe

Für 6 Portionen

Für das Rindfleisch:

- *800 g Tafelspitz (z. B. vom Bio-Hochlandrind)*
- *500 g Wade (z. B. vom Bio-Hochlandrind)*
- *3 Möhren • ¼ Sellerieknolle • 1 Stange Lauch*
- *1 Zwiebel • 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)*
- *2 Zweige Thymian • 5 Lorbeerblätter*
- *10 Wacholderbeeren • Salz • Pfeffer*

Für das Vitello „Forello“:

- *800 g Tafelspitz • 150 g geräuch. Forellenfilet*
- *2 Sardellenfilets • 2 Eigelb • 30 g Kapern*
- *etwas Kapern- und etwas Essiggurkenwasser*
- *1 EL Zitronensaft • 125 ml Sonnenblumenöl*
- *Salz • Pfeffer aus der Mühle*

Für den Teufelssalat:

- *3 Paprikaschoten (rot, gelb und grün)*
- *4 große Essiggurken • 1 mittelgroße Zwiebel*
- *5 EL Tomatenketchup • 3 EL Mayonnaise*
- *5 Spritzer Worcestersauce • 1 Schuss Cognac*
- *etwas Essiggurkenwasser • 1 Spritzer Tabasco*
- *Salz • Pfeffer aus der Mühle*

Für die Markklößchen:

- *Mark aus 4 Markknochen (ca. 60 g; z. B. vom Bio-Hochlandrind) • 1 Ei (M)*
- *ca. 60 g Paniermehl (soviel wie Mark)*
- *ca. 1 EL fein gehackte Petersilie*
- *frisch geriebene Muskatnuss • Salz • Pfeffer*

Zum Servieren:

- *1 EL Kapern*
- *essbare Blütenblätter (z. B. Ringelblume, Bartnelke, Boretsch, Cosmea, Tagetes)*
- *etwas klein geschnittene Paprika*
- *etwas gehackte Petersilie • Schnittlauchröllchen*

Utensilien: • *Mulltuch • feines Sieb*

1. Für das Rindfleisch den Tafelspitz und die Wade trocken tupfen, in einen großen Topf geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass das Fleisch einen Daumen breit bedeckt ist. Kurz aufkochen, den aufsteigenden Schaum abschöpfen und dann mind. 2 Stunden sieden bis ganz leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den aufsteigenden Schaum abschöpfen und mit Wasser auffüllen, damit das Fleisch stets bedeckt ist.

2. Inzwischen Möhren putzen, schälen und klein schneiden. Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel mit Schale waschen, halbieren. Ingwer mit Schale waschen, in Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln.

3. 30 Minuten vor Garzeitende das vorbereitete Suppengemüse, Kräuter und Gewürze hinzugeben und weiter sieden lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das fertig gegarte Fleisch entnehmen, abtropfen, abkühlen lassen und dann kühl stellen. Der Tafelspitz wird für den Teufelssalat gebraucht, die Wade als Einlage für die Brühe. Das Gemüse ebenso herausnehmen. Möhren und Sellerie zur Seite stellen, den Rest wegwerfen. Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb abseihen, zur Seite stellen. 750 ml Brühe werden für den Hauptgang benötigt. Den Rest (ca. 400 ml) für die Suppe beiseitestellen.

4. Für das Vitello „Forello“ den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen. Vakuumierten Tafelspitz ca. 2 Stunden im Wasserbad im vorgeheizten Ofen ziehen lassen. Dann aus dem Bad nehmen, aufschneiden, parieren und abkühlen lassen.

5. Für die Vitello-Sauce Forellenfilet, Sardellenfilets und Eigelbe im hohen Rührbecher grob pürieren. Kapern, etwas Kapern- und Gurkenwasser sowie Zitronensaft zugeben und weiter pürieren. Zuletzt das Öl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen und untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

6. Für den Teufelssalat das abgekühlte Fleisch vom Tafelspitz würfeln. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Essiggurken fein würfeln. Zwiebel schalen, fein würfeln. Alles in einer Schüssel mischen. Ketchup, Mayonnaise, Worcestersauce, Cognac, etwas Essiggurkenwasser und Tabasco in einer zweiten Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Sauce darf ruhig etwas scharf sein, damit man den „Teufel“ auch schmeckt. Sauce und Salatmischung bis zum Servieren kühl stellen.

7. Für die Markklößchen das Mark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, damit alle Knochensplitter zurückbleiben. Am besten geht das, wenn das Mark Raumtemperatur hat. Ei und Paniermehl zugeben. Mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig vermengen und daraus Klößchen in Wunschgröße formen. In einem Topf Wasser aufkochen lassen, leicht salzen und unbedingt eine Kochprobe mit einem Markklößchen machen. Ist der Teig zu bröselig, kann es ausreichen, ihn mit warmem Wasser etwas zu binden. Sobald die Klößchen an der Oberfläche schwimmen, noch leicht nachziehen lassen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

8. Zum Servieren die Sauce vom Vitello „Forello“ auf einen kleinen Teller geben. Den Tafelspitz dünn aufschneiden und 3 Fleischscheiben zu einem Röschen gedreht darauf anrichten. Mit Kapern und essbaren Blüten dekorieren. Den Teufelssalat auf einen kleinen Teller geben und mit Sauce, Paprika und Petersilie anrichten. Die Brühe für die Markklößchensuppe in kleine Suppenschalen geben, Markklößchen dazugeben und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Christines Tipp: Wadenfleisch, Möhren, Sellerie können die Suppe als weitere Einlage bereichern.

Quitten-Tiramisu mit Quark und Nusslikör

Für 6 Portionen

Für das Quittenkompott:

- *75 ml Zitronensaft*
- *600 g Quitten*
- *1 Vanilleschote*
- *100 g Rohrohrzucker*
- *400 ml Quittensaft, plus mehr zum Anrühren der Speisestärke*
- *ca. 30 g Speisestärke*

Für die Creme:

- *400 g Magerquark*
- *400 g Mascarpone*
- *125 g Rohrohrzucker*
- *1 Päckchen Vanillezucker*
- *6 EL Nusslikör, plus 2–3 EL zum Tränken*

Außerdem:

- *ca. 200 g Löffelbiskuits*
- *2–3 EL abgekühlter Espresso*
- *Kakaopulver zum Bestreuen*

1. **Für das Quittenkompott** den Zitronensaft mit etwa 2 l Wasser mischen. Die Quitten gründlich waschen und schälen. Mit einem scharfen Messer zuerst vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Quitten in Würfel schneiden und in das Zitronenwasser legen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit dem Quittensaft ablöschen und so lange köcheln, bis sich die Karamellstückchen aufgelöst haben.
2. Inzwischen die Quitten kurz in einem Sieb abtropfen lassen. Quitten, Vanillemark und -schote zum Quittensaft geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit 3 EL Quittensaft verrühren und das Kompott damit binden. Kompott dann abkühlen lassen.
3. **Für die Creme** Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt rühren. Mit Nusslikör abschmecken.
4. **Zum Zusammensetzen** die Löffelbiskuits halbieren und in Dessertgläser füllen. Den Espresso mit dem Nusslikör mischen. Biskuits mit der Flüssigkeit tränken. Die Hälfte der Creme auf den Biskuits verteilen und danach das Quittenkompott daraufgeben. Mit der restlichen Creme bedecken. Mit etwas Kakaopulver bestreuen und etwa 2 Stunden kühl stellen.

Samtig-süßes FINALE

Foto: Frauke Antholz/Edel Verlagsgruppe

Die schönsten Seiten der Ostsee

Endlich wieder Sommer! Planen Sie jetzt Ihre Ferien in Mecklenburg-Vorpommern mit unserem neuen Sonderheft

Mit praktischem Reiseführer zum Heraustrennen für nur **5,50 €**

Finden Sie unser Sonderheft nicht im Handel, können Sie es unter *meine-zeitschrift.de* (zzgl. Versandgebühr) bestellen. Scannen Sie dafür einfach den QR-Code.

Serie: Teil 10
Natur-Apotheke

Heilpflanze KAPUZINERKRESSE

Fällt ihr Name, denkt jeder sofort an wunderschöne Blüten. Doch in den Blättern steckt ihre wahre Kraft – gegen Atemwegsentzündungen und Harnwegsinfekte

Auffällig schön sind die großen, trichterförmigen Blüten. Sie haben einen Durchmesser von bis zu 6 cm

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

www.kraeuterweisheiten.de

Tinktur aus Kapuzinerkresse

50 g frische Blätter zerkleinern und in einem Einmachglas mit 250 ml Alkohol (40 %) übergießen. Es darf nichts aus der Flüssigkeit ragen. Anschließend 2 Wochen an einem kühlen Ort ziehen lassen und immer wieder mal durchschütteln. Danach abgießen. **Bei Erkältungskrankheiten oder Entzündung der Harnwege** 3–5mal täglich 20–50 Tropfen (je nach Verträglichkeit) nehmen.

Blütenessig aus Kapuzinerkresse

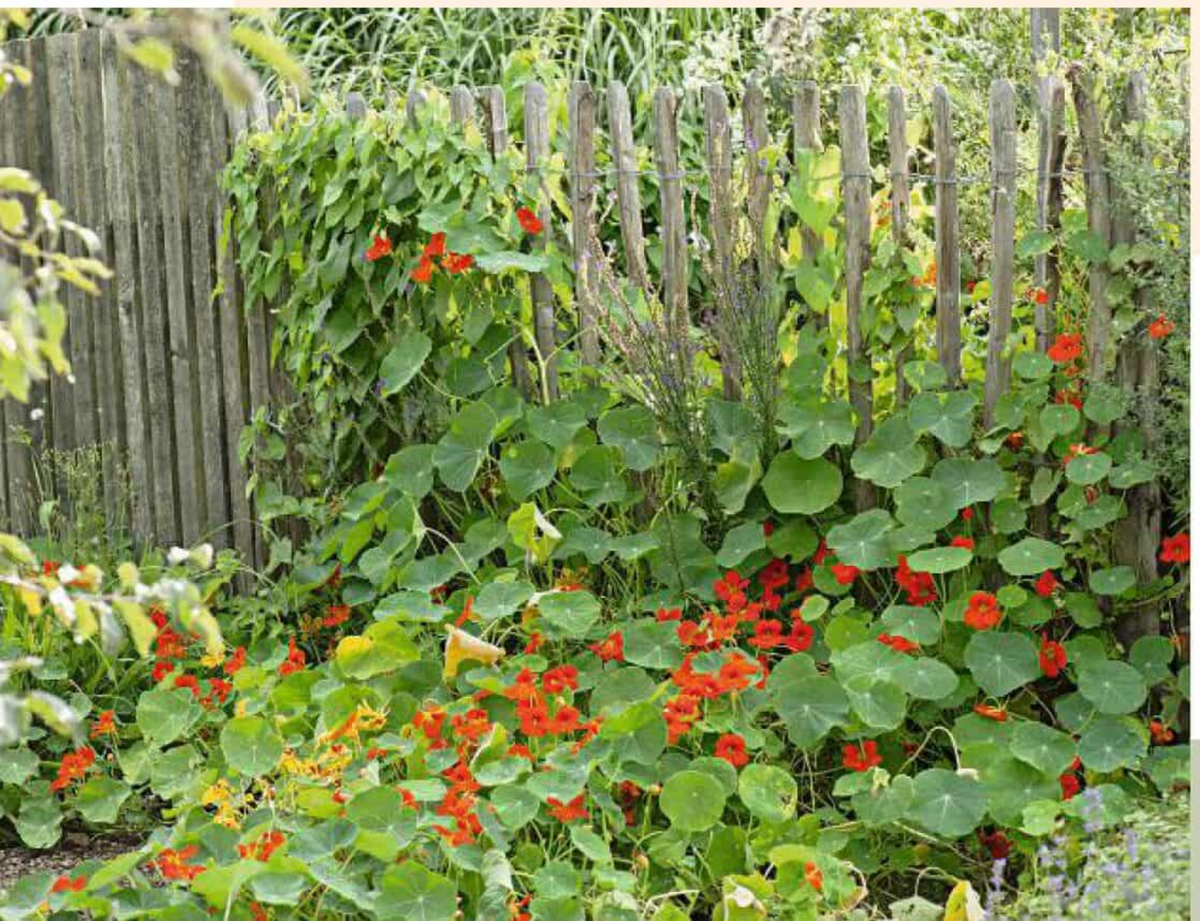
Eine Handvoll Blüten in einem Einmachglas mit Weißweinessig übergießen, bis alles gut bedeckt ist. 2 Wochen an einem sonnigen Platz ziehen lassen – fertig. Der Essig muss nicht abgesiebt werden. **Schmeckt** lecker z. B. über Salat, **hilft** bei Halsschmerzen, dann einfach damit gurgeln.

Historie

Wer kennt sie nicht, diese prächtigen gelben bis tiefroten Blüten?! Die Große Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus) ist das populärste Mitglied der Familie der Kapuzinerkressegewächse. In ihrer Heimat in **Mittel- und Südamerika** sind mehr als 60 Arten bekannt. Dort zählt sie seit jeher zu den **Heilpflanzen**. Ende des 17. Jahrhunderts kam sie nach Europa und hielt schnell Einzug in die **Klostergärten**. Ihr Name kommt vermutlich von der Blüte. Sie trägt einen Sporn, der an die Kapuze der gleichnamigen Mönche erinnert. „Kresse" stammt vom althochdeutschen „cresso" und bedeutet „scharf".

Verbreitung

Kapuzinerkresse fühlt sich an **sonnigen Plätzen** wohl. Sie kriecht über den Boden oder lässt sich aus einem Blumentopf hängen – und wird dabei zwischen 30 cm und 5 m lang. Mit ihren langen, sich windenden Blattstielen kann sie auch klettern. Der Stängel ist fleischig, die runden Blätter sind glatt und hell- bis dunkelgrün. Die gelben, roten oder orangefarbenen **Blüten** zeigen sich von **Juli bis Oktober.** Sie haben die Form eines Trichters und werden von einem fünfblättrigen, grünen Kelch gehalten. Charakteristisch ist der etwa **3 cm lange Sporn**, der etwas gekrümmt und zugespitzt erscheint. An seinem Ende sitzt der **Nektartropfen** für die Insekten. Die Früchte bestehen aus drei Teilfrüchten von rundlicher Gestalt, die zuerst fleischig sind und bei der Reife gelbbraun und runzelig werden.



Anwendung

Die Blüten bringen Farbe in Speisen, die Blätter schmecken würzig. Kapuzinerkresse ist **reich an Vitamin C** (300 mg/100 g Blätter) und stärkt die Abwehrkräfte. Vor allem junge Blätter wirken kräftigend. Zudem enthalten sie Senföle, die **antibiotisch** wirken. Damit hilft die Pflanze gegen Entzündungen im Bereich der Niere, Blase, der ableitenden Harnwege sowie bei Bronchitis, Grippe, Mandel- und Ohrenentzündung. Essen Sie täglich einige Blätter. Das reinigt das Blut und stärkt die Abwehrkräfte. **Bei Infekten** alle 2–3 Stunden fünf frische Blätter essen (nicht auf nüchternen Magen). Nicht anwenden bei Säuglingen und Kleinkindern. Wer keine Kapuzinerkresse zu Hause hat: In der Apotheke gibt es ein Kombinationspräparat mit Meerrettich. Die Paarung verstärkt den antibiotischen Effekt. **Äußerlich** fördert Kapuzinerkresse die Durchblutung und kann bei Muskelschmerzen und Prellungen als Umschlag oder Einreibung eingesetzt werden.

Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss (3), privat, Shutterstock/iva; Illustration: iStock/bauhaus1000

GARTENSCHÄTZE *für den Vorrat*

Durch Einmachen und Einkochen können wir die reiche Ernte des Sommers auch in den kalten Monaten genießen

Eingelegtes Gemüse

Alle Rezepte auf Seite 84

Fotos: StockFood (3)/Björn Lülf/Maximilian Stock Ltd/Monika Grabkowska, StockFood Studios/Oliver Brachat

Variationen von eingelegtem Käse

Rote Bete süß-sauer

Zucchini-Relish

Eingelegtes Gemüse

vegan

Für 6 Gläser (à ca. 350 ml)
Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten,
Ziehzeit: mind. 10 Stunden,
• *400 g Radieschen* • *300 g Gurke*
• *300 g rote Zwiebel* • *20 g Ingwer*
• *3 EL Senfkörner* • *1 EL Pimentkörner* • *3 TL Fenchelsamen*
• *150 ml Zitronensaft*
• *500 ml Weißweinessig*
• *100 g Zucker* • *4 TL Salz*

1. Radieschen und Gurke abbrausen, putzen, in feine Scheiben hobeln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen, Gurke und Zwiebeln separat oder gemischt auf heiß ausgespülte Gläser verteilen.
2. Ingwer schälen, klein schneiden. Mit Senf, Piment, Fenchelsamen mischen und in die Gläser geben.
3. Zitronensaft mit Essig, Zucker, Salz und 500 ml Wasser aufkochen. Den kochenden Sud in die Gläser gießen, sodass das Gemüse komplett damit bedeckt ist. Die Gläser verschließen. Das Gemüse erkalten lassen und vor dem Verzehr mind. 10 Stunden durchziehen lassen.

HALTBARKEIT: ca. 3–6 Monate ungekühlt. Nach dem Öffnen kühl aufbewahren, zeitnah verbrauchen.

Variationen von eingelegtem Käse

vegetarisch

Für 2 Gläser (à ca. 1 l)
Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Ziehzeit: 2 Tage
• *600 g Feta* • *2 Zweige Salbei*
• *1 Zweig Oregano*
• *2 Zweige Rosmarin*
• *2 Stiele Basilikum*
• *4 Knoblauchzehen*
• *60 g schwarze Oliven in Öl*
• *2 EL Schnittlauchblüten*
• *2 TL Koriandersamen*
• *600 g Ziegenkäsebällchen*
• *ca. 1 l Olivenöl*

1. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln von den Zweigen bzw. Stielen abzupfen. Den Knoblauch abziehen. Die Oliven abtropfen lassen. Die Schnittlauchblüten zerzupfen. Feta in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Ziegenkäsebällchen mit Salbei, Oregano, Knoblauch, Blüten sowie 1 TL Koriandersamen in ein Glas füllen. Etwa 500 ml Öl angießen, sodass alles gut bedeckt ist.
3. Feta, Rosmarin, Basilikum, Oliven und 1 TL Koriandersamen in ein Glas füllen. Ca. 500 ml Öl angießen, sodass alles bedeckt ist. Die Gläser verschließen und im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen.

HALTBARKEIT: gut gekühlt ca. 2 Wochen.

Rote Bete süß-sauer

vegan

Für 4 Gläser (à 300 ml)
Zubereitung: ca. 35 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten
Ziehzeit: mind. 3 Tage
• *1 kg Rote Beten* • *1 Zwiebel*
• *1 Stück frischer Meerrettich (ca. 5 cm)* • *100 ml Rotweinessig*
• *3 EL Zucker* • *1 ½ EL Salz*
• *1 Lorbeerblatt*
• *6 Wacholderbeeren*

1. Rote Beten putzen, schälen und in schmale Spalten schneiden (Handschuhe tragen). Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Meerrettich putzen, schälen und in feine Scheibchen hobeln.
2. Essig und 750 ml Wasser mit Zucker, Salz, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einem großen Topf mischen und aufkochen. Bete, Zwiebel, Meerrettich zufügen und in ca. 30 Minuten leicht bissfest kochen. Bete, Zwiebeln, Meerrettich aus dem Sud heben und auf die heiß ausgespülten Gläser verteilen.
3. Sud nochmals aufkochen, dann heiß über das Gemüse gießen. Die Gläser fest verschließen. Das Gemüse abkühlen lassen und vor dem Verzehr mind. 3 Tage durchziehen lassen. Passt zu Fleisch und Fisch.

HALTBARKEIT: ca. 3–6 Monate ungeöffnet und dunkel gelagert.

Zucchini-Relish

vegan

Für 2 Gläser (à ca. 400 ml)
Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten
Ziehzeit: 2–4 Tage
• *500 g Zucchini* • *200 g rote, gelbe & grüne Paprikaschoten*
• *150 g Zwiebeln*
• *100 ml Weißweinessig*
• *150 g Zucker* • *1 TL Salz*
• *Pfeffer* • *1 EL Currypulver*
• *½ TL Senfkörner*

1. Gemüse abbrausen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
2. Gemüse, Zwiebeln, Essig sowie Zucker in einem großen Topf verrühren und aufkochen. Salz, Pfeffer, Currypulver und Senfkörner zufügen. Alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln.
3. Das Relish in heiß ausgespülte Gläser füllen und diese verschließen. Das Relish vor dem Verzehr etwa 2–4 Tage ziehen lassen.
HALTBARKEIT: ca. 3 Monaten.

TIPP:
Das süß-säuerliche Relish passt zu Lammgerichten, gegrilltem Fleisch oder Halloumi. Im Gegensatz zu einem Chutney mit leicht cremiger, marmeladenartiger, Konsistenz ist ein Relish eher stückig.

Kleines 1 x 1 des Einkochens

Sauberkeit
Gläser, Flaschen, Gummiringe und Deckel vor Gebrauch auf jeden Fall sterilisieren. Dafür die gespülten Utensilien mindestens 10 Minuten in kochendes Wasser legen.

Gelierprobe
Einen Klecks heiße Marmelade auf einen kalten Teller geben. Wird die Masse fest, kann sie abgefüllt werden. Zerläuft sie, die Marmelade noch ein paar Minuten länger kochen lassen.

Etikettieren
Gläser und Flaschen idealerweise alle mit Aufklebern versehen. Darauf sollte vermerkt sein, was sich in dem jeweiligen Behältnis befindet und wann es hergestellt wurde.

Jetzt ist die Zeit des Überflusses! Obst- und Gemüsegärten sind übervoll, nicht selten wird alles gleichzeitig reif, und die Ernte fällt so reichlich aus, dass sich unmöglich alles sofort verwerten lässt. Zum Glück gibt es reichlich Rezepte, mit denen sich Gemüse und Obst problemlos haltbar machen lassen. So kann man sogar im Winter die Früchte des Sommers genießen – und nebenbei Geld sparen.

Experimente sind erlaubt

Beim Einmachen und Einkochen ist die **Qualität der Produkte** ungemein wichtig. Mit schimmligem Gemüse oder verwurmtem Obst werden auch Marmelade oder Kompott nicht von hoher Qualität sein. Unsere Rezepte sollen vor allem eine **Einladung zum Experimentieren** sein. Ein Relish oder ein Chutney lässt sich mit vielen unterschiedlichen Gemüse- und Obstsorten herstellen – und auch die Zugabe von Honig, Chili oder Curry sollte ganz dem eigenen Geschmack folgen.
Pikante Konfitüren aus verschiedenen Gemüsesorten schmecken wunderbar zu Käse oder kaltem Braten und können ganz nach Geschmack mit Kräutern aromatisiert werden. Alle Relishs, Marmeladen oder Konfitüren sollten nach der Zubereitung kühl und dunkel aufbewahrt werden. Dann steht dem Genuss in der kalten Jahreszeit nichts im Weg.

Einkochen leicht gemacht

Gläser gleicher Größe und mit demselben Inhalt kommen in einen großen, mit einem **Geschirrtuch** ausgelegten, Topf. Es verhindert, dass die Gläser verrutschen und sich berühren. Dann **Wasser** angießen, das die gleiche Temperatur wie der Inhalt der Gläser hat. Den Topf auf der untersten Schiene im **Backofen** platzieren und den Ofen auf 175 Grad Umluft einstellen. Sobald im Glas Luftbläschen aufsteigen, die Temperatur auf ca. 135 Grad reduzieren und diese je nach Größe und Konsistenz des Gemüses 30–60 Minuten halten. Anschließend den Herd ausschalten und alles 30 Minuten **weitergaren** lassen. Den Backofen erst nach der Einkochzeit öffnen. Ideal für größere Mengen sind spezielle Einkochtöpfe mit integriertem Thermometer.

Buntes Gemüse

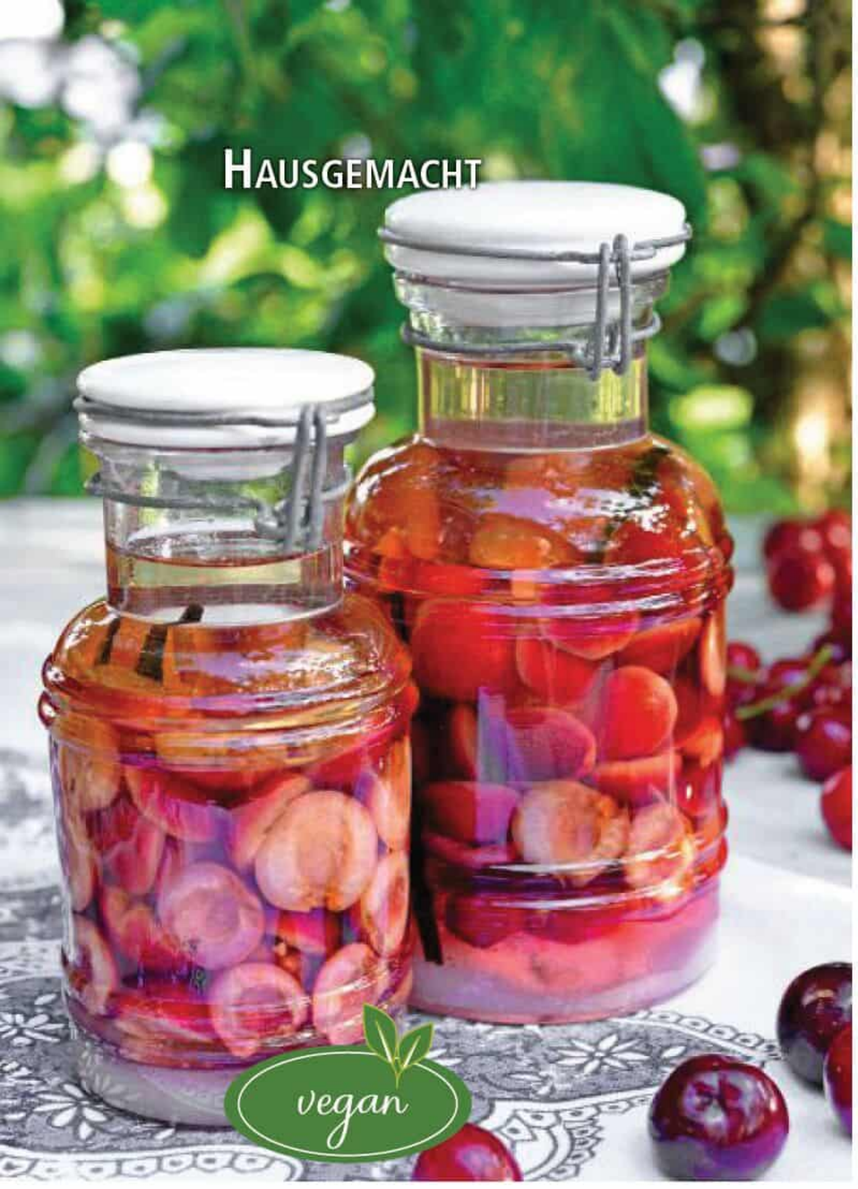
vegan

Für 6 Gläser (à ca. 350 ml)
Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten
- *ca. 1 kg Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Cocktailtomaten Peperoni, Knoblauch)*
- *4 Stiele Petersilie* • *Salz* • *evtl. bunte Pfefferkörner* • *500 ml Weißweinessig* • *100 g Zucker*

1. Das Gemüse abbrausen und putzen, klein schneiden. Den Knoblauch abziehen, evtl. längs halbieren. Gemüse und Petersilie in Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Dann auf die Gläser verteilen.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Mit Pfeffer auf die Gläser verteilen.
3. Essig, Zucker, 2 TL Salz und 500 ml Wasser aufkochen. Den heißen Sud in die Gläser gießen, sodass das Gemüse komplett damit bedeckt ist. Die Gläser verschließen.

HALTBARKEIT: ca. 2 Wochen gekühlt.

Fotos: MLK/Melanie Götz, Shutterstock/o_lesyk, StockFood Studios/Oliver Brachat, StockFood/Björn Lülf (1)/Gräfe & Unzer Verlag/Daan Matthis (1)/Maximilian Stock Ltd (1)/Monika Grabkowska (1)



Kirschlikör mit Zimt

Für 2 Flaschen (à ca. 250 ml)

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Ruhezeit: mind. 7 Tage

- *400 g Kirschen*
- *175 g Zucker*
- *1 Zimtstange*
- *500 ml Korn*

1. Kirschen abbrausen, entsteinen, halbieren.
2. Den Zucker auf 2 heiß ausgespülte Gläser (à ca. 600 ml) verteilen. Je ½ Zimtstange hinzufügen und mit den Kirschen auffüllen. Alles mit dem Korn übergießen, sodass die Kirschen bedeckt sind. Die Gläser gut verschließen. Den Ansatz mind. 7 Tage durchziehen lassen.
3. Den Ansatz durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb abseihen – dabei die Kirschen gut ausdrücken.
4. Den Likör in die heiß ausgespülte Flaschen füllen.

HALTBARKEIT:
ca. 1 Jahr dunkel und kühl (nicht im Kühlschrank) gelagert.

Erdbeermarmelade

Für 4–5 Gläser (à ca. 300 ml)

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Ziehzeit: ca. 2 Stunden, Garzeit: ca. 10 Minuten

- *500 g Erdbeeren*
- *500 g Wald-Erdbeeren*
- *500 g Gelierzucker (2:1)*
- *Saft von 1 Zitrone*

1. Erdbeeren abbrausen, verlesen, klein schneiden. Mit Zucker und Zitronensaft in einem Topf mischen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.
2. Unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen, dabei immer wieder den Schaum abschöpfen. Eine Gelierprobe machen.
3. Marmelade in heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser verschließen, 15 Minuten auf den Deckel stellen. Umdrehen und auskühlen lassen.

HALTBARKEIT: ca. 1 Jahr.

Thymian-Äpfel

Für 2 Gläser (à ca. 600 ml)

Zubereitung: ca. 15 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

- *1 Bio-Zitrone*
- *1 kg Apfel*
- *4 Lauchzwiebeln*
- *200 g Zucker*
- *10 Zw. Thymian*
- *1 TL Salz*

1. Zitrone heiß abbrausen und in Scheiben schneiden. Äpfel abbrausen, schälen, putzen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und klein schneiden.
2. 300 ml Wasser mit Zucker, Thymian und Salz in einem Topf aufkochen. Zitrone und Äpfel in dem Sud ca. 4 Minuten köcheln.
3. Alles in heiß ausgespülte Gläser füllen, diese gut verschließen und auskühlen lassen.

HALTBARKEIT: ca. 3 Monate.

Himbeermarmelade

Für 4–5 Gläser (à ca. 300 ml)

Zubereitung: ca. 15 Minuten,
Ziehzeit: ca. 30 Minuten, Garzeit: ca. 5 Minuten

- *1 kg Himbeeren*
- *1 Vanilleschote*
- *500 g Gelierzucker 2:1*
- *60 ml Zitronensaft*
- *60 ml Orangensaft*

1. Himbeeren verlesen, evtl. behutsam abbrausen und trocken tupfen. Vanilleschote längs aufschlitzen. Beeren, Vanilleschote, Zucker und Zitrussäfte mischen. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Unter Rühren zum Kochen bringen, ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Vanilleschote entfernen und die Masse pürieren.
3. Gelierprobe machen. Marmelade in heiß ausgespülte Gläser füllen, diese verschließen, 5 Minuten auf den Deckel stellen. Wenden und auskühlen lassen.

HALTBARKEIT: ca. 1 Jahr.

Saft, Marmelade & Kompott aus Kirschen

vegan

Saft. 3 Flaschen (à ca. 500 ml)

Zubereitung: ca. 30 Minuten

• *3 kg Süßkirschen* • *150 g Zucker*

1. Die Kirschen verlesen, putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Früchte entsteinen (dabei den entstandenen Saft auffangen) und in mit einer Saftpresse oder einem Entsafter auspressen.
2. Den Saft pur direkt genießen. Wer mag, kann ihn auch mit Zucker oder Honig süßen. Den Saft zeitnah verbrauchen.

TIPP: Zum Haltbarmachen den Saft kurz aufkochen. Dann in heiß ausgespülte Flaschen füllen, diese verschließen.

HALTBARKEIT: ca. 6 Monate.

Marmelade: 6 Gläser (à ca. 250 ml)

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Ziehzeit: 3 Stunden, Garzeit: ca. 5 Minuten

• *ca. 1,2 kg Süßkirschen*
• *ca. 500 g Gelierzucker (2:1)* • *1 Zimtstange*
• *1 Streifen Schale & Saft von 1 Bio-Zitrone*

1. Kirschen verlesen, abbrausen, entsteinen – benötigt wird 1 Kilo. Mit übrigen Zutaten mischen. Zugedeckt mind. 3 Stunden ziehen lassen.
2. Unter Rühren aufkochen. Zimt und Zitrone entfernen, pürieren. Ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Gelierprobe machen. Marmelade in sterilisierte Gläser füllen, verschließen. Abkühlen lassen.

HALTBARKEIT: ca. 1 Jahr.

Kompott: 3 Gläser (à ca. 400 ml)

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Ziehzeit: ca. 1 Stunde, Garzeit: ca. 40 Minuten

• *1,2 kg Süßkirschen* • *300 g Zucker*
• *Mark von 1 Vanilleschote*
• *2 Zimtstangen* • *Saft von 1 Zitrone*

1. Kirschen abbrausen, putzen, entsteinen. Mit Zucker 1 Stunde Saft ziehen lassen. Vanille, Zimt, Zitronensaft untermischen. 10 Minuten köcheln.
2. Zimt entfernen. Kompott in heiß ausgespülte Gläser füllen, diese gut verschließen. Im Einkochtopf bei 90 Grad ca. 30 Minuten einkochen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

HALTBARKEIT: ca. 3 Monate.

Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss, StockFood/Friedrich Strauss (1)/Hanna Baranouskaya (1)/Hannah Kompanik (1)/House of Pictures/ Franciska Munck-Johansen (1)

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN

6x meine gute Landküche

und ein attraktives Dankeschön
Ihrer Wahl

GreenGate Krug „Viola check pale blue"

A U 2 8

Dieser hübsche Krug von GreenGate überzeugt durch sein Blumenmuster zu jeder Jahreszeit.
Er ist vielseitig einsetzbar und ist auf einer festlich dekorierten Tafel ein absoluter Blickfang.
Material: Porzellan
Fassungsvermögen: 0,5 Liter

Zuzahlung: nur 1 €

„Black"

reisenthel

„Baroque Marble"

Shopping Basket

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

Der „Shopping Basket" von Reisenthel vereint die Weichheit einer Tasche mit der Geräumigkeit eines Einkaufskorbs. Er lässt sich leicht verstauen und ist bei jedem Bummel ein optischer Blickfang.
Wahlweise in Baroque Marble oder Schwarz

Zuzahlung: nur 1 €

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv).

6-tlg. Messerset „Essential“ mit Messerblock

B C 3 2

Das Messerset ESSENTIAL ist der absolute Blickfang in Ihrer Küche. Praktisch bei der alltäglichen Nutzung.
Messerklinge: Edelstahl;
Messergriff: Kunstoff / Silikon
Ausbeinmesser: ca. 20 cm x 1,8 mm
Brot- und Kochmesser: ca. 20 cm x 1,8 mm
Universalmesser: ca: 12,5 cm x 1,2 mm
Gemüsemesser: ca. 8,5 cm x 1,2 mm
Messerblock: ca. 22,5 x d 12 cm

Zuzahlung: nur 1 €

KING®

Solar Gartenleuchte „Tree of Life“

B B 4 2

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

Zuzahlung: nur 1 €

10 € ShoppingBon D 7 2 9

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

Einfach einscannen & bestellen

Oder bestellen Sie ganz einfach:

Per Internet
landkueche-abo.de

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

Per Telefon
+49 (0) 18 06/93 94 00 77
Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen

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

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

Ja, ich bestelle

WX-001

meine gute Landküche 0 7 2 Objekt-Nr. 1 8 8 6 8 (Berech. jährl./ 6 Hefte, zzt. € 35,40)

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

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

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

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

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 1 kostenloses Heft. K B 0 1 **1 Heft Gratis**

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

D E
IBAN | Ihre BLZ | Ihre Konto-Nr.

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

Das Geschenkabo geht an:
(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

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

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

X
Datum, Unterschrift | (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

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

Fruchtiges für die Kaffeetafel
APRIKOSENKUCHEN

Hier paaren sich sonnengereifte Früchte mit zarten Cremes und lockerem oder krossem Teig zu Torten, Tartelettes und Kuchen

Aprikosen-Käse-kuchen mit Filoteig

Fotos: burdafood.net/Ulrike Holsten/Foodstyling: Julia Luck/Styling: Tanja Trific, StockFood/Rua Castilho

Tartelettes mit Aprikosenkompott

Alle Rezepte auf Seite 94

Aprikosen-Schmand-Kuchen mit Streuseln

Für ca. 24 Stücke
Zubereitung: 40 Minuten,
Backzeit: ca. 35 Minuten

Für den Teig:

- *250 g weiche Butter*
- *200 g Zucker*
- *1 Prise Salz*
- *5 Eier*
- *370 g Mehl*
- *3 TL Backpulver*
- *100 ml Milch*

Für Belag & Streusel:

- *ca. 1 kg Aprikosen*
- *2 Eier*
- *200 g Schmand*
- *250 g Magerquark*
- *2 Pck. Vanillezucker*
- *150 g Zucker*
- *170 g Mehl*
- *100 g kalte Butter in Würfeln*

1. Für den Teig ein Blech fetten. Butter, Zucker und Salz in einer Schüssel mit den Schneebesen eines Handrührers auf höchster Stufe schaumig schlagen. Die Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen. Im Wechsel mit der Milch unterrühren. Den Teig gleichmäßig glatt auf dem Blech verstreichen.

2. Für den Belag die Aprikosen abbrausen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Dann die Früchte vierteln.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.

4. Eier trennen. Eigelbe, Schmand, Quark und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Eiweiß in einer fettfreien Schüssel schaumig schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Quarkcreme heben. Die Masse esslöffelweise auf den Teig geben und vorsichtig glatt streichen. Die Aprikosenviertel darauf verteilen.

5. Für die Streusel 100 g Zucker, Mehl und Butter mit den Fingern groben verkneten. Die Streusel auf dem Kuchen verteilen.

6. Den Kuchen 35–40 Minuten backen. Dann herausnehmen und auskühlen lassen.

Fotos: StockFood/Profimedia

Aprikosen-Hefekuchen mit Marzipan

Für 1 Kastenform (11 x 25 cm). Ergibt ca. 12 Stücke

Zubereitung: 35 Minuten,
Ruhezeit: 45 Minuten,
Backzeit: ca. 40 Minuten

Für den Teig:

- *150 ml Milch • 70 g Butter*
- *350 g Mehl • 3 EL Zucker*
- *1 Pck. Trockenhefe*
- *1 Prise Salz • 1 Ei*

Außerdem:

- *600 g weiche Aprikosen*
- *2 Pck. Vanillezucker*
- *1 EL Vanillepuddingpulver*
- *100 g Marzipanrohmasse*
- *2 EL Aprikosenmarmelade*
- *50 g Puderzucker*
- *2 EL geröstete Mandelblättchen*

1. Für den Teig Milch und Butter in einem Topf erwärmen. Mehl, Zucker, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Lauwarmen Milch-Mix und Ei zufügen. Alles mit den Knethaken eines Handrührers 3 Minuten auf höchster Stufe verkneten. Dann den Teig zudecken und 45 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen Aprikosen abbrausen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. 12 Hälften klein würfeln und beiseitestellen. Die übrigen Früchte grob würfeln und pürieren. Püree mit Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Puddingpulver und 2 EL Wasser glatt rühren und einrühren. Alles 1 Minute köcheln lassen. In eine Schüssel umfüllen, abkühlen lassen.

3. Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 140 Grad) vorheizen. Die Form fetten.

4. Marzipan grob raspeln. Mit 2 EL Aprikosenpüree glatt rühren. Dann übriges Püree unterrühren.

5. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche zu einem Rechteck (50 x 30 cm) ausrollen. Die Aprikosen-Marzipan-Creme darauf verstreichen und mit den Aprikosenwürfeln bestreuen. Die Teigplatte halbieren (25 x 30 cm) und jedes Rechteck von der kurzen Seite her aufrollen. Die Stränge locker ineinander verkordeln und in die Form legen. Alles ca. 40 Minuten backen.

6. Die Marmelade einmal sprudelnd aufkochen. Den Kuchen vollständig damit bestreichen und trocknen lassen.

7. Den Puderzucker mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Den Kuchen dünn mit dem Guss bestreichen und mit den Mandeln bestreuen.

Backwerke so strahlend wie DER SONNENSCHEIN

Aprikosen-Käsekuchen mit Filoteig

Für 1 Tarteform (Ø 28 cm). Ergibt ca. 12 Stücke

Zubereitung: 20 Minuten,
Backzeit: ca. 30 Minuten

Für den Teig:

- *70 g Butter*
- *1 Pck. Filoteig (Yufkateig, 300 g, im Kühlregal)*

Für den Belag:

- *ca. 400 g große Aprikosen*
- *100 g Doppelrahmfrischkäse*
- *500 g Magerquark*
- *5 EL Zitronensaft*
- *70 g Zucker*
- *1 Ei*
- *100 g Sahne*
- *3 EL neutrales Speiseöl*

1. Für den Teig die Form fetten. Die Butter zerlassen. 1 Teigblatt dünn mit Butter bestreichen. Ein weiteres Teigblatt versetzt darauf kleben. Erneut mit Butter bestreichen und ein weiteres Blatt auflegen – insgesamt 7 Blätter übereinanderlegen. Die Teigplatte grob zu einem Kreis (Ø ca. 35 cm) zuschneiden, die Form damit auskleiden, dabei die Teigränder leicht über den Formrand lappen lassen.

2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3. Für den Belag die Aprikosen abbrausen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen.

4. Frischkäse, Quark, Zitronensaft, Zucker und Ei in einer Schüssel verrühren. Sahne sowie Öl hinzufügen und alles zu einer glatten Creme rühren.

5. Quarkcreme auf dem Teig glatt verstreichen. Aprikosenhälften dicht an dicht mit der Wölbung nach unten in die Creme drücken. Überstehende Teigränder leicht nach innen schlagen. Teigrand mit übriger Butter bestreichen.

6. Die Tarte im Ofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten backen. Komplett auskühlen lassen.

7. Vor dem Servieren den Kuchen nach Wunsch mit etwas Puderzucker bestäuben.

Tartelettes mit Aprikosenkompott

Für 6 Tartelettes (Ø 8 cm)

Zubereitung: 1 Stunde,
Kühlzeit: ½ Stunde,
Gar- & Backzeit: ca. 25 Minuten

Für den Teig:

- *100 g kalte Butter in Würfeln*
- *50 g Puderzucker*
- *1 Prise Salz*
- *120 g Mehl*
- *50 g gem. Mandeln ohne Haut*

Für den Belag:

- *ca. 500 g kleine Aprikosen*
- *50 g brauner Zucker*
- *1 EL Speisestärke*
- *2 Eigelbe*
- *40 g Zucker*
- *1 Pck. Vanillezucker*
- *100 ml Milch*
- *250 g Sahne*
- *1 EL geröstete Mandelblättchen*

1. Für den Teig Butter, Puderzucker und Salz grob verkneten. Mehl, Mandeln sowie 2 EL Wasser zufügen, alles glatt verkneten. Teig flach drücken, ½ Stunde kühlen.

2. Für den Belag die Aprikosen abbrausen und trocken tupfen. 12 Früchte beiseitelegen. Übrige Früchte halbieren, entsteinen und klein würfeln. Mit braunem Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen, beiseitestellen.

3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Förmchen fetten.

4. Teig auf einer bemehlten Fläche 3 mm dünn ausrollen und 6 Kreise (Ø 10 cm) ausstechen. Förmchen damit auslegen, Boden und Rand andrücken. 6 Backpapierquadrate (10 x 10 cm) zuschneiden, in die Förmchen legen. Je 2–3 EL getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken darauf legen. Den Teig in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Etwas abkühlen lassen, aus den Formen lösen.

5. Stärke, Eigelbe, Zucker, Vanillezucker und 5 EL Milch glatt rühren. Übrige Milch und 150 g Sahne im Topf aufkochen. Mix einrühren, 1 Minute köcheln lassen.

6. Kompott auf dem Teig verteilen. Warmen Pudding esslöffelweise darauf verteilen. Alles komplett erkalten lassen.

7. 100 g Sahne steif schlagen. Mithilfe eines Spritzbeutels mit Sterntülle als Tuffs auf die Ränder spritzen. Beiseitegelegte Aprikosen in dünne Spalten schneiden. Die Tartelettes mit Aprikosenspalten und Mandelblättchen garnieren.

Aprikosen-Joghurtmousse-Torte

Für 1 Springform (Ø 20 cm). Ergibt ca. 8 Stücke

Zubereitung: 40 Minuten,
Gar- & Backzeit: ca. 35 Minuten,
Kühlzeit: 2 Stunden,

Für den Biskuit:

- *3 Eier*
- *120 g Zucker*
- *1 Pr. Salz*
- *70 g Mehl*
- *1 TL Speisestärke*

Außerdem:

- *600 g Aprikosen*
- *70 Zucker*
- *150 g Joghurt*
- *6 Blatt Gelatine*
- *400 g Sahne*
- *1 Pck. Vanillezucker*
- *1 EL Aprikosenmarmelade*

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Nur den Boden der Form fetten.

2. Für den Biskuit Eier, Zucker und Salz mit den Schneebesen eines Handrührers auf höchster Stufe 3 Minuten schaumig schlagen. Mehl und Stärke mischen. Unter die Eiercreme heben. In die Form füllen und ca. 30 Minuten backen. Biskuit auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen.

3. Aprikosen abbrausen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Die Früchte in kleine Würfel schneiden und 100 g abnehmen. Übrige Fruchtwürfel, Zucker und 3 EL Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten unter Rühren weichkochen. Dann pürieren. Das Püree mit dem Joghurt mischen.

4. 4 Blatt Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die Gelatine ausdrücken. Mit 2 EL Joghurtcreme in einem Topf erwärmen und auflösen. Dann den Mix in die übrige Creme rühren. 150 g Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.

5. Den Biskuit auf eine Platte setzen und mit einem Tortenring umschließen. Die Joghurtcreme darauf geben und mit den beiseitegelegten Fruchtwürfeln bestreuen. 30 Minuten kühlen.

6. Nun 2 Blatt Gelatine einweichen. 250 g Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Gelatine ausdrücken, mit 1 EL Sahne in einem Topf auflösen. Den Mix in die geschlagene Sahne rühren und löffelweise auf die Joghurtcreme geben. Die Torte mind. 1 ½ Stunden kühlen.

7. Vor dem Servieren die Marmelade sehr fein pürieren (alternative eine samtige Marmelade verwenden) und in einen Gefrierbeutel füllen. Eine Ecke abschneiden, sodass ein kleines Loch entsteht. Die Tortenoberfläche spiralartig ausgarnieren.

Fotos: burdafood.net/Ulrike Holsten, StockFood/Profimedia (2)/Rua Castilho (1)

Aprikosen-Joghurt-mousse-Torte

Kennen Sie den Unterschied?
Mineralwasser oder Heilwasser

Je nach Mineralstoffgehalt fördern Mineral- und Heilwässer unsere Gesundheit. Wer zur richtigen Sorte greift, bringt sogar seinen Darm in Schwung

1

Was macht Mineralwasser so besonders?

Mineralwasser stammt aus tiefen unterirdischen Quellen, die vor Verunreinigungen geschützt sind. Es wird direkt an der Quelle abgefüllt und ist von ursprünglicher Reinheit. Die verschiedenen Sorten zeichnen sich durch unterschiedlichen Geschmack aus: Bestimmt wird dieser durch gelöste Mineralstoffe, die durch geologische Gegebenheiten geprägt wird. Ein hoher Natriumchlorid-Anteil schmeckt salzig, Kalzium und Magnesium eher neutral. Als einziges Lebensmittel wird Mineralwasser amtlich anerkannt, die Qualität wird in über 200 Untersuchungen kontrolliert. Bis auf Kohlensäure sind keine Zusätze erlaubt.

2

Wie hoch ist der Gehalt an Mineralien?

Rund 500 verschiedene Mineralwasser sind hierzulande im Angebot – und tatsächlich variiert ihr Mineralstoffgehalt stark. Während bis zum Jahr 1980 jedes Mineralwasser mindestens ein Gramm Mineralien pro Liter enthalten musste, ist das laut aktuellem EU-Recht heute nicht mehr gefordert.

Tipp: Schauen Sie beim Kauf auf das Etikett der Wasserflasche. Denn die Unterschiede an dem Gehalt an Mineralien sind enorm.

3

Warum wirkt Heilwasser wie Medizin?

Der Star unter allen Trinkwassern ist das Heilwasser. Es ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und besitzt vorbeugende, lindernde und heilende Wirkung. Das Einzigartige an dem Naturheilmittel: Es wird wie ein Arzneimittel zugelassen. Der Hersteller muss also die gesundheitlichen Vorzüge nachweisen. Ähnlich wie Mineralwasser stammen auch die 25 Heilwasser aus natürlichen Vorkommen. Sie entstehen aus Regen, der vor langer Zeit in den Boden eingesickert ist und auf seinem Weg durch die Gesteinsschichten reich mit Mineralstoffen und Spurenelementen angereichert wurde.

4

Wie findet man das richtige Heilwasser?

Die exakte Übersicht über die Inhaltsstoffe ist auf dem Flaschenetikett aufgelistet. Dort finden sich auch Angaben, für wen es sich eignet und wie es getrunken werden soll. Manche Sorten sollte man über den Tag verteilt trinken andere besser vor den Mahlzeiten oder am Morgen. Beste Wirkung entfaltet sich bei regelmäßigem Trinken, empfehlenswert ist eine Trinkkur über 4 bis 6 Wochen. Zur Abklärung den Arzt oder Apotheker fragen. Weitere Infos unter **www.heilwasser.com**

5

Still oder lieber mit Kohlensäure?

Letztendlich ist es eine Frage des persönlichen Geschmacks, ob Sie es spritzig-perlig mögen oder lieber sanft und still. Kohlensäure fördert die Durchblutung der Mundschleimhaut. Wer unter gereiztem Magen leidet, bevorzugt stille Wässer, weil sie bekömmlicher sind. Auch Sportler greifen gern zu Wasser ohne Kohlensäure.

6

Was sind die Vorteile für den Körper?

Zum einen ist die Bioverfügbarkeit der gelösten Mineralien in Heilwassern sehr gut. Das bedeutet, dass sie der Körper sehr gut verwerten kann. Beeindruckend ist darüber hinaus der therapeutische Effekt des Naturheilmittels: US-Forscher konnten den Zusammenhang zwischen einem niedrigen Hydrogencarbonatspiegel und dem Risiko für akutes Nierenversagen zeigen. Positive Wirkungen bescheinigen Studien magnesiumreichen Heilwassern, etwa vorbeugend bei Kopfschmerzen oder bei Diabetes. Ein Plus an Kalzium stärkt zudem die Knochengesundheit.

Wie gut ist Leitungswasser?

Trinkwasser stammt aus Grundwasser und aufbereitetem Oberflächenwasser. Es gehört zu den am besten überwachten Lebensmitteln. Trotz technisch aufwendigen Filterns in den Kläranlagen können kleinste Spuren Nitrat, Pflanzenschutz- oder Arzneimittel vorhanden sein. Die jeweilige Menge ist für unsere Gesundheit in der Regel unbedenklich. **Tipp:** Das Wasser so lange aus dem Hahn laufen lassen, bis es kühl herausfließt.

Was Heilwasser alles kann

Entscheidend für den therapeutischen Effekt ist sowohl die Zusammensetzung als auch der Gehalt an Mineralstoffen. Hierfür gibt es Richtwerte pro Liter Heilwasser.

• **Kalzium versorgt die Knochen**
Wichtigstes Mineral im Knochenstoffwechsel ist Kalzium. Eine optimale Versorgung hilft, Osteoporose vorzubeugen, sinnvoll ist das auch bei veganer Ernährung. Mindestgehalt: 250 mg Kalzium pro Liter.

• **Magnesium für Herz und Muskeln**
Wer viel Sport treibt, kennt das Problem: Häufig treten nach körperlicher Anstrengung Muskelkrämpfe auf. Auch Kopfschmerzen sind eine Folge von Magnesiummangel. Das Mineral gilt als Stresslöser. Mindestgehalt: 100 mg Magnesium pro Liter.

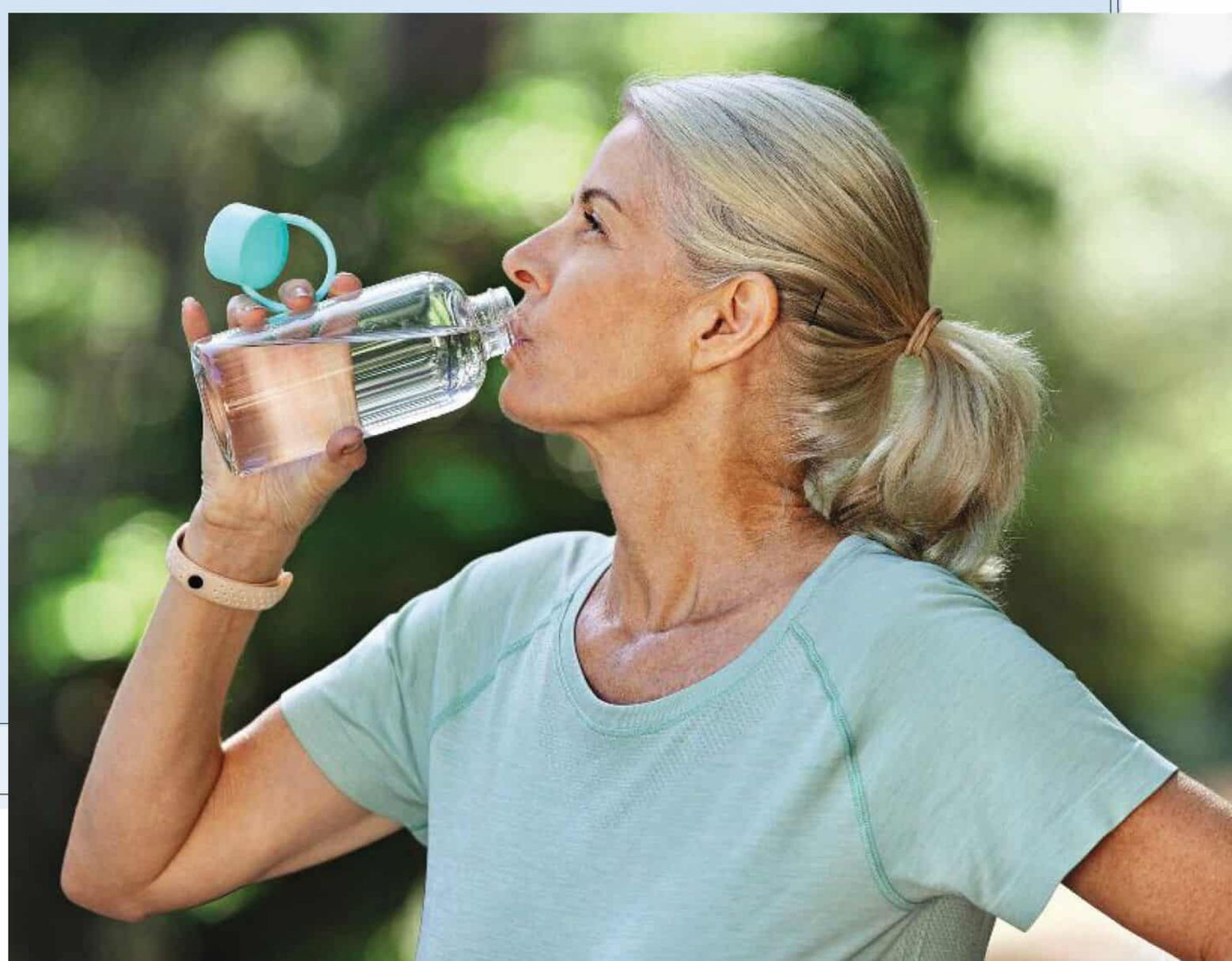
• **Natrium reguliert den Wasserhaushalt**
Natrium bindet Wasser in den Zellen. Heilwässer eignen sich gut, um Flüssigkeitsverluste, z. B. durchs Schwitzen, auszugleichen. Mindestgehalt: 500 mg Natrium pro Liter.

• **Hydrogencarbonat puffert Säuren**
Treten Säureprobleme auf, etwa Sodbrennen oder saurer Magen, kann Hydrogencarbonat die Beschwerden lindern. Auch bei Blasenentzündung und Harnsteinen ist es hilfreich. Mindestgehalt: 1300 mg Hydrogencarbonat pro Liter.

• **Sulfat fördert die Verdauung**
Träger Darm? – Sulfat fördert die Bildung von Verdauungssäften und bringt den Magen-Darm-Trakt wieder in Schwung. Gut auch bei Harnwegsinfekten. Mindestgehalt: 1200 mg Sulfat pro Liter.

• **Fluorid schützt vor Karies**
Ohne Fluorid verliert unser Zahnschmelz an Härte, Karies hat leichtes Spiel. Mindestgehalt: 1 mg Fluorid pro Liter.

• **Kohlensäure regt an**
Sie prickelt nicht nur, sondern regt auch die Verdauung an und fördert die Harnausscheidung. Mindestgehalt: 1000 mg Kohlensäure pro Liter.



Fotos: Shutterstock (2)/jinnawat tawong/PeopleImages.com

eatbetter

Frische Ideen für FISCH-LIEBHABER

Ein- bis zweimal pro Woche Fisch – das rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Unserer Initiative „eatbetter" liefert leckere Rezepte dafür

eatbetter fact

Thunfisch

Der aromatische Seefisch liefert essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die die Gefäße elastisch halten, die Blutfettwerte verbessern und so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Beim Kauf wichtig: unbedingt auf Ware aus nachhaltiger Fischerei zurückgreifen.

Bunter Thunfischsalat mit Paprika und Hirtenkäse

Für 4 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten

- *1 Zwiebel*
- *je 1 rote und gelbe Paprikaschote*
- *4 Tomaten • 140 g Mais (Dose)*
- *150 g Hirtenkäse • 1 Bund Petersilie*
- *2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft; Abtropfgewicht: je 130 g)*
- *2 TL Zitronensaft*
- *2 EL weißer Balsamico-Essig*
- *3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer*
- *1 Stange Vollkorn-Baguette*

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beide Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Den Mais auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Den Hirtenkäse aus der Verpackung nehmen und würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Die Thunfischfilets abgießen und mit einer Gabel etwas zerzupfen. Zusammen mit dem gewürfelten Gemüse, dem Hirtenkäse und der gehackten Petersilie in eine große Schüssel geben und alles durchmischen.

3. Zitronensaft mit Balsamico-Essig verrühren. Olivenöl unterschlagen und Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat geben, gut vermengen und bis zum Servieren noch ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

4. In der Zwischenzeit das Vollkorn-Baguette in Scheiben schneiden und etwas anrösten. Baguette-Scheiben noch warm mit dem Thunfischsalat servieren.

Fotos: eatbetter/Brigitte Sporrer

Fischfrikadellen mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Portionen
Zubereitung: 40 Minuten

Für die Frikadellen:

• 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe • 1 Bund Petersilie
• 600 g Fischfilets, z. B. Kabeljau • 1 Ei (M)
• 2 EL Semmelbrösel • 2 TL Zitronensaft
• Salz • Peffer • 2 EL Rapsöl

Für den Salat:

• 800 g Pellkartoffeln vom Vortag • 1 Zwiebel • 1 EL Rapsöl
• ca. 100 ml Gemüsebrühe • 2 EL Apfelessig • 1 Prise Zucker
• Salz • Pfeffer • 1 Salatgurke • ½ Bund Dill

1. Für die Frikadellen Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln bzw. hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Fischfilet waschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Fischfilet mit einem scharfen Küchenmesser sehr fein schneiden. Alles zusammen mit dem Ei und den Semmelbröseln in einer Schüssel vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 8 kleine Frikadellen formen. Frikadellen kühl stellen.
2. Für den Salat die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Mit Brühe und Essig ablöschen, einmal aufkochen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Das heiße Dressing über die Pellkartoffeln geben. Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Beides unter den Salat heben.
3. Nun 2 EL Rapsöl in zwei weiten, beschichteten Pfannen erhitzen. Jeweils 4 Frikadellen darin bei starker Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten anbraten. Die fertigen Frikadellen mit dem lauwarmen Kartoffel-Gurken-Salat servieren.

eatbetter fact

Kabeljau Sein zartes, weißes und mageres Fleisch ist sehr schmackhaft. Der beliebte Fisch ist eine gute Quelle für Vitamin D sowie für die Spurenelemente Selen und Jod. Sie stärken die Immunabwehr, unterstützen das Nervensystem und sorgen zudem für stabile Knochen.

Nudeln mit Lachs-Sahne-Sauce

Für 4 Portionen
Zubereitung: 25 Minuten
• 1 Bund Lauchzwiebeln
• 500 g Lachsfilet ohne Haut
• 250 g Kirschtomaten
• 400 g Bandnudeln • Salz
• 1 EL Olivenöl
• 180 g Sahne
• 1 EL Tomatenmark • Pfeffer
• 2 EL gehackte Petersilie

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Lachs abbrausen, trocken tupfen, evtl. Gräten entfernen. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
2. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauchzwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Lachswürfel hinzufügen und 2–3 Minuten rundum anbraten. Kirschtomaten zugeben und kurz mitbraten. Sahne angießen, Tomatenmark einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Kelle (ca. 100 ml) Nudelkochwasser abnehmen und in die Sauce einrühren.
4. Nudeln abgießen und unter die Sauce heben. Auf 4 Tellern verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

eatbetter fact

Lachs Neben leicht verdaulichem Eiweiß überzeugt der fettreiche, zartrosa Fisch (14 g/100g) vor allem durch wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Sie unterstützen die Gehirnfunktion, wirken entzündungshemmend und halten darüber hinaus die Gelenke geschmeidig.

Dorade aus dem Ofen

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

Für den Fisch und die Ofenkartoffeln:

• 2 küchenfertige, entschuppte Doraden • Salz • Pfeffer • 3 EL Zitronensaft
• 1 Bund Basilikum • 4 Zweige Rosmarin • 4 Zweige Thymian
• 2 Knoblauchzehen • 1 TL Olivenöl
• 1 kg kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) • 1 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer

Für den Salat:

• 1 Kopfsalat • 500 g Kirschtomaten • 5 EL Essig • 2 EL Joghurt (1,5 % Fett)
• 1 TL Senf • 1 EL Rapsöl • Salz • Pfeffer

1. Doraden innen und außen mit Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Mit je 2 Zweigen Rosmarin und Thymian in die Bauchöffnungen der Fische verteilen. Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden, in die Doraden geben. Die Hautseiten der Doraden mehrfach diagonal einschneiden. Doraden in eine Auflaufform legen, mit 1 TL Olivenöl bepinseln.

2. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Kartoffeln waschen, mit 1 EL Öl mischen, salzen, pfeffern und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Übrige Thymian- und Rosmarinzweige (je 2) dazwischen verteilen. Im Ofen 10 Minuten backen. Doraden auf die Kartoffeln legen und 20 Minuten mitbacken.

3. Salat abbrausen, trocken schleudern, zerzupfen. Tomaten waschen, halbieren, zum Salat geben. Essig, Senf, Joghurt, Rapsöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über den Salat geben und alles gut durchmischen.

4. Dorade und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat servieren.

eatbetter fact

Dorade Der fettarme Fisch wird auch Goldbrasse genannt und ist gut für die schlanke Linie. Das Spurenelement Jod ist wichtig für den Stoffwechsel und die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Der Mineralstoff Kalzium stärkt Knochen und Zähne.

Spaghetti mit Meeresfrüchten

Für 4 Portionen

Arbeitszeit: 35 Minuten

• 500 g gemischte Meeresfrüchte (z. B. Miesmuscheln, Garnelen, Tintenfischringe; alternativ TK-Ware)
• 2 Schalotten • 4 Knoblauchzehen
• 500 g Kirschtomaten • 1 Bund Petersilie
• 4 EL Olivenöl • 3 EL Zitronensaft
• 400 g Spaghetti • Salz
• 2 EL heller Balsamico-Essig • Pfeffer

1. Meeresfrüchte abbrausen, putzen, und trocken tupfen (TK-Meeresfrüchte auftauen und in einem Sieb abtropfen lassen). Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

2. Ö in einer weiten Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Meeresfrüchte hinzufügen, ca. 2–3 weitere Minuten bei starker Hitze mit anschwitzen. Mit Zitronensaft ablöschen, herausnehmen, beiseitestellen, Flüssigkeit dabei in der Pfanne lassen.

3. Spaghetti nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser bissfest garen. Die Pfanne erneut erhitzen, Kirschtomaten im Sud anbraten. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4. Sauce mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Petersilie und die Meeresfrüchte in die Sauce geben. Abgetropfte Spaghetti in die Pfanne geben, alles kurz erwärmen und gut vermengen.

5. Nudeln auf 4 Teller verteilen und mit der übrigen Petersilie bestreuen.

eatbetter fact

Garnelen Die Meeresfrüchte sind eine gute Proteinquelle. Durch ihren Reichtum an Vitamin E wirken sie als Antioxidans und schützen die Zellen. Vitamin B3 ist zudem wichtig für den Stoffwechsel.

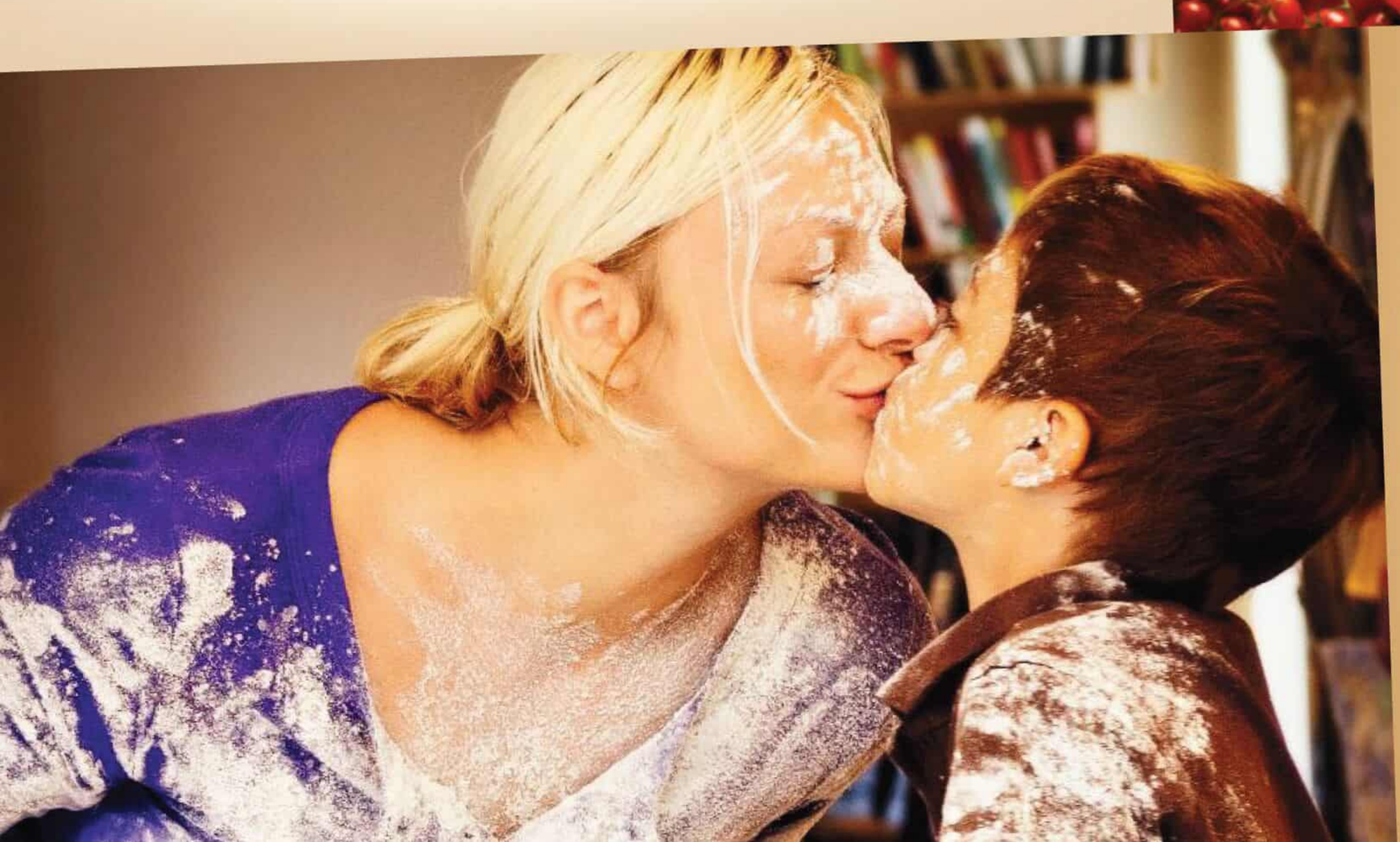
Fotos: eatbetter/Brigitte Sporrer

eatbetter

GESUNDE INITIATIVE: „eatbetter" steht für einfache, leckere, gesunde und nachhaltige Ernährung. Sie wird von Experten aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Genuss unterstützt. Rezepte, aktuelle Tipps und Infos unter: www.eatbetter.de

Essen verbindet

meine Familie & ich



Ferien an der WISMARER BUCHT

Sandstrände, Fischerdörfer und die altehrwürdige Hansestadt Wismar – die Ostseeküste im Nordwesten Mecklenburgs hat viel zu bieten und ist vor allem in den Sommermonaten ein charmantes Ziel

Im Laden des Bio-Hofs „Hoher Schönberg“ in Kalkhorst wird alles verkauft, was selbst erwirtschaftet ist (**www.hofhoherschoenberg.de**)

Uwe Dunkelmann fischt auf der Ostsee rund um Boltenhagen in vierter Generation. Auf seinem Kutter „Uschi“ dürfen auch Besucher mitfahren

Am schönen Strand von Timmendorf auf der Insel Poel kann man kühle Sommerbrisen, weißen Sand und den Meerblick wunderbar vom Strandkorb aus genießen

Fotos: Alamy Stock Photo/volkerpreusser auf-nach-mv.de, Shutterstock/Sina Ettmer Photography

Fotos: Image Professionals (2)/GourmetPictureGuide/Olaf Meinhardt, Look/Lukasz Zandecki, Shutterstock (2)/clearlens/Reiner Conrad, StockFood/Martina Urban

1

1 Die Wismarer Bucht ist ein landschaftliches Juwel, das durch Wiesen, Wälder, Ackerlandschaften und viele naturbelassene Küstenabschnitte geprägt ist. Zudem ist sie von fünf Naturschutzgebieten umgeben.

2 Historische Giebelhäuser zieren die lebendige Krämerstraße im Zentrum der Wismarer Altstadt.

3 Die St.-Nikolai-Kirche zu Wismar zählt zu den imposantesten Bauwerken der Backsteingotik. Ihr 37 Meter hohes Mittelschiff ist das vierthöchste in Deutschland.

3

2

Zwischen Meer und STADTLEBEN

Morgens gegen 6 Uhr tuckert Fischer Uwe Dunkelmann vom Hafen Tarnewitz in Boltenhagen mit seinem Kutter „Uschi" raus auf die Ostsee. An diesem Morgen wird er nicht nur von lautem Möwengeschrei, sondern auch von einer kleinen Gruppe Touristen begleitet, denen er einen authentischen Einblick in seinen Arbeitsalltag gewährt. Während der dreistündigen Fahrt erzählt der Küstenfischer allerhand über Flora und Fauna, Fangmethoden und die heutige Fischerei. Dafür lohnt es sich, früh aufzustehen! Doch das ist längst nicht alles, was man an diesem vielseitigen Abschnitt der Ostseeküste erleben kann.

Küste und Backsteingotik

Die Wismarer Bucht oder auch Wismarbucht umfasst grob gesagt den Küstenbereich zwischen Boltenhagen und Rerik. An der südlichsten Spitze liegt die Hansestadt Wismar, nach welcher dieser Bereich der Mecklenburger Bucht benannt ist. Etwa in der Mitte der Region befindet sich die beliebte Urlaubsinsel Poel, südlich >

Fischbrötchen sind genau das richtige nach einem Spaziergang an der salzigen Seeluft.

Das Seebad Rerik liegt zwischen Salzhaff sowie der Ostsee und markiert das nordöstliche Ende der Wismarer Bucht. Von hier aus kann man einen geführten Ausflug auf die verlassene Halbinsel Wustrow unternehmen

Mecklenburger Fischtopf aus dem Ofen

Für 4 Portionen
Zubereitung: 20 Minuten,
Garzeit: ca. 25 Minuten

- *1 Zwiebel*
- *80 g Räucherschinken*
- *4 Gewürzgurken*
- *1 Apfel*
- *1 EL Kapern*
- *4 Tomaten*
- *800 g küchenfertiges Rotbarschfilet*
- *2 EL Zitronensaft*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *120 g gerieb. Gouda*

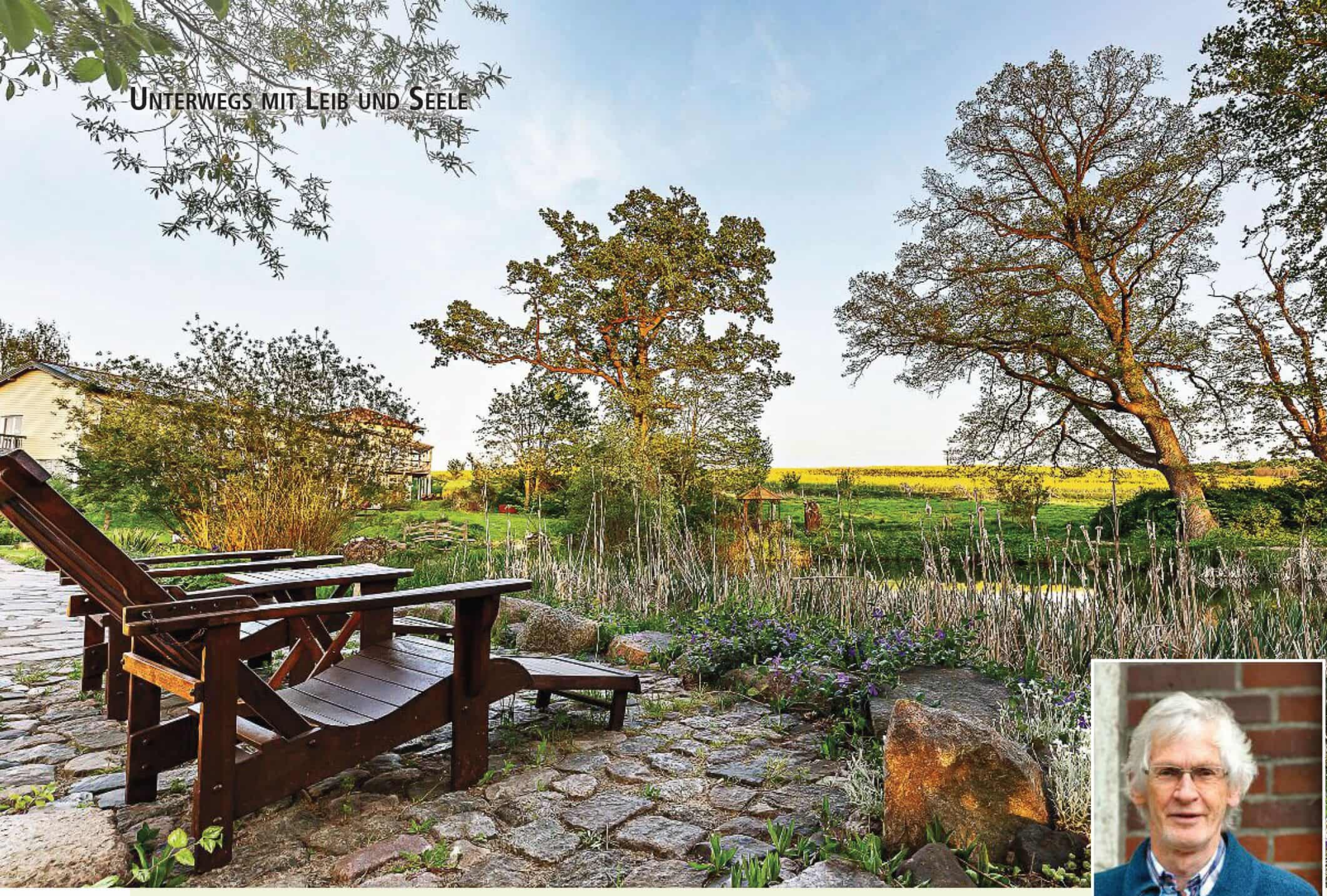
1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 kleine Auflaufformen mit etwas Öl auspinseln.

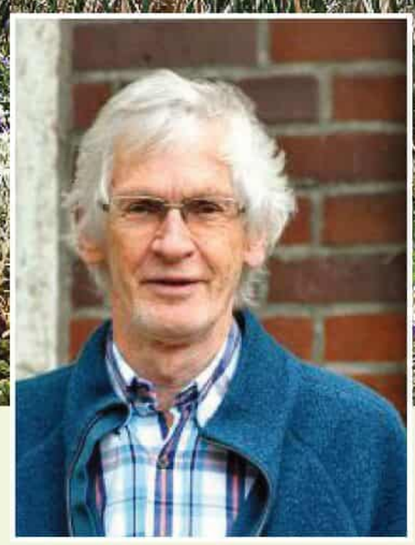
2. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Schinken und Gurken klein würfeln. Den Apfel abbrausen und vierteln – dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel, Schinken, Gurken und Apfel mit den Kapern mischen.

3. Die Tomaten abbrausen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und in den Förmchen verteilen.

4. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen. Diese jeweils auf die Tomaten legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Schinken-Mix auf dem Fisch verteilen und mit dem Käse bestreuen. Die Aufläufe in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Anschließend die Aufläufe aus dem Ofen nehmen, nach Wunsch mit fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.





GUTSHAUS PARIN

Etwa 16 km vom Ostseebad Boltenhagen entfernt liegt das Gutshaus Parin. Der Weg dorthin führt vorbei an Feldern durch die leicht hügelige Landschaft des Klützer Winkels. Außer Vogelgezwitscher und Grillengezirpe sorgt hier wenig für Ablenkung. Ein idealer Rückzugsort, um die Natur und Ruhe zu genießen.

Das historische Gebäude wurde 1858 erbaut und beherbergt heute ein Bio- und Gesundheitshotel mit 15 Zimmern. Im hauseigenen Restaurant werden ausschließlich vegetarische und vegane Gerichte serviert – zubereitet mit regionalen und saisonalen Zutaten, die aus der eigenen Bioland-Landwirtschaft sowie von heimischen Bio-Bauern stammen. „Unser Herz schlägt grün", erzählt der heutige Gutshausbesitzer William Nikiel (Foto). Der amerikaner und seine verstorbene Frau Gertrud Cordes prägen den Begriff vom nachhaltigen Tourismus seit den 1990er-Jahren. „Meine Frau eröffnete in Stellshagen das erste Bio-Hotel in Mecklenburg. Es gehörte stets zu ihrer Philosophie, Gesundheit, Umweltschutz und ökologisches Handeln in Einklang zu bringen. Daran halten mein Team und ich uns auch weiterhin."

2008 erwarb das Paar das in einen Dornröschenschlaf gefallene Gutshaus von der Gemeinde Parin und baute es zum Bio- und Gesundheitshotel um. Auch der Außenbereich des Anwesens lässt kaum Wünsche offen: Im 25 m langen Naturbadeteich können Gäste ihre Bahnen schwimmen. Strandkörbe und Liegen laden zum Verweilen ein. Es gibt sogar einen zur Sauna umfunktionierten Zirkuswagen. Ebenfalls sehr beliebt: das vegetarische Frühstücksbuffet mit selbst gemachten Aufstrichen.

Neben dem Herrenhaus befindet sich das Zierbenhaus auf dem Gelände: Für die Möblierung der 15 Gästezimmer sowie Seminar- und Tagungsräume wurde duftendes Alpenholz verwendet.

Das Gutshaus wurde 1858 von Karl Dahlmann, dem damaligen Pächter Parins, erbaut.

Die 30 Gästezimmer befinden ich in dem Herrenhaus und einem Nebengebäude. Jedes wurde individuell und stilvoll nach ökologischen Standards eingerichtet. Neben Holz als Baustoff kommen auch für Bettwäsche, Vorhänge, Bezüge Naturstoffe zum Einsatz

Fotos: Gutshaus Parin (4), Image Professionals (2)/Lukasz Zandecki/Olaf Meinhardt

Einzigartige Schätze NATUR & KULTUR

> davon die kleine Insel Walfisch, eine Vogelschutzinsel, die ehemals Teil der Stadtbefestigung Wismars war. Außerdem gliedert sich die Wismarer Bucht in einige Nebenbuchten wie das Salzhaff, den Breitling, Eggers Wiek und Wohlenberger Wiek.

Wir starten unsere Tour am westlichen Ende, dem Klützer Winkel. Vorbei an Feldern und saftig-grünen Weiden geht es ein Stückchen ins Landesinnere zum Biohof Hoher Schönberg. Im Hofladen decken wir uns mit frischer, von Hand gemolkener Milch, Ziegenkäse und selbst gemachter Marmelade ein und genießen noch ein Weilchen die ländliche Idylle.

Kaum 30 Kilometer weiter befindet sich die historische Hansestadt Wismar, die aufgrund ihrer rund 300 denkmalgeschützten Bauwerke zum UNESCO-Welterbe zählt. Ein Spaziergang entlang der prachtvollen Kirchen, Rat- und Bürgerhäuser aus rotbraunen Backsteinen erinnert an ein Architektur-Freilichtmuseum. Ihren Siegeszug begannen die aus Lehm gebrannten Ziegel Anfang des 13. Jahrhunderts. Seither prägen sie den Begriff „norddeutsche Backsteingotik" und erinnern an den Glanz und den Reichtum alter Hansestädte. Aber auch die vielen Gassen, Geschäfte, Kneipen und Flaniermeilen, beispielsweise am Alten Hafen, machen einen Besuch überaus lohnenswert.

Radeln, wandern und genießen

An warmen Sommertagen zieht es die Feriengäste aber vor allem an die vielen Strände, von denen die Wismarbucht >

Zwischen Boltenhagen und Rerik befindet sich ein Teilabschnitt des Ostseeküsten-Radwegs. Aber auch Wanderliebhaber kommen an der Wismarer Bucht auf ihre Kosten, da viele Wege entlang der Küstenlinie verlaufen.

Das Fachwerkhaus „Gewölbe" nahe des Wismarer Hafens spannt sich über einen der ältesten Kanäle Deutschlands, die Grube. Gleich daneben befindet sich das Hotel „New Orleans"

Das älteste Bürgerhaus der Stadt Wismar mit seiner spätgotischen Giebelhausfassade entstand um 1380 an der Ostseite des Marktplatzes. 1878 wurde in dem ehemaligen Kaufmannshaus eine Gaststätte namens „Alter Schwede" eröffnet. Der Name erinnert daran, dass Wismar einst zu Schweden gehörte. Der Name ist ebenso geblieben wie das Restaurant, denn bis heute werden in den historischen Räumen Gäste bewirtet.

In Stove steht eine über hundertjährige, voll funktionsfähige „Holländermühle", die auch besichtigt werden kann

Bauwerke voller GESCHICHTE(N)

> gesäumt ist. Die Wohlenberger Wiek ist aufgrund ihres flachen Wassers ein beliebtes Ziel für Familien mit Kindern. Hier ist es zudem problemlos möglich, die gesamte Süd- und Ostseite direkt am Wasser entlang zu laufen.

Passionierte Spaziergänger, die noch mehr Aktivität suchen, können einen Teil des Ostseeküsten-Wanderwegs (insgesamt 400 km von Lübeck bis Ahlbeck) nutzen oder sich wie wir ein Fahrrad ausleihen, um die einzelnen Buchten und Orte vom Drahtesel aus zu erkunden. Vergessen Sie dabei nicht, genügend Stopps einzulegen – beispielsweise für süße Erfrischungen. Die genehmigen wir uns in einem Radlercafé in Blowatz in Form eines köstlichen Stückchens Erdbeerkuchen. Auf dem Hof befindet sich außerdem eine Scheune, die als uriges Heuhotel für müde Biker dient.

Putzmunter peilen wir unser nächstes Ziel an, das gerade einmal drei Kilometer entfernt liegt: Die bis heute funktionstüchtige Holländermühle in Stove.

Bleibt noch eine Sache, die auch unbedingt zu einem Ostseebesuch gehört: Der Genuss eines Fischbrötchens, das wir uns abschließend ebenfalls gönnen. Aber nicht, ohne immer wieder nach den Möwen Ausschau zu halten. Diese sind nämlich äußerst geübt darin, sowohl Fischern als auch ahnungslosen Urlaubern die Leckerbissen streitig zu machen.

Anne Gutacker

Mecklenburger Götterspeise

Für 6 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten,
Kühlzeit: 2 Stunden

- *ca. 500 g Schwarzbrot*
- *1 Glas Schattenmorellen (ca. 720 ml)*
- *600 Sahne • 2–3 EL Zucker*
- *2 Pck. Vanillezucker*
- *6 EL brauner Rum*

1. Das Brot nach Wunsch entrinden und grob zerbröseln. Die Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Sahne steif schlagen – dabei den Zucker einrieseln lassen.

2. 250 g Brotbrösel auf 6 kleine Gläser verteilen, mit 1 Pck. Vanillezucker bestreuen und mit 3 EL Rum beträufeln. Die Hälfte der Kirschen darauf schichten und mit der Hälfte der Sahne bedecken. Den Vorgang mit den übrigen Zutaten wiederholen.

3. Die Desserts ca. 2 Stunden kühlen. Vor dem Servieren die Desserts nach Wunsch mit geraspelter Zartbitterschokolade bestreuen.

Fotos: ddp/Andreas Vitting, Image Professionals/GourmetPictureGuide, MLK/Studio Miko ,PR; Karten: MSL/Sabine Dubb

ADRESSEN & TIPPS

Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.
☏ 03 81 / 4 03 05 00
www.auf-nach-mv.de

Fischereihof „Kamerun“
Zum Hafen 1a,
23946 Ostseebad Boltenhagen
☏ 03 88 25 / 26 72 31
https://fischereihof-kamerun.de

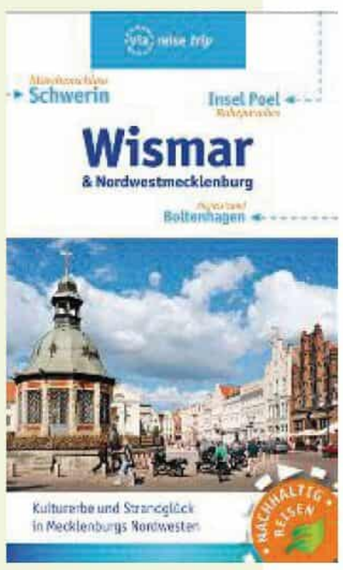
Restaurant „Alter Schwede“
Am Markt 20/22, 23966 Wismar
☏ 0 38 41 / 28 35 52
www.alter-schwede-wismar.de

Hotel Gutshaus Parin
Wirtschaftshof 1, 23948 Parin
☏ 0 38 81 / 75 68 90
www.gutshaus-parin.de

Radlercafé & Heuhotel Katharinenhof
Wodorf 24, 23974 Blowatz
☏ 01 74 / 1 64 14 38

Windmühlen- & Museumsverein Stove e.V. , Mühlenstr. 8,
23974 Boiensdorf,
☏ 01 62 / 6 88 80 00
www.muehlenverein-stove.de

Wismar & Nordwestmecklenburg
lautet der Titel des Reiseführers, der viel Wissenswertes sowie Tipps und Sehenswertes rund um die Region Wismar bereithält.
Via Reise Verlag, 12,95 €



Genießen Sie jetzt mit uns das WMF Edelstahlpfannen-Set

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

Sie sparen über 62 % ggü. UVP/Handel

Ihre Vorteile:

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

Online landkueche-abo.de/spar

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

Im Angebot enthalten:

WMF Edelstahlpfannen-Set UVP/Handel	229,00 €
6 Ausgaben Meine gute Landküche	35,40 €
Regulärer Preis	~~264,40 €~~
Ihr Ersparnis ggü. UVP/Handel	**165,40 €**
Gesamt-Sparpaket *jetzt nur*	**99,00 €**

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

Pr.Nr. BC36

Einfach einscannen und bestellen:

Bestell-Nr.: MLK1PRBE/BG

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

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

meine gute Landküche 4/2025

Suppen, Salate, Kleinigkeiten

Avocadocreme	v	43
Bauernbrot mit Rehrücken, grünem Spargel & Kirschen		26
Brote mit Bohnenpüree und Paprika		29
Camembert im Speckmantel		44
Chili-Maiskolben (gebackene)	v	44
Fenchel-Salat mit Birne & Roquefort	v	56
Gemüse (buntes)	v	85
Gemüse (eingelegtes)	v	84
Gemüsesuppe (kalte)	v	10
Gnocchi-Salat mit Gemüse	v	65
Griechischer Salat	v	48
Gurken-Mayonnaise	v	43
Halloumi mit Knoblauch-Bohnen und Tomaten-Avocado-Salat	v	40
Himbeeressig		50
Kichererbsencreme	v	43
Kirschen mit Mozzarella	v	24
Kräuter-Marinade	v	42
Nizza-Salat mit Thunfisch		49
Nudelsalat (lauwarmer) mit gebratenem Gemüse	v	29
Orangen-Fenchel-Salat mit Kapern	v	55
Paprika-Frischkäse-Sauce	v	43
Paprika-Hummus	v	15
Rote Bete süß-sauer	v	84
Röstbrote mit Kirschen und Ziegenfrischkäse	v	24
Salat mit gegrillten Nektarinen und Burrata	v	40
Salat von Ofen-Gemüse mit Kichererbsen	v	47
Schichtsalat (bunter) mit Kartoffeln, Mais & Rotkohl		48
Schichtsalat mit Quinoa & Gemüse	v	47
Tomaten-Bier-Marinade	v	42
Thunfischsalat (bunter) mit Paprika und Hirtenkäse		98
Variationen von eingelegtem Käse	v	84
Vitello „Forello" mit Teufelssalat und Markklößchensuppe		77
Würstchen-Salat		47
Zucchini-Relish	v	84
Zaziki	v	15

Hauptgerichte mit Fisch & Fleisch

Dorade aus dem Ofen	100
Entenbrust mit Portweinkirschen auf Röstkartoffeln	25
Entrecôte mit Paprika-Relish	30
Fisch mit Tomaten-Bohnen-Creme	15
Fischfrikadellen mit Kartoffel-Gurken-Salat	99
Flammkuchen mit Speck und Feigen	44
Fleisch-Gemüse-Spieße mit Salat	42
Frikadellen mit Ofenkartoffeln und Zaziki	65
Hühnchensteaks mit Ananas	44
Knusperauflauf mit Spinat & Mozzarella	14
Lammfleisch mit scharfen Kirschen	26
Mecklenburger Fischtopf aus dem Ofen	105
Nudeln mit Lachs-Sahne-Sauce	99
Paprikaschoten mit Salsiccia	28
Putenbraten mit Feigen zu Krautsalat	15
Rinderrouladen mit Kartoffelgratin und buntem Wurzelgemüse	75
Rotbarsch (gebratener) auf buntem Gemüse	30
Saiblingsfilets mit Gurkengemüse und Kapern-Butter	41
Schweinekoteletts in Senf-Marinade	42
Schweinekoteletts mit Ofenkartoffeln	10
Schweinemedaillons auf Sommergemüse	13
Spaghetti mit Meeresfrüchten	100
Spaghettini mit Garnelen und Fenchel	55
Zander mit Grillgemüse und Salat	44

Hauptgerichte ohne Fisch & Fleisch

Fenchel (gegrillter) mit Feta und Gemüse-Dip	v	53
Fenchel (geschmorter) auf Tomaten-Linsen	v	54
Hefefladen mit Ricotta & Kirschen	v	27
Ofen-Omlett	v	31
Spaghetti mit buntem Gemüse und Oliven	v	13
Raclette vom Grill	v	41

Kuchen, Torten, Desserts, Eis & Marmelade

Aprikosen-Hefekuchen mit Marzipan		93
Aprikosen-Joghurtmousse-Torte		94
Aprikosen-Käsekuchen mit Filoteig		94
Aprikosen-Schmand-Kuchen mit Streuseln		92
Beeren-Mascarpone-Pizza		67
Erdbeer-Joghurt-Parfait		69
Erdbeermarmelade	v	86
Fruchteis-Bällchen (frittierte)		71
Himbeermarmelade	v	86
Himbeer-Vanilleeis-Torte		68
Joghurt (gefrorener) mit Aprikosenpüree		66
Kirsch-Käsekuchen ohne Backen		23
Kirsch-Tiramisu		21
Limettentorte		59
Marmelade & Kompott aus Kirschen	v	87
Mecklenburger Götterspeise		108
Quitten-Tiramisu mit Quark und Nusslikör		78
Sahne-Karamell-Eis (exotisches)		69
Schoko-Frischkäse-Eis mit Rum		70
Schokoladen-Baiser mit Kirschen		23
Stieleis von weißem Pfirsich	v	70
Tartelettes mit Aprikosenkompott		94
Thymian-Äpfel	v	86

Getränke

Fenchel-Orangen-Eistee	v	56
Himbeer-Melonen-Bowle	v	113
Ingwer-Eistee		66
Kirschlikör mit Zimt	v	86
Kirschlimonade	v	23
Kokos-Eiskaffee mit Kaffee-Eiswürfeln	v	70
Saft aus Kirschen	v	87

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

Vegane Gerichte enthalten keine tierischen Zutaten. v

meine gute Landküche

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

Kontakt zur Redaktion
☎ +49 781 845105
E-Mail: landkueche@burda.com

Abonnenten-Service meine gute Landküche,
Postfach 072, 77649 Offenburg
☎ +49 781 6396583 (Anruf zum Ortstarif)
Abo-Bestellungen: www.landkueche-abo.de
Bestellhotline: ☎ +49 1806 93940077*,
Fax +49 1806 93940079*
(*€ 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz und aus dem Mobilfunknetz. Ausland abweichend)

Geschäftsführung:
Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

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

Text: Sarah Hein, Alexandra Rinecker
Bildredaktion: Christine Knäble (ext.)
Grafik: Corinna Othzen
Chefin vom Dienst: Melanie Räpple
Titel-Repro: Melanie Räpple

Product Management:
Nadine Raverdy

BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de

Publisher Management:
Meike Nevermann (Head),
Caroline Müller

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel

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

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG,
85716 Unterschleißheim
Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski
Aktuelle Ausgabe per Post:
MZV Onlineshop, www.mzv.de
Druck: Burda Druck GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1,
77652 Offenburg
Printed in Germany

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

Datenschutzanfrage: ☎ +49 781 6396100
Fax: +49 781 6396101 **E-Mail:**
meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de
Einzelheft-Bestellung: www.meine-zeitschrift.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Internet: www.burda-foodshop.de

BurdaVerlag

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

So schön ist das Leben auf dem Land

Entdecken Sie MEIN SCHÖNES LAND im neuen, frischen Design! Die aktuelle Ausgabe bietet stimmungsvolle Deko-Ideen mit Hortensien, kreative Anregungen, Garten-Tipps, köstliche Sommerrezepte mit Gemüse und Pasta sowie natürliche Fitmacher gegen Müdigkeit. Lassen Sie sich inspirieren und holen Sie sich das Landleben nach Hause! Das Heft gibt es im Handel und unter www.land-abo.de

Schulgartenaktion 2025: Jetzt mitmachen!

Bereits zum siebten Mal ruft das Kindermagazin „Mein kleiner schöner Garten" gemeinsam mit seinen Partnern zur „Schulgartenaktion 2025 – Gemeinsam wachsen wir!" auf. Teilnehmen können Schulen aus ganz Deutschland, die einen Schulgarten haben oder aktuell einen planen. Einsendeschluss ist der 12.10.25, das Teilnahmeformular findet man unter schulgartenaktion.de. Eine unabhängige Jury wählt die tollsten Einsendungen aus und vergibt tolle Preise.

Fotos: Diamant Zucker, Shutterstock/sophiecat

Himbeer-Melonen-Bowle

vegan

Für 1 Bowle-Gefäß (ca. 2 l)

Zubereitung: ca. 35 Minuten, Gar- & Ziehtzeit: mind. 20 Minuten

Für den Himbeer-Sirup:

• ca. 550 g Himbeeren • ca. 300 Zucker (z. B. Diamant Feinster Zucker) • 100 ml frisch gepressten Zitronensaft

Für die Bowle:

• 2 Beutel Malventee • 80 ml frisch gepressten Zitronensaft • 500 ml gekühlten, klaren Apfelsaft • 800 ml gut gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure • 1 Honigmelone

1. Ca. 2 Tage vorher für den Sirup die Beeren evtl. behutsam abbrausen und verlesen. 500 g Beeren mit 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Dann die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Safttuch abseihen und möglichst gut abtropfen lassen.

2. Den aufgefangenen Saft abmessen, mit der gleichen Menge Zucker mischen. Den Zitronensaft hinzufügen und alles 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Den Sirup in heiß ausgespülte Flaschen füllen und diese gut verschließen. Den Sirup abkühlen lassen.

3. Für die Bowle die Teebeutel in einer Kanne mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. 7–8 Minuten ziehen lassen. Die Beutel entfernen und den Tee kalt stellen.

4. 140 ml Sirup, Tee, Zitronen- und Apfelsaft sowie Mineralwasser mischen. Die Melone halbieren und entkernen. Vom Fruchtfleisch mithilfe eines Kugelausstechers Kugeln abstechen. Die Melonenkugeln zum Tee-Mix geben. Die Bowle gut gekühlt servieren.

Birnen-Glück

Ob herzhaft mit Gorgonzola (oben), als Saft, Gelee oder getrocknet: Die aromatischen Herbstfrüchte sind überraschend vielseitig.

Das nächste Heft erscheint am 22. August 2025

Der Herbst verwandelt die Natur in ein feuriges Farbenmeer und beschenkt uns reich mit seinen Schätzen wie Äpfeln, Trauben, Nüssen, Kürbissen, Pilzen und Wildfleisch. Wir bereiten daraus u. a. Suppen, Salate, Gulasch (gr. Foto), Kuchen, Desserts zu und nehmen Sie zur Weinlese mit in den Kraichgau, denn in der Region zwischen Neckar und Oberrhein gibt es viel zu entdecken.

Fotos: Frauke Antholz/Edel Verlagsgruppe, StockFood Studios /Kramp+Göllin
Anja Romaniszyn (1)/Gartenbildagentur Friedrich Strauss (1), WDR/Melanie Gr

Köstliche Hefekuchen

Wir lieben den einzigartigen Geschmack und seine fluffige Konsistenz! Kosten Sie cremig-knusprigen Bienenstich (links), raffinierten Gugelhupf mit Rotweinbirnen und einen feinen Zimtkranz.

Aus Liebe zum Land

In Teil 3 unserer Serie nehmen wir Sie mit zu Anja Wolff. Im Weserbergland widmet sich die Landfrau ihren Schafen, aus deren Milch sie leckere Frischkäse-Spezialitäten kreiert – unter anderem für eine tolle Nudelsauce.

Anzeige

WEIL IHRE MEINUNG ZÄHLT

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie begeistern sich genauso für Zeitschriften wie wir? Dann interessiert uns Ihre Meinung!

Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen, indem Sie an unseren Onlineumfragen zu Produkten des Verlags Hubert Burda Media teilnehmen. Gestalten Sie aktiv mit, was in der Medienwelt von morgen passiert.

Melden Sie sich gleich jetzt an und werden Sie Mitglied des bmc-Teams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist mit keinerlei Kosten verbunden und kann jederzeit beendet werden.

IHRE REDAKTION

Jetzt anmelden unter
bmc-team.com/reg
oder direkt über den QR-Code

meine gute Landküche

mein schönes Land Edition

DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND

AB 20. JUNI
IM HANDEL

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