

40 1985–2025
Jahre

Kochen
mit Liebe

Nr. 7 Juli 2025 • Deutschland 4,80 €

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

**Britisches
PICKNICK**
Stilvoll mit feinen
Sandwiches &
Kanapees S. 36



Geniale Turbo-Pfannen

**Flotte Hähnchen-Risoni-Pfanne,
Schnitzel-Spitzkohl-Durcheinander
und bunte Gemüse-Tortilla**

„In 30 Minuten
fertig!“

Texmex-Pfanne
im Maisfladen
S. 10

Alle
Rezepte
von der Redaktion
3x
getestet!

Ein Sommer zum Genießen!

Melone mal herzhaft

Frische Bohnenküche

Konfitüre ohne Zucker

Himmlisch fruchtige
Blechkuchen



S. 62



Mit Fernsehwoche geht's mir *gut.*



Inhalt

Genießen

Saisonküche

- Einfach pfannstastisch: 6
flinke Sommerpfannen 14
Bohn appétit: Bohnenküche 18

Einfach schnell genießen

- Liebling des Monats 18
Erfrischend & herzhaft: Melone 24

4-mal lecker

- Sommer-Burger 28

Wohlfühlküche

- Lieblingsgerichte ganz kalorienarm 30

Verwöhnen

Für Gäste

- Britisches Picknick mit Stil 36

Küchen-Manufaktur

- Aprikosenkonfitüre ohne Zucker 44

Das süße Leben

- Fruchtige Sommer-Desserts 54

Entdecken

- Frisch auf dem Markt 13

kochen & genießen Leserclub

- Kulinarische Zeitreise: 1986 22

Kulinarisch unterwegs

- Nürnbergs älteste Bratwurstküche 34

Küchennotizen

- 52

Backen

Leserrezept

- Eissplittertorte 56

Backen

- Himmlische Obstkuchen 58
vom Blech

Süßer Gruß zum Schluss

- Schokocrossie-Karamell-Cookies 66

Service

- Speise-Karte 4

- Preisrätsel 50

- Impressum 53

- Vorschau 67



Schmetterlinge im Bauch

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Verliebtheit in der Jugend? Das Kribbeln im Bauch beim Gedanken an den Schwarm, die bunten Farben, in denen die Welt plötzlich erstrahlt, und diese pure Leichtigkeit des Seins? Genauso geht es uns gerade wieder: Wir sind ganz und gar verliebt in die himmlische Sommerküche! Von flinken Pfannen, die mit Pfiff und Freude in nur 30 Minuten zubereitet sind (ab Seite 6), bis hin zu sagenhaft fruchtigen Blechkuchen, die uns mit frisch gepflücktem Obst aus dem Garten verzaubern (ab Seite 58) – ach Sommer, wir wollen nie mehr ohne dich sein! Lassen auch Sie sich von unserer Schwärmerei anstecken und blättern Sie gleich los.

Herzlichst Ihre
Redaktion der kochen & genießen



Superfoods: ja oder nein? Der Leserclub verrät seine Meinung zu den Nährstoffbomben



9

Schnitzel-Feta-Pfanne mit Spitzkohl



40

Schottische Eier-Pie und englischer Gartensalat



60

Sommer-Wimmelblech

KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Feta-Kräuter-Creme
S. 12



Spinat-Hummus
S. 12



Orientalischer
Paprika-Dip **S. 12**



Dicke-Bohnen-Dip
S. 15



Aprikosenkonfitüre
ohne Zuckerzusatz **S. 44**



Apfelpektin **S. 45**

LECKERE HAUPTGERICHTE



Flotte Hähnchen-Risoni-
Pfanne **S. 7**



Sommerliche
Gemüse-Tortilla **S. 8**



Schnitzel-Feta-Pfanne
mit Spitzkohl **S. 9**



Texmex-Pfanne im
Maisfladen **S. 10**



Tomatensalsa-Pasta
mit Chorizo **S. 12**



Grüner
Blätterteigkuchen **S. 14**



Dicke-Bohnen-Suppe
mit Hackbällchen **S. 15**



Pasta mit Bohnen und
Nektarinen **S. 16**



Bohnen-Kartoffel-Blech mit
Rostbratwürstchen **S. 17**



Rumpsteak auf
Bohnenpüree **S. 18**



Flottes Hähnchenragout
mit Spinat **S. 19**



Fixe Spaghetti mit
Tomatenpesto **S. 19**



Vanille-Grießtraum zu
Kirschkompott **S. 19**



Sommerlicher Reis-
Salat mit Feta **S. 20**



Kichererbsendal zu
Chapati-Fladen **S. 20**



Schmorgurken-
Kabanossi-Pfanne **S. 20**



Fischfilet Schleswiger
Art **S. 21**



Wassermelonen-Feta-
Salat mit Steak **S. 25**



Kalte Melonen-Gurken-
Suppe **S. 26**



Hähnchen mit Charen-
taismelone **S. 26**



Bandnudeln mit
Melonentatar **S. 26**



Sommer-Burger mit Rind, mit Spargel,
mit Lachs und mit Räuchertofu **S. 28**



Grüne Asia-Pfanne
S. 30



Rote-Bete-
Verwöhngratin **S. 31**



Pilz-Döner leicht
gemacht **S. 32**



Kabeljau-Sashimi auf
Ofen-Brokkolini **S. 33**



Paprikapfanne mit
Banane **S. 34**



Nürnberger Hotdog
S. 47



Sommerliche Bratwurst-
Gemüse-Spieße **S. 49**

GASTLICHKEIT DES MONATS



Britisches Picknick Gurken-Kanapees, Cheese-and-Onion-Sandwich, Pimm's Cup, englischer Gartensalat, Schottische-Eier-Pie, Aprikosen-BBQ-Soße, Stullen mit Coronation-Chicken-Salat, Eton Mess mit Aprikosen und Erdbeeren **S.36**



MIT STIL UND
CHARME
Weich
gebetet
genießen
wir feine
Häppchen

Speise-Karte

DER SCHNELLE
WEG DURCHS
HEFT

 SCHNELL

 FISCH

 VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Johannisbeercreme mit
zartem Biskuit **S.54**



Heidelbeer-Tarte mit
Kaffeesahne **S.54**



Cremiges Vanille-
Himbeereis **S.55**



Stachelbeer-Schmand-
Trifle **S.55**

Eissplittertorte **S.57**



Sommer-Wimmelblech
S.60



Copacabana-
Schnitten **S.61**



Blütenmeer-Kuchen
S.62



Freche saure Früchtchen
S.63



Italianische Kaffeepause
mit Aprikosen **S.64**



Riesen-Pflaumen-
Friesen **S.65**



Schokocrossie-Karamell-
Cookies **S.66**



Salonfähig

Eine schicke Pfanne wie hier in Blau darf natürlich mit auf den Tisch!



Einfach psannntastisch!

Diese fünf flinken Genusshelden kochen sich fast von selbst und servieren feinste Sommergerichte in maximal 30 Minuten. Da fängt die Entspannung schon in der Küche an!

Flotte Hähnchen-Risoni-Pfanne

Die hat den Trippelturbo: megaschnell, megaköstlich und megagenial für Feierabendgäste

In 30
Minuten
auf dem
Tisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g) ♥ 2-3 EL Öl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 100 g Bacon ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 300 g Risoni (Nudeln in Reisform)
- ♥ ca. 1,2 l Gemüsebrühe ♥ 50 g Softtomaten
- ♥ 250 g TK-Erbsen ♥ 4 Stiele Petersilie
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

1 Fleisch trocken tupfen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Fleisch darin pro Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bacon quer in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

2 Fleisch aus der Pfanne nehmen. Bacon im heißen Bratfett knusprig braten. Zwiebel kurz mitdünsten. Nudeln zufügen, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen, dabei mehrmals umrühren.

3 Tomaten in Stücke schneiden, mit den Erbsen in die Pfanne geben und zugedeckt ca. 5 Minuten weitergaren. Nudel- mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch wieder zufügen, aufkochen und weitere ca. 3 Minuten garen. Petersilie waschen, hacken. Alles anrichten. Mit Petersilie und Zitronenschale bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 700 kcal

E 52 g · **F** 25 g · **KH** 62 g



Sommerliche Gemüse-Tortilla

Bunt und hübsch wie ein Gemüsegarten präsentiert sich dieses mediterrane Riesenomelett



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zucchini ♥ 2 rote Paprikaschoten
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1-2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 50 g Oliven (z. B. schwarze oder mit Paprika gefüllte) ♥ 8 Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g geriebener Gouda
- ♥ 3 Stiele Basilikum ♥ 100 g Crème fraîche

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C). Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika

vierteln, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten dünsten.

2 Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven zufügen. Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse unterrühren. Eier über das Gemüse gießen

und im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.

3 Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Tortilla vorsichtig auf ein Brett oder eine Platte stürzen. Mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikum garnieren. Nach Belieben mit je einem Klecks Crème fraîche servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 440 kcal

E 24 g · **F** 33 g · **KH** 14 g

Veggie

TOLLES TRIO

Praktisch und schick: Mit diesen Küchenhelfern steht das Essen ruck, zuck sicher auf dem Tisch

A Stilvoller Öko

Die von Stiftung Warentest ausgezeichnete Pfanne mit Aluminiumkern speichert Wärme besonders gut. Von GastroSUS; 28 cm Ø, ca. 75 € zzgl. Versand; über schulteufel.de

B Weich gebettet

Auf dem trendigen Regenbogen-Topfuntersetzer aus Silikon machen es sich auch Pfannen bequem. Von OYOY; ca. 15 cm; mehrere Farben; ca. 20 € zzgl. Versand; über connox.de

C Handgefertigt

So lassen sich Omelett, Crêpe & Co besonders behutsam wenden: Pfannenspatel aus kanadischem Ahorn von Littledeer; ca. 41 € zzgl. Versand; z. B. über manufactum.de



Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Ich nahm Hähnchen-Filetspitzen und habe gekochte Kohlrabi, Möhren sowie Jalapeños beigelegt. Sehr lecker und sättigend!“

Susanne Bischoff



Schnitzel-Feta-Pfanne mit Spitzkohl

Kurztrip nach Griechenland gefällig? Dieser Sommerschmaus versammelt alle Helden des Genuss-Olymps

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Schweineschnitzel (ca. 600 g)
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 Gemüsezwiebel
- ♥ Edelsüßpaprika ♥ 1 TL getrockneter Thymian
- ♥ 6 EL Olivenöl ♥ ½ Fladenbrot (ca. 250 g)
- ♥ 1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g) ♥ 4 Tomaten
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 2-3 Stiele Petersilie ♥ 150 g Feta
- ♥ 150 g griechischer Joghurt
- ♥ Chiliflocken ♥ Backpapier

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C). Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch

und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Mit Fleisch, 1 TL Edelsüßpaprika, Thymian und 4 EL Öl mischen. Fladenbrot in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kohl waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Eine große Pfanne ohne Fett erhitzen. Fleisch samt Marinade darin 5-6 Minuten unter Wenden kräftig anbraten.

2 Fladenbrot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen ca. 8 Minuten goldbraun rösten.

3 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Kohl im heißen Bratfett anbraten. Tomaten und Brühe zufügen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Fleisch wieder in die Pfanne geben, vermengen, erhitzen und nochmals abschmecken. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Feta über die Pfanne bröckeln. Mit Petersilie bestreuen. Joghurt glatt rühren, mit Salz und Chiliflocken würzen. Pfanne mit Dip und Brot anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 650 kcal

E 50 g · **F** 33 g · **KH** 39 g

Texmex-Pfanne im Maisfladen

Von der Hand in den Mund? In diesem Fall geht der Mund zur Hand – der ultimative Trick, um Kleckerei zu vermeiden!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Rumpsteaks (à ca. 150 g)
- ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Dose (212 ml) Mais
- ♥ 1 Dose (425 ml) (425 ml) Kidney-Bohnen
- ♥ 1 rote Chilischote
- ♥ 8 Maistortilla (à ca. 18 cm Ø) ♥ 1-2 EL Öl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4-5 EL BBQ-Soße (Flasche)
- ♥ 150 ml Gemüsebrühe ♥ 1 Avocado
- ♥ 5 Stiele Petersilie ♥ 1 Limette
- ♥ 8 EL Sour Cream ♥ 75 g geriebener Gouda
- ♥ evtl. rote Chilischoten zum Garnieren

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C). Steaks trocken tupfen und in Streifen

schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Tortillas über die einzelnen Stäbe des Ofenrosts hängen. Tortillas im heißen Ofen 8–10 Minuten rösten.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise ca. 2 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Paprika und Lauchzwiebeln im heißen Bratfett ca. 2 Minuten braten. Mais, Bohnen und Fleisch zufügen, untermengen und kurz erhitzen. BBQ-Soße und Brühe angießen, aufkochen und ca. 2 Minuten schmoren.

3 Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado in Spalten schneiden. Petersilie waschen und grob hacken. Limette waschen und in Spalten schneiden.

4 Steakpfanne mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Einen Teil der Steakpfanne in die Tortilla füllen. Mit je einem Klecks Sour Cream, geraspeltm Käse, Petersilie, Avocado, Limette und evtl. Chilischoten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 730 kcal

E 54 g · **F** 26 g · **KH** 69 g

Titel-
rezept

Köstliches Grillvergnügen

**Grillen ist herrlich! Aber geht's auch bewusster?
Na klar, mit Gemüse als Hauptakteur**



Sommer, Sonne, Grillen: Zur warmen Jahreszeit gehört das Brutzeln herzhafter (und süßer) Leckereien auf dem Grill einfach dazu. Und dabei muss es keinesfalls immer nur Fleisch sein, was auf dem Grillrost landet. Schließlich ist auch vegetarisches Grillen vielseitig, bunt und superlecker. Das findet auch Lidl und macht mit frischen saisonalen Produkten und cleveren Rezeptideen ohne Fleisch Lust darauf, die Veggie-Welt zu entdecken. Um die Rezeptauswahl zu erleichtern, hat Lidl den NährwertKompass auf lidl-kochen.de ins Leben gerufen. Dank der Skala von 1 bis 10 ist auf den ersten Blick erkennbar, wie ausgewogen eine Portion des jeweiligen Gerichts ist. Bei der Bewertung der Rezepte spielen wichtige Makronährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie Ballaststoffe, Salz und Zucker eine große Rolle. Aber natürlich auch Vitamine und Mineralstoffe, die auch beim Grillen nicht fehlen dürfen. Lust auf Inspiration? Wie wäre es mit aromatischer Süßkartoffel vom Grill mit Paprika-Bohnen-Salat? Schmeckt nicht nur oberlecker, sondern deckt mit nur einer Portion sogar bis zu drei der empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag ab. lidl.de/besseressen



BIO



Ofensüßkartoffel mit Paprika-Bohnen-Salat



Noch keine Idee für die nächste Grillparty? Ein großartiges Rezept, das garantiert alle Gäste lieben werden und das in nur 30 Minuten zubereitet ist: herrlich aromatische Ofensüßkartoffel mit Paprika-Bohnen-Salat, Mozzarella & Kürbiskern dressing. Alle Zutaten, die im Rezept in den Ofen kommen, können genauso gut auch auf dem Grill zubereitet werden – so bekommen sie sogar eine Extraportion feines Röstaroma.

Mmmh, so gut! Und obendrein überzeugt das Rezept mit einem NährwertKompass-Score von hervorragenden 8 Punkten.



Gleich ausprobieren und viele weitere Rezepte mit hoher NährwertKompass-Bewertung entdecken unter: lidl-kochen.de

Tomatensalsa-Pasta mit Chorizo

„Salsa“ bedeutet auf Spanisch sowohl Soße als auch Tanz – kein Wunder bei diesen lebhaften Aromen



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Nudeln (z. B. Rigatoni) ♥ Salz
- ♥ 2 Schalotten ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 400 g Kirschtomaten ♥ 6 Stiele Oregano
- ♥ 3 EL grüne Oliven (ohne Stein)
- ♥ 2 TL Limettensaft ♥ Pfeffer ♥ Chilipulver
- ♥ 3-4 EL Olivenöl
- ♥ 200 g Chorizo (spanische Paprikawurst)

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. **FÜR DIE SALSA** Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen und würfeln. Oregano waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Oliven halbieren. Limettensaft, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Öl verrühren. Schalotten, Knoblauch, Tomaten, Oregano und Oliven vermengen. Vinaigrette untermischen. Tomatensalsa kurz ziehen lassen.

2 Chorizo in Würfel schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett unter Wenden knusprig braten. Nudeln abgießen, zur Chorizo geben und durchschwenken. Tomatensalsa in die Pfanne geben, alles vermengen und kurz erwärmen. Salsa-Pasta nochmals abschmecken und anrichten. Mit übrigem Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PRO PORTION ca. 600 kcal
E 22 g · **F** 26 g · **KH** 72 g



Unser
Liebling

DIE DREI VON DER TURBO-TRUPPE

Noch ein Klecks gefällig?
Diese drei Dips sind in
maximal 15 Minuten angerührt

Feta-Kräuter-Creme

FÜR 4 PERSONEN

200 g Feta grob zerbröseln. Mit 3 EL Milch, 2 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup und 1 TL Kräutern der Provence fein pürieren. Feta-Dip mit Pfeffer und Chilliflocken abschmecken. Dip in Schälchen anrichten. 2 EL Pistazien hacken, darüberstreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



Spinat-Hummus

FÜR 4 PERSONEN

2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen abgießen, ca. 100 ml Kichererbsenwasser auffangen. Mit Kichererbsen, 1 EL Cashewmus und 2 EL Zitronensaft pürieren. 150 g Babyspinat waschen. 6 Spinatblätter trocken tupfen. Rest Spinat mit 4 EL Olivenöl pürieren, unter den Hummus rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinatblätter darin kurz frittieren, abtropfen lassen. Hummus mit Knusper-Spinat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.



Orientalischer Paprika-Dip

FÜR 4 PERSONEN

75 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. 1 Glas (720 ml) eingelegte, geröstete Paprikaschoten abgießen. 1-2 Knoblauchzehen schälen. Mit Paprika, 1 EL Paprikamark, je 1 Msp. Edelsüßpaprika und Kümmel, 1 TL Honig und 1 TL Zitronensaft pürieren. Sonnenblumenkerne zufügen, kurz mit pürieren. 1-2 EL Olivenöl unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten. Evtl. mit Paprikastreifen und Zitronenspalten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.



Frisch auf dem Markt

IM JULI



Ein Sommermärchen

WASSERMELONEN-PFLAUME vereint saftige Süße mit sanfter Säure. Sie ist roh, gegrillt oder zu Mozzarella ein sommerlicher Hauptgewinn.

Wild und wunderbar

FELSENBIERNE ist frisch meist nur im Garten zu finden. Im Supermarkt kann man sie auch getrocknet entdecken.



Süße mit Tiefgang

MADAGASKAR-VANILLE spendiert Soßen, Fisch und Kartoffelpüree einen Hauch von Luxus.

Farbklecks

Nicht nur hübsch auf dem Teller: ROTKLEE schmeckt zart nussig und passt überraschend gut zu Risotto, Ziegenkäse und in spritzige Limonaden.



Kerngesund

Die kleinen Kerne haben es in sich! Omega-3, -6 und -9 unterstützen Herz, Hirn und Haare

Sonnengruß im Kaktuskleid

Die ersten reifen Kaktusfeigen erreichen uns derzeit aus Süditalien – sie strahlen in leuchtendem Orange oder Pink, voll sonnengereifter Süße, begleitet von einer feinen, leicht herben Note. Das saftige Fleisch erinnert an eine Mischung aus Melone, Birne und einem Hauch Zitrusfrucht. Am besten genießt man die Früchtchen gut gekühlt und pur gelöffelt, als Akzent in Salaten mit Ziegenkäse oder als erfrischendes Sorbet mit einem Spritzer Limette. Wer es herzhaft bevorzugt: Die Kaktusfeige verleiht Ceviche und gegrilltem Halloumi eine überraschende Süße.

Dunkle Delikatesse

Wer im Herbst schwarze Walnüsse genießen möchte, sollte jetzt schnell sein: Noch sind die grünen Nüsse weich genug zum Einlegen.



DURSTLÖSCHER



Die neue Eisteesorte erfrischt mit zitroniger Leichtigkeit und kommt dabei ganz ohne Zucker aus.
Von Valensina; 500 ml
ca. 1 €; Supermarkt

URLAUBSDUFT

Die Kombination aus mediterranem Rosmarin und süßem Honig zaubert den Sommer aufs Brot.

Von Nabio; 135 g
ca. 2,80 €; Supermarkt



HEISSE KÄSELIEBE

Der Grillkäse von der Küste glänzt mit süßfruchtigen Nuancen und einem Hauch von mildem Raucharoma.
Von Rucker; 150 g ca.
2,50 €; Supermarkt

BOHN APPÉTIT!

Diese kreativen Rezepte sind garantiert nicht von der Stange und beweisen: Bohnen können viel mehr als nur Beilage sein



Veggie

Grüner BLÄTTERTEIGKUCHEN

Frische grüne Bohnen gibt es in unzähligen Sorten - besonders zart und daher beliebt sind die feinen Prinzessbohnen, die auch unsere Tarte krönen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ♥ 1 Packung frischer Blätterteig (270 g; Kühlregal) ♥ 200 g Babyspinat
- ♥ 200 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskatnuss
- ♥ 2 Zucchini (ca. 400 g)
- ♥ 100 g grüne Bohnen (z. B. Prinzessbohnen)
- ♥ 75 g Zuckerschoten
- ♥ 100 g Dicke Bohnen (frisch oder TK)
- ♥ 100 g TK-Erbesen
- ♥ 100 g Kirschtomaten (z. B. gelbe)
- ♥ je ½ Bund Minze, Petersilie, Dill und Schnittlauch
- ♥ 150 g Schmand ♥ Fett für die Form

1 Blätterteig ca. 10 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Eine rechteckige Form (ca. 20x28 cm) fetten.

2 Spinat waschen, 150 g mit Frischkäse, Zitronensaft und Eiern in einem hohen Rührbecher fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zucchini waschen, 1½ Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Rest in Scheiben schneiden, beiseitestellen.

3 Teig in die vorbereitete Form legen, am Rand andrücken. Teig mit Spinatcreme bestreichen. Dünne Zucchinis Scheiben dachziegelartig auflegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) 25–30 Minuten backen.

4 Prinzessbohnen und Zuckerschoten waschen. Frische Dicke Bohnen palen, gefrorene in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen und abschrecken. Häutchen von den Bohnen entfernen. Prinzessbohnen in kochendem Salzwasser 10–15 Minuten garen, ca. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit Zuckerschoten, übrige Zucchini Scheiben und Erbsen zugeben, zu Ende garen. In ein Sieb abgießen.

5 Tomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen und fein hacken.

6 Schmand mit Hälfte Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Zuckerschoten, Erbsen, Dicke Bohnen, Tomaten und Rest Spinat vermengen. Form aus dem Ofen nehmen. Kräuter auf den Kuchen streuen, Gemüsemischung darauf verteilen. Schmand dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

WARTEZEIT ca. 30 Min.

PRO STÜCK ca. 350 kcal

E 11 g · **F** 27 g · **KH** 18 g



DICKE-BOHNEN-SUPPE mit Kräuterhackbällchen

Dicke, Sau-, Puff-, Pferde-, Ackerbohne – so viele Namen und dennoch ist der leuchtend grüne Kern keine Bohnen-, sondern eine Wickenart

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 4 Knoblauchzehen ♥ 1 EL Kapern
- ♥ je 6 Stiele Petersilie und Minze
- ♥ 500 g gemischtes Hack ♥ 3 EL Semmelbrösel
- ♥ 1 Ei ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3–4 EL Olivenöl
- ♥ 450 g Dicke Bohnen (frisch oder TK)
- ♥ 1 Zitrone ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 800 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauch schälen, 2 Knoblauchzehen hacken. Kapern hacken. Kräuter waschen, fein hacken und ca. 2 EL Kräuter beiseitelegen. Hack, Zwiebel, gehackten Knoblauch, Kapern, gehackte Kräuter, Semmelbrösel und Ei verkneten. Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 24 kleine Bällchen daraus formen.

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundherum ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

3 Frische Dicke Bohnen palen, gefrorene in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren und abgießen. Häutchen von den Bohnen entfernen. Zitrone auspressen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Übrigen Knoblauch in Scheiben schneiden.

4 1–2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Bohnen zugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen und aufkochen. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Suppe ca. 10 Minuten köcheln. Hackbällchen in die Suppe geben und weitere 10–12 Minuten köcheln. Restliche Kräuter unterheben. Bohnensuppe mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO PORTION ca. 530 kcal

E 36 g · **F** 34 g · **KH** 24 g



Dicke-Bohnen-Dip

FÜR 4 PERSONEN 500 g frische Dicke Bohnen palen (gefrorene in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken). Häutchen entfernen. Bohnen mit 50 g Doppelrahmfrischkäse und 50 ml Gemüsebrühe grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Als Dip servieren oder auf Brot mit Ei, Spinat und Cheddarspänen genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.



Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Ich habe das Rezept für zwei Personen halbiert, aber die ganze Menge Hackbällchen gemacht und die Hälfte eingefroren.“

Bettina Hennes

PASTA mit grünen Bohnen und Nektarinen

Auf diesem flotten Sommerteller machen sich nur absolut knackfrische Gartenbohnen breit, die ihren Biss gekonnt behalten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g Dicke Bohnen (frisch oder TK)
- ♥ Salz ♥ 500 g grüne Bohnen
- ♥ 150 g Pancetta in dünnen Scheiben
- ♥ 500 g Pasta (z. B. Penne rigate)
- ♥ 3 Nektarinen ♥ 75 g Parmesan (Stück)
- ♥ ½ Bund glatte Petersilie ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ Pfeffer
- ♥ Öl für die Grillpfanne
- ♥ Backpapier

1 Frische Dicke Bohnen palen, gefrorene Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen und abschrecken. Häutchen von den Bohnen entfernen. Grüne Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren.

2 Pancetta nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 10–15 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen

nehmen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

3 Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden. Grillpfanne mit Öl auspinseln, erhitzen. Nektarinenspalten darin pro Seite 1–2 Minuten grillen. Herausnehmen.

4 Käse hobeln. Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, eine halbe Zitrone auspressen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Dicke und grüne Bohnen darin ca. 2 Minuten dünsten. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen und zu den Bohnen gießen. Nektarinenspalten, Nudeln, Petersilie und Zitronenschale unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5 Nudel-Bohnen-Pfanne anrichten. Pancetta zerbröckeln und mit Käse auf den Nudeln verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 570 kcal

E 24 g • **F** 29 g • **KH** 55 g



Eine Prise Wissen

AUS GABRIELES BOHNENKÜCHE

Pelzige Schoten, lästige Fäden, richtig garen:

Tipps von Redakteurin Gabriele Thal



Mit 1 TL Natron im Kochwasser behalten Bohnen ihre **GRÜNE FARBE** und sehen nicht grau und müde aus. Für Salate reicht es, sie schön kalt abzuschrecken oder in Eiswasser zu tauchen.

Auch die **GARZEIT** ist wichtig, damit Bohnen nicht labberig sind, sondern leicht Biss haben: kurze Sorten 7–8 Minuten, längere bis zu 12 Minuten. Vorsicht, nicht roh verzehren, Bohnen enthalten das unverträgliche Protein Phasin, das starke Übelkeit und Bauchkrämpfe auslösen kann.

FRISCHE BOHNEN sind fleckenlos und bilden, bricht man sie auseinander, kleine Tropfen an den Bruchstellen.

Stangen- und Buschbohnen können **FÄDEN** haben, die entfernt werden sollten, sonst schmecken sie bitter. Sonst reicht es, die Enden abzuschneiden: einfach eine Handvoll bündig aufs Brett legen und köpfen.

Frische Dicke Bohnen gibt es nur für kurze Zeit bis etwa August. TK-Ware ist aber genauso gut. Bei frischen muss das im Rezept angegebene **GEWICHT VERDOPPELT** werden, die Schoten sind dick und gut mit einer Art Pelz gefüttert.

BOHNEN-KARTOFFEL-BLECH mit Nürnberger Rostbratwürstchen

Die gelben Wachsbohnen gibt es nur für kurze Zeit von Juli bis August. Sie sind zart und mild und machen sich auch gut im Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 500 g Bohnen (z. B. Wachs-, Stangen- und Breite Bohnen)
- ♥ 3 rote Zwiebeln ♥ 1 Packung (300 g) Nürnberger Rostbratwürstchen
- ♥ 2 Stiele Bohnenkraut ♥ 4 EL Pesto rosso (Glas)

1 Kartoffeln waschen und halbieren. Mit Salz, Pfeffer und 4 EL Öl vermischen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten garen.

2 Inzwischen Bohnen waschen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Nach ca. 20 Minuten Blech aus dem Ofen nehmen. Bohnen, Würstchen und Zwiebeln auf dem Blech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei gleicher Temperatur ca. 30 Minuten weitergaren.

3 Bohnenkraut waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und mit 2 EL Öl verrühren. Blech aus dem Ofen nehmen, mit Bohnenkraut garnieren und Pesto dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 490 kcal · E 17 g · F 35 g · KH 29 g

Würzige Begleiter

Die „Metzgerfrisch Bioland Nürnberger Rostbratwürste“ bringen Pep aufs Blech. Von Lidl; 12 Stück ca. 4 €

MACH' DEINE MUSKELN STARK.*

Bioelectra[®]
MAGNESIUM

400 mg ULTRA

Kapseln

Für eine normale Muskelfunktion*

Vegan, lactose- und glutenfrei



MAGNESIUM AUS DER NATUR

- Pflanzliche Kapselhülle
- Ohne Farbstoffe
- Ohne Gelatine

NUR 1x TÄGLICH

100 JAHRE **Bioelectra[®]**
Qualität aus der Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel
* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

HERMES
ARZNEIMITTEL



Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Rumpsteak auf Bohnenpüree

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Zucchini
- ♥ 2 Paprikaschoten ♥ 5 EL Olivenöl
- ♥ 2 EL rotes Pesto ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) weiße Bohnen
- ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 4 Rumpsteaks (à ca. 175 g)
- ♥ 4 Stiele Thymian
- ♥ 2 EL Tahin (Sesampaste; Glas)
- ♥ Chiliflocken ♥ 1 EL Zitronensaft
- ♥ 50 g Rucola ♥ Backpapier

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C). Zwiebel, Zucchini und Paprika schälen, waschen, entkernen, klein schneiden. Mit 2 EL Öl, Pesto, Salz und Pfeffer mischen. Auf eine Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Blechs im Ofen 10–12 Minuten garen. Knoblauch schälen, hacken. Bohnen abspülen. 1 EL Öl erhitzen. Beides darin andünsten. Brühe zufügen. Ca. 5 Minuten köcheln.

2 Steaks trocknen, würzen. 1 EL Öl erhitzen. Steaks darin pro Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Thymian mitbraten. Temperatur runterschalten (E-Herd: 160°C/ Umluft: 140°C). Steaks mit aufs Blech geben, 5–6 Minuten garen, dann ruhen lassen. Bohnen, Tahin und 1 EL Öl pürieren. Mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. Rucola unter das Gemüse heben. Anrichten. Mit Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 480 kcal

E 51 g · **F** 22 g · **KH** 20 g



Kleine Turbo-Freunde

Bohnen aus der Dose müssen vorm Garen nicht eingeweicht werden – perfekt für schnelle Sommergerichte. Nur kurz pürieren, dann bleibt's cremig!

Flottes Hähnchenragout mit Spinat

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 3 Tomaten ♥ 600 g Hähnchenfilet ♥ 2 EL Öl ♥ 1 Msp. Kurkuma
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 200 ml Gemüsebrühe ♥ 300 g Babyspinat ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Tomaten waschen und ebenfalls fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 6 Minuten kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Kurkuma darüberstäuben und goldgelb anschwitzen. Tomaten zufügen. Sahne und Brühe angießen, aufkochen und unter Rühren ca. 6 Minuten köcheln.

3 Spinat waschen, zum Hähnchen geben und in der Pfanne zusammenfallen lassen. Hähnchenragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 380 kcal

E 40 g · F 23 g · KH 6 g



Low
Carb

Fixe Spaghetti in Tomatenpesto

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Nudeln (z. B. Spaghetti) ♥ Salz ♥ 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 50 g Pinienkerne ♥ 50 g geriebener Parmesan ♥ 3-4 EL Olivenöl
- ♥ Pfeffer ♥ 300 g Kirschtomaten ♥ ½ Bund Basilikum ♥ 125 g Mini-Mozzarellakugeln

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Für das Pesto getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei 3 EL Öl auffangen. Tomaten hacken. Knoblauch schälen, hacken. Pinienkerne ohne Fett rösten. Mit Knoblauch, getrockneten Tomaten, Parmesan, Tomatenöl und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Mozzarella halbieren. Nudeln abgießen, dabei 3-4 EL Kochwasser auffangen und unter das Pesto rühren. Nudeln, Pesto, Kirschtomaten und Mozzarella vermengen, eventuell nochmals abschmecken und anrichten. Mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 650 kcal

E 27 g · F 28 g · KH 75 g



Veggie

Vanille-Grießtraum zu Kirschkompott

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 l Milch ♥ 75 g + 2 TL Zucker ♥ 50 g Weichweizengrieß ♥ 1 Glas (720 ml) Kirschen
- ♥ 1 Päckchen Vanillesoßenpulver ♥ 1 kleine Zimtstange ♥ 1 Ei (Gr. M)

1 Einen Topf mit Wasser ausspülen, Milch und 75 g Zucker aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, aufkochen und 10-15 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren.

2 Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Soßenpulver und 5-6 EL Kirschsaffat glatt rühren. Restlichen Kirschsaffat, Zimtstange und 1 TL Zucker aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Soßenpulver einrühren und auf dem Herd unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Zimtstange entfernen, Kirschen unterheben.

3 Ei trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 1 TL Zucker einrieseln lassen. Eigelb verquirlen, in den heißen Grießbrei rühren. Topf vom Herd nehmen. Eischnee unterheben. Etwas Kompott in den Grießbrei geben. Rest Kompott dazu reichen. Warm oder kalt genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 430 kcal

E 13 g · F 11 g · KH 71 g





Veggie

Sommerlicher Reis-Salat mit Feta

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Aubergine (ca. 250 g) ♥ 4-5 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Msp. Kreuzkümmel
- ♥ 1 Msp. Curry ♥ 2 Packungen (à 220 g) Express-Langkornreis ♥ 75 ml Brühe ♥ 75 g Mandelblättchen
- ♥ 150 g Kirschtomaten ♥ 3 Stiele Petersilie ♥ 150 g Feta ♥ 30 g Sultaninen ♥ 3-4 EL Weißweinessig

1 Zwiebel schälen und würfeln. Aubergine waschen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Aubergine darin rundherum ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. 1 EL Öl in Bratfett erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kreuzkümmel und Curry darüberstäuben, anschwitzen. Reis zufügen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 3 Minuten garen. Mandeln ohne Fett rösten. Herausnehmen.

2 Tomaten waschen und vierteln. Petersilie waschen, hacken. Käse zerbröckeln. Reis in eine Schüssel geben. Aubergine, Tomaten, Petersilie, Käse, Mandeln und Sultaninen zufügen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 2-3 EL Öl darunterschlagen. Vinaigrette über den Salat gießen und alles vermengen. Reis-Salat warm oder kalt genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 490 kcal · E 15 g · F 30 g · KH 40 g

Kichererbsendal zu Chapati-Fladen

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

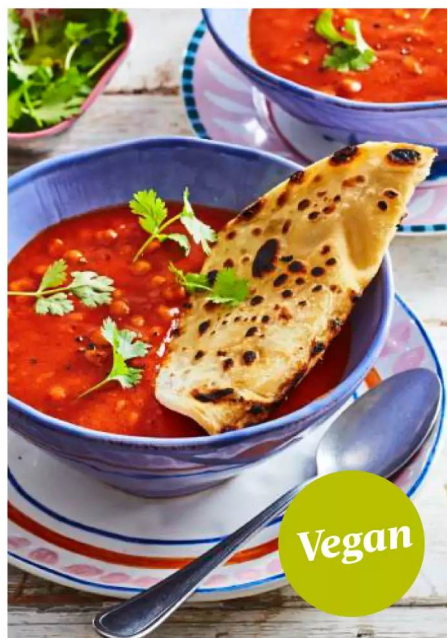
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 1-2 EL Öl (z. B. Kokosöl) ♥ 1 TL Edelsüßpaprika ♥ ½ TL gemahlener Kardamom ♥ 1 TL gemahlener Ingwer
- ♥ 1 TL Zimt ♥ 1 TL Curry ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ♥ 500 ml passierte Tomaten
- ♥ 1 Packung Chapati (8 Stück; Weizenfladen) ♥ 4-5 Stiele Koriander ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat

1 Kichererbsen abgießen und abspülen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Edelsüßpaprika, Kardamom, Ingwer, Zimt und Curry zufügen und unter Rühren ca. 1 Minute mitrösten. Kokosmilch angießen und aufkochen. Passierte Tomaten und Kichererbsen zufügen und unter Rühren aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2 Chapati nach Packungsanweisung zubereiten. Koriander waschen und die Blättchen abpfeifen. Kichererbsendal mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dal in tiefen Schalen anrichten und mit Koriander garnieren. Chapati dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 470 kcal · E 12 g · F 24 g · KH 53 g



Vegan

Schmorgurken-Kabanossi-Pfanne

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g kleine Kartoffeln ♥ Salz ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 800 g Schmorgurken ♥ 1 Zwiebel ♥ 200 g Kabanossi ♥ 3 EL Öl
- ♥ Pfeffer ♥ 250 ml klare Brühe ♥ 150 g saure Sahne ♥ 1 EL Mehl ♥ 4 Stiele Petersilie

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Gurken schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Gurken in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kabanossi in Scheiben schneiden. Kartoffeln abgießen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Gurken, Paprika, Zwiebel und Kabanossi zufügen und unter Wenden ca. 4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und aufkochen. Saure Sahne und Mehl verrühren, in die Brühe rühren, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Schmorgurkenpfanne abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 510 kcal

E 14 g · F 37 g · KH 31 g



Fischfilet Schleswiger Art

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g Möhren ♥ Salz
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ 100 g weiche Butter
- ♥ 50 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- ♥ 4 TL Sahnemeerrettich (Glas)
- ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 150 g)
- ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1-2 EL Pesto (Glas) ♥ ½ Baguette
- ♥ Fett für die Form
- ♥ etwas Zitrone zum Garnieren

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Möhren schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

2 Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren,

hacken. 50 g Butter, Panko, Meerrettich, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Fisch trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Möhren in eine gefettete Auflaufform verteilen. Fisch daraufsetzen. Meerrettich-Brösel-Mischung auf dem Fisch verteilen und etwas andrücken. Brühe an die Möhren gießen. Alles im heißen Backofen ca. 18 Minuten garen.

3 50 g Butter und Pesto verrühren. Baguette in Scheiben schneiden. Pesto-Butter darauf verstreichen. Baguettescheiben neben der Auflaufform in den Ofen legen und in den letzten ca. 8 Minuten mitbacken. Alles anrichten. Mit übriger Petersilie und Zitrone garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 530 kcal

E 35 g · **F** 26 g · **KH** 40 g



Bauer Media Group
BEST
SELLER

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

**MEHR FREIZEIT.
MEHR VERGNÜGEN.
MEHR FREIZEITWOCHE.**

JEDEN MITTWOCH NEU!

**Mehr
Rätsel
hat keiner**

**BEST
FREIZEIT
WOCHE**

FREIZEITWOCHE AB SOFORT IM HANDEL UND IM ABO UNTER www.bauer-plus.de/freizeitwoche

— **Leser** CLUB —

DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht

Pasta mit zweierlei köstlichen Soßen

Aus kochen & genießen 07/24, S. 40

„Bei uns gab es die Pasta mit Sugo di Salsiccia. Statt Dosentomaten habe ich in Salzwasser gegarte Fenchelwürfel und Bruschetta-Gewürz beigelegt, sonst alles nach Rezept gemacht. Dann ordentlich Parmesan darübergeben und als Deko



ein paar Sprossen darübergestreut. Die Wurst gab der Soße eine angenehme Würze, das wird es sicher wieder geben.“

Birgit Hahn, Maintal

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder
bei Facebook gerade bewegt



Summ, summ, summ

„Am Wochenende gab es wieder ein kleines Törtchen. Es bestand aus Vanilleböden, einer Maracuja-Buttercreme, einer Mascarponecreme und einem Mango-Papaya-Kompott.“

Corinna Captuller, Wiemersdorf

Mörderisch lecker

„Wir haben ein Krimi-Dinner mit den Rezepten der ‚Gastlichkeit‘ aus dem Januarheft 2025 gekocht. Ich war die heimliche Mörderin. Ein voller Erfolg!“

Annika Goth, Herrieden



Im Pflückhimmel

„Die letzten Tage konnten wir viele Him- und Erdbeeren und die ersten Snackgurken ernten. Mein Sohn und ich lieben es, die Beeren direkt vom Strauch zu naschen oder eine Riesenschüssel Joghurt mit Obst zu machen.“

Anne Scherer, Michelbach



Mein Klassiker

Weißbierstangerl mit Kürbiskern-Dip

Von Sandra Weiß, Abensberg



„Die Stangen reichte ich bei einem Menü für Freunde als Gruß aus der Küche.“

Sandra Weiß

FÜR 16 STÜCK Für die Stangerl 250 ml lauwarmes Weißbier, 10 g Hefe und 1 TL Rübensirup glatt rühren. 200 g Weizenmehl Type 550, 200 g Dinkelmehl Type 630 und 1½ TL Salz mischen, zum Bier geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen. Teig auf etwas Mehl rechteckig (ca. 16x20 cm) ausrollen, mit Wasser bestreichen. Nach Belieben mit gemischten Körnern, Röstzwiebeln und Salz bestreuen. Teigplatte in 16 ca. 1 cm breite Streifen schneiden, ineinander verdrehen oder zu Kringeln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen. Für den Dip 3 EL Kürbiskerne hacken. 1 Knoblauchzehe schälen, fein reiben. Beides mit 150 g Doppelrahmfrischkäse, 150 g Skyr, 1 TL Kräutersalz, 1 Spritzer Zitronensaft und 3 EL Kürbiskernöl verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Dip zu den Stangerln reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

Und was ist mit Ihnen?

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



Nachgefragt Welches Superfood hat es euch angetan?

Chiasamen, Gojibeeren oder Matcha: Welche Nährstoffwunder verwendet der Lesercub gern?

„Wenn ich Superfoods esse, dann heimische wie Leinsamen, Walnüsse oder Heidelbeeren. Es muss nichts Exotisches sein!“
Helga Rogg, Hamburg

„Ich beschäftige mich gerade mit Microgreens. Diese kleinen Keimlinge bieten eine Menge Vitamine und Mineralstoffe, schmecken in Salaten oder auch Suppen und sehen sehr dekorativ aus.“

Anke Koal, Stahnsdorf

Ich achte nicht speziell auf Superfoods, sondern eher darauf, alles selbst zu machen und frische, saisonale und möglichst regionale Produkte zu kaufen.“

Christel Ehrentreich, Bad König

„Ich esse gern frische Cranberrys, mit denen man in der Küche ganz tolle Sachen anstellen kann. Wir wohnen nur knapp zwei Stunden von einer der wenigen deutschen Cranberry-Farmen entfernt, die wir jedes Jahr besuchen und wo wir uns dann mit einem Vorrat eindecken.“
Corinna Captuller, Wiemersdorf

ERFRISCHEND & HERZHAFT *Melonissimo!*

Diesen Sommer tanzen die fruchtigen Kugeln mal aus der Reihe und bezirzen mit ihrem zucker süßen Charme würzige Gerichte

Keine Lust auf Kerne?

Vor allem Wassermelonen sind übersät mit ihnen. Im Supermarkt finden sich aber auch kernlose Züchtungen

Eine Prise Wissen

SO LÄUFT'S RUND!

Mit diesen Tipps machen die süßen Kugeln richtig Freude

Reifetests: Reife Melonen klingen beim Anklopfen hohl, unreife oder überreife dumpf. Sie sollten süßlich-fruchtig am Stielansatz duften und sich im Verhältnis zu ihrer Größe schwer anfühlen.

Ruck, zuck kühl: Melone für 20 Minuten in kaltes Wasser oder Eis geben, anstatt sie in den Kühlschrank zu stellen.

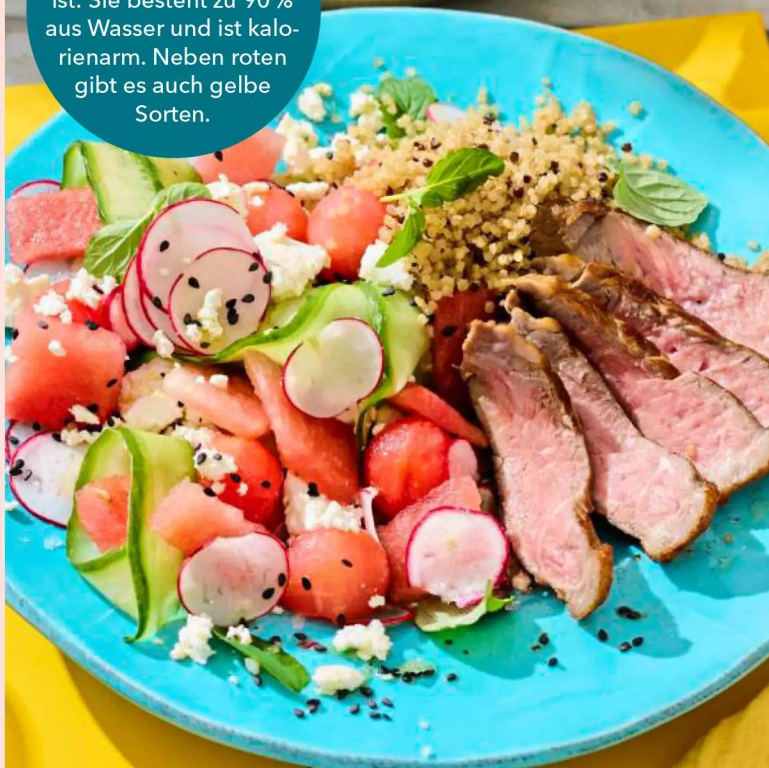
Kugelsicher: Um Melonen zu halbieren, als Erstes ein Ende für einen besseren Stand abschneiden.

Cool bleiben: Haben Sie einen Melonenausstecher? Dann formen Sie fleißig Kugeln und frieren Sie sie ein. Die Bällchen sind super als kühle Snacks (vorher mit Zahnstocher spicken), als „Eis“ für Getränke oder als Slushy (u.) mit etwas Zitronensaft und Honig im Mixer püriert.



Wassermelone

Auch wenn sie süß ist: Sie besteht zu 90 % aus Wasser und ist kalorienarm. Neben roten gibt es auch gelbe Sorten.



WASSERMELONEN-FETA-SALAT MIT STEAKSTREIFEN

Einfach unschlagbar bei Affenhitze: Feta und Wassermelone! Unangefochten als Begleiter ist saftiges Steak

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Rumpsteaks (à ca. 250 g) ♥ 3 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3 EL Zitronensaft
- ♥ 1 Bund Radieschen ♥ 4 Snackgurken ♥ 4 Stiele Minze
- ♥ ca. 500 g Wassermelone ♥ 200 g Feta
- ♥ 2 Packungen vorgegarte Quinoa (z. B. bunt, Packung à 250 g)

1 Steaks trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin bei starker Hitze pro Seite 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. 1 EL Zitronensaft in den Bratensatz geben, Pfanne vom Herd nehmen.

2 FÜR DEN SALAT Radieschen waschen, in Scheiben hobeln. Gurken waschen und mit dem Sparschäler längs dünne Scheiben herunterschälen. Minze waschen. Aus der Melone mit dem Kugelausstecher 16 Bällchen (à 2 cm Ø) stechen. Rest Melone schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

3 FÜR DAS DRESSING 2 EL Zitronensaft, 2 EL Öl, den Bratensatz und etwas Salz verrühren. Feta grob zerbröseln, mit Radieschen, Gurken, Melone, Minze und Dressing mischen.

4 Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und auf Tellern anrichten. Steaks in dünne Scheiben schneiden. Mit Salat und Quinoa anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 660 kcal · E 51 g · F 36 g · KH 34 g

Veggie

Galia

Nicht zu süß ist das hellgrüne Fruchtfleisch dieser israelischen Zuckermelonensorte mit hellgelber Schale und feinem Netzmuster.

KALTE MELONEN-GURKEN-SUPPE

Genau das Richtige an einem heißen Sommertag: kühl, fruchtig-würzig und so hübsch in Grün und Pink!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kleine Ringelbete ♥ Salz ♥ Zucker ♥ Zitronensaft ♥ 1 Galiamelone
- ♥ 1 grüne Paprikaschote ♥ 1 Salatgurke ♥ ½ Bund Basilikum
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 100 ml kalte Gemüsebrühe
- ♥ 500 g griechischer Joghurt ♥ 100 g Ziegenfrischkäse
- ♥ Cayennepfeffer ♥ 2-3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
- ♥ grober Pfeffer ♥ 4 Holzspieße

1 Ringelbete schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Mit 1 großen Prise Salz, 1 Prise Zucker und einem Spritzer Zitronensaft vorsichtig verkneten. Melone halbieren und entkernen. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher 12 Kugeln (à ca. 2 cm Ø) herausstechen, auf 4 kleine Spieße stecken und kalt stellen.

2 Restliche Melone schälen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Gurke waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Basilikum waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zur Melone in die Schüssel geben.

3 Brühe, Joghurt und Ziegenfrischkäse zugeben, alles fein pürieren. Kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Suppe mindestens 30 Minuten kalt stellen.

4 Erdnüsse grob hacken. Suppe erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen anrichten. Mit Nüssen, Basilikum, Ringelbete und Melonenspießen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. · **WARTEZEIT** ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 330 kcal · E 13 g · F 17 g · KH 33 g

PARMASCHINKEN-HÄHNCHEN
MIT CHARENTAISEMELONE

Der Antipasti-Schatz Prosciutto e Melone mal als köstlicher Lunch, vielleicht mit der Freundin auf der Terrasse?

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Scheiben Bauernbrot ♥ 7 EL Öl ♥ 4 Hähnchenfilets (ca. 600 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 8 Scheiben Parmaschinken (à ca. 15 g)
- ♥ 1 Charentaismelone ♥ 125 g Rucola ♥ 5 Stiele Basilikum
- ♥ 1 kleine Zwiebel ♥ 3 EL Weißweinessig ♥ 1 EL Honig

1 Rinde von den Brotscheiben abschneiden. Brotscheiben in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Brotwürfel darin unter Wenden knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Fleisch trocken tupfen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit 2 Scheiben Schinken umwickeln. 2 EL Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch pro Seite ca. 2 Minuten anbraten, dann im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten fertig garen.

3 Melone halbieren, entkernen, in Spalten schneiden, Fruchtfleisch herunterschneiden. Rucola und Basilikum waschen, Basilikumblättchen abzupfen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, Zwiebelwürfel und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl unterschlagen. Rucola, Melonenscheiben, Basilikum und Dressing vorsichtig mischen. Melonensalat auf einer Platte anrichten. Croûtons darauf verteilen. Fleisch in Scheiben schneiden und um den Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 630 kcal · E 42 g · F 40 g · KH 28 g

Charentais

Rippen und grüne Längsstreifen hat die französische Sorte mit leuchtend orangefarbenem Fruchtfleisch, das eine exotische Note haben kann.

BANDNUDELN MIT MELONENTATAR UND GETROCKNETER TOMATE

Dieser Teller stellt unsere Welt auf den Kopf! Wussten Sie, dass Tomaten Beerenfrüchte sind und Melonen zu Kürbissen und Gurken zählen?

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Pappardelle ♥ Salz ♥ 1 Cantaloupmelone (ca. 600 g)
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 75 g getrocknete Tomaten in Öl
- ♥ 4 Stiele Basilikum ♥ 75 g Parmesan (Stück) ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 1 EL Ahornsirup ♥ 1 TL Chiliflocken ♥ Saft von 1 Zitrone ♥ Pfeffer

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Melone halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Fruchtfleisch herunterschneiden und fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Basilikum waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Parmesan hobeln.

2 Öl, Ahornsirup, Chiliflocken und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Melone, Lauchzwiebeln und Tomaten vermischen. Nudeln in ein Sieb abgießen, mit Melonentatar mischen und auf Tellern anrichten. Parmesan darüberstreuen, mit Basilikum garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 680 kcal · E 23 g · F 17 g · KH 108 g



Veggie

Cantaloup

Sie ist die süßeste aller Zuckermelonen und stammt aus Italien. Ihre genetzte, grünliche Schale umhüllt knalloranges Fruchtfleisch.

Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird. Nimm Ibu – aus der großen Tube.

HERMES
ARZNEIMITTEL

So wirksam wie Tabletten,* aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



BEWÄHRTER INHALT, NEU VERPACKT!

Ibuprofen
Schmerzgel
5% Gel

- entzündungshemmend
- schmerzlindernd

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

Stand 12/2023

1



2



MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker

DIESMAL:
Sommer-
Burger

Vegan



3

4

1

Südstaaten-Art mit Rind und Tomatensalsa

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 6 Tomaten ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 rote Chilischote ♥ 4 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Avocado ♥ 400 g Rinderhack ♥ 2 EL Senf ♥ 4 Scheiben Bacon
- ♥ 4 Hamburgerbrötchen mit Sesam ♥ 4 Mini-Römersalat-Blätter

1 FÜR DIE SALSA Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. 1 Zwiebel schälen, würfeln. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken. Alles mit 2 EL Öl verrühren. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden. 1 Zwiebel schälen und würfeln. Mit Hack und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Daraus 4 flache Pattys formen.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pattys darin unter Wenden kurz kräftig anbraten. Bacon zugeben und knusprig braten. Brötchen aufschneiden. Mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne ohne Fett portionsweise kurz anrösten, abkühlen lassen. Untere Hälften mit etwas Salsa bestreichen. Salat waschen. Salat, Pattys, Bacon und Avocado auf der Salsa verteilen. Obere Brötchenhälften darauflegen. Rest Salsa dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO STÜCK ca. 470 kcal · E 28 g · F 33 g · KH 18 g

2

Exotisch mit Spargel und Mango-Chutney

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 4 Hamburgerbrötchen ♥ 4 Hähnchenfilets (à ca. 125 g)
- ♥ 3 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 250 g grüner Spargel (z. B. Thai-Spargel)
- ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 100 g Mango-Chutney (Glas)

1 Brötchen waagrecht halbieren. Brötchen mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne ohne Fett portionsweise kurz rösten, abkühlen lassen. Hähnchenfilets trocken tupfen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Filets darin pro Seite ca. 6 Minuten goldbraun braten. Filets mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen, herausnehmen.

2 Spargel waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Spargel darin ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Mango-Chutney auf die unteren Brötchenhälften streichen. Filets, Zwiebelringe und Spargel darauf anrichten. Mit Pfeffer bestreuen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO STÜCK ca. 310 kcal · E 34 g · F 10 g · KH 22 g

3

Nordisch mit Lachs und Meerrettichcreme

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 4 Hamburgerbrötchen ♥ 2 EL geriebener Meerrettich (Glas)
- ♥ 100 g Schmand ♥ 2 TL Zitronensaft ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Stücke Lachsfilet (à ca. 150 g) ♥ 4 EL Mehl ♥ 5 EL Öl ♥ 1 Zucchini
- ♥ 4 Mini-Römersalat-Blätter ♥ 2 Stiele Dill ♥ ½ Bund Schnittlauch

1 Brötchen waagrecht halbieren. Brötchen mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne ohne Fett portionsweise kurz rösten, abkühlen lassen. Meerrettich, Schmand und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Fisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin pro Seite 2–3 Minuten braten.

3 Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken tupfen. Kräuter waschen, fein schneiden. 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Zucchini darin unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die unteren Brötchenhälften Meerrettichcreme, Salat, jeweils Hälfte Zucchini und Kräuter, Lachsfilet und jeweils Rest Zucchini und Kräuter geben. Mit den oberen Brötchenhälften belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO STÜCK ca. 580 kcal · E 35 g · F 42 g · KH 19 g

4

Vegan mit Räuchertofu und Pilzen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Hamburgerbrötchen
- ♥ 4 Mini-Römersalat-Blätter
- ♥ 3 Tomaten ♥ 150 g Champignons
- ♥ 4 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 200 g Räuchertofu ♥ 30 g Mandeln ohne Haut

1 Brötchen waagrecht halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne ohne Fett portionsweise kurz rösten, abkühlen lassen. Salat waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen.

2 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Tofu in 8 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und darin pro Seite ca. 1 Minute kräftig anbraten. Pilze, Tomaten, Tofu und Salat auf die unteren Brötchenhälften legen. Mit oberen Hälften belegen. Mandeln fein hacken und über die Burger streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO STÜCK ca. 290 kcal

E 15 g · F 21 g · KH 14 g

Schlankmacher Eiweiß

Fleisch ist eine hervorragende
Quelle für hochwertiges Protein,
das für lange Sättigung sorgt



Lieblingsgerichte mit leichtem Gewissen

Alle
Rezepte
unter
300
Kalorien

Wir verwandeln Geschnetzeltes, Sushi, Döner und
Auflauf in unbeschwerte Leibspeisen – kalorienarm,
sättigend und voller Geschmack!

Grüne Asia-Pfanne mit feinem Filet

Wunderbar knackig und voller Aroma – dieses Bratgedicht, ähm, Bratgericht, bringt frisches Gemüse und zartes Fleisch in Bestform

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Schweinefilet
- ♥ 2 grüne Paprikaschoten
- ♥ 1 Zucchini (ca. 250 g)
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ♥ 7 EL Sojasoße
- ♥ 1 TL mittelscharfer Senf ♥ 2 EL Honig
- ♥ 3 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ ½ Bund Koriander

1 Fleisch gut trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sojasoße, Senf und Honig gut verrühren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

3 Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett andünsten. Lauchzwiebeln, bis auf 1 EL zum Bestreuen, Zucchini, Ingwer und Paprika zufügen. Gemüse unter Wenden 3–4 Minuten mitbraten.

4 Fleisch zum Gemüse geben und untermengen. Mit Soja-Honig-Soße ablöschen und kurz aufkochen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, abzapfen und kurz untermengen. Alles anrichten und mit restlichen Lauchzwiebeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 260 kcal

E 27 g · **F** 11 g · **KH** 13 g

Rote-Bete-Verwöhngratin

Was für ein Hingucker, der Farbe auf die Teller und Zufriedenheit in den Bauch zaubert. Salziger Feta und duftende Gewürze krönen das Ofen-Highlight

Veggie



Kartoffel-Kraft

Die goldene Knolle triumphiert mit ihrem unschlagbaren Sättigungsfaktor - bei wenigen Kalorien im Vergleich zu Pasta

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g Rote Bete
- ♥ 500 g mehligkochende Kartoffeln
- ♥ 250 g leichte Kochcreme (ca. 7 % Fett)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zimt
- ♥ Kümmel ♥ Chiliflocken
- ♥ 250 g fettreduzierter Feta
- ♥ 5 Stiele Koriander

1 Rote Bete schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffeln schälen, waschen. Ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Kochcreme mit Salz, Pfeffer, Zimt, Kümmel und Chiliflocken kräftig würzen.

2 Rote Bete und Kartoffeln schuppenförmig in eine ofenfeste Form geben. Würzsahne darübergießen. Feta gleichmäßig darüberbröckeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 1 Stunde backen.

3 Koriander waschen und die Blättchen abzapfen. Gratin aus dem Ofen nehmen und mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 290 kcal

E 9 g · **F** 11 g · **KH** 32 g

Pilz-Döner leicht gemacht

Erleben Sie die Leichtigkeit des Seins mit diesem würzigen Döner-Vergnügen – ganz ohne Fleisch! Herzhafte Röstaromen und ein erfrischender Joghurt-Dip verführen zum unbeschwerten Genussmoment

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 500 g Austernpilze
- ♥ Chiliflocken ♥ Salz
- ♥ Edelsüßpaprika ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ 4 EL Limettensaft
- ♥ 300 g Tomaten ♥ 1 Salatgurke
- ♥ 2 Avocados
- ♥ 200 g fettarmer Joghurt
- ♥ Pfeffer ♥ 6 EL Barbecuesoße
- ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ 8 Mais-Tortillas (à ca. 15 cm Ø)
- ♥ Backpapier

1 FÜR DIE PILZMISCHUNG

Knoblauch schälen und hacken. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, in feine Streifen schneiden und mit je $\frac{2}{3}$ der Zwiebeln und

Knoblauch mischen. 1 TL Chiliflocken, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 2 TL Edelsüßpaprika und Öl verrühren. Würzöl und Pilzmischung vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 20 Minuten backen, dabei einmal wenden.

2 FÜR DAS GEMÜSE Rest Zwiebeln und 3 EL Limettensaft

mischen. Tomaten und Gurke waschen und würfeln. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. **FÜR DEN DIP** Joghurt, Rest Knoblauch und 1 EL Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Pilze aus dem Ofen nehmen und mit der Barbecuesoße mischen. Unter dem heißen Backofengrill

3–5 Minuten grillen. Petersilie waschen und grob hacken. Tortillas nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 15 Sekunden erhitzen. Jeweils mit etwas Pilzmischung, Avocados, Tomaten, Gurke, Zwiebeln und Joghurt-Dip anrichten. Petersilie darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PRO STÜCK ca. 280 kcal
E 9 g · **F** 15 g · **KH** 28 g

Veggie

Grüne Fülle

Die gesunden Fette der Avocado halten den Blutzuckerspiegel stabil, was kalorienreiche Heißhungerattacken bremst

Eine Prise Wissen

GENUSS OHNE KOMPROMISSE

Kalorienarm und trotzdem köstlich? Mit einfachen Tricks wird aus leichter Küche ein echtes Geschmackserlebnis – ganz ohne Verzicht, dafür mit viel Raffinesse

Aromenreiche Zutaten

Frische Kräuter, geröstete Samen oder intensive Gewürze sorgen für Tiefe und Komplexität.

Wärmespender

Ingwer, Chili und schwarzer Pfeffer bringen nicht nur Geschmack, sondern

auch ein wohliges Wärmegefühl, das rasch satt und zufrieden macht. Die drei kurbeln ganz nebenbei auch noch den Stoffwechsel an.

Achtsam essen

Wer langsam isst, bewusst kaut und die Atmosphäre

zelebriert, nimmt nicht nur weniger Kalorien auf – er erlebt auch jeden Bissen intensiver.

Umami-Booster

Mit Zutaten wie Pilzen, Tomatenmark, Sojasoße oder Miso wird der Umami-Geschmack

mit ins Spiel gebracht.

Die herzhafte Note fördert Sättigung und Zufriedenheit.

Das Auge isst mit

Kleine Teller, kunstvolles Anrichten und farbenfrohe Zutaten lassen Gerichte üppiger wirken.

Kabeljau-Sashimi auf Ofen-Brokkolini

Sushi neu gedacht: Das raffinierte Zusammenspiel aus saftigem Fisch, geröstetem Brokkolini und herzhaftem Ingwer-Miso-Dressing lässt den Klassiker neu erstrahlen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

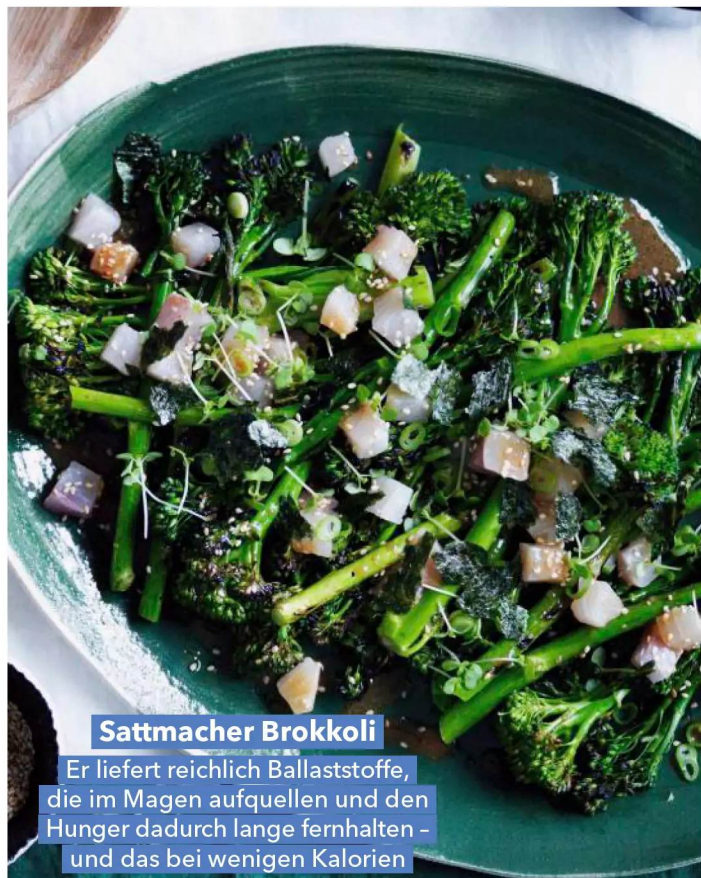
- ♥ 800 g Brokkolini ♥ 5 EL Sesamöl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 getrocknete Nori-Algen-Blätter
- ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- ♥ 3 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 2 EL Sojasoße
- ♥ 1 TL helles Miso (Sojapaste)
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 400 g sehr frisches Kabeljaufilet
- ♥ 1 Beet Kresse (z. B. Shiso-Kresse)
- ♥ 2 EL Sesam

1 Brokkolini waschen. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Brokkolini auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) 15–20 Minuten garen, dabei einmal wenden. Nori-blätter ca. 5 Minuten vor

Ende der Garzeit klein zupfen. Über den Brokkolini streuen. Alles zu Ende garen.

2 FÜR DAS DRESSING Ingwer schälen und fein reiben. Mit Essig, Sojasoße und Miso glatt rühren. 3 EL Öl darunter schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Fisch trocken tupfen und sehr fein würfeln (ca. 1,5 cm). Brokkolini herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Lauchzwiebeln und Fischwürfel darauf verteilen. Dressing darüberträufeln. Kresse vom Beet schneiden und zusammen mit Sesam über den Brokkolini streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
PRO PORTION ca. 260 kcal
E 27 g · F 15 g · KH 6 g



Bauer Media Group
**BEST
SELLER**

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

Neugierig bleiben, mehr erleben. DAS NEUE BLATT weiß mehr!



DAS NEUE BLATT AB SOFORT IM HANDEL ODER IM ABO UNTER
www.bauer-plus.de/das-neue-blatt

Zeitreise

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

Paprikafanne mit Banane

In den wilden Achtzigern hatte man Spaß an Neuem und experimentierte schon mal mit Bananen und Schnitzel im heißen Wok

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Schweineschnitzel
- ♥ 3 EL ÖL
- ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ je 1 rote und grüne Paprikaschote
- ♥ Salz
- ♥ Pfeffer
- ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 250 ml klare Brühe
- ♥ 2 kleine Bananen
- ♥ evtl. 1 EL Soßenbinder
- ♥ etwas Kresse

*Je reifer die Banane,
desto mehr Aroma hat
diese exotische Kombi*



1986

Wir feiern den
Sommer mit Obst in
jeder Form

1 Fleisch in Streifen schneiden. In heißem Öl unter Wenden anbraten.

2 Zwiebeln in Ringe und geputzte Paprikaschoten in Streifen schneiden. Beides zufügen und kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

3 Bananen kurz vor Ende der Garzeit zufügen. Nach Belieben mit Soßenbinder leicht andicken. Mit Kresse garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 350 kcal

E 29 g · **F** 18 g · **KH** 20 g

KALENDERBLATT - so war das damals



Heißer Ofen

Manche waren skeptisch, viele hellauf begeistert vom neuesten Küchengadget Mikrowelle zum schnellen Garen, Aufwärmen und Auftauen. Klingt ja auch nach „Raumschiff Enterprise“, dass man Speisen durch elektromagnetische Schwingungen erwärmen kann.

Im Flug erobert

Wochenlang nahmen uns „Top Gun“ mit Tom Cruise und „Take My Breath Away“ von Berlin den Atem.



Schön breit aufgestellt

Nichts ging in der Mode ohne Schulterpolster!



Hitverdächtig

„Ohne dich (schlaf ich heut Nacht nicht ein)“ schaffte es dreimal in die ZDF-Hitparade von Dieter Thomas Heck und war ein Dauerbrenner in den Top Ten - der Durchbruch für die Band Münchener Freiheit, die sich



nach dem gleichnamigen Café benannt hat.

Ideen & Inspiration wie für mich gemacht



tina – Die schönsten Seiten des Monats

TINA MONTHLY AB SOFORT IM HANDEL, BEI AMAZON ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



»»VERY««
BRITISH!

Picknick mit

Mit uns gehen die Pferde durch: Wie die Royals bei Ascot werfen wir uns elegant in Schale und Hut und genießen feine englische Picknick-Klassiker unterm blauen Sommerhimmel

Cheese-and-Onion-Sandwich S. 38

Schottische
Eier-Pie S. 41

Englischer
Gartensalat S. 40



Stil

Gurken-Kanapees S. 38

Pimm's Cup S. 38

Auf die Wiese mit Format

Blümchengeschirr mischt sich munter mit schicken Lunch-Boxen auf der hübschen Decke, der Picknickkorb dient als Tisch!



Standesgemäß gibt es den Kräuterlikör „Pimm's Nr. 1“ (siehe auch Rezept S. 38) oder Cider - etwa von Bulmers oder Elbler (im Supermarkt oder z. B. über amazon.de)

DAS BERÜHMTESTE PFERDERENNEN ENGLANDS: ASCOT



Die Rennbahn nahe Windsor wurde 1711 von Queen Anne ins Leben gerufen. Da frönte man dem „Sport of Kings“ schon eine geraume Zeit, denn Pferderennen lassen sich in England bis in die römische Zeit zurückverfolgen. Cocktailkleider, Anzug und Hüte sind Pflicht!

Fotos: House of Food (2), Shutterstock



Zeigen Sie Flagge für unsere Lieblings-Picknicknation mit Sandwiches, Gurkenhäppchen und Roastbeef



Plündern Sie das Sofa, denn auf dicken Kissen sitzt es sich bequemer. Fernglas und schickes Hütchen tragen den Deko-Sieg bei diesem Rennen davon!

MIT CLUTCH & KOMFORT

So wird das Picknick ein eleganter Erfolg

☞ Speisen für kleckerfreies Essen und Anrichten in Gläsern, Papier-tüten, mit Spießen etc. portionieren.

☞ Servietten sind ein Muss!

☞ Über Klappstühle freuen sich nicht nur die Älteren, oder?

☞ Müllbeutel, Sonnencreme, Sonnenschirm, Anti-Mücken-Spray und eine Sprühflasche mit Wasser für saubere Hände mitnehmen.

☞ Das Wichtigste: Fotos machen, bevor alles aufgegessen ist!

Fotos: House of Food

Gurken-Kanapees

Kleine Bastelstunde für Ihre Picknickgäste, denn die schmackhaften Türmchen mit zweierlei Toppings werden erst vor Ort fertig angerichtet

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 Salatgurken
- ♥ 150 g Roastbeef-Aufschnitt in dünnen Scheiben
- ♥ 150 g geräucherter Lachs in dünnen Scheiben
- ♥ 100 g Sahnemeerrettich (Glas)
- ♥ evtl. Zitronenschnitze zum Garnieren
- ♥ Holzspießchen (evtl. mit britischer Flagge)

1 Gurken waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Frisch-haltebox legen. Roastbeef-Scheiben

halbieren. Roastbeef und Lachs wellig aufrollen und mit je einem Spießchen feststecken. Getrennt in Frischhalte-boxen legen. Sahnemeerrettich in ein dekoratives Twist-off-Glas umfüllen.

2 Am Picknickplatz Gurkenscheiben mit Meerrettich bestreichen und mit Roastbeef- bzw. Lachsspießchen anrichten. Lachsspieße evtl. mit Zitrone garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 120 kcal

E 12 g · F 7 g · KH 4 g

Cheese-and-Onion-Sandwich

Eine Dreiecksgeschichte mit köstlichen Folgen – weich, cremig und würzig machen diese Schnittchen beim Picknick garantiert Furore

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 3 rote Zwiebeln ♥ 150 g Cheddar (Stück)
- ♥ 300 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 1 Bund Schnittlauch ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Worcestersoße ♥ 12 Scheiben Sandwich-Toastbrot ♥ evtl. Kresse zum Garnieren

1 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln in kaltes Wasser legen und ca. 10 Minuten darin ziehen lassen, damit sie milder schmecken.

2 Cheddar fein raspeln. Frischkäse glatt rühren. Cheddar unterrühren. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und unter den Frischkäse

rühren. Frischkäsecreme mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Worcestersoße abschmecken.

3 3 Brotscheiben entrinden, 2 Scheiben mit Käsecreme bestreichen, mit Zwiebeln belegen und übereinanderlegen. Mit der dritten Brotscheibe abschließen. Belegtes Sandwich 2x diagonal durchschneiden, sodass 4 Dreiecke entstehen. Auf diese Weise 3 weitere Sandwiches (insgesamt 12 Dreiecke) zubereiten. Evtl. mit Kresse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 340 kcal

E 13 g · F 22 g · KH 23 g

Erfrischend dazu: Pimm's Cup

FÜR 6 PERSONEN **1 Snack-Gurke** waschen, in feine Scheiben schneiden.

1 roten Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. **1 Bio-Orange**, **1 Bio-Limette** und **1 Bio-Zitrone** waschen. Orange und Zitrone halbieren, alles in dünne Scheiben schneiden.

200 g Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. **4 Stiele Minze** waschen, grob zerzupfen. Vorbereitete Zutaten in Frischhalteboxen oder Twist-off-Gläser verpacken.

Zum Servieren nach Belieben Gurke oder Früchte samt Minze in Gläser füllen, **pro Glas ca. 50 ml Pimm's (brit. Likör; insgesamt ca. 300 ml)** angießen. Mit **insgesamt je 500 ml gut gekühltem Ginger Ale und/oder Zitronenlimonade** aufgießen. Eiswürfel zugeben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

Genuss hoch drei

Auf einer Etagerie wie dieser aus Pappe lassen sich die Häppchen edel servieren (z.B. über meincupcake.de)

Veggie

Englischer Gartensalat

Diese knackig-grüne und hübsch mit essbaren Blüten gespickte Platte macht jeder Blumenwiese Konkurrenz

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 6 Eier (Gr. S) ♥ 400 g grüne Bohnen ♥ Salz
- ♥ 200 g TK-Erbesen ♥ 200 g Zuckerschoten
- ♥ 1 Bund Radieschen ♥ 2-3 EL Weißweinessig
- ♥ 3 TL Senf ♥ 3 EL Mayonnaise ♥ Pfeffer
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ 1 Beet Erbsensprossen
- ♥ essbare Blüten (z. B. Hornveilchen)

1 FÜR DEN SALAT Eier ca. 6 Minuten wachsw weich kochen. Abschrecken und auskühlen lassen. Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Bohnen abschrecken. Erbsen in dem kochenden Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren und abschrecken. Zuckerschoten waschen, ca. 1 Minute blanchieren und abtropfen lassen. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden bzw. hobeln.

2 FÜR DAS DRESSING Essig, Senf, Mayonnaise, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Öl darunterschlagen. Vorbereitete Salatzutaten, bis auf die Eier, mischen und für den Transport in eine Salatschüssel geben. Dressing in eine Flasche füllen. Eier pellen und in eine Frischhaltebox geben.

3 Am Picknickplatz Eier halbieren und auf dem Salat anrichten. Dressing über den Salat träufeln. Mit Erbsensprossen und essbaren Blüten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 260 kcal

E 13 g · **F** 18 g · **KH** 13 g

Wer macht das Rennen?

Das beliebte englische Kartenspiel „Horse Race“ oder „Racing Aces“ als hübsches Brettspiel. Inkl. Spielfiguren, Karten und Würfel, von Heyouth, ca. 59 €; über amazon.de





Der Mix macht's

Eine Keksdose als Blumenvase, Omas Kerzenleuchter und das feine Silber - Improvisation ist alles!

Schottische-Eier-Pie

Diese raffiniert gefüllte Pastete mit Eiern, Hack und Bacon hat nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch die Nase vorn

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 8 Eier (Gr. S)
- ♥ 1 Packung (450 g) TK-Blätterteig
- ♥ 100 g Bacon ♥ 2 EL Öl
- ♥ 600 g gemischtes Hackfleisch
- ♥ 400 g Mett (gewürztes Schweinehack)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 2 Stangen Porree ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 150 g Crème fraîche ♥ 4 EL Semmelbrösel
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für die Form ♥ Backpapier

1 AM VORTAG für die Pie 5 Eier in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Eier abschrecken, auskühlen lassen. Blätterteig auftauen lassen. Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen. Hack und Mett darin ca. 10 Minuten krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Porree waschen, in Ringe schneiden. Zwiebeln und Porree im heißen Bratfett ca. 5 Minuten anbraten und zum Hack geben. Etwas abkühlen lassen. Petersilie waschen und hacken. 1 Ei trennen, Eigelb beiseitestellen. Eiweiß, 2 Eier, Bacon, Petersilie, Crème fraîche und Semmelbrösel zum Hack geben. Alles gut verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Gekochte Eier pellen. Beiseitegestelltes Eigelb mit 2 TL Wasser verquirlen.

4 Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche übereinanderlegen und rechteckig (ca. 30x40 cm) ausrollen. Eine Kastenform (20 cm Länge) fetten und mit dem Teig auslegen. Überschüssigen Teig über den Rand lappen lassen. Hälfte Hackmasse in die Form füllen. Gekochte Eier in einer Reihe in die Mitte der Hackmasse legen. Rest Hack darüber verteilen, etwas andrücken. Teigländer darüberklappen, mit verquirltem Eigelb bestreichen.

3 Rest Blätterteig dünn ausrollen, eine Platte in Größe der Pie-Oberfläche (ca. 20x12 cm) ausschneiden. Teigplatte auf den Braten legen. Aus dem restlichen Teig Blüten ausstechen, einige auf dem Teig verteilen. Blätterteig mit Eigelb bestreichen. Damit beim Backen der Dampf entweichen kann, mit einer Lochtülle (ca. 10 mm Ø) zwei Löcher in den Teigdeckel stechen. Pie im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) auf der unteren Schiene 60-70 Minuten backen. Übrige Teigblüten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Eigelb bestreichen. Pie herausnehmen. Blüten bei gleicher Temperatur auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldbraun backen. Pie über Nacht in der Form vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.

WARTEZEIT ca. 12 Std.

PRO STÜCK ca. 510 kcal

E 26 g · F 39 g · KH 16 g



Aprikosen-BBQ-Soße

FÜR 6 PERSONEN 250 g Aprikosen waschen, entsteinen und klein schneiden. **200 g BBQ-Soße** und Aprikosen pürieren. **1 Bund Lauchzwiebeln** waschen, in feine Ringe schneiden und vor dem Servieren auf die Soße streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

Vornehm und dennoch deftig ist die Fleischpastete mit erfrischend-würziger Aprikosen-BBQ-Soße.



Stullen mit Coronation-Chicken-Salad

Der britische Geflügelsalat ist seit der Krönung der Queen in den 50ern am Start und gewinnt jedes Genuss-Derby

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 600 g Hähnchenfilet
- ♥ 600 ml Hühnerbrühe
- ♥ 2 Schalotten ♥ 2 EL Öl ♥ 1 TL Curry
- ♥ ½ TL Kurkuma ♥ 50 g Aprikosenkonfitüre
- ♥ 100 g Mayonnaise ♥ 2 TL Senf
- ♥ 1 EL Zitronensaft ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 12 Scheiben (à ca. 40 g) Sauerteigbrot
- ♥ 3 EL Butter ♥ 50 g Kresse

1 AM VORTAG Hähnchenfilet trocken tupfen. Hühnerbrühe aufkochen. Filets darin ca. 25 Minuten gar ziehen lassen. Filets in der Brühe auskühlen lassen.

2 AM NÄCHSTEN TAG Hähnchenfilet in kleine Stücke schneiden oder zerzupfen. Schalotten schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Curry darüberstäuben und anschwitzen. Pfanne vom Herd nehmen. Curryschalotten, Kurkuma, Aprikosenkonfitüre, Mayonnaise, Senf und Zitronensaft zu einer glatten Creme pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Hähnchenfleisch und Currycreme mischen und in eine Frischhaltebox

füllen. Brotscheiben evtl. halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brote darin pro Seite ca. 2 Minuten rösten. Röstbrot dekorativ in Brotpapier (damit das Brot beim Transport nicht aufweicht) wickeln. Kressebeete in Frischhalteboxen stellen. Am Picknickplatz Brote mit Hähnchensalat bestreichen, Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
WARTEZEIT ca. 12 Std.
PRO PORTION ca. 570 kcal
E 36 g · **F** 29 g · **KH** 42 g



Servierhilfe

Tablets sind ideal, hier steht selbst auf der buckeligsten Wiese alles sicher. Auch klasse: Muffinbleche und Eierkartons!

Eton Mess mit Aprikosen und Erdbeeren

„Mess“ bedeutet Durcheinander und meint diesen herrlichen Mischmasch aus Früchten, Sahnecreme und Baiser

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 500 g Erdbeeren ♥ 500 g Aprikosen
- ♥ 4 Stiele Minze ♥ 1 Bio-Limette
- ♥ 40 g Zucker ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Sahnefestiger ♥ 100 g Baiser

1 Erdbeeren waschen, putzen, halbieren oder vierteln. Aprikosen waschen, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Minze waschen, die Blättchen abzupfen und die Hälfte fein hacken. Limette waschen und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Früchte, gehackte Minze, 20 g Zucker,

Limettenschale und -saft mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Sahne steif schlagen, dabei 20 g Zucker und Sahnefestiger einrieseln lassen. Baiser zerbröckeln. Marinierte Früchte, Sahne und Baiser abwechselnd in Twist-off-Gläser schichten und mit restlicher Minze verzieren. Übrige Früchte dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARTEZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 350 kcal

E 4 g · **F** 22 g · **KH** 35 g



Als Mitgebsel: Chips, z.B. typisch mit Salz und Essig, sowie butteriges Shortbread in Wundertüten in britischen Farben verpacken (Union-Jack-Papiertütchen, z.B. über etsy.com)

Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Wie die leuchtet! Frisch eingekochte Konfitüre ist der Schatz des Sommers und gelingt sogar ganz ohne Gelierzucker



Ohne Verzicht

Dank ihrer von Natur aus intensiven Süße sind Aprikosen perfekt zum Einmachen ohne Zucker geeignet

Aprikosenkonfitüre ohne Zuckerzusatz

Die Bäume hängen voller reifer Früchte, die nur darauf warten, sich samtig-süß eingekocht ins Glas zu schmiegen – ihr geheimer Kumpane? Natürliches Apfelpektin

ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER (À CA. 175 ML)

- ♥ 600 g reife Aprikosen
- ♥ 4 EL Zitronensaft
- ♥ 10 g Apfelpektin (Pulver; z. B. von Neovita)

1 Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und 500 g Fruchtfleisch abwägen. Aprikosen und 2 EL Zitronensaft in einem Topf mischen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Früchte im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 Apfelpektin, 2 EL Zitronensaft und 6 EL Wasser verrühren. Esslöffelweise zu den Aprikosen geben (s. Abb. A) und alles zu

einer glatten Masse verrühren. Alles erneut aufkochen und offen ca. 4 Minuten unter mehrmaligem Rühren sprudelnd köcheln. Gelierprobe machen (s. Abb. B).

3 Heiße Konfitüre in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen. Gläser noch heiß in einen Topf stellen und so viel heißes Wasser angießen, bis die Gläser zu ca. $\frac{3}{4}$ im Wasser stehen (s. Abb. C). Dann das Wasser auf 90°C erhitzen (Thermometer!) und die Konfitüre zugedeckt ca. 30 Minuten einkochen. Konfitüre auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

HALTBARKEIT ca. 6 Monate



Einkoch-Held:

Apfelpektin

FÜR 1 GLAS (CA. 250 ML)

1,5 kg feste, saure Bio-Äpfel (z. B. Boskop, Granny Smith, Jonagold oder unreife Wildäpfel) waschen.

Stiele und Blütenreste entfernen. Äpfel samt Schale und Kerngehäuse in Stücke schneiden. 750 ml Wasser und

$\frac{1}{2}$ TL Vitamin-C-Pulver (Drogerie oder Apotheke) in einem

Topf verrühren. Apfelstücke zugeben, alles aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln.

Ein **Mulltuch** aus-

spülen, auswringen.

Ein Sieb über eine Schüssel hängen, mit dem Mulltuch aus-

legen. Heiße Apfelmasse ins Sieb gießen (nicht ausdrücken!). Über

Nacht abtropfen lassen.

Am nächsten Tag den

aufgefangenen Saft (ca. 1,2 l) ca. 45 Minuten

auf ca. 250 ml Flüssig-

keit einkochen. Pektin

in ein vorbereitetes

Twist-off-Glas füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 1 Std.

WARTEZEIT ca. 12 Std.

HALTBARKEIT im

Kühlschrank ca. 2 Wochen

Manis zuckersüße Marmeladen-Tipps

Worauf achtest du beim Einkochen ohne Gelierzucker?

Gerade beim Einmachen ohne Zucker arbeite ich penibel sauber. Durch das Einkochen ist die Konfitüre genauso gut konserviert und ebenso lange haltbar wie mit zugesetztem Zucker. Da sie nach dem Öffnen allerdings innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden sollte, verwende ich kleinere Gläser.

Was genau ist Apfelpektin?

Ein wasserlöslicher Ballaststoff aus der Apfelschale. Man bekommt ihn als Pulver in Reformhäusern,



Bei Redakteur Manfred Mnich kommt stets nur selbst gemachte Konfitüre aufs Brot

Drogerien und auch im Internet auf Gesundheitsportalen wie greenist.de. Der Vorteil hier: Die Packungen geben genau an, für welche Menge Früchte das Pektin reicht.

Und wie bestimmst du die Menge bei deinem flüssigen Pektin?

Die benötigte Pektinmenge

hängt davon ab, ob es

sich um pektinarme

oder pektinreiche

Früchte handelt. Bei

pektinarmem Obst

wie Birnen, Kirschen

und Aprikosen be-

nötigt man ca. 170 ml

je Kilogramm Frucht.

Bei Früchten mit hohem Pektingehalt wie Äpfeln, Quitten, Zitrusfrüchten und Johannisbeeren setzt man ca. 125 ml Pektin ein.

Im nächsten Heft: sagenhaft fluffige Biskuitrolle

ZU GAST IN NÜRNBERG

Nürnberg's köstliches Erbe

Im „Zum goldenen Stern“ werden
die Würste noch über echtem
Buchenholzfeuer gebraten

Seit 1640 werden hier Gäste aus aller Welt an
der bis heute erhaltenen Feuerstelle bewirtet



Neben den berühmten Nürnbergern
sind auch frischer Feldsalat und
Obazda sehr beliebt



Die Wirtsstube mit den 50 Sitzplätzen
ist das Herzstück des Gasthauses



Als ihr Vater starb, brach Sofia ihre Ausbildung zur Mediengestalterin ab, um sich voll und ganz dem Familienbetrieb zu widmen



Mit 19 Jahren übernahm Sofia Hilleprandt die älteste Bratwurstküche der Welt, wo die berühmten Rostbratwürstchen noch entstehen wie vor 600 Jahren

Text: Julia Meyerdiercks

Wenn man die kleine Tür des Gasthauses „Zum gulden Stern“ in Nürnberg öffnet, taucht man ein in eine andere Zeit. Es ist, als würde man das Mittelalter betreten. Dunkle Holzbalken ziehen sich über die Decke, die Wände aus historischem Fachwerk strahlen mit ihren warmen, erdigen Farbtönen eine richtige Gemütlichkeit aus.

Es riecht nach Holzkohle und frisch gegrillter Bratwurst, die direkt in der Mitte des Raumes auf der historischen Feuerstelle brutzelt. Tatsächlich wird hier noch immer so gegrillt wie vor 600 Jahren: Frisches Brät wandert direkt auf den Rost, wo es über offenem Buchenholzfeuer langsam gart. „Das ist unser Geheimnis, das gibt es nur noch bei uns“, erklärt Sofia Hilleprandt, die junge Chefin des Hauses, die zugleich eine der jüngsten Gastronominnen Deutschlands ist.

Mitten in der Pandemie wagte Sofia den mutigen Schritt

Nach dem plötzlichen Tod ihres Vaters Martin Hilleprandt im Oktober 2020 stand die damals 19-Jährige vor einer schweren Entscheidung: ihre Ausbildung zur Mediengestalterin beenden oder die Bratwurstküche weiterführen? „Ich habe nicht lange überlegt. Mir war sofort klar, dass ich das Erbe meines Vaters fortführen möchte“, erinnert sie sich. Ohne

Nürnberger Hotdog

Ein fränkisches Fest für den Gaumen: Hier verschmelzen die würzigen Minis zusammen mit Käse, Speck und Sauerkraut zu einem Leckerbissen der ganz besonderen Art

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Dose (300 g) Sauerkraut
- ♥ 100 g Gouda
- ♥ 12 Nürnberger Rostbratwürstchen
- ♥ 12 Scheiben Bacon ♥ 4 EL Öl
- ♥ 125 g saure Sahne ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Hotdog-Brötchen
- ♥ 4 TL Ketchup ♥ 4 TL Senf
- ♥ 200 g Feldsalat
- ♥ 2 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 1 Prise Zucker ♥ Backpapier

1 Sauerkraut abtropfen lassen. Käse fein reiben. Würstchen längs aufschneiden, aber nicht durchschneiden, mit etwas Käse füllen und mit jeweils 1 Scheibe Bacon umwickeln.

2 2 EL Öl erhitzen. Würstchen darin rundherum ca. 5 Minuten knusprig braten. Saure Sahne

und Rest Gouda verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Brötchen aufschneiden, aber nicht durchschneiden. Erst mit Sauerkraut und dann mit je 3 Würstchen belegen. Ketchup, Senf und Käsecreme darauf verteilen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Feldsalat waschen. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, 2 EL Öl unterschlagen. Salat und Vinaigrette mischen, auf Teller verteilen und die Hotdogs darauf anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 750 kcal

E 24 g · **F** 61 g · **KH** 30 g



Fortsetzung von Seite 47

gastronomische Erfahrung, aber mit viel Herz und Entschlossenheit übernahm sie die Leitung des Traditionsgasthauses. Mitten in der Pandemie wagte sie den mutigen Schritt und stieg voll und ganz in den Familienbetrieb ein. „Es war ein Sprung ins kalte Wasser, aber ich wusste: Ich schaffe das – für meinen Vater, für unsere Gäste und für diese besondere Tradition“, sagt sie mit einem Lächeln.

Bratwurst ist für sie mehr als nur Essen. „Es ist ein Stück Kultur, ein Gefühl von Heimat.“ Die Nürnberger Rostbratwurst ist eine der bekanntesten Spezialitäten Deutschlands. Klein, nur sieben bis neun Zentimeter lang, wird sie mit Majoran, Muskatnuss und Pfeffer fein gewürzt, über offenem Feuer gegrillt und traditionell in Portionen von sechs, acht oder zwölf Stück serviert. Dazu gibt es frisches Sauerkraut und würzigen Senf auf einem Zinnteller.

Sofia Hilleprandt legt größten Wert auf Qualität. Das Fleisch stammt von der familiengeführten Metzgerei Pfettner aus Nürnberg, jede Wurst wird hier nach traditioneller Methode hergestellt. „Unsere Gäste schmecken den Unterschied“, sagt sie stolz. „In den meisten Betrieben werden Bratwürste vorgebrüht, um sie haltbarer zu machen oder die Zubereitungszeit zu verkürzen. Bei uns gibt es das nicht. Dafür umso mehr Geschmack – mit einer perfekten Mischung aus saftigem Inneren und knuspriger Kruste.“

Es sind nicht nur Touristen, die hier einkehren. Viele Einheimische sind seit Jahren Stammgäste. „Einige kennen mich noch als Kind. Mein Bruder und ich sind in der Bratwurstküche aufgewachsen, sie ist unser zweites Zuhause. So habe ich die Abläufe und das Geschäft schon früh kennengelernt.“

Auch vegetarische Alternativen

Doch Sofia ist nicht nur Bewahrerin einer langen Tradition, sondern auch eine Frau mit Weitblick. „Ich liebe es, alte Rezepte zu ehren, aber wir müssen auch offen für Neues sein.“ Deshalb bietet sie mittlerweile auch vegetarische Alternativen an – ohne die Essenz der originalen Nürnberger Bratwurst zu verfälschen.

Mit ihrer Energie, ihrem Mut und ihrer Leidenschaft führt Sofia Hilleprandt das Familienerbe in eine neue Zeit. Ihr Gasthaus bleibt, was es immer war: ein Ort, an dem Genuss und Geschichte auf einzigartige Weise verschmelzen. Wer hier einkehrt, nimmt nicht nur den Geschmack der traditionellen Bratwurst mit nach Hause, sondern auch das ganz besondere Gefühl von Gastfreundschaft – und vielleicht sogar ein kleines Stück Heimat.



„Meine Mitarbeiter sind meine Familie“,

sagt Sofia (2. von links).
Von Kindheit an kennt
sie ihre Kollegen



Sommerliche Bratwurst- Gemüse-Spieße

Herrlich bunt und wie gemacht für gesellige
Abende – diese Spieße bringen Nürnberger
Würste und pures Grillvergnügen auf die Teller

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 EL Öl ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 gegarte Maiskolben
(vakuumverpackt)
- ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 14 Nürnberger Rostbratwürstchen
- ♥ 2-3 Gewürzgurken
- ♥ ½ Bund Schnittlauch
- ♥ 150 ml Cocktailsoße (Flasche)
- ♥ 8 Metallspieße

1 FÜR DIE SPIESSE Öl, Paprikapul-
ver, Salz und Pfeffer verrühren.
Maiskolben in 16 Scheiben
schneiden. Paprika vierteln, ent-
kernen, waschen und in ca.
16 Stücke schneiden. Würstchen
quer halbieren.

2 Jeweils Mais, Paprika und
Wurst abwechselnd auf die
Spieße stecken. Spieße rund-
herum mit etwas Paprikaöl
bestreichen und auf dem heißen
Grill oder in einer Grillpfanne
8-10 Minuten grillen. Dabei hin
und wieder wenden und mit
dem restlichen Öl bestreichen.

3 FÜR DIE SOSSE Gewürzgurken
fein hacken. Schnittlauch wa-
schen und in feine Röllchen
schneiden. Gurken, Schnittlauch,
bis auf etwas zum Bestreuen, und
Cocktailsoße verrühren. Spieße
mit der Soße servieren. Mit Rest
Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PRO PORTION ca. 590 kcal
E 15 g · F 47 g · KH 30 g

Neue Post gelesen, dabei gewesen.



JEDEN MITTWOCH NEU!

NEUE POST AB SOFORT IM HANDEL UND
IM ABO UNTER www.neue-post.de/abo

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

[illegible]

Auflösung aus Heft 5/25: FABRIKAN I

So können Sie gewinnen:

Per Website
www.wunderweib.
de/gewinn-
coupons



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

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

Hotline: 0800/5 88 79 65*

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

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

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

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

Gewinn-Coupon

kochen & genießen (Heft 07/2025)

Teilnahmeschluss:
24. 07. 2025

LÖSUNG/-EN:

S. 50:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Einverständniserklärung:

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

40 Jahre 1985-2025

Kochen mit Liebe

1 Jahr lesen und Geschenk sichern!



Villeroy & Boch
1748

Tupperware® „Große Hit-Parade“

Ob zum Frischhalten, Servieren oder Transportieren, diese Schüsseln sind ständig im Einsatz. Sie haben genau die richtige Größe für 1-2 Portionen. Dank des luft- und wasserdicht schließenden Deckels ist sogar das Mitnehmen von Suppe möglich. Zudem nehmen die Behälter nur wenig Platz in Anspruch, weil sie im Kühlschrank aufeinander und im Schrank ineinander stapelbar sind. 3x 600 ml. Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.

Pasta-Schalen, 2-tlg. Set

In den sanft geschwungenen Schalen lassen sich Spaghetti, Tortellini, Fusilli & Co. ganz besonders schön anrichten. Das zarte Porzellan-Design verleiht ihrer Tafel einen sinnlichen Touch. Perfekt für jeden Tag. Inhalt: 800 ml. Maße: 27 x 21 cm.

Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Nach 1 Jahr jederzeit kündbar!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Kein Heft mehr verpassen!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!

Bitte hier abtrennen.



SCHNELL BESTELLEN!



01806 / 36 93 36

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



040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



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

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



www.kochen-und-genieessen.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

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

JA, ICH MÖCHTE KOCHEN & GENIEßEN FÜR EIN JAHR LESEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

- ☐ 10 € REWE Gutschein (43) ☐ 10 € Amazon.de Gutschein (50) ☐ Tupperware® „Große Hit-Parade“ (59)
☐ Villeroy & Boch Pasta-Schalen, 2-tlg. Set (29)

028 03 2258760
KUG #07/25 – 6646

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

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

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

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

IBAN															
Bankleitzahl								Kontonummer							
Kontoinhaber (Name, Vorname)															
Bankinstitut															

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

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



Küchennotizen

Eine Frage an die Tomaten-Expertin

Margriet Looije
Geschmack entsteht nicht von selbst, weiß die Miteigentümerin des Familienunternehmens Looye

Was braucht es, damit eine Tomate ihr volles Aroma entfalten kann?

Alles beginnt mit der Sorte – denn manche Tomaten bringen von Natur aus mehr Charakter mit. Danach dreht sich alles um Sorgfalt und auch Geduld. So müssen Licht, Wasser und Nährstoffe exakt aufeinander abgestimmt werden. Jede Tomate benötigt Ruhe und Zeit, um ihren vollen Geschmack zu entfalten. Auch der Erntezeitpunkt ist entscheidend. Nur wenn die Tomate an der Pflanze ausreifen darf, entwickelt sie ihr volles Aroma. In unseren Gewächshäusern führen wir deshalb wöchentliche Geschmackstests durch und kontrollieren alles noch mal, damit am Ende nur die besten Tomaten in den Verkauf kommen. Denn unser Motto lautet: Ein Biss sagt mehr als tausend Worte.

Weitere spannende Tomatenfakten unter looye.com

Gemeinsam mit ihrer Schwester Annelies leitet Margriet das vom Großvater gegründete niederländische Unternehmen Looye

DAS FINDEN
WIR JETZT
SPANNEND



Klarer Himmel dank leerem Teller?

Warum wir glauben, dass aufgegessenes Essen für gutes Wetter sorgt: ein Missverständnis mit Biss

Der Spruch aus Kindertagen „Wenn du deinen Teller leer isst, gibt es morgen schönes Wetter“ stammt ursprünglich aus dem Plattdeutschen, wo es heißt: „Wenn du dien Teller leer ittst, dann giff dat morgen Goodes wedder.“ Hier bedeutet „wedder“ aber nicht „Wetter“, sondern „wieder“. Die korrekte Übersetzung lautet also: „Wenn du deinen Teller leer isst, gibt es morgen wieder etwas Gutes (zu essen).“

Sonnenschein
aus der Küche



Schön gesagt:

„Wer sich die Zunge
am heißen Kaffee
verbrennt, hat
eine Schlürfwunde.“

SCHLUSS MIT KRABBEL-ALARM

Motten im Schrank, Ameisen in der Küche oder Wespen am Esstisch – mit ein paar duftenden Tricks kehrt wieder Ruhe ein

Was für uns traumhaft duftet, ist für Motten der pure Graus: **Zirbenduft** im Kleiderschrank. Ameisen hingegen machen direkt kehrt, wenn sie auf eine Spur aus **Zimt** stoßen. Das duftende Pulver wirkt wie eine natürliche Barriere. Wespen wiederum mögen den Geruch von **Nelken** und **Zitronen** nicht. Das Duo sorgt, auf dem Tisch platziert, für entspanntes Kaffeetrinken im Freien.



8,3 Milliarden

Liter Bier wurden 2024 angesetzt.

Quelle: Tagesschau

Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar

Sauer macht wow

Essig in Cocktails ist keine völlig neue Erfindung, doch in seiner jetzigen Form erlebt er ein Revival. Statt normalem Haushaltssessig kommen hochwertige Essige wie gereifte Balsamicos oder Wein-, Frucht- und Apfelessige zum Einsatz. Die feine Balance zwischen Süße, Säure und Komplexität verleiht herkömmlichen Cocktails eine völlig neue Dimension. Ein Schuss Fruchtestig im Sekt, ein Hauch gereifter Balsamico im Whiskey Sour oder Apfelessig im Gin runden Spirituosen genial ab.

Marille und Weißweinessig: ein Aromenspektakel für spritzige Drinks. Von Wiberg; 500 ml ca. 15 €; über wow-shop.wiberg.eu



Impressum

Nachlieferservice & Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Redaktion:

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

Tel.: 040/3019-4300

E-Mail Leserservice: info@kochen-und-geniesen.de

Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.

Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretzschmar

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

Director Content: Malte Jensen

Head of Content Area Advisory&Leisure: Markus Dietsch

Teamlead Advisory: Carolin Ostrowski

Teamlead Fashion&Beauty: Franziska Stelter-Çağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Sander

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell, Tijtske Schrieks, Theresa Gießauer

Head of Content Area Health: Georg Partoloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars: Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,

Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm,

Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer

Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

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

(verantwortlich für den Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Rafael Schneider

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

Vertriebsleitung: Achim Denker

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

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

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

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

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

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,

Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg,

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

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

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

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

ISSN 0933-9698



Das süße Leben



Johannisbeercreme mit zartem Biskuit

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 300 g Rote Johannisbeeren ♥ 50 g + 2 EL Zucker ♥ 400 ml Milch
- ♥ 1 Päckchen Karamellpuddingpulver ♥ 400 g Magerquark
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 100 g Puderzucker ♥ 125 g Mehl ♥ 1 Prise Salz

1 Beeren waschen und, bis auf 4 Rispen, abstreifen. 50 g Zucker schmelzen. Beeren vorsichtig unterrühren. Abkühlen lassen.

2 6 EL Milch, Puddingpulver und 2 EL Zucker verrühren. Rest Milch aufkochen, vom Herd nehmen. Pudding einrühren, ca. 1 Minute köcheln. 5–6 Minuten abkühlen lassen. Quark und Johannisbeerkompott, bis auf 4 EL, untermischen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Eier trennen. Eiweiß und Puderzucker steif schlagen.

Eigelb einzeln unterrühren. Mehl und Salz daraufsieben und unterheben. Biskuitmasse in eine kleine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen. Biskuit auskühlen lassen.

4 Biskuit in Stücke zupfen. Mit Karamellcreme und Kompott in Gläser schichten. Mit Rispen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
WARTEZEIT ca. 2 Std.
PRO PORTION ca. 410 kcal
E 24 g · F 7 g · KH 62 g

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



Knusprige Heidelbeer-Tarte mit Kaffeesahne

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ♥ 500 g Heidelbeeren ♥ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone ♥ ½ Packung Vanillepuddingpulver ♥ 50 g brauner Zucker
- ♥ 1 Packung Butter-Blätterteig (280 g; Kühlregal)
- ♥ 2–3 EL gemahlene Mandeln ♥ 1 Eigelb (Gr. M) ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 2 EL lösliches Espressopulver
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben

1 Beeren verlesen, waschen. Zitronenschale und -saft, Puddingpulver und Zucker verrühren. Beeren zufügen und vermengen. Blätterteig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Den Rand zweimal locker nach innen einrollen.

2 Teigboden mit Mandeln bestreuen. Beerenmischung darauf verteilen. Eigelb und 2 EL Sahne verquirlen. Teigrand damit bestreichen. Tarte im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten goldgelb backen.

3 Restliche Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. 1½ EL Espressopulver in 1 EL heißem Wasser auflösen. Espresso unter die Sahne heben. Tarte etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Heidelbeer-Tarte in Stücke schneiden. Mit je einem Klecks Kaffeesahne servieren. Nach Belieben etwas Espressopulver über die Sahne stäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PRO STÜCK ca. 290 kcal
E 4 g · F 19 g · KH 27 g



Cremiges Vanille-Himbeereis

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Vanilleschote ♥ 300 ml Milch ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 5 frische Eigelb (Gr. M) ♥ 100 g Zucker ♥ 175 g Himbeeren
- ♥ Minze zum Verziern

1 Vanilleschote längs einschneiden. Das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Vanilleschote und -mark aufkochen. Eigelb und 75 g Zucker verrühren. Milchmischung unter Rühren zum Eigelb gießen. Alles zurück in den Topf gießen, unter Rühren bei mittlerer Hitze leicht binden. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Etwas abkühlen lassen. Masse ca. 5 Stunden einfrieren, nach jeder Stunde einmal durchrühren.

2 Himbeeren evtl. verlesen. 100 g Himbeeren und 25 g Zucker pürieren. Püree durch ein Sieb streichen und auf das fast durchgefrorene Eis geben. Himbeerpüree in feinen Schlieren kurz

unter das Eis ziehen, Eis weiter gefrieren lassen.

3 VOR DEM SERVIEREN Eis aus dem Gefrierfach nehmen, kurz antauen und nach Belieben Kugeln abstechen. Vanilleeis in Schälchen anrichten. Mit übrigen Himbeeren und etwas Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
WARTEZEIT ca. 5 Std.
PRO PORTION ca. 270 kcal
E 6 g · F 18 g · KH 22 g

Eiweiß auf Vorrat

Eiweiß lässt sich prima einfrieren. Nach dem Auftauen lässt es sich wieder aufschlagen, z. B. für Baiser oder Macarons.

Für
Schlau-
fische



Stachelbeer-Schmand-Trifle

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zweig Rosmarin ♥ 600 g Stachelbeeren
- ♥ 100 g + 2 EL Zucker ♥ 1 EL Speisestärke
- ♥ 250 g Magerquark ♥ 1-2 EL Zitronensaft ♥ 250 g Schmand

1 Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Stachelbeeren waschen und putzen. Ca. 100 ml Wasser, 100 g Zucker, Rosmarin und Stachelbeeren aufkochen. Stachelbeeren ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln.

2 Ca. $\frac{2}{3}$ der Stachelbeeren aus dem Topf nehmen. Übrige Stachelbeeren im Sud leicht pürieren. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, in das Püree rühren, aufkochen und kurz köcheln. Stachelbeeren zurück ins Püree geben. Kompott auskühlen lassen.

3 Quark, 2 EL Zucker und Zitronensaft verrühren. Schmand mit den

Schneebesen des Rührgeräts leicht aufschlagen und unter den Quark ziehen. Stachelbeerkompott und Schmandcreme im Wechsel in vier Dessertgläser schichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
WARTEZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 420 kcal
E 12 g · F 20 g · KH 46 g



Feiner Fruchtkuss

Für ein schön stückiges Kompott einige Beeren aus dem Topf heben, abtropfen lassen und nach dem Pürieren unterrühren.

„Am liebsten bin ich restlos glücklich“



Inga Figge (36)

lebt glücklich verheiratet in der Nähe von Köln im rheinländischen Bedburg. Die Realschullehrerin unterrichtet ihre Schüler und Schülerinnen in den Fächern Englisch und Sport und fördert täglich ihre Stärken. Das Tollste an ihrem Job? „Die Entwicklung der Kinder über einen längeren Zeitraum begleiten zu dürfen.“

Inga Figge liebt die Herausforderung, Rezepte so anzupassen, dass sie Lebensmittel vollständig verwerten kann und am Ende nichts übrig bleibt

Würden Sie sagen, dass Sie in der Küche zu Hause sind?

Absolut! Kochen und Backen sind meine große Leidenschaft. Das Hobby „Kochen“ teile ich glücklicherweise mit meinem Mann. Wir verbringen oft ganze Wochenenden damit, in unserer Küche zu experimentieren oder die gemeinsame Zeit mit Genuss zu kombinieren, zum Beispiel bei Kochkursen oder Restaurantbesuchen. Aber auch Backen erfüllt mich: Ich kann dabei prima abschalten und freue mich, jemanden mit meinem Gebäck zu beglücken.

„Das Leben ist zu kurz für schlechtes Essen.“

Befolgen Sie Regeln beim Backen?

Eine richtige Regel würde ich es nicht nennen, aber ich lese Rezepte immer erst quer und überlege, wie ich ohne Reste arbeiten kann. Ich verwerte Lebensmittel gern so, dass nichts übrig bleibt, und ersetze entsprechend hier und da die Zutaten. Ebenso schaue ich oft erst in der Vorratskammer und im Kühlschrank nach, was noch

da ist, und durchforste dann meine Rezeptsammlungen nach Rezepten, die dazu passen! Bei der Eissplittertorte kann man zum Beispiel auf Sahnepackungen mit 250 g zurückgreifen und bleibt so restlos glücklich.

Woher stammt die leckere Eistorte?

Meine Oma hat sie bei sämtlichen Familienfeiern gemacht. Ich erinnere mich noch gut, wie sie immer mit einem elektrischen Messer angeschnitten

wurde. Von Oma habe ich auch zwei wichtige Tipps bekommen: niemals fertige Schokoladenraspel für die Torte

nehmen, da fehlt der nötige Kick. Und wenn die Zeit für selbst gemachtes Baiser mal nicht reicht, kann man auf die guten Meringue aus der Konditorei zurückgreifen.

Für wen backen Sie die Torte denn?

Besonders gern für meinen Mann und mich, aber auch für die Familie. Die hat mittlerweile ihre Lieblingskuchen von mir. Neben russischem Zupfkuchen und New York Cheesecake zählt auch die Eissplittertorte dazu, und ich backe sie immer wieder gern!

Typischer Samstag

Der Wein ist offen, das Essen köchelt auf dem Herd: So liebt Inga Figge ihre Wochenenden.



50€
für Ihr
Rezept

Welcher Kuchen begeistert Ihre Familie?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 53). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/ E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)





Gute Kindheitserinnerung
an heiße Sommertage
auf meiner Oma.
Lässt es euch schmecken,
Juga ☺

Eissplittertorte

ZUTATEN FÜR 14 STÜCKE

- ♥ 4 Eiweiß (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 300 g Zucker ♥ 1 Spritzer Zitronensaft
- ♥ 100 g Mandeln (ohne Haut)
- ♥ 100 g Haselnusskrokant
- ♥ 200 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 750 g Schlagsahne
- ♥ 2 Päckchen Sahnepfester
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1-2 EL Rum ♥ Backpapier ♥ Frischhaltefolie

1 AM VORTAG FÜR DAS BAISER Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Salz, 200 g Zucker und Zitronensaft einrieseln lassen bzw. zufügen. Eischnee 1-2 Minuten weiterschlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Kleine Tuffs auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Im vorgeheizten Ofen (Umluft: 90°C) ca. 2½ Stunden trocknen. Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen. Ofen ausschalten. Baiser bei geöffneter Ofentür auskühlen lassen.

2 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. 100 g Zucker schmelzen. Sobald er karamellisiert, Mandeln und Krokant zufügen, kurz unterrühren. Krokant auf einem Backpapier verstreichen. Auskühlen lassen.

3 Krokant grob zerbrechen. Baiser, bis auf etwas, grob zerbröseln. Kuvertüre grob hacken. Sahne eventuell portionsweise steif schlagen, dabei Sahnepfester und Vanillezucker einrieseln lassen. Je ca. 2 EL Krokant, Kuvertüre und Baiser beiseitestellen. Rest Krokant, Kuvertüre, Baiser und Rum zur Sahne geben, vorsichtig unterheben. Eismasse zügig in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben. Die Folie über den Formrand stehen lassen, um die Eismasse vollständig bedecken zu können. Übrige Zutaten daraufstreuen. Folie über die Eistorte klappen. Mindestens 24 Stunden ins Gefrierfach stellen.

4 AM NÄCHSTEN TAG Torte vor dem Servieren kurz antauen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen. Mit einem elektrischen Messer oder Sägemesser in Stücke schneiden. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Std.

WARTEZEIT ca. 1 Tag + 2 Std.

PRO STÜCK ca. 400 kcal

E 6 g · **F** 23 g · **KH** 42 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf einen feinen Heidelbeer-Streuselkuchen mit Mohn

So viele Früchte, so viel Freude

Sie sind der Inbegriff
des Sommers und
unbeschwerter
Kindertage: frisch
gepflückte Beeren,
Kirschen, Pflaumen
und Aprikosen,
aus denen wir
unvergessliche
Obstkuchen backen



Körbewise Glück

Ob die Kleine schon
entdeckt hat, wie hübsch
sich ihre Kirschen auch als
Ohringe machen?

„Es ist ein einziger großer Kuchen
aus allem, was Sommer ist, aus
Sonnenaufgängen und Blaubeerreisig
mit reifen Beeren...“

„Ronja Räubertochter“, Astrid Lindgren
(schwed. Schriftstellerin, 1907-2002)



Sommer-Wimmelblech

Rezept auf Seite 60



Sommer-Wimmelblech

Ein Sommertagstraum aus Hefeteig, Marzipan und sonnenverwöhnten Früchten – bitte nicht aufwecken!

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 175 ml Milch ♥ ½ Würfel (21 g) Hefe
- ♥ 135 g Zucker ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 375 g Mehl ♥ 1 Prise Salz ♥ 75 g Butter
- ♥ 300 g Marzipanrohmasse
- ♥ 400 g Rote Johannisbeeren
- ♥ 250 g Heidelbeeren ♥ 500 g Aprikosen
- ♥ 125 g Aprikosenkonfitüre
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für das Backblech

1 Milch lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. 60 g Zucker einrühren. Eier trennen. Mehl, Hefemischung, Eigelb und Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 3 Minuten verkneten. Butter in Stückchen zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Marzipan grob raspeln. 3 Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, dabei 75 g Zucker einrieseln

lassen. Marzipan unter den Eischnee ziehen. Alle Beeren und Aprikosen waschen und trocken tupfen. Johannisbeeren von den Stielen streifen. Aprikosen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.

3 Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. Teig auf einem tiefen gefetteten Backblech ausrollen. Marzipancreme darauf verstreichen. Alle Beeren und Aprikosen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) auf der unteren Schiene 30–35 Minuten goldgelb backen.

4 Aprikosenkonfitüre unter Rühren leicht erwärmen und den noch heißen Kuchen damit bestreichen. Kuchen lauwarm oder kalt servieren. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ¼ Std.
PRO STÜCK ca. 250 kcal
E 6 g · F 9 g · KH 38 g

Fotos: House of Food



Copacabana-Schnitten

Auf den ersten Blick ein saftig-herzhafter Blechkuchen, auf den ersten Biss ein Trip in die Tropen dank Kokosnussguss

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 800 g Kirschen ♥ 4 Pfirsiche
- ♥ 400 g Schlagsahne ♥ 275 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 5 Eier (Gr. M) ♥ 375 g Mehl
- ♥ 1 Päckchen Backpulver ♥ 100 g Butter
- ♥ 2 EL Honig ♥ 4 EL Milch ♥ 60 g Kokosraspel
- ♥ 40 g Kokoschips ♥ 150 g griechischer Joghurt
- ♥ Fett für das Blech

1 FÜR DEN KUCHEN Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Pfirsiche

waschen, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.

2 FÜR DEN TEIG Sahne in einer Schüssel halbsteif schlagen. Dann 200 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen und Sahne steif schlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver daraufsieben, kurz unterheben. Teig auf ein tiefes gefettetes Backblech geben. Mit Pfirsichen und Kirschen belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Minuten vorbacken.

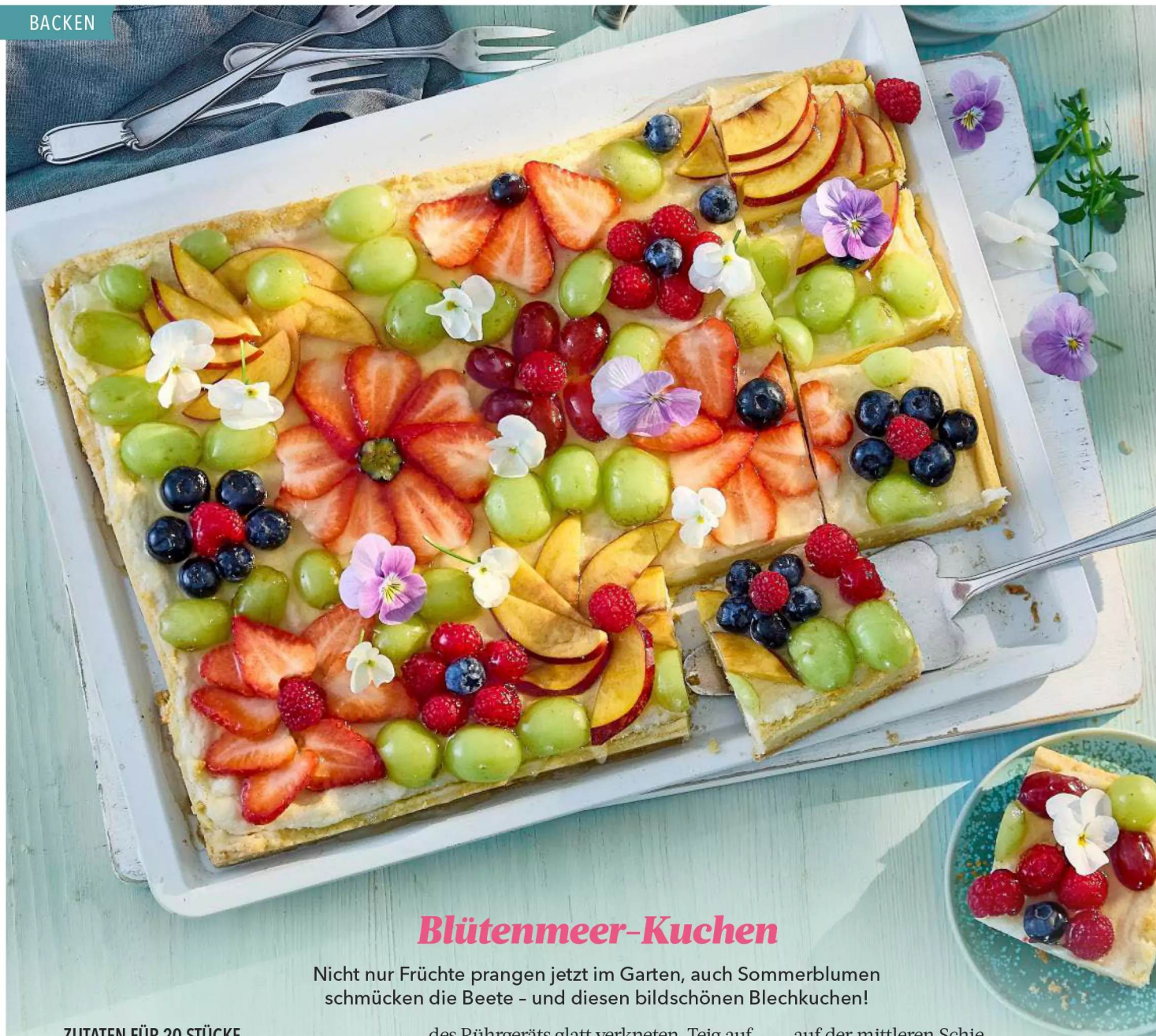
3 FÜR DEN GUSS Butter, 75 g Zucker, Honig und Milch aufkochen. Kokosraspel und -chips zufügen, unterrühren und nochmals aufkochen. Masse auf den Kuchen verteilen und bei gleicher Temperatur weitere ca. 20 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen. Kuchen in Stücke schneiden und mit je einem Klecks Joghurt anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 320 kcal

E 6 g · **F** 16 g · **KH** 38 g





Blütenmeer-Kuchen

Nicht nur Früchte prangen jetzt im Garten, auch Sommerblumen schmücken die Beete – und diesen bildschönen Blechkuchen!

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 450 g Mehl
- ♥ 300 g weiche Butter ♥ 250 g + 2 EL Zucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 700 ml Milch
- ♥ 350 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- ♥ 120 g Weichweizengrieß
- ♥ 2 Nektarinen ♥ 200 g Erdbeeren
- ♥ 400 g Weintrauben (z. B. hell oder dunkel)
- ♥ 150 g Himbeeren ♥ 150 g Heidelbeeren
- ♥ 1 Päckchen heller Tortenguss
- ♥ 100 ml Apfelsaft
- ♥ essbare Blüten (z. B. Hornveilchen) zum Verziern ♥ Fett für das Backblech

1 FÜR DEN KNETTEIG Eier trennen. Mehl in eine Schüssel geben. Butter, 150 g Zucker, Eigelb, Salz und 5 EL kaltes Wasser zufügen. Alles mit den Knethaken

des Rührgeräts glatt verkneten. Teig auf ein tiefes, gefettetes Backblech geben und ausrollen, dabei einen kleinen Rand hochdrücken. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) auf unterster Schiene ca. 15 Minuten vorbacken.

2 FÜR DIE GRIESSCREME Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. 50 g Zucker einrieseln lassen, ca. 1 Minute weiter schlagen. Milch, Sahne, 50 g Zucker und Vanillezucker in einem Topf verrühren. Unter Rühren aufkochen, Grieß einstreuen und unter Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eischnee unter den Grieß ziehen.

3 Boden aus dem Ofen herausnehmen. Temperatur herunterschalten (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C). Grießmasse auf dem Boden verteilen. Boden im Ofen

auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten zu Ende backen. Kuchen auskühlen lassen.

4 Früchte waschen. Nektarinen entsteinen und in sehr dünne Spalten schneiden. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Trauben halbieren. Himbeeren, Erdbeeren, dunkle Weintrauben, Heidelbeeren und Nektarinen auf dem Kuchen in hübsche Blüten legen. Die Zwischenräume mit hellen Weintrauben füllen. Tortenguss, 2 EL Zucker, Apfelsaft und 150 ml Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Guss zügig mit einem Löffel über die Früchte verteilen und fest werden lassen. Kuchen nach Belieben mit essbaren Blüten verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.
PRO STÜCK ca. 380 kcal
E 7 g · **F** 21 g · **KH** 44 g

Freche saure Früchtchen

Fluffig, cremig und frisch-fruchtig – dieser Dreiklang bringt die himmlischen Triangelschnitten zum Klingen

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 6 Eier (Gr. M) ♥ 150 g weiche Butter
- ♥ 165 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 150 g Mehl ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 5 EL Milch ♥ 175 g + 2 EL Puderzucker
- ♥ 100 g Haselnussblättchen ♥ 400 g Stachelbeeren
- ♥ 100 ml Traubensaft ♥ 300 g Rote Johannisbeeren
- ♥ 5 Blatt Gelatine ♥ 1 Bio-Orange
- ♥ 400 g griechischer Joghurt ♥ 300 g Schlagsahne
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben ♥ Backpapier

1 Eier trennen. Butter, 125 g Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, im Wechsel mit Milch kurz unterrühren. Teig auf ein tiefes mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 175 g Puderzucker einrieseln lassen. Eischnee auf den Teig streichen. Nussblättchen darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Stachelbeeren waschen und putzen. Mit 40 g Zucker und Traubensaft aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln. Stachelbeeren abgießen und trocken tupfen. Johannisbeeren waschen, von den Stielen zupfen. Gelatine einweichen. Orange waschen, Schale fein abreiben. Orange auspressen. Joghurt, Orangenschale und 2 EL Puderzucker verrühren. Gelatine ausdrücken. 4 EL Orangensaft erwärmen. Gelatine darin auflösen. Orangensaft und 2 EL Joghurt verrühren, dann unter Rest Joghurt rühren. Ca. 20 Minuten kalt stellen. Sahne steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne unterheben. Früchte vorsichtig unter die Creme ziehen.

3 Kuchen vom Blech nehmen, in der Mitte halbieren. Creme auf eine Kuchenhälfte streichen, diese ca. 2 Stunden kalt stellen. Übrige Kuchenhälfte in ca. 6 Quadrate schneiden und diese diagonal halbieren. Dreiecke auf die Creme setzen. Kurz vorm Servieren den Kuchen in Dreiecke schneiden, mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO STÜCK ca. 490 kcal

E 8 g · F 30 g · KH 48 g



Italienische Kaffeepause mit Aprikosen

In diesem Anblick kann man sich absolut verlieren: versunkene Aprikosenwürfel mit mandeligem Amarettini-Kern und Karamellsoße

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 600 g Aprikosen (oder 2 Dosen à 425 ml)
- ♥ 100 g Amarettini ♥ 250 g weiche Butter
- ♥ 150 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 6 Eier (Gr. M)
- ♥ 200 g Mehl ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ 100 g gemahlene Mandeln
- ♥ 100 ml Milch ♥ 75 g Aprikosenkonfitüre
- ♥ 100 ml Espresso ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 5-6 EL Karamellsoße (Flasche)
- ♥ Fett für das Backblech

1 Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. 50 g Amarettini fein

mahlen. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Eier einzeln unter den Teig rühren. Mehl und Backpulver mischen. Mit Mandeln und gemahlenen Amarettini unter den Teig rühren. Zum Schluss Milch kurz unter den Teig rühren. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben auf dem Teig verteilen. Konfitüre glatt rühren und die Aprikosen damit bestreichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Kuchen auf dem Blech auskühlen lassen.

2 Restliche Amarettini in Espresso tauchen und kurz darin ziehen lassen. Amarettini in die Vertiefung der Aprikosen verteilen. Sahne steif schlagen. Hälfte Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf jede Aprikose einen Sahnetuff spritzen. Vor dem Servieren Kuchen in Stücke schneiden und die Sahnetuffs mit etwas Karamellsoße beträufeln. Rest Sahne dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 300 kcal

E 6 g · F 19 g · KH 26 g

Vorab
probiert vom



LeserCLUB

„Der Kuchen ist göttlich! Ich habe nichts am Rezept geändert. Besonders toll fand ich die Idee mit den getränkten Amarettini.“

Barbara Baumer



Lesen
Sie
uns!

Ihr Geschenk fürs Jahresabo

Ab nach draußen: Mit dem mobilen Bluetooth-Lautsprecher mit LED-Licht-Effekten und genialem Sound mit einer Nennleistung von 2 x 3 W RMS genießen Sie beste Musik – egal, wo Sie sind. Der Akku hat 1200 mAh und kann Musik stundenlang kabellos vom Smartphone aus streamen oder alternativ per AUX-Anschluss abspielen. Maße: ca. Ø 7,7 x 17,5 cm. Gewicht: ca. 400 g. Sie erhalten den DENVER-Bluetooth-Lautsprecher gratis für ein Jahresabonnement von kochen & genießen. Infos unter kochen-und-genießen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 07/2025

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





Riesen-Pflaumen-Friesen

Nordisch by Nature sind diese Kracher aus Friesland, die wir noch mit genialen Nussstreuseln getoppt haben

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 450 g TK-Blätterteig ♥ 100 g Pekannüsse
- ♥ 225 g Mehl ♥ 150 g kalte Butter
- ♥ 150 g Zucker ♥ 1 kg Zwetschgen
- ♥ 300 g Pflaumenmus
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für das Backblech

1 Blätterteig auftauen lassen. **FÜR DIE DICKEN STREUSEL** Pekannüsse grob hacken. Mehl, Butter in Stückchen und Zucker zu Streuseln verkneten. Nüsse kurz unterkneten.

2 Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zwetschgen in Spalten schneiden. Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche aufeinanderlegen und zu einem Rechteck (ca. 30x40 cm) ausrollen. Blätterteigplatte auf ein gefettetes Backblech legen und

mehrfach mit der Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) auf der unteren Schiene 12–15 Minuten vorbacken.

3 Blätterteig aus dem Ofen nehmen. Pflaumenmus glatt rühren und auf dem Teig verstreichen. Zwetschgen dicht an dicht auf dem Teig verteilen. Streusel gleichmäßig darüberstreuen. Kuchen bei gleicher Temperatur auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten backen. Kuchen auf dem Blech auskühlen lassen. Riesen-Friesen nach Belieben mit einer Kugel Vanilleeis oder einem Klecks Schmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO STÜCK ca. 490 kcal
E 6 g · F 26 g · KH 61 g

SÜSSE SOUVENIRS

Die Sommerzeit mit ihren Früchten und prallen Kuchen schenkt die schönsten Erinnerungen, haben wir in der Redaktion festgestellt. Hier unsere köstlichsten Momente

Gabriele Thal, Redakteurin:

„Wenn der Johannisbeerbusch in meinem Garten voller Schnüre mit leuchtend roten Juwelen hängt, die in der Sonne glitzern, hüpf mein Herz einfach vor kindlicher Freude.“

Doris Gibson, Redakteurin:

„Erst geht es rauf in den Baum, Pflaumen pflücken, dann buk meine Mutter, wie jeden Samstag, einen saftigen Kuchen. Und dann gab's den Straßenfeger ‚Spiel ohne Grenzen‘ im Fernsehen. Das waren herrliche Sommertage.“

Theresa Gießau, Redakteurin:

„Die erste Schale heimische Heidelbeeren ist für mich jeden Sommer ein Fest. Toll, wenn man die gesunden Beeren endlich wieder direkt aus der Region bekommt! Dieses Jahr dürfen wir sogar eigene vom Strauch meines Freundes pflücken.“

Maïke Doege, Redakteurin:

„Sobald im Garten die ersten Stachelbeeren leuchten, denke ich sofort an ihr herrlich frisches, angenehm saures Aroma in dem Baiserkuchen, den meine Mutter daraus zauberte. Für mich sind die Beeren bis heute das pure Sommerglück.“



Süßer Gruß zum Schluss



Sommertauglich!

Diese knusprigen Schoko-Doppeldecker gelingen ohne Ofen und beglücken alle Naschkatzen im Nu

Schokocrossie-Karamell-Cookies

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- ♥ 150 g Zartbitterschokolade
- ♥ 10 g Kokosfett ♥ 150 g Cornflakes
- ♥ 175 g Zucker ♥ 25 g Butter
- ♥ 75 g Schlagsahne
- ♥ 200 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 1-2 TL Zitronensaft
- ♥ Backpapier

1 Schokolade und Kokosfett grob hacken und zusammen schmelzen. Cornflakes

grob zerbröseln, zur Schokolade geben und alles gut vermengen. Aus der Masse mithilfe eines runden Ausstechers (ca. 6 cm Ø) insgesamt 20 runde flache Taler auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen formen. An einem kühlen Ort fest werden lassen.

2 125 g Zucker schmelzen. Butter und Sahne unter Rühren zufügen und köcheln, bis cremiger Karamell entsteht. Unter Rühren auskühlen lassen.

3 Frischkäse, 50 g Zucker und Zitronensaft verrühren. Kurz vor dem Servieren Frischkäsecreme auf 10 Schokocrossies streichen. Jeweils etwas Karamell daraufgeben, mit einem Schokocrossie abschließen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARTEZEIT ca. 30 Min.

PRO STÜCK ca. 320 kcal

E 5 g · F 16 g · KH 39 g

Vorschau



Gigantes Plaki, Fava, Tsatsiki, Moussaka, Bauernsalat und gefüllte Weinblätter

TAVERNENZAUBER - EIN ABEND WIE IN GRIECHENLAND

Wir laden ein zum griechischen Tavernen-Abend, an dem wir nicht nur mediterrane Köstlichkeiten, sondern auch pure Lebensfreude teilen



Tagliatelle alla bolognese

SAFTIGER SONNENKUSS

Gefüllt, gebacken und zu Pasta: Sonnengereifte Tomaten spielen die Hauptrolle in aromatischen Sommergerichten



Nugat-Choc-Muffins

EISZEIT TRIFFT KUCHENGLÜCK

Cornetto, Solero oder Ed von Schleck - wir verwandeln Lieblingseis in cremige Kuchenideen. Zum Dahinschmelzen!

IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT

AM 25. JULI 2025

Krosser Kibbeling
mit Remoulade



♥ 16 SEITEN EXTRA

Trendküche Airfryer

Ob Fleisch, Fisch oder Gemüse - mit Heißluft wird's besonders gut!

♥ Jetzt geht's ans Eingemachte: himmlische Marmeladen, Chutneys & Co.

♥ Locker, zart und hübsch gerollt: So gelingt Ihnen Biskuitrolle perfekt

Die besten Seiten des Lebens.



JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!

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

