

kochen & genießen

40 Jahre
Kochen mit Liebe

1985–2025

Nr. 8 August 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 €

Sommer-Liebe Tomaten

Zart geschmort zu Hähnchen, würzig gefüllt vom Grill oder raffiniert als Salat aus dem Ofen



Alle Rezepte
von der Redaktion
3x
getestet!

Schinken-Tomaten-Tarte
S. 11

16 SEITEN EXTRA!



Mehr als nur heiße Luft!

- Feine Knusper-Filets
- Köstliche Snacks
- Fluffige Gebäck

Heiße Hits
für jeden Tag

Cremig-lecker:
Eiskuchen



Nugat-Choc-Muffins
S. 80

Die besten Seiten des Lebens.



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



Inhalt

Genießen

Saisonküche

Festival der Farben: Tomaten	6
Einmachen - Sommer auf Vorrat	14

Einfach schnell genießen

4-mal lecker

Brokkolisuppe

Wohlfühlküche

Von Herzen gut: wertvolle Fette

6

14

22

28

30

Verwöhnen

Für Gäste

Griechischer Tavernenabend

52

Küchen-Manufaktur

Zarte Biskuitrolle

60

Das süße Leben

Feine Sommer-Desserts

70

Entdecken

Frisch auf dem Markt

13

Kulinarische Zeitreise: 2012

34

kochen & genießen Leserclub

26

Kulinarisch unterwegs

Zu Gast in Friesland -

62

Feta des Nordens

Küchennotizen

68

Backen

Leserrezept

Heidelbeer-Streuselkuchen nach
Omas Art

72

Backen

Kult-Eis tritt Kuchen

74

Süßer Gruß zum Schluss

Pastéis de Nata mit Maracuja

82

Service

Speise-Karte

4

Preisrätsel

66

Impressum

69

Vorschau

83



Hochsommer, Hochgenuss!

Cuja Mara oder Nogger Choc – welches Eis schleckten Sie als Kind am liebsten? Bei der Themenkonferenz zu dieser Ausgabe kam die tolle Idee auf, unser Lieblingseis von früher als cremige Kuchen neu zu interpretieren. Genau das Richtige für den heißen August, der uns außerdem mit duftig-reifem Obst und Gemüse verwöhnt. Besonders sonnenverwöhlnte Freilandtomaten stehen jetzt im Rampenlicht (ab Seite 6): Sie glänzen als kalte Suppe, Pasta oder Ofentraum – schmackhaft und saftig wie nie. Gleichzeitig lohnt sich das Einmachen: Süße Marmeladen, herzhafte Chutneys und eingelegtes Gemüse bewahren den Sommer im Glas. Feiern wir gemeinsam die sonnigste Zeit des Jahres – mit allen Farben, Aromen und Freuden, die uns der Hochsommer beschert!

Mit tollen
Ideen aus unserem
LeserCLUB
auf den Seiten
8, 26, 32 &
75

Hat der Sommer
einen Duft? Unser
Leserclub verrät,
welche Gerüche
ihm sofort in die
Nase steigen

Herzlichst Ihre
Redaktion der kochen & genießen



Hähnchen-Tomaten-Topf



Mezze-Platte: gefüllte Weinblätter,
Fava, Tsatsiki und Gigantes Plaki

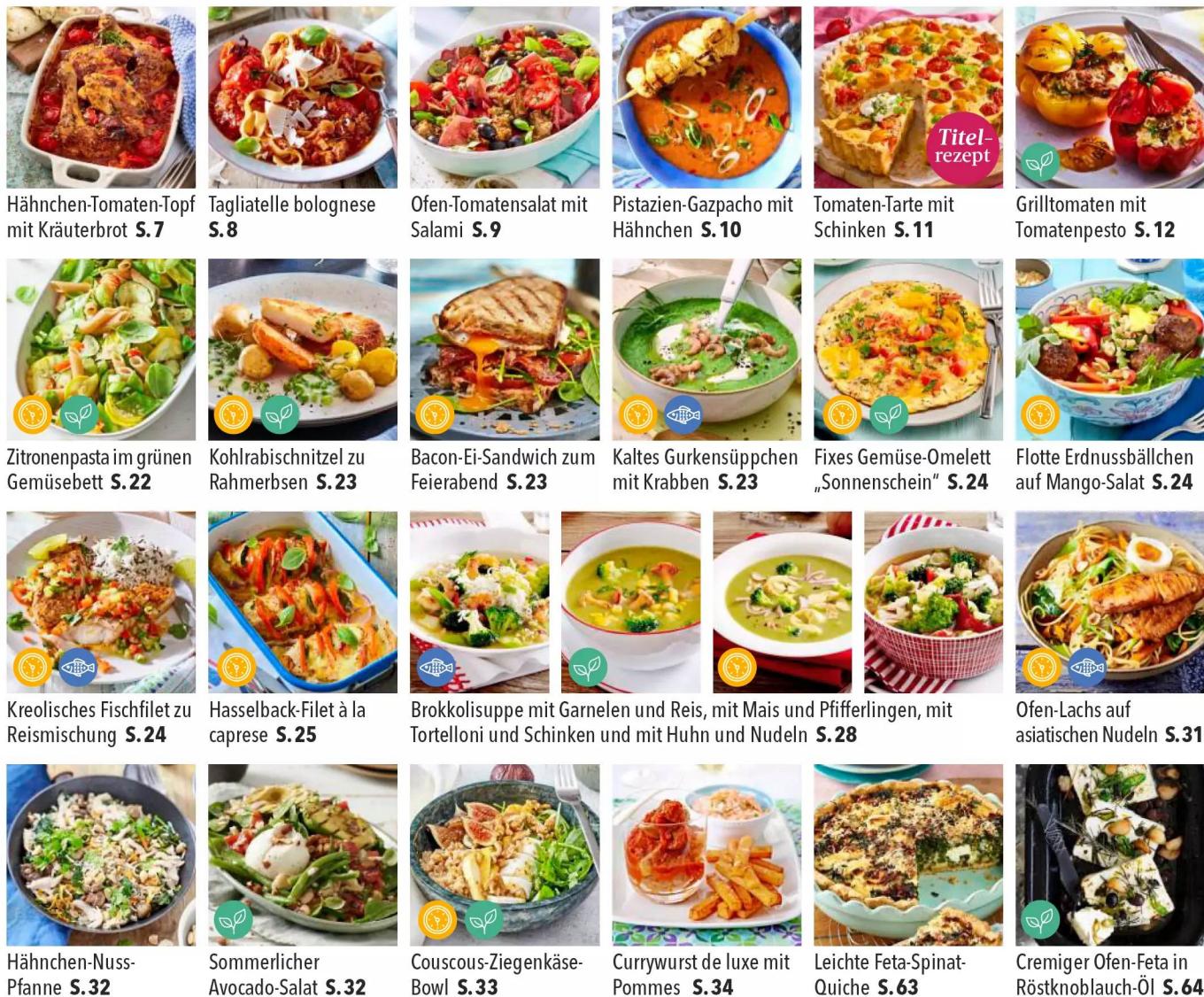


Cornetto-Tortenglück

KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



LECKERE HAUPTGERICHTE



GASTLICHKEIT DES MONATS



Jubel, Trubel, Tavernenzeit Gefüllte Weinblätter, Tsatsiki, Fava, Gigantes Plaki, Marias Moussaka, Bauernsalat nach Spyros, geeister Joghurt mit Melonen-Salat und grüner Ouzo-Cocktail „Gruß vom Olymp“ **S.52**

Speise-Karte

DER SCHNELLE WEG DURCHS HEFT

SCHNELL

FISCH

VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN

<p>Biskuitrolle mit Brombeercreme S.60</p>	<p>Sommerfrüchte alla Limoncello S.70</p>	<p>Kirschtraum aus dem Ofen S.70</p>	<p>Feine Heidelbeerkaltschale S.71</p>	<p>Mangoeis-Törtchen mit Bourbon-Karamell S.71</p>	
<p>Heidelbeer-Streuselkuchen S.73</p>	<p>Cornetto-Tortenglück S.75</p>	<p>Cuja-Maja-Tarte S.76</p>			
<p>Fimreifes Himbeer-Kokos-Eiskonfekt S.77</p>	<p>Dolomiti-Käsekuchen-Würfel S.78</p>	<p>Nugat-Choc-Muffins S.80</p>	<p>Ed-von-Schleck-Wickeltorte S.81</p>	<p>Pastéis de Nata mit Maracuja S.82</p>	

Festival der Farben

Die Open-Air-Saison ist auf dem Höhepunkt,
und wir feiern ihren größten Star:
kunterbunte Tomaten, die uns duftend und
saftig den Sommer auf die Zunge legen



Hähnchen-Tomaten-Topf mit Kräuterbrot

Rezept auf Seite 8



Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Ich habe in Etappen ge-
arbeitet: vormittags mariniert,
in der Mittagspause Gemüse
geschnippelt und abends
den Rest zubereitet. Toll zu
einem Rosé.“

Hildegard Schnieder

Hähnchen-Tomaten-Topf mit Kräuterbrot

Köstliche Knusperstücke betten sich auf süßeste Früchtchen:

Der Sommer schenkt uns genüssliche Höhenflüge



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ½ 500-g-Packung Ciabatta-Brot (Backmischung)
- ♥ ½ Päckchen Trockenhefe ♥ 7 EL Öl ♥ 4 Zweige Rosmarin
- ♥ 8 Stiele Majoran ♥ 1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg)
- ♥ 2-3 Knoblauchzehen ♥ Salz ♥ 1 TL Kümmel ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 500 g Tomaten (z. B. Datteltomaten)
- ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker ♥ 1-2 EL Tomatenmark
- ♥ 500 ml Hühnerbrühe ♥ 100 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 1 EL Mehl ♥ Mehl für Arbeitsfläche ♥ Backpapier



1 FÜR DIE KRÄUTERECKEN Backmischung und Hefe in einer Schüssel mischen. 150 ml lauwarmes Wasser und 2 EL Öl zufügen. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Rosmarin und Majoran waschen, grob hacken. Hefeteig und Hälfte Kräuter auf bemehlter Arbeitsfläche verkneten und zu einem Rechteck (13x14 cm) ausrollen. Mit einer Teigkarte ca. 8 Dreiecke abstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) 12-14 Minuten backen. Kräuterecken aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen.

2 FÜR DAS FLEISCH Hähnchen trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. **FÜR DIE MARINADE** Knoblauch schälen und hacken. Hälfte Knoblauch, 1 TL Salz, Kümmel, 1 TL Edelsüßpaprika, Zitronensaft, -schale und 2 EL Öl mischen. Hähnchenteile damit einreiben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

3 FÜR DIE SOSSE Zwiebeln schälen, würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und grob würfeln. Datteltomaten waschen. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin pro Seite ca. 5 Minuten kräftig anbraten und herausnehmen. Zwiebeln, Paprika, Rest Knoblauch und übrige Kräuter, bis auf etwas Majoran zum Garnieren, im heißen Bratfett unter Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika und Zucker würzen. Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Joghurt und Mehl glatt rühren. In die kochende Soße rühren, nochmals ca. 1 Minute köcheln. Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika abschmecken.

4 Tomatensoße in eine große Auflaufform füllen. Hähnchenteile darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Rest Majoran garnieren. Brotecken zum Hähnchen-Tomaten-Topf reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ¼ Std. · **WARTEZEIT** ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 920 kcal · E 68 g · F 55 g · KH 40 g

„Für Pastagerichte sind kleine Kirschtomaten mein Favorit, zum Einkochen greife ich auf Fleischtomaten zurück.“

Inga Figge, Bedburg



Tagliatelle bolognese

Je reifer die Tomaten, desto genialer schmeckt der italienische Soßenklassiker

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Möhren ♥ 200 g Knollensellerie
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 200 g Kirschtomaten ♥ 2 Fleischtomaten
- ♥ 3 Zweige Rosmarin
- ♥ 150 g rote Snackpaprika ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ Salz ♥ 300 g gemischtes Hack
- ♥ 150 ml trockener Rotwein ♥ 1 TL Zucker
- ♥ 250 ml passierte Tomaten
- ♥ 100 ml Gemüsebrühe ♥ Pfeffer
- ♥ 300 g Nudeln (z. B. Tagliatelle)
- ♥ 2 Stiele Basilikum ♥ 40 g Parmesan

1 Möhren und Sellerie schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Rosmarin waschen, hacken. Paprika waschen, abtropfen lassen, auf ein Backblech geben und mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Salz würzen. Im heißen Ofen (E-Herd:



230°C/Umluft: 210°C ca. 10 Minuten backen. Beiseitestellen.

2 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Hack darin ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Zwiebel, Möhren, Sellerie und Knoblauch zufügen, weitere ca. 5 Minuten braten. Mit Rotwein ablöschen. Zucker zufügen. Alles aufkochen und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Passierte Tomaten und Brühe angießen, Kirsch- und Fleischtomaten sowie Rosmarin zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Nudeln abgießen, zur Bolognese in den Topf geben, mischen und mit Röstpaprika in tiefen Tellern anrichten. Mit Basilikum garnieren. Parmesan darüberhobeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 610 kcal
E 30 g · F 26 g · KH 64 g

Ofen-Tomatensalat mit Salami

Heißer Tipp: Für diese Gaumenfreude sind überreife Tomaten und etwas älteres Brot köstliche Kandidaten!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g Flaschentomaten
- ♥ 300 g Sauerteigbrot ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 8 EL Olivenöl ♥ Meersalz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 TL Honig ♥ 3-4 EL Balsamico-Essig
- ♥ ½ Bund Basilikum
- ♥ 80 g Baguettesalami
(in dünnen Scheiben)
- ♥ 100 g schwarze Oliven ♥ 1-2 EL Kapern

1 Tomaten waschen, in dicke Scheiben schneiden und in eine große ovale Auflaufform geben. Brot in grobe Stücke zupfen und untermischen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL Honig mischen. Würzöl über Tomaten und Brot gießen. Im vorgeheizten Backofen

(E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Essig, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl darunterschlagen. Basilikum waschen, Blättchen grob zerzupfen. Salamischeiben evtl. halbieren. Mit Oliven zu den Tomaten geben und untermischen. Kurz vorm Servieren Vinaigrette darübergießen und vermengen. Basilikum unterheben. Salat nochmals abschmecken. Anrichten. Kapern darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 480 kcal
E 12 g · F 30 g · KH 42 g





Pistazien-Gazpacho mit Orangen-Hähnchenspießen

Viva España, ein Hoch auf Spanien für dieses fruchtig-kühle Süppchen.
Gibt es etwas Besseres an einem richtig heißen Sommertag?

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Hähnchenfilet ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ 2 EL Orangenmarmelade ♥ ½ TL Curry
- ♥ Edelsüßpaprika ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1,2 kg reife Tomaten (z. B. Suppentomaten)
- ♥ 2 Scheiben Toast ♥ 1 Schalotte
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 rote Peperoni
- ♥ 1 rote Paprikaschote ♥ ½ Salatgurke
- ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ 2-3 Lauchzwiebeln
- ♥ 2-3 EL Pistazien ♥ 1-2 EL Rotweinessig
- ♥ einige Spritzer Tabasco ♥ 8 Holzspieße

1 Fleisch trocken tupfen, würfeln und auf 8 Spieße stecken. 1 EL Öl, Marmelade, Curry, Edelsüßpaprika, Salz und

Pfeffer verrühren. Fleisch mit der Marinade einstreichen.

2 Tomaten waschen, grob würfeln und in eine große Schüssel geben. Brot grob zerzupfen. Schalotte und Knoblauch schälen, grob hacken. Peperoni längs aufschneiden, entkernen, waschen und hacken. Paprika vierteln, entkernen. Paprika und Gurke waschen und grob schneiden. Mit Schalotte, Knoblauch, Hälfte Peperoni und Tomatenmark zu den Tomaten geben. Alles fein pürieren.

3 Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Pistazien darin ca. 3 Minuten

rösten, herausnehmen und hacken. Hähnchenspieße in der heißen Pfanne rundherum ca. 6 Minuten braten. Gazpacho mit 2 EL Öl, Essig, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Gazpacho in Schalen anrichten. Mit Pistazien, Lauchzwiebeln und übriger Peperoni bestreuen. 1 EL Öl darüberträufeln. Hähnchenspieße dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 360 kcal

E 30 g · F 15 g · KH 25 g

Sommerliche Tomaten-Tarte mit Schinken

Wie kunterbunte Polka Dots verzieren unsere kugelrunden Strauchdiebe diesen würzig-cremigen Kuchen

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 250 g Mehl ♥ 125 g kalte Butter
- ♥ 40 g geriebener Parmesan ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 200 g Crème fraîche ♥ 1 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 100 g Schwarzwälder Schinken
- ♥ 300 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 1 EL Speisestärke
- ♥ 500 g bunte kleine Tomaten (z. B. rote, orange und gelbe Kirsch- oder Datteltomaten)
- ♥ 1 Msp. Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ ½ Bund Basilikum ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 2-3 EL Olivenöl
- ♥ 200 g Burrata (ital. Frischkäse)
- ♥ Fett für die Form ♥ Backpapier
- ♥ Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1 FÜR DEN TEIG Mehl, Butter in Stückchen, Parmesan, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Nach

und nach 100 g Crème fraîche, Eigelb und 3 EL eiskaltes Wasser zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zwischen zwei Böden Backpapier rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarteform (24 cm Ø) mit Hebeböden damit auslegen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Backpapier auf den Mürbeteig legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten bedecken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft:180°C) ca. 20 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Teig weitere ca. 5 Minuten backen.

3 FÜR DEN BELAG Schinken fein würfeln. Frischkäse, 100 g Crème fraîche, Eier und Stärke glatt rühren. Schinken untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen. Je nach Größe vierteln, halbieren oder ganz lassen. Frischkäsecreme auf dem Teig verstreichen. Tomaten darauf verteilen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Puderzucker darüberstäuben. Bei gleicher Temperatur weitere 25–30 Minuten backen.

4 Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und ca. 2/3 grob hacken. Zitrone waschen, Schale fein abreiben. Zitronenschale, gehacktes Basilikum und Olivenöl mischen. Tarte aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen. Mit zerzupftem Burrata, Basilikumöl und übrigem Basilikum anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 410 kcal

E 14 g · F 31 g · KH 19 g

Titelrezept



„In meinem Garten habe ich dieses Jahr rote und gelbe Kirschtomaten zum Snacken gepflanzt, die finde ich am aromatischsten.“

Birgit Hahn, Maintal



„Ich ziehe jedes Jahr bis zu 20 Sorten selbst. Bei großen Tomaten mag ich Ananas- oder Herztomaten. Wunderbar auf Brot mit Salz und Pfeffer!“

Betty Helbig,
Oettingen

Gefüllte Grilltomaten mit Tomatenpesto

Was sich wohl in diesen saftigen Schatzkistchen verbirgt? Eine goldige Füllung aus Brot und Käse, die reich an würzigen Aromen ist

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Ochsenherztomaten (z. B. gelb und rot)
- ♥ ½ Bund Petersilie ♥ ½ Bund Basilikum
- ♥ 6 EL Olivenöl ♥ 50 g Pinienkerne
- ♥ 50 g geriebener Parmesan ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 125 g Bauernbrot ♥ 2 EL Butter
- ♥ 75 g Bergkäse ♥ 2 Lauchzwiebeln
- ♥ 75 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- ♥ 1 EL Weißweinessig ♥ Alu-Grillschale

1 Tomaten waschen und von der Stielseite her je einen Deckel abschneiden. Tomatenfruchtfleisch herauslösen, in eine große Schüssel geben. **FÜR DAS TOMATENPESTO** Petersilie und Basilikum waschen und Blättchen abzupfen. Beides mit 4 EL Olivenöl, Pinienkernen und Parmesan zum Tomatenfruchtfleisch geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

2 FÜR DIE FÜLLUNG Brot in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin rundherum knusprig braten. Herausnehmen. Bergkäse fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Bergkäse, Frischkäse, Zitronenschale und Weißweinessig unter die Brotwürfel mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Tomaten mit Käse-Brot-Creme füllen und den Tomatendeckel aufsetzen. Tomaten in eine Grillschale setzen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und auf dem vorgeheizten Grill zugedeckt ca. 15 Minuten grillen. Vom Grill nehmen und mit Tomatenpesto beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
PRO PORTION ca. 570 kcal
E 18 g · F 46 g · KH 24 g

Veggie

IN HÜLLE & FÜLLE

Vom Erntesegen geküsst? So machen Sie Tomaten haltbar

Eingelegte Tomaten

FÜR 1 EINMACHGLAS (CA. 2 L)

1 kg krause Tomaten waschen, auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen. **8 Knoblauchzehen** halbieren. **1 Bio-Zitrone** waschen, Schale spiralförmig abschälen. **2 Chilischoten** waschen, evtl. entkernen, in Ringe schneiden. **10 Stiele Zitronenthymian** waschen, trocken tupfen. Tomaten mehrfach mit einem **Holzspießchen** einstechen. Abwechselnd mit Gewürzen, Kräutern, Zitronenschale und Knoblauch in ein vorbereitetes Einmachglas geben. **1-1,5 l Olivenöl** angießen, bis alles bedeckt ist. Im Kühlschrank 1-2 Tage durchziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

WARTEZEIT ca. 24 Std. 45 Min.

HALTBARKEIT im Kühlschrank ca. 14 Tage



Tomaten-Relish

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

1 kg Strauchtomaten waschen, kreuzweise einritzen. Mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, schälen, in grobe Stücke schneiden. **2 Zwiebeln** schälen, würfeln. **50 g getrocknete Softaprikosen** klein schneiden. **2 rote Chilischoten** waschen, in Ringe schneiden. Vorbereitete Zutaten, **1 EL Senfkörner**, **150 g Zucker**, **150 ml Apfelessig** und **350 ml Aprikosensaft** aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 1¼ Stunden dickflüssig einkochen, mehrmals umrühren. Heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen. Auskühlen lassen. Kühl und dunkel lagern. **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1½ Std. **HALTBARKEIT** ca. 3 Monate

Frisch auf dem Markt



Schön reif

Wenn andere Gurken längst schlappmachen, überrascht sie mit Biss

Die Verwandlung der Salome

Die Gurkensorte Salome ist eine Besonderheit unter den Einlege- und Salatgurken: Zunächst zartgrün mit glatter Schale, verfärbt sich die Schale bei voller Reife über Gelb zu einem warmen Brauntönen und bildet ein netzartiges Muster. Trotz der rustikalen Optik bleibt das Fruchtfleisch saftig und aromatisch. Kulinarisch ist die Gurke ein Multitalent: Jung geerntet eignet sie sich wunderbar roh für Salate. Ausgereift lässt sie sich sogar lagern, was bei Gurken selten ist. Dann überrascht sie gefüllt oder geschmort in warmen Gerichten.

IM AUGUST



Gemüse mit Haltung

KUGELKÖPFIGER LAUCH ist aromatisch und ideal zum Schmoren mit Butter. Auch knusprig gebacken im Tempurateig ein Genuss.

Klassiker mit Timing

Nicht nur süß: Halbiert, gegrillt und mit Blauschimmelkäse serviert schmecken ZWETSCHGEN raffiniert.



Der wilde Bruder des Thymians



QUENDEL wächst wild, schmeckt würzig-blumig und passt zu Ofenkartoffeln oder überrascht in Shortbread.

Pinke Verführung

Die rosa HEIDEL-BEERE Pink Bonbons® sorgt als fruchtiger Farbkleck im Cheesecake oder im Gin Tonic für Furore.



Geschmacks-Abenteuer

Fermentations-Hit für Mutige

Am dritten Donnerstag im August findet die Surströmmingspremiere statt.

Die schwedische Fisch-Delikatesse duftet zwar faulig, schmeckt aber!



DOPPELT GUT

Einfach himmlisch, die Kombination aus knackiger Schokolade und cremiger Salzkaramellfüllung. Von Pick up!; 5 x 28 g ca. 2,50 €; Supermarkt

GEWÜRZ-SIXPACK

Sechs Gewürze mit einem Ziel: maximaler Geschmack beim Marinieren und Grillen. Von Hartkorn; 6 x ca. 95 g ca. 24 € zzgl. Versand; über hartkorn-gewuerze.de



SOMMERLAUNE

Fruchtig, herb und spritzig wie der beliebte Kultaperitif Aperol Spritz – nur ohne Alkohol. Von Schweppe; 1,25 l ca. 1,90 €; Supermarkt





Alles im
Griff

Wir spielen
dem Winter
einen Streich -
mit sonniger
Konfitüre!



Sommerglück

AUF VORRAT

Wir fangen die Sonne in Gläsern ein und machen
herrlich reifes und aromasattes Obst und Gemüse
aus dem Garten oder Freiland ein. Mal süß, mal
herhaft und immer köstlich!

Hugo-Konfitüre mit Johannisbeeren und Zwetschgen

Dieses Früchtchen hat einen Schwips! Aber vom Prosecco bleibt nur der Geschmack, der Alkohol verdampft

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- ♥ 350 g Rote Johannisbeeren
- ♥ 400 g Zwetschgen
- ♥ 150 ml Prosecco
- ♥ 5 EL Holunderblütensirup
- ♥ 500 g Gelierzucker (2 : 1)
- ♥ 1 Bio-Limette ♥ 3 Stiele Minze

1 Beeren waschen und von den Rispen streifen. 300 g abwiegen und in einen weiten Topf geben. Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. 350 g abwiegen und in den Topf geben. Prosecco, Sirup und Gelier-

zucker zugeben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Limette heiß waschen, Schale abreiben, Limette auspressen. Minze waschen. Alles in den Topf geben, aufkochen, unter Rühren ca. 6 Minuten sprudelnd kochen. Minze herausnehmen.

3 Konfitüre heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

WARZEIT ca. 30 Min.

HALTBARKEIT ca. 6-9 Monate



Stachelbeer-Curd

Eier und Butter sind die Basis für den cremigen Aufstrich, dem unsere Stachelbeere herhaft Kontra bietet

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À CA. 150 ML)

- ♥ 500 g grüne Stachelbeeren
- ♥ 200 g Zucker
- ♥ 2 Vanilleschoten
- ♥ 4 sehr frische Eigelb (Gr. M)
- ♥ Salz ♥ Saft von 1 Zitrone
- ♥ 2 EL Speisestärke
- ♥ 110 g Butter

1 Stachelbeeren waschen, mit 50 g Zucker und 5 EL Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 Vanilleschoten längs halbieren und Mark heraus-

kratzen. Eigelb, restlichen Zucker, Vanillemark, 1 Prise Salz, Zitronensaft und Stärke überm heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

3 Stachelbeerpüree und Eimasse verrühren, in einem Topf unter Rühren langsam erhitzen. Butter in Stückchen dazugeben, unter Rühren kurz aufköcheln, bis eine dickliche Creme entsteht. Heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Sofort verschließen, auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

HALTBARKEIT gekühlt ca.

2 Wochen

Das ist doch ein Klacks!

Marmelade, Konfitüre, Aufstrich, Gelee – ist doch alles dasselbe, oder? In unserem Sprachgebrauch schon, aber genau genommen nicht. Hier kommen die feinen Unterschiede:

MARMELADE kommt vom englischen „marmalade“ und besteht ausschließlich aus Zitrusfrüchten.

KONFITÜRE wird aus allen anderen Früchten gemacht, Gelee nur aus ihrem Saft, ohne Stücke.

AUFSTRICH enthält mehr Früchte als Zucker, wird meist kalt gerührt und ist deswegen kürzer haltbar.



Kirschaufstrich mit Schokolade

Nutella oder Konfitüre? Hier steckt gleich beides in einem Glas und ist sagenhaft fix zubereitet!

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À CA. 175 ML)

- ♥ ca. 300 g Süßkirschen
- ♥ 25 g Edelbitterschokolade
- ♥ 1 Packung (130 g) Gelierzucker ohne Kochen
- ♥ Saft von ½ Zitrone
- ♥ 1 TL Kirschwasser

1 Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. 250 g Fruchtfleisch abwiegen. Schokolade fein hacken. Kirschen, Gelierzucker, Zitronensaft und Kirschwasser in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Schokolade unterrühren.

2 Randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

HALTBARKEIT gekühlt ca. 2 Wochen

Für Zeitparer

Dank **speziellem Gelierzucker** kann man ruck, zuck auch ohne Kochen aus Früchten Konfitüre zaubern. Sie ist weniger süß und nur kurz haltbar. **Tipp:** Am besten schön reife Früchte nehmen.



Brombeer-Apfel-Gelee

Brombeeren haben kaum natürliches Geliermittel. Unser Trick: mit der Pektinbombe Apfel mischen

ZUTATEN FÜR 5 GLÄSER (À CA. 200 ML)

- ♥ 250 g Brombeeren
- ♥ 600 ml klarer Apfelsaft, ungesüßt
- ♥ 1-2 Äpfel (ca. 250 g)
- ♥ 1 kg Gelierzucker (1:1)
- ♥ ½ TL flüssiges Vanille-Aroma

1 Brombeeren verlesen und waschen. Apfelsaft und Brombeeren aufkochen und 5-6 Minuten kochen. Ein feines Sieb über einen großen Topf hängen. Brombeermasse mit einem Löffel durch das Sieb streichen. Ergibt ca. 700 ml Fruchtsaft. Etwas abkühlen lassen.

2 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. 200 g Fruchtfleisch abwiegen und fein würfeln.

3 Äpfel und Gelierzucker zum Apfel-Brombeer-Saft geben. Alles gut verrühren. Unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Dann unter ständigem Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Vanille-Aroma zugeben. Heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

HALTBARKEIT ca. 9-12 Monate



Sommer-Rumtopf

Makellos sollten die Früchte sein, damit dieser Schatz nicht verdirbt

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À CA. 1 L)

- ♥ 200 g Brombeeren ♥ 200 g Heidelbeeren
- ♥ 200 g Himbeeren ♥ 200 g Stachelbeeren
- ♥ 200 g Johannisbeeren (z. B. weiß)
- ♥ 1 Vanilleschote ♥ 300 g Zucker
- ♥ ca. 1 l brauner Rum (54 Vol.-%)
- ♥ Zucker zum Bestreuen

1 Beeren verlesen bzw. waschen. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer herauskratzen und mit Zucker mischen.

2 Brombeeren auf 2 vorbereitete Twist-off-Gläser mit weitem Hals verteilen. Mit etwas Zucker bestreuen. Dann nacheinander Heidel-, Him-, Stachel- und Johannisbeeren in die Gläser schichten, jede Schicht mit etwas Zucker bestreuen. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.

4 Rum so angießen, dass die Früchte fingerbreit bedeckt sind, sonst könnten sie verderben. Gläser verschließen (mit Deckel ohne Gummidichtung, damit die gärenden Früchte Spielraum haben), kühl und dunkel 2-4 Wochen ziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

HALTBARKEIT ca. 6-9 Monate



Honig-Apriken

Einen Sommertag im Winter spendieren diese süßen Früchtchen. Unbedingt ein Glas mit weitem Hals wählen

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À CA. 500 ML)

- ♥ ca. 800 g makellose Aprikosen
- ♥ 350 g Honig ♥ 250 g Zucker

1 Aprikosen waschen. 300 ml Wasser, Honig und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Aprikosen zugeben, bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten gar ziehen lassen. Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Aprikosen mithilfe eines Löffels in ein vorbereitetes Glas mit weiter Öffnung füllen, mit dem Sirup be-

decken und fest verschließen. Dazu schmeckt Vanille-Eis.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

HALTBARKEIT ca. 6-9 Monate



Jetzt geht's ans Eingemachte!

Einmachen, einlegen und einkochen? Die Begriffe werden ganz schön durcheinander benutzt, sie bezeichnen aber eigentlich unterschiedliche Methoden des Konservierens:

Beim EINKOCHEN werden Lebensmittel in luftdicht verschlossenen Gläsern durch Erhitzen im Wasserbad haltbar gemacht, etwa Kompott, Gemüse oder Soßen.

Im Unterschied dazu kommen beim EINMACHEN bereits gekochte Lebensmittel als Konfitüre, Chutney & Co. ins sterilisierte, luftdicht verschließbare Glas.

Beim EINLEGEN schließlich konserviert man Lebensmittel mithilfe einer Marinade, die Alkohol, Essig oder Öl enthält, wie Pickles oder Antipasti.

Bauer Media Group
BEST SELLER

Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.

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

Jeden Mittwoch neu!



DAS NEUE BLATT AB SOFORT IM HANDEL

ODER IM ABO UNTER

www.bauer-plus.de/das-neue-blatt

Zucchini-Chutney

Zu Gegrilltem, Käse, Burger, Fondué oder Raclette: Süßsaures Chutney ist ein wahres Würz-Multitalent

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

(À CA. 250 ML)

- ♥ 1,5 kg Zucchini ♥ 5 rote Zwiebeln
- ♥ 2 rote Paprikaschoten
- ♥ 6 Knoblauchzehen
- ♥ 3 EL Olivenöl ♥ 4 TL Senfkörner
- ♥ 300 ml Weißweinessig
- ♥ 300 g brauner Zucker
- ♥ 3 TL gemahlener Kümmel
- ♥ 2 TL Kurkuma
- ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Zucchini waschen, Zwiebeln schälen, Paprika halbieren, entkernen, waschen. Gemüse separat in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und

Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Paprika, Zucchini und Senfkörner zufügen und unter gelegentlichem Rühren weitere 10–12 Minuten dünsten.

3 Essig, Zucker, Kümmel und Kurkuma zufügen. Hitze reduzieren und weitere ca. 15 Minuten köcheln.

4 Chutney mit dem Stabmixer grob pürieren und unter Rühren kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
HALTBARKEIT ca. 6–9 Monate



HABT IHR EUCH ABER FEIN GEMACHT

Selbsteingemachtes in schicken Gläsern mit Etiketten ist ein tolles Mitbringsel. Auch eine Geschenkpapierhaube mit feiner Schnur spricht liebevolle Bände



Facettenreich

Vorratsglas „Basic Kitchen“ mit Schliff und kupferfarbenem Schraubverschluss, diverse Größen, ab ca. 7 € zzgl. Versand; home24.de

Köstlichkeit

Ausgezeichnet

Aufkleber „Leckereien“ mit Texten wie „Köstlichkeiten“, „Hüftgold“ oder „Sweets for my Sweet“, 46 Stück; für ca. 2,50 € zzgl. Versand; glaeserundflaschen.de

Druckreif

Stempel mit 7 Sprüchen wie „Glück im Glas“, ohne Stempelkissen; für ca. 18 € zzgl. Versand; über bueroshop24.de



Chili-Konfitüre

Überraschung: Auf die Süße folgt Schärfe auf dem Fuß!
Tipp: vorher testen, wie mild oder pikant die Chilis sind

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER

(À CA. 125 ML)

- ♥ 1 Stück (ca. 5 cm) Ingwer
- ♥ 6 Knoblauchzehen
- ♥ 3 Chilischoten
- ♥ 1 kg Tomaten
- ♥ 450 g Zucker
- ♥ 120 ml weißer Balsamico-Essig
- ♥ 3 EL Thai-Fischsoße

1 Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken. Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und grob hacken. Tomaten waschen, grob würfeln.

Vorbereitete Zutaten im Standmixer fein pürieren.

2 Püree, Zucker, Essig und Fischsoße aufkochen und ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Konfitüre auf ungefähr die Hälfte eingekocht ist.

3 Heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
HALTBARKEIT ca. 6–9 Monate

Pfirsich-Ketchup

Pst, nicht verraten, wir mogeln bei diesem BBQ-Goldstück etwas, um Zeit zu sparen, und nehmen als Basis fertigen Tomatenketchup



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER ODER FLASCHEN (À CA. 500 ML)

- ♥ 3 reife Pfirsiche (ca. 375 g) ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 600 ml Tomatenketchup
- ♥ Saft von 1 Zitrone ♥ 50 g brauner Zucker
- ♥ 1 TL Zimt ♥ 1 Msp. Pimentón de la Vera (span. geräuchertes Paprikapulver)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Pfirsiche waschen, halbieren und Steine herauslösen. Pfirsiche klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ketchup mit Pfirsichen, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Zucker, Zimt und Pimentón de la Vera in einem Topf aufkochen. Ca. 30 Minuten offen köcheln, mehrmals umrühren.

2 Pfirsichkompost fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in vorbereitete Twist-off-Flaschen mit weitem Hals füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

HALTBARKEIT ca. 3 Monate



Feigen-Johannisbeer-Senf

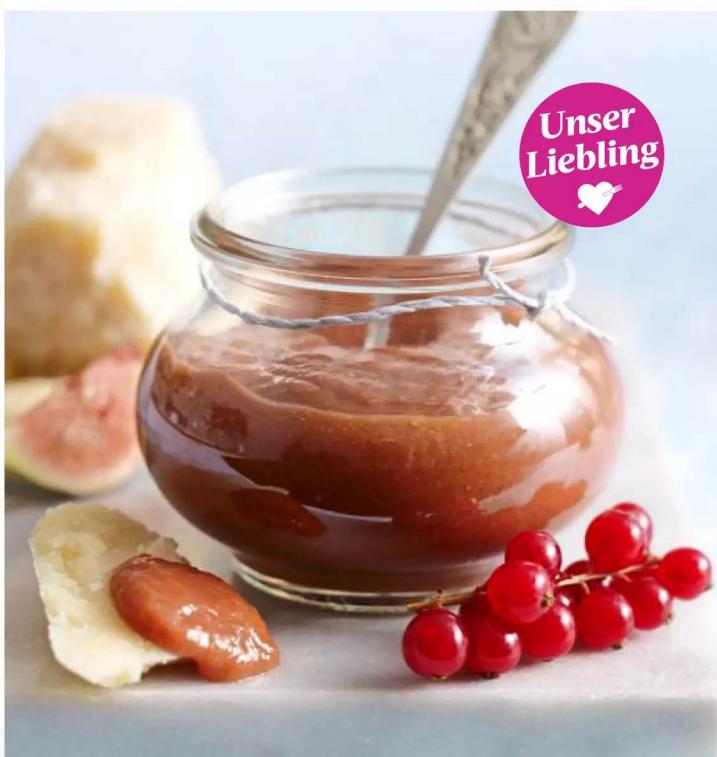
Statt Senfpulver kann man auch ganze Körner selbst mahlen. Wer Schärfe liebt, greift zu braunen oder schwarzen Sorten



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À CA. 150 ML)

- ♥ 250 g Feigen
- ♥ 100 g Rote Johannisbeeren
- ♥ 2-3 EL Senfpulver
- ♥ 4 EL Balsamico-Essig
- ♥ 100 g brauner Zucker

Unser
Liebling



1 Feigen waschen und in kleine Stücke schneiden.

2 Johannisbeeren waschen, Beeren von den Rispen zupfen, mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb

streichen. Beerenmark und Senfpulver verrühren, zu den Feigen geben und noch einmal mit dem Stabmixer pürieren.

3 Essig und Zucker aufkochen, Fruchtmus dazugeben und ca. 4 Minuten sprudelnd köcheln. Heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
HALTBARKEIT ca. 3 Monate



Pinker Blumenkohl

Rosa Zeiten für Pickle-Fans: Das Gemüse schmeckt im Sandwich, zu Käse oder verfeinert Salate

ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER (À CA. 750 ML)

- ♥ 3 Knoblauchzehen ♥ 1 Blumenkohl (ca. 1,3 kg) ♥ 1 Rote Bete ♥ 750 ml Weißweinessig ♥ 2 EL Salz ♥ 2 EL Zucker

1 Knoblauch schälen, Zehen halbieren. Blumenkohl waschen, in Röschen vom Strunk schneiden. Rote Bete schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Alles in 3 vorbereitete Twist-off-Gläser mit weitem Hals schichten.

2 Essig, Salz, Zucker und 750 ml Wasser aufkochen, 2 Minuten köcheln. Sofort bis ca. 1 cm unterm Rand ins Glas gießen. Leicht ans Glas klopfen, damit ggf. Luftblasen entweichen. Gläser verschließen, abkühlen und im Kühlschrank 4–5 Tage ziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
HALTBARKEIT ca. 3 Monate



Eingelegte Pfifferlinge

Der Hit zu Rührei, Wild oder auf Sauerteigbrot. Tipp: milden Essig mit 5–6% Säure verwenden

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À CA. 400 ML)

- ♥ 750 g Pfifferlinge ♥ 2 EL Öl
- ♥ 4 Stiele Thymian ♥ 4 Zweige Rosmarin
- ♥ 4 Knoblauchzehen ♥ 150 ml Weißweinessig
- ♥ 2 TL Salz ♥ 2 TL Zucker ♥ Holzspieß

1 Pfifferlinge waschen, gut abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 10 Minuten braten.

2 Kräuter waschen. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Mit 300 ml Wasser, Essig, Salz, Zucker und Kräutern aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln.

3 Pilze in 2 vorbereitete Twist-off-Gläser geben. Heißen Sud darübergießen. Sofort verschließen und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
HALTBARKEIT ca. 3 Monate



Gewürzbirnen

Die Früchte schmecken herrlich zu Wildgerichten, Käse oder zu Salaten wie Radicchio

ZUTATEN FÜR 1 GLAS (À CA. 1 L)

- ♥ 2 EL Korianderkörner ♥ 1 TL Gewürznelken
- ♥ 1 TL Safranfäden ♥ 500 ml Weißweinessig
- ♥ 150 g brauner Zucker
- ♥ 3–5 kleine, reife, makellose Birnen (z. B. Conference)

1 Koriander und Nelken grob im Mörser zerstoßen. Safran, Koriander, Nelken, Essig und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und ca. 10 Minuten sirupartig einköcheln. Birnen schälen und halbieren.

2 Birnenhälften in ein vorbereitetes Twist-off-Glas mit weitem Hals füllen. Heißen Gewürzsirup bis zum Rand einfüllen, sofort verschließen und abkühlen lassen. Birnen ca. 1 Monat kühl und dunkel ziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
HALTBARKEIT ca. 6 Monate



Lange Freude

VORBEREITEN: Gläser und Deckel müssen sauber und keimfrei sein. Entweder sterilisiert man die geöffneten Gläser bei 180 °C für 10 Minuten im Backofen, oder man kocht sie ebenfalls für 10 Minuten mit heißem Wasser aus. Dann gleich verwenden!

LAGERN: Kühl, dunkel und trocken. Ab und zu kontrollieren, ob die Gläser noch fest verschlossen sind. Ist ein Deckel locker oder wölbt sich bei Twist-off-Gläsern, ist der Inhalt verdorben. Angebrochenes im Kühlschrank lagern und zügig verzehren.

Mit diesen drei Tipps gelingt Ihr Eingemachtes bestens und hält gefühlt eine Ewigkeit

GENIESSEN: Nur sauberes Besteck zum Entnehmen verwenden, nicht mit dem Buttermesser in die Marmelade oder mit den Fingern ein Gürkchen aus dem Glas fischen! Sonst verdirtbt der Inhalt schneller.



Gurken-Paprika-Pickles

Damit einen Hotdog toppen - lecker! Die eingekochte Stärke sorgt für Sämigkeit und Glanz

ZUTATEN FÜR 5 GLÄSER (À CA. 500 ML)

- ♥ 500 g Einmachgurken ♥ 8 grüne Spitzpaprika
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 TL Meersalz ♥ 1 EL Korianderkörner
- ♥ 1 EL Senfkörner ♥ 400 g Zucker ♥ 300 ml heller Essig
- ♥ 2 EL gehackter frischer Dill ♥ 2 EL Speisestärke

1 Gurken waschen, fein hacken. Paprika halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls klein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Salz, Koriander- und Senfkörner, Zwiebel, Zucker und Essig in einen großen, weiten Topf geben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 9–10 Minuten köcheln.

2 Gurken und Paprika zugeben, alles ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Dill unterrühren. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren und unterrühren.

3 Heiß auf die vorbereiteten Twist-off-Gläser Gläser verteilen, gut verschließen und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

HALTBARKEIT ca. 6 Monate

MACH' DEINE MUSKELN STARK.*



NUR 1x TÄGLICH

100 JAHRE Biolectra®
Qualität aus der Apotheke

MAGNESIUM AUS DER NATUR

- Pflanzliche Kapselhülle
- Ohne Farbstoffe
- Ohne Gelatine



Nahrungsergänzungsmittel
* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

HERMES
ARZNEIMITTEL

Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten



Zitronenpasta im grünen Gemüsebett

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Nudeln (z. B. Penne)
- ♥ Salz ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 rote Chilischote
- ♥ 200 g Zuckerschoten
- ♥ 2 Zucchini (z. B. gelb und grün)
- ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 1 Bund Basilikum
- ♥ Pfeffer (z. B. grober)

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg in Stücke schneiden. Zucchini waschen, eventuell längs halbieren und in Scheiben hobeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Chili darin ca. 2 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Zucchini zufügen, ca. 4 Minuten mitdünsten.

Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Frucht halbieren, Saft auspressen. Basilikum waschen und, bis auf etwas, hacken.

3 Nudeln abgießen, zum Gemüse geben. Basilikum, Zitronenschale und -saft zufügen, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rest Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 480 kcal

E 16 g · F 11 g · KH 78 g



Turbo-Helfer

Mithilfe eines Gemüsehobels werden die Zucchini flott und gleichmäßig in dünne Scheiben geschnitten.

Krosse Kohlrabischnitzel zu Rahmerbsen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g kleine Kartoffeln ♥ Salz ♥ 2 große Kohlrabi ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ Pfeffer ♥ 100 g + 2 EL Mehl
- ♥ 150 g Semmelbrösel ♥ 250 g TK-Erbsen ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 3 EL Butter ♥ 300 ml Gemüsebrühe
- ♥ 300 ml Milch ♥ 1 TL Zitronensaft ♥ 3-4 EL Öl ♥ Kresse zum Garnieren

1 Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Kohlrabi waschen, schälen und in 8 Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabi abtropfen lassen. Erst in 100 g Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden. Panade andrücken. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abgießen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

2 Butter erhitzen. Zwiebeln darin 2-3 Minuten andünsten. 2 EL Mehl darin anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren angießen, aufkochen. Ca. 3 Minuten köcheln. Erbsen zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Öl erhitzen. Kohlrabi darin portionsweise pro Seite ca. 3 Minuten braten. Kartoffeln abgießen. Anrichten, garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 600 kcal · E 20 g · F 20 g · KH 84 g

Bacon-Ei-Sandwich zum Feierabend

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 8 Scheiben Bacon ♥ 2 Tomaten (z.B. Ochsenherz) ♥ 1 EL Weißweinessig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 EL Öl ♥ 100 g Babyspinat ♥ 100 g Schmand ♥ 2 TL Tomatenmark ♥ 4 Scheiben Bauernbrot
- ♥ 2 EL Röstzwiebeln ♥ 4 Eier (Gr. M)

1 Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen. Pfanne mit Bratfett beiseitestellen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Essig, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl darunterschlagen. Spinat waschen, mit der Vinaigrette vermengen. Schmand und Tomatenmark verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Brote halbieren, in einer Grillpfanne oder im Toaster knusprig rösten. Alle Brote mit Tomatencreme bestreichen. Auf 4 Brothälften, Spinat, Bacon und Röstzwiebeln verteilen. Pfanne mit Speckfett erhitzen. Eier aufschlagen, in der Pfanne zu Spiegeleien braten. Mit Salz würzen. Auf die belegten Brote legen. Mit übrigen Tomatenbroten abschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 390 kcal · E 13 g · F 29 g · KH 19 g

Kaltes Gurkensüppchen mit Krabben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

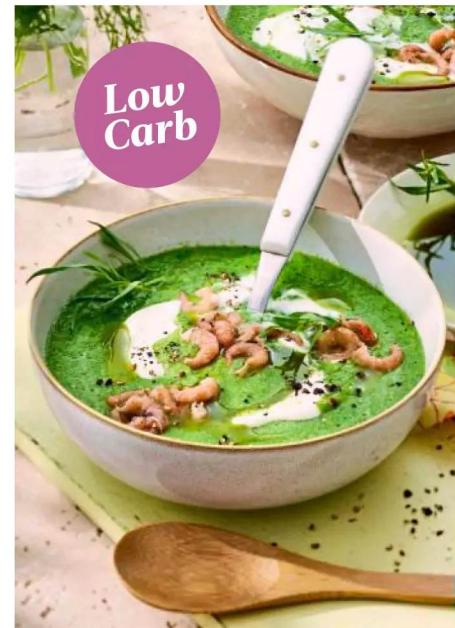
- ♥ 2 Salatgurken ♥ ½ Bund Dill ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ einige Spritzer Tabasco
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker ♥ 150 g Vollmilchjoghurt ♥ 4 Stiele Estragon
- ♥ 4 EL Öl (z.B. Rapsöl) ♥ 125 g Nordseekrabbenfleisch

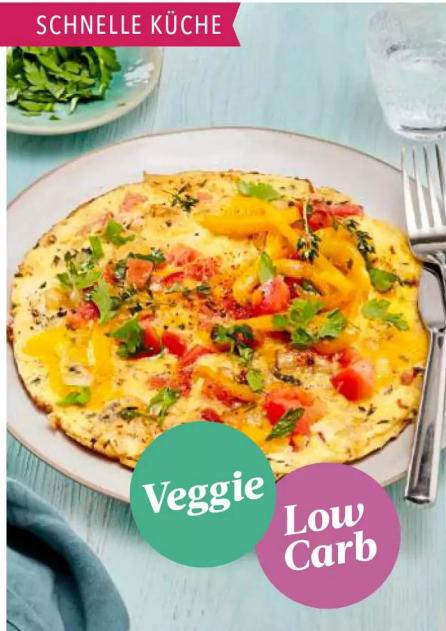
1 Gurken waschen und würfeln. Dill waschen, grob schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln. Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. Gurken, Dill, Zwiebel, Tabasco und Zitronensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kalt stellen. Joghurt und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Estragon waschen und, bis auf etwas, hacken. Estragon, Öl und etwas Salz pürieren, durch ein Sieb streichen. Krabben trocken tupfen. Gurkensüppchen durchrühren, in Schalen verteilen. Joghurt als Klecks daraufgeben und in Schlieren einrühren. Krabben in die Suppen geben. Mit Estragonöl beträufeln. Mit Pfeffer und Rest Estragon bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 200 kcal · E 10 g · F 15 g · KH 6 g





Fixes Gemüse-Omelett „Sonnenschein“

30
Min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

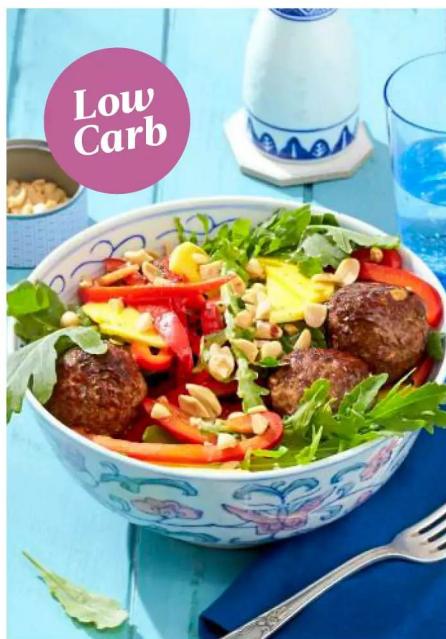
- ♥ 1 gelbe Paprikaschote ♥ 2 Tomaten ♥ 3-4 Stiele Thymian ♥ 1 Zwiebel ♥ 6 Eier (Gr. M)
- ♥ 150 g saure Sahne ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat ♥ 2 EL Öl ♥ 2 Stiele Petersilie

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Eier und saure Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebel, Paprika und Tomaten darin ca. 3 Minuten dünsten. Hälfte Thymian und Eiersahne darübergießen und bei schwacher Hitze 5-7 Minuten stocken lassen. Omelett aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Aus den übrigen Zutaten auf gleiche Weise ein weiteres Omelett braten. Petersilie waschen und grob hacken. Gemüse-Omeletts jeweils auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und mit übrigem Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 520 kcal · E 26 g · F 41 g · KH 12 g



Flotte Erdnussbällchen auf Mango-Salat

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 75 g geröstete Erdnüsse ♥ 650 g Putenhack ♥ 1-2 TL Currypaste
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4-5 EL Öl ♥ 100 g Rucola ♥ 2 rote Paprikaschoten ♥ 1 Mango
- ♥ 2 EL heller Balsamico-Essig ♥ 2 EL Orangensaft ♥ 1 TL Honig ♥ 1 TL Senf

1 Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Erdnüsse hacken. Hack, Lauchzwiebeln, $\frac{1}{2}$ Nüsse und Currypaste verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse ca. 12 Bällchen formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum 8-10 Minuten braten.

2 Rucola waschen und etwas kleiner zupfen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in dünne Spalten schneiden. Essig, Orangensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 3-4 EL Öl darunterschlagen. Rucola, Paprika, Mango und Vinaigrette vermengen. Mango-Salat und Erdnussbällchen in Schalen anrichten. Mit übrigen Nüssen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 490 kcal · E 35 g · F 32 g · KH 15 g



Kreolisches Fischfilet zu Reismischung

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Basmati- & Wildreismischung ♥ Salz ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 250 g Stangensellerie ♥ $\frac{1}{2}$ Bund Koriander ♥ 1 Bio-Limette ♥ Pfeffer ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ 650 g Seelachsfilet ♥ 4 TL Cajungewürz ♥ 1-2 EL Butter ♥ Limette zum Garnieren ♥ 150 g Sour Cream

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel schälen. Paprika vierteln, entkernen und waschen. Sellerie waschen. Zwiebel, Paprika und Sellerie fein würfeln. Koriander waschen und, bis auf etwas, grob hacken. Limette waschen und die Schale fein abreiben, Limette halbieren und auspressen. Zwiebel, Paprika, Sellerie und Koriander mischen. Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Mit dem Gemüse vermengen und ziehen lassen.

2 Fisch trocken tupfen, in ca. 8 Stücke schneiden und rundherum mit Cajungewürz einreiben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin pro Seite 2-3 Minuten braten. Butter zufügen und darin schmelzen lassen. Reis eventuell abgießen. Alles anrichten. Mit übrigem Koriander und Limette garnieren. Sour Cream glatt rühren und dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 560 kcal · E 42 g · F 20 g · KH 51 g

Hasselback-Filet à la caprese

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 4 Scheiben Schwarzwälder Schinken (à ca. 30 g)
- ♥ 2 Tomaten ♥ 200 g Mozzarella
- ♥ ½ Bund Basilikum
- ♥ 150 ml Gemüsebrühe
- ♥ 4 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer (evtl. grober)
- ♥ Fett für die Form

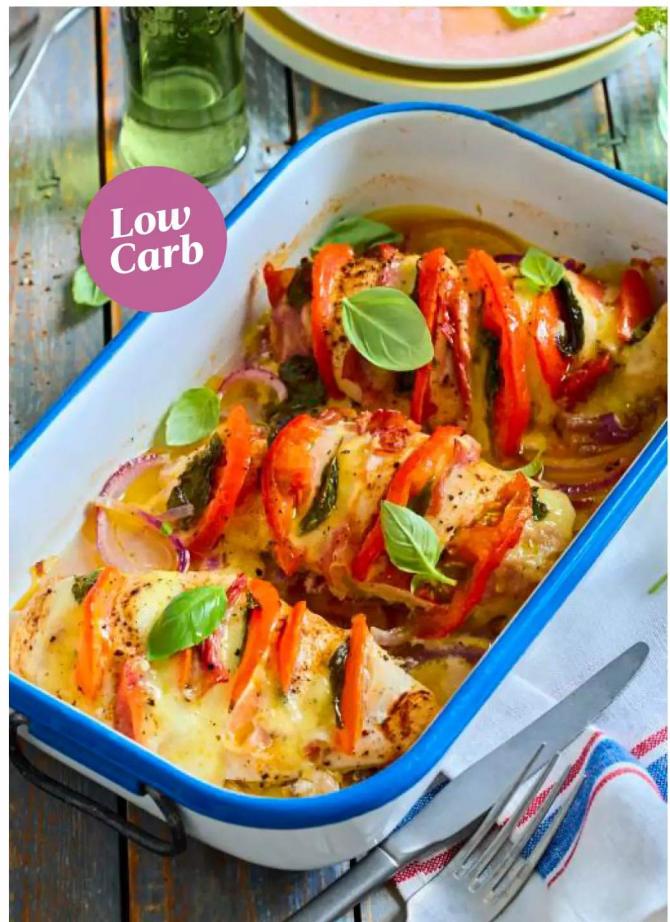
1 Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln bzw. schneiden. Schinkenscheiben vierteln. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella gut abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Gemüsebrühe kurz aufkochen.

2 Fleisch trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer

würzen. Jedes Filet fächerförmig 6- bis 7-mal tief einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Schinken, Tomaten, die Hälfte Mozzarella und Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, in die Einschnitte verteilen.

3 Hähnchenfilets in eine gefettete Auflaufform legen. Übrigen Käse auf die Hähnchen verteilen und mit etwas Pfeffer bestreuen. Zwiebeln um die Hähnchen verteilen. Brühe angießen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit übrigem Basilikum garnieren. Dazu schmeckt frisches Ciabatta.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 530 kcal
E 52 g · F 35 g · KH 4 g



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

Tante Fanny
Frischer Blech-Pizzateig
Riesen Geschmack im blechfüllenden Format

PIZZA RIESE

* Als Vergleich dient ein herkömmliches Brotblech einer Standard-Schwebeplatte.

RIESEN IDEE für die Grillparty

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

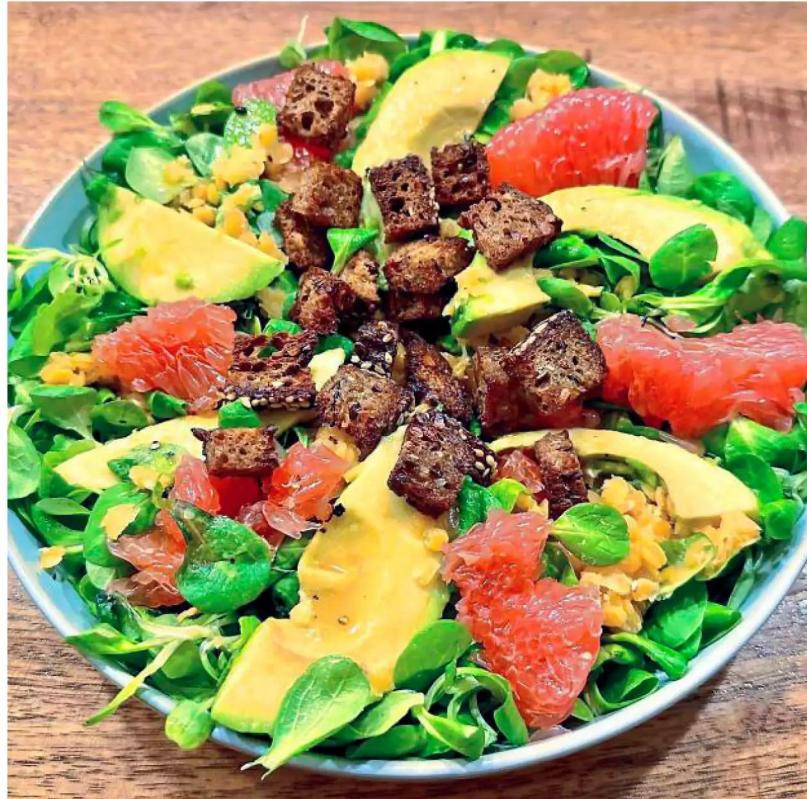


Einfach fannytastisch!

LeserCLUB



DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht

Bunter Herbstsalat

Aus kochen & genießen 10/24, S. 32

„Der Linsensalat passt auch super in den Sommer! Da ich insgesamt nicht so die saure bzw. bittere Esserin bin, habe ich dem Dressing noch ein wenig Honig hinzugefügt und statt Kastenweißbrot ein Vollkorn-Eiweißbrot genommen. Richtig lecker, schön erfrischend und eine total gute Kombination!“



Fiona Hahn,
Mühlheim am Main

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder bei Facebook gerade bewegt

Wo geschuftet wird ...

„Wenn Handwerker im Haus sind, sollen sie gut versorgt werden - am besten mit Kuchen! Neben Zimtschnitten habe ich Zitronenkuchen gebacken.“

Barbara Baumer, Pöcking



Versuchsküche

„Ich hatte noch zwei Pastinaken übrig, die ich im Ofen zu Chips gebacken habe. Sie waren leider teilweise noch weich, und einige waren zu dunkel - da fehlt mir noch etwas Übung! Auf jeden Fall gesünder, als sie im Topf zu frittieren.“

Inga Figge, Bedburg



Höhenflug

„Beim Tag der offenen Tür der Feuerwehr wurde mein Mann als ehemaliger Wehrführer zu einer Ehrenfahrt auf der neuen Drehleiter eingeladen. Ich durfte mit! Unbeschreiblich, 30 Meter hoch in die Luft zu schweben.“

Christel Ehrentreich, Bad König



Mein Klassiker

Johannisbeer-Sauerkirsch-Mango-Marmelade



Von Anne Scherer,
Michelbach



FÜR CA. 10 GLÄSER (À CA. 230 ML)
300–400 g Sauerkirschen entsteinen und waschen. **2 Mangos** schälen. Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden, **300–400 g Fruchtfleisch abwiegen**, würfeln. Ggf. Rest Fruchtfleisch anderweitig verwenden. Kirschen und Mangofruchtfleisch mit **1 l Johannisbeersaft** in einen Topf geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. **800–900 g Gelierzucker (2:1)** nach Packungsanweisung zufügen. Fruchtmasse aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Marmelade in vorbereitete Gläser abfüllen, verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

HALTBARKEIT ca. 6 Monate

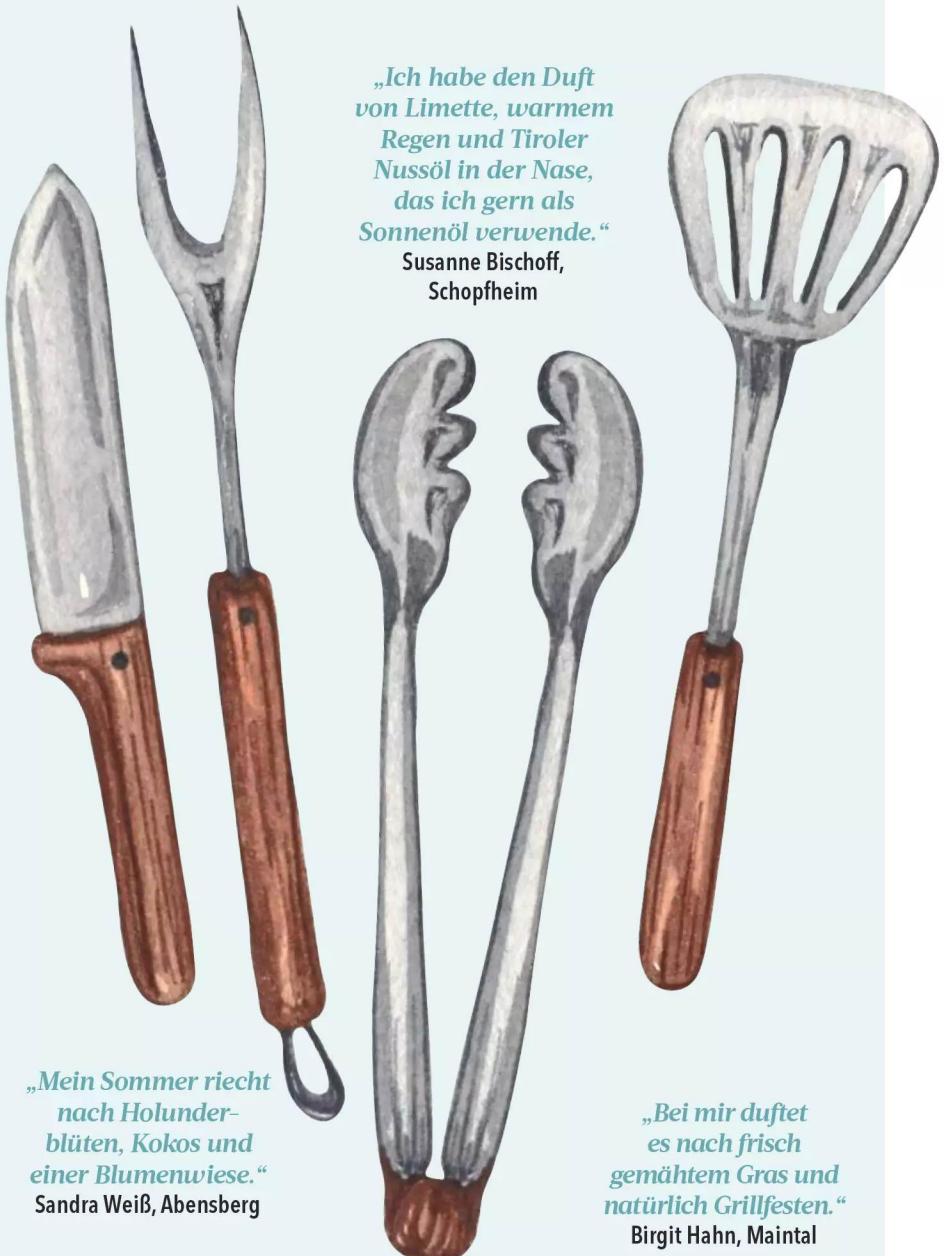
„Ich musste meine Gefriertruhe für die neue Beerenernte ausmisten und habe aus Resten diese leckere Marmelade gekocht.“

Anne Scherer

Nachgefragt

Von Grillgut bis Sonnencreme: Welchen Duft verbindet ihr mit dem Sommer?

Frisch gemähter Rasen, Röstaromen oder auch Chlor: Welche Noten kommen dem Leserclub in die Sinn, wenn er an den Sommer denkt?



„Ich habe den Duft von Limette, warmem Regen und Tiroler Nussöl in der Nase, das ich gern als Sonnenöl verwende.“
Susanne Bischoff, Schopfheim

„Mein Sommer riecht nach Holunderblüten, Kokos und einer Blumenwiese.“
Sandra Weiß, Abensberg

„Bei mir duftet es nach frisch gemähtem Gras und natürlich Grillfesten.“
Birgit Hahn, Maintal

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-geniesen.de

1



2

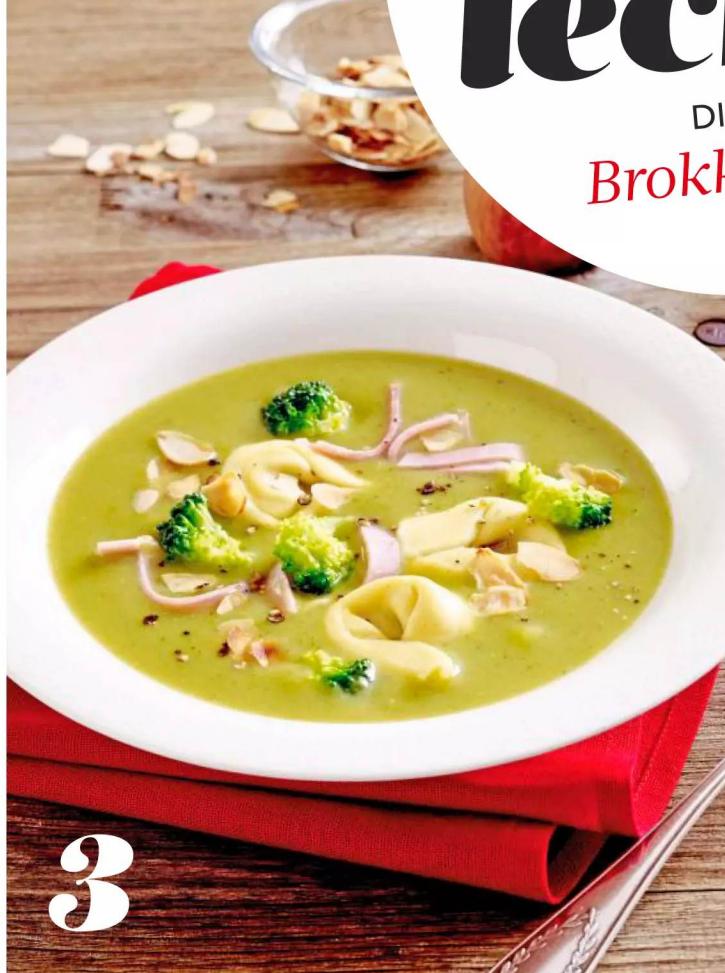


MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

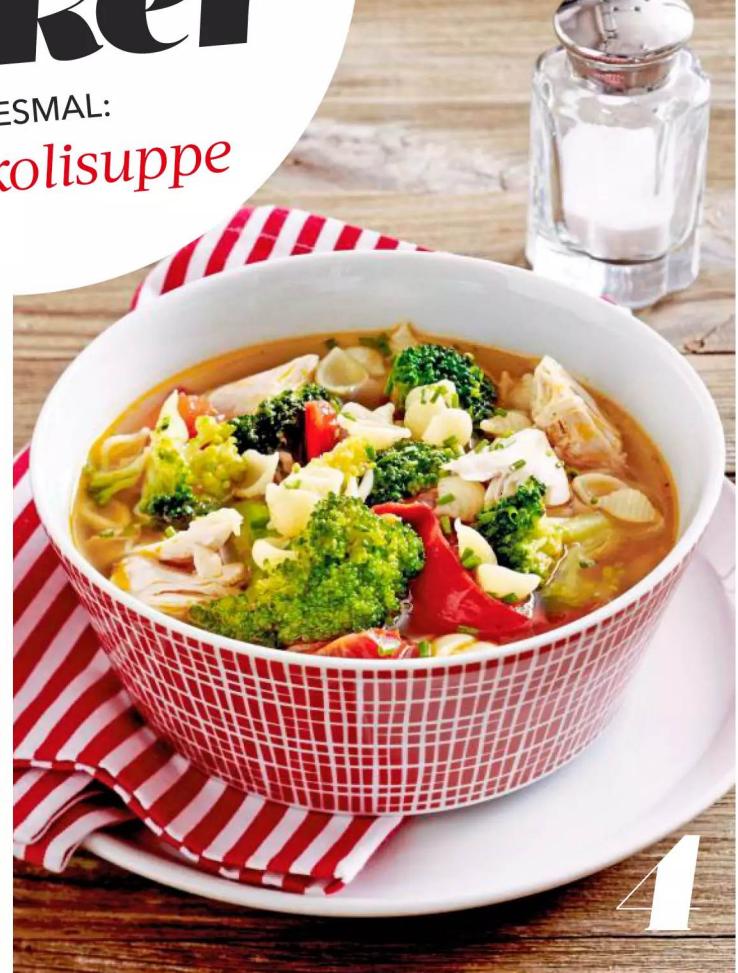
4-mal lecker

DIESMAL:
Brokkolisuppe

3



4



1 Fein mit Garnelen und Reis

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 20 TK-Garnelen (ohne Kopf und Schale; ca. 300 g)
- ♥ 150 g Basmatireis ♥ Salz ♥ 500 g Brokkoli ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 rote Chilischote
- ♥ 2 EL Öl ♥ Pfeffer ♥ 1,5 l Gemüsebrühe ♥ 3-4 EL Sojasoße

1 Garnelen auftauen lassen. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Brokkolistiel schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und schräg in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote längs einritzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Garnelen trocken tupfen. Öl erhitzen. Garnelen darin rundherum ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Ingwer, Knoblauch, Chili und Brokkolistiele im heißen Fett andünsten. Brühe angießen und aufkochen. Brokkoliröschen und Lauchzwiebeln zufügen. 8–10 Minuten köcheln. Reis abgießen. Suppe mit Sojasoße abschmecken. Garnelen darin erhitzen. Suppe und Reis anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO PORTION ca. 320 kcal · E 24 g · F 8 g · KH 39 g

2 Cremig mit Mais und Pfifferlingen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Brokkoli ♥ 375 g Kartoffeln ♥ 1 Zwiebel ♥ 2-3 EL Öl
- ♥ 1 l Gemüsebrühe ♥ 1 Dose (212 ml) Mais ♥ 3 Stiele Petersilie
- ♥ 200 g Pfifferlinge ♥ 2 EL Butter ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Brokkolistiel schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Brokkoliwürfel zufügen und kräftig andünsten. Brühe angießen und aufkochen. Brokkoliröschen zufügen und zugedeckt 8–10 Minuten köcheln.

2 Mais abgießen. Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Pfifferlinge waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pfifferlinge darin rundherum ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Etwas Brokkoli mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben. Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mais in der Suppe erhitzen. Suppe anrichten. Brokkoliröschen und Pfifferlinge darauf verteilen. Mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 250 kcal · E 10 g · F 11 g · KH 29 g

3 Samtig mit Tortelloni und Schinken

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Brokkoli ♥ 375 g Kartoffeln ♥ 1 Zwiebel ♥ 2-3 EL Öl
- ♥ 1 l Gemüsebrühe ♥ 2 EL Mandelblättchen ♥ 250 g frische Tortelloni (Kühlregal) ♥ Salz ♥ 100 g gekochter Schinken in Scheiben
- ♥ ½ TL rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz) ♥ Pfeffer

1 Brokkoli waschen, in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Brokkolistiel schälen, würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Kartoffeln und Brokkoliwürfel zufügen und mitdünsten. Brühe angießen und aufkochen. Brokkoliröschen zufügen. Zugedeckt 8–10 Minuten köcheln.

2 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auskühlen. Tortelloni in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Schinken in Streifen schneiden. Beeren zerstoßen.

3 Tortelloni abgießen. Etwas Brokkoli mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben. Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tortelloni, Schinken und Brokkoli darin erhitzen. Anrichten. Mandeln und rosa Beeren darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 360 kcal · E 20 g · F 13 g · KH 41 g

4 Kräftig mit Huhn und Nudeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Möhre ♥ 1 Hähnchenbrust (mit Haut und Knochen; ca. 600 g) ♥ 1 Lorbeerblatt ♥ 1 TL Pfefferkörner ♥ Salz
- ♥ 500 g Brokkoli ♥ 300 g Tomaten ♥ 100 g kleine Muschelnudeln
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ ½ Bund Schnittlauch ♥ Pfeffer

1 Zwiebeln und Möhre schälen und grob schneiden. Fleisch trocken tupfen. Mit Zwiebeln, Möhre, Lorbeer, Pfefferkörnern, 1,5 l kaltes Wasser und etwas Salz in einem Topf aufkochen. Zugedeckt 40–45 Minuten köcheln. Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Brokkolistiel schälen, würfeln. Tomaten waschen, in Spalten schneiden.

2 Hähnchen aus der Brühe heben. Brühe durchsieben und aufkochen. Brokkoli, Tomaten, Nudeln und Tomatenmark zufügen und ca. 10 Minuten köcheln. Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen und in Stücke zupfen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Fleisch in der Suppe erhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 180 kcal · E 26 g · F 2 g · KH 17 g

Von Herzen gut

Mit Avocado, Lachs und Nüssen landen neben tollen Aromen vor allem wertvolle Fette auf dem Teller – und die entfalten wahre Superkräfte



Fett ist nicht gleich Fett

Während Transfette (z.B. in Wurstwaren) Entzündungen anfeuern, wirken andere Fette (s. Rezepte) wie innere Schutzschilder

Eine Prise Wissen

GUTE FETTE? UNBEDINGT!

Fett ist mehr als Kalorien: Es ist ein echtes Multitalent für Geschmack, Gesundheit und Wohlbefinden

♥ ENERGIEQUELLE

Fett liefert dem Körper konzentrierte Energie – mehr als doppelt so viel wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. In Maßen kann das sehr effizient sein.

♥ VITAMINAUFNAHME

Um fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K verwerten zu können, benötigt der Körper Fett als Transportmittel.

♥ ZELLSCHUTZ UND HORMONPRODUKTION

Essentielle Fettsäuren sind Bausteine der Zellwände und wichtig für die Bildung bestimmter Hormone.

♥ SÄTTIGUNG UND GESCHMACK

Fett sorgt nicht nur für ein nachhaltiges Sättigungsgefühl, sondern verleiht Speisen zusätzliche Geschmackstiefe.



Ofen-Lachs auf asiatischen Nudeln

In dieser Schüssel zieht der Lachs alle Blicke auf sich, während knackiges Gemüse und asiatische Aromen für die perfekte Begleitung sorgen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Mini-Pak-Choi ♥ 350 g Möhren
- ♥ 1 Bund Koriander ♥ 8 EL Sojasoße
- ♥ 1 EL Agavendicksaft ♥ 2 EL Sesamöl
- ♥ 350 g Lachsfilet ♥ 2 Eier (Gr. S)
- ♥ 1 EL Erdnüsse in pikantem Teigmantel
- ♥ ½ Bund Lauchzwiebeln ♥ 200 g Spaghettini
- ♥ Salz ♥ 2 EL Limettensaft

1 Pak Choi waschen, in breite Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in Streifen schneiden. Koriander waschen und fein hacken. Mit Sojasoße, Agavendicksaft und Sesamöl verrühren.

Möhren in einer Auflaufform verteilen und mit 1 EL Würzsoße mischen. Lachs trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Auf die Möhren setzen und mit ca. 4 EL Soße bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) 5–7 Minuten garen.

2 Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten wachsweich garen. Nüsse grob hacken. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Pak Choi in den letzten 1–2 Minuten mitgaren. Nudeln und Pak Choi

Unverzichtbar

Sogenannte essenzielle Fettsäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen über die Nahrung (z. B. durch Walnüsse und Leinsamen) aufgenommen werden. Sie sind wichtig für alle Körperzellen und wirken gegen Entzündungen.

abgießen, zurück in den Topf geben. Möhren, Rest Soße und Limettensaft unter die Nudeln mischen. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Nudeln, Lachs und Ei anrichten. Mit Erdnüssen und Lauchzwiebeln betreuen.

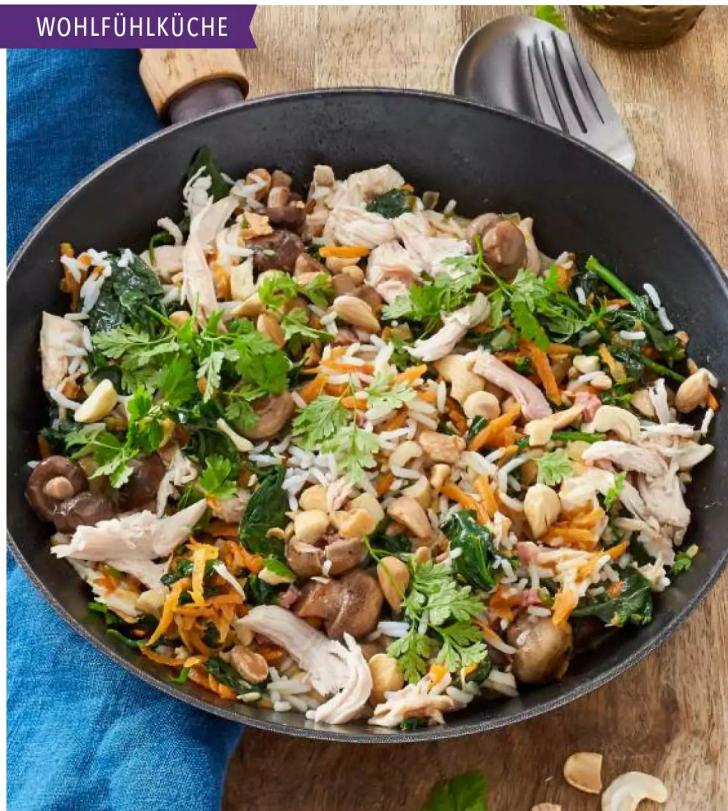
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 490 kcal

E 31 g · F 21 g · KH 47 g

Gesunder Genuss aus dem Wasser

Fettreicher Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering versorgt den Körper mit Omega-3-Fettsäuren, welche wichtig für Herz, Gehirn und Zellschutz sind.



Hähnchen-Nuss-Pfanne

Zwischen Röstaromen und Biss entfalten Cashews und Mandeln ihr Können: Sie machen uns satt und glücklich

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Reis ♥ Salz ♥ 200 g Champignons ♥ 2 Möhren
- ♥ 200 g Babyspinat ♥ 1 Zwiebel ♥ 50 g Cashewkerne
- ♥ 2 EL Mandeln ohne Haut ♥ ½ Bund Kerbel
- ♥ 2 EL Öl ♥ 3 Hähnchenfilets (à ca. 150 g) ♥ Pfeffer

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Pilze je nach Größe halbieren. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Spinat waschen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Cashewkerne und Mandeln grob hacken. Kerbel waschen und hacken. Cashewkerne und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beides herausnehmen.

2 Öl in der Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch trocken tupfen und im heißen Fett pro Seite 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Pilze im heißen Bratfett unter Wenden 5–6 Minuten kräftig anbraten. Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Spinat und Möhren in die Pfanne geben, 2–3 Minuten mitbraten. Fleisch grob zerzupfen. Reis abgießen. Mit dem Fleisch, Cashewkernen und Mandeln in die Pfanne geben und untermengen. Hähnchenpfanne nochmals abschmecken. Mit Kerbel bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 470 kcal · E 38 g · F 15 g · KH 44 g

Knackige Kraftpakete

Nüsse und Samen liefern hochwertige ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie unterstützen den Stoffwechsel und können entzündungshemmend wirken.



Sommerlicher Avocado-Salat

Die buttrig-grüne Frucht zeigt ihre cremige Raffinesse und schickt unsere Geschmacksnerven in den Sommerurlaub

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g grüne Bohnen ♥ Salz ♥ 1 Dose (425 ml) weiße Bohnen
- ♥ 1 rote Zwiebel ♥ 2 EL Weißweinessig ♥ 1 EL Agavendicksaft
- ♥ 1 TL Senf ♥ Pfeffer ♥ 4 EL Olivenöl ♥ 1 Mini-Wassermelone
- ♥ 1 Avocado ♥ 4 Scheiben Ciabatta ♥ 100 g Babyspinat ♥ 125 g Mozzarella
- ♥ 2 EL Salzmandeln ♥ ½ Bund Petersilie ♥ ½ Bund Basilikum

1 Grüne Bohnen waschen. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Bohnen abgießen. Weiße Bohnen abspülen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig, Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl darunterschlagen, Zwiebel unterrühren. Vinaigrette und beide Bohnensorten vermengen.

2 Melone halbieren, das Fruchtfleisch von der Schale und in Spalten schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Melone und Avocado in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill ca. 5 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Ciabatta mit 1 EL Olivenöl beträufeln und in der heißen Grillpfanne oder auf dem Grill kurz rösten. Herausnehmen.

3 Spinat waschen. Spinat und Mozzarella abtropfen lassen. Mandeln hacken. Kräuter waschen, die Blätter abzupfen. Melone, Spinat und Kräuter unter die Bohnen mischen. Eventuell nochmals abschmecken. Mit Avocado und Mozzarella anrichten. Mandeln darüberstreuen. Ciabatta dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 440 kcal · E 15 g · F 27 g · KH 35 g

Cremiges Superfood

Avocados sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die die Nährstoffaufnahme und ein gesundes Herz unterstützen.

Veggie



Couscous-Ziegenkäse-Bowl

Hier verschmelzen fruchtige Frische und cremige Leichtigkeit mit edlen Tropfen Öl zur Vollkommenheit

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ Salz ♥ 200 g Couscous ♥ 6 Feigen ♥ 2 Bund Rucola (à ca. 50 g)
- ♥ 2 reife Birnen ♥ 1 EL Zitronensaft ♥ 2 EL Walnüsse
- ♥ 3 EL Apfelessig ♥ 1 EL grober Senf ♥ 1 TL Honig
- ♥ 5 EL Olivenöl ♥ Pfeffer ♥ 125 g Ziegenfrischkäse

1 200 ml Salzwasser aufkochen. Vom Herd nehmen, Couscous einrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Feigen waschen, in Spalten schneiden. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und eventuell etwas kleiner zupfen. Birnen waschen, vierteln und entkernen. Birnenviertel in dünne Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

2 Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Walnüsse herausnehmen und grob hacken. Apfelessig, Senf und Honig verrühren. Öl darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse unter die Vinaigrette rühren.

3 Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Feigen, Birnen und Rucola in Schüsseln anrichten. Mit Nussvinaigrette beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 480 kcal · E 12 g · F 24 g · KH 56 g

Flüssiges Gold

Pflanzliche Öle wie Lein-, Raps- oder Olivenöl enthalten viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System stärken und den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen können.

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

JEDEN MITTWOCH NEU!



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

NEUE
SERIE

Zeitreise

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



Currywurst de luxe mit Pommes

Fast Food für Feinschmecker: Anfang der 2000er wurden Imbiss-Klassiker wie Currywurst salonfähig, Edel-Burger und -Hotdogs zogen kurz darauf nach

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 3 EL Öl ♥ Curry
- ♥ ½ TL brauner Zucker ♥ 1 TL Tomatenmark
- ♥ 100 ml Orangensaft ♥ 1 Dose (425 ml) Tomaten ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 kg mehlig-kochende Kartoffeln ♥ ca. 1 kg Frittierzett
- ♥ 3 Stiele Petersilie ♥ 1 mittelgroße Möhre
- ♥ 100 g Knollensellerie
- ♥ 75-100 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 1-2 TL Zitronensaft ♥ 2 EL Salatcreme
- ♥ 4 grobe Bratwürste (à ca. 80 g)

1 Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL Öl glasig andünsten. Curry, Zucker, Tomatenmark einrühren, anrösten. Mit Orangensaft und Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt 20–30 Minuten köcheln.

2 Kartoffeln schälen, in dicke Stäbchen schneiden. Fett auf ca. 140°C erhitzen. Stäbchen darin portionsweise ca.

5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Petersilie waschen, ein paar Blättchen in Streifen schneiden. Möhre und Sellerie schälen, raspeln. Joghurt, Zitronensaft und Salatcreme verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Möhre und Sellerie vermengen.

4 Bratwürste in 2 EL Öl unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Frittierzett auf ca. 170°C erhitzen. Kartoffelstäbchen darin portionsweise ca. 5 Minuten frittieren. Abtropfen lassen, warm stellen. Würste in Scheiben schneiden, mit der Soße auf 4 Gläsern verteilen, mit Curry bestäuben. Pommes mit Salz würzen und mit Currywurst anrichten. Dazu passt Farmersalat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PRO PORTION ca. 2780 kcal
E 19 g · F 282 g · KH 51 g



KALENDERBLATT – so war das damals

Mitspielerin

James Bond alias Daniel Craig brachte die Queen (später ihr Double) spektakulär im Hubschrauber zu den Olympischen Spielen in London – nur eines der Highlights der Eröffnungsfeier.



Tanzhit aus Korea

Ob man es mochte oder nicht – das Musikvideo „Gangnam Style“ des Rappers Psy mit dem kuriosen Tanzstil erhielt so viele Klicks, dass es fürs Guinness-Buch der Rekorde reichte.



#guckmal

Facebook kauft Instagram, und damit wächst die Gemeinde des Foto-Netzwerks rasant auf über 80 Millionen Nutzer.



Genuss für Leib und Seele

Es boomten sowohl raffiniertes Streetfood als auch vegane Produkte, etwa Beyond Meat, und Superfoods wie Chia-Samen oder Blaubeeren.



**21 TOP-
REZEPTE**

AIRFRYER-SPEZIAL *

Trendige Hauptgerichte, geniale Beilagen und mehr

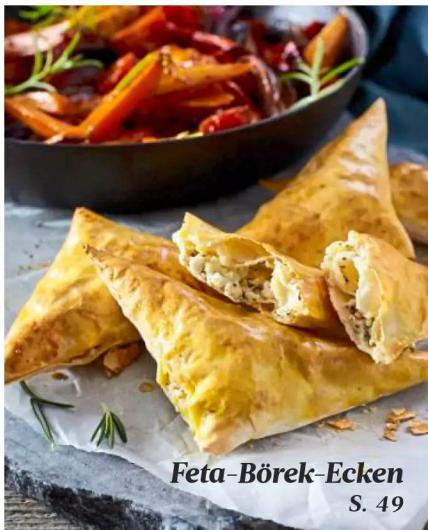
Koreanische
Hähnchen
mit Coleslaw S. 48



Mehr als nur heisse Luft!



- * Feine Knusper-Filets
- * Köstliche Snacks
- * Fluffiges Gebäck



Kommt knuspern!

Diese drei Leckerbissen winken mit unverschämt krosser Panade und saftigem Inneren

Mandel-Schnitzel mit Brokkoli-Auflauf

Welch feiner Nusskuss, der uns zusammen mit himmlisch überbackenen Kohlköpfchen zum Feierabend beglückt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g Brokkoli ♥ Salz
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 2 EL Butter ♥ ca. 100 g Mehl
- ♥ 250 ml Milch
- ♥ 250 ml Gemüsebrühe ♥ Pfeffer
- ♥ Muskatnuss ♥ 100 g geriebener Gouda
- ♥ 8 dünne Putenschnitzel (à ca. 80 g)
- ♥ 100 g Mandelblättchen
- ♥ 75 g Semmelbrösel ♥ 2 Eier
- ♥ Öl aus der Sprühflasche
- ♥ Petersilie und Zitronenspalten zum Garnieren

1 Brokkoli waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Brokkoli abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln bzw. hacken.

2 Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. 2 EL Mehl einröhren und anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen, aufkochen und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Béchamelsoße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3 Brokkoli in einer Auflaufform verteilen und die Béchamelsoße darübergießen. Brokkoli mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 15–20 Minuten überbacken.

4 Putenschnitzel trocken tupfen. Mandelblättchen und Semmelbrösel in einem tiefen Teller mischen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirilen. Schnitzel nacheinander im restlichen Mehl, in Eiern und in der Mandelmischung wenden.

5 Schnitzel mit Öl besprühen und (eventuell in 2 Portionen) in den Gar-korb legen. Im Airfryer bei 180°C ca. 15 Minuten garen, nach ca. 10 Minuten einmal wenden. Schnitzel mit Brokkoli-Auflauf anrichten. Mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 820 kcal

E 59 g · F 55 g · KH 26 g



Inhalt

Knusperfilets mit Fleisch und Fisch	36
Gemüse mit Crunch	38
Feine Fritten	40
Geniale Produkttipps	41
Schnelle Snacks	42
Low-Carb-Hits	44
Mehr Käse, bitte!	46
Lieblingsrezepte aus aller Welt	48
Zum guten Schluss: fluffige Brötchen	50

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

war früher frittiertes Essen schwer und fettig, ist es

heute dank Airfryer leicht und knusprig.

Ob goldgelbe Fritten, saftige Knusperfilets oder schnelle Snacks für zwischendurch – mit ihm gelingt alles im Handumdrehen. Und das Beste: ganz ohne heißes Ölbad, dafür mit viel Geschmack und deutlich weniger Fett. Freuen Sie sich nun auf neue Lieblingsrezepte, die schnell gelingen und überraschen.

Viel Freude beim Knuspern und Genießen!

Herzlichst Ihre Redaktion der **kochen & genießen**

Gut zu wissen – für perfektes Gelingen

Unsere Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt und wurden mit einem Airfryer mit mindestens

5 Liter Fassungsvermögen entwickelt. Da jedes Gerät individuell arbeitet und eigene Besonderheiten mitbringt, empfehlen wir, vor dem Start einen Blick in die Herstellerangaben zu werfen. So gelingt jedes Gericht garantiert.

Leberkäseschnitzel mit Bohnenpommes

Hier garen gleich zwei Prachtstücke in der heißen Luft: deftiger Leberkäse und Bohnen mit feinstem Crunch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g grüne Bohnen ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 2 EL + 80 g Panko (japanische Semmelbrösel) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL getrocknetes Bohnenkraut ♥ 2 Eier ♥ 4 EL Mehl
- ♥ 4 Scheiben Leberkäse (à ca. 125 g) ♥ Öl aus der Sprühflasche
- ♥ 400 g Spätzle (Kühlregal) ♥ 6 Stiele Petersilie ♥ 1 EL weiche Butter
- ♥ 150 g Kräuterquark ♥ Backpapier (z. B. Airfryer-Backpapier)

1 Bohnen waschen, mit Olivenöl, 2 EL Panko, Salz, Pfeffer und Bohnenkraut mischen. Einen Garkorb des Airfryers mit Backpapier auslegen. Bohnen hineingeben.

2 Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Rest Panko getrennt auf Tellern verteilen. Leberkäse trocken tupfen. Erst in Mehl, dann in Eiern und zum Schluss in Panko wenden. Schnitzel mit Öl besprühen, in einen zweiten Garkorb des Airfryers legen. Bohnen und Schnitzel im Airfryer bei 180°C ca. 10 Minuten garen, dabei Schnitzel und Bohnen nach ca. 5 Minuten einmal wenden. Bohnen herausnehmen. Schnitzel bei gleicher Temperatur 3–5 Minuten zu Ende garen.

3 Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Petersilie waschen und hacken. Spätzle abgießen, mit Butter und Petersilie mischen. Leberkäseschnitzel mit Spätzle, Bohnen und Kräuterquark anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 920 kcal · E 36 g · F 61 g · KH 59 g



Backfisch mit Remoulade

Die Niederländer nennen sie Kibbeling, ihre panierten Häppchen aus saftigem Fischfilet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Eigelb (Gr. M) ♥ Salz ♥ Cayennepfeffer
- ♥ 100 ml trockener Weißwein ♥ 150 ml Milch ♥ 175 g Mehl
- ♥ 1 ½ TL Backpulver ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 3 Gewürzgurken ♥ ½ Bund Petersilie ♥ 125 g Salatmayonnaise
- ♥ 150 g saure Sahne ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker
- ♥ 800 g Kabeljaufilé ♥ Backpapier (z. B. Airfryer-Backpapier)

1 FÜR DEN TEIG Eigelb, 1 TL Salz und Cayennepfeffer verquirlen. Wein und Milch unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Masse sieben und gut unterrühren. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 FÜR DIE REMOULADE Eier ca. 9 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken, pellen und fein würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Gewürzgurken ebenfalls würfeln. Petersilie waschen, hacken. Mayonnaise und saure Sahne verrühren. Eier, Gurken, Zwiebel und Petersilie unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Fisch trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Fischstücke durch den Teig ziehen und nebeneinander (eventuell in 2 Portionen) in einen mit Backpapier ausgelegten Garkorb legen. Im Airfryer bei 180°C ca. 12 Minuten goldgelb backen, dabei einmal wenden. Fisch mit Remoulade anrichten. Dazu schmeckt ein blauer Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 680 kcal · E 49 g · F 34 g · KH 41 g



Gemüse-Kracher

Veggie

Da greifen selbst die Kleinen beherzt zu:
Goldene Nuggets, Bällchen und Wings
lassen Veggie-Herzen höherschlagen

Für
Airfryer
mit 2
Körben



Blumenkohl-Wings mit Mango-Zucchini-Chutney

Spicy und sogar vegan: Kohlröschen im feurigen BBQ-Panko-Mantel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Mangos ♥ 2 Zucchini ♥ 1 rote Zwiebel
- ♥ 1 kleine rote Chilischote ♥ 5 Stiele Basilikum
- ♥ 4 EL Rapsöl ♥ 5 EL Apfelsaft
- ♥ ca. 1 EL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung) ♥ 1 EL Aprikosenkonfitüre
- ♥ ca. 2 TL brauner Zucker
- ♥ Balsamico-Essig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Blumenkohl (ca. 1 kg) ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- ♥ 100 g Mehl ♥ ca. 3 TL Grillgewürzmischung
- ♥ 150 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- ♥ 250 ml scharfe Barbecuesoße

1 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und fein schneiden. Basilikum waschen, grob schneiden.

2 Öl im Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Saft ablöschen. Zucchini und Ras el-Hanout zugeben, ca. 5 Minuten andünsten. Mangos, Chili, Hälfte Basilikum, Konfitüre, Zucker und 3 EL Essig zugeben, alles aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren. Chutney mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

3 Kohl waschen, in Röschen vom Strunk schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Mandelmilch, 50 ml Wasser, Mehl, Gewürz, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Panko in tiefen Teller geben. Röschen erst in Milch, dann in Panko wenden. In zwei Garkörben im Airfryer bei 200°C ca. 10 Minuten vorbacken.

4 Körbe herausnehmen, Wings mit Barbecuesoße bestreichen. Bei gleicher Temperatur weitere ca. 10 Minuten fertig backen. Wings mit Chutney anrichten. Mit Rest Basilikum bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

PRO PORTION ca. 560 kcal

E 19 g · F 13 g · KH 88 g



Knusper-Balls Funghi-Style

Mit einem Happs sind die im Mund, aber Vorsicht: heiß! Deswegen reichen wir einen erfrischenden Dip dazu

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Zucchini ♥ Salz ♥ 600 g Champignons ♥ 8 Stiele Minze
- ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 60 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- ♥ 400 g griechischer Joghurt ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ Pfeffer ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 3 EL Schlagsahne ♥ Muskatnuss ♥ 80 g Mehl
- ♥ 150 g Panko (japanische Semmelbrösel) ♥ Öl aus der Sprühflasche



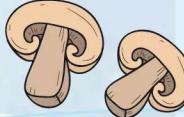
1 Zucchini waschen und grob raspeln. Mit 1/2 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Champignons putzen. Minze waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden.

2 Joghurt mit Olivenöl verrühren. Knoblauch, Minze und Tomaten unterrühren. Zucchiniraspel gut ausdrücken und unter den Joghurt rühren. Zitrone waschen, eine Hälfte auspressen. Rest in Spalten schneiden. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 In einem tiefen Teller Eier mit Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Mehl und Panko auf zwei weitere Teller geben. Champignons nacheinander erst in Mehl, dann in Eiern und zum Schluss in Panko wenden. Pilze in zwei Portionen in den Garkorb legen und mit Öl besprühen. Im Airfryer bei 180°C 5–6 Minuten backen. Pilze im Garkorb schütteln, nochmals mit Öl besprühen und weitere 5–6 Minuten knusprig backen. Übrige Pilze auf gleiche Weise zubereiten. Champignons mit Zucchini-Dip und Zitronenspalten anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 470 kcal · E 27 g · F 20 g · KH 46 g

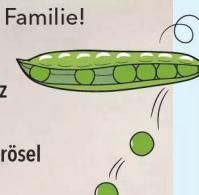


Krosse Sellerie-Nuggets

Obacht: Um die Selleriestücke in Cornflakes-Panade reißen sich höchstwahrscheinlich alle in der Familie!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Knollensellerie (ca. 1 kg) ♥ 3 EL Limettensaft ♥ Salz
- ♥ 5 EL Mehl ♥ 1 TL Edelsüßpaprika ♥ Kümmel
- ♥ Cayennepfeffer ♥ 100 g Cornflakes ♥ 70 g Semmelbrösel
- ♥ 2 Eier ♥ 300 g TK-Erbsen ♥ Öl aus der Sprühflasche
- ♥ 150 g saure Sahne ♥ evtl. Bio-Limettenspalten



1 Sellerie schälen, erst in ca. 1 cm dicke Scheiben und dann in grobe Stücke schneiden. Mit Limettensaft, bis auf 1/2 TL, beträufeln. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Herausnehmen und abschrecken.

2 Mehl, Edelsüßpaprika, 1 TL Kümmel, 1/2 TL Cayennepfeffer und 1/2 TL Salz im tiefen Teller mischen. Cornflakes fein zerbröseln. Mit Semmelbröseln auf zweitem tiefen Teller mischen. Eier in drittem tiefen Teller verquirlen.

3 Gefrorene Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, auskühlen lassen. Sellerie nacheinander in Mehl, Eiern und in den Bröseln wenden. Sellerie in zwei Portionen in den Garkorb legen, mit Öl besprühen. Im Airfryer bei 180°C 5–6 Minuten backen. Sellerie im Garkorb schütteln, nochmals mit Öl besprühen. Weitere 5–6 Minuten knusprig backen. Rest Sellerie auf gleiche Weise zubereiten.

4 Inzwischen Erbsen mit saurer Sahne pürieren. Mit Salz, Kümmel, Cayennepfeffer und Rest Limettensaft würzen. Mit Sellerie-Nuggets anrichten. Nach Belieben mit Limettenspalten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 380 kcal · E 16 g · F 12 g · KH 52 g

Gesund & bunt

Zart knusprig kommen die aromatischen Pommes daher und laufen jeder TK-Variante den Rang ab!



Veggie

Gemüsefritten mit Oliven-Dip

Alles so schön bunt hier! Wenn sich nicht nur Kartoffeln, sondern auch Möhren, Rote Bete und Bataten im Airfryer tummeln, kommt Abwechslung auf den Teller

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 300 g festkochende Kartoffeln
- ♥ 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
- ♥ 2 Möhren (ca. 300 g)
- ♥ 2 große Rote Bete (ca. 350 g)
- ♥ 1 EL Speisestärke ♥ 2 Zweige Rosmarin
- ♥ 10 Stiele Thymian ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ 1 Snackgurke
- ♥ 2 Tomaten
- ♥ 150 g entsteinte Oliven (z. B. Kalamata und grüne) ♥ 400 g körniger Frischkäse
- ♥ 150 g Vollmilchjoghurt
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Meersalz

1 FÜR DIE FRITTEN Kartoffeln, Süßkartoffel und Gemüse schälen, waschen und je in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Süßkartoffelstifte in einer Schüssel mit Stärke mischen. Rosmarin und Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

2 Kartoffel-, Süßkartoffel- und Gemüsestifte, gehackte Kräuter und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Gesamte Kartoffel- und Gemüsestifte eventuell portionsweise in den Garkorb legen und im Airfryer bei 200°C 20–25 Minuten garen, dabei den Garkorb zweimal kräftig schütteln.

3 FÜR DEN DIP Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Gurke waschen und sehr fein würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls fein würfeln. Oliven in feine Ringe schneiden. Frischkäse, Joghurt, Lauchzwiebeln, Gurke, Tomaten und Oliven mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Gemüsefritten mit Meersalz und restlichen Kräutern bestreuen. Oliven-Dip dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 400 kcal
E 20 g · F 17 g · KH 41 g

**Doppelte Freude**

Mit dem „Dual Easy Fry & Grill“ können zwei verschiedene Gerichte gleichzeitig zubereitet werden. Dank der großen XXL-Schublade und Grillfunktion gelingt jedes Essen stressfrei und auf den Punkt.

Von Tefal; 8,3 l; ca. 170 €



Jetzt wird's
knusprig

Smarte Steuerung

Die „XL Smart“ punktet mit extra-viel Platz, zehn voreingestellten Programmen und einfacher Bedienung per App oder Touchscreen. Dank der praktischen Timer-Funktion macht sie den Alltag noch entspannter.

Von Silvercrest; 5,2 l; ca. 90 € zzgl.
Versand; über lidl.de

**Heiß und fluffig**

Die Backmischung zaubert in kurzer Zeit 24 fluffige Teigkugeln - ganz ohne Frittiefett. Einfach Quark, Ei und Öl dazugeben und Bällchen formen. Mit Heißluft gebacken, werden sie außen knusprig und innen himmlisch zart.

Von Dr. Oetker; 24 Stück
ca. 3,80 €; Supermarkt

GENUSS auf Knopfdruck

Stilvolle Lieblingsgeräte und praktisches Zubehör eröffnen neue Möglichkeiten im Kochalltag

**Schick und sparsam**

Die „SatisFry“-Heißluftfritteuse besticht durch ihr edles Design mit Champagner-Akkzenten. Und obwohl sie Platz für die ganze Familie bietet, spart sie beim Kochen mehr als die Hälfte an Energie im Vergleich zum Backofen.

Von Russell Hobbs; 8,3 l; ca. 130 €

**Oh wie süß!**

Mit den Backformen gelingen kleine Gugelhupfe in nur 20 Minuten - saftig, lecker und ganz einfach. Das hitzebeständige Silikon ist spülmaschinenfest, BPA-frei und passt in Airfryer-Modelle von Ninja.

ZauberFry; 2er-Set für Ninja Airfryer; ca. 24 € zzgl. Versand; über wundermix.de

**Pizza perfetto**

Das „Pizza-Kit XXL“ verwandelt frische und tiefgekühlte 26-cm-Pizzen in nur 8 Minuten in goldbraune Köstlichkeiten. Das Set mit spülmaschinenfestem Pizzaleich sorgt für komfortable Handhabung und leichte Reinigung.

Von Philips; für Airfryer XXL; ca. 40 €
über philips.de

**Saubere Sache**

Mit dem Backpapier wird die Zubereitung besonders einfach: Kein Anbacken und mühsames Reinigen mehr. Das fettdichte Papier passt in Geräte von 4-8 Litern und lässt sich dank erhöhtem Rand leicht herausnehmen.

Von Toppits; 20 Stk. ca. 3 €; Supermarkt

Karamell-Cracker



Knabber- Alarm

Von würzigem Popcorn bis zu
fruchtigen Chips – hausgemacht
schmecken die kleinen
Knusperfreunde doch
am besten!



Röst-Kichererbsen



Knusprige Apfelschips

Karamell Cracker

Verrückt nach Salted Caramel? Dann sind diese Blitzkekse genau das Richtige, denn hier verschmelzen salzige Cracker mit Karamellpralinen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 16 runde Cracker (ca. 60 g)
- ♥ 1 Rolle Milchschokoladepralinen mit weicher Toffeffüllung (8 Stück; z. B. „Rolo“)
- ♥ Backpapier (z. B. Airfryer-Backpapier)

1 Cracker in den mit Backpapier ausgelegten Garkorb legen. Auf jeden Cracker eine Praline setzen.

2 Cracker im Airfryer bei 150°C 1–2 Minuten backen, bis die Praline leicht schmilzt.

3 Cracker herausnehmen, jeweils einen zweiten Cracker auf die Praline legen und leicht andrücken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 5 Min.

PRO STÜCK ca. 50 kcal · E 2 g · F 2 g · KH 10 g



Für Süß-salzig-Nascher

Auch mit Ihrer Lieblingsschokolade oder Marshmallows gelingen die Mini-Sandwiches im Handumdrehen.

Röst Kichererbsen

Es muss spontan was zum Knabbern her? Die würzigen Kichererbsen sind im Handumdrehen zubereitet und schmecken nach 1001 Nacht

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Dose (850 ml) Kichererbsen ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 1-2 EL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- ♥ 1 TL Zimt ♥ ½ TL Chilipulver ♥ 1 TL Meersalz
- ♥ 3 EL Sesam ♥ Backpapier (z. B. Airfryer-Backpapier)

1 Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Mit Öl, Ras el-Hanout, Zimt, Chili und Salz in einer Schüssel mischen. Kichererbsen in einen mit Backpapier ausgelegten Garkorb geben. Im Airfryer bei 200°C ca. 15 Minuten backen, dabei den Garkorb einmal kräftig schütteln, damit die Kichererbsen gleichmäßig knusprig werden.

2 Kichererbsen mit Sesam bestreuen, dabei den Garkorb noch einmal schütteln und weitere ca. 2 Minuten bei gleicher Temperatur rösten. Warm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 170 kcal · E 6 g · F 14 g · KH 7 g



Drink-Tipp

Fein dazu: libanesischer Rotwein mit orientalischer Würzung, z. B. „Prestige des Coteaux 2011 Red“ von Chateau Nakad. 0,75 l ca. 7 € zzgl. Versand; über orientweine.de

Chili Limetten Popcorn

Diese scharfe Texmex-Variante gibt's garantiert nur im Heimkino. Also: Füße hochlegen, Film abspielen und entspannt genießen!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bio-Limette ♥ 100 g Popcorn-Mais
- ♥ 1 EL Öl ♥ 1 TL Chilipulver
- ♥ ca. ½ TL Salz ♥ Backpapier (z. B. Airfryer-Backpapier)

1 Limette waschen, Schale fein abreiben. Maiskörner mit Öl und Chilipulver gut mischen. Garkorb mit Backpapier auslegen. Maiskörner darin in einer Lage gleichmäßig verteilen. Im Airfryer bei 200°C ca. 8 Minuten aufpoppen lassen, dabei den Korb einmal kräftig schütteln, damit auch alle Maiskörner aufspringen.

2 Fertiges Popcorn mit Salz und Limettenschale mischen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

PRO PORTION ca. 120 kcal · E 3 g · F 4 g · KH 19 g



Für Süßschnäbel

Maiskörner mit Öl mischen. Im Airfryer bei 200 °C ca. 8 Minuten aufpoppen lassen, dabei den Korb einmal schütteln. Popcorn in eine Schüssel geben. Noch heiß mit geriebener Schokolade und Puderzucker bestreuen und gut mischen.

Knusprige Apfelchips

Eigentlich der perfekte Vorrat für das Müsli am nächsten Tag. Wenn sie nur nicht so unfassbar lecker wären ...

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Äpfel (z. B. Elstar) ♥ ½ TL Zimt

1 Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher entkernen und in ca. 3 mm dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

2 Apfelscheiben mit Zimt mischen und nebeneinander in den Garkorb (eventuell in 2 Portionen) legen.

3 Apfelscheiben im Airfryer bei 160°C ca. 15 Minuten backen, dabei einmal wenden. In vorbereiteten Twist-off-Gläsern lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. · HALTBARKEIT ca. 3 Tage

PRO PORTION ca. 57 kcal · E 1 g · F 1 g · KH 14 g



Gesund naschen

Außer Apfelringen können Sie im Airfryer auch kleine Mangowürfel oder Bananenscheiben trocknen. Dabei je nach Fruchtsorte Garzeit anpassen und zwischendurch Gargrad prüfen.

Leichtes Vergnügen

Diese Low-Carb-Lieblinge machen uns nach Feierabend satt und rundum zufrieden



Paprika-Cevapcici zu Spinat

Wenn sich die kleinen Hackröllchen vom Balkan mit Joghurt-Feta-Soße ein Stelldichein geben, kommt das Urlaubsgefühl ganz von allein

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 4 Stiele Majoran
- ▼ ½ 370-ml-Glas geröstete Paprika
- ▼ 1 Zwiebel ▼ 2 Knoblauchzehen
- ▼ 600 g Rinderhack ▼ 1 Ei
- ▼ 2 EL Semmelbrösel ▼ Edelsüßpaprika
- ▼ 1 EL Tapenade (Olivenpaste; Glas) ▼ Salz
- ▼ Pfeffer ▼ 80 g paprikagefüllte Oliven
- ▼ 600 g Babyspinat ▼ 3 EL Öl ▼ Muskat
- ▼ 100 g Feta ▼ 200 g griechischer Joghurt
- ▼ 2 TL Zitronensaft

1 4 Stiele Majoran waschen, Blätter abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Geröstete Paprika abgießen, abtupfen und würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Knoblauch schälen, Hälften hacken. Rest Knoblauch in Scheiben schneiden. Hack, Ei, Zwiebel, gehackten Knoblauch,

Majoran, Paprikawürfel, Brösel, Edelsüßpaprika, Tapenade, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse 12 Cevapcici formen. In den Garkorb geben. Im Airfryer bei 200°C ca. 10 Minuten garen, dabei einmal wenden.

2 Oliven in Scheiben schneiden. Spinat waschen. Öl erhitzen. Rest Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Oliven unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Feta zerbröckeln. Mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika und Saft würzen. Cevapcici mit Spinat anrichten. Mit Soße betrüpfeln, mit Edelsüßpaprika bestäuben. Mit Rest Majoran garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 620 kcal

E 44 g · F 45 g · KH 11 g

Kräuter-Lachs auf Paprika

Sommer pur und so fix gegart. Wer braucht da noch Beilagen...?

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 2 Knoblauchzehen
- ▼ 2 Limetten (davon 1 bio)
- ▼ 6 Stiele Petersilie ▼ 3 EL Olivenöl
- ▼ 1 EL Honig ▼ ½ TL Kreuzkümmel
- ▼ Salz ▼ Pfeffer
- ▼ 3 Paprikaschoten (z. B. rot, gelb, orange)
- ▼ 2 rote Zwiebeln ▼ 2 grüne Peperoni
- ▼ 4 Tranchen Lachsfilet (ohne Haut; à ca. 175 g)

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Eine Limette auspressen. Petersilie waschen und hacken. Olivenöl, Limettensaft, Honig, Petersilie, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren.



2 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Peperoni eventuell entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Lachs trocken tupfen.

3 Gemüse in den Garkorb geben, mit ca. Hälfte Marinade beträufeln. Lachstranchen darauflegen, restliche Marinade darübergeben. Im Airfryer bei 180°C ca. 10 Minuten garen. Bio-Limette waschen und in Spalten schneiden. Gemüse und Lachs mit Limettenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 438 kcal



Zucchini-Tomaten-Frittata mit Bohnen

Ist wie ein Trip in den Süden: Die italienische Eierspeise mit reichlich Gemüse macht nicht nur Veggie-Lover froh, sie schmeckt auch kalt zum Apéro

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 2 Zucchini
- ▼ 1 Knoblauchzehe
- ▼ 100 g Kirschtomaten ▼ 2 EL Olivenöl ▼ Salz
- ▼ 6 Eier (Gr. M) ▼ Pfeffer
- ▼ 150 g gepalte Dicke Bohnen (frisch oder TK)
- ▼ 2 Stiele Basilikum
- ▼ Backpapier (z. B. Airfryer-Backpapier)

1 Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen. Alles mit Olivenöl und Salz im Garkorb mischen. Im Airfryer bei 180°C ca. 10 Minuten garen, dabei einmal wenden. Herausnehmen.

2 Den Garkorb direkt mit Backpapier auslegen und das Backpapier am Rand ca. 5 cm hochfalten. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Backpapier im Garkorb verteilen. Vorgegartes Gemüse und dicke Bohnen daraufgeben. Im Airfryer bei 200°C ca. 20 Minuten stocken lassen.

3 Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Frittata mit Basilikum bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PRO PORTION ca. 210 kcal
E 15 g · F 13 g · KH 9 g

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zweige Rosmarin ♥ 20 g Parmesan
- ♥ 40 g Bergkäse ♥ 30 g Semmelbrösel ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 3 kleine Zucchini (à ca. 150 g)
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ Backpapier (z. B. Airfryer-Backpapier)

1 Rosmarin waschen und sehr fein hacken. Gesamten Käse fein reiben. Rosmarin und Käse mit Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika mischen.

2 Zucchini waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini und Öl mischen. Jede Zucchinischeibe in der Käse-Mischung wenden. Den Garkorb mit Backpapier auslegen. Zucchini in zwei Portionen in den Garkorb legen. Zucchini im Airfryer bei 200°C ca. 15 Minuten goldbraun backen. Übrige Zucchini ebenso zubereiten. Dazu schmeckt Aioli und ein kühler Wein.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PRO PORTION ca. 150 kcal

E 8 g · F 11 g · KH 9 g

**Zucchini-Käse-Cracker**

Knusper, knusper, Knäuschen - hier kommt ein neuer Lieblings-snack aus dem Ofenhäuschen

Veggie

Auf goldene Zeiten!



Man kann nie genug Käse haben – da sind wir uns einig und lassen Cheddar, Feta & Co. im Airfryer zart vor sich hin schmelzen

Feta-Päckchen mit Tomatensalat

Krosser Teig trifft auf cremigen Hirtenkäse – ein goldenes Paket, das außen knackt und innen schmeichelt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Kirschtomaten (z. B. gelbe und rote)
- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 6 Stiele Basilikum
- ♥ 2 EL Apfelessig ♥ 1 TL flüssiger Honig ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ ca. 7 EL Olivenöl
- ♥ 3 Packungen (à 150 g) Feta
- ♥ 6 Strudelteigblätter Filo- oder Yufkateig (à 30 x 31 cm; Kühlregal)

1 Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, 4 EL Olivenöl unterschlagen. Tomaten, Basilikum und Vinaigrette mischen.

2 Feta trocken tupfen und vierteln. Teigblätter halbieren, dünn mit ca. 2 EL Öl bestreichen. Je ein Stück Feta auf ein Teigblatt legen und zu Päckchen zusammenfalten. Mit ca. 1 EL Öl bestreichen und nebeneinander in den Garkorb legen. Im Airfryer bei 180°C 12–15 Minuten backen. Mit Tomatensalat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 610 kcal

E 23 g · F 45 g · KH 30 g



Veggie

BBQ-Ananas-Nachos

Süß trifft rauchig, Crunch küsst Feuer – dieses tropische BBQ-Abenteuer schreit geradezu nach einer Zugabe

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 4 Stiele Petersilie ♥ 1-2 Knoblauchzehen
- ♥ 400 g saure Sahne ♥ 2 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker ♥ 3 rote Zwiebeln
- ♥ 1 Glas Jalapeños (370 ml; in Scheiben)
- ♥ 125 g Cheddar ♥ 1 Packung (2 Stück; 400 g; vakuumiert) vorgegarte Maiskolben
- ♥ 1 Baby-Ananas (ca. 450 g) ♥ 2 EL Öl
- ♥ 2 Beutel (à 125 g) gesalzene Tortilla-Chips
- ♥ Backpapier (z. B. Airfryer-Backpapier)

1 FÜR DIE SOUR CREAM Petersilie waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Saure Sahne, Essig, Knoblauch und Hälfte Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Jalapeños abgießen. Käse reiben. Mais in groben Stücken von den Kolben schneiden. Ananas schälen, Fruchtfleisch vom Strunk und in Stücke schneiden. Öl erhitzen. Mais und Ananas darin unter Wenden 3–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Garkorb des Airfryers mit Backpapier auslegen. Chips, Mais, Ananas, Jalapeños und Zwiebeln hineingeben. Mit Käse mischen. Im Airfryer bei 180°C ca. 10 Minuten überbacken. Mit Rest Petersilie bestreuen. Sour Cream dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PRO PORTION ca. 540 kcal
E 13 g · F 32 g · KH 51 g



Die Welt liebt Airfryer!

Von Italien bis Südkorea:
Heiß Gebackenes hat überall seine Fans



Aromaheld

Das „Huraideu-Chikin“, wie das Korean Fried Chicken in Südkorea heißt, ist wegen der Knusperpanade und der köstlich glasierten Soße sehr beliebt.

Koreanische Hähnchen mit Coleslaw

Erst werden die Hähnchenteile knusprig gebacken, dann nehmen sie ein Bad in der scharf-süßen Soße. Einfach zum Wegträumen!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 TL Sesam ♥ 1 kleiner Weißkohl (ca. 750 g)
- ♥ Salz ♥ 2 TL brauner Zucker
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 1 Limette
- ♥ 3 EL Sojasoße ♥ 2 EL Sesamöl
- ♥ 4 Knoblauchzehen ♥ 80 g Honig
- ♥ 3 EL Ketchup
- ♥ 2 EL Gochujang (koreanische Chili-Paste)
- ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- ♥ 1,4 kg Hähnchenunterkeulen und -flügel
- ♥ 2 EL Reiswein ♥ Pfeffer ♥ 120 g Speisestärke
- ♥ evtl. Shisokresse ♥ evtl. Bio-Limettenpalten

1 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, vom Herd nehmen. Kohl waschen, vierteln. In feinen Streifen vom Strunk

schneiden bzw. hobeln. Mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker kräftig durchkneten.

2 Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Limette auspressen. Saft mit 1 EL Sojasoße, 1 TL Zucker und 1/2 TL Salz verrühren, 1 EL Öl unterschlagen. Lauchzwiebeln, bis auf einige zum Garnieren, Dressing und Sesam unter den Kohl heben, zugedeckt ziehen lassen.

3 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Honig, Ketchup, Gochujang, 2 EL Sojasoße und 1 EL Sesamöl in einem kleinen Topf aufkochen. Ca. 1 Minute köcheln, vom Herd nehmen.

4 Ingwer schälen und fein hacken. Hähnchenteile trocken tupfen, Flügel

im Gelenk teilen. Gesamtes Fleisch mit Ingwer, Reiswein, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer in einer Schüssel mischen. Stärke in einen tiefen Teller geben. Hähnchenteile darin wenden.

5 Hähnchenteile eventuell portionsweise in den Garkorb legen und bei 200°C 20–25 Minuten garen. Coleslaw abschmecken. Hähnchenteile mit etwas feuriger Honigsoße beträufeln, mit Rest Lauchzwiebeln und eventuell mit Kresse garnieren. Coleslaw, übrige Soße und eventuell Limettenspalten dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 920 kcal

E 69 g · F 48 g · KH 54 g

Pizzabrot mit Bresaola und Basilikum

Einen Ausflug nach Italien bescheren uns diese luftig gebackenen Fladen mit mild-würzigem Schinken

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 8 g Hefe ♥ 1 Prise Zucker ♥ 300 g Mehl ♥ 4 EL Olivenöl ♥ 1 TL Salz
- ♥ 200 ml Tomatensoße (Glas) ♥ 40 g geriebener Parmesan
- ♥ Kräuter der Provence ♥ Pfeffer ♥ 4 Stiele Basilikum ♥ 40 g Bresaola (luftgetrockneter Rinderschinken) in hauchdünnen Scheiben
- ♥ Mehl für die Hände und die Arbeitsfläche

1 Hefe zerbröckeln, mit Zucker und ca. 180 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken, Hefewasser in die Mulde gießen, mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Teig zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 2 EL Olivenöl und Salz zum Vorteig geben. Alles mit den Knethaken des Rührgeräts kurz zu einem glatten Teig verkneten. Dann mit bemehlten Händen ca. 5 Minuten auf der Arbeitsfläche kräftig durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Teig zu einer Kugel formen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Teig in 4 Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Fingern leicht flach drücken. Mit Tomatensoße bestreichen, mit Rest Olivenöl beträufeln. Parmesan, Kräuter der Provence und Pfeffer darüberstreuen. Jeweils zwei Pizzen (evtl. auf einem Pizza-Kit) in den Garkorb legen und nacheinander im Airfryer bei 200°C ca. 10 Minuten backen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Mit Bresaola auf den Pizzen verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. · WARTEZEIT ca. 1 ½ Std.
PRO STÜCK ca. 430 kcal · E 15 g · F 16 g · KH 58 g



Alter Freund

Seit dem 18. Jahrhundert genießen Italiener ihre Pizza, die einst nur mit Olivenöl beträufelt und mit Tomaten und Basilikum belegt wurde.

Feta-Börek-Ecken mit buntem Gemüse

Salziger Käse überrascht beim Bissen in die würzigen Teigtaschen, die uns vor Glück im Dreieck springen lassen



Türkischer Liebling

Yufka-Teig, mit Käse, Spinat oder Kartoffeln gefüllt, mal gerollt und mal gefaltet, macht Börek unwiderstehlich.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Stiele Thymian ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 200 g Feta ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 6 Blätter Strudelteigblätter Filo- oder Yufkateig (à 25 g; Kühlregal)
- ♥ 1 Ei ♥ 750 g Bundmöhren ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 200 g Kirschtomaten ♥ 2 rote Spitzpaprika
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 2 EL Öl
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 1 Zweig Rosmarin

1 Thymian waschen, hacken. Zitrone waschen, Schale abreiben. Feta zerbröseln, mit Zitronenschale und Thymian mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Filotheigblätter diagonal zu Dreiecken halbieren. Auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Ei verquirlen und die einzelnen Blätter damit bestreichen. Jedes Blatt einmal zusammenfalten, sodass wiederum ein Dreieck entsteht. Je ca. 1 EL Fetafüllung auf jedes Dreieck geben. Ränder mit Ei bestreichen. Erneut zusammenfalten. Ränder gut andrücken.

Teigtaschen mit Ei bepinseln. Je 4–6 Stück, je nach Garkorbgröße, in den Airfryer legen. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen, dabei einmal wenden.

3 Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren waschen und in Stücke, Zwiebeln in Spalten schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Möhren und Paprika darin ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark einröhren, kurz anschwitzen. Mit 100 ml Wasser ablöschen. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Tomaten zugeben, weitere ca. 5 Minuten schmoren. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 370 kcal
E 15 g · F 21 g · KH 32 g

Backe, backe Brötchen!

Wenn uns mal wieder die Lust auf warme Semmeln überkommt, schenkt uns die Heißluftfritteuse in Windeseile herrlich fluffige Wecken

Saatenvielfalt

Auch Mohn, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne machen sich köstlich auf dem Gebäck.

Himmlische Haferbrötchen

Wie die duften! Beim Öffnen des Garkorbs weht uns der wohlige Duft von gemütlichen Sonntagen mit gaaaanz viel Zeit entgegen

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 400 g Mehl (Type 550) ♥ 115 g Haferflocken
- ♥ 1 Päckchen Trockenhefe (7 g) ♥ 1/2 TL Salz
- ♥ 350 ml + 4 EL lauwarme Milch
- ♥ 2 EL flüssiger Honig

1 Mehl, 100 g Haferflocken, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. 350 ml Milch zugießen und mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 6 Minuten zu einem

glatten Teig verkneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Aus dem Teig 12 runde Brötchen formen und zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen. Je 6 Brötchen in den Garkorb des Airfryers setzen, mit jeweils 2 EL Milch bestreichen und nacheinander im Airfryer bei 180°C ca. 18 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit übrige Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Brötchen herausnehmen und noch heiß mit Honig bestreichen. Mit Haferflocken bestreuen. Brötchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/2 Std.

WARTEZEIT ca. 1 1/2 Std.

PRO STÜCK ca. 180 kcal

E 6 g · F 3 g · KH 34 g

Mit Fernsehwoche geht's mir *gut*.

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

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



JUBEL, TRUBEL, *Tavernenzeit*

Marias Moussaka
S. 56

Tsatsiki
S. 54

Fava
S. 55

Gigantes Plaki
S. 55





Fotos: House of Food

Mamas Liebling:
Moussaka gilt
als Leibspeise bei
den Griechen



Ein Abend wie in Griechenland:
Wir genießen ausgelassene Heiterkeit bei
herzhaften Mezze, viel Geselligkeit und
einem Gefühl, als würde die Sonne
gleich über dem Meer untergehen

Zwischen fröhlichen Karten- und Würfelspielen ist für eisgekühlten Ouzo immer Zeit

„Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen.“

Sokrates (griechischer Philosoph,
470–399 v. Chr.)





Viel zu erzählen und ebenso viele Speisen auf dem Tisch - wie in einer echten Taverne!

Gefüllte Weinblätter

Rolle vorwärts ins mediterrane Genießerglück: Zum Auftakt gibt es diesen mundgerechten Mezze-Klassiker

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 400 g Langkornreis ♥ Salz
- ♥ 80 g Pinienkerne ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 8 EL Olivenöl
- ♥ 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Salbei und Minze)
- ♥ Pfeffer ♥ 2 Bio-Zitronen
- ♥ 500 g eingelegte Weinblätter (Glas)
- ♥ Bio-Zitronenspalten zum Garnieren

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Dann gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.

2 Zwiebeln schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Kräuter waschen, fein hacken. Reis und Kräuter zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zitronen waschen, Schale fein abreiben, Früchte auspressen. Pinienkerne, Zitronenschale, 5 EL Zitronensaft und 2 EL Öl unter den Reis rühren.

3 Weinblätter gut abspülen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Stiele abschneiden. Weinblätter mit der Blattrippenseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils 1 EL Reismischung in die Mitte geben. Anschließend die Blätter rechts und links einschlagen und vom Stielende zur Blattspitze hin fest einrollen.

4 Gefüllte Weinblätter mit der Naht nach unten dicht an dicht nebeneinander in einen breiten Topf (ca. 28 cm Ø) legen. 3 EL Zitronensaft und 4 EL Öl darübergießen. Röllchen mit Wasser bedecken. Mit einem Esssteller beschwören, um ein Entrollen zu verhindern.

5 Alles aufkochen und 40–50 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser fast vollständig aufgenommen worden ist. Zum Anrichten Weinblätter aus dem Sud heben, abtropfen lassen und mit Zitronenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.

PRO PORTION ca. 400 kcal

E 10 g · F 17 g · KH 52 g

Köstlich dazu: Tsatsiki

FÜR 8 PERSONEN **1 Salatgurke** schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Gurke grob raspeln. **¼ TL Salz** darüberstreuen und ca.

10 Minuten ziehen lassen. Dann die Gurkenraspel leicht ausdrücken. **2 Knoblauchzehen** schälen, hacken. Gurke, Knoblauch und **750 g griechischen Joghurt** verrühren. **3 EL Olivenöl** unterrühren. **1 Bund Dill** waschen und, bis auf einige Fähnchen, fein schneiden. Dill unter den Tsatsiki rühren. Mit **1–2 TL Zitronensaft**, wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit Dillfähnchen bestreuen und **1–2 EL Olivenöl** darüberträufeln. Dazu schmecken **Oliven** und **Fladenbrot**.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.



Veggie

Gefüllte Weinblätter

Veggie

Fava

Perfekte Untermalung

Von Sirtaki bis Zeybekiko: Mit den richtigen Klängen gelingt die Tanzeinlage beim griechischen Abend von allein! Playlists wie „Griechische Tavernen-Hits“, gibt's z. B. auf Spotify.

Fava

Dips gehören zur griechischen Küche wie der Parthenon auf die Akropolis. Dieser aus Schälerbsen darf auf keiner Mezzeplatte fehlen

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 300 g getrocknete gelbe Schälerbsen
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ ¼ TL Kurkuma ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ 2 EL feine Kapern (Nonpareilles)
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 6 EL Olivenöl ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 3 EL Röstzwiebeln

1 Schälerbsen abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob würfeln. 1 l Wasser aufkochen. Erbsen, Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma und Lorbeer zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln.

2 Sobald die Erbsen weich sind, Erbsen abgießen. Garwasser dabei auffangen. Erbsen ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Lorbeer entfernen.

3 Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Kapern evtl. grob hacken. 2 EL von den gekochten Erbsen abnehmen und beiseitestellen. Rest Erbsen samt Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft und 4 EL Öl nur kurz pürieren (Erbsen nur so lange pürieren, bis sie eine homogene Masse ergeben und noch nicht verkleistern). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte das Fava zu fest sein, etwas Garwasser einrühren. Fava in einer Schale anrichten. Mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Kapern, Schnittlauch, Röstzwiebeln und übrigen Erbsen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 200 kcal

E 9 g · F 10 g · KH 18 g

Gigantes Plaki

FÜR 8 PERSONEN 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln bzw. hacken. 3 EL Olivenöl im Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. 2 EL Tomatenmark einröhren, kurz anschwitzen. 2 Dosen (à 425 ml) gehackte Tomaten samt Saft zufügen, aufkochen. 1 Bund Oregano waschen, fein hacken und in die Soße geben. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt würzen. 1 Dose (850 ml) große, weiße Bohnenkerne abgießen, in die Soße geben. 150 ml Gemüsebrühe angießen. Aufkochen, offen ca. 15 Minuten köcheln. Gigantes mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 Stiele Petersilie waschen, hacken, darüberstreuen. Warm oder kalt genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

Veggie

Tsatsiki

Veggie

Gigantes Plaki

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1,2 kg Kartoffeln ♥ 750 g Auberginen ♥ Salz
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 4 Knoblauchzehen
- ♥ 8 EL Olivenöl ♥ Pfeffer ♥ 800 g Rinderhack
- ♥ 1 Bund Oregano
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) gehackte Tomaten
- ♥ Zimt ♥ 3 große Tomaten ♥ 2 EL Butter
- ♥ 3 EL Mehl ♥ 500 ml Milch
- ♥ 200 ml Gemüsebrühe ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 100 g Parmesan ♥ Fett für die Form
- ♥ Küchenpapier

1 Kartoffeln waschen. In Wasser ca. 20 Minuten kochen. Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, auf Küchenpapier legen und leicht salzen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen.

2 Auberginen abtupfen und in 6 EL heißem Öl portionsweise unter Wenden goldbraun braten. Mit Pfeffer würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 15 Minuten krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oregano waschen, hacken und, bis auf etwas zum Garnieren, zufügen. Gehackte Tomaten einrühren, aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln. Hacksoße mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

3 Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. **FÜR DIE BÉCHAMELSSOSE** Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin hell anschwitzen. Milch und Brühe einröhren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen. Ei verquirlen. 4 EL Soße in das Ei rühren, dann unter die restliche Soße ziehen. Eine große Auflaufform (ca. 35 x 25 cm) gründlich fetten. Erst Kartoffelscheiben darin verteilen, dann die Hacksoße darauf verteilen. Auberginen- und Tomatenscheiben abwechselnd dachziegelartig auf das Hack legen. Béchamelsoße darübergießen und Käse direkt darüberreiben. Moussaka im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 1 Stunde goldbraun backen. Moussaka anrichten und mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.
PRO PORTION ca. 530 kcal
E 33 g · F 29 g · KH 37 g

Marias Moussaka

Die Ägäis glitzert, die Sonne gibt ihr Bestes und wir genießen im Schatten eines Olivenbaums ein Stück pure Lebensfreude



Marias Moussaka



Jámas, zum Wohl! So viel Griechisch muss sein an einem so schönen Abend



Bauernsalat nach Spyros

Wir haben diesem Liebling einen krossen Dreh mit paniertem Feta verliehen - durch und durch „ypérochos“ (köstlich)!

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 Spitzkohl (ca. 800 g)
- ♥ 3 rote Zwiebeln
- ♥ Salz
- ♥ 1/4 TL Zucker
- ♥ Pfeffer
- ♥ 8 EL Olivenöl
- ♥ 1 Eisbergsalat
- ♥ 400 g Tomaten
- ♥ 1 Salatgurke
- ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 4 Stiele Minze
- ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 6 EL Semmelbrösel
- ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 2 Packungen (à 200 g) Feta
- ♥ 4 EL Zitronensaft
- ♥ 100 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata)
- ♥ 75 g Peperoni (Glas)

1 Spitzkohl waschen, vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, fein würfeln. Kohl, Zwiebel, 1/2 TL Salz, Zucker, Pfeffer und 2 EL Öl in einer großen Schüssel mit den Händen gut verkneten, bis der Kohl sich weich anfühlt. Krautsalat ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2 Eisbergsalat waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und je nach Größe in Stücke schneiden. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in Stücke

schneiden. 2 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen und hacken.

3 Eier verquirlen. Semmelbrösel und 1 Prise Edelsüßpaprika mischen. Feta trockentupfen, zuerst im Ei, dann in den Bröseln wenden. Panade etwas andrücken. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Feta darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Feta herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Krautsalat evtl. etwas abtropfen lassen. Eisberg, Tomaten, Gurke und Kräuter unter den Krautsalat heben. 2 EL Olivenöl und Zitronensaft darüberträufeln und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta in Würfel schneiden. Feta, Oliven und Peperoni auf dem Salat verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 340 kcal

E 14 g · F 25 g · KH 15 g



Ansehnliches Zitronen-Bett

In der hübsch gesprinkelten Servierschale aus robustem glasiertem Steinzeug kommen leuchtend gelbe Zitrusfrüchte besonders elegant zur Geltung.

Von H&M; 23 cm Ø; ca. 20 €



Mediterranes Duo

Das Öl-und-Essig-Set „Signature“ aus glasiertem Steinzeug in tiefem Azurblau gehört auf jeden Tavernentisch.

Von Le Creuset; 2er-Set (je 300 ml); ca. 50 €



Geeister Joghurt mit Melonen-Salat

Himmlisches Finale für ein Feuerwerk an Gastlichkeit, Glück und Genuss – herrlich kühl und erfrischend!

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ▼ 100 g Walnüsse
- ▼ 50 g Pistazien
- ▼ 8 EL Honig
- ▼ 2 Bio-Limetten
- ▼ 750 g griechischer Joghurt
- ▼ 2 EL Puderzucker
- ▼ 1 Wassermelone (ca. 1 kg)
- ▼ 2 Granatäpfel ▼ 4 Stiele Minze



1 AM VORTAG Walnüsse und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Honig mischen. Honignüsse über Nacht ziehen lassen.

2 Limetten waschen und die Schale fein abreiben. Früchte halbieren und ausschälen. Joghurt, Puderzucker, jeweils Hälften Limettenschale und -saft verrühren. Joghurt ca. 3 Stunden kalt stellen.

3 AM NÄCHSTEN TAG Melone in Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale schneiden und fein würfeln. Granatäpfel halbieren, Kerne herauslösen. Minze waschen, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Melone, Granatapfelkerne, Rest Limettensaft und Minze mischen. Kalt stellen.

4 Joghurt und Honignüsse in kleine Dessertgläser schichten. Mit Honignüssen abschließen. Mit restlicher Limettenschale verzieren. Melonen-Granatapfel-Salat dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

WARZEIT ca. 15 Std.

PRO PORTION ca. 350 kcal

E 8 g · F 22 g · KH 32 g

Testen
Sie
uns!

Ihr Geschenk fürs Probeabo

Eine Ode an den Ozean und die stürmische See ist die recycelte Tragetasche „The Great Wave“ von Hokusai, die OEKO-TEX®-zertifiziert und vielseitig einsetzbar ist. Maße: 30 x 15 x 2 cm. Sie erhalten die stilische Gürteltasche von LOQI als Geschenk, wenn Sie drei Hefte kochen & genießen für 9,40 € statt 14,40 € testen, das macht 35 % Ersparnis! Mehr Infos unter kochen-und-geniesen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 08/2025.

* 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.





Grüner Ouzo-Cocktail Gruß vom Olymp

Eiskalt und fruchtig für einen unbeschwert Abend:
Heßen Sie Ihre Gäste mit diesem göttlichen Drink willkommen

ZUTATEN FÜR 8 GLÄSER

- ♥ 2 Honigmelonen (à ca. 900 g)
- ♥ 4 Stiele Minze ♥ 4 EL Limettensaft
- ♥ 4 EL Zuckersirup ♥ 4 EL Ouzo
- ♥ 8 Bio-Limettschnitze zum Verzieren
- ♥ Holzspieße

1 AM VORTAG Melonen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Fruchtfleisch (bis auf 1 Spalte) von der Schale schneiden und würfeln. Melonenwürfel in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren.

2 AM NÄCHSTEN TAG kurz vor dem Servieren Minze waschen und die

Blättchen abzupfen. Übrige Melonenspalte in 8 Stücke schneiden. Gefrorene Melone, Limettensaft, Zuckersirup, Ouzo und Hälfte Minzblättchen im Universalzerkleinerer in 2-3 Portionen fein pürieren. Cocktail in Gläser verteilen. Limettschnitze und Honigmelone auf Spieße stecken. Ouzo-Cocktail mit den Spießchen und übriger Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

WARTEZEIT ca. 12 Std.

PRO Glas ca. 140 kcal

E 3 g · F 1 g · KH 33 g



Duftes Hallo

Gästenamen auf eine Papierbanderole oder Klebeband schreiben oder stempeln, Zitronen damit umwickeln und zum Schluss mit Blumen verzieren.

Eine Prise Wissen

Zwischen Akropolis und Ouzo

So schmücken Sie Ihre Tafel im griechischen Stil und vermeiden Fettnäpfchen beim nächsten Urlaub

Winken wirkt beleidigend

Wer wie wir beim Winken seine offene Handfläche mit gespreizten Fingern zum Gegenüber zeigt, beleidigt ihn mit einer schlimmen abwertenden Geste, der „Moutza“. Zum Gruß zeigt die Hand in Griechenland immer zum eigenen Körper.

Ein Nicken kann auch „Nein“ bedeuten

Verwirrend, nicht? Wenn Griechen mit dem Kopf einmal von unten nach oben nicken, heißt das „Nein“ - nur das Nicken von oben nach drückt Zustimmung aus.

Jámas, Jássou oder Jássas?

Je nachdem, an wen wir den griechischen Trinkspruch richten, unterscheidet er sich: „Jámas“ bedeutet „Auf unsere Gesundheit!“, bezieht also uns selbst mit ein und ist vertraut. „Jássou“ ist ebenso gebräuchlich, hier stoßen wir aber auf „deine Gesundheit“ an. „Jássas“ zuletzt ist förmlicher und heißt „Auf eure/Ihre Gesundheit!“

Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Sie gilt als Königsdisziplin in der Backstube:
himmlisch fluffige Biskuitrolle.
So gelingt der Klassiker spielend leicht



Wer hat's erfunden?

Die ersten Rezepte für die feine Rolle finden sich im 18. Jahrhundert in Österreich.

Zarte Biskuitrolle mit Brombeercreme

ZUTATEN FÜR CA. 12 SCHEIBEN

- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 125 g + 2-3 EL Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 75 g Mehl ♥ 50 g Speisestärke
- ♥ 1 gestrichener TL Backpulver
- ♥ 125 g Brombeergelee
- ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 100 g Brombeeren
- ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ Minze zum Verzieren
- ♥ 1 EL Puderzucker
- ♥ Backpapier

1 FÜR DEN BISKUIT Eier trennen. Eiweiß und Salz steif schlagen, dabei 75 g Zucker einrieseln lassen und ca. 2 Minuten weiterschlagen. Eigelb, ca. 3 EL lauwarmes Wasser, 50 g Zucker und Vanillezucker ca. 7 Minuten

schaumig schlagen. Eischnee auf die Eigelbmasse setzen. Mehl, Stärke und Backpulver daraufsieben. Alles mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben, dabei aber nicht rühren (Abb. A). Biskuitmasse sofort mit einer Teigkarte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (Abb. B). Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten goldgelb backen.

2 Ein Geschirrtuch mit 2-3 EL Zucker bestreuen. Biskuit aus dem Ofen nehmen, auf das Tuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen, dabei das Papier evtl. leicht mit Wasser anfeuchten (Abb. C). Biskuit samt Geschirrtuch von der Längsseite her aufrollen und so auskühlen lassen (Abb. D).

Biskuit in seiner Traumrolle: Wie frisch von den Landfrauen gezaubert, kommt der lockere Teig mit fruchtiger Creme und feiner Zitrusnote daher



Für die Füllung

- 300 g Brombeeren**
waschen und je nach Größe halbieren.
- 200 g Schlagsahne**
steif schlagen. **250 g Mascarpone, 3 EL Puderzucker und 1 EL Zitronensaft** verrühren. Sahne unter die Mascarponecreme ziehen.
- ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 35 Min.
WARTEZEIT ca. 3 1/2 Std.
PRO SCHEIBE ca. 310 kcal
E 5 g · F 19 g · KH 28 g
- ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 10 Min.



Redakteurin Doris Gibson hat den Biskuit-Dreh raus - ihren Mann und ihre drei Jungs freut's.

Doris' Biskuit-Tipps zum Abheben

Wie wird dein Biskuitteig luftig-leicht?
Indem ich Eigelb mit Wasser und Zucker lange aufschlage, bis es schaumig ist, und den Eischnee vorsichtig mit einem Teigschaber statt Schneebesen unterhebe. Er ist flexibler und lässt den Teig nicht verkleben. Auch kann ich das Mehl damit vollständiger und gleichmäßiger unterheben. So bleibt die Masse rundum luftig.

Warum backst du den Teig nur so kurz?
Durch zu langes Backen ziehen sich die Proteine im Teig zusammen, was die

Luftbläschen platzen und den Biskuit zusammenfallen lässt. Kurzes Backen im vorgeheizten Ofen hält den Teig fluffig!

Worauf achtest du beim Stürzen und Aufrollen deines Biskuits?
Ich stürze den Biskuitboden direkt nach dem Backen, dann ist er noch schön weich. Etwas Wasser auf dem Backpapier erleichtert das Abziehen, der Zucker auf dem Tuch verhindert ein Ankleben. Auch wichtig: mit beiden Händen gleichmäßig und zügig rollen!

Im nächsten Heft: Tafelspitz nach Hausmannsart



ZU GAST IN FRIESLAND

Scheibchenweise Sommer-Glück

Hoch oben an der Küste, in Friesland, produziert Landwirt Redlef Volquardsen einen ganz besonderen Käse: „Friesaki“, den Feta des Nordens

Text: Julia Meyerdiercks



Redlef Volquardsen kennt jedes seiner Schafe beim Namen



Dreimal pro Woche verarbeitet Redlef Volquardsen die Milch seiner 200 Schafe. 1000 Kilogramm Schafskäse lagern in seiner „Schatzkammer“

Im neu gebauten Stall haben die Schafe viel Platz und können selbst entscheiden, ob sie raus auf die Weide gehen oder lieber gemütlich im Stroh herumliegen





Komm kuscheln! Das Wohl sowie die artgerechte Haltung seiner Schafe haben für den Nordfriesen oberste Priorität

Kam her, kam her!“, ruft Redlef Volquardsen lauthals, als wir gemeinsam auf seiner Weide stehen und zunächst nichts weiter sehen als unendliche grüne Weite. Aber Moment, ganz in der Ferne stehen ein paar weiße und braune Schafe. „Kam her, kam her!“, ruft der Landwirt noch einmal etwas lauter. Und tatsächlich setzen sich die wolligen Vierbeiner in Bewegung.

„Kam her“ ist nicht Englisch, sondern Plattdeutsch. „Das sind friesische Milchschafe, die sprechen eben Friesisch, meine Muttersprache“, scherzt der Schäfer. Als die ersten Tiere uns umringen und mit dem Kopf anstupsen, um sich ihre Kuschel- und Kraul-Einheiten zu holen, bin ich mir nicht mehr sicher, ob das wirklich ein Scherz war.

Wo Milch zu Genuss wird

Die 140 Tetenbüller Schafe sind überraschend zutraulich. „Es sind eben Milchschafe, die von klein an an uns gewöhnt sind und den Kontakt genießen“, erklärt Volquardsen. Seine Ostfriesischen Milchschafe weiden auf 66 Hektar Dauergrünland. Von Mai bis Oktober werden sie zweimal am Tag gemolken, und die Milch wird direkt in der eigenen Hofkäserei verarbeitet. Frischkäse, Weichkäse, Schnittkäse. Mit Kräutern oder ohne. „Wir verarbeiten die komplette Milch, die uns die Lämmer gelassen haben, direkt auf traditionelle Art zu Käse.“

Der alte Gewölbekeller ist seine „Schatzkammer“. Hier wird den verschiedenen



Leichte Feta-Spinat-Quiche

Mürber Boden, salziger Käse und frisches Blattgrün schmecken nach Sonne und einer überraschenden Brise Nordseeluft

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 750 g Blattspinat ♥ 1 EL Öl ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ Muskat ♥ 300 g Feta
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 100 ml Milch
- ♥ 1 Packung frischer Quicheteig (300 g; Kühlregal)
- ♥ 1 EL gemahlene Mandeln
- ♥ 50 g rohe Schinkenwürfel
- ♥ 2 EL geriebener Parmesan
- ♥ Fett und Mehl für die Form

2 Feta grob zerbröckeln. Eier und Milch verquirlen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat gut ausdrücken, evtl. kleiner hacken. Quicheteig entrollen. In eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Quicheform (24 cm Ø) legen. Teig am Rand gut andrücken. Mandeln auf den Boden streuen. Spinat, Schinken und Feta mischen. Auf dem Boden verteilen. Eierguss darübergießen. Mit Parmesan bestreuen.

3 Quiche im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) auf unterer Schiene ca. 1 Stunde backen. Abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 230 kcal

E 11 g · F 16 g · KH 12 g

Fortsetzung von Seite 63

Käsesorten ihr einzigartiger Charakter verliehen, wie etwa dem „Tetenbüller“, einem beliebten Schnittkäse. Aber noch beliebter ist, vor allem im Sommer, sein „Friesaki“, der Feta des Nordens, wie ihn Redlef Volquardsen getauft hat. Dieser Käse wird genauso hergestellt wie sein griechisches Pendant, darf aus rechtlichen Gründen aber nicht genauso heißen. „Friesaki“ ist eh der schönere Name – und das Wichtigste ist ja, dass er schmeckt!“

Der „Friesaki“ eignet sich sogar zum Grillen

Und wie er das tut! Sogar zum Grillen eignet er sich prima. Redlef Volquardsen nascht die kleinen Würfel aber am liebsten pur und frisch. Seinen Käse verkauft der Landwirt nur über den Direkt-Vertrieb und an ausgesuchte Restaurants und Geschäfte in der Region. Und falls Sie, liebe Leserinnen und Leser, mal im hohen Norden unterwegs sind: Man findet die Friesische Schafskäserei auf der Halbinsel Eiderstedt, nur wenige Kilometer von St. Peter-Ording entfernt. Jeden Dienstag gibt es hier sogar die Möglichkeit, eine Runde mit den Schafen zu kuscheln – was für ein Genuss!

Immer alle schön der Reihe nach: Die Ostfriesischen Milchschafe werden zweimal täglich gemolken. Und weil es dabei immer bestes Heu gibt, stehen die Vierbeiner dafür sogar Schlange



„Ob gewürfelt im Salat, gebacken im Backofen oder als Aufstrich: Schafskäse passt so gut zur Sommerküche“

Redlef Volquardsen

Veggie

Cremiger Ofen-Feta in Röstknoblauch-Öl

Zum Wegdippen verführt: Würziger Schafskäse, heiß aus dem Ofen, wird von duftendem Öl, grüner Chili und wilden Kräutern umhüllt

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 12 Knoblauchzehen
- ♥ 100 ml Olivenöl
- ♥ 3 Packungen (à 150 g) Feta
- ♥ 1 grüne Chilischote
- ♥ 2 Stiele Oregano
- ♥ 2 Zweige Rosmarin
- ♥ 75 g schwarze Oliven

1 Knoblauch schälen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin 5–8 Minuten goldbraun frittieren. Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Feta mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in einer flachen

Auflaufform verteilen. Chilischote längs einritzen, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Oregano waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Rosmarin waschen, zerzupfen. Chili, Kräuter und Oliven auf und um den Feta verteilen. Knoblauchöl samt Knoblauch darüber verteilen. Feta im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–30 Minuten backen, bis der Feta leicht cremig wird. Dazu schmeckt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 380 kcal

E 13 g · F 36 g · KH 3 g

64 kochen & genießen 8/2025

Fotos: Image Professionals, Julia Meyerdiercks (2)



Entdeckungsreise mit allen Sinnen

Frischkäse, Hirtenkäse, Schnittkäse. Mal mit, mal ohne Kräuter. Insgesamt verarbeitet Redlef Volquardsen die Schafsmilch zu zehn leckeren Sorten. Auf dem Hof seiner Familie gibt es jeden Dienstag und Freitag Führungen. Gäste erhalten Einblicke in Betriebskreisläufe, Öko-Landbau und Naturschutz. Nach einem Besuch bei den Schafen, des Reifekellers und der Käserei folgt eine Käse-Verkostung.

Tickets und Infos unter friesische-schafskaeserei.de

Bauer Media Group
BEST SELLER Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.



Neue Post gelesen,
dabei gewesen.

JEDEN MITTWOCH NEU!



Schweden-Rätsel

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

Auflosung aus Heft 6/25: RONSUMEI

So können Sie gewinnen:

Per Website
www.wunderweib.de/gewinn-coupons



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

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

Hotline: 0800/5 88 79 65*

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

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

Fatos Ambros

Gewinn-Coupon
kochen & genießen (Heft 8/2025)

**Teilnahmeschluss:
28. August 2025**

LÖSUNG/-EN-

S 66:

Name, Vorname

—

PL 7-2-1

PLZ, Ort

Telofan

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 1985–2025
Jahre

Kochen
mit Liebe

1 Jahr lesen und Geschenk sichern!



Partypfanne

Ideal für Abende mit Freunden und Familie – die Universalpfanne, die backt, grillt und kocht. Ob Pizza, Gyros, Crêpes oder Paella, die Partypfanne ist ein echter Alleskönder. Mühelose Reinigung dank antihaftbeschichteter Bratfläche. Feuerfester und bruchsicherer Glasdeckel mit Ventil. Stufenlose Temperatureinstellung bis 240 Grad, Pfannendurchmesser: ca. 30 cm, Leistung: 1.400 Watt.



Messerset „Carbon“ + Schäler

Das Messerset im Carbon Design hat schwarze Messerklingen aus Edelstahl. Die Riffelstruktur sorgt dafür, dass beim Schneiden nichts haften bleibt. Klingen und die Griffe haben eine antibakterielle Beschichtung. Koch-, Ausbein- und Brotmesser je 20 cm, Universalmesser 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm, Schäler 15,5 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-geniesen.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. 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) Partypfanne (3)
 KING Messerset „Carbon“ + Schäler (18)

028 03 2258794

KUG #08/25 – 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

X

Küchennotizen

Eine Frage an den Süßigkeiten- Kenner

ANDREAS LOACKER

Der Vizepräsident von Loacker gibt einen kleinen Einblick in die emotionale und bewusste Seite des Genusses

Was macht eine Nascherei so unwiderstehlich?

Vielelleicht ist es der Geschmack. Vielleicht die Textur. Wahrscheinlich aber ist es etwas Tieferes – etwas, das wir nicht greifen, aber spüren können: die Erinnerung. An das Knistern der Waffel, den Duft von frisch Geröstetem, an Nachmittage bei den Großeltern. Wenn etwas schmeckt wie damals, wird es mehr als eine Süßigkeit – es wird ein Stück Zuhause. Gleichzeitig hat sich unser Verhältnis zu Süßem aber auch verändert: Verbraucher achten heute mehr denn je auf die Inhaltsstoffe ihrer Lebensmittel und die Herkunft der Produkte. Immer häufiger wird auf Qualität statt Quantität gesetzt, und viele suchen nach einem Genuss, der zudem verantwortungsbewusst und nachhaltig ist. Dabei kehren viele zurück zum Einfachen – zum natürlich Gewachsenen. Süßes soll echt schmecken, nicht inszeniert.

Weiteres süßes Naschwissen unter loacker.com/de



DAS FINDEN
WIR JETZT
SPANNEND

Warum schmeckt Essen im Flugzeug anders?

Über den Wolken verändert sich nicht nur der Blickwinkel, sondern auch unser Geschmackssinn

Trockene Luft, niedriger Kabinendruck und laute Geräusche schwächen im Flugzeug unseren Geschmacks- und Geruchssinn. Besonders salzige und süße Aromen verlieren dabei bis zu 30 % ihrer Intensität. Währenddessen schmeckt Tomatensaft in 10000 Meter Höhe plötzlich himmlisch. Der Grund: Er enthält Umami – die herzhafte Geschmacksnote wird im Flugzeug besonders intensiv wahrgenommen.



Auf Aromaflug



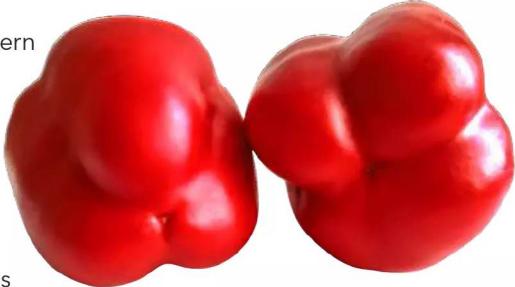
Schön gesagt:

„Dreh mal
am Herd“
heißt rück-
wärts „Dreh
mal am Herd“.

EINEM ALTEN PAPRIKA-MYTHOS AUF DER SPUR

Die Anzahl der Kammern verrät angeblich das Geschlecht der Schote und damit ihren Geschmack! Doch kann das stimmen?

Paprika mit vier Kammern sollen weiblich sein und süßer schmecken, die mit drei hingegen gelten als männliche Vertreter. Alles Irrglaube, denn Fakt ist: Paprikablüten sind zwittrig. Auch dass vierkammerige Paprika süßer schmecken, lässt sich nicht belegen. Wie viele Kammern eine Paprika hat, hängt von Sorte, Wachstumsbedingungen und Zufall ab. Beim nächsten Kauf also einfach die Frucht schnappen, die am besten gefällt!



Am 18. August

ist Welt-Prosecco-Tag

Quelle: Henkel Freixenet

Auf ein Gläschen

Süßige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar

Eisgekühlt und angesagt

Fruchtig, eiskalt und überraschend vielseitig: *Frozen Cocktails* verbinden sommerlichen Genuss mit erfrischender Leichtigkeit. Klare Spirituosen wie

Wodka, Rum oder Tequila eignen sich besonders gut, auch Wein funktioniert hervorragend, vor allem in Varianten wie dem beliebten Frosé. Zusammen mit Crushed Ice, Früchten oder auch Kaffee-Spezialitäten werden alle Zutaten so lange püriert, bis die Konsistenz an ein Sorbet erinnert – saftig, löffelbar, aber dennoch trinkbar.

Himbeere trifft Frost: ein Wodka wie gemacht für eiskalte Cocktailmomente.

Von Gorbat-schow; 0,7 l ca. 9 €; Supermarkt



Nachlieferungs- & 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: Constanze Moll

Teamlead Fashion&Beauty: Franziska Stelter-Cağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

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

Head of Content Area Health: Georg 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: 040/32 90 16 16, mo.–fr. 8–18 Uhr,

sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30 19-81 82,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Addressänderungen, 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



Sommerfrüchte mit Sahne alla Limoncello

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 60 g Amarettini ♥ 100 g Himbeeren ♥ 2 Pfirsiche ♥ 2 Aprikosen
- ♥ 2-3 Stiele Basilikum ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2 TL Puderzucker ♥ 2 EL Grappa ♥ 200 g Schlagsahne

1 Amarettini zerbröseln, in Schalen verteilen. Beeren verlesen, Hälfte zerdrückt auf Amarettini geben. Übrige Früchte waschen, entsteinen, in Spalten schneiden. Basilikum waschen und, bis auf etwas, hacken. Zitrone waschen, Schale abreiben. Zitrone auspressen. 2 EL Saft, Vanillezucker und Basilikum verrühren. Mit allen Früchten mischen, in die Schalen verteilen.

2 1 EL Zitronensaft, Hälfte Zitronenschale, 1 TL Puderzucker und Grappa verrühren. Sahne fast steif schlagen. Grappamischung kurz unterziehen. Sahnecreme auf die Früchte verteilen. Mit restlichem Basilikum und Zitronenschale verzieren. Übrigen Puderzucker darüberstäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.
PRO PORTION ca. 310 kcal
E 4 g · F 18 g · KH 27 g

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



Luftig-leichter Kirschtraum aus dem Ofen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Kirschen (z.B. Sauerkirschen) ♥ 50 g Butter ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 75 g Mehl ♥ 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker ♥ 50 g Zucker
- ♥ ½ TL Backpulver ♥ 1 Prise Salz ♥ 200 ml Milch
- ♥ etwas Puderzucker zum Bestäuben ♥ Fett für die Form

1 Kirschen entstielen, waschen und entsteinen. Butter schmelzen. Eier trennen. Mehl, Vanillezucker, 30 g Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Eigelb und Milch verrühren, zur Mehlmischung geben und mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einem glatten Teig verrühren.

2 Butter unter Rühren langsam einlaufen lassen. Eiweiß steif schlagen, dabei 20 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee mit einem Teigschaber vorsichtig unter den Teig ziehen. Die Hälfte der Kirschen in eine gefettete Auflaufform (ca. 2 l Inhalt) geben. Teig darauf

verteilen und mit übrigen Kirschen bestreuen.

3 Kirschaufauflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) zunächst ca. 10 Minuten backen. Dann die Temperatur herunterschalten (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C). Auflauf weitere ca. 15 Minuten goldgelb backen.

4 Auflauf aus dem Ofen herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Mit etwas Puderzucker bestäuben. Lauwarm oder kalt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 370 kcal
E 9 g · F 16 g · KH 48 g



Feine Heidelbeerkaltschale

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kg Äpfel ♥ 600 g Heidelbeeren ♥ 100 g Zucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 1 EL Zitronensaft ♥ 1 TL Speisestärke ♥ 100 g Crème fraîche

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Heidelbeeren eventuell verlesen. Äpfel, 500 g Heidelbeeren, 300 ml Wasser, Zucker, Salz und Zitronensaft in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

2 Speisestärke und 1–2 TL Wasser glatt rühren. Heidelbeer-Apfel-Mischung mit einem Stabmixer fein pürieren. Angerührte Stärke einröhren und die Suppe nochmals unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Heidelbeersuppe abkühlen lassen und dann mindestens 1 Stunde kalt stellen.

3 Crème fraîche, bis auf ca. 2 EL, mit dem Schneebesen ca. 2 Minuten cremig

aufschlagen und in die Kaltschale rühren. Heidelbeerkaltschale in vier Dessertschalen verteilen.

4 Restliches Crème fraîche in Klecksen auf der Kaltschale verteilen und in Schlieren kurz einrühren. Übrige Heidelbeeren je nach Größe halbieren, in die Kaltschale verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
WARTEZEIT mind. 1 Std.
PRO PORTION ca. 250 kcal
E 2 g · F 8 g · KH 42 g

Für
Schlau-
fuchse

Beerenstark

Die Suppe schmeckt mit allen Heidelbeeren, Waldheidelbeeren jedoch sorgen für eine besonders intensive Lilafärbung.



Mangoeis-Törtchen mit Bourbon-Karamell

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 150 g Shortbread ♥ 75 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
- ♥ 50 g Butter ♥ 2 Mangos (à ca. 300 g) ♥ 3 EL Orangensaft
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 200 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 50 g Zucker ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 100 ml Karamellsoße (Flasche)
- ♥ 2 EL Whiskey (z. B. Bourbon) ♥ Papierbackförmchen

1 Shortbread fein zerbröseln. Nüsse hacken. Butter schmelzen. Mit 50 g Nüssen und Shortbread mischen. Papierbackförmchen in die Mulden eines Muffinblechs legen. Bröselmasse als Boden darin verteilen und gut andrücken. Muffinblech ca. 15 Minuten kalt stellen.

2 Eine Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Hälften Fruchtfleisch fein würfeln. Andere Fruchtfleischhälfte grob schneiden und mit Orangensaft pürieren. Sahne steif schlagen. Frischkäse, Zucker und Zitronensaft verrühren. Sahne unterziehen.

Mangowürfel unter die Creme rühren, auf die Bröselböden verteilen. Püree daraufgeben, in Schlieren unterziehen. Blech mindestens 4 Stunden einfrieren.

3 Karamellsoße und Whiskey verrühren. Übrige Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in dünne Spalten schneiden. Mangoeis-Törtchen damit verziehen. Etwas Whiskeysoße darüberträufeln und mit übrigen Nüssen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
WARTEZEIT mind. 4 ½ Std.
PRO STÜCK ca. 300 kcal
E 6 g · F 21 g · KH 22 g

„Ein gutes Stück Kuchen geht über alles“



Exklusiv
aus dem
LeserCLUB

Tanja Borne (53)
lebt mit ihrer Familie im fränkischen Wendelstein. Die Referentin im Personalbereich ist verheiratet und hat zwei Kinder. Während ihr Sohn mit 26 Jahren auf eigenen Beinen steht, sorgt ihre 15-jährige Tochter für frischen Wind. Ihr Motto im Alltag: Aus jeder Situation lässt sich das Beste machen!

Tanja Borne genießt es, mit Lieblingsrezepten schöne Erinnerungen aufleben zu lassen – doch bleibt sie dabei stets offen für neue Leckereien

Sie haben für uns ein besonderes Rezept Ihrer Großmutter ausgewählt. Was verbindet Sie mit dem Kuchen?

Diesen Kuchen hat meine Oma meist mit selbst gepflückten Blaubeeren gebacken. Er hat mir schon als Kind gut geschmeckt – ähnlich wie ihr Apfelstrudel. Den bekomme ich allerdings nie so gut hin. Wer weiß, welche Geheimzutat sie noch darin verarbeitet hat ...

Wann haben Sie den Heidelbeerkuchen zum ersten Mal selbst gebacken?

Das war im Studium in meiner WG in Mannheim – in einer sehr übersichtlich ausgestatteten Küche. Ich war da fast ein bisschen stolz, dass das Ergebnis so nah am Original meiner Kindheit war



Zweite Leidenschaft
Auch wenn Tanja Borne den Sommer genießt, liebt sie Skifahren und den Apfelstrudel danach

und er auch meinen Mitbewohnerinnen so gut geschmeckt hat.

Hat sich Ihr Backstil seither verändert?

Ich bleibe durchaus Lieblingsrezepten treu. Kuchen, die jeder sehr gern mag, gibt es bei mir immer wieder. Aber ich stöbere auch gern in Zeitschriften wie kochen & genießen nach interessanten neuen Rezepten. Diese backe ich

dann nach, auch wenn ich das ein oder andere Rezept vorher nochmals leicht abwandle.

Gibt es etwas, das für Sie beim Backen niemals fehlen darf?

Grundzutaten für einen Kuchen habe ich immer im Haus. Dann kann ich zumindest einen einfachen, schnellen Kuchen backen. Ich verwende übrigens immer Eier aus dem Hofladen, der gleich bei uns um die Ecke ist. Gefühlt schmeckt es noch besser, wenn man die Hennen kennt.

Und was ist für Sie persönlich das Schönste am Backen?

Auch wenn mir Backen wirklich Spaß macht – das Essen des Kuchens oder der Torte ist noch viel besser. Ehrlich gesagt: Für mich ist das Beste am Backen der fertige Kuchen (lacht). Für ein gutes Stück Kuchen würde ich alles andere sofort stehen lassen. Das geht über alles!

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.)



Heidelbeer-Streuselkuchen nach Omas Art

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- ♥ 125 ml Milch
- ♥ 525 g Mehl
- ♥ ½ Würfel (21 g) Hefe
- ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 205 g Zucker
- ♥ 80 g + 90 g kalte Butter
- ♥ 500 g Magerquark
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 250 g backfertige Mohnmasse
- ♥ 250 g Heidelbeeren
- ♥ 5 EL Apfelmus
- ♥ Fett und Mehl für das Blech

1 FÜR DEN TEIG Milch lauwarm erwärmen. 400 g Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröseln. Lauwarne Milch und 1 Ei in die Mulde geben. 60 g Zucker und 80 g Butter in Stückchen um die Mulde herum verteilen und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Teig auf einem gefetteten, mit Mehl ausgestäubten Backblech ausrollen.

2 FÜR DIE FÜLLUNG Quark, Puddingpulver, 2 Eier und 75 g Zucker verrühren. Ein Drittel der Quarkcreme beiseitestellen, Rest Quarkcreme und Mohnmasse verrühren. Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und mit Apfelmus vermengen.

3 FÜR DIE STREUSEL 125 g Mehl, 90 g kalte Butter und 70 g Zucker zu Streuseln verkneten. Auf dem Hefeteig klecksweise Quarkcreme, Mohncreme und Heidelbeermischung verteilen. Streusel darüber verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) 30–35 Minuten goldgelb backen. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.
PRO STÜCK ca. 280 kcal
E 9 g · F 11 g · KH 39 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf einen cremigen Lotus-Cheesecake



KULT-EIS

=★ trifft Kuchen ★=

Inspiriert
von unseren
liebsten Eissorten
haben wir Kuchen
kreiert, die den
Sommer versüßen –
ganz ohne davon-
zulaufen!

HERRLICH CREMIG & FRISCH!

Gleich
losnaschen!



Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Für den Boden habe ich Amarettini genommen. Ihr Aroma passt toll zur süßen Sahnecreme. Den Rest Kondensmilch habe ich zu einer Karamellcreme gegart.“

Hannelore Reusch



≡★ Cornetto-Tortenglück ★≡

Von der Waffel bis zum Schokokern: Diese sahnige Wucht bringt das knackige Eisgefühl von damals als verführerisches Kühlenschrankwunder auf den Tisch

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCKE

- ▼ 80 g Butter
- ▼ 150 g Eiswaffeln
- ▼ 450 g Schlagsahne
- ▼ 75 g gezuckerte Kondensmilch
- ▼ 100 g Zartbitterkuvertüre
- ▼ 100 g Nussnugatcreme
- ▼ 50 g Haselnüsse (ohne Haut)
- ▼ Gefrierbeutel
- ▼ Backpapier

1 FÜR DEN BODEN Butter schmelzen. Eiswaffeln in einen Gefrierbeutel füllen und mit der Teigrolle fein zerbröseln. Mit der Butter mischen und in einer am Boden mit Backpapier ausgelegten Springform (18 cm Ø) zu einem Boden andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 FÜR DIE CREME 300 g Sahne steif schlagen, dabei Kondensmilch langsam einlaufen lassen. Kalt stellen. Kuvertüre hacken. 150 g Sahne in einem kleinen Topf erwärmen. Kuvertüre und Nugatcreme darin unter Rühren schmelzen. Etwa Hälfte der Schokocreme auf dem Waffelboden verteilen. Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Sahnecreme locker in der Form glatt verstreichen. Dann mit einem Löffelrücken sternförmig in einem Bogen Rillen von außen zur Mitte in die Creme eindrücken, sodass ein Swirl-Muster entsteht. Torte ca. 1½ Stunden kalt stellen.

4 Rest Schokocreme erwärmen und in die Creme-Rillen trüpfeln. Haselnüsse grob hacken und darüberstreuen. Torte mindestens 1 Stunde kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

WARTEZEIT ca. 3 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 380 kcal

E 6 g · F 30 g · KH 25 g



Knusperwaffel mit Kultspitze

In den 1960ern in Italien erfunden, wurde Cornetto später vom Eishersteller Langnese international bekannt gemacht. Der Slogan „Bei dem Cornetto Haselnuss bekommt mein Hasi einen Kuss!“ ist heute noch Kult.

==★ Cuja-Mara-Tarte ★=

Ein Bissen und schon schweben wir auf Wolke Pannacotta - samt fruchtigem Maracujakuss, der nach geliebten Eispausen schmeckt

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 1 Bio-Orange ♥ 200 g Mehl
- ♥ 100 g kalte Butter ♥ 150 g Zucker
- ♥ 9 Blatt Gelatine ♥ 750 g Schlagsahne
- ♥ 2 TL Vanilleextrakt
- ♥ ca. 300 ml Maracujanektar
- ♥ 2 Päckchen Vanillesoßenpulver
(ohne Kochen) ♥ Backpapier

1 FÜR DEN BODEN Orange waschen und die Schale fein abreiben. Orange ausspressen. Mehl, Butter in Stücken, 100 g Zucker, Orangenschale und 1 EL Orangensaft zu Streuseln verkneten.

2 Eine große Kastenform (4 l Inhalt; 15x35 cm; 10 cm tief) längs mit einem Streifen Backpapier und quer mit 2 Streifen Backpapier auslegen. Streusel darin zu einem Boden andrücken. Form ca. 30 Minuten kalt stellen. Boden im vorgeheizten Backofen (E-Herd:180°C/Umluft: 160°C) auf unterster Schiene ca. 22 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

3 FÜR DIE CREME Gelatine einweichen. Sahne und Vanilleextrakt erhitzen. Gelatine ausdrücken und in der Sahne auflösen. Sahne lauwarm abkühlen lassen, bis sie zu gelieren beginnt. Sahne auf den Streuselboden gießen. Form ca. 3 Stunden kalt stellen.

4 FÜR DAS TOPPING übrigen Orangensaft mit Maracujanektar auf 350 ml auffüllen. Nektar und Soßenpulver in einem hohen Rührbecher mit den Schneebesen des Rührgeräts 1-2 Minuten cremig aufschlagen.

5 Tarte mit einem Messer vorsichtig vom Formrand lösen und mithilfe des Backpapiers vorsichtig herausheben. Das Frucht-Topping locker darauf verteilen. Cuja-Mara-Tarte mindestens 30 Minuten kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

WARTEZEIT ca. 5 Std.

PRO STÜCK ca. 400 kcal

E 5 g · F 28 g · KH 36 g



Maracuja trifft Vanille

Seit 1985 sorgt das Cuja Mara Split in Deutschland für Sommerlaune: Fruchtiges Maracuja-Eis umhüllt cremige Vanillefüllung. Der Name wurde eigens erfunden, um exotisch zu klingen.



Fotos: House of Food (2), PR (2)



Filmreifes Himbeer-Kokos-Eiskonfekt

Nicht nur im Kino ein Hochgenuss:
süße Himbeeren, kühle Kokoscreme
und ein Hauch Schokolade

ZUTATEN FÜR 24 STÜCK

- ♥ ½ Orange
- ♥ 1 Dose (400 ml) cremige Kokosmilch
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 50 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 24 Himbeeren ♥ 2-3 EL Kokosraspel
- ♥ 1 EL getrocknete Cranberrys
- ♥ 200 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao)
- ♥ 5 g Kokosfett

1 Orangenhälfte auspressen. Kokosmilch, Sahne, 2 EL Orangensaft, Zucker und Vanillezucker 2-3 Minuten mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Hälfte der Kokoscreme gleichmäßig in eine Eiswürfelform (ca. 700 ml Inhalt; pro Mulde ca. 30 ml) füllen und ca. 1 Stunde einfrieren.

2 Himbeeren verlesen. Form aus dem Gefrierfach nehmen. In jede Mulde eine Himbeere setzen. Übrige Kokoscreme darüber verteilen und die Form weitere 2-3 Stunden einfrieren.

3 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Cranberrys klein hacken. Mit Kokosraspeln mischen. Schokolade in Stücke teilen. Mit Kokosfett bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen.



4 Eiskonfekt aus der Form lösen. Mithilfe einer Gabel in die Schokolade tauchen. Überschüssige Schokolade gut abtropfen lassen. Konfekt auf ein Kuchengitter setzen, sofort mit etwas Kokosraspelmischung bestreuen. Bis zum Servieren einfrieren. Konfekt ca. 15 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach nehmen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

WARTEZEIT ca. 4 Std.

PRO STÜCK ca. 80 kcal

E 1 g · F 5 g · KH 8 g

Zarter Schmelz

Eiskonfekt gibt es in Deutschland seit den 1920er-Jahren. Dank Kokosfett schmilzt das Konfekt besonders zart auf der Zunge und sorgt für eine süße Erfrischung an heißen Tagen.



⇒★Dolomiti-Käsekuchen-Würfel★=

Nostalgie in Würfelform: Fruchtige Schichten - cremig und leicht - wecken Erinnerungen an unbeschwerete Familienurlaube im Sommer

ZUTATEN FÜR CA. 25 STÜCKE

- ▼ 125 g Butter ▼ 200 g Vollkornbutterkekse ▼ 1 Bio-Zitrone
- ▼ 1,25 kg Magerquark ▼ 150 g Zucker
- ▼ 1 Beutel Götterspeise „Waldmeistergeschmack“ (für 500 ml Wasser)
- ▼ 1 Beutel Götterspeise „Himbeergeschmack“ (für 500 ml Wasser)
- ▼ 1 TL Mehl ▼ 3 Eiweiß (Gr. M) ▼ 1 EL Puderzucker
- ▼ Öl für die Form ▼ Gefrierbeutel

1 FÜR DEN BODEN Butter schmelzen. Kekse in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und mit der Teigrolle fein zerbröseln. Mit Butter mischen und in einer mit Öl ausgestrichenen quadratischen Springform (24 cm) zu einem Boden andrücken. Ca. 40 Minuten kalt stellen.

2 FÜR DIE BASISCREME Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Quark, Zucker und Zitronenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren. Creme dritteln. Unter ein Drittel Waldmeister-Götterspeise, unter das zweite Drittel Himbeer-Götterspeise rühren. Unter das letzte Drittel Mehl und Zitronensaft rühren.

3 Eiweiß steif schlagen, dritteln und je $\frac{1}{3}$ Eischnee unter die drei Quarkcremes heben. Grüne Quarkcreme gleichmäßig auf dem Krümelboden verstreichen. Danach erst rote, dann weiße Creme vorsichtig darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 120°C/Umluft: 100°C) ca. 1 Stunde backen.

4 Käsekuchen im Ofen bei leicht geöffneter Ofentür ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Käsekuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Zum Servieren Kuchen vorsichtig aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. · Wartezeit ca. 2 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 140 kcal · E 9 g · F 6 g · KH 15 g





Schleckspaß mit Italien-Flair

Das Dolomiti-Eis ist berühmt für seine drei bunten Schichten in Grün (Waldmeister), Rot (Kirsche oder Himbeere) und Weiß (Zitrone). Die Farben erinnern an die italienische Flagge, die Form an die Dolomiten-Gebirgsgruppe.





==★ Nugat-Choc-Muffins ★==

Ein Happs und schon knackt's: Zwischen fluffigem Teig, schmelzigem Nugat und Schokoguss wird der Cupcake zum kleinen Kindheitskracher

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ▼ 3 Eier (Gr. M) ▼ 120 ml Öl
- ▼ 150 g griechischer Joghurt ▼ 220 g Mehl
- ▼ 2 EL Kakao ▼ ½ TL Backpulver ▼ 350 g Zucker
- ▼ Salz ▼ 5 frische Eiweiß (Gr. M)
- ▼ 200 g Nussnugat (schnittfest)
- ▼ 150 g Schlagsahne
- ▼ 150 g Zartbitterschokolade
- ▼ 50 g Haselnusskrokant
- ▼ Fett und Mehl für das Muffinblech

1 FÜR DEN TEIG Eier, Öl und Joghurt glatt rühren. Mehl, Kakao, Backpulver, 100 g Zucker und 1 Prise Salz mischen. Eiermix kurz unterrühren. Teig in die gefetteten, bemehlten Mulden eines Muffinblechs geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 18–20 Minuten backen. Blech herausnehmen, Muffins ca. 15 Minuten in der Form

abkühlen lassen. Vorsichtig aus den Mulden heben. Auskühlen lassen.

2 FÜR DEN EISCHNEE Eiweiß im heißen Wasserbad mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, dabei 1 Prise Salz und 250 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee 8–10 Minuten weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse glänzt. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

3 Nugat in 12 gleich große Würfel schneiden, mittig auf die Muffins setzen. Die Eischneemasse um die Würfel spritzen. Cupcakes ca. 30 Minuten kalt stellen.

4 FÜR DEN GUSS Sahne erhitzen. Schokolade in Stücke teilen und darin schmelzen. Schokosahne ca. 20 Minuten abkühlen lassen, dann mit einem Löffel über die gekühlten Eischneehauben

träufeln. Sofort mit Krokant bestreuen. Schokoguss fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

WARTEZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 520 kcal

E 10 g · F 27 g · KH 61 g

Held der Kühltruhe

Nogger kam 1979 auf den Markt, Choc folgte bald darauf. 2001 wurde es aus dem Handel genommen, kehrte aber nach Online-Protesten zurück.



Ed-von-Schleck-Wickeltorte

Ein süßer Wirbelwind, der uns kurz mal wieder in kleine Schleckermauer verwandelt - beerig-cremig und einfach zum Dahinschmelzen!



ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz ♥ 125 g Zucker
- ♥ 90 g Mehl ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 1 EL Speisestärke
- ♥ ca. 1 TL rote Speisefarbe (z. B. von GoodBake; Farbname Brilliantrot)
- ♥ 750 g Mascarpone ♥ 500 g Magerquark
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ 275 g Erdbeerfüllung
- ♥ Backpapier

1 FÜR DEN BISKUIT Eier und Salz 5–6 Minuten schaumig schlagen, dabei 75 g

Zucker einrieseln lassen. Mehl, Backpulver und Stärke daraufsieben, unterheben. Speisefarbe vorsichtig unterziehen. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten backen. Biskuit herausnehmen und auf ein Backpapier stürzen. Backpapier vom Boden abziehen und auskühlen lassen.

2 Mascarpone, Quark, Vanillezucker, 50 g Zucker und Zitronenschale verrühren. Konfitüre glatt rühren, auf dem Biskuit verstreichen. Gut $\frac{3}{4}$ Creme darauf verteilen und vorsichtig verstreichen.

3 Biskuit längs in ca. 10 cm breite Streifen schneiden. 1 Streifen zur Rolle aufwickeln. Mit der Schnittfläche nach oben auf eine Tortenplatte stellen. Übrige Streifen nacheinander darumwickeln. Tortenring um die Torte legen. Torte und übrige Creme zugedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen. Tortenring vorsichtig lösen. Rest Creme kurz glatt rühren und den Tortenrand damit einstreichen. Torte ca. 45 Minuten kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

WARTEZEIT ca. 3 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 410 kcal

E 12 g · F 28 g · KH 28 g

Genuss-Schub

Seit den 1980er begeistert Ed von Schleck als erstes „Schiebe-Eis“ Deutschlands: Erdbeer- und Vanilleeis werden aus einer Tube nach oben gedrückt und herausgeschleckt.



Süßer Gruß zum Schluss

Sahlig-vanillig

So verführen die beliebtesten Törtchen Portugals. Klassisch werden sie nur mit Vanille gebacken, sie sind aber auch mit frischen Früchten ein Hochgenuss



Pastéis de Nata mit Maracuja

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- ♥ 3 Passionsfrüchte ♥ ½ Vanilleschote
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 2 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 350 ml Milch ♥ 120 g Zucker
- ♥ 2 EL Speisestärke ♥ 1 Prise Salz
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für die Form

1 Blätterteig entrollen und Backpapier abziehen. Teig auf einer bemehlten

Arbeitsfläche auf (ca. 26x45 cm) ausrollen. Aus dem Teig 8 Kreise (à ca. 12 cm Ø) ausstechen, in 8 gefettete Mulden eines Muffinblechs legen, andrücken. Blech ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch herauskratzen. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Mit Ei, Eigelb, Milch, Zucker, Stärke und Salz in einem Topf unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze

aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Passionsfrüchte untermischen.

3 Pudding gleichmäßig mit einem Löffel in die Muffinformchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) 15–16 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO STÜCK ca. 290 kcal
E 6 g · F 15 g · KH 31 g

Vorschau



Zweierlei Wurstspieße
und Semmelkloß-
Fleischpflanzerl-Burger

WIESN-GLÜCK FÜR ZU HAUSE

Mit nostalgischem Charme, deftigen Schmankerln und herbstlicher Gemütlichkeit feiern wir ein Oktoberfest wie in vergangenen Zeiten



EINFACH ZUM DAHINKUSPERN!

Kreative Panaden, krosse Krusten und luftig gebackene Teige bringen goldene Wärme auf den Teller

IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT

AM 29. AUGUST
2025

♥ Ob frisch vom Markt oder direkt aus dem Wald: Jetzt spielen Pilze die Hauptrolle

♥ Umami? Ja, bitte!
Wir spüren den fünften Geschmack nach

♥ Eiweiß zum Anbeißen:
Unsere High-Protein-Favoriten machen stark und satt



ZART, ZARTER, TAFELSPITZ

Wie gekochtes Fleisch zum König unter den Braten wird



APFELKUCHEN IM CREME-MANTEL

Feine Sahneschichten treffen auf saftig-fruchtige Äpfel und verleihen vertrauten Backklassikern neue Raffinesse



neu

Sommer, Sonne, Grillgenuss

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

Entdecken Sie auch unsere weiteren Grillgewürze.



UNSERE WERTE STECKEN
IN JEDEM PRODUKT
VON LEBENSBAUM.

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



SO
WERT
VOLL

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

BIO SEIT 1979

