meine gute Landküche

meine gute Landküche

Rezepte & Deko mit Kastanien

Das Original

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

September/Oktober 2025 5,90 €

5 | 25 MEINE GUTE LANDKÜCHE

Feine Hefekuchen: Zopf, Bienenstich & mehr

Menüs der Saison mit Pilzen, Kürbis, Wild

Süße und herzhafte Ideen mit Birnen

Köstlich-würzige Herbstküche

Saftiges Gulasch mit Pilz-Semmelknödeln

4 191886 805905 05

Hausgemacht schmeckt's am besten!

- Gulasch & Braten mit viel Gemüse
- Cremesuppen • pikante Aufstriche
- Auflauf, Bällchen, Strudel mit Quark

Plus: Unterwegs im schönen Baden

Bestes aus der Herbstküche, würzige Braten, Hefekuchen

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

eatbetter

SAG EINFACH JA

...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

Burda bewegt

meine gute Landküche

Glasierte Birnen-Tarte
Rezept Seite 35

Zeit für Genuss und ein wenig Dankbarkeit

Monique Doepel
Stellv. Chefredakteurin

Birnen-Tarte, eingelegte Birnen, Buchteln mit Birnen-Nuss-Füllung, Birnen-Raclette, Auflauf mit Birnen und Brie – welch **Vielfalt** allein eine Frucht (Rezepte ab S. 34) bietet. Und der Herbst schenkt uns noch so viel mehr: Äpfel, Nüsse, Pilze, Kürbisse … Eine Fülle, die **Freude** macht und zum **Kochen** anregt (wie unser Herbst-Menü ab S.16). Eine Fülle, die früher so wertvoll als **Vorrat** für den Winter diente und kulinarische Handwerke hervorbrachte, vom Trotten der Äpfel bis zum Einmachen von Sauerkraut (Bauernhofreportage ab S. 58). Eine Fülle, die uns die Tradition des **Erntedankfests** (S. 24) nachvollziehen lässt. Wie schön, dass das auch heute noch vielerorts gefeiert wird.

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

Titelfotos: burdafood.net/Thorsten Suedfels, Fotolia/Diana Vyshniakova, Gartenbildagentur Friedrich Strauss, StockFood Studios/Kramp + Gölling, StockFood/für ZS Verlag/Anja Romaniszyn (1)/für ZS Verlag/Stefan Braun (1)
Fotos: Daniel Grund für HBM, StockFood/Fotos mit Geschmack

INHALT

SAISON-REZEPTE

8 Großer Auftritt für Kastanien
Kochen, backen und dekorieren – die kugeligen Herbst-Früchte sind echte Alleskönner

16 Herrlich buntes Herbst-Menü
Salate, Hauptgerichte und Süßes mit Pilzen, Nüssen, Äpfeln & Co.

26 Bestes Fleisch mit Wurzelgemüse
Pastinake, Petersilienwurzel & Co. passen gut zu Schmorgerichten

34 Birnen – Lieblinge der Saison
Sie veredeln Kuchen und Desserts, aber auch herzhafte Gerichte

54 Würzige Brot-Aufstriche
Aromatische Pasten aus Linsen, Gemüse, Kartoffeln und Kräutern

HEIMAT UND MENSCHEN

24 Erntedankfest
Das Herbstfest ist der Höhepunkt des landwirtschaftlichen Jahres

58 Zu Gast auf dem Vogtsbauernhof
Das Freilichtmuseum zeigt wie einst im Schwarzwald gelebt und gearbeitet wurde

88 Aus Liebe zum Land
Landwirtin Anja Wolff widmet sich im Weserbergland ihren Schafen und der Herstellung von Frischkäse

KREATIV-IDEEN

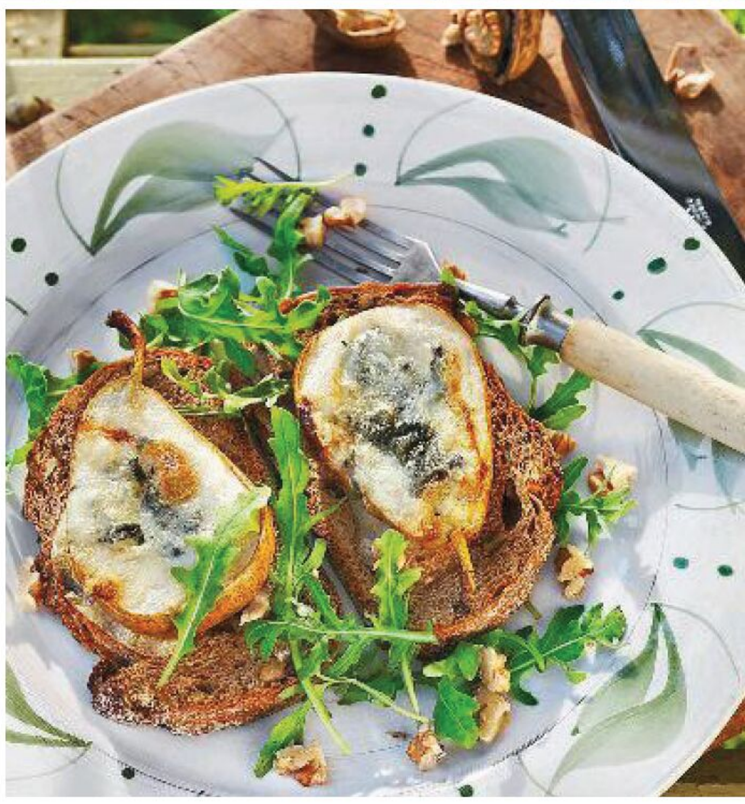
40 Dekorative Fadenbilder
Mit Garn und Nägeln bannen wir hübsche Motive auf Holz

64 Fröhliche Pfaffenhütchen
Die Früchte des Strauchs sind tolle Blickfänge in Arrangements

8 KASTANIEN: GLÄNZENDE HERBST-BOTSCHAFTER

Sie sind die schönsten Symbole der Saison – Maronen für herzhafte wie süße Gerichte und Rosskastanien für stimmungsvolle Deko-Ideen

72 Feine Cremesuppen mit viel Gemüse wärmen Leib & Seele



Birnen passen zu Süßem und Pikantem 34

88 Landwirtin Anja Wolff stellt im Weserbergland Frischkäse aus Schafsmilch her

HAUSGEMACHT

44 Quark – cremig & fein-säuerlich
Desserts und süße Hauptgerichte mit dem milden Frischkäse

52 Bauernbrot backen
So gelingt Schritt für Schritt ein gutes Dinkel-Roggen-Brot

68 Cremesuppen
Vier farbenfrohe Varianten mit einer Extraportion Gemüse

72 Quiches, Tartes & Flammkuchen
Die Knusperstücke aus dem Ofen schmecken herzhaft und süß

78 Hefekuchen
Fluffiges Gebäck – lecker gefüllt oder kunstvoll geflochten

GESUNDHEIT

94 Schätze aus den Bergen
Wie traditionelle Alpenkräuter Körper und Seele Gutes tun

96 eatbetter: Gesundes aus dem Ofen
Fünf wärmende Herbst-Gerichte mit viel Gemüse der Saison

100 Heilpflanzenschule: Sonnenblume
Das Öl ihrer Kerne hilft bei Muskelkater und schenkt glänzendes Haar

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

102 Kraichgau: Land der 1000 Hügel
Faszinierende Landschaften und verträumte Orte locken in die Region zwischen Oberrhein und Neckar

SERVICE

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

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

Für Sie entdeckt

Tolle Ziele für Herbstausflüge, ein besonderer Supermarkt und praktisches Werkzeug zum Kürbisschnitzen

Heimkehr von der Sommerwiese

Almabtrieb im „Milchland" Berchtesgaden

Zwischen Mitte September und Mitte Oktober (je nach Witterung) treiben Almbauern ihre Kühe von den Almen, wie hier von der Kallbrunnalm. Ein wunderbares Spektakel, für das Mensch und Tier herausgeputzt werden – mit farbenfrohem Kopfschmuck, Almbuschen oder einer Almrose am Hut. Spannend ist, wenn man dazu noch mehr über die Tiere und ihre Produkte weiß. Die Almen in der Region werden von den Mitgliedern der Molkereigenossenschaft Berchtesgadener Land bewirtschaftet. Während die ersten vier Wochen österreichische und deutsche Bauern gemeinsam auf dem Almgelände käsen, wird die Milch der bayerischen Kühe während der übrigen Zeit an die Molkerei Berchtesgadener Land (**www.bergbauernmilch.de**) geliefert und unter anderem zu Butter, Schlagrahm oder Topfen verarbeitet.

Mehr dazu: Tourist-Information Berchtesgaden, Maximilianstr. 9, 83471 Berchtesgaden,
☏ 08652/656500, www.berchtesgaden.de

Fotos: Molkerei Berchtesgadener Land (3), Saale-Unstrut-Tourismus e.V., Tante Enso, Verein SÜW Annweiler/TIZIE Photographie (2), Westmark (2)

Unterwegs in Saale-Unstrut

Wein & Wandern

Wenn sich die Blätter bunt färben und der Duft reifer Trauben in der Luft liegt, bricht in Saale-Unstrut die Zeit für Genusswanderer an. Das älteste Weinbaugebiet Mitteldeutschlands lässt sich bei geführten Touren, auf einem Weinlehrpfad, zahlreichen Weinwanderwegen oder bei einem Yoga-Spaziergang erkunden. Außerdem können Sie auf diversen Weinfesten feine Tropfen verkosten und regionale Spezialitäten genießen.

Saale-Unstrut Tourismus GmbH,
Neuer Steinweg 1, 06618 Naumburg,
☏ 03445 / 233790,
www.saale-unstrut-tourismus.de

Kürbis-Kunstwerke schnitzen

Mit dem Schnitzwerkzeug aus Edelstahl (Set um 13 €, **www.westmark.de**) können Sie nach Herzenslust Kürbisse verzieren. Sägemesser, Hohlbeitel, Stechspieß und Aushöhllöffel haben Kunststoffgriffe, die gut in der Hand liegen.
Alle Teile können in der Spülmaschine gereinigt werden.

Die neue Art des Einkaufens

Wie einst bei Tante Emma einkaufen, nur angepasst ans 21. Jahrhundert, dafür steht Tante Enso (**www.tanteenso.de**). Das Besondere an den ca. 60 Filialen: Die Märkte haben immer geöffnet, eingekauft wird via Selbstscannerkasse. Doch auch auf persönlichen Kontakt muss niemand verzichten. In der Regel ist an Werktagen für je vier Stunden Personal anwesend.
Filialen gibt es jedoch nur in Orten mit 1000 bis 3000 Einwohnern, und nur, wenn sich im Umkreis von 5 km kein weiteres Lebensmittelgeschäft befindet. Obwohl die Märkte mit durchschnittlich 250 qm verhältnismäßig klein sind, verfügen sie über ein umfangreiches Sortiment mit bis zu 4000 Artikeln.

In Rheinland-Pfalz

Keschdefeschd

Keschde nennen die Pfälzer liebevoll Esskastanien – und vom 3.–5.10. dreht sich in Annweiler am Trifels (westlich von Landau i. d. Pfalz) alles um die Herbstfrüchte. Auf dem Rathausplatz werden süße und herzhafte Maronen-Spezialitäten angeboten – von Likör und Honig über Chutney und Knödel bis hin zu Bratwurst. Höhepunkt des Festes ist am Freitag (3.10.) die Krönung der 21. Keschdeprinzessin.

Büro für Tourismus,
Messplatz 1,
76855 Annweiler a. Trifels,
☏ 06346 / 2200,
www.trifelsland.de

Glänzender Auftritt für KASTANIEN

Für uns sind sie wunderbare Botschafter des Herbstes. Während sich Maronen für herzhafte und süße Gerichte anbieten, eignen sich Rosskastanien toll für Deko-Ideen

Esskastanien haben einen fein-stacheligen Mantel und ein nussiges Aroma. Die Hülle der Rosskastanien dagegen weist eher größere Stacheln auf. Eine Zuchtform der (wilden) Esskastanien sind Maronen. Sie schmecken intensiver, leicht süßlich und lassen sich besser schälen. Zudem sind Maronen größer und rundlicher als Esskastanien aus dem Wald

Fotos: Flora Press/Visions, Gartenbildagentur Friedrich Strauss, iStock/justhavealook, StockFood/Katelyn Williams

1

2

3

1 Röstaromen steigen einem in die Nase, wenn man Maronen über dem Feuer gart. Sobald die zuvor eingeritzte Schale der Nussfrüchte aufplatzt, sind die Esskastanien fertig.

2 Edelkastanien in Mitteleuropa werden rund 200 Jahre alt. Einer der ältesten Bäume wurde auf 2 000 bis 3 000 Jahre geschätzt. Er stand am Nordhang des Ätnas auf Sizilien.

3 Esskastanien zählen botanisch zu den Nussfrüchten. Anders als Wal- oder Haselnüsse sind sie fettarm. Sie punkten zudem mit Ballaststoffen, Vitamin C sowie Magnesium.

Kürbis gefüllt mit Maronen-Ragout

Zubereitung: ca. 1 Stunde,
Garzeit: ca. 2 Stunden

Für 6 Portionen

• 800 g Gemüsezwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1 Bund Suppengemüse (Möhre, Lauch, Sellerie) • 1,5 kg Rindfleisch (Schulter) • 400 g geschälte Tomaten (Dose) • 2 EL Butterschmalz • Salz • Pfeffer • 200 ml Rotwein (alternativ Fleischbrühe) • 300 g Maronen (vakuumiert) • 300 g Pilze (z. B. Steinpilze oder Champignons) • 3 mittelgroße Hokkaido-Kürbisse (à ca. 800 g) • Butter • 12 Blätter Filoteig

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Suppengemüse abbrausen, putzen, klein würfeln. Fleisch trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien, ca. 1 cm groß würfeln. Tomaten grob würfeln, Saft auffangen.

2. Alles Gemüse in heißem Schmalz im Schmortopf 3–5 Minuten andünsten. Fleisch zufügen. Salzen, pfeffern. Tomaten samt Saft und Wein zum Fleisch geben. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 80 Minuten schmoren.

3. Inzwischen Maronen grob würfeln. Pilze putzen, klein schneiden. In 1 EL heißer Butter anbraten. Salzen, pfeffern. Mit den Maronen zum Ragout geben. Ragout abschmecken.

4. Kürbisse gründlich abbrausen, waagerecht halbieren und entkernen. Kürbisse am Boden evtl. etwas gerade schneiden. Auf ein gefettetes, tiefes Blech setzen und innen und außen mit flüssiger Butter bepinseln. Ragout auf die Kürbishälften verteilen.

5. Je 2 Filoteigblätter mit Butter bepinseln und locker-dekorativ über die Kürbishälften legen. Mit übriger Butter beträufeln. Kürbisse im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) ca. 45 Minuten garen, bis sie weich sind, das Ragout heiß und der Teig gebräunt ist. Die Kürbishälften evtl. mit einem Kartoffelpüree mit Majoran servieren.

Fotos: burdafood.net/Foto und Styling: Maja Smend/Foodstyling: Kim Morphew, Gartenbildagentur Friedrich Strauss (1)/Daniela Behr (1)

1

1 Filigrane Hirsche

Für die Figuren flache Kastanien sowie Eicheln mittels eines kleinen Bohrers bzw. kleiner Nägel mit Löchern versehen. Kleine Aststücke dienen als Beine und Hals (diese evtl. mit etwas Flüssigkleber fixieren), ein Stück Hartriegel wird zum Geweih.

2 Herbstlicher Kranz

Für dieses Schmuckstück werden zunächst Kastanien mit etwas Abstand zueinander mit Heißkleber auf einen Strohrohling geklebt. Die Zwischenräume mit Moos und Blüten von Topferika füllen.

2

Maronen-Semmelknödel

vegetarisch

Zubereitung: 45 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

Für 4–6 Portionen

- *250 g Brötchen vom Vortag*
- *200 ml Milch*
- *100 g Maronen (vakuumiert)*
- *1 großes Bund Petersilie • 1 Zwiebel*
- *2 EL Butter • 1–2 EL Puderzucker*
- *Zimtpulver • 2 Eier • Salz • Pfeffer*

1. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen und über die Brötchen gießen.

2. Die Maronen grob hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken.

3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Maronen und Zwiebel darin kurz anrösten, mit Puderzucker und 1 Prise Zimt bestäuben. Zwiebel-Maronen-Mix mit Petersilie und Eier unter die Brötchen kneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt abschmecken.

4. Aus der Masse ca. 6 Knödel formen. Reichlich Wasser aufkochen. Das Wasser salzen, die Temperatur reduzieren. Die Knödel im siedenden Wasser 15 Minuten leicht köcheln lassen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Dazu passen in Butter geschwenkte, gehackte Maronen, Gulasch oder gebratene Entenbrust.

Schweinebraten mit Maronen-Pancetta-Füllung

Zubereitung: 45 Minuten, Ruhezeit: über Nacht, Garzeit: ca. 2 Stunden

Für 6 Portionen

Für Braten & Beilage:

- *1,6 kg Schweinelende ohne Knochen, mit Schwarte (vom Metzger für einen Rollbraten vorbereitet) • 1 EL Salzflocken*
- *2 EL Olivenöl • 250 g Möhren • 3 kleine Birnen • 1 TL Zimtpulver*
- *40 g Butter • 2 EL Mehl • ca. 250 ml Hühnerbrühe*

Für die Füllung:

- *4 Scheiben Pancetta (ca. 60 g; italien. Schweinbauchspeck)*
- *1 TL Olivenöl • Blätter von 1 Stiel Salbei • 1 TL Thymianblättchen*
- *220 g Maronen (vakuumiert) • 35 g getr. Cranberrys*
- *50 g Semmelbrösel • 1 TL Bio-Orangenabrieb*
- *40 g Butter • Salz • Pfeffer*

1. Fleisch trocken tupfen, mit Salz einreiben, über Nacht kühl stellen.

2. Am nächsten Tag für die Füllung die Pancetta in Streifen schneiden. Im heißen Öl in einer Pfanne unter Wenden knusprig braten. Den Salbei fein hacken. Mit Thymian zum Speck in die Pfanne geben und 1–2 Minuten mitgaren. Alles in eine Schüssel füllen und kurz abkühlen lassen.

3. Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Bräter ölen.

4. Die Maronen grob hacken. Mit Cranberrys, Bröseln, Orangenabrieb und Butter in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Fleisch auf einer Arbeitsfläche auslegen (Schwarte nach unten), Füllung darauf verteilen, von der langen Seite her aufrollen und im Abstand von ca. 2 cm mit Küchengarn zum Rollbraten binden. Schwarte mit Öl bestreichen.

6. Die Möhren schälen, putzen, klein schneiden und im Bräter verteilen. Den Braten auflegen und im Ofen 20 Minuten garen. Dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Den Braten weitere 15 Minuten braten.

7. Inzwischen die Birnen abbrausen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Birnen in den Bräter legen und mit Zimt bestreuen. Alles weitere ca. 1 Stunde garen. Den Braten und die Birnen auf eine Platte legen und ca. 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

8. Bratensaft samt Möhren passieren, evtl. entfetten. Butter im Bräter erhitzen. Mehl darin unter Rühren bräunen. Bratensaft mit 175 ml Brühe nach und nach unter Rühren zufügen und sämig einköcheln – evtl. etwas mehr Brühe ergänzen. Sauce abschmecken und zu Braten und Birnen servieren.

Fotos: burdafood.net/Joerg Lehmann/Foodstyling: Anke Rabele, Flora Press (2)/Caroline Bureck/Visions, Shutterstock/Esin Deniz, StockFood Studios/Kramp + Gölling/ Foodstyling: Hermann Rottmann, StockFood/Are Media/Are Media (1)/Stile Italia Edizioni/ Stefania Giorgi (1)

Stachelige SCHÖNHEITEN

Leuchtende Tisch-Deko

Die stacheligen Samenhüllen machen sich gut als kleine Kerzenhalter. Dafür die Hüllen (am besten mit Handschuhen) öffnen und die Nüssen entfernen. Die Kerzen mit etwas flüssigem Wachs „hineinkleben". Vorsicht: Die Kerzenhalter sind evtl. recht instabil! Am besten auf einer feuerfesten Unterlage platzieren.

vegetarisch

Cremige Maronensuppe

Zubereitung: ca. 20 Minuten; Garzeit: ca. 20 Minuten

Für 4 Portionen

• 1 Zwiebel • 500 g Maronen (vakuumiert) • 20 g Butter • 2 TL Zucker • 150 ml Weißwein • 600 ml Gemüsebrühe • 150 g Sahne • 1 Eigelb • Salz • Pfeffer • 1 Prise Cayennepfeffer • 1 Bund Petersilie • 10 EL Rapsöl • 30 g Kürbiskerne

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Maronen grob hacken. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Maronen darin glasig dünsten. Mit Zucker leicht karamellisieren. Mit Wein und Brühe ablöschen. Alles zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Hitze leise köcheln.

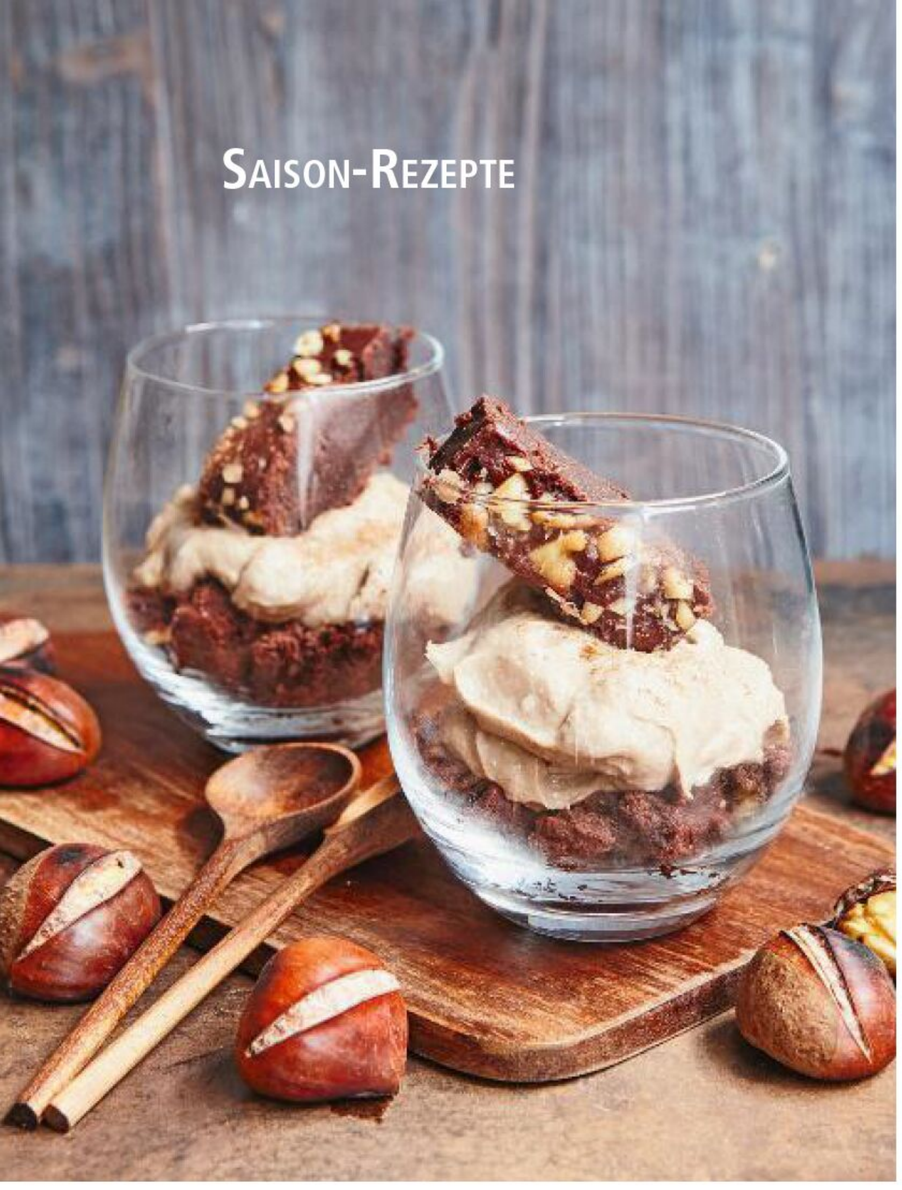
2. Die Sahne halbsteif schlagen und mit dem Eigelb verrühren. Den Topfinhalt fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Suppe kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und mit dem Öl sehr fein pürieren.

4. Die Suppe evtl. nochmals erwärmen. Den Sahne-Ei-Mix unterrühren, die Suppe darf nicht mehr kochen! Die Suppe auf Teller verteilen, mit Petersilienöl und Kürbiskernen anrichten.

Rösten & glasieren

Als süßer Snack oder als Beilage zu Fleischgerichten sind **Esskastanien** unwiderstehlich. Dafür die Schalen der Nussfrüchte mit einem scharfen, kleinen Messer kreuzweise **einritzen** und die Maronen über einem Feuer oder im Backofen garen, bis die Schalen **aufplatzen**. Dann schälen.
Für ca. 4 Portionen: 50 g Zucker in einer Pfanne bei geringer Hitze unter Rühren goldgelb schmelzen lassen. 60 ml Wasser zufügen und ohne Rühren einköcheln lassen. Anschließend 200 g gegarte Maronen und 1 EL Butter untermischen.



Maronen-Mousse mit Brownie-Würfeln

vegan

Zubereitung: ca. 30 Minuten, Einweichzeit: ca. 4 Stunden, Backzeit: ca. 25 Minuten

Für 6 Portionen

Für die Mousse:

• 50 g Cashewkerne • 200 g Maronen (vakuumiert) • 20 g Kokosblütenzucker • 25 g Ahornsirup • 1 TL Zimt • 1 Msp. Vanilleextrakt • 1 Prise Meersalz • 90 g Mandeljoghurt • 100 g Mandelmilch • 2 EL Orangensaft • 1 EL Kokosöl

Für die Brownie-Würfel:

• 250 g Dinkelmehl Type 630 • 200 g Rohrohrzucker • 80 g Kakaopulver • 1 TL Backpulver • ½ TL Maisstärke • ¼ TL Salz • 1 TL Zimt • 3 EL Apfelmark • 240 ml Sonnenblumenöl • 20 g grob gehackte Walnusskerne

1. Cashews in Wasser ca. 4 Stunden einweichen.
2. Für den Brownie eine Backform (18 x 28 cm) mit Backpapier auslegen. Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver, Stärke, Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Apfelmark, Öl und 240 ml Wasser zufügen. Alles mit dem Handrührer verrühren. Den Teig in der Form verstreichen und mit Nüssen bestreuen. Bei 175 Grad Ober-/Unterhitze im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen.
3. Inzwischen für die Mousse die Cashews abgießen, kurz abbrausen, abtropfen lassen. Mit den übrigen Zutaten in einem Standmixer cremig mixen – evtl. etwas Wasser ergänzen.
4. Brownie in Würfel schneiden, einige grob in die Gläser krümeln. Die Mousse darauf geben, mit jeweils 1 Brownie-Würfel garnieren.

Blätterteig-Törtchen mit Maronencreme & Baiserhaube

Zubereitung: ca. 25 Minuten, Backzeit: ca. 30 Minuten

Für 12 Stück

Für den Teig:

• 1 Rolle Blätterteig • 30 g flüssiger Butter • 2 EL Puderzucker

Für die Baiserhäubchen:

• 4 Eiweiß • 200 g Puderzucker • 1 TL Stärke • 1 TL Apfelessig

Außerdem:

• 100 g Sahne • 150 g Mascarpone • 100 g Maronencreme • 1 TL Vanilleextrakt • 200 g glasierten Maronen (siehe Seite 13)

1. Den Teig entrollen, 24 Kreise (Ø ca. 6 cm) ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Butter bepinseln, mit Puderzucker bestäuben und bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.
2. Für das Baiser Eiweiß steif schlagen, dabei Puderzucker nach und nach einrieseln lassen. Stärke und Essig unterziehen. Eischnee mithilfe eines Spritzbeutels als 12 spitze Häubchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Bei 180 Grad 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.
3. Sahne, Mascarpone, Maronencreme und Vanille aufschlagen. 12 Teigkreise mit glasierten Maronen belegen, mit Creme bestreichen. Übrige Teigkreise und Baiserhäubchen auflegen. Evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Kastanienkuchen

vegan

Zubereitung: 20 Minuten, Backzeit: ca. 30 Minuten

Für 1 Springform (Ø 18 cm). Ergibt ca. 8 Stücke

• 20 g Rosinen • 1–2 EL Olivenöl • ca. 1 EL Semmelbrösel • 200 g Kastanienmehl • 1 Prise Salz • 30 g grob gehackte Walnüsse • 30 g Pinienkerne • Nadeln von 1–2 Zweigen Rosmarin

1. Die Rosinen in warmem Wasser einweichen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form mit Öl ausstreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen.
3. Mehl, Salz und 300 ml Wasser in einer Schüssel glatt verrühren. Die Rosinen abgießen und mit den Nüssen sowie 15 g Pinienkerne unter den Teig ziehen. Den Teig in der Form glatt streichen. 15 g Pinienkerne und Rosmarinnadeln darüberstreuen. Alles 30–40 Minuten backen. Anschließend den Kuchen abkühlen und am besten 1 Tag ziehen lassen.

Ein Feuerwerk DER FARBEN

Der Herbst deckt den Tisch
Kastanien, Kürbisse, Äpfel, Hagebutten, Schneebeeren, Trauben – die Natur bietet uns jetzt eine Fülle an Schätzen, mit denen sich eine hübsche Deko gestalten lässt

Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss, StockFood Studios (2)/Brigitte Sporrer/Silke Zander, StockFood/Stile Italia Edizioni/Stefania Giorgi

Ein herrlich buntes HERBST-MENÜ

Aus Nüssen, Pilzen, Äpfeln, Birnen und Co. kreieren wir Salate und Eintöpfe, deftige Hauptgerichte sowie feine Desserts und Kuchen

Steak-Pfanne

Alle Rezepte auf Seite 20

Foto: StockFood Studios/Kramp + Gölling/Foodstyling: Hermann Rottmann

Risotto mit Steinpilzen

Friséesalat mit Birnen, Nüssen & Speck

Wildgulasch mit Steinpilzen

Rezept Seite 20

Fotos: StockFood Studios/Kramp + Gölling/Foodstyling: Hermann Rottmann

Köstliches für Genießer

AROMATISCH & FRUCHTIG

Fruchtiger Sauerkraut-Auflauf mit Bratwurst

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

Für 4 Portionen

• 4 feine Bratwürste • 2 EL ÖL • 1 Zwiebel
• 60 g Butter • 1 Dose Sauerkraut (440 g)
• 350 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer
• 2 TL Zucker • 2 rote Äpfel
• 1 EL Zitronensaft • 20 g Mehl
• 100 g Sahne • 6 Zweige Majoran

1. Die Würste anstechen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Würste darin in 6–10 Minuten rundherum braun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und schräg in Scheiben schneiden.

2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In 30 g Butter in der Pfanne glasig dünsten. Das Sauerkraut etwas zerzupfen, zufügen und mit andünsten. 150 ml Brühe angießen. Das Kraut 10–15 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3. Äpfel halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

4. 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. 200 ml Brühe und Sahne einrühren. Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Salzen, pfeffern.

5. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine ofenfeste Form fetten.

6. Das Sauerkraut in der Form verteilen und mit Bratwurstscheiben sowie Apfelspalten belegen. Die Sauce darübergießen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 15–20 Minuten backen. Den Auflauf nach Wunsch mit frischem Majoran bestreuen und servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Steak-Pfanne mit Süßkartoffeln

Zubereitung: ca. 35 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

Für 4 Portionen

- *1 Süßkartoffel (150 g)*
- *1 Stange Lauch • Salz*
- *500 g Rumpsteak ohne Fettrand*
- *3 EL Rapsöl • Pfeffer*
- *2 rote Zwiebeln • 100 ml Apfelsaft*
- *200 g Sahne • 1 TL Speisestärke*
- *1 Zweig Rosmarin*
- *½ Bund Majoran*
- *20 g Cranberrys • Zucker*

1. Die Süßkartoffel schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Süßkartoffeln und Lauch in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, beiseitestellen.
2. Das Steak in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundherum braun anbraten. Dann mit Salz sowie Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Dann Süßkartoffeln sowie Lauch zufügen und mit anbraten. Alles mit Apfelsaft sowie Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce einrühren und diese damit binden.
4. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Hälfte der Kräuter in die Sauce geben. Fleisch sowie Cranberrys zufügen und alles kurz erhitzen. Die Rindfleisch-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit übrigen Kräutern bestreuen, mit schwarzem Pfeffer übermahlen und servieren. Dazu passen Reis, Nudeln oder Weißbrot.

TIPP: Fleisch-Varianten

Die sahnige Sauce mit Cranberrys passt auch hervorragend zu Wild. Bei in Streifen geschnittenem Rehschnitzel ändert sich die Garzeit nicht. Bei Hirschkeule oder Wildschwein muss das klein geschnittene Fleisch in der Sauce ca. 20–30 Minuten garen.

Friséesalat mit Birnen, Nüssen & Speck

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

Für 4 Portionen

Für das Dressing:

- *5 EL Apfelessig • 8 EL Olivenöl*
- *1 EL flüssiger Honig*
- *Salz • Pfeffer • 2 rote Zwiebeln*

Außerdem:

- *½ Friseesalat • 2 kl. Forellen-Birnen • 1 EL Zitronensaft*
- *8 Scheiben Frühstücksspeck*
- *40 g Walnusskerne*

1. Für das Dressing Essig, Öl und Honig in einer großen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Zwiebeln abziehen, halbieren, längs in dünne Scheiben schneiden und mit dem Dressing mischen.
3. Den Salat waschen, putzen und trocken schleudern. Dunkelgrüne Blätter entfernen, übrige Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Die Birnen abbrausen, trocken reiben und halbieren. Die Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher herausstechen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, auf Tellern anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Die Nüsse grob hacken.
6. Salat, Nüsse und das Dressing mischen, auf den Tellern anrichten. Den Speck darüber verteilen.

Risotto mit Steinpilzen & Erbsen

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Einweichzeit: 20 Minuten,
Garzeit: ca. 40 Minuten

Für 4 Portionen

- *30 g getrocknete Steinpilze*
- *150 g TK-Erbsen • Salz*
- *2 Schalotten • 50 g Butter*
- *350 g Risotto-Reis*
- *100 ml Weißwein*
- *600 ml heiße Gemüsebrühe*
- *300 g Steinpilze • 4 EL Öl*
- *Pfeffer • 50 g gerieb. Parmesan*

1. Die getrockneten Steinpilze mit 200 ml heißem Wasser bedecken und 20 Minuten einweichen.
2. Inzwischen die Erbsen in Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Dann abgießen und abschrecken.
3. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalotten darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und rundherum anbraten. Alles mit Wein ablöschen, diesen verkochen lassen.
4. Die eingeweichten Steinpilze fein hacken und samt Einweichwasser unter den Reis rühren. So viel Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist, diese unter gelegentlichem Rühren verkochen lassen. Dann wieder Brühe nachgießen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis al dente ist – das dauert ca. 20 Minuten.
5. Inzwischen die frischen Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Im heißen Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten braun braten. Salzen, pfeffern.
6. Erbsen, 30 g Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Alles kurz erhitzen. Das Risotto auf Teller verteilen und die gebratenen Steinpilze darauf anrichten. Nach Wunsch alles mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Wildgulasch mit Steinpilzen

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

Für 4 Portionen

- *500 g Wildgulasch*
- *250 g Zwiebeln*
- *30 g Butterschmalz • Salz • Pfeffer*
- *2 EL Mehl • 500 ml Rotwein*
- *500 ml Gemüsebrühe (alternativ Wildfond)*
- *5 Wacholderbeeren*
- *2 Lorbeerblätter*
- *1 EL getrockneter Majoran*
- *200 g Steinpilze*
- *200 g Maronen • 3 EL Öl*
- *60 g Butter • ½ Bund gehackte Petersilie • 400 g Spätzle*

1. Fleisch trocken tupfen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
2. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundherum braun anbraten. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Alles mit Mehl bestäuben und dieses kurz anschwitzen. Dann alles mit Wein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Dann die Brühe angießen.
3. Die Wacholderbeeren hacken. Mit Lorbeer und Majoran in ein Tee-Ei oder einen Teebeutel geben und in den Topf geben. Den Topf zudecken und alles 60–80 Minuten schmoren lassen.
4. Inzwischen die Pilze putzen und klein schneiden. Öl und 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Salzen, pfeffern. Pilze und Petersilie zum Gulasch geben.
5. Die Spätzle in Salzwasser nach Packungsangabe garen. 40 g Butter in einer Pfanne leicht bräunen. Spätzle abgießen, abtropfen lassen, in der Nussbutter schwenken. Das Gulasch mit den Spätzle servieren.

Fotos: StockFood Studios/Kramp + Gölling/Foodstyling: Hermann R

Kürbis-Eintopf

vegetarisch

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

Für 4 Portionen

• *600 g Hokkaido-Kürbis* • *4 rote Zwiebeln*
• *1 grüne Paprikaschote* • *480 g Kidneybohnen (Dose)* • *220 g Maiskörner (Dose)*
• *3 EL Rapsöl* • *2 TL Chillipulver*
• *2 EL Tomatenmark* • *400 g stückige Tomaten*
• *200 ml Gemüsebrühe* • *Salz* • *Pfeffer*
• *1 EL brauner Zucker* • *300 g Sauerrahm*
• *½ Bund grob zerzupftes Koriandergrün*

1. Den Kürbis vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch erst in Spalten, dann in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, putzen und würfeln. Bohnen und Mais abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Kürbis darin 3–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebeln, Paprika, 1 TL Chili sowie Tomatenmark zufügen und kurz anbraten bzw. -rösten.
3. Tomaten sowie Brühe zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Chili zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen sowie Mais hinzufügen und alles einmal aufkochen.
4. Das Chili mit Salz, Pfeffer sowie 1 TL Chili abschmecken. Mit 1 Klecks Sauerrahm toppen, mit Koriander bestreuen und servieren. Übrigen Sauerrahm und evtl. Weißbrot dazu reichen.

HEISS & HERZHAFT
Das lieben wir an kühlen Tagen

Flammkuchen mit Parmesan

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

Für 2–4 Portionen

• *3 rote Zwiebeln* • *200 g durchwachsener Speck*
• *150 g Crème fraîche* • *150 g Schmand* • *Salz* • *Pfeffer*
• *1 Rolle Flammkuchenteig (ca. 260 g)* • *30 g geriebener Parmesan*

1. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Crème fraîche mit Schmand glatt rühren und mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken.
2. Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 205 Grad) vorheizen.
3. Den Teig entrollen und samt des Backpapiers auf ein Blech legen. Die Creme auf dem Teig verstreichen. Den Flammkuchen mit Zwiebeln, Speck sowie Parmesan bestreuen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 10–12 Minuten backen.

Das Beste kommt zum Schluss
NUSSIG & SÜSS

Fotos: StockFood Studios/Kramp + Gölling/Foodstyling: Hermann Rottmann

Haselnusstorte mit Preiselbeeren

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

Für 1 Springform (Ø ca. 26 cm).
Ergibt 10 Stücke

Für den Teig:

- *4 Eier • 150 g Zucker • 200 g gem. Haselnüsse*
- *½ Pck. Backpulver • 1 Prise Salz*

Außerdem:

- *250 g Wild-Preiselbeeren (Glas)*
- *400 g Sahne • 2 Pck. Sahnefestiger*
- *2 Pck. Vanillezucker • 10 Haselnüsse*
- *20 g Haselnussblättchen*

1. Für den Teig den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form fetten und mit Grieß ausstreuen.

2. Eier trennen. Eigelbe mit Zucker schaumig aufschlagen. Nüsse mit Backpulver mischen und unter die Eigelbcreme rühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen. ⅓ des Eischnees unter den Teig rühren, dann den übrigen Eischnee unterheben. Den Teig in die Form füllen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 30–40 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen.

3. Den Boden einmal waagerecht halbieren. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit den Preiselbeeren bestreichen.

4. Sahne mit Festiger und Vanillezucker steif schlagen. ¼ der Sahne auf der Marmelade verstreichen. Den zweiten Boden darauflegen und leicht andrücken.

5. Torte mit ⅔ der übrigen Sahne einstreichen. Übrige Sahne mithilfe eines Spritzbeutels mit Sterntülle als 10 Tupfen auf den Rand spritzen. Ganze Haselnüsse auf die Tupfen setzen, die Torte mit Haselnussblättchen bestreuen.

Pochierte Äpfel mit Apfelsaft-Zabaione

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

Für 4 Portionen

• 2 rote Äpfel • 1 Vanilleschote • 400 ml Apfelsaft
• Abrieb von 1 Bio-Zitrone • 4 sehr frische Eigelb
• 60 g Zucker • 30 g gehackte Pistazien

1. Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Vanilleschote längs aufritzen, das Mark herausschaben. Apfelsaft mit Vanilleschote, -mark und Zitronenabrieb aufkochen. Apfelspalten in 2 Portionen darin je 2 Minuten pochieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

2. 180 ml abgekühlten Saft mit Eigelben und Zucker über einem heißen Wasserbad in 4–6 Minuten dickcremig aufschlagen, bis das Eigelb komplett abgebunden ist.

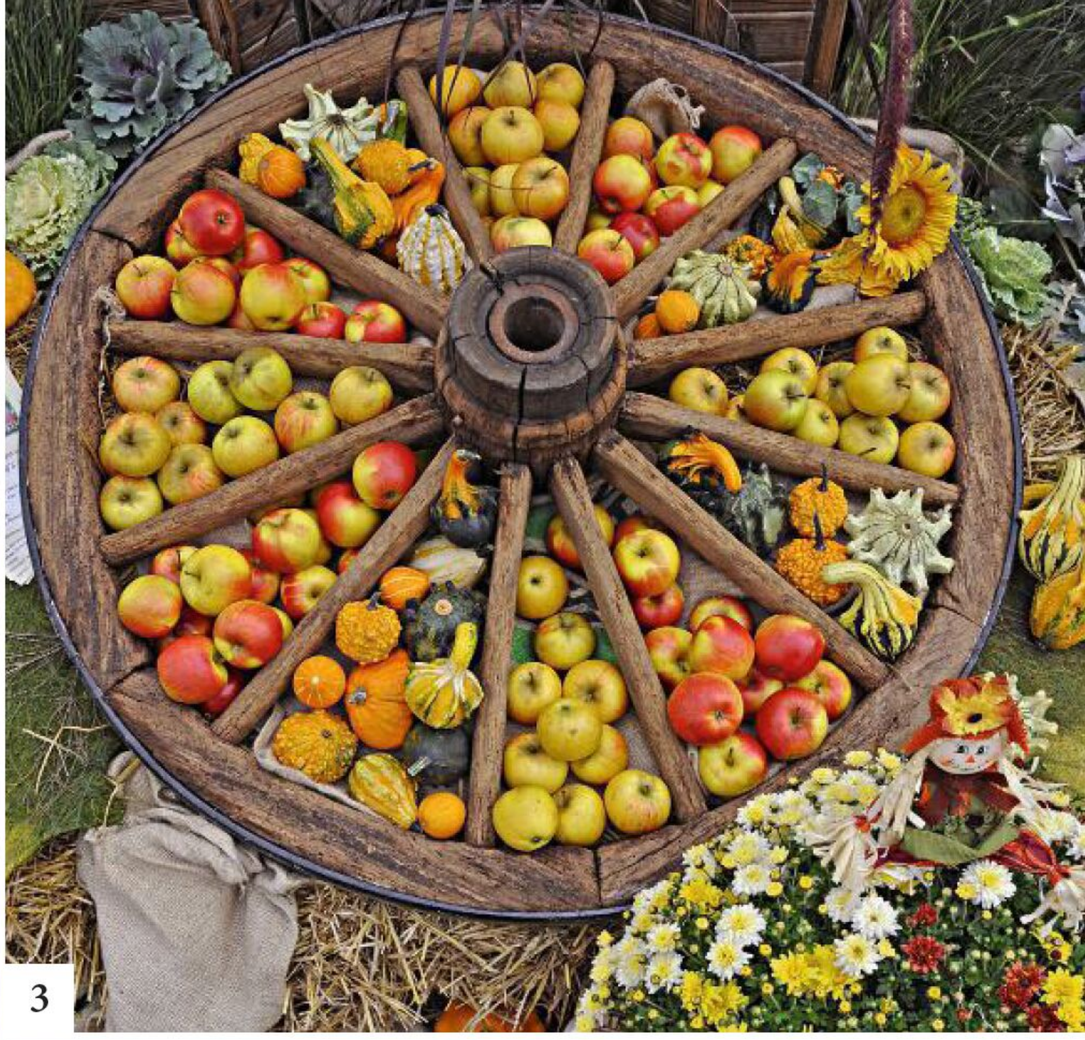
3. Die pochierten Äpfel auf Teller anrichten. Die Zabaione darüber verteilen. Alles mit den Pistazien bestreuen und nach Wunsch mit je 1 feinem Streifen Vanilleschote dekorieren.

HERBSTFEST *mit Tradition*

Das Erntedankfest ist der Höhepunkt des landwirtschaftlichen Jahres. Altäre werden mit Obst und Gemüse geschmückt, Getreidekronen gebunden und Prozessionen ziehen durch den Ort

Fotos: Fotolia (2)/ChristArt/Fotolyse, imago/STL, iStock (2)/Dennis Sandig/fermate

2



3

4

Wenn die Bauern im Spätsommer die Früchte ihrer Arbeit eingebracht haben, feiert man traditionell das Erntedankfest. Dann sind die Altäre mit üppigen, farbenfrohen Arrangements aus Kürbissen, Äpfeln, Getreide und anderen Feldfrüchten geschmückt. Auch Brot, Mehl oder Wein werden dargebracht. Dieses symbolische Zurückgeben des Ertrags ist ein Ausdruck des Dankes an Gott für ein erfolgreiches landwirtschaftliches Jahr – auch heute noch, wo unsere Existenz nicht mehr unmittelbar vom Anlegen der Vorräte für den Winter abhängt.

Zum ersten Mal wird das Fest in der römischkatholischen Kirche im dritten Jahrhundert erwähnt. Bereits vorher, bei den Griechen und Römern, lassen sich ähnliche Dankesriten nachweisen. Bis heute gibt es in vielen Teilen der Welt Ernte-Bräuche. In Deutschland feiern die Protestanten das Fest am ersten Sonntag nach Michaelis (29. 9.) und die Katholiken folgen am ersten Sonntag im Oktober.

Die Bräuche, die sich um das Fest ranken, sind von Region zu Region unterschiedlich. Aus Getreide oder Weinreben werden prächtige Erntekronen geflochten, die entweder in der Kirche aufgestellt oder auf Wagen angebracht werden. In manchen Gegenden wird aus Strohgarben eine sogenannte Erntepuppe gefertigt, die als Opfergabe auf dem Feld bleibt oder verbrannt wird. Oft sieht man auch fantasievoll dekorierte Figuren aus Strohballen.

Ein weiteres Ernteritual ist der Almabtrieb in den Bergregionen. Dort bedanken sich Bauern und Hirten, dass ihr Vieh gesund von der Alm zurückgekehrt ist. Heutzutage feiern Gemeinden, Vereine und Freilichtmuseen das Erntedankfest auch, um auf einen bewussten und nachhaltigen Umgang mit den Gaben der Natur aufmerksam zu machen. Dass die alten Bräuche wiederbelebt und weitergegeben werden, ist ein schöner Nebeneffekt dieses traditionsreichen Festes im Herbst.

Verena Schmid

1 „Das tägliche Brot“: Mit Salzteig verzierte Laibe sind Ausdruck des Dankes für das bedeutungsvolle Grundnahrungsmittel

2 Eine Erntekrone besteht aus unterschiedlichen Ähren, die nach oben gebunden werden. In vielen Gemeinden stellen Landfrauen und Vereinsmitglieder die Kronen her und bringen sie anschließend auf Umzugswagen an den gewählten Standort

3 Zwischen den Speichen eines alten Wagenrades wurden verschiedene Apfelsorten und Zierkürbisse kunstvoll arrangiert. Die Gaben der Natur sind ein Blickfang in herbstlichen Farben

4 Umzüge und Prozessionen gehören in vielen Regionen dazu. Die Gemeindemitglieder fahren in der regionalen Tracht mit Dreschflegeln und Sensen auf Gespannen und Wagen durch den Ort

BESTES FLEISCH *mit Wurzelgemüse*

Heimische Gemüse wie Rote Bete, Pastinake und Petersilienwurzel versorgen uns jetzt mit wichtigen Nährstoffen und sind die perfekten Begleiter zu saftigen Schmorgerichten

Kohlrabi

Herbstrübe

Rübe Goldball

Pastinake

Rote Bete

Pastinaken überzeugen durch viel Kalium – für die Nerven. In **Roter Bete** stecken Betanine und Eisen – gut fürs Herz. **Kohlrabi** enthält Phosphor – stärkt Knochen und Zähne. **Rüben** glänzen mit Vitamin C, das Immunsystem kräftigt

Lammbraten mit Petersilienwurzeln

Rezepte Seite 30

Fotos: burdafood.net/Ulrike Holsten

Wildschweinkeule mit Schmorrüben

Alle Rezepte auf Seite 30

Rinderbrust mit Speck-Kartoffeln

Fotos: burdafood.net (2)/Thorsten Suedfels/Ulrike Holsten

DEFTIGE STÜCKE *aus der Landküche*

Lammbraten mit Petersilienwurzeln

Zubereitung: 40 Minuten,
Ruhezeit: 12 Stunden
Garzeit: ca. 2 Stunden

Für 4 Portionen

Für Fleisch & Gemüse:

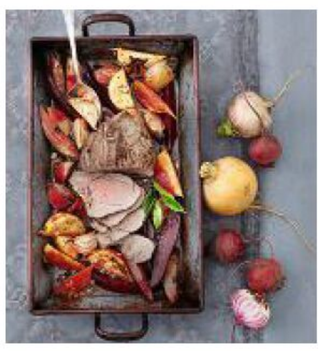
- *3 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen*
- *3 Zweige Rosmarin*
- *2 Zimtstangen*
- *1 TL Kreuzkümmel*
- *10 Pfefferkörner • 1 Sternanis*
- *4 Gewürznelken*
- *2 Lorbeerblätter*
- *200 ml Weißwein*
- *1 Lammkeule (ca. 1,7 kg)*
- *750 g Petersilienwurzeln*
- *2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer*
- *400 ml Fleischfond (Glas)*

Für die Petersiliencreme:

- *1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe*
- *2 Bund Petersilie*
- *2 EL Kapern (Glas)*
- *200 g Doppelrahm-Frischkäse*
- *4 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer*

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Rosmarin abbrausen, Nadeln abzupfen. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Gewürze, Wein und Keule in einen Gefrierbeutel geben. Den Beutel verschließen und alles 12 Stunden kühlen.
2. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.
3. Die Petersilienwurzeln schälen, putzen, evtl. längs halbieren. Die Keule aus der Marinade nehmen und abtupfen. Öl in einem Bräter erhitzen. Keule darin rundum anbraten. Wurzeln zufügen. Salzen, pfeffern. Marinade und Fond angießen. Bräter verschließen und die Keule ca. 2 Stunden schmoren.
4. Inzwischen für die Creme Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und ebenso wie die Kapern hacken. Frischkäse mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kapern sowie Öl pürieren. Creme salzen und pfeffern.
5. Die Keule aus dem Bräter nehmen und in Alufolie gewickelt warm halten. Wurzeln ebenfalls herausnehmen, warm halten.
6. Den Fond in einen Topf abseihen und einkochen. Dann die Wurzeln zufügen.
7. Den Backofengrill einschalten. Die Keule aus der Folie wickeln und ca. 10 Minuten übergrillen. Mit Petersilienwurzeln anrichten, mit Petersiliencreme servieren.

Wildschweinkeule mit Schmorrüben



Zubereitung: 45 Minuten
Ruhezeit: 8 Stunden
(besser über Nacht)
Garzeit: ca. 1 ½ Stunden

Für 4 Portionen

- *2 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen*
- *70 ml Rapsöl*
- *300 ml Cidre (alternativ Most)*
- *5 Gewürznelken*
- *5 Wacholderbeeren*
- *1 Sternanis • ½ TL Pfefferkörner*
- *1,2 kg Wildschweinkeule (ohne Knochen) • 2 EL Butterschmalz*
- *6 Rote Bete • 5 weiße Rübchen (500 g; alternativ Möhren)*
- *30 g Ingwer • 1 EL Zucker*
- *1 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung) • Salz • Pfeffer*

1. Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Mit Öl, Cidre und Gewürzen mischen. Fleisch trocken tupfen und samt der Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Den Beutel verschließen, Keule in der Marinade 8 Stunden (besser über Nacht) marinieren – dabei Beutel ab und zu wenden.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtupfen. Schmalz im Bräter erhitzen, Keule darin rundum anbraten. Marinade angießen, alles 1 ½ Stunden offen schmoren.
4. Bete und Rüben putzen, schälen, in Spalten schneiden. 2 Knoblauchzehen abziehen, Ingwer schälen, beides hacken. Nach ca. 40 Minuten Gemüse, Knoblauch und Ingwer in den Bräter geben.
5. Die Keule in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Gemüse und Fond mit Zucker, Garam Masala, Salz, Pfeffer abschmecken. Keule mit Rüben anrichten.

Rinderbrust mit Speck-Kartoffeln

Zubereitung: 40 Minuten
Garzeit: ca. 4 Stunden

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- *200 g Schalotten • 300 g Möhren*
- *200 g Staudensellerie*
- *4 Zweige Thymian*
- *5–6 EL Rapsöl • 1,5 kg Rinderbrust (ohne Knochen)*
- *Salz • Pfeffer • 200 ml Weißwein*
- *400 ml Rinderbrühe*
- *2–3 Lorbeerblätter • 2–3 EL Senf*
- *100 g Kochsahne (15 % Fett)*

Für die Kartoffeln:

- *1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln • 120 g Zwiebeln*
- *100 g Speck • Salz • Pfeffer*

1. Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Möhren schälen, den Sellerie abbrausen. Das Gemüse putzen und ebenfalls würfeln. Den Thymian abbrausen.
2. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.
3. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern und darin anbraten, herausnehmen.
4. Gemüse im Bratfett 10 Minuten anbraten, herausnehmen. Wein, Brühe, Thymian und Lorbeer zufügen, aufkochen. Fleisch zufügen, Bräter verschließen, das Fleisch im Ofen ca. 4 Stunden schmoren. Nach 2 Stunden Gemüse zufügen.
5. Etwa 1 Stunde vor Garzeitende Kartoffeln in Wasser 20 Minuten kochen. Abgießen, pellen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
6. Die Zwiebeln abziehen, würfeln, Speck 1 cm groß würfeln.
7. 3–4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin anbraten. Zwiebeln und Speck zufügen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitbraten. Salzen, pfeffern.
8. Das Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen entfetten. Senf und Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in der Sauce servieren. Die Speck-Kartoffeln dazu reichen.

Gut zu wissen

Vorbereitung
Mit Knollen in **Bio-Qualität** sparen Sie sich Zeit und Arbeit. Denn sind diese unversehrt, ist es ausreichend, sie nur abzubrausen und abzubürsten, geschält werden müssen sie nicht. Das birgt einen weiteren **Pluspunkt**: Direkt unter der Schale befinden sich die meisten Vitamine. Zartes Grün kann man mitverwenden.

Lagerung
Wurzelgemüse mag es **dunkel, kühl und feucht** – so hält es sich oft über mehrere Wochen. Zudem lässt es sich gut **einfrieren**: Dafür die Knollen putzen, abbrausen oder schälen und klein schneiden. Anschließend blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. In gefriergeeigneten Behältern oder Beuteln tiefkühlen. So bleibt der natürliche Geschmack erhalten.

Fotos: burdafood.net/Thorsten Suedfels (1)/Ulrike Holsten (2), StockFood/Profimedia

Schweinebraten mit gedünsteter Rote Bete

Zubereitung: 1 Stunde, Garzeit: 1,5 Stunden, Ruhezeit: 1 Stunde

Für 4–6 Portionen

Für das Fleisch:

- *1 kg Schweinebraten • Salz • Pfeffer*
- *1 TL Kümmel • 1 EL Pflanzenöl*
- *4 Zweige Thymian*

Für die Knödel:

- *15 g Hefe • 120 ml lauwarme Milch*
- *150 g Mehl • 75 g Grieß • 2 Brötchen*
- *3 EL Butter • Salz • Pfeffer • 2 Eier*

Für die Rote Bete:

- *400 g Rote Bete • 1 Zwiebel*
- *1 EL Pflanzenöl • ca. 150 ml Gemüsebrühe*
- *1–2 EL Rotweinessig • 1 EL Honig*
- *Salz • Pfeffer • 4 EL Röstzwiebeln*

1. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen und in eine geölte Bratreine legen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln, zum Braten geben. Etwa 1,5 Stunden garen. Dabei regelmäßig Wasser angießen und den Braten wenden. Während der letzten 10 Minuten Thymian ergänzen.

2. Für die Knödel die Hefe in 60 ml Milch auflösen. Mehl mit Grieß in eine Schüssel geben und mittig eine Mulde formen, Hefemilch hineingießen und mit ein wenig Mehl verrühren. Alles zudecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Die Brötchen klein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL heißer Butter anrösten.

3. Die Eier zur Knödelmasse geben, würzen und alles mit 60 ml Milch glatt verkneten – evtl. etwas Milch oder Mehl ergänzen. Die Masse erneut zugedecken und weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

4. Teig auf bemehlter Fläche zum Rechteck ausrollen und mit den Brötchenwürfeln bestreuen. Zur Rolle formen. Ein feuchtes Geschirrtuch mit der übrigen Butter bestreichen, Knödelteig mittig darauf geben und im Tuch als Rolle einwickeln. Enden zusammenbinden und in Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt in ca. 30 Minuten gar ziehen lassen.

5. Rote Bete schälen und raspeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Beides im heißen Öl in einem Topf anschwitzen. Brühe angießen, mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer würzen, Deckel auflegen und in ca. 30 Minuten weich dünsten.

6. Bratensaft abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und beides mit Roter Bete auf Teller anrichten. Knödel auspacken und in Scheiben geschnitten dazulegen. Mit Röstzwiebeln bestreuen und servieren.

Fotos: burdafood.net/Thorsten Suedfels/Foodstyling: Adam Koor/Styling: Meike Stüber

Rotwein-Gulasch mit Pilz-Semmelknödeln

Zubereitung: 45 Minuten,
Garzeit: ca. 1–1,5 Stunde

Für 4 Portionen

Für das Gulasch:

- *3 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe*
- *1 Bd. Suppengemüse • 800 g Rindergulasch*
- *2 EL Öl • 3 EL Tomatenmark*
- *200 ml Rotwein*
- *Salz • Pfeffer • 1 Lorbeerblatt*
- *2 Gewürznelken • 2 Pimentkörner*
- *600 ml Brühe • 100 g Sahne*

Für die Knödel:

- *15 g getrocknete Waldpilze*
- *1 fein gewürfelte Zwiebel*
- *1 EL Butter • 120 ml Milch*
- *200 g Weizen-Vollkornbrot vom Vortag in Würfeln*
- *2 Eier • 3 EL Semmelbrösel*

1. Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Gemüse evtl. schälen, putzen abbrausen und würfeln.

2. Das Fleisch portionsweise im heißen Öl in einem Bräter anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse im Bratfett anbraten. Fleisch zufügen. Tomatenmark einrühren, kräftig anrösten. Wein in 2 Portionen angießen und einkochen. Salz, Pfeffer und Gewürze zufügen. Die Brühe angießen. Alles 1–1½ Stunden zugedeckt schmoren.

3. Für die Knödel Pilze in 100 ml heißem Wasser einweichen. Zwiebel in Butter glasig dünsten. Milch angießen. Mix über das Brot in einer Schüssel gießen. Pilze abgießen, Flüssigkeit auffangen. Pilze hacken, samt Flüssigkeit zum Brot geben, 5 Minuten ziehen lassen.

4. Schüsselinhalt mit Eiern und Bröseln verkneten. Die Masse 5 Minuten ziehen lassen, dann zu Knödeln formen. Knödel in siedendem Wasser 15–20 Minuten ziehen lassen.

5. Gulasch mit Sahne verfeinern, abschmecken und mit den Knödeln servieren.

Neu auf dem Markt

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

LUFTIG Das Backpulver wurde speziell zum schnellen Backen in der Heißluftfritteuse entwickelt. Trotz kurzer Backzeit gehen die Teige damit gut auf. Ein Päckchen (11 g) reicht für rund 250 g Mehl. 3 x 11 g, ca. 0,80 €, **www.oetker.de**

WOHLTUEND Nach einem anspruchsvollen Tag sorgen das zitronige Aroma und der Lavendelduft des Tees (23,4 g) für Entspannung. Alle Kräuter (44 % Zitronenmelisse, 38 % Zitronenverbene, 18 % Lavendel) in Bio-Qualität. Um 4 €, **www.sonnentor.com**

SAHNIG Die Kochcreme (250 ml) mit einem Fettgehalt von nur 7 % ist eine fettarme Alternative zu klassischer oder Kochsahne und verleiht dennoch Saucen, Cremesuppen und Gratins eine cremige Konsistenz. Die Tetra-Flasche lässt sich dank des Deckels gut wieder verschließen. Um 1,60 €, **www.molkerei-weihenstephan.de**

CREMIG Die fettarme Joghurt-Alternative auf Soja-Basis (400 g) ist reich an Calcium, pflanzlichem Eiweiß sowie den Vitaminen B2, B12 und D2. Zudem punktet sie mit einer feinen Apfel-Zimt-Note. Um 2 €, **www.alpro.com**

HERZHAFT Der „Altbairische Bier Hupsi" ist ein würziger Leberkäse aus magerem Rind- und Schweinefleisch sowie einem Schuss Dunkelbier, der in einem Schraubdeckelglas (380 g, 2 Portionen) angeboten wird. Für die Zubereitung den Deckel abnehmen und das Glas bei 185 Grad für ca. 25 Minuten in den Backofen stellen. Um 6 €, **www.hupsi-leberkas.de**

SÜSS-SAUER Hier trifft Weißweinessig auf die Süße von Beeren bzw. Steinobst. Die fruchtigen Essige (500 ml) eignen sich für Salatdressings, aber auch für die Zubereitung raffinierter Getränke oder zum Verfeinern von Desserts. Mit der Kirsch- bzw. Himbeer-Variante lassen sich zudem Wildgerichte gut abschmecken. Um 15 €, **www.wiberg.eu**

Fotos: Fotolia (2)/martine wagner/Werner Fellner, PR (8), Shutterstock/Africa Studio

Liebling der Saison
KÖNIGIN BIRNE

Das saftig-süße Obst veredelt Kuchen und Desserts, harmoniert aber auch wunderbar mit Fenchel, Käse und Kartoffeln in herzhaften Gerichten

Birne ist nicht gleich Birne
Späte Sorten wie Alexander Lucas mit süßem, aber nicht sonderlich saftigem Fruchtfleisch oder Conference eignen sich gut zum Dünsten und Backen. Das eher dezente Aroma früher Sorten geht dabei verloren

Fotos: StockFood (2)/Fotos mit Geschmack/Irina Meliukh

Birnen-Tarte

Zubereitung: ca. 25 Minuten,
Kühlzeit: ca. 30 Minuten,
Backzeit: ca. 30 Minuten

Für 1 Tarteform (Ø ca. 20 cm).
Ergibt ca. 4 Stücke

Für den Teig:

- *175 g Mehl* • *1 Prise Salz*
- *2 EL Zucker* • *1 Ei*
- *80 g kalte Butter in Stückchen*

Für den Belag:

- *2 reife Birnen* • *3 EL Aprikosengelee*
- *Puderzucker*

1. Für den Teig Mehl, Salz und Zucker mischen. Ei sowie Butter zufügen und alles mit den Händen rasch glatt verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

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

3. Den Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, die Form damit auskleiden. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier sowie Hülsenfrüchten belegen und ca. 10 Minuten blindbacken.

4. Inzwischen für den Belag die Birnen abbrausen, halbieren und die Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

5. Die Form aus dem Ofen nehmen. Papier samt Hülsenfrüchten entfernen. Die Birnen fächerförmig auf dem Teig verteilen. Die Tarte weitere 20 Minuten backen.

6. Die Tarte aus dem Ofen nehmen. Das Gelee evtl. leicht erwärmen und auf die heiße Tarte pinseln. Dann alles auskühlen lassen. Die Tarte mit Puderzucker bestäuben.

Kleine Streusel-Aufläufe mit Birnen & Pflaumen

Zubereitung: ca. 30 Minuten,
Ruhezeit: ca. 10 Minuten,
Backzeit: ca. 25 Minuten

Für 4 ofenfeste Förmchen (Ø à ca. 15 cm)

Für den Frucht-Mix:

• 600 g Pflaumen • 2 Birnen • 2 EL Zucker • Mark von 1 Vanilleschote • 2 EL Honig • 2 Msp. Zimt • 2 EL Apfelsaft

Für die Streusel:

• 200 g Mehl • 80 g gem. Mandeln • 70 g Zucker • 1 Prise Salz • 150 g kalte Butter (in Stückchen)

1. Pflaumen abbrausen, halbieren, entsteinen. Die Hälften längs halbieren oder in Stücke schneiden. Die Birnen schälen, vierteln und die Gehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Alle Früchte mit Zucker, Vanille, Honig, Zimt und Saft vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Streusel Mehl, Mandeln, Zucker und Salz in einer Küchenmaschine kurz mixen. Die Butter untermischen, bis eine krümelige Masse entsteht. Streusel kurz kühlen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Den Frucht-Mix auf die Förmchen (alternativ 1 große Auflaufform) verteilen und die Streusel darüber bröseln. Alles 25–30 Minuten backen. Herausnehmen. Die Aufläufe evtl. mit je 1–2 Nocken Crème fraîche toppen und mit Basilikum- oder Minzblättchen garnieren.

Süße Kleinigkeiten für Dessert-Liebhaber

Vanille-Birnen

Zubereitung: 15 Minuten, Garzeit: ca. 30 Minuten

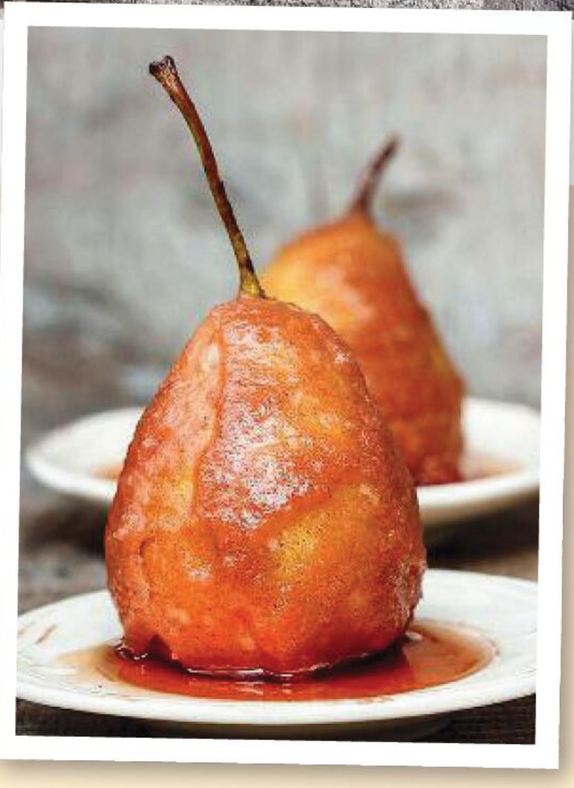
Für 4 Gläser (à ca. 500 ml)

• 2 kg kleine feste Birnen • 2 Vanilleschoten • Abrieb von 2 Bio-Zitronen • 200 ml Apfelsaft • 400 ml Weißwein (alternativ Apfelsaft) • 500 g Gelierzucker 1:1

1. Birnen schälen und halbieren, die Kerngehäuse entfernen. Die Früchte in die Gläser schichten. Die Vanilleschoten längs aufschlitzen und das Mark auskratzen. Je ½ Vanilleschote in jedes Glas geben.

2. Vanillemark, Zitronenabrieb, Apfelsaft, Wein und Zucker in einem Topf mischen. Aufkochen, dann den heißen Sud über die Birnen geben. Die Gläser verschließen und in die mit Wasser gefüllte Fettpfanne in den kalten Backofen stellen.

3. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze stellen. Wenn in den Gläsern Bläschen aufsteigen, Ofen ausschalten, Gläser noch ca. 30 Minuten darin stehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. **Haltbarkeit:** kühl und dunkel gelagert 3–4 Monate.



Birnen mit Karamellsauce

Für 8 Portionen

180 g Zucker mit 60 ml Wasser in einem Topf mischen und sirupartig einköcheln. Abkühlen lassen. 50 g Butter sowie 3 EL Wasser einrühren. 8 geschälte Birnen in die Sauce legen und mit ½ TL Zimtpulver (optional Cayennepfeffer, Ingwer- und Anispulver) bestäuben. Den Topfdeckel auflegen, Birnen bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten weich garen, dabei wenden. Birnen auf Teller verteilen und mit Sauce beträufeln.

Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann/Styling: Miriam Geyer/Foodstyling: Roland Geiselmann, Flora Press/Agnes Kantaruk, StockFood/für ZS Verlag/Stefan Braun (1)/Karl Newedel (1)/Profimedia (1)

Buchteln mit Birnen-Nuss-Füllung

Zubereitung: 40 Minuten,
Ruhezeit: ca. 1 Stunde,
Garzeit: ca. 30 Minuten

Für 15–18 Stück

Für den Teig:

• 600 g Mehl • 30 g frische Hefe • 75 g Zucker
• ca. 200 ml lauwarme Milch • 50 g weiche Butter • 1 Pr. Salz • 2 Eier
• 2 TL Vanillezucker • ½ TL Bio-Zitronenabrieb • ca. 60 g Sahne

Für die Füllung:

• 1 klein gewürfelte Birne • 1 EL Zitronensaft • 150 g getrocknete Birnen • 50 g Marzipan-Rohmasse • 80 g gem. Haselnüsse
• 80 g gehackte Mandeln • 1–2 EL Zucker

1. Mehl in eine Schüssel sieben, mittig eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln, 2 TL Zucker zufügen, mit etwas Milch und Mehl verrühren. Teig mit Mehl bestäuben, zudecken und im Warmen 20 Minuten gehen lassen.
2. Übrigen Zucker, Butter, Salz, Eier, Vanillezucker und Zitronenabrieb zufügen und alles mit einem Handrührgerät glatt verarbeiten – dabei so viel Milch ergänzen, dass der Teig weich, aber nicht klebrig wird. Den Teig zugedeckt 20 Minuten zur doppelten Größe aufgehen lassen.
3. Die Birnenwürfel mit Zitronensaft beträufeln. Getrocknete Birnen und Marzipan hacken, mit Nüssen und Zucker unter die Birnenwürfel mischen.
4. Den Teig nochmals gut durchkneten, dann in 15–18 Stücke teilen. Jedes Stück leicht flach drücken und je 1 EL Birnen-Mix darauf geben. Den Teig darüber zusammendrücken, zu Kugeln formen und mit etwas Abstand in eine gefettete, bemehlte Auflaufform setzen. Mit Sahne bestreichen. Zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen. Buchteln bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in 30–40 Minuten goldbraun backen. Evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Birnen-Raclette-Crêpes

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

Für 4 Portionen

Für die Crêpes:

• 2 Eier • 225 ml Milch • 1 Prise Salz • 1 TL Zucker • 70 g Mehl
• 35 g Kastanienmehl (z. B. Feinkostgeschäft oder Reformhaus, alternativ Weizen- oder Buchweizenmehl) • ca. 3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure • 1 EL zerlassene Butter • etwas Öl zum Ausbacken

Für die Birnen:

• 2 reife aromatische Birnen • 8 Scheiben Raclette-Käse
• Blättchen von 2 kleinen Stielen Salbei • Pfeffer

1. Für die Crêpes Eier, Milch, Salz, Zucker und beide Mehle glatt verquirlen. Den Teig ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. Wasser und Butter unter den Teig rühren. Etwas Öl in einer flachen Pfanne erhitzen. Je 1 kleine Kelle Teig in der Pfanne durch Schwenken gleichmäßig dünn verteilen. Die Crêpes auf beiden Seiten goldbraun backen. Auf diese Weise ca. 8 Crêpes zubereiten.
3. Die Birnen abbrausen und halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften in feine Spalten schneiden.
4. Je einige Birnen, 1 Scheibe Käse und etwas Salbei auf jeden Crêpe geben, mit etwas Pfeffer übermahlen. Crêpes zusammenklappen, in eine Auflaufform legen und im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze gratinieren, bis der Käse schmilzt. Evtl. mit Birnenspalten und Salbei garniert servieren.

Birnen-Gorgonzola-Brote

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

Für 4 Portionen

- *8 kleine Scheiben Nussbrot*
- *4 kleinere Birnen*
- *100 g Gorgonzola*
- *2 EL Olivenöl*
- *1 Handvoll Rucola*
- *40 g Walnusskerne*

1. Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Die Brotscheiben auf den Rost im Ofen legen und auf einer Seite golden bräunen.
2. Inzwischen die Birnen abbrausen, halbieren und die Kerngehäuse ausstechen. Käse würfeln, auf den Birnen verteilen.
3. Die Brotscheiben aus dem Ofen nehmen und wenden. Mit Öl bepinseln und die Birnen samt Käse darauflegen. Die Brote in ca. 5–10 Minuten goldbraun überbacken.
4. Inzwischen den Rucola waschen, putzen, trocken schütteln und evtl. zerzupfen. Die Nüsse grob hacken. Die Brote aus dem Ofen nehmen, mit Rucola und Nüssen garniert servieren.

SÜSSE GOLDSTÜCKE
herrlich würzig zubereitet

Gemüsesuppe mit Birne

Zubereitung: ca. 45 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

Für 4 Portionen

• 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 4 Fenchelknollen • 300 g mehligkochende Kartoffeln • 200 g Speiserübe (z. B. Wilhelmsburger) • 3 Stangen Lauch • 6 EL Olivenöl • 750 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • 250 g Sahne • 1 Birne • 1 EL Zucker

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Fenchel abbrausen, putzen. Grün beiseitelegen. Knolle würfeln. Kartoffeln und Rübe schälen, würfeln. Lauch putzen, gründlich abbrausen. Den weißen Teil klein schneiden. Den grünen Teil anderweitig verwenden.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Fenchel darin dünsten. Übriges Gemüse zufügen, unter Rühren 5 Minuten dünsten. Brühe angießen, alles 20–25 Minuten köcheln.
3. Den Topfinhalt pürieren. 200 g Sahne angießen. Die Suppe nochmals erhitzen und abschmecken.
4. Die Birne schälen, in dünne Scheiben schneiden. In 2 EL Öl in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Suppe mit Birnen und Fenchelgrün auf Teller verteilen. Mit 50 g Sahne und 2 EL Öl beträufeln.

Knusper-Auflauf mit Birnen & Brie

Zubereitung: ca. 45 Minuten,
Backzeit: ca. 25 Minuten

Für 1 Auflaufform (Ø ca. 30 cm). Ergibt 4–6 Portionen

- *250 g Brie (alternativ Camembert)*
- *400 g Birnen • ca. 100 g Butter*
- *8 Yufka-Teigblätter (à ca. 30 x 40 cm)*
- *Salz • Pfeffer • ½ Handvoll Thymianblättchen • 40 g Pinienkerne*
- *2 EL Honig (siehe Tipp)*

1. Den Käse in möglichst dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Birnen abbrausen und vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden.

2. Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter zerlassen. Die Form dünn mit etwas Butter fetten.

3. Die Teigblätter ausbreiten, je 2 Blätter aufeinanderlegen, jedes Blatt dabei mit etwas flüssiger Butter einpinseln. Brie und Birnen darauf verteilen, leicht salzen und pfeffern. Die belegten Teigblätter der Länge nach ziehharmonikaartig 3- bis 4-mal falten, sodass jeweils ein langer Streifen entsteht. Die Streifen in Schlangenlinien dicht an dicht in die Form legen. Alles mit flüssiger Butter beträufeln. Mit Thymian (bis auf etwas zum Garnieren) und Pinienkernen bestreuen. Den Auflauf ca. 25 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit Honig beträufeln, mit dem übrigen Thymian bestreuen und servieren.

TIPP: Besonderer Honig

Wer das harzig-nussige Aroma der Pinienkerne unterstreichen möchte, verwendet dunkel-bernsteinfarbenen Pinienhonig. Dieser besondere Honigtauhonig mit würzigen Kiefernwaldnoten wird u. a. in den Wäldern Nordgriechenlands gewonnen.

Fotos: StockFood (3)/Angela Lozinskaya/Armin Zogbaum/Bauer Syndication

KREATIVE FADENBILDER

Mit Nägeln und farbigem Garn bannen wir hübsche Motive auf Holz – und gestalten so ganz besondere Kunstwerke

1

1 Herbst-Schönheiten

Die Vielfalt an Farben und Formen der Natur haben wir auf Holzscheiben festgehalten. So werden die Blattformen von Rosskastanie, Ahorn, Eiche und Apfel (Vorlage siehe Service ab S. 112) zum kunstvollen Hingucker. Die Basis-Anleitung für die Fadenbilder finden Sie auf der nächsten Seite. Für die **schlichte Blattform** (kl. Fadenbild Mitte) wurden gleich vier verschiedene Töne verwendet – sie geben dem Motiv Tiefe. Um die **feinen Umrisse** des Eichenblatts (s. auch rechts) darzustellen, werden die Nägel mit sehr geringen Abständen ins Holz geschlagen.

2

2 Zart umrandet

Bei Fadenbildern wird nicht mit Stift oder Pinsel, sondern mit Nagel und Garn „gemalt". Auch hier gibt es verschiedene Malarten: Das putzige Eichhörnchen wird nur anhand seiner Konturen dargestellt. So wirkt das Ergebnis schlichter und die Holzmaserung des Hintergrunds kommt zudem schön zur Geltung (Vorlage siehe Service ab S. 112).

Fotos: MSL/Christine Rauch/Produktion: Ute Pichl

1

Basis-Anleitung

Sie benötigen:
Holzscheiben oder -platten, kleine Nägel, Hammer, Zange (um ggf. schief eingeschlagene Nägel aus dem Holz zu ziehen), Pergamentpapier zum Abpausen der Vorlagen, Filzstift/Bleistift, Baumwollfäden (z. B. Stickgarn) in verschiedenen Farben, Schere und Klebestreifen (zum Fixieren der Vorlage).

So geht's:
Die Vorlage mit Klebestreifen auf dem Brett befestigen. Die Nägel in gleichmäßigen Abständen (zwischen 0,5–2 cm, je nach Motiv) entlang der Konturen einschlagen. Dann das Papier vorsichtig entfernen. Den Faden an einen Nagel knoten und ihn um jeden Metallstift der Kontur wickeln. Für die gefüllten Flächen zwischen den Nägeln kreuz und quer hin- und herspannen. Zum Schluss den Faden mit einem Knoten an einem Nagel fixieren und das überstehende Garn abschneiden.

1 Kunstvoll gespannt

Der bunte Piepmatz hat seinen Platz auf einer Spanplatte gefunden. Nicht nur die verschiedenen Farben geben dem Vogel Struktur, auch die abwechslungsreiche Art, die Fäden zwischen den Nägeln zu spannen, sorgt für eine tolle Optik (Vorlage siehe Service ab S. 112).

2 Schlicht & schön

Die Struktur einer Vogelfeder stand Pate für dieses filigrane Werk (Vorlage siehe Service ab S. 112). Das dichte Netz aus Fäden gibt die Leichtigkeit seines natürlichen Vorbilds schön wieder.
TIPP: Damit die Fäden nicht nach oben abrutschen, Nägel mit einem relativ großen Kopf verwenden.

2

Fotos: MSL/Christine Rauch/Produktion: Ute Pichl

Genießen Sie jetzt mit uns das WMF Edelstahlpfannen-Set

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

Sie sparen über 62 % ggü. UVP/Handel

Ihre Vorteile:

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

Online landkueche-abo.de/spar

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

Im Angebot enthalten:

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

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

Pr.Nr. BC36

Einfach einscannen und bestellen:

Bestell-Nr.: MLK1PRBE/BG

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

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

Cremig & fein-säuerlich QUARK

Mit dem milden Frischkäse lassen sich wunderbare Desserts und süße Hauptgerichte zubereiten – von Aufläufen und Gratins über frittierte Bällchen bis hin zu raffinierten Klößchen

Crêpes-Röllchen mit Quark-Mandel-Füllung

Zubereitung: 45 Minuten,
Ruhezeit: ca. 20 Minuten,
Gar- & Backzeit: ca. 40 Minuten

Für 6 Portionen

Für die Crêpes:

• *90 g Butter* • *100 g Mehl* • *2 Eier*
• *200 ml Milch* • *10 g Zucker*

Für die Füllung:

• *1 Bio-Zitrone* • *50 g gemahlene Mandeln*
• *30 g weiche Butter* • *2 Eier*
• *250 g Magerquark* • *50 g Zucker*

Außerdem:

• *150 g Crème fraîche* • *1 Ei*
• *1 Pck. Vanillezucker* • *1 EL Puderzucker*

1. Für den Crêpeteig 50 g Butter zerlassen und kurz abkühlen lassen. Die abgekühlte, flüssige Butter mit Mehl, Eiern, Milch und Zucker verrühren. Den Teig zudecken und ca. 20 Minuten quellen lassen.

2. Für die Füllung die Zitrone heiß abbrausen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen.

3. Die Butter cremig rühren. Zitronenschale, Mandeln, Eier, Quark und Zucker unterrühren.

4. Die übrige Butter (40 g) portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je etwas Teig in der Pfanne verteilen und nacheinander in je 2–3 Minuten zu ca. 8 Crêpes backen.

5. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine große Auflaufform fetten.

6. Jeweils etwas Füllung auf jeden Crêpe geben, diese aufrollen und in je 4–5 Stücke schneiden. Die Stücke leicht schräg nebeneinander in die Form stellen.

7. Für den Guss Crème fraîche, Ei und Vanillezucker verrühren. Den Guss über die Röllchen gießen. Alles 25–30 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen und mit dem Puderzucker bestäuben.

TIPP: Füllung aufpeppen

Rühren Sie 50 g gehackte Schokolade oder fein gewürfelte Früchte wie Pflaumen, Äpfel oder Birnen unter die Quarkmasse.

Quark-Gratins mit Beeren

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

Für 4 ofenfeste Förmchen (Ø à ca. 20 cm)

• *1 Bio-Zitrone*
• *250 g Magerquark* • *2 Eier*
• *1 Msp. Vanillezucker*
• *2 EL Zucker (alternativ Honig)*
• *500 g Beeren (z. B. Heidel-, Himbeeren)*
• *1 EL Puderzucker*

1. Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 220 Grad) vorheizen.

2. Die Zitrone heiß abbrausen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben.

3. Quark mit Zitronenschale, Eiern, Vanillezucker und Zucker mit den Quirlen eines Handrührgeräts glatt rühren. Dann die Masse auf die Förmchen verteilen.

4. Die Beeren evtl. behutsam abbrausen, verlesen und auf der Quarkmasse verteilen.

5. Die Gratins im Ofen auf der mittleren Schiene in 8–10 Minuten gratinieren. Dann die Gratins aus dem Ofen nehmen, mit dem Puderzucker bestäuben und evtl. mit Minze garnieren.

GUT ZU WISSEN: Magerquark für Warmes

Im Gegensatz zu Sahnequark enthält Magerquark weniger Fett. Bei höheren Temperaturen kann es passieren, dass sich das Fett im Sahnequark von den übrigen Inhaltsstoffen trennt und die Konsistenz nicht mehr einheitlich ist. Daher ist für Ofengerichte oder Klößchen Magerquark zu bevorzugen.

Fotos: StockFood (2)/Andreas Thumm/Irina Meliukh

Quark-Klößchen mit Pflaumen-Kompott

Zubereitung: 40 Minuten,
Kühlzeit: ca. 30 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für 4 Portionen

Für die Klößchen:

- *400 g Magerquark*
- *2 Eier*
- *40 g flüssige Butter*
- *Salz*
- *2 EL Zucker*
- *100 g Mehl*
- *2 EL Grieß*

Für das Kompott:

- *500 g Pflaumen*
- *2 EL Zucker*
- *1 TL Stärke*
- *1 TL Zimtpulver*
- *100 ml Apfelsaft*
- *2 EL Zitronensaft*

Außerdem:

- *100 g Sahne*
- *4 TL gemahlener Mohn*

1. Für die Klößchen den Quark gut abtropfen lassen. Dann mit Eiern, Butter, 1 Pr. Salz, Zucker, Mehl und Grieß zu einer formbaren Masse vermengen. Die Masse zugedeckt ca. 30 Minuten kühlen.

2. Inzwischen für das Kompott Pflaumen abbrausen, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit den übrigen Zutaten in einem Topf mischen, unter Rühren aufkochen, leicht binden lassen. Dann Topf vom Herd ziehen.

3. Reichlich Wasser in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Das Wasser salzen. Die Hitze reduzieren. Von der Quarkmasse mit einem nassen Teelöffel kleine Portionen abstechen und in ca. 5 Minuten im siedenden – nicht kochenden – Salzwasser gar ziehen lassen. Anschließend die Klößchen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

4. Die Sahne steif schlagen. Das Kompott auf tiefe Teller verteilen und die Klößchen hinzufügen. Je 1 Klecks Sahne daraufsetzen, alles mit Mohn bestreuen und servieren.

Fotos: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Kramp + Gölling (1)/Profimedia (1)/Sporrer/Skowronek (1)

Vanillequark mit Mandarinen

Zubereitung: 10 Minuten

Für 4 Portionen

- *1 Vanilleschote*
- *300 g Quark*
- *80 g Cashewnussmus*
- *50 g Zucker (alternativ Honig)*
- *2–3 Mandarinen*

1. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, ¾ des Marks herausschaben und in eine Schüssel geben. Mit Quark, Cashewnussmus und Zucker verrühren.

2. Die Mandarinen so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Dann die Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden und je nach Größe ganz lassen oder kleiner schneiden. Die Mandarinen unter den Quark heben.

3. Den Quark auf Gläser verteilen. Das übrige Vanillemark aus der Schote schaben und über den Quark streuen.

TIPP: Obst nach Saison

Je nach Jahreszeit und Geschmack können Sie die Früchte variieren. Lecker schmeckt der Quark auch mit Pfirsichen, Kirschen oder kurz gedünsteten Apfelwürfeln. Nicht empfehlenswert sind hingegen Kiwi oder Ananas. Die Früchte enthalten Enzyme, die das Eiweiß im Quark zerstören. Der Quark bekommt dadurch einen bitteren Geschmack.

Quarkstrudel

Zubereitung: 1 Stunde, Ruhezeit: 30 Minuten, Backzeit: ca. 45 Minuten

Für 1 Auflaufform (30 x 40 cm). Ergibt ca. 12 Stücke

Für den Teig:

- *300 g Mehl*
- *1 Ei*
- *4 EL Sonnenblumenöl*
- *1 Prise Salz*
- *80 g Butter*

Für die Füllung:

- *5 EL Rum*
- *100 g Rosinen*
- *800 g Topfen (alternativ Magerquark)*
- *120 g Zucker*
- *1 EL Vanillezucker*
- *4 Eier*
- *Abrieb & Saft von ½ Bio-Zitronen*
- *1 Prise Salz*
- *2–3 EL Semmelbrösel*

Für den Guss:

- *125 ml Milch*
- *1 Eigelb*
- *1 EL Zucker*

1. Für den Teig Mehl auf eine Fläche sieben und mittig eine Mulde formen. Ei, 3 EL Öl und Salz zufügen, alles glatt verkneten – dabei nach und nach ca. 180 ml lauwarmes Wasser einarbeiten. Teig ca. 10 Minuten kneten, bis er glänzt. Dann halbieren, zu Kugeln formen, mit je ½ EL Öl bestreichen. Kugeln unter einer umgedrehten Schüssel ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung Rum mit Rosinen erwärmen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Topfen, Zucker und Vanillezucker verrühren. Eier trennen. Eigelbe unter den Topfen rühren. Zitronenschale und -saft mit Rumrosinen unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben.

3. Die Form fetten. Die Butter zerlassen. Ein großes Küchentuch auf die Arbeitsfläche legen und mit Mehl bestäuben.

4. 1 Teigkugel so dünn wie möglich darauf ausrollen, dann den Teig mit bemehlten Händen anheben, vorsichtig von der Mitte nach außen ziehen, bis er fast durchsichtig ist. Die Ränder evtl. gerade schneiden. Den Teig dünn mit ca. 40 g Butter bestreichen und mit ca. 1 EL Brösel bestreuen. Die Hälfte der Topfenmasse daraufstreichen, dabei einen ca. 3 cm breiten Rand lassen. Tuch anheben, den Teig vorsichtig aufrollen – dabei die seitlichen Ränder einschlagen. Den Strudel mit der Naht nach unten in die Form legen. Aus den übrigen Zutaten einen zweiten Strudel zubereiten. Den zweiten Strudel dicht neben den ersten in die Form legen. Die Strudel mit flüssiger Butter bestreichen. Im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene in ca. 45 Minuten goldbraun backen.

5. Für den Guss alle Zutaten verquirlen. Den Guss ca. 15 Minuten vor Ende der Backzeit über die Strudel gießen. Die Strudel aus dem Ofen nehmen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Frittierte Quarkbällchen

Zubereitung: 20 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

Für 12 Stück

• 2 Eier • 125 g Speisequark (20 % Fett)
• 80 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 170 g Mehl
• 2 TL Backpulver • 1 Prise Salz
• ca. 700 ml neutrales Speiseöl • 4 EL Zimt-Zucker

1. Die Eier trennen. Quark mit Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und zum Quark-Mix geben. Alles mit einem Handrührgerät rasch glatt verrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
2. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Das Fett ist heiß genug, wenn man den Stiel eines Holzkochlöffels in das Fett hält und Bläschen daran aufsteigen.
3. Vom Teig mithilfe eines angefeuchteten Eisportionierers ca. 12 Kugeln abstechen und diese portionsweise ins Fett geben. Die Bällchen bei niedriger Hitze rundum in ca. 5 Minuten knusprig braun backen.
4. Dann die Bällchen mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen und etwas abkühlen lassen. Anschließend die Quarkbällchen im Zimt-Zucker wälzen.

TIPP: Quark länger haltbar machen
Quark bleibt länger frisch, wenn man die geöffnete Packung luftdicht mit Frischhaltefolie verschließt oder Reste in luftdichte Behälter umfüllt. So nimmt der Quark im Kühlschrank kaum Fremdgeschmack an und verdirbt (schimmelt) nicht so schnell. Zudem lässt sich Quark auch einfrieren – entweder direkt in der ungeöffneten Packung oder umgefüllt in eine gefriergeeignete Box in den Tiefkühler geben.

Kleine Quark-Kunde

Bei Speisequark handelt es sich um einen milden Frischkäse, der aus erhitzter Magermilch hergestellt wird.
Zubereitung: 2 l Milch mit Saft von 1 Zitrone verrühren und langsam auf ca. 30 Grad erwärmen. Die Masse in einem Küchentuch ca. 12 Stunden abtropfen lassen. Anschließend cremig rühren und nach Wunsch verfeinern.

Wird Sahne untergerührt, entstehen Produkte mit unterschiedlich viel Fett:
Magerquark (unter 10 % Fett i. Tr., entspricht ca. 0,2 g Fett/ 100 g)
Halbfettstufe (20 % Fett i. Tr., entspricht ca. 5 g Fett/ 100 g)
Sahnequark (40 % Fett i. Tr., entspricht ca. 10 g Fett/ 100 g)
Alle Sorten sind leicht verdaulich, enthalten viel Eiweiß (für Zellaufbau) und Kalzium (für Knochen).

Topfen ist der bayerische bzw. österreichische Name. Er stammt vermutlich aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet „zu Klumpen geronnene Milch".
Schichtkäse ist eine festere Variante. Nach der Zubereitung wird die Masse nicht glatt gerührt, sondern geschnitten und in die Packung geschichtet.
Bibeliskäs oder „weißer Käse" heißt Quark im Badischen.

Fotos: StockFood/für ZS Verlag/Kramp + Gölling (1)/Gräfe & Unzer Verlag/Mathias Neubauer (1)/Ulrike Kirmse (1)

Quark-Brötchen-Auflauf mit Kirsch-Kompott

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

Für ca. 6 Portionen

Für den Auflauf:

- *120 g Brötchen • 250 ml Milch • 5 Eier*
- *75 g Butter • 120 g brauner Zucker*
- *500 g Magerquark • 1 EL Vanillezucker*
- *1 TL Bio-Zitronenabrieb*
- *1 EL Zitronensaft*

Für das Kompott:

- *500 g Kirschen • 15 g Butter • 30 g Zucker*
- *125 ml Rotwein • 50 ml Orangensaft*
- *1 TL Bio-Orangenabrieb*
- *1 EL Vanillezucker • 1 TL Speisestärke*

1. Für den Auflauf die Brötchen in feine Scheiben schneiden. Milch mit 1 Ei verquirlen und die Brötchen darin einweichen.

2. 4 Eier trennen. Eigelbe mit Butter und 60 g Zucker verquirlen. Quark, Vanillezucker, Zitronenschale und -saft unterrühren. Die eingeweichten Brötchen unterheben. Eiweiß mit 30 g Zucker steif schlagen. Den Eischnee behutsam unterziehen.

3. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform (20 x 30 cm) fetten und mit 30 g braunem Zucker ausstreuen. Die Quarkmasse in der Form verteilen und ca. 1 Stunde backen.

4. Inzwischen für das Kompott die Kirschen abbrausen und entsteinen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Zucker darin leicht karamellisieren. Mit Wein und Orangensaft ablöschen. Kirschen, Orangenschale und Vanillezucker hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren.

5. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Den Mix in das Kompott einrühren und dieses damit binden. Alles weitere 2–3 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen.

6. Den Auflauf evtl. mit Puderzucker bestäuben und mit Kirschkompott servieren. **Dazu passt** ein süßes Minz-Mandel-Pesto.

Gut zu wissen

Wie bleiben Schneidbretter lange schön, welcher Käse eignet sich zum Überbacken und mehr Nützliches

Gut verträglich
Neue Apfelsorten

Grund zur Freude für all jene, die allergisch auf Äpfel reagieren: **Ab Herbst** werden zwei neue Apfelsorten mit geringem Allergengehalt in deutschen Supermärkten erhältlich sein.
Die neuen Sorten wurden von der Züchtungsinitiative Niederelbe (ZIN) in Kooperation mit der Charité, der Hochschule Osnabrück, der TU München sowie der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) entwickelt und getestet. Erkennbar ist die Allergiefreundlichkeit am **ECARF-Qualitätssiegel**. Dennoch gilt: Auch wenn die neuen Sorten in den kommenden Jahren laufend überprüft werden, absolute Sicherheit, dass beim Essen der Äpfel keine Beschwerden auftreten, gibt es leider nicht.

Schneidbretter richtig pflegen

Egal ob Holz, Kunststoff oder Bambus, vor dem ersten Gebrauch sowie nach jeder Verwendung alle Bretter mit Wasser sowie Spüli reinigen und lufttrocknen lassen. **Holz- und Bambusbretter** regelmäßig ölen. Dafür eignen sich Sonnenblumen- oder Rapsöl. Olivenöl ist ungeeignet, da es nicht gut einzieht und sich ein ranziger Film auf dem Brett bilden kann. Sehr gut ist Leinöl. **Dicke Kunststoffbretter** dürfen in die Spülmaschine, dünnere verziehen sich darin aufgrund der Hitze.

Zum Dahinschmelzen
Käse zum Überbacken

Aufläufe und Gratins mit goldbrauner Knusperkruste schmecken besonders gut. Welche Käse sich gut eignen: **Mozzarella** ist mild und cremig. **Gouda** und **Emmentaler** schmecken auch eher mild. **Feta** schmilzt zwar nicht wirklich, verleiht Gerichten aber eine angenehme Würze. **Fontina** hat ähnlich wie **Gruyère** einen herzhaft-würzigen Geschmack. Intensiv wird's mit **Blauschimmelkäse**. Sein Aroma passt gut zu Früchten. **Parmesan** mit etwas Butter mischen, er verbrennt sonst leicht.

Wo kommt der Honig her?

Wer Honig nicht direkt beim Imker kauft, findet auf den Gläsern häufig den Hinweis „Mischung aus EU- und Nicht-EU-Ländern“. Spätestens **ab Mitte 2026** wird sich das ändern. Bei Honig, der in der EU verkauft wird, müssen dann alle Herkunftsländer genannt werden. Je weiter vorn ein Land in der Liste steht, umso höher der Anteil des Honigs aus diesem. Zudem müssen die Anteile mit Prozent-Angaben versehen sein.

Wie das duftet

Neue Seife aus Seifenresten

Am Waschbecken oder in der Dusche fallen Seifenreste an? Daraus lassen sich hübsche neue Seifenunikate herstellen. Die Reste zerkleinern und in einer Schüssel über einem Wasserbad verflüssigen. Nach Wunsch getrocknete Fruchtscheiben, Blüten und ätherische Öle zufügen. Die Mischung in eine gefettete Form gießen und aushärten lassen.

Geheimtipp Gebissreiniger

Die runden Tabs bringen nicht nur Zahnersatz zum Glänzen …
Vasen & Flaschen: Tablette im Gefäß zerbröckeln und mit heißem Wasser auffüllen. Den Ansatz über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Tag auskippen, evtl. mit einer Spülbürste nacharbeiten und mit reichlich klarem Wasser nachspülen.
Töpfe & Bleche: Tabletten im Topf oder auf dem Blech zerbröckeln und mit heißem Wasser übergießen. Nach ca. zwei Stunden das Wasser abgießen. Eingebranntes lässt sich nun mühelos entfernen.
Kaffeemaschine: Tablette in den Wassertank bröckeln und mit Wasser auffüllen. Die Maschine einmal durchlaufen lassen, dann mehrere Brühvorgänge mit klarem Wasser durchführen.

Welcher Fisch darf auf den Tisch?

Schollenfilet

Fisch, vor allem fetthaltige Sorten wie Lachs, Makrele oder Hering, ist gesund. Doch Überfischung und nicht nachhaltige Fangmethoden bedrohen das Ökosystem Meer und lassen die Bestände schrumpfen.
Die **Liste „Guter Fisch“** enthält Fische bzw. Meeresfrüchte, die (noch) empfehlenswert sind – darunter Scholle und Flunder (Ostsee), Schellfisch (Nordsee) sowie Miesmuscheln (Leinenkultur Nordostatlantik). Die Liste ist ein Gemeinschaftsprojekt von Verbraucherzentralen, WWF, NABU, GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung und Deutsche Umwelthilfe e.V. und dort erhältlich.

Muscheln

Nützlich: der Bon-Check

Vertrauen ist gut, Kontrolle besser, denn Bons sind leider oft **fehlerhaft**. Z. B. gelten meist ab Montag **neue Angebote** – oft werden die reduzierten Preise aber erst im Laufe des Tages im System hinterlegt. Auch **lose Ware**, die an der Kasse gewogen wird, ist ein Risiko. Für diese Produkte sind Zahlencodes im Kassensystem hinterlegt, vertippt sich der Mitarbeitende, zahlen Sie z. B. statt günstiger Champignons die teureren Kräuterseitlinge. **Tipp:** Wer die Kasse im Blick hat, kann direkt nachhaken, falls etwas auffällig erscheint. Ansonsten: Kassenzettel noch im Laden prüfen. Haben Sie das Geschäft verlassen, wird’s rechtlich kniffliger mit Beanstandungen.

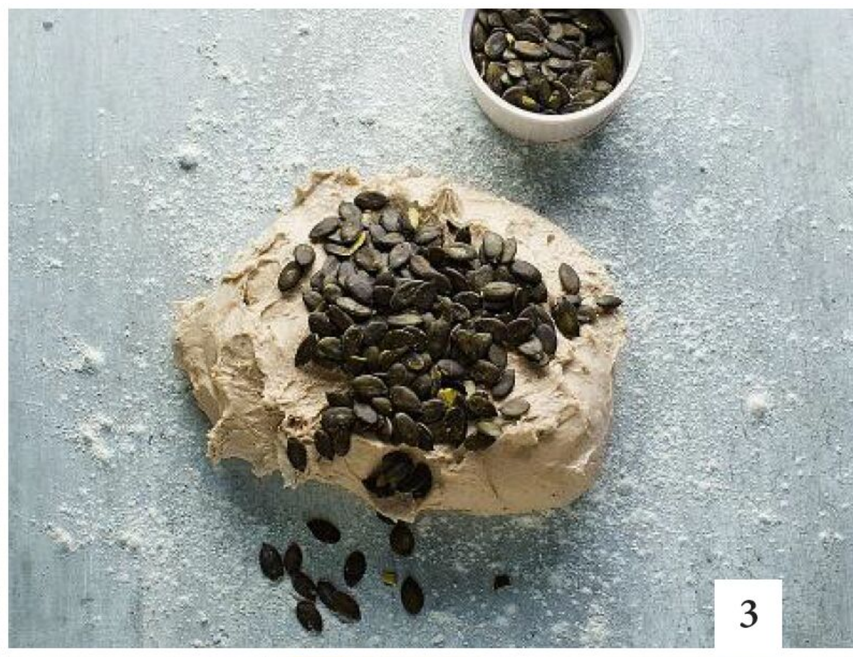
Fotos: Fotolia (3)/Barbara Pheby/industrieblick/photocrew, Shutterstock (4)/catalina.m/Evgeny Karandaev/Joe Gough/Sergey Zhukov, stock.adobe.com (2)/mahey/Thomas Francois

Krosse Kruste, weiche Krume:
Es geht nichts über ein frisches Brot!
Wir backen ein Dinkel-Roggen-Brot mit
Buttermilch und Kürbiskernen

Wie das duftet!
BAUERNBROT

1

2


3

4

5

6

Fotos: burdafood.net/Joerg Lehmann/Foodstyling: Jörg Götte, Sigrun Schuppler/Requisite: Elke Westphal

Schritt für Schritt

vegetarisch

Zubereitung: 20 Minuten
Backzeit: ca. 50 Minuten,
Ruhezeit: über Nacht plus ca. 2 Stunden

Für 1 Laib. Ergibt 15 Scheiben

Für den Vorteig:

- *100 g Roggenvollkornmehl (Type 1150)*
- *50 g Dinkelmehl (Type 630)*
- *1 Prise Zucker*
- *¼ Würfel Hefe (ca. 10 g) s*
- *250 g Buttermilch*

Für den Hauptteig:

- *200 g Dinkelmehl (Type 630)*
- *200 g Roggenvollkornmehl (Type 1150)*
- *1–2 TL Brotgewürz (siehe Tippkasten rechts)*
- *2 TL Salz*
- *100 g Kürbiskerne*

1. Vorteig zubereiten Mehle und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe hineinbröckeln. Buttermilch zufügen und alles mit einem Holzkochlöffel verrühren. Den Vorteig zudecken und im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen.

2. Hauptteig herstellen Am nächsten Tag Mehle, Brotgewürz, Salz sowie 150 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben und alles mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zudecken und weitere 1–2 Stunden ruhen lassen.

3. Kerne unterkneten Sobald der Teig in der Schüssel sichtbar aufgegangenen ist, diesen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen durchkneten. Dann die Kürbiskerne aufstreuen und komplett unterkneten.

4. Teig kneten und formen Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig mit den Handballen so lange kneten, bis er schön glatt ist – das dauert ca. 3 Minuten. Den Teig zu einem ovalen Laib formen, evtl. entstandene Falten auf der Brotunterseite etwas „verstecken", auf das Blech legen, zudecken und 1 Stunde ruhen lassen.

5. Laib vorbereiten & backen Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein mit Wasser gefülltes Porzellangefäß auf den Boden des Backofens stellen. Den Laib üppig mit Wasser bestreichen, oben 3- bis 4-mal mit einem Messer schräg einschneiden und mit etwas Mehl bestäuben. Den Laib 15 Minuten anbacken. Dann die Ofentemperatur auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) reduzieren und das Brot in ca. 35 Minuten fertig backen.

6. Garprobe durchführen Nach Ablauf der Backzeit das Brot aus dem Ofen nehmen und einen Klopf-Test durchführen (siehe Tippkasten rechts). Das fertige Brot auf einem Kuchenrost vollständig auskühlen lassen.

Gut zu wissen

Ruhezeit
Ruht der Vorteig über Nacht im Kühlschrank, gärt er langsam und entwickelt ein feinsäuerliches Aroma. Wenn's schnell gehen muss, reichen 4 Stunden bei Zimmertemperatur.

Brotgewürz selbst mischen
Je ¼ –½ TL Kümmel-, Fenchel-, Anis- und Koriandersamen mörsern und unter den Teig kneten.

Klopf-Test
Ein durchgebackenes Brot klingt hohl, wenn man darauf klopft. Dafür das Brot aus dem Ofen nehmen und auf die Unterseite klopfen. Sollte der Laib zu heiß sein, einen Topflappen oder ein Geschirrhandtuch zu Hilfe nehmen.

Brötchen statt Brot
Ideal für das Sonntagsfrühstück oder einen Brunch: Aus dem Teig lassen sich 12 kleine Brötchen formen und backen. Diese benötigen dann jedoch nur rund 25 Minuten im Ofen.

Vielfältig & würzig BROT-AUFSTRICHE

Rote Linsen, Gemüse, Wildkräuter und Kartoffeln werden zu aromatischen Cremes und Pasten angerührt – perfekt für ein Häppchen mit Gästen, aber auch zu Frühstück oder Brotzeit

Rote-Linsen-Creme

Süßkartoffel-Paste

Was gibt es Herrlicheres als den Duft von frisch gebackenem Brot? Wenn es knusprig aus dem Ofen kommt, braucht man nur noch einen würzigen Aufstrich und der Genuss ist perfekt!
Schon **seit 700 Jahren** schmieren sich die Menschen Butter aufs Brot. Durch das Salzen der Butter war es möglich, den Aufstrich zu **konservieren**. Käse wurde im 15. und 16. Jahrhundert immer beliebter, im 18. Jahrhundert kamen Marmeladen hinzu. Heute steht eine schier unerschöpfliche Vielfalt zur Verfügung.

Natürliche Geschmacksverstärker

Reifes Gemüse und Obst der Saison aus der Region verfügen über viel Geschmack. **Kräuter und Gewürze** unterstreichen das Aroma. Wichtig beim Würzen: **nicht zu viel** auf einmal verwenden, sondern schrittweise abschmecken.
Auch „Reste" lassen sich wunderbar zu Aufstrichen verarbeiten: z. B. Radieschengrün, Kohlrabiblätter oder die Strünke von Brokkoli oder Blumenkohl. Mit Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie Kräutern wird ein **Pesto** daraus.
Selbst gemachte, herzhafte Aufstriche sind ideal für alle, die gern in der Küche experimentieren. Mediterrane Kräuter lassen uns von Urlaub in Bella Italia oder an der Côte d'Azur träumen, Koriander, Curry, Kardamom oder Kreuzkümmel nehmen uns mit auf eine Reise nach Asien.

Heinrich Ackermann

Gemüse-Aufstrich

Rote-Linsen-Creme

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten
Für 4 Portionen

- *80 g Lauch • 10 g Ingwer*
- *1 EL Olivenöl*
- *1 TL Currypulver • 100 g rote Linsen*
- *½ TL Gemüsebrühe-Pulver*
- *Salz • Pfeffer*
- *Blätter von 3 Stielen Koriander*

1. Den Lauch putzen, abbrausen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Lauch im heißen Öl in einer Pfanne andünsten. Curry darüber stäuben und anschwitzen. Ingwer, Linsen, Brühe sowie 250 ml Wasser zufügen. Alles 25–30 Minuten garen.
2. Den Mix mit Salz sowie Pfeffer würzen und abkühlen lassen, dann grob pürieren. Den Koriander hacken und unter die Creme rühren. Die Creme mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffel-Paste

Zubereitung: ca. 35 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten,
Kühlzeit: mind. 2 Stunden
Für 4 Portionen

- *1 Schalotte • 10 g Ingwer*
- *1 grüne Chili • 200 g Süßkartoffel*
- *2 Tomaten • 2 EL Kokosöl • ½ TL Currypaste*
- *3 TL gehacktes Koriandergrün*

1. Schalotte abziehen, Ingwer schälen, beides fein würfeln. Chili abbrausen und hacken. Süßkartoffel schälen, klein würfeln. Tomaten abbrausen, putzen und würfeln.
2. Schalotte und Ingwer in Öl andünsten. Chili, Kartoffel und Paste kurz mitschwitzen. Tomaten zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10–12 Minuten garen. Mit einer Gabel zerdrücken, abkühlen lassen.
3. Den Koriander unter die lauwarm abgekühlte Paste rühren. Mind. 2 Stunden kühlen.

Gemüse-Aufstrich

Zubereitung: ca. 20 Minuten,
Garzeit: ca. 35 Minuten
Für 6 Portionen

- *3 rote Zwiebeln • 2–3 Knoblauchzehen • 1 EL gehackter Thymian*
- *4 EL Olivenöl • 600 g geraspelte Zucchini*
- *1–2 EL brauner Zucker • 3 TL eingelegte Pfefferkörner • 3 EL Rotweinessig*
- *2 EL Sojasauce • 300 g passierte Tomaten*
- *2 EL Tomatenmark • Salz • Pfeffer*

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden.
2. Thymian im Öl dünsten. Zucchini, Zucker sowie Pfefferkörner zufügen und unter Rühren 10 Minuten braten.
3. Essig, Sojasauce, Tomaten und -mark unterrühren, aufkochen. Masse auf einem Blech verstreichen und 20 Minuten bei 160 Grad backen. Den Aufstrich salzen und pfeffern.

Fotos: StockFood/für ZS Verlag/Jan-Peter Westermann (1)/Profimedia (1)

Wildkräuter-Obatzter

vegetarisch

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Für 4 Portionen

• 1 Zwiebel • 60 g Butter • 400 g Camembert
• 3 EL Schmand • Salz • Pfeffer • 2 Handvoll Wildkräuter
(z. B. Spitzwegerich, Pimpinelle, Giersch, Vogelmiere)

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In 1 TL Butter in einer Pfanne glasig anschwitzen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
2. Camembert in Würfel schneiden und zur Zwiebel geben. Übrige Butter (ca. 55 g) in Stücken und Schmand untermischen. Den Mix mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit den Knethaken eines Handrührgeräts in ca. 3 Minuten cremig rühren.
3. Die Kräuter verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die gehackten Kräuter unter den Obatzter mengen. Den Obatzter abschmecken.

Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich

vegetarisch

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Für 4 Portionen

• 300 g Rote Bete (vakuumiert) • 30 g Meerrettich • 4 EL Sauerrahm
• Salz • Pfeffer • 1 EL Apfeldicksaft • 2 EL Zitronensaft • 1 Apfel

1. Rote Bete trocken tupfen, würfeln und pürieren. Meerrettich schälen und fein raspeln. Mit Rahm, Salz und Pfeffer zum Püree geben. Dicksaft und 1 EL Zitronensaft unterrühren. In eine Schüssel geben.
2. Den Apfel abbrausen, vierteln, entkernen. ¾ davon klein würfeln und unter den Bete-Mix mengen. Den Rest in Scheiben schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Den Aufstrich mit Apfelscheiben und nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Kartoffel-Brokkoli-Aufstrich

vegetarisch

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

Für 4 Portionen

• 1 Schalotte • 250 g mehligkochende Kartoffeln
• 150 g Brokkoli • 1 EL Öl • Salz • 2 EL Frischkäse
• Pfeffer • 1 Prise Muskatnuss • ½ Handvoll Kräuter

1. Schalotte abziehen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, abbrausen und würfeln. Brokkoli abbrausen, putzen und in kleine Röschen teilen.
2. Die Schalotte im heißen Öl in einem Topf anschwitzen. Kartoffel unterrühren, mit Wasser bedecken, salzen und 15 Minuten köcheln. Brokkoli 5–6 Minuten mitgaren. Einige Röschen herausnehmen. Übrigen Gemüse-Mix abgießen, abtropfen lassen und stampfen. Den Frischkäse unterrühren. Den Mix mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken. Mit Brokkoliröschen unter den Aufstrich rühren. Diesen 1 Stunde kühlen.

Fotos: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Grossmann.Schuerle (1)/Gräfe & Unzer Verlag/Jana Liebenstein (1)/Profimedia (2)

Kürbis-Frischkäse-Aufstrich

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Garzeit: ca. 15 Minuten

vegetarisch

Für 4 Portionen

• 1 Schalotte • 250 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Hokkaido) • 1 EL Olivenöl • 60 ml Gemüsebrühe • 100 g Frischkäse • Salz • Pfeffer • 1 Prise Cayennepfeffer • ½ Vollkornbaguette • 4 Radieschen • 100 g schnittfester Räucherkäse • 2 EL geröstete Kürbiskerne • 1 TL gehackter Thymian

1. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Kürbis ca. 1 cm groß würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte darin glasig anschwitzen. Kürbis zufügen und ca. 2 Minuten mitgaren. Brühe angießen.

2. Alles aufkochen. Den Kürbis zugedeckt in 10–15 Minuten weich dünsten – evtl. etwas Brühe ergänzen. Den Topf vom Herd ziehen. Den Topfinhalt fein pürieren und auskühlen lassen. Anschließend den Frischkäse unterrühren. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Das Baguette in Scheiben schneiden. Die Radieschen abbrausen, putzen und in feine Stifte schneiden. Den Räucherkäse in Streifen schneiden.

4. Baguettescheiben dick mit Aufstrich bestreichen, mit Radieschen, Käse und Kürbiskernen toppen. Mit etwas Thymian bestreuen und servieren.

HERBST *auf dem Land*

Das Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof zeigt wie früher hier gelebt, gearbeitet und sich auf den Winter vorbereitet wurde

Seit 400 Jahren steht der imposante Vogtsbauernhof mit seinem riesigen, mit Schilfrohr gedeckten Krüppelwalmdach im Gutachtal. Er gab dem Freilichtmuseum, das seit 1964 rund um den Hof aufgebaut wurde, seinen Namen

Fotos: HBM/Michael Gregonowits/Produktion: Florian Wachsmann (4), Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof

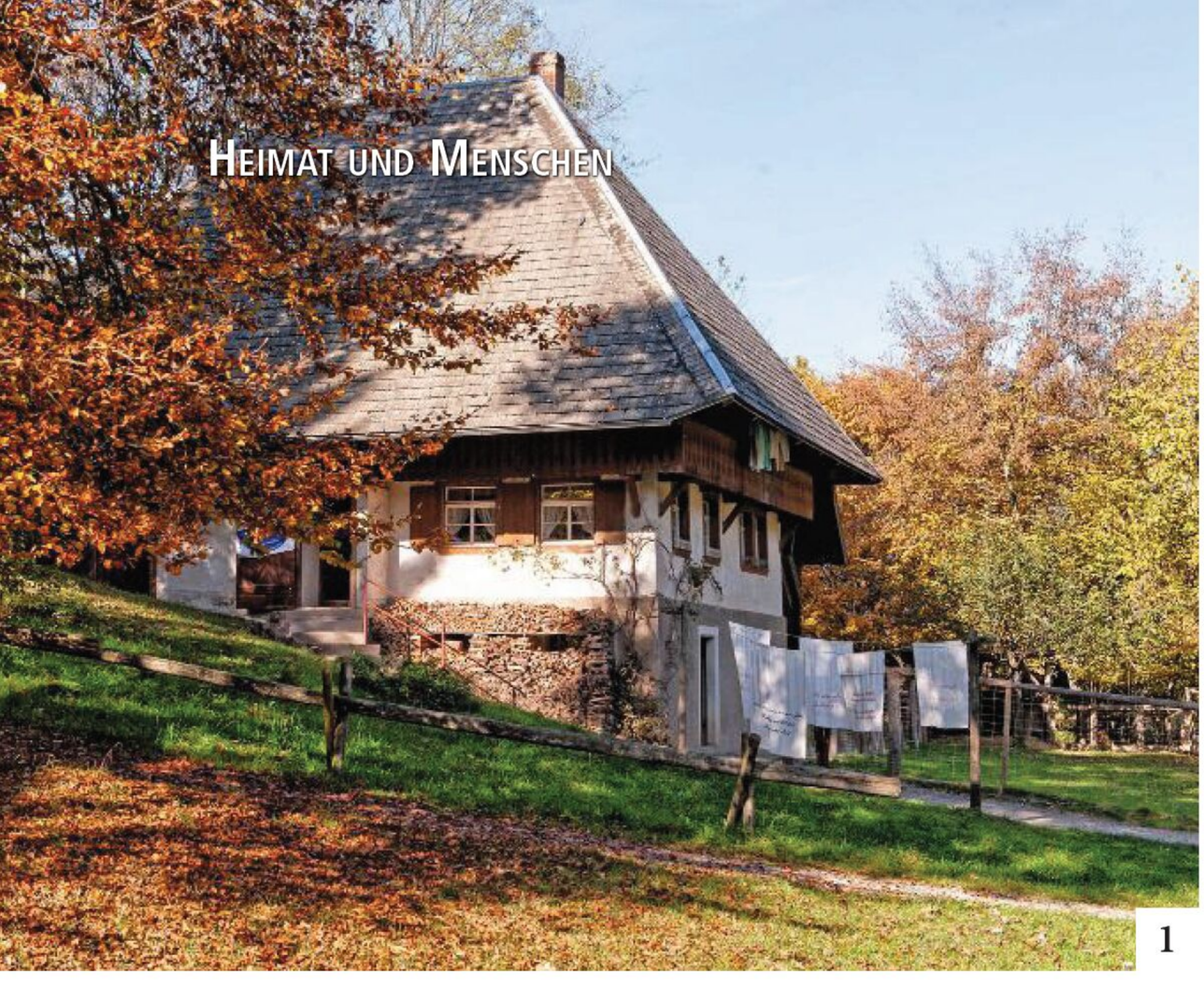
Dicke Schwaden weht der Nebel durch das Gutachtal und hüllt die alten Höfe ein. Schemenhaft leuchtet mal hier, mal dort goldenes Laub durch die Schleier, geschäftig eilen vereinzelt Menschen von Haus zu Haus. Der Winter steht vor der Tür und beim Herbst- und Schlachtfest im Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof werden heute wie anno dazumal – als es noch keine Gefriertruhen gab – Vorräte und Utensilien für die kalte Jahreszeit hergestellt und eingelagert.

Kulinarisches Wissen als wichtiges Erbe

Dafür zieht in die alten Stuben der historischen Höfe und Häuser für ein Wochenende wieder Leben ein. Früh am Morgen, lange bevor die ersten Besucher auf das Museumsgelände gelangen, bringen die Museumsmitarbeiter:innen den Ofen im Tagelöhnerhaus auf Temperatur: „Wie ein Puppenherdle“, sagt eine von ihnen lachend, sie meint die Größe des Geräts. Später, wenn er richtig heiß ist, wird sie dort die Quitten für das Gelee einkochen, Gemüse einwecken, Äpfel dörren und den frisch gepressten Apfelmost auf Flaschen ziehen.

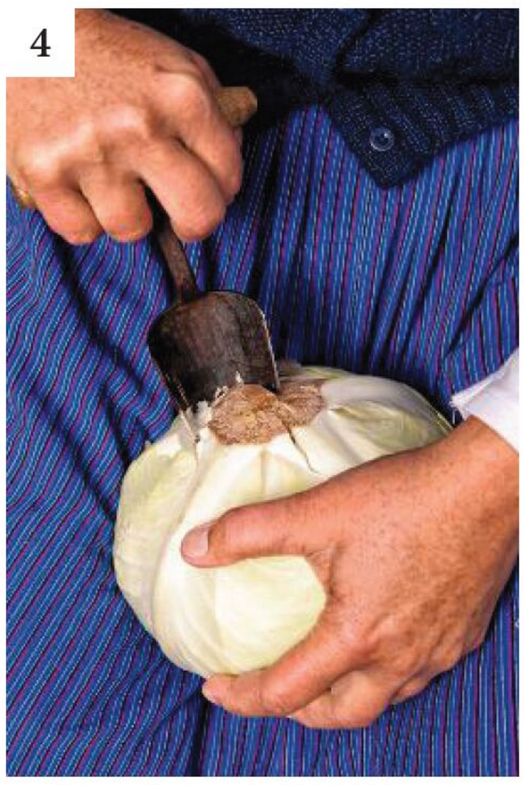
Die Vermittlung kulinarischen Wissens gehört ebenso zum Erbe des Schwarzwalds wie das typische Krüppelwalmdach. >

1 Die Apfelernte auf dem Museumsgelände fällt üppig aus. In einem alten Brunnentrog aus Sandstein werden die Früchte gewaschen und anschließend zerkleinert.
2 Frisch gepresst steht nach dem Trotten der Most bereit und kann sogleich probiert werden.
3 Im Ofen werden geschälte Apfelschnitze gedörrt. Bei rund 90 Grad und leicht geöffneter Ofentür ruhen sie mehrere Stunden lang auf dem Blech. Auf diese Weise verlieren sie nur wenig Vitamine und bleiben lange haltbar.
4 Wie getrottet – der Saft aus den Äpfeln gepresst – wird, zeigt hier ein Museumsmitarbeiter

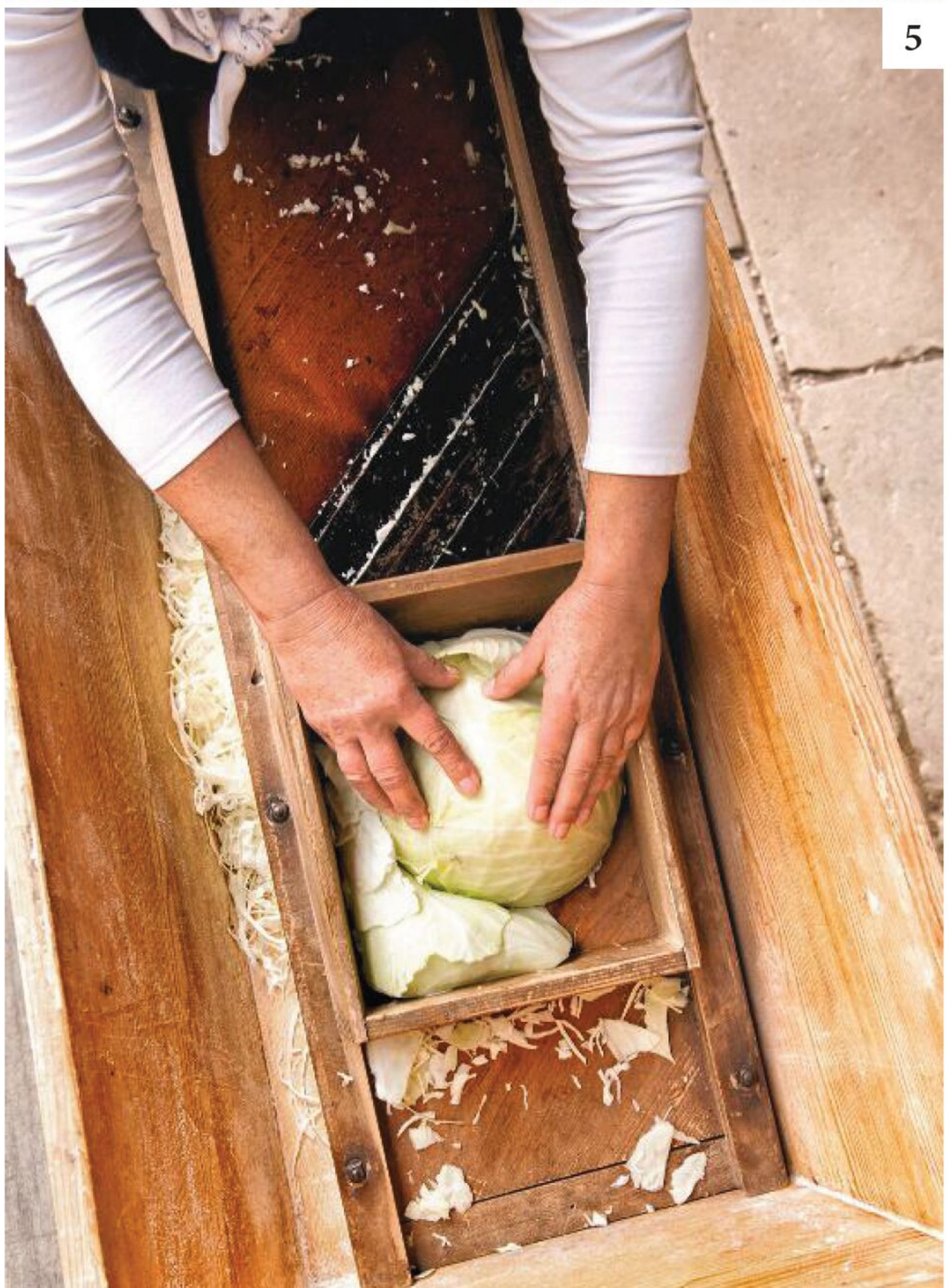


1 2

3



4



5

1 + 2 Im Tagelöhnerhaus, das vor knapp 200 Jahren in Oberprechtal errichtet wurde und später buchstäblich ins Freilichtmuseum umzog, lassen sich die Museumsmitarbeiterinnen auch in der Küche beim Einwecken und Obstdörren über die Schulter blicken.
3 Die Kohlköpfe fürs Sauerkraut wurden in einer alten Schubkarre für die Verarbeitung bereitgelegt.
4 Der Strunk muss bei jedem Kohlkopf zunächst entfernt werden.
5 Das Kraut wird hier auf traditionelle Art gehobelt. Dann kommt es mit Salz und weiteren Zutaten (Wacholder, Trauben, Äpfeln) in einen Gärtopf aus Steingut. Darin stampft man es mit einem großen Holzstößel, bis Flüssigkeit austritt, was die Milchsäuregärung in Gang setzt. Im mit einem Leinentuch abgedeckten Topf – das Kraut muss unbedingt sauber bleiben – entsteht so über 4–6 Wochen der typisch saure Geschmack. Sich eventuell bildender Schaum wird gelegentlich abgeschöpft

Eingemachtes Sauerkraut

Zubereitung: 15 Minuten,
Garzeit: ca. 1 Stunde

Für 1 Einmachglas (ca. 2 l)

- *600 g frisches Sauerkraut*
- *8–10 Wacholderbeeren*
- *1 EL schwarze Pfefferkörner*
- *2 Lorbeerblätter*
- *1 TL Salz*
- *2 Scheiben gepökeltes Bauchfleisch*
- *200 ml Weißwein*
- *je 200 ml Apfelsaft*

1. Sauerkraut mit Gewürzen, Salz und Fleisch in das Glas geben. Mit Wein und Saft auffüllen – Füllhöhe 2 cm unter dem Glasrand.
2. Die üblichen **Regeln des Einkochens** beachten: Den Glasrand sauber abwischen, den ausgekochten Gummiring und darüber den sauberen Glasdeckel auflegen und mit Klammern fixieren. Das Glas in einen mit Wasser gefüllten Topf stellen – die Wasserlinie sollte so hoch wie das Gargut im Glas sein.
3. Das Wasser auf 90 Grad erhitzen und das Glas darin ca. 1 Stunde eindünsten lassen. Auf diese Weise werden die Milchsäurebakterien abgetötet und die Krautgärung gestoppt.
4. Das Glas samt Inhalt im Topf mit Wasser erkalten lassen, erst dann die Klammern lösen.
Haltbarkeit: Das eingemachte Sauerkraut ist bis zu 3 Jahre haltbar.

Fotos: HBM/Michael Gregonowits/Produktion: Florian Wachsmann (7), Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof

6 Mit seinem Akkordeon hat sich Heinrich Diener vor einen der großen Höfe gesetzt. Mit seinem Instrument begleitet er das Herbstfest musikalisch.
7 Das weitläufige Museumsgelände mit seinen historischen Gebäuden und idyllischen Bauerngärten eignet sich nicht zuletzt für einen ausgiebigen Spaziergang unter der Herbstsonne.
8 Beim Kartenspiel lässt sich dieses Trio über die Schulter blicken. Es spielt das im Südwesten Deutschlands beheimatete „Cego", wofür im Herbst und Winter wieder mehr Zeit ist

6

Landwirtschaftliche Traditionen

LEBEN UND ERLEBEN

> Walmdächer besitzen statt Giebelseiten weitere Dachflächen. Der Beiname „Krüppel" steht hier dafür, dass die Ecken wie abgeschnitten erscheinen. Diese Dächer bieten eine hohe Stabilität und Langlebigkeit und schützen seit jeher die großen Höfe in der Region vor den Launen des Wetters.

Derweil knistert nebenan in der Küche das Feuer im Herd und der Rauch steigt unter das rußgeschwärzte Dach. Früher wurden hier Schinken aufgehangen, baumelten von der Decke, damit die Schwaden sie konservierten – eine so schlichte wie praktische Methode. Aber nicht nur hier, auch beim Korbflechter, Schmied, Drechsler, Spinner, der Schnapsbrennerin und natürlich im Backhäusel lässt sich erahnen, wie das Leben hier einst vonstattenging. Und nicht zuletzt erzählen Geschichten von früher, denen Besucher am Abend in der Lichtstube lauschen können, davon.

Mit Genuss und Musik in den Herbst

Auch wenn es an diesem Wochenende um die Vorratshaltung geht, ein Genussfest ist es ebenfalls. Mit Schlachtplatte, frisch gebackenen „Datschkuchen"(siehe Rezept auf der nächsten Seite) und frisch gepresstem Apfelsaft feiern die Schwarzwälder den goldenen Herbst.
Schließlich hat sich der Nebel gelichtet, ein warmes Sonnenlicht fällt durch das lichter werdende Laub der Bäume. Dazu wehen die Klänge eines Akkordeonspielers über das Museumsgelände und sorgen dafür, dass man sich bestens hineinfühlen kann ins Landleben vergangener Tage.

7

8

1 2

Mit Liebe zur alten HANDWERKSKUNST

1–3 Geflochtene Körbe sind für die Vorratshaltung seit jeher unerlässlich, zum Beispiel als Erntehelfer oder um Obst und Gemüse darin zu lagern. Der erfahrene Korbflechter Michael Netzhammer zeigt, wie er aus verschiedenen Arten von Weidenruten Gefäße in den unterschiedlichsten Formen und Größen herstellt.
4 Zur Vorbereitung der Ruten weicht Netzhammer sie zunächst in Wasser ein. So lassen sie sich später beim Flechten der Körbe besser verarbeiten.
5–7 Rita Vitt führt im Brenn- und Backhäusle vor, wie Schnaps hergestellt wird – jedoch nur mit Wasser, da das Museum kein eigenes Brennrecht besitzt. Zwischendurch legt sie ihre beliebten, vor Ort zubereiteten „Datschkuchen" in den Ofen. Besonders im Holzofen zubereitet schmeckt er köstlich! Sein Duft lockt die Besucher wie von selbst zum Backhaus (Rezept für den Hausgebrauch rechts)

5

6

7

Fotos: HBM/Michael Gregonowits/Produktion: Florian Wachsmann (7), Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof (2)

Datschkuchen

Zubereitung: 35 Minuten,
Gehzeit: 2 ½ Stunden,
Backzeit: ca. 15 Minuten

Für 7–8 Portionen

- *¼ Würfel Hefe*
- *500 g Weizenmehl Type 550 (alternativ Type 812)*
- *Salz • 1 EL Butter*
- *50 g fein geschnittene Zwiebeln*
- *500 g Crème fraîche*
- *Pfeffer • Muskatnuss*
- *100 g in Streifen geschnittenen Speck*

1. Die Hefe in eine Schüssel bröckeln und mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren. 100 g Mehl zufügen. Alles zu einem weichen, nicht flüssigen Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen.
2. 400 g Mehl auf ein Brett sieben und mit 2 TL Salz mischen. Den Vorteig mittig darauf geben und alles kräftig verkneten – je nach Saugfähigkeit des Mehls mit weiterem lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig weitere 5 Minuten kneten und schlagen, mit Mehl bestreuen und in eine Schüssel geben. Den Teig 2 Stunden gehen lassen.
3. Für den Belag die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Zwiebeln abkühlen lassen. Die Crème fraîche unterrühren und die Creme mit Pfeffer sowie etwas Muskat würzen. Den Speck in einer separaten Pfanne glasig angehen lassen.
4. Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
5. Den Teig in 7–8 Portionen teilen, möglichst dünn ausrollen und auf das Blech legen. Den Zwiebelrahm darauf verstreichen und mit den Speckstreifen belegen. Die Ofentemperatur auf 220 Grad reduzieren und die Datschkuchen ca. 15–20 Minuten backen.

Infos & Termine

Auch dieses Jahr findet im Freilichtmuseum wieder das **Herbst- und Schlachtfest** statt.
Termin: 25. & 26. Oktober 2025, jeweils 11–17 Uhr.
Etliche der während des Herbstfestes gezeigten Handwerksvorführungen finden auch einzeln und mehrmals im Jahr statt.
Am 2. November endet die Saison im Freilichtmuseum.
Lediglich im Advent öffnet das Museum noch mal für den **Weihnachtsmarkt** vom 12.–14. Dezember.
Die Saison 2026 beginnt am 22. März.
Weitere Informationen unter Tel. 0 78 31 / 46 79 35 00
und **www.vogtsbauernhof.de**

Fröhliche Pfaffenhüttchen

Die Früchte des beliebten Spindelstrauchs leuchten rosa bis karminrot und sind tolle Blickfänge in dekorativen Arrangements

1

2

1 Von Natur aus schön

Schon einzelne Zweige des Strauchs in einer Zinkvase arrangiert, ergeben einen markanten Hingucker. Einige Blüten auf dem Tisch, mit grünen Äpfeln kombiniert, runden das Bild ab.

2 Hübsche Lichtgestalt

Eine hohle Baumrinde dient als Bühne für ein zauberhaftes Stillleben aus Früchten des Spindelstrauchs und Kerzen. Das Farbspektrum reicht hier von zartem Rosa bis hin zum kräftigen Pink. Auch die Kerzen wurden in der passenden Nuance gewählt. Achten Sie unbedingt darauf, dass sie einen sicheren Stand haben.

3 Farbenfroh gewunden

Dieser Kranz – praktisch in einer Schale platziert – ergibt eine raffinierte Tischdeko: Aus Ranken der Waldrebe wird der Rohling geformt. Dazwischen sorgen Zweige von Pfaffenhütchen, Besenheide, Topferika und Laub vom Ahorn für Farbtupfer. Perfekt dazu: violette Windlichter.

4 Hängende Zierde

Die Früchte des Herbstes kommen hier zu einem herrlichen Bouquet zusammen, das aus Hagebutten, Zieräpfeln, Brombeeren und Pfaffenhütchen besteht. Mithilfe einer Schnur dient eine Emailletasse als Hängevase.

3

4

Fotos: Flora Press (2)/Caroline Bureck/Christine Ann Föll, Gartenbildagentur Friedrich Strauss (2)

1

2

3

4

1 Kranz im Kleinformat

Die Kapseln des Pfaffenhütchens sind Namensgeber für das Laubgehölz. Sie erinnern an ein Birett, die typische Kopfbedeckung von Kardinälen. Die hübsche Form macht sich in Kränzchen gut: Die Früchte auf einen Draht fädeln, Enden verzwirbeln, mit Juteschnur aufhängen.

2 Klein und fein

Wie die Sträußchen aus Pfaffenhütchen und Wildem Wein strahlen! Einige der Früchte sind schon aufgeplatzt, so dass ihre orange leuchtenden Samen zum Vorschein kommen.

3 Blitz-Deko

So einfach und schnell umzusetzen: eine kleine Stabkerze auf dem Boden eines Trinkglases befestigen und das Gefäß mit den Früchten des Pfaffenhütchens füllen – und sich daran freuen!

4 Schmuckes Licht

Eine Karaffe wird hier zum originellen Kerzenständer. Hinter Glas leuchten die roten Kapseln des Strauchs wie Schmuckstücke in einer Vitrine. Der Karaffenhals wird mit Blättern verziert.

Fotos: Flora Press (4)/Barbara Ellger/Caroline Bureck/Christine Ann Föll/Gartenfreunde, Gartenbildagentur Friedrich Strauss

5

5 Starkes Trio

In der Zink-Kanne finden sich Zweige der Hagebutte, des Spindelstrauchs und Herbstastern zu einem stimmungsvollen Strauß zusammen. Ein Beton-Kürbis rundet das Bild ab.

ZAUBERHAFTE *Herbstschönheiten*

Die schmecken jetzt: CREMESUPPEN

Wärmendes aus dem Suppentopf hat wieder Saison. Lassen Sie sich von vier farbenfrohen Varianten begeistern

Gut zu wissen

Garpunkt
Gar nicht so leicht, den richtigen Garpunkt bei unterschiedlichen Gemüsen zu finden. Damit alle Sorten gleichzeitig gar werden, festere Sorten (z. B. Möhren, Kartoffeln) in kleine Stücke, weichere (z. B. Zucchini) in größere schneiden.

Cremigkeit
Leistungsstarke Standmixer oder ein Thermomix pürieren besonders fein. Mit einem Pürierstab wird die Suppe etwas gröber. Mitgekochte Kartoffeln, Haferflocken oder Reis machen Cremesuppen nach dem Pürieren auch ohne Sahne sämig.

Nachhaltigkeit
Es lohnt sich auch für den Geldbeutel, darauf zu achten. Bio-Gemüse muss teilweise nicht geschält werden (z. B. Möhren). Alternativ Schalen und Abschnitte zum Kochen von Brühen und Fonds verwenden. Einfach einfrieren bis genügend Reste zur Hand sind.

Fotos: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Wolfgang Schardt (1)/The Picture Pantry (1)

Brokkolicremesuppe

vegetarisch

Zubereitung: ca. 35 Minuten, Garzeit: ca. 25 Minuten

Für 4 Portionen

- *2–3 Lauchzwiebeln*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 kg Brokkoli*
- *200 g mehligkochende Kartoffeln*
- *1 EL Rapsöl*
- *1,2 l Gemüsebrühe*
- *2–3 Blättchen Minze*
- *250 g Sahne*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *ca. 2 EL Zitronensaft*
- *4 EL geröstete Kürbiskerne, Lein- und Chiasamen*

1. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Brokkoli abbrausen, putzen, in kleine Röschen teilen. Strunk schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Brokkoli und Kartoffeln zufügen, kurz mitrösten. Alles mit Brühe ablöschen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
3. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. 2–3 Blätter fein hacken. Mit 100 g Sahne in den Topf geben. Den Topfinhalt fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
4. Die Suppe auf Schälchen verteilen. Mittig je etwas Sahne hineingeben, mit Kernen bestreuen und evtl. mit Minze garnieren. **Dazu passt** Vollkornbaguette.

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich-Crème fraîche

vegetarisch

Zubereitung: ca. 35 Minuten, Garzeit: ca. 25 Minuten

Für 4 Portionen

• 1 rote Zwiebel • 500 g Rote-Bete-Knollen • 1 Apfel • 2 EL Butter
• 100 ml Weißwein • 750 ml Gemüsebrühe • 200 g Sahne • Salz
• Pfeffer • 4 EL Sprossen (alternativ Kresse) • 4 EL Crème fraîche
• 1–2 TL geriebener Meerrettich (Glas) • 1 TL flüssiger Honig

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden (evtl. Einmalhandschuhe tragen). Den Apfel abbrausen, schälen, vierteln, entkernen und würfeln.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Bete sowie Apfel zufügen und kurz mitdünsten. Alles mit Wein ablöschen. Die Brühe angießen. Alles bei kleiner Hitze 20–30 Minuten köcheln, bis die Bete weich sind.
3. Den Topfinhalt fein pürieren. Die Sahne angießen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für die Garnitur die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Crème fraîche mit Meerrettich und Honig verrühren.
5. Die Suppe auf Schalen verteilen und mit je 1 EL Meerrettich-Crème fraîche sowie Sprossen garnieren. **Dazu passt** Bauernbrot.

HERBST-AROMEN *& exotische Würze*

Möhrensuppe mit Kokosmilchschaum

vegan

Zubereitung: 30 Minuten, Garzeit: ca. 25 Minuten

Für 2–3 Portionen

• 300 g Möhren • ca. 25 g frischer Ingwer • 1 Zwiebel
• 1 Halm Zitronengras • 2 EL Rapsöl • 1–2 EL Zucker
• 1–2 EL Currypulver • 500 ml Gemüsebrühe
• 1–2 Lauchzwiebeln • Salz • Saft von ca. ½ Limette
• 250 ml ungesüßte Kokosmilch

1. Möhren putzen und schälen. Ingwer schälen. Zwiebel abziehen. Alles in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras flach klopfen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin andünsten. Zucker zufügen, leicht karamellisieren lassen. Curry darüberstreuen, mit Brühe ablöschen. Alles zugedeckt 20 Minuten köcheln.
3. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in feine Ringe schneiden.
4. Das Zitronengras entfernen. Den Topfinhalt fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Suppe mit Salz und Limettensaft abschmecken.
5. Die Kokosmilch in einem Topf erhitzen und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Die Suppe in Schalen füllen und den Kokosmilchschaum darauf anrichten. Alles mit den Lauchzwiebeln bestreuen und nach Wunsch mit etwas Curry bestäuben.

Fotos: StockFood/Magdalena Hendey(1)/Sporrer/Skowronek (1)/StockFood Studios/Mathias Neubauer (1)

Pilzcremesuppe

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Marinierzeit: 30 Minuten, Garzeit: ca. 30 Minuten

Für 4 Portionen

• 20 g getrocknete Steinpilze • 50 ml Sherry (alternativ Wasser) • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 250 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, braune und weiße Champignons) • 100 g mehligkochende Kartoffeln • 2 EL Öl • 800 ml Fleischbrühe • Salz • Pfeffer • Muskatnuss • 150 g Sahne • ca. 1 EL Essig • 1–2 EL Butter

1. Die Steinpilze hacken. 30 Minuten in Sherry einweichen. Inzwischen Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Pilze putzen, 2–3 beiseitestellen, übrige würfeln. Die Kartoffeln schälen und würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pilzstückchen sowie Kartoffeln zufügen und kurz mitdünsten. Alles mit der Brühe ablöschen. Dann die Steinpilze samt Einweichflüssigkeit hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln.

3. Topfinhalt pürieren. 100 g Sahne einrühren. Alles aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Essig abschmecken.

4. Die beiseitegelegten Pilze in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Pilze darin anbraten.

5. Die Suppe auf Schalen verteilen und mit 50 g Sahne beträufeln. Die Pilzscheiben und evtl. Petersilienblättern darauf verteilen und alles mit Pfeffer übermahlen.

KNUSPERSTÜCKE *aus dem Ofen*

Freuen Sie sich auf Quiche, Flammkuchen, Pizza und Fladen – mal vegetarisch mit Pilzen oder Gemüse, mal pikant mit Schinken oder Speck, mal süß mit Früchten

Blumenkohl-Quiche mit Pfifferlingen

Zubereitung: 50 Minuten,
Kühlzeit: ca. 30 Minuten,
Gar- & Backzeit: ca. 45 Minuten
Für 1 Quicheform (ca. Ø 24 cm). Ergibt ca. 8 Stücke

Für den Teig:

- *250 g Mehl • Salz • 1 Ei*
- *130 g kalte Butter in Stückchen*

Für Belag & Guss:

- *300 g Blumenkohl • Salz*
- *350 g Pfifferlinge • 1 Zwiebel*
- *2 EL Pflanzenöl • 50 g Schmand*
- *120 g Sahne • 3 Eier*
- *50 g geriebenen Parmesan*
- *½ TL gehackte Thymianblättchen*
- *Pfeffer • Muskatnuss*

1. Für den Teig Mehl mit Salz mischen, auf eine Arbeitsfläche häufeln und mittig eine Mulde formen. Das Ei in die Mulde geben, die Butter auf dem Mehlrand verteilen. Alles krümelig hacken, dann rasch glatt verkneten – evtl. kaltes Wasser oder Mehl ergänzen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen.
2. Für den Belag den Blumenkohl in Röschen teilen, abbrausen, in Salzwasser 5–6 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen.
3. Die Pfifferlinge putzen, größere Exemplare halbieren oder in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pfifferlinge darin ca. 5 Minuten anbraten, bis das austretende Wasser verdampft ist. 1 EL Öl und die Zwiebel zufügen. Alles 4–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Dann kurz abkühlen lassen. Einige schöne Exemplare für die Garnitur beiseitelegen.
5. Für den Guss Schmand, Sahne, Eier, Käse und Thymian verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Den Teig auf einer bemehlten Fläche etwas größer als die Form ausrollen und die Form damit auskleiden – dabei auch einen Rand formen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
8. Den Blumenkohl auf dem Teig verteilen, die Pfifferlinge dazwischen verteilen und den Guss einfüllen. Die Quiche ca. 30 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen, mit den beiseitegelegten Pfifferlingen bestreuen und in weiteren ca. 5 Minuten fertig backen.

Kürbis-Lauch-Törtchen

vegan

Zubereitung: ca. 40 Minuten,
Gar- & Backzeit: ca. 25 Minuten
Für ca. 4 Tartelette-Förmchen (Ø à ca. 12 cm)

Für den Teig:

- *30 g Walnusskerne • 120 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen) • 2 TL Leinsamenschrot • ½ TL Salz • ½ TL Backpulver*
- *1 ½ EL zerlassenes Kokosfett*

Für den Belag:

- *ca. 300 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Butternuss)*
- *1 Stange Lauch (ca. 200 g) • Salz*

Für die Sauce:

- *2 Zweige Rosmarin • 50 g Cashewkerne*
- *40 g Walnusskerne • 2 EL Nährhefeflocken*
- *Salz • Pfeffer • 1 Msp. gem. Koriander*
- *1 Msp. gem. Kreuzkümmel*
- *1 TL Weißweinessig*

1. Für den Teig die Walnüsse mittelfein hacken. Mit Mehl, Leinsamen, Salz und Backpulver mischen. Kokosfett und 80 ml Wasser hinzufügen. Alles mit einem Kochlöffel oder den Knethaken eines Handrührgeräts verkneten, bis kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist.
2. Für den Belag den Kürbis mit einem Spiralschneider zu ca. 15 cm langen Streifen verarbeiten – benötigt werden ca. 250 g (alternativ den Kürbis mit einem Messer mit langer Klinge in schmale Streifen schneiden). Den Lauch putzen, abbrausen, trocken tupfen und längs in Streifen schneiden (ca. 0,5 cm breit und 15 cm lang). Den Lauch in Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Kürbis und den Lauch miteinander mischen.
3. Für die Sauce den Rosmarin abbrausen und
4. trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Cashews, Walnüsse, Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Essig und 180 ml Wasser in einem Standmixer so fein wie möglich pürieren, dann den Rosmarin unterheben.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Förmchen fetten.
6. Den Teig in 4 Portionen teilen und jeweils mit angefeuchteten Händen in ein Förmchen drücken – dabei einen 1 cm hohen Rand formen. Den Gemüse-Mix locker nestförmig auf den Böden verteilen und die Sauce darübergießen.Die Törtchen in ca. 25–30 Minuten goldbraun backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten in den Förmchen abkühlen lassen. Dann aus den Förmchen lösen und sofort servieren.

TIPP: Gemüse-Mix

Als Belag schmeckt auch eine Mischung aus Kürbis, Zucchini und roten Zwiebeln lecker. Das Gemüse zunächst in Streifen schneiden und nach Wunsch blanchieren.

Fotos: StockFood/für ZS Verlag/Ren Riis (1)/Hanna Baranouskaya (1)

Zweierlei Dinnete

Zubereitung: ca. 1 Stunde,
Ruhezeit: ca. 15 Stunden,
Backzeit: ca. 10 Minuten

Für je ca. 6 Stück

Für den Teig:

- *260 g Ruchmehl (Schweizer Weizenmehl)*
- *10 g Hefe*
- *Salz*
- *240 g Weizenmehl (Type 550)*
- *1 TL Honig*

Für den pikanten Belag:

- *160 g Sauerrahm*
- *1 Ei*
- *1 EL Mehl*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *100 g Speckwürfel*
- *2 EL gehackte Petersilie*

Für den süßen Belag:

- *2 Äpfel*
- *Zitronensaft*
- *160 g Sauerrahm*
- *2 EL Zucker*
- *Zimtpulver*

1. Für den Teig 100 g Ruchmehl mit 2 g Hefe, 1 Prise Salz und 100 ml kaltem Wasser verrühren. Den Vorteig mit einem Tuch zudecken und ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig mit Folie zudecken und über Nacht kühlen.

2. Am nächsten Tag 160 g Ruchmehl mit Mehl Type 550 in eine Schüssel sieben. Vorteig, 8 g Hefe, 1 TL Salz, Honig und 200 ml Wasser zufügen. Alles mit dem Knethaken einer Küchenmaschine ca. 10 Minuten bei geringer Stufe mischen. Dann ca. 2 Minuten bei höherer Stufe glatt verkneten. Den Teig mit einem Tuch zugedeckt weitere ca. 2 Stunden gehen lassen.

3. 2 Bogen Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Teig in 12 Portionen teilen. Diese jeweils auf bemehlter Fläche zu ovalen, dünnen Fladen ausrollen. Je 6 Fladen auf 1 Bogen Backpapier legen und mit Frischhaltefolie bedecken.

4. Einen Backstein auf die mittlere Schiene in den Ofen geben. Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

5. Für den pikanten Belag Sauerrahm, Ei und Mehl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

6. 6 Fladen mit Sauerrahm bestreichen und mit Speck sowie 1 EL Petersilie bestreuen. Dinnete auf dem heißen Backstein in ca. 3 Minuten goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen, mit 1 EL Petersilie bestreuen und servieren.

7. Für den süßen Belag Äpfel schälen und vierteln, dabei die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Sauerrahm glatt rühren und auf den übrigen Fladen verstreichen. Die Äpfel dachziegelartig darauflegen und mit Zucker und etwas Zimt bestreuen. Die süßen Dinnete ebenfalls in ca. 3 Minuten goldgelb backen und servieren.

Kartoffelkuchen

vegetarisch

Zubereitung: 25 Minuten,
Garzeit: 1 Stunde

Für 1 Springform (ca. Ø 24 cm).
Ergibt ca. 4–6 Stücke

- *1 ½ kg festkochende Kartoffeln*
- *400 g Reblochon*
(franz. Weichkäse aus Kuhmilch)
- *4 frische Knoblauchzehen*
- *ca. 300 g Sahne*
- *Salz • Pfeffer • Muskatnuss*

1. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Käse in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 140 Grad) vorheizen. Die Form mit Butter fetten.
3. Den Boden der Form überlappend mit den Kartoffelscheiben auslegen und diese mit einigen Käsescheiben belegen. So fortfahren, bis alle Kartoffel- und Käsescheiben eingeschichtet sind. Mit einer Schicht Käse abschließen.
4. Den Knoblauch abziehen, in eine Schüssel pressen und mit der Sahne verquirlen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Kartoffeln gießen, sodass diese knapp bedeckt sind.
5. Den Kuchen in ca. 1 Stunde goldbraun backen. Sollte der Kuchen zu stark bräunen, die Form rechtzeitig mit Alufolie abdecken. Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und ca. 15 Minuten ruhen lassen, damit er beim Anschneiden nicht zu sehr zerfällt.

Pizza „Vier Jahreszeiten" mit Schinken, Pilzen & Artischocken

Zubereitung: ca. 25 Minuten,
Ruhezeit: ca. 1 Stunden,
Backzeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Portionen

Für den Teig:

- *15 g Hefe • ½ TL Zucker • 500 g Pizzamehl und zum Arbeiten*
- *½ TL Salz • 2 EL Olivenöl*

Für den Belag:

- *200 g Champignons • 200 g Artischockenherzen (Glas)*
- *150 g schwarze Oliven • 200 g Rohschinken • 250 g stückige Tomaten*
- *200 g geriebener Mozzarella • Blätter von 2 Stielen Basilikum*

1. Für den Teig Hefe mit 2–3 EL Wasser und Zucker verrühren. Mit Mehl, Salz, Öl und ca. 300 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel glatt verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für den Belag Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Artischocken und Oliven abtropfen lassen, Artischocken längs vierteln. Schinken zerpflücken.
3. Den Backofen mit 2 Blechen auf 240 Grad Umluft vorheizen.
4. Den Teig vierteln und auf bemehlter Fläche jeweils zu runden Pizzen auswellen. Je 2 Teiglinge auf einen Bogen Backpapier legen und mit stückigen Tomaten bestreichen. Dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit Schinken, Pilzen, Artischocken und Oliven belegen und mit Mozzarella bestreuen. Die Pizzen mit dem Papier vorsichtig auf die heißen Bleche ziehen und ca. 15 Minuten im Ofen backen. Die Pizzen mit dem Basilikum garnieren und servieren.

Fotos: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Julia Hoersch (1)/PhotoCuisine (2)

Pizza-Brötchen

Zubereitung: ca. 45 Minuten, Ruhezeit: ca. 15 Stunden,
Backzeit: ca. 45 Minuten

Für 1 Auflaufform (24 x 36 cm). Ergibt ca. 9–12 Stück

Für den Teig:

• 8 g Salz • 8 g Hefe • 500 g Mehl • 20 g Zucker
• 4 EL Olivenöl • ½ TL gehackte Thymianblättchen

Für die Füllung:

• 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 100 g Champignons • 100 g Gouda
• 100 g Kochschinken in Scheiben • 100 g entsteinte, schwarze Oliven
• 200 g Kirschtomaten • 1 EL Olivenöl • 200 g Pizzatomaten
• 50 g Ketchup • 1 EL gehackte Petersilie • Salz • Pfeffer

Außerdem:

• 75 g gerieb. Käse (z. B. Gouda) • Meersalzflocken • Thymian

1. Für den Teig Salz mit zerbröckelter Hefe und 80 ml Wasser in einem Schraubglas verrühren. Glas verschießen, Ansatz über Nacht kühlen.
2. Am nächsten Tag Mehl in eine Schüssel sieben. Hefewasser, Zucker und Öl untermengen. Dann den Thymian sowie 200 ml Wasser zufügen und alles in 15–20 Minuten glatt verkneten – evtl. etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig zudecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde 15 Minuten ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
3. Inzwischen für die Füllung Schalotte sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und ebenso wie Käse und Schinken in kleine Würfel schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Tomaten abbrausen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.
4. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin hell anschwitzen. Pizzatomaten zufügen und sämig einköcheln lassen. Dann Ketchup und Petersilie unterrühren. Pilze, Gouda, Schinken, Oliven sowie Tomaten zufügen und die Sauce abschmecken.
5. Den Teig auf bemehlter Fläche kurz durchkneten und in 9–12 Portionen teilen. Diese jeweils zu kleinen Fladen ausrollen, je 1–2 TL Füllung mittig darauf geben, den Teig darüber verschließen und rund formen. Jede Kugel rundum mit Öl bestreichen und in die mit Öl ausgestrichene Form setzen. Alles zudecken und ca. 45 Minuten gehen lassen.
6. Die Teigkugeln mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Die Pizzabrötchen etwas abkühlen lassen, mit Meersalzflocken bestreuen, mit etwas frischem Thymian garniert servieren.

Ricotta-Pflaumen-Focaccia

vegetarisch

Zubereitung: ca. 25 Minuten, Ruhezeit: ca. 2 ½ Stunden,
Backzeit: ca 30 Minuten

Für 1 Backform (Ø ca. 30 cm). Ergibt ca. 8–10 Stücke

Für den Teig:

• 15 g Hefe • 50 g Zucker • 250 g Manitoba-Mehl (Weizenmehl mit hohem Glutenanteil; alternativ Weizenmehl Type 550 oder Pizzamehl)
• 200 g Weizenmehl • 200 g Ricotta
• 30 g weiche Butter • 1 Ei • 1 EL Olivenöl

Für den Belag:

• 16 Pflaumen • 1 Zweig Rosmarin • 30 g weiche Butter
• 2 EL brauner Zucker

1. Für den Teig Hefe mit 1 EL Zucker und 150 ml lauwarmem Wasser verrühren. Beide Mehle mit übrigem Zucker in einer Schüssel mischen und das Hefewasser zugießen. Ricotta, Butter sowie Ei zufügen und alles glatt verkneten – evtl. etwas Wasser oder Mehl ergänzen. Den Teig zudecken und 2 Stunden ruhen lassen.
2. Inzwischen für den Belag die Pflaumen abbrausen, halbieren und entsteinen. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und. etwas zerzupfen.
3. Butter in einer Pfanne zerlassen. Pflaumen darin in 3–4 Minuten anbräunen – dabei den Rosmarin zugeben. Mit Zucker bestreuen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.
4. Die Form mit Öl fetten. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche leicht durchkneten und in die Form geben. Pflaumen darauf verteilen und leicht andrücken. Alles zugedeckt weitere ca. 20 Minuten ruhen lassen.
5. Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Focaccia ca. 30 Minuten backen. Anschließend kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden und lauwarm servieren.

Fotos: StockFood (2)/Profimedia/Stile Italia Edizioni

Noch mehr Rezepte

Heiß geliebte Ofenschätze!
Knusprige Flammkuchen, saftige Pizzen und Quiches, raffiniertes Kleingebäck und pikante Kuchen: In **„mein schönes LandEdition“** finden Sie über 100 Rezepte, die an lauen Spätsommertagen ebenso gut schmecken wie an trüben Herbsttagen. Im großen **Extra** gibt es passend zur Saison Suppen und Eintöpfe. Das Heft ist für 5,50 € im Handel erhältlich oder unter **www.meine-zeitschrift.de**

Kosten Sie von feinem Gebäck:
herrlich fluffig, kunstvoll
geflochten oder lecker gefüllt

Die wollen hoch hinaus!
HEFEKUCHEN

Zimtkranz
Rezept Seite 82

Fotos: StockFood (2)/Hannah Kompanik/Profimedia

Früchte-Mandel-Brot

Für 1 Kastenform (ca. 30 cm lang). Ergibt 15–20 Scheiben

Zubereitung: 35 Minuten,
Ruhezeit: ca. 2 Stunden 10 Minuten,
Backzeit: ca. 35 Minuten

- *50 g Rosinen*
- *100 g getrocknete Cranberrys*
- *125 g Mandelstifte*
- *4 cl Rum (oder Apfelsaft)*
- *20 g frische Hefe*
- *2 EL Zucker*
- *350 ml lauwarmes Wasser*
- *500 g Mehl*
- *20 g weiche Butter*
- *1 TL Salz*
- *1 Ei*

1. Rosinen, Cranberrys, 100 g Mandeln sowie Rum mischen und ziehen lassen.
2. Die Hefe in eine kleine Schüssel bröckeln. Mit 1 EL Zucker sowie 50 ml Wasser verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
3. 1 EL Zucker, 300 ml Wasser, Mehl, Butter, Salz und Ei in eine Schüssel geben. Das Hefewasser zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten – evtl. etwas Wasser oder Mehl ergänzen. Den Teig zudecken und 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Den Früchte-Nuss-Mix unter den Teig kneten und diesen weitere 45 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Form mit Backpapier auskleiden.
6. Den Teig in die Form geben und weitere ca. 15 Minuten gehen lassen. Dann mit etwas Wasser bepinseln und mit 25 g Mandeln bestreuen. Die Ofentemperatur auf 175 Grad reduzieren und das Brot 35–40 Minuten backen.
7. Brot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann aus der Form heben, Backpapier entfernen, Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.

Nusskranz

Für 1 Kranzform (Ø 26 cm).
Ergibt 16 Stücke

Zubereitung: 1 Stunde, Ruhezeit: 1 Stunde 25 Minuten, Backzeit: 35 Minuten

- *25 g frische Hefe*
- *270 ml lauwarme Milch*
- *80 g Zucker*
- *500 g Mehl*
- *1 Ei*
- *1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale*
- *1 Prise Salz*
- *80 g weiche Butter*
- *300 g grob gehackte Walnusskerne*
- *1 Eigelb*

1. Für den Vorteig die Hefe in eine Schüssel bröckeln. Mit 250 ml Milch und 10 g Zucker verrühren. Alles 15 Minuten gehen lassen.
2. 70 g Zucker, Mehl, Ei, Zitronenschale, Salz und Butter zum Vorteig geben und alles glatt verkneten. Den Teig zudecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Die Form gut fetten. Den Teig nochmals durchkneten, dann zu einem Rechteck (ca. 30 x 50 cm) ausrollen. Die Nüsse darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Den Teig von der Längsseite her fest aufrollen, mit einem Messer längs halbieren. Teigstreifen umeinanderschlingen und in die Form geben. Zugedeckt ca. 25 Minuten gehen lassen.
4. Eigelb mit 20 ml Milch verquirlen. Den Kranz damit bestreichen. Kranz im Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Nach Wunsch mit Zuckerguss und Walnüssen garnieren.

Warenkunde Hefe

Hefe sorgt dafür, dass Teig wunderbar leicht und locker wird. Bevor man **frische Hefe** verwendet, sollte man sie in Wasser oder Milch auflösen. Die Flüssigkeit sollte nicht wärmer als 30 Grad sein, sonst verliert die Hefe ihre Triebkraft. **Trockenhefe** muss nicht aufgelöst werden. Ein Tütchen (7 g) entspricht ½ Würfel frische Hefe.

Schneller Bienenstich

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

Zubereitung: 25 Minuten, Ruhe- & Kühlzeit: mind. 2 Stunden, Backzeit: ca. 35 Minuten

Für den Teig:
- *150 ml Milch*
- *50 g Butter*
- *300 g Mehl*
- *50 Zucker*
- *2 Prisen Salz*
- *1 Pck. Trockenhefe*

Außerdem:
- *3 EL Honig*
- *3 EL Milch*
- *70 g Mandelblättchen*
- *250 g Sahne*
- *1 Pck. Sofortgelatine (entspricht 3 Blatt Gelatine)*
- *150 g Sahne-Vanillepudding (Kühlregal)*

1. Für den Teig Milch und Butter erwärmen. Mehl, Zucker, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Milch-Mix zufügen. Alles glatt verkneten. Teig 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
2. Den Ofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Formboden mit Backpapier belegen.
3. 3 EL Milch erhitzen. Honig darin auflösen. Mandeln untermischen.
4. Teig in der Form, gleichmäßig flach drücken. Mandelmasse darauf verteilen. Den Kuchen im Ofen im unteren Drittel ca. 35 Minuten backen. Anschließend vollständig auskühlen lassen.
5. Den Kuchen aus der Form löse und waagerecht halbieren. Den Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit dem Formrand umschließen.
6. Sahne steif schlagen, dabei die Gelatine einrieseln lassen. Pudding kurz unterrühren. Die Creme auf dem Boden verstreichen. Den Kuchen 30 Minuten kühlen.
7. Teigdeckel in 6–8 Stücke schneiden und auf den Kuchen legen. Bis zum Servieren kühlen.

Fotos: Shutterstock/Pixel-Shot, StockFood/für ZS Verlag/Anja Romaniszyn (1)/Irina Meliukh (1)

Zimtkranz

Für 12–14 Stücke
Zubereitung: 50 Minuten,
Ruhezeit: ca. 1 Stunde,
Backzeit: ca. 45 Minuten
Für den Teig: • *450 g Mehl* • *7 g Trockenhefe* • *1 EL Zucker* • *2 EL Vanillezucker* • *½ TL Salz* • *ca. 275 ml lauwarme Milch* • *1 Ei* • *130 g flüssige Butter*
Für die Füllung: • *100 g brauner Zucker* • *2 TL Zimtpulver* • *50 g gemahlener Mohn*

1. Für den Teig Mehl, Hefe, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. 250 ml Milch, Ei und 60 g Butter zufügen. Alles in 5–10 Minuten mit dem Knethaken einer Küchenmaschine glatt verkneten – evtl. etwas Mehl oder Milch einarbeiten. Den Teig zur Kugel formen, in einer Schüssel zudecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Füllung Zucker, Zimt und Mohn mischen.
3. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche nochmals durchkneten, dann zu einem Rechteck (ca. 1 cm dick) ausrollen.
4. Den Teig mit 70 g Butter bepinseln, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Füllung aufstreuen. Den Teig von der langen Seite her eng aufrollen. Die Rolle längs halbieren, die Stränge eng umeinander schlingen und zu einem Kranz legen. Diesen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und die Enden gut zusammendrücken. Den Kranz mit etwas Milch bepinseln. Im Ofen bei 180 Grad in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und evtl. mit Puderzucker bestäuben.

TIPP: Statt des Mohns gemahlene Hasel- oder Walnüsse verwenden.

Fotos: Stockfood Studios/Ulrike Holsten, StockFood/Irina Meliukh (2)/Profimedia (1)

Gugelhupf mit Rotweinbirnen

Für 1 Gugelhupfform (Ø 22 cm). Ergibt 20 Stücke
Zubereitung: 1 Stunde 15 Minuten,
Ruhezeit: 50 Minuten, Backzeit: 35 Minuten
Für die Birnen: • *300 g Birnen* • *30 g Zucker* • *1 TL Zimt* • *½ TL Kardamompulver* • *1 Prise gemahlene Vanille* • *200 ml Rotwein*
Für den Gugelhupf: • *150 ml Milch* • *125 g Butter* • *500 g Mehl* • *1 Pck. Trockenhefe* • *100 g Zucker* • *1 Prise Salz* • *2 Eier* • *125 g Puderzucker* • *2 EL Birnensaft*

1. Die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in Spalten schneiden. Birnen mit Zucker und Gewürzen im Wein in einem Topf bissfest dünsten. Dann den Topf vom Herd nehmen.
2. Für den Gugelhupf die Milch erwärmen. Die Butter darin zerlassen. Die Mischung mit Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Eiern verkneten. Den Teig ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
3. Die Form fetten und mit Mehl ausstäuben. Die Birnen in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Den Teig zu einem Quadrat (50 x 50 cm) ausrollen. Die Hälfte der Birnenspalten längs entlang einer Seite auflegen. Den Teig einrollen, bis die Birnen bedeckt sind. Übrige Birnenspalten auflegen, Teig vollständig einrollen. Die Rolle mit der Naht nach oben in die Form legen und ca. 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Gugelhupf im Ofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Anschließend den Gugelhupf auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.
6. Für den Guss Puderzucker mit Birnensaft verrühren. Den Guss auf den Kuchen träufeln und diesen nach Wunsch garnieren.

Gerollter Schoko-Kastenkuchen

Für 1 Kastenform (ca. 35 cm lang). Ergibt 16 Stücke

Zubereitung: 1 Stunde,
Ruhezeit: 1 Stunde 20 Minuten,
Backzeit: ca. 40 Minuten

Für den Teig: • *150 ml Milch* • *1 Würfel Hefe* • *500 g Mehl* • *80 g Zucker* • *2 EL Vanillezucker* • *1 Prise Salz* • *2 Eier* • *50 g weiche Butter*

Außerdem: • *150 g Zartbitterschokolade* • *30 g weiche Butter* • *10 g Zucker*

1. Für den Teig die Milch lauwarm erhitzen. Die Hefe zerbröckeln und unter Rühren in der Milch auflösen.

2. Mehl, 80 g Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefemilch, Eier sowie Butter zufügen und alles glatt verkneten. Den Teig zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

3. Die Schokolade hacken. Mit der Butter über einem warmen Wasserbad schmelzen, dann kurz abkühlen lassen.

4. Die Form fetten. Den Teig auf bemehlter Fläche zu einem Rechteck (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Mit der Schoko-Butter bestreichen und den Zucker aufstreuen. Den Teig von den kurzen Seiten zur Mitte aufrollen. Die Rolle mit der geschlossenen Seite nach unten in die Form geben und 20 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Kuchen ca. 40 Minuten backen. Anschließend den Kuchen auskühlen lassen. Den Kuchen aus der Form lösen und evtl. mit flüssiger Schokolade verzieren.

Pistazien-Kranz

Für 1 Kranzform (Ø 28 cm). Ergibt 18 Stücke

Zubereitung: 40 Minuten,
Ruhezeit: 1 Stunde, Backzeit: ca. 40 Minuten

Für den Teig: • *ca. 230 ml Milch* • *50 g Butter* • *420 g Mehl* • *80 g Zucker* • *1 Prise Salz* • *½ Würfel frische Hefe* • *1 Ei (Gr. M)* • *1 Eigelb (Ei Gr. M)* • *1 EL Puderzucker*

Für die Füllung: • *70 g Pistazienkerne* • *200 g Marzipanrohmasse* • *50 ml Milch* • *1 Eiweiß (Ei Gr. M)*

1. 200 ml Milch leicht erwärmen. Die Butter darin zerlassen. Die Hefe hineinbröckeln und darin auflösen.

2. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefemilch, Ei und Eigelb mit Mehl-Mix in ca. 5 Minuten glatt verkneten. Den Teig 45 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

3. Pistazienkerne in einem Alleszerkleinerer mahlen. Marzipan mit einer Reibe raspeln. Pistazien, Marzipan, Milch und Eiweiß mit den Händen verkneten.

4. Ein Blech mit Backpapier belegen.

5. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck (20 x 45 cm) ausrollen. Die Pistazienmasse esslöffelweise darauf geben und gleichmäßig verstreichen. Den Teig von der langen Seite aufrollen. Die Rolle als Kreis auf das Blech legen, die Enden zusammendrücken. Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.

7. Die Oberfläche des Kranzes 12 x 1 cm tief einschneiden. Teig zwischen den Einschnitten mit einem Kochlöffel eindrücken. Den Kranz mit ca. 30 ml Milch bestreichen und ca. 40 Minuten backen. Den Kranz auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Zwetschgen-Mohn Tarte

Für 1 Tarteform (Ø 24 cm). Ergibt 10–12 Stücke
Zubereitung: 40 Minuten
Ruhezeit: 45 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten
Für den Teig: • *400 g Mehl* • *70 g Zucker*
• *1 Prise Salz* • *1 Pck. Trockenhefe*
• *200 ml lauwarme Milch*
• *50 g weiche Butter* • *2 Eier (Gr. M)*
• *1–2 EL Mandelblättchen*
Für die Füllung: • *1 Pck. Mohnback (250 g; im Backregal)* • *3 EL Milch*
• *250 g Speisequark (20 % Fett)*
• *2 Pck. Bourbon-Vanillezucker*
• *1 EL Speisestärke*
• *ca. 500 g Zwetschgen*

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Salz und Hefe mischen. Milch, Butter und 1 Ei zufügen. Alles in ca. 5 Minuten glatt verkneten. Den Teig zudecken und 45 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen Mohnback, Milch und 125 g Quark glatt rühren. In einen Spritzbeutel füllen. 125 g Quark, Vanillezucker und Stärke glatt rühren. Zwetschgen abbrausen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Die Früchte vierteln.
3. Die Form fetten. Den Teig auf bemehlter Fläche zu einem Rechteck (30 x 40 cm) ausrollen und in 3 Streifen (10 x 40 cm) schneiden.
4. Je ⅓ Mohn-Mix auf jeden Teigstreifen spritzen. Den Teig jeweils über der Füllung zu einem Strang verschließen. Einen Strang am Formrand entlang schneckenförmig von außen nach innen in die Form einlegen. Zweiten Strang daran ansetzen und die Schnecke locker weiter legen. Mit dem dritten Strang die Form locker fertig füllen.
5. 1 Ei verquirlen, den Teig damit bestreichen. Quarkcreme mit einem Teelöffel in die Mulden zwischen den Teigsträngen füllen. Zwetschen schräg in die Creme stecken. Die Tarte mit Mandelblättchen bestreuen und im Ofen bei 160 Grad 40–45 Minuten backen.

Hefezopf

Für 1 Zopf (ca. 12 Scheiben)
Zubereitung: 30 Minuten,
Ruhezeit: ca. 1 Stunde,
Backzeit ca. 45 Minuten
• *500 g Mehl* • *1 Würfel Hefe*
• *60 g Zucker*
• *ca. 220 ml lauwarme Milch*
• *60 g Butter* • *2 Eier*
• *½ TL Salz* • *1 Eigelb*
• *1 Handvoll Mandelblättchen*

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und mittig eine Mulde formen. Die Hefe in die Mulde bröckeln, mit 20 g Zucker und 200 ml Milch verrühren. Die Butter auf dem Mehlrand verteilen. Alles zudecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis die Oberfläche Risse zeigt.
2. 40 g Zucker, Eier und Salz zum Vorteig geben und alles zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten – evtl. etwas Mehl oder Milch einarbeiten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig nochmals zudecken und an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Den Backofen auf 180 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche von Hand nochmals gut durchkneten. Dann den Teig mit einer Teigkarte in 3 Stücke teilen. Die Stücke mit den Händen zu jeweils ca. 3 cm dicken, gleich langen Strängen rollen. Diese, in der Mitte beginnend, zu einem Zopf flechten. Die Enden nach unten einschlagen. Den Zopf auf das Blech legen.
5. Das Eigelb mit 1–2 EL Milch verquirlen und den Zopf damit bestreichen. Dann die Mandelblättchen gleichmäßig auf den Zopf streuen.
6. Den Zopf in ca. 45 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe). Dann den Zopf vom Blech nehmen und auskühlen lassen.
7. Den Zopf in Scheiben schneiden und nach Wunsch mit Butter und Marmelade oder Schoko-Nuss-Creme servieren.

TIPP: 4-Strang-Zopf flechten
Sie können auch einen Zopf aus 4 Strängen flechten. Dafür den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und diese nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. An einem Ende beginnend den zweiten und den letzten Strang über den jeweils davor liegenden legen. Den dann zweiten Strang über den dritten Strang legen. Diese Reihenfolge wiederholen, bis der Zopf fertig ist.

Fotos: StockFood (2)/Irina Meliukh/Profimedia

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN

6x meine gute Landküche

und ein attraktives Dankeschön
Ihrer Wahl

GreenGate Krug „Viola check pale blue“

A U 2 8

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

Zuzahlung: nur 1 €

Shopping Basket

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

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

Zuzahlung: nur 1 €

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

6-tlg. Messerset „Essential“ mit Messerblock

B C 3 2

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

Zuzahlung: nur 1 €

KING®

Solar Gartenleuchte „Tree of Life“

B B 4 2

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

Zuzahlung: nur 1 €

10 € ShoppingBon D 7 2 9

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

Einfach einscannen & bestellen

Oder bestellen Sie ganz einfach:

Per Internet
landkueche-abo.de

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

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

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

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

Ja, ich bestelle

WX-001

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

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

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

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

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

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

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

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

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

Das Geschenkabo geht an:
(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr
Anrede | Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

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

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

X
Datum, Unterschrift | (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

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

Serie: Teil 3
Kulinarische Schätze von
Landfrauen

Aus Liebe zum Land

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

Mit Herz dabei
Die Ursprünglichkeit des Landlebens ist, was Anja jeden Tag aufs Neue begeistert. Sie liebt ihre Schafe über alles – und das Käsemachen.

Gutes vom Tier
Die Milchschafe dürfen das ganze Jahr über auf den Wiesen im Weserbergland grasen – das macht ihre Milch so schmackhaft

Fotos: WDR/Melanie Grande

Von der Weide ins Glas: Anjas kulinarischer Schatz sind handwerklich hergestellte Bio-Frischkäsespezialitäten. Die Milch dafür liefern unter anderem die gut 300 Milchschafe, die zum Biohof von Anjas Familie gehören. Den rahmigen Frischkäse verfeinern sie und ihr Team in Anjas Käsemanufaktur mit Olivenöl, Datteln, Estragon, Rosmarin, Himbeeren oder Gewürzen wie Chili, Kardamom oder fein vermahlenem Kaffee.
Mit ihrem Mann Frank, ihren Schwiegereltern Josef und Anita und ihren Kindern Jakob und Emil lebt Anja im Kreis Höxter in Ostwestfalen-Lippe. Die Familie bewirtschaftet den letzten Bauernhof der kleinen Gemeinde Jakobsberg.

„Käsemachen ist meine absolute Leidenschaft!

Bis Anja und Frank den Hof im Jahr 2012 von Franks Eltern übernahmen, war es ein langer Weg. Anja stammt ursprünglich aus Schleswig-Holstein, lebte mit ihrer Tochter Linnea in Berlin und stellte während des Studiums der Kulturwissenschaften fest, dass sie sich nach handwerklichem Arbeiten und einer ursprünglicheren Lebensweise sehnte. Einen Sommer lang zog Anja auf eine Sennhütte in den Schweizer Bergen, lernte dort das Käsemachen, absolvierte anschließend einen Käsekurs in Südtirol und traf dort schließlich auf Frank. „Frank hatte damals schon den Traum von einer eigenen Schafherde“, erinnert sich Anja, „die Leidenschaft fürs Käsemachen verband uns beide von Anfang an.“ >

Heimat und Menschen

> Als Anja und Frank auf den Hof in Jakobsberg zogen, lebten sie zunächst in einem kleinen Bauwagen. Sie gaben den Schweinemastbetrieb von Franks Eltern auf, stellten alles auf biologische Bewirtschaftung mit Milchschafen um, bauten ein Wohnhaus für sich und die Kinder – und gleich daneben auch die Hofkäserei. Anja und Frank halten französische und ostfriesische Milchschafe. Sie züchten auch eigene Kreuzungen – gesunde, robuste Tiere, die gut an das Klima und die Böden im Weserbergland angepasst sind. Da sie verschiedene Schafrassen halten, bekommen die Schafe rund ums Jahr ihre Lämmer. So steht jeden Tag genügend Bio-Schafsmilch für die Frischkäseherstellung zur Verfügung. Bis zu sechs Monate lang ernähren sich die Lämmer von der Milch ihrer Muttertiere. Nur was sie übrig lassen, wird abgemolken für den Jakobsberger Bio-Frischkäse.

Das ganze Jahr über können die Schafe auf den Weiden rund um den Hof grasen. Wenn er keine Schule hat, hilft auch schon ihr ältester Sohn Jakob gerne dabei mit, die muntere Herde aus Milchtieren und Lämmern auf die frisch abgesteckten Weideflächen zu treiben. Die Schlafstatt für die Muttertiere und Lämmer im Stall streuen Anja und Frank jeden Tag dick mit ährenreichem, duftendem Bio-Stroh ein. „Da können sich die Tiere Kuhlen schaffen und sich ins weiche Stroh einkuscheln", sagt Anja.

So kreativ und ideenreich, wie sie beim Ausprobieren neuer Frischkäsevariationen ist, zeigt sie sich auch in der Küche. „Ich koche immer ohne Rezept", verrät sie. Selbst gemachte Nudeln, Saucen, verfeinert mit würzigem Bio-Frischkäse vom Hof oder Schafsmilcheis sind Kreationen aus Anjas Küche und Käsemanufaktur. Sie bezeichnet sich selbst gerne als „Milchhandwerkerin" – ein stimmiges Bild für ihre Philosophie, aus den Schätzen der Natur mit viel Liebe Gutes zu schaffen.

In der Käserei So liebevoll wie mit den Tieren, wird hier auch mit der Milch umgegangen – auf schonende Art entstehen Demeter Schaf- & Kuh-Frischkäse. Infos: **www.milchhandwerker.com**

Kurkuma-Fettuccine mit Paprika-Chili-Schafsfrischkäse

vegetarisch

Zubereitung: 60 Minuten,
Ruhezeit: ca. 60 Minuten

Für 6–8 Personen

Für den Pastateig:

- *200 g Weizenmehl (z. B. Type 700 oder 550), plus mehr zum Arbeiten*
- *200 g Semola di grano duro (feiner Hartweizengrieß)*
- *¼ TL Kurkumapulver oder etwas frisch geriebene Kurkumawurzel*
- *Salz • 20 g Olivenöl*

Für die Sauce:

- *3 rote Zwiebeln • 1–2 Zucchini*
- *15 vollreife Cocktailtomaten • 1 Knoblauchzehe*
- *Olivenöl zum Anbraten • 1 EL Himbeeressig*
- *1 Handvoll Zedernüsse (plus mehr zum Garnieren) oder Pinienkerne*
- *ca. 270 g Paprika-Chili-Schafsfrischkäse (Menge nach Belieben; z. B. aus dem Naturkostladen)*

Außerdem:

- *ca. 500 g Halloumi • Olivenöl zum Anbraten*
- *Basilikumblätter zum Garnieren*
- *Nudelmaschine (alternativ Nudelholz und Messer)*

1. Für den Pastateig Mehl, Hartweizengries, Kurkumapulver und 4 g Salz in einer Schüssel miteinander vermischen. Das Olivenöl und 180 ml kaltes Wasser dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, etwas Olivenöl bzw. wenige Tropfen Wasser hinzufügen. Ist der Teig zu feucht, noch etwas Mehl dazugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Für die Sauce die Zwiebeln schälen, halbieren und in breite Halbringe schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in Spiralen schneiden. Am besten geht das mit einem Spiralschneider. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und klein schneiden.

3. Für die Pasta in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann salzen. Den Pastateig mit einer Nudelmaschine zu Fettuccine formen. Alternativ von Hand dünn ausrollen, die Teigplatte leicht bemehlen, locker aufrollen und mithilfe eines Messers in 3–5 mm breite Fettuccine schneiden. Die Nudeln im kochenden Salzwasser in 2–4 Minuten al dente garen. Abgießen.

4. Zum Fertigstellen der Sauce die Zwiebelringe mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit dem Himbeeressig ablöschen. Die Zucchini und die Cocktailtomaten dazugeben und mit anbraten. Zuletzt den Knoblauch kurz mit anschwitzen und den Paprika-Chili-Schafsfrischkäse dazugeben. Die Zedernüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

5. Den Halloumi in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne goldbraun anbraten.

6. Zum Servieren die Fettuccine mit der Sauce vermischen. Die Pasta auf tiefe Teller verteilen. Auf jede Portion 1–2 Halloumischeiben anrichten. Mit Zedernüssen und Basilikumblättern garnieren.

ANJAS TIPP:

Paprika-Schafsfrischkäse selbst zubereiten: Dafür etwa 250 g Schafsfrischkäse mit ½ TL rosenscharfem Paprikapulver, etwas (Chili-) Olivenöl und Agavendicksaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Der Frischkäse kann auch noch mit fein gewürfelter roter Paprikaschote verfeinert werden.

Kreative Landküche mit PEPP & KÄSE

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

Köstlichkeiten von echten Landfrauen

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

Pizza Bianca mit Schafsfrischkäse und roten Zwiebeln

Zubereitung: 45 Minuten, Ruhezeit: ca. 60 Minuten,
Backzeit: ca. 12 Minuten

vegetarisch

Für 6 Personen

Für den Hefeteig:

- *400 g Dinkelmehl (Type 630), plus mehr zum Arbeiten*
- *Salz • Zucker • ca. 10 g frische Hefe • etwas Olivenöl*

Für den Belag:

- *270 g Schafsfrischkäse mit Kräutern und Knoblauch (z. B. aus dem Naturkostladen) • 200 g rote Zwiebeln*
- *100 g ger. Käse (nach Belieben z. B. Mozzarella, Hartkäse, Gouda)*

1. Für den Hefeteig Mehl, etwas Salz und 1 Prise Zucker in einer Schüssel vermischen. Hefe mit 250 ml lauwarmem Wasser verrühren und etwas Olivenöl zur Mehlmischung geben. Zu Teig verkneten und die Teigkugel zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für den Belag die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den Teig in 6 Portionen teilen. Jede Portion auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Jeden Teigfladen mit Schafsfrischkäse bestreichen. Danach die Zwiebelringe auf dem Frischkäse verteilen.
3. Den geriebenen Käse auf dem Belag verteilen und die Pizzen im Ofen auf 2 Schienen 12–15 Minuten goldbraun backen. Alternativ kann im Steinofen bei 300 Grad 2–3 Minuten gebacken werden. Die Pizzen auf Holzbrettchen servieren.

ANJAS TIPP:

Kräuter-Schafsfrischkäse selbst zubereiten: Dafür ca. 250 g Schafsfrischkäse mit 1 TL gehackten Kräutern nach Geschmack, 1 gepressten Knoblauchzehe und etwas Olivenöl vermischen. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Schafsjoghurt-Eispralinen mit Fruchtkern und Erdbeer-Basilikum-Sauce

Zubereitung: 60 Minuten,
Gefrierzeit: ca. 5 Stunden

vegetarisch

Für 6 Personen

Für das Eis:

- *2500 g Schafsjoghurt • 800 ml Schafsmilch*
- *800 g Rohrzucker • 150 g Dextrose • 60 g Inulin*
- *1 g Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl*
- *5 Tropfen Bergamotteöl • etwas Zitronensaft • 1 Prise Salz*

Für den Fruchtkern:

- *100 g Himbeeren • 100 g Sauerkirschen*
- *100 g Aprikosen • Zucker (nach Geschmack)*

Für die Erdbeersauce:

- *300–500 g frische oder TK-Erdbeeren • ca. 20 Basilikumblätter*

Außerdem:

- *1 großer Gefrierbehälter mit Deckel (aus Glas oder Porzellan; alternativ Eismaschine) • Mini-Halbkugelformen aus Silikon (36 Mulden à 0 ca. 1,2 cm) • Eisportionierer*

1. Für das Eis alle Zutaten in einer Schüssel gründlich verrühren. Die Mischung in einen großen Gefrierbehälter füllen und zugedeckt mindestens 5 Stunden gefrieren lassen. Damit das Eis ohne Eismaschine schon cremig wird, muss man es dabei immer wieder kräftig durchrühren. Das erste Mal nach etwa 45 Minuten, danach etwa alle 30 Minuten. Gegen Ende, wenn das Eis fester wird, alle 15 Minuten, bis es die typische Eiskonsistenz erreicht hat. Alternativ eine Eismaschine nutzen.
2. Für den Fruchtkern die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Sauerkirschen waschen, entstielen und entsteinen. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Früchte separat jeweils in einem hohen Ruhrbecher pürieren und durch ein Sieb passieren. Jede Fruchtmussorte mit Zucker abschmecken, in Silikonhalbkugeln füllen und einfrieren. Pro Sorte sollten es 12 Halbkugeln werden.
3. Für die Erdbeersauce die frischen Erdbeeren waschen, putzen und in einem hohen Ruhrbecher pürieren. Durch ein Sieb passieren. Alternativ TK-Erdbeeren auftauen lassen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln, in kleine Stückchen zupfen und unter das Erdbeerpüree rühren.
4. Wenn das Fruchtmus gefroren ist, die Halbkugeln aus den Formen lösen und zu Kugeln zusammensetzen. Mit einem Eisportionierer aus der Eiscreme lockere Kugeln formen, in jede Kugel eine gefrorene Fruchtmus-Kugel drücken und die Eispralinen anschließend verschließen. Am besten sofort servieren oder bis zum Servieren wieder einfrieren.
Zum Servieren die Eispralinen mit der Erdbeersauce anrichten.

ANJAS TIPP:

Sie können die Eispralinen auch mit **Kuvertüre** überziehen. Dafür sollten die Eiskugeln vor dem Tauchen komplett auf -18 Grad runtergekühlt sein. Je 1 Eiskugel mit einem Zahnstocher aufpicken, in die flüssige Schokolade tauchen und schnell zurück ins Eisfach geben.

- Für die Praline mit Himbeerkern: 100 g weise Kuvertüre und 100 g Kakaobutter schmelzen und gefriergetrocknete Himbeerstückchen dazugeben.
- Für die Praline mit Sauerkirschkern: 100 g 50 %-Milchschokolade und 100 g Kakaobutter schmelzen.
- Für die Praline mit Aprikosenkern: 100 g 70 %-Edelbitterkuverture und 100 g Kakaobutter schmelzen.

Süßes Glück aus MILCH & FRÜCHTEN

Fotos: Frauke Antholz/Edel Verlagsgruppe

Seit Jahrhunderten sammeln die Menschen im Gebirge einen wahren Reichtum an Pflanzenwissen, das für viele Zipperlein eine Lösung kennt

SCHÄTZE AUS DEN BERGEN
Alpenkräuter

1 *Ringelblume pflegt die Haut*

Schon vor 1000 Jahren stellte man aus den Blüten der Ringelblume Heilsalben und Tinkturen her. Und so ist das noch heute. Zu Recht, wie die Forschung zeigt: Flavonoide, Blütenfarbstoffe und ätherische Öle der Pflanze wirken gegen Keime, Pilze und Viren. Und die sogenannten Triterpensaponine sind stark bei Entzündungen. Ringelblume kommt bei **Wunden,** Geschwüren, trockener und unreiner Haut zum Einsatz.
Auch bei **Sportverletzungen, Gelenkschmerzen** und **Hexenschuss** leistet sie gute Dienste. Sie ist als Salbe und Tinktur in Apotheken erhältlich.
Gut zu wissen: Wer auf Korbblütler allergisch reagiert, sollte Ringelblumen-Produkte meiden.

2 *Enzian beruhigt den Magen*

Bekannt ist das blaue Alpenkraut mitunter auch als Bitter-, Königs- oder Meisterwurz. Schon Hildegard von Bingen empfahl Enzian wegen seiner Bitterstoffe als Magenarznei. Enthaltenes Amarogentin zählt bis heute zu den bittersten Substanzen in der Natur.
Enzian hilft bei **Magenverstimmung**, schlechter Verdauung, Übelkeit, **Völlegefühl** und **Gallenbeschwerden**. Getrocknete Enzianwurzeln für Tee sowie Bittertropfen sind in Apotheken erhältlich.
Gut zu wissen: Enzian steht unter Naturschutz, daher darf man ihn in der Natur nicht frei pflücken!

3 *Wacholder* ***lindert Rheuma***

Wegen seiner vielfältigen Einsatzmöglichkeiten kommt dem Wacholder in der Volksheilkunde die Rolle eines Allheilmittels zu. Vor allem ätherische Öle und Bitterstoffe in Beeren, Nadeln und Zweigen sind für die positiven Eigenschaften verantwortlich. Der Alpen-Wacholder reduziert **Schmerzen in den Gelenken**, etwa bei Rheuma, und des gesamten Bewegungsapparats. Ebenso lindert er **Muskelschmerzen**, besänftigt den **Magen-Darm-Trakt**, denn er wirkt krampflösend. Wacholdertee und Salben für äußerliche Anwendungen sind in Apotheken erhältlich.
Gut zu wissen: Wacholder kann bei unsachgemäßer Anwendung die Nieren reizen.

4 *Malve* ***schützt die Schleimhäute***

Sowohl Blüten als auch Blätter enthalten bis zu zehn Prozent Schleimstoffe, die trockenen und gereizten Schleimhäuten guttun. Sie helfen bei **Heiserkeit**, trockenem Husten und **Halsschmerzen**. Auch bei **Hautausschlägen** hat sich die Malve bewährt.
Gut zu wissen: Malventee kann auch zum Gurgeln oder als Kompresse verwendet werden.

5 *Schafgarbe* ***hilft bei Frauenleiden***

In der Antike war die Schafgarbe berühmt für ihre blutstillende Wirkung. Mit den Jahren verlagerte sich ihr Einsatzgebiet in Richtung Frauenheilkunde und lindert **Regel- und Wechseljahresbeschwerden**.
Gut zu wissen: Für Sitzbäder 100 g Kraut in 1 l kochendes Wasser geben, 20 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Aufguss in 20 l warmes Wasser geben.

Genuss-Tipp: Blüten-Mandelmilch

Für 2 Portionen:
200 ml Mandeldrink und 100 g Naturjoghurt mit 3 EL essbarer Blütenmischung (z. B. von Sunday, Blütenmix oder Bremer Gewürzhandel) im Mixer pürieren. Nach Belieben zerkleinerte Obststücke (z. B. Beeren, Banane, Apfel) dazugeben. Milch in 2 Gläser füllen und kühl servieren.

Salben, Tees & Tinkturen

Für medizinische Anwendungen werden die Knospen, Blätter, Wurzel und Stängel der Heilpflanzen unterschiedlich aufbereitet: getrocknet in Arzneitee, fein vermahlen und als Lösung aufbereitet in Salben und Tinkturen zum Auftragen und für Umschläge.

Für den Naturschutz

Achtung: In der DACH-Region (Deutschland, Österreich, Schweiz) stehen einige Alpenpflanzen unter Naturschutz und dürfen nicht frei gepflückt werden. Dazu gehören u. a. Enzian, Edelweiß, Alpenrose. Pflanzen für Garten, Balkon oder Zimmer sollte man stets aus Züchtungen von vertrauensvollen Gärtnereien kaufen.
Infos: www.alpenverein.de

Fotos: Fotolia (2)/Bernd S./Dionisvera, Shutterstock (6)/13Smile/by Paul/Ekaterina Kondratova/lewal1988/Mariyana M/Whiteaster

Gesunde Herbstküche AUS DEM OFEN

Unsere Initiative „eatbetter" serviert fünf wärmende Wohlfühlgerichte aus dem Backofen mit viel Gemüse der Saison

eatbetter fact

Champignons
Ob braun oder weiß: Champignons liefern durch ihren hohen Wasseranteil kaum Kalorien und so gut wie kein Fett. Dazu spenden sie B-Vitamine für gute Nerven, Selen für das Immunsystem sowie Beta-Glucane, die den Cholesterinspiegel senken können.

Gefüllte Champignons mit Gemüsesauce & Reis

vegetarisch

Zubereitung: 25 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

Für 4 Portionen

- *500 g große Champignons*
- *1 Zucchini*
- *1 kleine Paprikaschote*
- *100 g Frischkäse*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 Prise Chiliflocken*
- *1 Bund Lauchzwiebeln*
- *2 EL Rapsöl für die Backform und 1 EL Rapsöl zum Braten*
- *400 g gehackte Tomaten (1 Dose)*
- *1 TL Paprikapulver*
- *300 g Vollkornreis*
- *1 kl. Bund frischer Schnittlauch*

1. Die Pilze putzen, Stiele entfernen. Die Stiele fein würfeln. Zucchini, waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Gemüsewürfel mit dem Frischkäse mischen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Mischung mithilfe eines Löffels in die Champignons einfüllen.

2. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und übrige Gemüsewürfel darin 2–3 Minuten andünsten, mit den Dosentomaten ablöschen. Paprikapulver einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Backform (ca. 25 x 30 cm) mit 1 EL Rapsöl auspinseln und die Tomatenmischung hineingießen. Gefüllte Pilze darauf setzen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

4. Vollkornreis nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen und anschließend in einem Sieb abgießen.

5. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Reis mit den gefüllten Pilzen und der Tomatensauce anrichten. Alles mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Fotos: eatbetter/Andreas Hantschke (1)/Maria Panzer (2)

Ofen-Süßkartoffel

vegetarisch

Zubereitung: 25 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

Für 4 Portionen

• 4 Süßkartoffeln (à ca. 350 g) • ½ Bund Lauchzwiebeln • 200 g Zucchini • 1 rote Paprikaschote • 1 gelbe Paprikaschote • 25 g Pinienkerne • 1 EL Rapsöl • 2 EL Tomatenmark • 1 Knoblauchzehe • 250 g Magerquark • 1 EL Zitronensaft • 50 g Frischkäse • 1 TL Honig • 1 TL mittelscharfer Senf • Salz • Pfeffer • 1 TL getrocknete Kräuter

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, längs halbieren und mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Etwa 45 Minuten im Ofen backen.
2. Inzwischen die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen.
3. Öl in der Pfanne erhitzen. Zucchini, Paprika und die Hälfte Lauchzwiebeln darin 5 Minuten anbraten, Tomatenmark zufügen, 2 Minuten weiterbraten.
4. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Magerquark mit Zitronensaft und Frischkäse glatt rühren. Knoblauch untermischen und alles mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer würzen.
5. Süßkartoffeln auf dem Backblech umdrehen. Aus jeder Süßkartoffelhälfte mit einem Esslöffel ca. 2 EL Fruchtfleisch herauslösen und unter das gebratene Gemüse mischen. Gemüse-Mix mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und die Süßkartoffelhälften damit füllen.
6. Ofen-Süßkartoffeln mit Pinienkernen und übrigen Lauchzwiebeln toppen und servieren. Den Dip dazu reichen.

eatbetter fact

Süßkartoffel Sie spendet leicht verdauliche Kohlenhydrate und sekundäre Pflanzenstoffe, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Vitamin E verlangsamt Alterungsprozessen, Kalzium stärkt die Knochen.

Ganzer Blumenkohl im Ofen

vegetarisch

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: 1 Stunde

Für 4 Portionen

• 1 großer Blumenkohl • 3 Knoblauchzehen • 3 Zweige Thymian • 4 EL Rapsöl • 1 EL Zitronensaft • 1 EL Tahin (Sesammus) • ½ TL Kreuzkümmel • ½ TL Koriander • ½ TL Paprikapulver • Salz • Pfeffer • 1,2 kg Kartoffeln • ½ Bund Petersilie • 3 Zweige Minze • 400 g Joghurt

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Blumenkohl waschen, putzen und den unteren Teil des Stiels abschneiden, sodass er gerade steht. Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen ab zupfen und fein hacken.
2. Thymian, 2 EL Rapsöl, Zitronensaft, Tahin und die Gewürze zu dem Knoblauch in die Schüssel geben und verquirlen, salzen und pfeffern. Blumenkohl mit der Marinade einpinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Auf mittlerer Schiene ca. 1 Stunde zugedeckt backen.
3. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Mit 2 EL Rapsöl vermengen, salzen und pfeffern. Kartoffeln nach 20 Minuten Backzeit des Blumenkohls rund um den Kohl auf dem Blech verteilen, dabei die Abdeckung des Blumenkohls entfernen. Kartoffeln 40 Minuten mitbacken, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.
4. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Joghurt mit gehackter Minze cremig rühren, salzen und pfeffern.
5. Blumenkohl und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Zum Servieren mit Petersilie bestreuen. Den Joghurt-Minz-Dip dazu reichen.

eatbetter fact

Blumenkohl Der weiße Kohl enthält sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe, die Cholesterin- und Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen. Mit reichlich Vitamin C stärkt Blumenkohl zudem unsere Abwehr. Übrigens: Würzt man Kohl mit Kümmel, wird er besser verdaulich.

Gemüsestrudel

vegetarisch

Zubereitung: 45 Minuten, Backzeit: 25 Minuten

Für 4 Portionen

• 1 Zwiebel • 200 g mehligkochende Kartoffeln • 200 g Möhren
• 100 g Brokkoli • Salz • 2 Eier • 150 g saure Sahne • 2 EL Semmelbrösel
• Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss • 1 El Rapsöl
• 1 Packung Strudelteig (120 g bzw. 4 Blätter; Kühlregal)

1. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren und Brokkoli putzen, beides ebenfalls würfeln. Kartoffelwürfel in einem Topf in leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten köcheln. Nach 4 Minuten die Möhren zufügen, mitgaren und beides zusammen in einem Sieb abschütten und abtropfen lassen.

2. 1 Ei trennen, Eigelb beiseitestellen. Eiweiß mit dem zweiten Ei, saurer Sahne und Semmelbrösel mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebeln in einer großen Pfanne mit 1 EL heißem Öl 2–3 Minuten anschwitzen. Brokkoli, Kartoffeln und Möhren zufügen, 5 Minuten mitbraten, salzen und pfeffern.

3. Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen. 2 Strudelblätter auf einem Küchenhandtuch ausrollen und mit Eigelb bepinseln. Übrige 2 Blätter jeweils darauf legen. Gemüsemasse und Sauce auf den Blättern verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Den Rand über die Füllung klappen. Den Teig mithilfe des Tuchs aufrollen.

4. Gemüsestrudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem übrigen Eigelb einpinseln. Auf mittlerer Stufe im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Strudel herausnehmen, auf ein Brett legen und kurz auskühlen lassen. Zum Servieren in gleichmäßige Scheiben schneiden.

eatbetter fact

Kartoffeln Das heimische Lieblingsgemüse liefert kaum Fett, dafür Stärke und Ballaststoffe, die sich positiv auf die Darmgesundheit auswirken. Neben B-Vitaminen für die Nerven und Vitamin C fürs Immunsystem steckt in den Knollen Kalium, das den Säure-Basen-Haushalt reguliert.

eatbetter fact

Pfifferlinge Die beliebten Pilze sorgen für gute Laune: Sie enthalten Tryptophan, die Vorstufe des Glückshormons Serotonin.

Pilz-Lasagne

Zubereitung: 30 Minuten, Backzeit: 30 Minuten

Für 6 Portionen

• je 400 g Pfiffelinge und braune Champignons • 2 Zwiebeln
• je 2 Zweige Rosmarin und Thymian • 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
• 2 EL Tomatenmark • 400 g stückige Tomaten (1 Dose) • 2 EL Butter
• 2 EL Mehl • 500 ml Milch • 1 EL Zitronensaft • frisch geriebene Muskatnuss
• 220 g Lasagneplatten (ca. 12 Stück) • 40 g geriebener Parmesan

1. Pilze putzen, klein schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Zwiebeln in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Pilze und Kräuter zufügen, 4–5 Minuten braten, salzen und pfeffern. Tomatenmark und stückige Tomaten zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

2. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Erst Mehl, dann die Milch einrühren. Dabei ständig umrühren, um Klumpen zu vermeiden. Die Bechamelsauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3. Den Boden einer Auflaufform (25 x 15 cm) mit etwas Pilzsauce bedecken und eine Schicht Lasagneplatten hineinlegen. Eine Schicht Pilzsauce darauf verteilen, dann eine Schicht Bechamelsauce. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte Bechamelsauce sein. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

4. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Lasagneplatten weich sind. Die Pilz-Lasagne herausnehmen und warm servieren.

Fotos: eatbetter (2)/Ewelina Bialoszewska/Meike Bergmann

eatbetter

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

Essen verbindet

meine Familie & ich

Jetzt an Ihrer Supermarktkasse

Serie: Teil 11
Natur-Apotheke

Heilpflanze SONNENBLUME

Leuchtend gelb zaubert sie gute Laune – und hat große Kräfte. Sie schenkt glänzendes Haar, hilft bei Muskelkater und lindert Allergiebeschwerden

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

www.kraeuterweisheiten.de

Echt anziehend
Die leuchtend gelben Blüten locken Insekten an die kleinen Röhrenblüten in der Mitte. Besonders Bienen und Hummeln lieben die Pollen und den Nektar der Sonnenblume

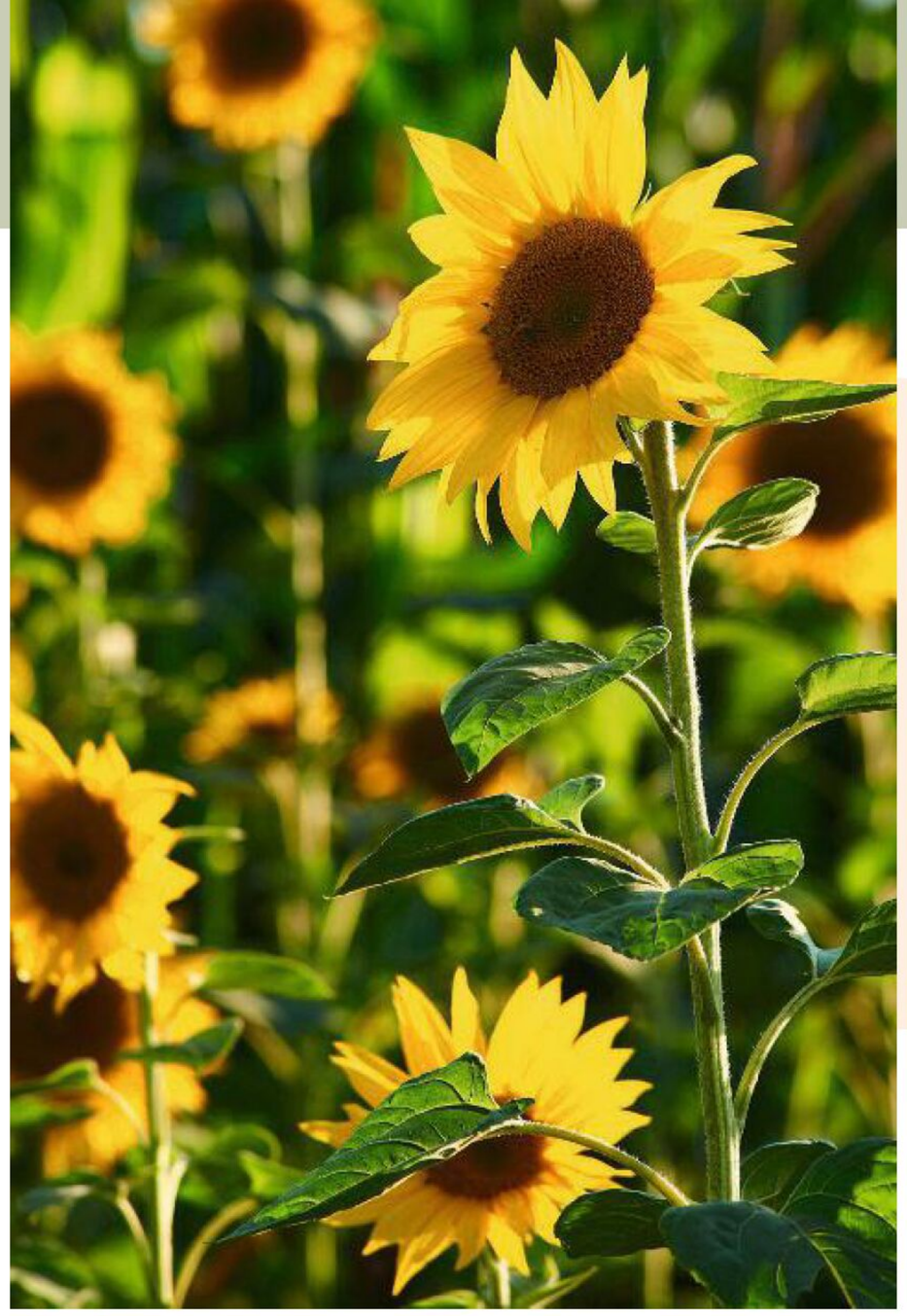
Helianthus Annus
SUNFLOWER

Vielseitiges Öl

Öl selber machen: Ein Schraubdeckelglas locker mit Bio-Sonnenblumenblütenblättern füllen und gänzlich mit Bio-Sonnenblumenkernöl bedecken. Für 3 Wochen ans Fenster stellen und regelmäßig sanft schütteln, dann absieben. **Für Massagen** mit dem Öl schmerzende Gelenke, Muskelkater und Prellungen gut einreiben. **Zum Öl-Ziehen** nach dem Aufstehen 1 TL im Mund 10–20 Minuten lang bewegen, „kauen" und durch die Zähne ziehen. Dann ausspucken und die Zähne gut putzen. Eine Kur von 3–4 Wochen bessert Allergien und mehr Beschwerden (siehe rechts unten).

Tee gegen Erkältungen

Dafür 1 EL getrocknete Bio-Sonnenblumenblütenblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, absieben und warm trinken. 3 x täglich 1 Tasse stärkt das Immunsystem und wirkt Infekten der oberen Atemwege entgegen.



Historie

Ursprünglich stammt die Sonnenblume (Helianthus annuus) aus Mittel- und Nordamerika. In Mexiko und Peru galt sie als mächtiges Symbol des Sonnengottes. Bei den Azteken trugen Priesterinnen die Blumen als Krone. Man glaubte, mit ihnen **Fruchtbarkeit, Gesundheit und Weisheit** zu erlangen. Den Weg nach Europa trat die Pflanze im 16. Jh. mit spanischen Seefahrern an. Besonderheit: Solange die Blütenköpfe geschlossen sind, folgen sie tagsüber der Sonne und drehen sich nachts wieder zurück. Einmal geöffnet, sehen sie nur in eine Himmelsrichtung, meist gen Osten.

Verbreitung

Die Sonnenblume kann 5 m groß werden. Ihre rau behaarten Blätter sind länglich herzförmig und wachsen wechselständig am Stängel. Die Blüten erreichen einen Durchmesser von bis zu 30 cm. In der Mitte stehen kleine Röhrenblüten. Aus ihnen werden bis zu 1000 Kerne. Drumherum stehen lange gelbe Zungenblüten. Sonnenblumen lieben nährstoffreiche Erde und brauchen viel Wasser – soviel, dass sie sogar feuchte Böden trocken legen. Versuche haben gezeigt, dass Sonnenblumen Böden auch leicht entgiften, etwa von Schwermetallen und sogar radioaktivem Material.

Anwendung

Sonnenblumenkerne sind gesund und lecker – etwa über Salat oder in Pesto. Sie enthalten Aminosäuren, Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren. Wer sie regelmäßig knabbert, bekommt **schöneres Haar, festere Nägel** und eine **gesündere Haut**. Sonnenblumenöl enthält u. a. Eisen, Magnesium, Kalzium, Mangan sowie die Vitamine D, E, F, A, K und der B-Gruppe. Die Kerne und ihr Öl **beugen Parodontose und Zahnfleischbluten vor**. Essen Kinder, die ihre zweiten Zähne bekommen, häufig Sonnenblumenöl, bringt das gesunde Zähne und starke Knochen. Bei Erwachsenen hält das Öl **Gefäße flexibel, beugt Arteriosklerose vor, stärkt Herz und Kreislauf**. Werden die Blüten der Pflanze in Öl eingelegt, ist das als Massageöl eine wahre Wohltat für schmerzende Gelenke, Muskelkater, Nacken-, Nervenschmerzen, Prellungen und Hexenschuss. Bei Husten und Bronchitis können Sie es auf Brust und Rücken reiben. Eine drei- bis vierwöchige Ölzieh-Kur bessert viele, besonders chronische, Beschwerden wie **Allergien, Gelenk-, Verdauungsbeschwerden und Hauterkrankungen**. Der Blüten-Tee ist leuchtend gelb und hilft bei spätsommerlichen Erkältungen.

Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss (1)/Brigitte Wegner (1), iStock (3)/I_Lunaart/Savany/ViktorBond, privat, Shutterstock/trusjom; Illustration: iStock/bauhaus1000

Die Ravensburg liegt am östlichen Rand von Sulzfeld und zählt zu den bedeutendsten, noch erhaltenen Burgen im Kraichgau. Das gleichnamige Weingut, welches die Burg umgibt, existiert seit 1251 und gehört zu den ältesten Weingütern Deutschlands

In der Burg Steinsberg bei Sinsheim – auf dem höchstgelegenen Berg im Kraichgau – erfreuen sich Gäste an Rittermahlen, Mittelalter-Events und erlebnisreichen Führungen

Die „Toskana Badens“ wie der Kraichgau auch gern genannt wird, bietet Naturfreunde zwischen Weinreben und auf Wanderwegen immer wieder Plätze zum Erholen

Im Land der 1 000 Hügel
DER KRAICHGAU

Ob Weingüter, Bauernhöfe oder lebendige Ortschaften – die Region zwischen Oberrhein und Neckar bietet zahlreiche Gelegenheiten zum Genießen und Wohlfühlen

Fotos: imago stock&people, Kraichgau-Stromberg Tourismus e.V., Shutterstock/Stefan Pinter

Das Baumann'sche Haus in der Altstadt von Eppingen wurde 1582 erbaut. Aufgrund seiner Verzierungen und Schnitzereien zählt es zu den schönsten Fachwerkbauten in Baden.

Der Elsenzer See im Eppinger Ortsteil Elsenz gilt als ältestes Naturbad der Region.

Von der Terrasse der Ravensburg blickt man über den Kraichgau bis hin zu den Vogesen

Fotos: Alamy Stock Photo/travelbild-germany, mauritius images/Roland T. Frank, Shutterstock/Sina Ettmer Photography, Stadt Eppingen/Thunert Fotograf, StockFood Studios/Oliver Brachat

Die Grenzen des Kraichgaus sind nicht so leicht zu erfassen. Oder wie es bei Autor Thomas Adam geschrieben steht: „Wen man auch anspreche: Meistens erfahre man nur, wo der Kraichgau NICHT sei und was NICHT zu ihm rechne." Dieses irritierende Regionalverständnis beruht auf historischen Gründen sowie auf verschiedenen Betrachtungsweisen, die seit Generationen geologisch, politisch, kulturell oder ökonomisch geprägt sind.
Einigung findet sich bei einer Verortung im nordwestlichen Baden-Württemberg, wo die Landschaft vom Odenwald, dem Schwarzwald, der oberrheinischen Tiefebene sowie den Höhenzügen des Strom- und Heuchelbergs umgeben ist. Der Ursprung der Region liegt vereinfacht dargestellt in einer tiefen Mulde, die sich vor etwa 65 Millionen Jahren bildete und in der sich eine bedeutende Menge Löss ablagerte.
Dieser formte sanfte Hügel sowie flache Täler und hinterließ fruchtbare Böden, auf denen Getreide, Streuobst oder Weintrauben wunderbar gedeihen. >

Das Barockschloss Bruchsal, einst Residenz der Fürstbischöfe von Speyer, beherbergt heute das Stadtmuseum sowie das Deutsches Musikautomaten Museum

Zwischen historischen Bauten und HERBSTLICHEN REBEN

Maultaschen

Zubereitung: 50 Minuten, Garzeit: ca. 20 Minuten

Für 4 Portionen

- *2 Zwiebeln*
- *50 g Speck in Scheiben*
- *250 g Blattspinat*
- *50 g Semmelbrösel*
- *500 g gemischtes Hackfleisch*
- *200 g feines Kalbsbrät*
- *4 Eier*
- *1 Eigelb*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *250 g ausgerollter Nudelteig (Kühlregal)*
- *Butter*

1. Die Zwiebeln abziehen und ebenso wie den Speck fein würfeln. Den Speck in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln zufügen, glasig dünsten.
2. Den Spinat putzen und waschen. 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen, gut ausdrücken und hacken.
3. Zwiebel-Mix, Spinat, Brösel, Hack, Brät und Eier verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Fleischmasse mittig auf 1 Bahn Nudelteig (ca. 25 cm breit) verteilen. Teig um die Füllung mit verquirltem Eigelb bestreichen, dann der Länge nach von unten nach oben über das Brät klappen. Dann von oben nach unten einschlagen. Nudelstrang alle 8 cm mit dem runden Stiel eines Holzkochlöffels eindrücken, mit einem langen Messer in Maultaschen schneiden und somit verschließen.
5. Die Maultaschen in siedendem Salzwasser in ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und in Butter braten. Die Maultaschen nach Wunsch mit Salat servieren.

Erfolgs-Duo Küchenchef Daniel Polenz und Chefin Diana Küntzle verwöhnen die Gäste mit Wurstsalat, Steak oder Kürbisbrotknödeln – bei gutem Wetter auf der Terrasse

GEMÜTLICHE EINKEHR IM BACKHAUS SALLENBUSCH

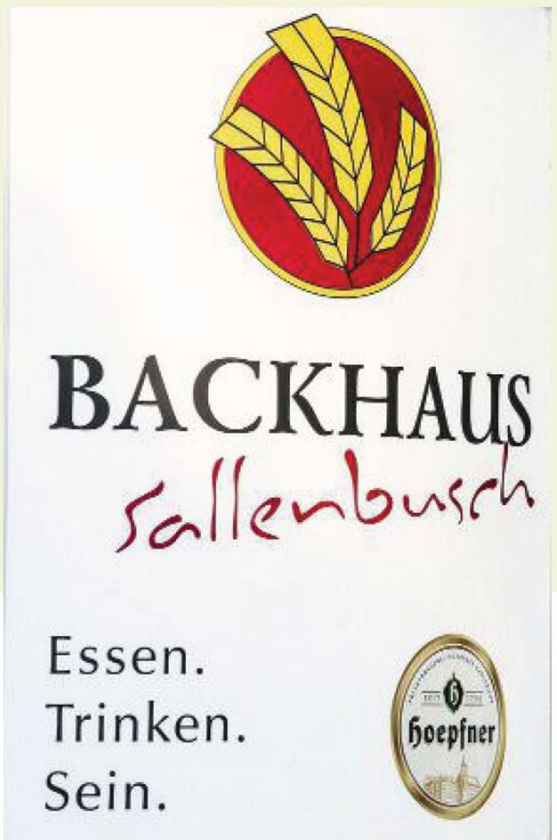
Wo nicht nur gebacken wird

Zwischen hügeligen Feldern am westlichen Rand des Kraichgaus liegt die Siedlung Sallenbusch. Sie entstand in den 1950er Jahren beim Bau von 16 Bauernhäusern, vorwiegend in Form von Aussiedlerhöfen. Einer davon ist in Besitz von Diana Küntzles Familie. Als sie sich im Alter von 24 Jahren dazu entschied, hier ein Restaurant zu eröffnen, arbeitete sie noch in der Landschaftspflege. „Aus heutiger Sicht klingt das nach jugendlichem Leichtsinn", erzählt die Vollblut-Gastronomin und lacht.

Da sie und ihre Mutter schon immer leidenschaftlich gern backten, entstand die Idee für das Gasthaus und dessen Name. 2002 wurde das Vorhaben in die Tat umgesetzt. Küchenchef Daniel Polenz ist seit Anfang an dabei und zählt zum engsten Freundeskreis. Fast alles auf seiner Karte ist selbst gemacht und ohne künstliche Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker hergestellt. „Wir nehmen uns noch Zeit für unsere Gerichte und machen uns viele Gedanken über kurze Transportwege und Nachhaltigkeit", erklärt Diana Küntzle ihr Erfolgsrezept. Fleisch, Wurst, Eier und Salate stammen von Metzgern und Gemüsehöfen aus den umliegenden Ortschaften.

Mit dem Herzen kochen

Typisch „Backhaus" ist auch der große Steinbackofen im Gastraum. In ihm werden leckere Brote, Baguettes und Kuchen zubereitet, deren Duft schon so manchen Radfahrer zum Pausieren bewogen hat. Geöffnet ist mittwochs bis sonntags ab 11.45 Uhr. Ab 17 Uhr gibt es die beliebten Flammbrote, deren Beläge nach Saison variieren. Kein Wunder, dass die Stammkundschaft von Jahr zu Jahr wächst. Die Chefin resümiert zufrieden: „Dem Lob unserer Gäste und meinem Team ist es zu verdanken, dass mir der Job noch immer so viel Spaß macht."



Fotos: Alamy Stock Photo/imageBROKER.com, Backhaus Sallenbusch (6), Science Photo Library/National Motor Museum/Heritage Images, Stadt Bretten (2)/Claudia & Gerald Herr/Thomas Rebel

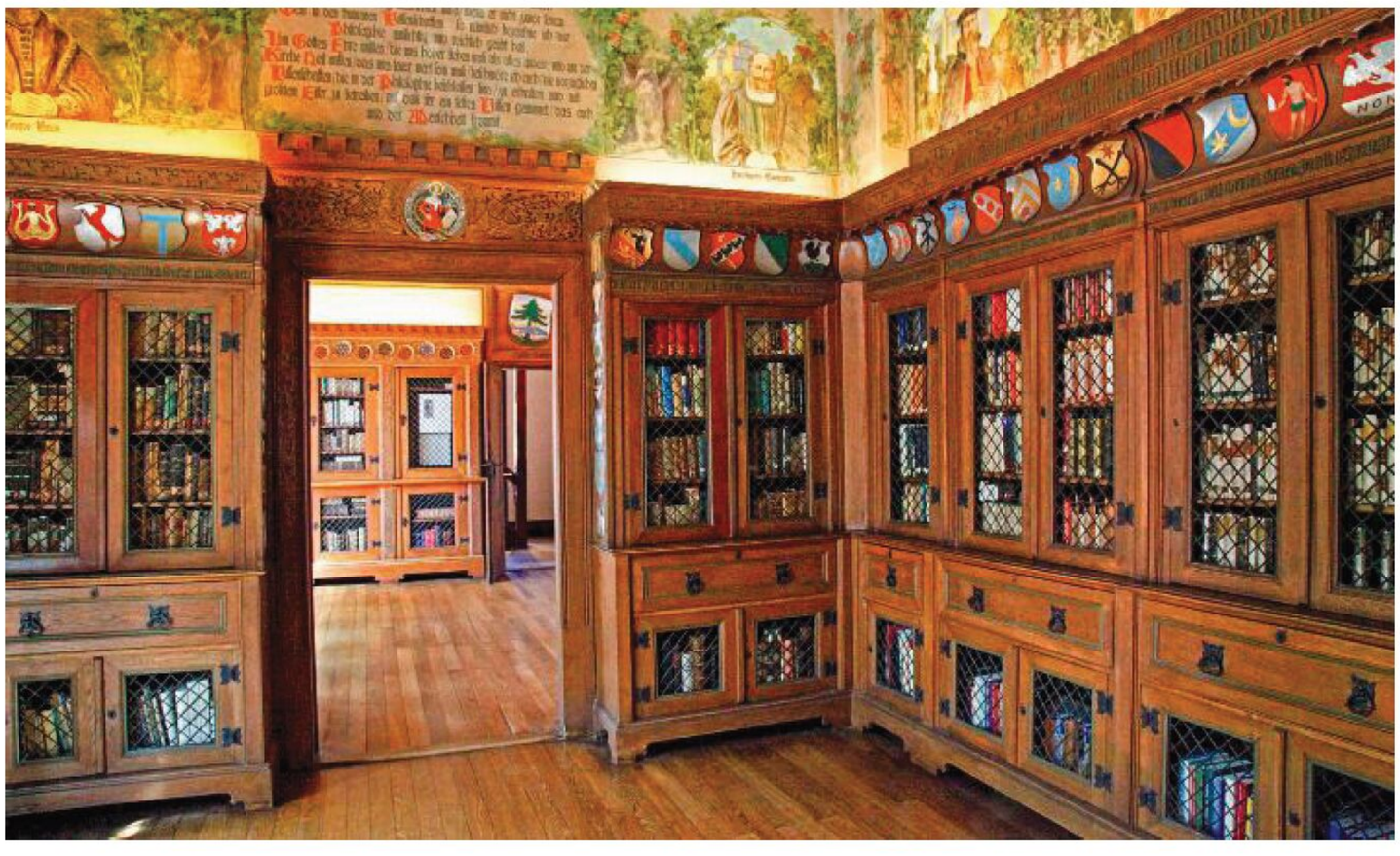
Eine Region, viel(e) GESCHICHTE(N)

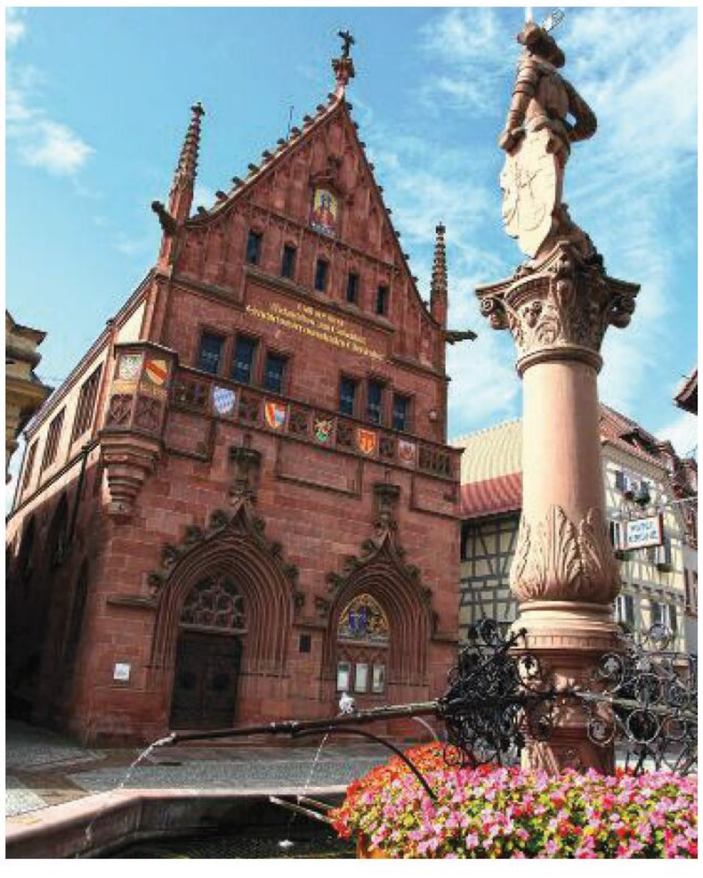
> Wer die daraus gekelterten Tropfen probieren möchte, muss nur auf einem der Weingüter Halt machen. Bei Winzer David Klenert etwa werden köstliche Weine eingeschenkt. Der 35-Jährige setzt auf traditionelle Rebsorten wie Weiß- und Grauburgunder, Auxerrois, Chardonnay, Riesling oder Lemberger und kennt sich mit den verschiedenen Böden des Kraichgaus bestens aus. „Als Winzer fühlt man sich hier wie im Wein-Schlaraffenland. Man kann sich den perfekten Standort einfach aussuchen, ohne große Distanzen überwinden zu müssen."

Genuss-Wanderungen

Mit etwas Zeit lässt sich der Kraichgau toll zu Fuß erkunden. Es gibt zahlreiche Wanderwege, die durch die idyllische Natur führen, entlang von Feldern und Wäldern sowie vorbei an reizenden Fachwerkorten, Burgen, Schlössern und Höfen.
Eine gute Adresse, um seinen Proviant aufzustocken, ist der Luisenhof bei >

Als Berta Benz 1888 auf der ersten Fernfahrt mit einem Automobil der Kraftstoff ausging, legte sie einen Stopp in Wiesloch ein. Das benötigte Benzin kaufte sie in der dortigen Stadt-Apotheke, die seither den Titel „erste Tankstelle der Welt" beansprucht.
Der Marktplatz von Bretten ist eine Anlage aus dem hohen Mittelalter mit dreieckiger Grundform. An der Nordseite begeistert ein schönes Fachwerkensemble aus der Zeit um 1700.
Die Spezialbibliothek im Melanchtonhaus in Bretten beherbergt ca. 9 000 Bücher und 450 Originalhandschriften, Statuen, Wappen und Kunstwerke. Vitrinen und Mobiliar sind von 1903.
Das Melanchthonhaus im Stil des Historismus ist ein einzigartiges Gesamtkunstwerk.
Es erinnert an den Wegbegleiter Martins Luthers, den Reformator Philipp Melanchthon





Kunst, Genuss und TRADITIONEN

Auf dem Luisenhof in Flehingen erwartet Sie ein besonderes Einkaufserlebnis: Der Hofladen befindet sich in einem Kreuzgewölbe aus dem 18. Jahrhundert. Die Backstube liegt Susanne Stein besonders am Herzen. Sie verwöhnt Gäste mit hausgemachten Leckereien, im Laden gibt es zudem Produkte der Region > Flehingen. Hier schmecken Kuchen, Brote und Eingewecktes noch wie zu Omas Zeiten. Nicht entgehen lassen sollte man sich auch das selbst hergestellte Sauerkraut. Oder Sie kehren in einer der Besenwirtschaften ein – das sind Winzerschenken, die im Herbst nur wenige Wochen geöffnet haben und ihre Gäste mit hauseigenen Speisen und Weinen verwöhnen.

Kultur & Handwerk

Geschichts- und Kulturinteressierte kommen in der Region ebenfalls auf ihre Kosten. Es gibt eine Vielzahl an Museen und Ausstellungen, die von der bewegenden Vergangenheit des Kraichgaus erzählen.
Einer der imposantesten, öffentlich zugänglichen Bauten ist sicherlich das Barockschloss in Bruchsal. Dieses beherbergt zugleich das Deutsche Musikautomaten-Museum. Sina Hildebrand zählt zu den wenigen Fachleuten, die sich auf die Restauration solcher mechanischen Raritäten spezialisiert haben. In ihrer Fachstätte in Kraichtal hat sie schon etliche Spieldosen und Klangorgeln zum Spielen gebracht. Es ist ein wahres Vergnügen, sich mit der 43-Jährigen über Musik, Töne und ihre Wahlheimat auszutauschen. „Für mich als ‚Neigschmeckde' – Badisch für Zugezogene – ist es hier wie im Urlaub." Recht hat sie! *Anne Gutacker*

Pochierte Rotwein-Birnen mit Schoko-Sauce

Zubereitung: ca. 30 Minuten, Garzeit: ca. 20 Minuten,
Ruhezeit: über Nacht

Für 4 Portionen

• 750 ml Rotwein • 150 g brauner Zucker • 2 Zimtstangen • 1 Sternanis • 4 Gewürznelken • 4 Birnen (nicht zu groß und reif, aber mit noch festem Fruchtfleisch) • 50 g Zartbitterschokolade • 50 g Vollmilchschokolade • 120 g Sahne

1. Für die Birnen Wein mit Zucker und Gewürze in einem Topf verrühren. Aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln.
2. Inzwischen die Birnen schälen. Das Kerngehäuse ausstechen, dabei die Stiele an den Früchten lassen. Birnen in den Weinsud legen, sodass sie bedeckt sind - evtl. Wasser ergänzen. Die Birnen zugedeckt bei kleiner Hitze 8–10 Minuten pochieren. Dann den Topf vom Herd ziehen. Die Birnen im Sud zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.
3. Für die Sauce die Schokolade fein hacken. Mit Sahne über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dann die Sauce zähflüssig abkühlen lassen.
4. Die Birnen mit etwas Sud auf Tellern anrichten. Mit Schoko-Sauce beträufeln und servieren. Die übrige Sauce dazu reichen.

ADRESSEN & TIPPS

Kraichgau-Stromberg Tourismus e.V.
Melanchthonstraße 3, 75015 Bretten,
☏ 0 72 52/96 33 0
www.kraichgau-stromberg.de

Schloss Bruchsal
Schlossraum 4, 76646 Bruchsal,
☏ 0 72 51/74 26 61
www.schloss-bruchsal.de

Fachstätte hist. Musikautomaten
Sina Hildebrand,
Neuenwegstraße 85,
76703 Kraichtal
☏ 0 72 51/3 22 44 72,
www.fachstaette.de

Hofladen Luisenhof
Luisenhof 29,
75038 Oberderdingen-Flehingen,
Tel. 0 72 58/2 62
www.hofladen-luisenhof.de

Burg Steinsberg
Steinsberg 1
74889 Sinsheim
☏ 0 72 61/6 52 66
www.burg-steinsberg.de

Burg Ravensburg
Mühlbacher Straße 84
75056 Sulzfeld
☏ 0 72 69/91 41 91
www.burgrestaurant-ravensburg.de

Klenert Wein
Karlsruher Straße 33,
76703 Kraichtal-Münzesheim
☏ 0 72 50/3 31 97 55
www.klenert-wein.de

Heimat- & Tabakmuseum
Sinsheimer Straße 8,
75031 Eppingen-Elsenz
www.eppingen-tourismus.de

BÜCHER

Der Kraichgau: Eine kleine Geschichte erklärt unterhaltsam und nachvollziehbar die Entstehung und Entwicklung des Kraichgaus. Autor Thomas Adam geht dabei auch auf die Menschen der unterschiedlichen Epochen, die Religion und die sich verändernde Kulturlandschaft ein.
Lauinger Verlag, 288 Seiten, 19,90 €

Wandern für die Seele: Wohlfühlwege Kraichgau ist ein Wanderführer der persönlichen Art. Autorin Birgit Jennerjahn-Hakenes nimmt uns mit auf 20 Touren, die durch „traubenhaft" schöne Weinberge, zu kulturhistorischen Schätzen sowie Hohl- und Sonnenwegen führen.
Droste Verlag, 192 Seiten, 16,99 €

Fotos: Hofladen Luisenhof/Thomas Rebel (2), PR (2), StockFood/Stile Italia Edizioni; Karten: MSL/Sabine Dubb

#beebetter

Keine Insekten, keine Lebensmittel!

Weltweit sind über 85% der Wild- und Kulturpflanzen auf die Bestäubungsleistung von Bienen und anderer Insekten angewiesen. 2018 veranschaulichte das Umweltministerium gemeinsam mit dem NABU und einer Lebensmittelkette, welche Auswirkungen das Insektensterben auf das Produktangebot hätte: 60 Prozent der Artikel würden ohne bestäubende Insekten entfallen.

#beebetter-Experten-Team

Insekten schützen

HIER SCANNEN
und mehr erfahren

meine gute Landküche | FISKARS®

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

meine gute Landküche 5/2025

Suppen, Salate, Kleinigkeiten

Bauernbrot	v	53
Blüten-Mandelmilch		95
Brokkolicremesuppe	v	69
Datschkuchen		63
Frisée-Salat mit Birnen, Nüssen und Speck		20
Gemüse-Aufstrich	v	55
Gemüsesuppe mit Birne		38
Kartoffel-Brokkoli-Aufstrich	v	56
Kürbis-Frischkäse-Aufstrich	v	57
Maronensuppe	v	13
Möhrensuppe mit Kokosmilchschaum	v	70
Pilzcremesuppe		71
Pizza-Brötchen		76
Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich	v	56
Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich-Crème fraîche	v	70
Rote-Linsen-Creme	v	55
Sauerkraut (eingemacht)		60
Süßkartoffel-Paste	v	55
Wildkräuter-Obatzter	v	56

Hauptgerichte mit Fleisch & Fisch

Flammkuchen mit Parmesan	21
Kürbis gefüllt mit Maronen-Ragout	10
Lammbraten mit Petersilienwurzeln	30
Maultaschen	105
Pizza „Vier Jahreszeiten“ mit Schinken, Pilzen, Artischocken	75
Rinderbrust mit Speck-Kartoffeln	30
Rotwein-Gulasch mit Pilz-Semmelknödeln	32
Sauerkrautauflauf mit Bratwurst	19
Schweinebraten mit Maronen-Pancetta-Füllung	12
Schweinebraten mit gedünsteter Rote Bete	31
Steak-Pfanne mit Süßkartoffeln	20
Wildgulasch mit Steinpilzen	20
Wildschweinkeule mit Schmorrüben	30

Hauptgerichte ohne Fleisch & Fisch

Auflauf mit Birnen & Brie		39
Blumenkohl im Ofen (ganz)	v	97
Blumenkohl-Quiche mit Pfifferlingen		73
Champignons (gefüllt) mit Gemüsesauce & Reis	v	96
Flammkuchen mit Parmesan		21
Gemüsestrudel	v	96
Kartoffelkuchen	v	75
Kürbis-Eintopf	v	21
Kürbis-Lauch-Törtchen	v	73
Kurkuma-Fettuccine mit Paprika-Chili-Schafsfrischkäse	v	90
Maronen-Semmelknödel	v	12
Ofen-Süßkartoffel	v	97
Pilz-Lasagne		98
Pizza Bianca mit Schafsfrischkäse und roten Zwiebeln	v	92
Risotto mit Steinpilzen und Erbsen		20
Zweierlei Dinnete		74

Kuchen, Torten, Desserts & süße Hauptgerichte

Äpfel mit Apfelsaft-Zabaione		23
Bienenstich (schnell)		81
Birnen mit Karamellsauce		36
Birnen-Gorgonzola-Brote		38
Birnen-Raclette-Crêpes		37
Birnen-Tarte		35
Blätterteigtörtchen mit Maronencreme & Baiserhaube		14
Buchteln mit Birnen-Nuss-Füllung		37
Crêpes-Röllchen mit Quark-Mandel-Füllung		45
Früchte-Mandel-Brot		79
Gugelhupf mit Rotweinbirnen		82
Haselnusstorte mit Preiselbeeren		22
Hefezopf		84
Kastanienkuchen	v	14
Maronen-Mousse mit Brownie-Würfeln	v	14
Nusskranz		81
Pistazien-Kranz		83
Quark-Brötchen-Auflauf mit Kirsch-Kompott		49
Quark-Gratins mit Beeren		45
Quark-Klößchen mit Pflaumen-Kompott		46
Quarkbällchen (frittierte)		48
Quarkstrudel		47
Quitten-Pudding-Taler		113
Ricotta-Pflaumen-Focaccia		76
Rotwein-Birnen mit Schoko-Sauce		108
Schafsjoghurt-Eispralinen mit Fruchtkern und Erdbeer-Basilikum-Sauce		92
Schoko-Kastenkuchen (gerollt)		83
Streusel-Aufläufe mit Birnen & Pflaumen		36
Vanille-Birnen		36
Vanillequark mit Mandarinen		47
Zimtkranz		82
Zwetschgen-Mohn Tarte		84

vegetarisch

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

vegan

Vegane Gerichte enthalten keine tierischen Zutaten. v

Fotos: StockFood/Are Media (1)/Are Media (1)/Profimedia (1)

meine gute Landküche

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

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

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

Geschäftsführung:
Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

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

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

Product Management:
Nadine Raverdy

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

Publisher Management:
Meike Nevermann (Head),
Caroline Müller

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel

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

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

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC
PEFC/04-32-0632

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

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

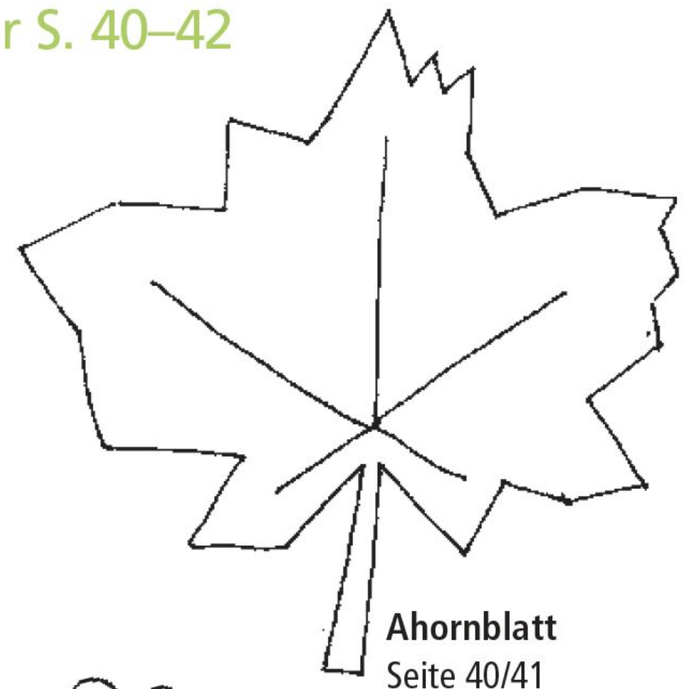
Internet: www.burda-foodshop.de

BurdaVerlag

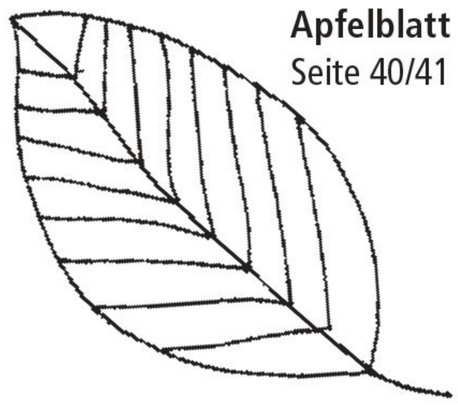
meine gute Landküche darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von **meine gute Landküche** und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

Vorlagen für die Fadenbilder S. 40–42

Sehr hübsch und gar nicht schwierig selbst zu gestalten sind die farbenfrohen Fadenbilder. Zu den Anleitungen auf den Seiten 40-42 hier die passenden Vorlagen, die Sie sich nach Belieben groß kopieren können. Viel Spaß dabei!

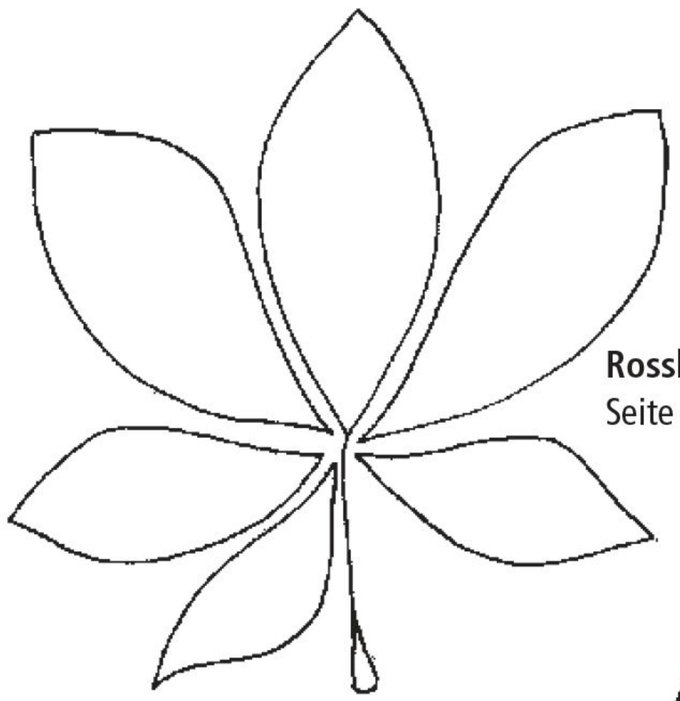


Ahornblatt
Seite 40/41



Apfelblatt
Seite 40/41

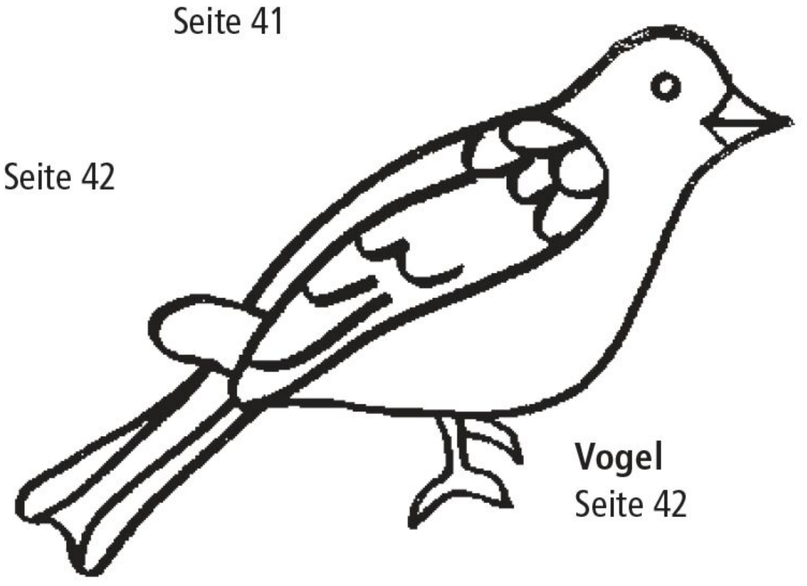
Eichenblatt
Seite 40/41



Rosskastanie
Seite 40/41

Eichhörnchen
Seite 41

Feder Seite 42



Vogel
Seite 42

Quitten-Pudding-Taler

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

Für ca. 16 Stück

Für den Teig:

• 50 g Butter • 200 ml Milch • 450 g Mehl • 1 Pck. Trockenhefe • 75 g Zucker • 1 Ei

Für den Belag:

• 500 ml Milch • 1 Pck. Vanillepuddingpulver zum Kochen • 50 g Zucker • 3–4 kleine Quitten • ca. 100 ml Apfelsaft • ca. 100 g Quittengelee (z. B. Maintal) • 30 g gehackte Pistazienkerne

1. Butter in einem Topf zerlassen. Milch zufügen, Topf vom Herd ziehen. Mehl, Hefe und Zucker mischen. Butter-Mix und Ei zufügen. Alles glatt verkneten. Teig zugedeckt im Warmen ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.

2. Für den Pudding 50 ml Milch, Puddingpulver und Zucker glatt rühren. 450 ml Milch aufkochen, angerührtes Puddingpulver einrühren. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln, dann in eine Schüssel füllen. Frischhaltefolie auf die Oberfläche legen. Pudding ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

3. Inzwischen Quitten abreiben, abbrausen, schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

4. Den Apfelsaft aufkochen. Quitten darin zugedeckt in ca. 5 Minuten weich kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 175 Grad) vorheizen. Die Bleche mit Backpapier belegen.

5. Den Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten und zu einer Rolle formen. Diese in 16 gleich große Stücke teilen. Dann jedes Stück zu einer Kugel formen, oval ausrollen und auf die Bleche verteilen. Erst Pudding, dann Quitten auf den Talern verteilen. Taler ca. 15 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

6. Inzwischen das Gelee erwärmen, bis es flüssig ist. Die Taler mit Gelee bestreichen und mit Pistazien bestreuen.

Foto: Maintal Konfitüren; Illustrationen: MSL

Vorschau

Das nächste Heft erscheint am 17. Oktober 2025

Mit jedem Tag steigt jetzt die Vorfreude auf die köstlichste Zeit des Jahres – mit Plätzchen, kleinen Geschenken aus der Küche, einem festlichen Weihnachtsmenü … Dazu gehört stimmungsvoller Festschmuck für drinnen und draußen. Zudem laden wir zu einer Winter-Reise in die Ammergauer Alpen ein

Schöner Advent

Wir versüßen Ihnen das Warten auf Weihnachten mit heimeligen Deko-Ideen, kleinen Leckereien und heißen Getränken

Süßes aus der Backstube

Raffinierte Plätzchen, saftiger Stollen und kerniges Früchtebrot: Lassen Sie sich von unseren klassischen und neuen Rezepten für die Weihnachtsbäckerei inspirieren

Gutes für Körper & Seele

Im Herbst und Winter lieben wir deftige Gerichte. Wärmende Suppen, herzhafte Ofenhits und Kohlrouladen kommen jetzt mit einer extra Portion Gemüse auf den Tisch

Fotos: burdafood.net/Maike Jessen, Flora Press/Gartenfreunde, StockFood/Beatrix Gallai (1)/Jalag/Julia Hoersch (1)/Jan-Peter Westermann (1)/Pia Simon (1)

So bunt ist der Herbst!

Ab 8.8.25 im Handel!

Extra-Heft:
Suppen
Aufläufe &
Pfannenhits

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:
land-abo.de/vorteil

Fotos: Flora Press/Visions Pictures

mein schönes Land Edition

DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND

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

Extra-Heft

Kürbis

von herzhaft bis süß

meine gute Landküche

meine gute
Landküche

Kürbis-Apfel-Suppe

Zubereitung: 35 Minuten,
Garzeit: ca. 30 Minuten

Für ca. 4 Portionen

- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *500 g Hokkaido-Kürbis*
- *2 Äpfel*
- *3 EL Rapsöl*
- *1 TL Currypulver*
- *150 ml Apfelsaft*
- *1 l Gemüsebrühe*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *½ Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Salbei, Basilikum, Petersilie)*
- *100 g Sauerrahm*
- *2 EL Sahne*

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Den Kürbis abbrausen, halbieren und entkernen, die Äpfel abbrausen, schälen, halbieren und entkernen. Kürbis- und Apfelfruchtfleisch klein schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, dann Kürbis sowie Apfel zufügen und anschwitzen. Anschließend 4 EL abnehmen und beiseitestellen.

3. Den Topfinhalt mit Currypulver bestreuen und mit Apfelsaft ablöschen. Den Saft etwas verkochen lassen, dann Brühe angießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 Minuten köcheln. Dann den Topfinhalt pürieren und die Suppe abschmecken.

4. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Sauerrahm mit Sahne verrühren und auf die Suppe träufeln. Den Apfel-Kürbis-Mix sowie die Kräuter darüber streuen und alles mit Pfeffer übermahlen.

VARIANTE: Mit Ingwer & Thymian

Wenn Sie den Geschmack von Currypulver nicht so gerne mögen, können Sie die Suppe auch mit etwas fein geriebenem Ingwer und etwas frischem Thymian abschmecken.

Gefüllter Butternuss-Kürbis

Zubereitung: 40 Minuten,
Garzeit: ca. 50 Minuten

Für 4 Portionen

- *1 Butternuss-Kürbis*
- *2 EL Olivenöl*
- *2 Schalotten*
- *2 Knoblauchzehen*
- *200 g Reis*
- *400 ml Gemüsebrühe*
- *Saft & Abrieb von 1 Bio-Zitronen*
- *4 EL Rosinen*
- *1 EL Oreganoblättchen*
- *1 EL Dillfähnchen*
- *100 g Feta*
- *2 EL Pinienkerne*

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2. Den Kürbis abbrausen, längs halbieren und entkernen. Mit ca. 1 EL Öl einreiben und ca. 40 Minuten im Ofen rösten. Inzwischen Schalotten sowie Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

3. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Dann den Reis zufügen und glasig dünsten. Die Brühe sowie den Zitronensaft angießen, und den Zitronenabrieb zufügen. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Dann die Rosinen sowie die Kräuter – bis auf etwas zum Garnieren – untermengen.

4. Je etwas Fruchtfleisch aus den Kürbishälften löffeln (siehe Tipp). Den Reis in die Mulde füllen und den Feta darüber bröckeln. Alles im Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

5. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Die übrigen Kräuter und die Pinienkerne über die Kürbishälften streuen und alles servieren.

GUT ZU WISSEN: Resteverwertung & Alternativen

Das ausgehöhlte Kürbisfruchtfleisch können Sie unter den Reis mischen, so wird er saftiger. Statt Rosinen eignen sich auch getrocknete Cranberrys oder Aprikosen (klein gewürfelt).

meine gute
Landküche

meine gute
Landküche

Ravioli mit Kürbis-Mandel-Füllung

Zubereitung: 75 Minuten,
Ruhezeit: 30 Minuten,
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für 4 Portionen

Für den Teig:

- *400 g Mehl*
- *4 Eier*
- *1 TL Salz*
- *1 EL Olivenöl*
- *1 Eiweiß*

Für die Füllung:

- *350 g Kürbisfruchtfleisch*
- *Salz*
- *1 Zwiebel*
- *150 g grob zerkleinerter Parmesan*
- *50 g gemahlene Mandeln*
- *1 TL Senf*
- *1 Ei*
- *Pfeffer*
- *Muskatnuss*

Außerdem:

- *2 EL Olivenöl*
- *50 g geröstete Pinienkerne*
- *50 g gerieb. Parmesan*
- *50 g Rucola*

1. Für den Teig Mehl, Eier, Salz und Öl verkneten. Teig zudecken und 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung den Kürbis würfeln und in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich garen. Dann abtropfen lassen.

3. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit Käse und Mandeln pürieren. Den Kürbis abgießen und zerdrücken. Mit Senf und Ei verrühren. Den Zwiebel-Mix untermengen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Den Teig portionsweise ca. 2 mm dünn in Bahnen ausrollen. Auf je 1 Bahn je 1 TL Füllung mit Abstand zueinander setzen. Den Teig rundherum mit Eiweiß bepinseln, dann eine zweite Teigbahn auflegen und Ravioli ausstechen. Die Ränder andrücken. So verfahren, bis Teig und Füllung aufgebraucht sind.

5. Die Ravioli in siedendem Salzwasser ca. 4–5 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Dann die Ravioli mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

6. Die Ravioli auf Teller verteilen und mit Öl beträufeln. Je einige Pinienkerne, etwas Parmesan sowie Rucola darüber streuen. Alles mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Kürbis-Sauerkraut-Pfanne

Zubereitung: 20 Minuten,
Garzeit: 1 ½ Stunden

Für ca. 4 Portionen

- *800 g Schweinenacken*
- *Salz • Pfeffer • Kümmelpulver*
- *3 EL Pflanzenöl*
- *500 g Hokkaido-Kürbis*
- *1 Zwiebel • 250 g Sauerkraut*
- *100 ml Weißwein*
- *1 Stiel Petersilie*

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer sowie Kümmel würzen. Dann das Fleisch auf das Blech legen, mit 1 EL Öl bepinseln und im Ofen ca. 1 ½ Stunden garen.

3. Inzwischen den Kürbis abbrausen, putzen und in Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl vermengen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und nach ca. 1 Stunde Garzeit um das Fleisch herum auf dem Blech verteilen.

4. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Sauerkraut gut abtropfen lassen.

5. Die Zwiebel in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne goldbraun braten, mit Wein ablöschen. Kraut untermischen und etwas Wasser angießen. Etwa 20 Minuten leise köcheln.

6. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und evtl. hacken.

7. Das Fleisch mundgerecht würfeln und mit dem Kürbis unter das Kraut mischen. Alles abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

GUT ZU WISSEN: Von Weißkohl zu Sauerkraut

Weißkohl und Salz – mehr braucht es nicht! Klein geschnittenen Kohl mit Salz mischen, leicht stampfen, bis genügend Saft austritt. Zum Verfeinern Wacholderbeeren und Kräuter (z. B. Kümmel, Dill) zufügen. Kraut in einem Keramiktopf zugedeckt und beschwert 8–14 Tage gären lassen. Dabei entsteht Milchsäure, die dem Gemüse sein einzigartiges Aroma verleiht.

meine gute
Landküche

meine gute
Landküche

Kürbis-Quiche mit Salbei

Zubereitung: 30 Minuten,
Kühlzeit: 1 Stunde,
Backzeit: ca. 40 Minuten
Für 1 Quiche-Form (Ø ca. 26 cm)

Für den Teig:

- *210 g Mehl*
- *100 g geriebener Parmesan*
- *1 Ei • 4 EL Sauerrahm*
- *125 g kalte Butter in Stücken*

Für Belag & Guss:

- *600 g Hokkaido-Kürbis*
- *1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe*
- *4 Stiele Salbei*
- *3 Eier • 200 g Sahne*
- *70 g geriebener Parmesan*
- *Salz • Pfeffer*
- *Muskatnuss • 1 EL Olivenöl*

1. Für den Teig Mehl mit Käse mischen, auf die Arbeitsfläche häufen und mittig eine Mulde formen. Ei und Sauerrahm in die Mulde geben. Die Butter auf dem Mehlrand verteilen. Erst alles krümelig hacken, dann mit den Händen rasch glatt verkneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kühlen.

2. Inzwischen für den Belag den Kürbis abbrausen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in schmale Spalten schneiden, Knoblauch fein würfeln. Den Salbei abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und ⅔ davon hacken.

3. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche ausrollen und in die Form legen – dabei einen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Kürbis rosettenartig darauflegen, Zwiebeln dazwischen verteilen.

5. Für den Guss Eier, Sahne und Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, gehackten Salbei sowie fein gewürfelten Knoblauch untermischen. Den Guss in die Form gießen. Die Quiche 30–35 Minuten backen.

6. Den übrigen Salbei mit dem Öl mischen und auf der Quiche verteilen. Die Quiche weitere 10–15 Minuten backen. Anschließend die Quiche aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.

Kürbis-Maronen-Strudel

Zubereitung: ca. 1 Stunde,
Backzeit: ca. 1 Stunde

Für 4 Portionen

500 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternuss) • 4 EL Rapsöl • 1 TL getrockneter Rosmarin • Salz • Pfeffer • 1 Schalotte • 2 Knoblauchzehe • 3 Eier • 40 g gerieb. Sbrinz (alternativ Grana Padano, Parmesan oder gereiften Almkäse) • evtl. ca. 100 ml Gemüsebrühe • 2 Strudelteigblätter (à ca. 40 x 40 cm) • 80 g flüssige Butter • 1 Stange Lauch • 125 g vakuumierte Maronen • 1 Prise Zimt • 2 Eigelb • 1 EL Milch

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Den Kürbis evtl. schälen und entkernen. Fruchtfleisch in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Öl, Rosmarin, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Kürbis damit vermengen, auf dem Blech verteilen und im Ofen in ca. 20 Minuten weich garen.

3. Schalotte sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. In 1 EL heißem Öl in einer Pfanne glasig dünsten.

4. Kürbis grob zerstampfen, Schalotten-Mix untermischen. Eier und Käse gründlich untermengen, bis eine feste, streichfähige Masse entsteht, evtl. etwas Brühe einrühren.

5. Teigblätter auf einem mit Mehl bestäubten Tuch ausbreiten, mit etwas Butter bestreichen und übereinanderlegen, sodass eine große Platte entsteht. Den Kürbis-Mix aufstreichen – dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.

6. Lauch putzen, abbrausen, abtropfen lassen, in Ringe schneiden. Maronen hacken. In 2 EL Butter in einer Pfanne anrösten. Mit Zimt würzen, über dem Kürbis-Mix verteilen. Lauch im Bratfett andünsten, salzen, pfeffern und auf dem Kürbis verteilen.

7. Eigelbe mit Milch verquirlen, Teigränder damit bestreichen. Alles zu einem Strudel einrollen. Strudel mit Eigelb und übriger Butter bepinseln. In 30–35 Minuten goldbraun backen.

meine gute
Landküche

meine gute
Landküche

Kürbis-Bratlinge auf Zucchini-Lauch-Gemüse

Zubereitung: 30 Minuten,
Ruhezeit: ca. 15 Minuten,
Garzeit: ca. 20 Minuten

Für 4 Portionen

Für die Bratlinge:

- *1 kg Butternuss-Kürbis*
- *Salz* • *1 EL Semmelbrösel*
- *200 g milder, gerieb. Bergkäse*
- *3 Eier* • *Pfeffer*
- *2 EL Rapsöl*

Für das Gemüse:

- *300 g Lauch*
- *350 g Zucchini*
- *1 EL Rapsöl*
- *1 TL getrockneter Thymian*
- *Salz* • *Pfeffer*

1. Für die Bratlinge den Kürbis putzen, schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln. Mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen das Gemüse abbrausen und getrennt in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

3. Den Kürbis in einem sauberen Küchentuch kräftig ausdrücken. Mit Bröseln, Käse sowie Eiern mischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 12 Bratlinge formen.

4. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze in ca. 6–7 Minuten je Seite goldbraun braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Den Porree darin bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten anbraten. Zucchini zufügen und ca. 4–5 Minuten mitgaren. Mit Thymian, Salz, Pfeffer würzen.

6. Gemüse auf Teller verteilen, Bratlinge evtl. darauf anrichten.

DAS PASST DAZU: Schnittlauchquark

350 g Magerquark mit 75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure glatt rühren. ¾ Bund Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten unterrühren. Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbis-Orangen-Gratin zu Muskat-Vanille-Parfait

Zubereitung: 40 Minuten,
Kühl-/Wartezeit: ca. 4 Stunden,
Backzeit: ca. 25 Minute

Für 4 Gratin-Förmchen (à Ø 10 cm).
Ergibt 4 Portionen

Für das Parfait:

- *300 g Sahne*
- *Mark von ½ Vanilleschote*
- *1 Prise Muskatnuss*
- *3 Eigelb • 90 ml Honig*

Für das Gratin:

- *2 Bio-Orangen*
- *450 g Muskat-Kürbis*
- *1–2 EL Mandelmus*
- *3 EL Zitronensaft*
- *2–4 EL braunen Zucker*

1. Für das Parfait Sahne mit Gewürzen in einem Topf erhitzen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen.

2. Eigelbe und Honig hellcremig aufschlagen. Heiße Sahne nach und nach unterschlagen. Dann den Mix in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren erhitzen, bis er andickt (nicht kochen lassen!). Anschließend die Masse über Eiswasser kalt schlagen.

3. Die Parfaitmasse in kleine Eisförmchen gießen und einfrieren.

4. Für das Gratin Orangen heiß abbrausen und trocken reiben. Von 1 Orange die Schale fein abreiben. Kürbis schälen, entkernen und in sehr feine Scheiben hobeln.

5. Orangenschale, Mandelmus, Zitronensaft und 2 EL Zucker mischen. Den Kürbis vorsichtig untermengen und kurz ziehen lassen.

6. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

7. Beide Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Kürbisscheiben und Orangen in die Gratin-Förmchen schichten, jeweils mit 1 Orangenscheibe abschließen.

8. Die Gratins mit Alufolie zudecken und im heißen Backofen ca. 15 Minuten garen. Dann ca. 2 EL Zucker darüberstreuen und ohne Folie weitere 10 Minuten gratinieren. Die Gratins mit dem Parfait servieren.

meine gute Landküche

meine gute
Landküche

Kürbis-Quark-Auflauf

Zubereitung: 40 Minuten,
Backzeit: 1 ½ Stunden
Für 1 Springform (ø ca. 22 cm).
Ergibt ca. 8 Stücke

- *700 g Kürbis (z. B. Muskatk)*
- *1 Msp. Ingwerpulver*
- *500 g Quark*
- *2 EL Vanillezucker*
- *80 g Zucker*
- *4 Eier*
- *4 EL Speisestärke*
- *70 g braunen Zucker*
- *1 TL Bio-Orangenabrieb*
- *1 EL Butter*
- *2 EL Semmelbrösel*

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft ungeeignet) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Den Kürbis schälen und entkernen. Etwa 500 g Fruchtfleisch klein schneiden, auf dem Blech verteilen und mit Ingwer bestreuen. Den Kürbis im Ofen in ca. 30 Minuten weich garen. Dann herausnehmen, kurz ausdampfen lassen und pürieren.

3. Quark mit Vanillezucker und Zucker glatt rühren. 2 Eier nacheinander zufügen und jeweils gut unterrühren. Dann 2 EL Stärke unterziehen und alles glatt vermengen.

4. Das Kürbispüree mit dem braunen Zucker in eine Schüssel geben. 2 Eier nacheinander hinzufügen und gut unterrühren. Dann den Orangenabrieb sowie 2 EL Stärke hinzufügen und unterziehen.

5. Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Springform fetten und mit den Bröseln ausstreuen.

6. Zuerst etwas Quarkmasse in die Form geben. Darauf 2–3 EL Kürbismasse geben. So fortfahren, bis Quark- und Kürbismasse verbraucht sind – dabei mit der Kürbismasse abschließen.

7. Den Auflauf ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe). Anschließend den Auflauf aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Dann vorsichtig den Formrand lösen und den abgekühlten Auflauf in Kuchenstücke geschnitten servieren.

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

6 Ausgaben Meine gute Landküche + 10 € sichern!
meinschoenergarten-abo.de/landkueche

Impressum

Das **meine gute Landküche-Booklet** ist eine Sonderpublikation der BurdaVerlag Publishing GmbH
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, ☏ 07 81/84 51 05

Alle Rechte vorbehalten

Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Monique Doepel
Chefin vom Dienst: Melanie Räpple
Grafik: Corinna Othzen
Text: Sarah Hein
Bildredaktion: Christine Knäble (ext.)
Druck: B&K Offsetdruck GmbH

Titelfoto: StockFood/Profimedia; **Fotos:** StockFood/Jo Kirchherr (1)/Immediate Media/Olive (1)/Stacy Grant (1)/Profimedia (2), burdafood.net/Jan-Peter Westermann, StockFood/für ZS Verlag/Claudia Timmann, burdafood.net/Ulrike Holsten, StockFood/Yulia Shkultetskaya

Internet-Adresse: www.mein-schoenes-land.com
E-Mail: landkueche@burda.com
Abo: www.land-abo.de

meine gute Landküche