

**40** 1985–2025  
**Jahre**

Kochen  
mit Liebe

Nr. 9 September 2025 • Deutschland 4,80 €

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



# Cremige Apfelkuchen

Als fruchtige Vanilleschnitten,  
edler Walnuss-Baiser-Kuchen und  
himmlisch rahmiger Cheesecake

Bretonische  
Apfeltorte  
S. 60

Alle  
Rezepte  
von der Redaktion

**3x**  
getestet!

Jetzt genießen:

Pilze mal ganz anders

Zarter Tafelspitz

Weinreise nach Föhr

**Panaden-Hits**



Dubai-Schnitzel  
S. 10





Bauer Media Group  
**BEST**  
SELLER

Eine der erfolgreichsten  
Zeitschriften Deutschlands.

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



**JEDEN MITTWOCH NEU!**

**DAS NEUE BLATT** AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER  
[www.bauer-plus.de/das-neue-blatt](http://www.bauer-plus.de/das-neue-blatt) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de):





# Inhalt

## Genießen

### Saisonküche

- Panaden-Power: in Hülle & Fülle 6  
Pilze – die haben den Hut auf! 14

### Einfach schnell genießen 18

### Liebling des Monats

- Umami: der fünfte Geschmackssinn 24

### 4-mal lecker

- Backkartoffel 28

### Wohlfühlküche

- Ganz schön stark: Eiweißbomben 30

## Verwöhnen

### Für Gäste

- Nostalgische Oktoberfestparty 36

### Küchen-Manufaktur

- Feiner Tafelspitz 44

### Das süße Leben

- Spätsommerliche Desserts 54

## Entdecken

### Frisch auf dem Markt

- kochen & genießen Leserclub 22

### Kulinarische Zeitreise

- Kulinarisch unterwegs 34

### Zu Gast auf Föhr –

- Wein von der Insel 46

### Küchennotizen

- 52

## Backen

### Leserrezept

- Lotus-Cheesecake 56

### Backen

- Cremige Apfelkuchen 58

### Süßer Gruß zum Schluss

- Knuspermüsli-Schokowürfel 66

## Service

### Speise-Karte

- 4

### Preisrätzel

- 50

### Impressum

- 53

### Vorschau



8

Tonkatsu-Filet zu  
Mini-Pak-Choi



## Vom Zauber der Übergänge

Nicht mehr ganz Sommer, aber auch noch kein Herbst: So zeigt sich der September als magische „Zwischenzeit“. Die Tage werden milder, und die Lust erwacht, wieder mehr Zeit in der Küche zu verbringen, um mit den Liebsten die üppige Fülle des Spätsommers zu genießen. Ein besonderes Schmankerl ist diesen Monat die „Oide Wiesen“, die nostalgische Variante des Oktoberfests, die mit traditionellen Trachten und zünftigen Zeltklassikern zu gefallen weiß (Seite 36). Auch Schnitzel, Backfisch & Co. werfen sich mit Panko, Engelshaar und Kräutern in ihre schönste (Panaden-)Schale (Seite 6). Und da sich zum herzhaften Genuss nur allzu gern die süße Verführung gesellt, lassen wir die Apfelsaison mit der Crème de la Crème der Apfelkuchen (Seite 58) hochleben. Feiern Sie mit uns diese köstliche Magie des Übergangs, der den Sommer verabschiedet und den Herbst willkommen heißt!

Herzlichst Ihre  
Redaktion der kochen & genießen

Mit tollen  
Ideen aus unserem  
**LeserCLUB**  
auf den Seiten  
10, 22, 31,  
56 & 64

Eine goldene  
Gemüserolle hat es  
dem Leserclub an-  
getan – auf Seite 23  
verrät unsere  
Leserin ihr Rezept



38  
Zweierlei Wurstspieße und  
Semmelkloß-Fleischpflanzerl-Burger



60

Apfel-Holunder-  
Käsekuchen



## KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Tapenadenbrot **S. 25**



Frischer Apfelkren **S. 45**



Apfelkompott mit Rosinen **S. 62**



Apfelgelee mit Melisse **S. 62**



Apfel-Zimt-Sirup **S. 62**

## LECKERE HAUPTGERICHTE



Hamburger Backfisch-Burger **S. 7**



Tonkatsu-Filet zu Mini-Pak-Choi **S. 8**



Puten-Kräuter-Dippers mit Paprika-Aioli **S. 9**



Dubai-Schnitzel zu Pistazien-Couscous **S. 10**



Bollywood-Knuspergemüse **S. 12**



Portobellos mit Ei auf Möhrenpüree **S. 14**



Pilzkuchen mit Roquefort **S. 15**



Cordon bleu mit Austernpilz **S. 16**



Pulled-Pilz-Burger **S. 17**



Schweinefilet zu Kartoffel-Salat-Stampf **S. 18**



One-Pot-Spaghetti **S. 19**



Cremige Paprikasuppe mit Hackbällchen **S. 19**



Feta auf Spinat-Schupfnudeln **S. 19**



Italienischer Brotsalat **S. 20**



Leberkäse-Gulasch zu Reis **S. 20**



Flotte Gnocchi-Zucchini-Pfanne mit Lachs **S. 20**



Turbo-Zwiebelkuchen **S. 21**



Marinierter Schweinebauch mit Salat **S. 25**



Muskatkürbis-Gnocchi mit Fisch **S. 26**



Serrano-Lasagne mit Zucchini **S. 26**



Backkartoffel mit Ziegenkäse-Quark und Salami, mit Speck, Ricotta und Paprika, mit Chilisoße und Kresse, mit Tomatensalsa und Basilikum **S. 28**



Salsa-Hähnchen auf Zoodles **S. 31**



Seelachsfilet auf Kräuter-Bohnenpüree **S. 32**



Lammspieße mit Minzöl und Tsatsiki **S. 32**



Glasiertes Kasseler mit Maiskolben **S. 34**



Feiner Tafelspitz mit Bouillongemüse **S. 44**



Ofenpäckchen mit Kabeljaufilet **S. 47**



## GASTLICHKEIT DES MONATS



**Große Wiesen-Party** Weißbierhugo mit Rettich- und Möhrenchips, Bayerische Creme mit Pflaumenröster, Schmankerl-Kürbis-Salat in Salatschiffchen, zweierlei Wurstspieße, Brotzeit-Obazda, Semmelkloß-Fleischpflanzerl-Burger und Wiesen-Backhendl **S.36**



### GESCHMACKS- GAUDI

Wer beim  
Oktoberfest  
zünftig feiert,  
freut sich über  
das deftige Buffet

# Speise-Karte

DER SCHNELLE  
WEG DURCHS  
HEFT



SCHNELL



FISCH



VEGGIE

## DIE SÜSSEN SEITEN



Beerenstarke  
Skyr-Creme **S.33**



Mini-Friesentörtchen  
**S.48**



Rosmarin-Pannacotta  
mit Himbeeren **S.54**



Käseküchlein im Glas  
mit Nektarinen **S.54**



Feine Brombeer-  
Mousse **S.55**



Mandel-Joghurt mit  
Karamelltrauben **S.55**



Lotus-Cheesecake  
**S.57**



Bretonische Apfelforte  
**S.60**



Apfel-Holunder-  
Käsekuchen **S.60**



Fruchtige Vanillecreme-  
Schnitten **S.61**



Apfel-Preiselbeer-  
Traum **S.63**



Zarte Mandeltorte mit  
zweierlei Frucht **S.64**



Walnuss-Baiser-Kuchen  
mit Fächeräpfeln **S.65**



Knuspermüsli-  
Schokowürfel **S.66**



# PANADEN-POWER

## In Hülle & Fülle

Mit Panko, Cornflakes oder Kräutern – Panaden sind die Zaubermäntel der Küche! Sie verwandeln Fisch, Fleisch und Gemüse in Goldstücke und sorgen für Crunch und Saftigkeit bei jedem Bissen

### *Fisch ahoi*

Umgarnt von luftig-leichtem Bierteig bleiben die Kabeljaufilets herrlich saftig



# Hamburger Backfisch-Burger

Land in Sicht für Fans der norddeutschen Küche: Dieses Bürschchen bringt zwei Spezialitäten – Pannfisch und Fischbrötchen – unter einen Bun-Hut

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 rote Zwiebeln ♥ 500 g Pflaumen (Sommerpflaumen oder Zwetschgen)
- ♥ 3 EL + 150 ml Öl ♥ 4 EL brauner Zucker
- ♥ 130 ml Rotweinessig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 3 EL Tomatenketchup ♥ 500 g vakuumierte Rote Bete ♥ 100 ml Apfelessig
- ♥ 3 EL Ahornsirup ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 250 g Mehl ♥ ca. 260 ml helles Bier
- ♥ Muskat ♥ 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 150 g)
- ♥ 4 Sauerteig-Burger-Buns ♥ 75 g Rucola
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 4 Stiele Dill ♥ 4 Holzspieße

**1 FÜR DAS CHUTNEY** 2 Zwiebeln schälen, fein würfeln. Pflaumen waschen, entsteinen, in Spalten schneiden. 2 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Pflaumen zufügen, ca. 5 Minuten mitdünsten. Zucker und 80 ml Rotweinessig zufügen, aufkochen und offen ca. 15 Minuten köcheln, häufig umrühren. Chutney mit Salz, Pfeffer, Ketchup

abschmecken. Erneut aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

**2 FÜR DIE PICKLES** Rote Bete erst in Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden. 1 Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Zwiebel, Apfel- und 50 ml Weinessig, Sirup und 1 TL Salz aufkochen, ca. 3 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen. Rote Bete zugeben, unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Bete samt Flüssigkeit in ein vorbereitetes Twist-off-Glas füllen, verschließen, im Kühlschrank auskühlen lassen. Hält im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

**3 FÜR DEN BACKFISCH** Eier trennen. Mehl, Bier, Eigelb, Salz und Muskat zu einem dickflüssigen Teig verrühren. 1 EL Öl unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben. 150 ml Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Fischfilets trocken tupfen, einzeln durch den Bierteig ziehen und im heißen Öl pro Seite

3–4 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen.

**4 Burger-Buns** aufschneiden, im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 5 Minuten erhitzen. Rucola waschen. Zitrone waschen, Schale von einer Hälfte fein abreiben. Zweite Hälfte in Spalten schneiden. Dill waschen, fein schneiden. Mit Zitronenschale mischen. Untere Bunhälfte mit Chutney bestreichen. Etwas Rucola, Backfisch und Pickles daraufschichten. Burgerdeckel auflegen. Zitronen-Dill darüberstreuen. Burger evtl. mit Holzspießen feststecken. Mit Zitronenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¼ Std.

**PRO PORTION** ca. 680 kcal

**E** 42 g · **F** 12 g · **KH** 65 g





## Tonkatsu-Filet zu Mini-Pak-Choi

Doppelt schmeckt besser: Das japanische Kultschnitzel wird gleich zweimal paniert – für den Extra-Crunch! Traditionell wird es bereits in appetitliche Scheiben geschnitten serviert

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
- ♥ 4 Knoblauchzehen ♥ 10 EL Öl
- ♥ 200 g Tomatenketchup
- ♥ 100 ml + 2 EL Sojasoße
- ♥ 200 g Pflaumenmus ♥ Cayennepfeffer
- ♥ Pfeffer ♥ 200 g Basmatireis ♥ Salz
- ♥ 3 Mini-Pak-Choi
- ♥ 4 kleine, dünne Schweinefilets (à ca. 250 g)
- ♥ 2 Eier ♥ 3 EL süße Sojasoße ♥ 75 g Speisestärke
- ♥ 150 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- ♥ 4-5 EL süßsaure Asiasoße
- ♥ Daikon-Kresse zum Garnieren
- ♥ gerösteter Sesam zum Bestreuen

**1 FÜR DIE SOSSE** Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Beides darin andünsten. Ketchup, 100 ml Sojasoße und Pflaumenmus zufügen, aufkochen. Mit Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken. Ca. 5 Minuten unter mehrmaligem Rühren köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

**2** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Pak Choi waschen und längs in sehr feine Streifen schneiden. Schweinefilets trocken tupfen. Eier und süße Sojasoße verquirlen. Filets erst in Stärke, dann in Eiern und zum Schluss im Panko

wenden. Den Paniervorgang noch einmal wiederholen.

**3** 7 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin portionsweise rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten zu Ende braten.

**4** 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Pak Choi darin ca. 2 Minuten schwenken. Mit 2 EL Sojasoße und Asiasoße abschmecken. Alles anrichten. Mit Kresse und Sesam garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std.

**PRO PORTION** ca. 890 kcal

**E** 72 g · **F** 23 g · **KH** 89 g

### Bildschön

Wie ein Genuss-Gemälde wirkt das liebevoll mit Soße und Kresse angerichtete Schnitzel







## Puten-Kräuter-Dippers mit Paprika-Aioli

In einen luftig-grünen Kräutermantel kleidet sich das zarte Fleisch, um dann kopfüber in den würzigen Dip einzutauchen. Mmh!

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 großes Bund Petersilie
- ♥ 4 Scheiben Toastbrot ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ Salz ♥ 600 g Kartoffeln ♥ 2-3 EL Butter
- ♥ Pfeffer ♥ 150 g geröstete, eingelegte rote Paprikaschoten (Glas)
- ♥ 2 TL Zitronensaft ♥ 200 g Schmand
- ♥ 2-3 EL Mayonnaise ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 800 g Putenbrust ♥ 2 Eier
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 200 ml Öl ♥ Backpapier

**1 FÜR DIE PANADE** Petersilie waschen, sehr gut trocken tupfen und grob hacken. Toast würfeln. Knoblauch schälen, vierteln. Petersilie, Toast und Hälfte Knoblauch im Universalzerkleinerer fein hacken. Grüne Panade auf einem Tablett verteilen und mit wenig Salz würzen.

**2 FÜR DIE BRATKARTOFFELN** Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Butter schmelzen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Butter beträufeln und mischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft:

180°C) 20–25 Minuten goldbraun backen, dabei Kartoffeln einmal wenden.

**3 FÜR DIE AIOLI** geröstete Paprika grob schneiden. Paprika, Rest Knoblauch, Zitronensaft, Schmand, Mayonnaise und Olivenöl fein pürieren. Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4 FÜR DIE DIPPERS** Fleisch trocken tupfen, erst in Scheiben und dann in Streifen (Fingers) schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eier und

Sahne verquirlen. Fleisch nacheinander in der Eimischung und der grünen Panade wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Dippers darin portionsweise rundherum 6–8 Minuten knusprig braten, fertige Dippers warm stellen. Mit Bratkartoffeln und Paprika-Aioli anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std.

**PRO PORTION** ca. 850 kcal

**E** 57 g · **F** 53 g · **KH** 37 g

## NACHHALTIG KNUSPRIG

Was tun mit Panade-Resten? Und gibt's auch goldene Zeiten für Veganer?

- Wer sich rein pflanzlich ernährt, ersetzt den Kleber Ei durch Senf, vegane Milchprodukte oder das Einlegewasser (Aquafaba) von Bohnen oder Kichererbsen, das man kurz aufschlägt.

- **Reste von Semmelbröseln?** Sie toppen, mit Butter und Käse

vermischt, Aufläufe und Pasta-gerichte oder binden Frikadellen.

- **Gewürzte Panade** lässt sich in knusprige Croûtons verwandeln: Brotwürfel darin wenden und in einer Pfanne rösten. Oder als aromatische Haube für zarte Filets von Fisch oder Fleisch verwenden.



Vorab  
probiert vom



## LeserCLUB

„Ich habe Putenfleisch  
genommen, mit Paniermehl  
und Pistazienkernen paniert,  
kurz in Butter und Olivenöl  
angebraten und im Ofen  
gar ziehen lassen.“

Bettina Hennes



## Himmelsfäden

Kadayıf oder Engelshaar wird  
aus sehr dünnflüssigem Teig  
gemacht, der auf eine heiße  
Metallplatte gespritzt wird



# Dubai-Schnitzel zu Pistazien-Couscous

Nicht nur Schokolade, auch diesem De-luxe-Schnitzel verleiht Engelshaar Genuss-Flügel

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Engelshaar (türk. Kadayıf; dünne Teigfäden)
- ♥ 200 g Couscous ♥ Salz
- ♥ 3 Tomaten (ca. 200 g)
- ♥ 1 Snackgurke ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 2 Stiele Minze ♥ 1 Granatapfel
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 30 g Pistazien
- ♥ 1 EL Granatapfelsirup ♥ Pfeffer
- ♥ 4 EL Öl ♥ 4 Kalbsschnitzel (ca. 600 g)
- ♥ 2 Eier ♥ 75 ml Milch
- ♥ Chilipulver ♥ 50 g Mehl
- ♥ 150 g Butterschmalz
- ♥ 250 g griechischer Joghurt

**1** Frische Kadayıf-Teigfäden über Nacht trocknen lassen. **FÜR DEN SALAT** Couscous in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung quellen lassen. Abkühlen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Gurke waschen, längs vierteln, entkernen und würfeln. Petersilie und Minze waschen und hacken. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Couscous, Tomaten, Gurke, Kräuter, Granatapfelkerne und Pistazien mischen.

**2 FÜR DIE VINAIGRETTE** Zitronensaft, Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen. Vinaigrette über den Couscous geben und vermengen. Salat ziehen lassen.

**3 FÜR DIE SCHNITZEL** Kadayıf-Teigfäden grob zerbröseln. Schnitzel trocken tupfen. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Chilipulver verquirlen. Schnitzel nacheinander in Mehl, Eiernmilch und zum Schluss in den Kadayıf-Teigfäden wenden. Panade leicht andrücken.

**4** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Joghurt glatt rühren. Mit Schnitzeln und Couscoussalat anrichten. Mit Petersilie garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min.

**WARTEZEIT** ca. 12 Std.

**PRO PORTION** ca. 750 kcal

**E** 45 g · **F** 31 g · **KH** 49 g

## DREI BLITZ-PANADEN

Immer nur Semmelbrösel? Aromatische Hüllen kann man im Handumdrehen und in maximal 5 Minuten mixen. Lassen Sie sich inspirieren und tauschen Sie munter aus, wie es der Vorrat hergibt

Zutaten für je  
4 Knusperschnitzel –  
einfach mischen!

### Polenta- Parmesan

- 50 g geriebener  
Parmesan
- 1 EL gehackter  
Rosmarin
- 150 g Polenta

### Popcorn- Curry

- 30 g gesalzenes  
Popcorn (im Universal-  
zerkleinerer hacken)
- 1 TL Curry
- 50 g Panko

### Kürbiskern- Röstzwiebel

- 50 g gehackte Kürbiskerne
- 100 g Semmelbrösel
- 2 EL Röstzwiebeln  
(leicht zerbröseln)
- 1 TL geräuchertes Papri-  
kapulver (mild)





## Bollywood-Knuspergemüse

Pikante Aromen und krachende Panade: Da tanzen die Sinne wie in den bunten indischen Kinofilmen

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Blumenkohl (ca. 750 g)
- ♥ 500 g Brokkoli ♥ 3 dicke Möhren
- ♥ 150 g Cornflakes ♥ 500 ml Milch
- ♥ 2 EL Sriracha (asiatische Chilisoße)
- ♥ 2 TL Weißweinessig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 100 g + 3 EL Mehl ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 30 g Butter ♥ Curry ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- ♥ 2 EL Orangensaft ♥ 4 Naan-Brote (240 g; z. B. von Mestemacher)
- ♥ Koriander zum Garnieren ♥ Backpapier

**1 FÜR DAS GEMÜSE** Blumenkohl und Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Möhren schälen, waschen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**2 FÜR DIE PANADE** Cornflakes in einer Schüssel zerbröseln. 200 ml Milch, Sriracha, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Ca. 100 g Mehl unterrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

**3** Blumenkohl, Brokkoli und Möhren durch den Teig ziehen und dann in den Cornflakes wälzen. Paniertes Gemüse mit Abstand jeweils in einer Lage auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 25 Minuten backen.

**4 FÜR DIE SOSSE** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. 3 EL Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. Curry darüberstäuben und kurz

anschwitzen. Alles mit 300 ml Milch und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln, dabei mehrfach rühren. Currysoße mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

**5** Naan-Brote in einer Pfanne ohne Fett pro Seite ca. 1 Minute rösten. Gemüse mit Currysoße und Naan-Brot anrichten. Mit Koriander garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¼ Std.  
**PRO PORTION** ca. 440 kcal  
**E** 17 g · **F** 10 g · **KH** 71 g

**Für  
Schlau-  
fuchse**

**Nicht nur heiße Luft**  
 Im Airfryer gegart sparen Sie richtig Zeit und vor allem Fett. Gleichzeitig wird das Gemüse sagenhaft crispy.



# Frish auf dem Markt

IM SEPTEMBER



## Sonnenanbeter

Wassernuss lässt sich auch hier in sonnigen und warmen Gartenteichen kultivieren



## Oh, wie schön!

Die neue Apfelsorte FIZZ mit rosa-rotem Fruchtfleisch ist ein echter Hingucker und bleibt selbst beim Backen so schön farbtintensiv.

## Grüner Nachzügler

Wer jetzt RUCOLA aussät, kann sich im Herbst über knackig-würzige Blätter für Pasta und Salat freuen.



## Die fast vergessene Nuss aus dem Wasser

Mit ihrer Schale wirkt sie fast wie ein kleines Fossil: Die Wassernuss wird vor allem in Ostasien geerntet. Dort schwimmt sie in stehenden Gewässern und wird im Spätsommer per Hand gesammelt. Roh ist sie ungenießbar, doch durch Kochen oder Rösten entfaltet sie ihr mild-nussiges Aroma, das an Maronen erinnert. In China ist sie fester Bestandteil traditioneller Feste, bei uns hingegen ist sie fast unbekannt, obwohl sie großes kulinarisches Potenzial bietet – ob als cremiges Püree, in Wildgerichten oder geröstet als feiner Snack.

## Neue Wege



BROMBEEREN mal ganz anders: zu Ziegenkäse, Wild oder als fruchtige Note in einer dunklen Balsamico-Reduktion.

## Mit Geschichte

MONSTRANZBOHNE überzeugt heute mit mehligem Biss. Früher wurden die dekorativen Samen als Rosenkranzperlen genutzt.



## Wilder Genuss

### Edel und ehrlich

Jetzt beginnt die Hochsaison für zartes Hirschfleisch – ideal für feine Ragouts, aber auch überraschend gut als Tatar mit Preiselbeeren.



### AVOCADO PUR

Cremiges Avocado-Fruchtfleisch erspart das Schälen, Musen und Warten auf den perfekten Reifegrad. Von Sabor Verde; 100 g ca. 2 €; z. B. bei Kaufland

### EXTRAGROSS

Ganze Haselnüsse verstecken sich in der extradicken Schoki – was für ein knusprig-cremiger Naschspaß!

Von Milka; 190 g ca. 4,50 €; Supermarkt



### LUFTIG-WÜRZIG

Nicht frittiert und doch voller Aroma: Dieser Paprika-Snack überzeugt mit luftiger Leichtigkeit.

Von Lorenz; 70 g ca. 1,70 €; Supermarkt



# Die haben den Hut auf!



## Portobello

**Aussehen:** handtellergroß und größer mit brauner, flacher Kappe und kurzem Stiel

**Aroma:** fleischig-kräftig

**Talent:** toll zum Füllen oder als Veggie-Patty

Veggie

Unser  
Liebling





Sie punkten mit Biss und Aroma: Jetzt übernehmen Portobello, Austernpilz & Co. die schmackhafte Hauptrolle

## Portobellos mit Ei auf Möhrenpüree

Augenblick mal, da schau her – was lacht uns denn da so sonnig vom Teller an? Ein mit Spiegelei gefüllter XXL-Champignon!

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 50 g Rucola
- ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1 TL Harissa (arabische Würzpaste)
- ♥ 3 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Portobellos (à ca. 100 g; oder sehr große Champignons)
- ♥ 125 ml Gemüsebrühe ♥ 4 Eier (Gr. L)
- ♥ Chiliflocken ♥ 500 g Möhren
- ♥ 50 g Butter
- ♥ ½ TL Kreuzkümmel ♥ Muskat
- ♥ Fett für die Form

**1** Rucola waschen. Zitrone waschen, Schale von einer Hälfte abreiben, Hälfte auspressen. Harissa mit Öl, Zitronensaft, -schale, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Pilze putzen, entstielen, große Lamellen evtl. mit einem Löffel entfernen. Eine Auflaufform fetten. Pilze hineinsetzen. Brühe angießen. Eier einzeln direkt in die Pilzhüte aufschlagen. Mit Salz und Chiliflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–25 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist und die Pilze gar sind.

**2** Möhren schälen, waschen und grob würfeln. In wenig kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Möhren abgießen, dabei ca. 3 EL Garwasser auffangen. Butter mit Möhren in einer Schüssel mit einem Stabmixer fein pürieren, evtl. Garwasser zufügen. Mit Kreuzkümmel, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Portobellos auf Möhrenpüree anrichten, mit Rucola bestreuen und mit Würzöl beträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min.  
**PRO PORTION** ca. 330 kcal  
**E** 14 g · **F** 26 g · **KH** 12 g



## Pilzkuchen mit Roquefort

Ein echter Champignon, äh, Champion ist das raffinierte Backwerk mit Nüssen und würzigem Käse. Wer mag, gibt noch Schmand darauf

### ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 75 g Walnüsse ♥ 100 g Mehl
- ♥ 50 g Roggenmehl (Type 1150) ♥ 1 TL Zucker
- ♥ Salz ♥ 100 g kalte Butter ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ 500 g braune Champignons
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 125 g Babyspinat
- ♥ 2 EL Öl ♥ Pfeffer ♥ 200 g Crème fraîche
- ♥ Muskat ♥ 100 g Roquefort
- ♥ 150 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben ♥ 4 Schnittlauchhalme
- ♥ Fett für die Form
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche

**1 FÜR DEN TEIG** Walnüsse grob mörsern oder mahlen. Mit Mehlen, Zucker und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen und 1 Ei zufügen, alles rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform (24 cm Ø) fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen, Teig am Boden und am Rand andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

### Braune Champignons

**Aussehen:** runde, hell- bis mittelbraune Kappe, kurzer, heller Stiel  
**Aroma:** intensiver und nussiger als die weißen Brüder  
**Talent:** Küchen-Allrounder, der sogar roh schmeckt

**2 FÜR DIE FÜLLUNG** Pilze putzen und halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Spinat waschen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze darin kräftig anbraten. Lauchzwiebeln zufügen, kurz mitbraten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzmischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

**3** Crème fraîche mit 4 Eiern glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse in Würfel, Schinken in Streifen schneiden. Beides mit Pilzmischung auf dem Teig verteilen. Eieguss daraufgießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) auf der unteren Schiene 35–40 Minuten backen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Kuchen aus dem Ofen nehmen, ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¼ Std.  
**PRO STÜCK** ca. 460 kcal  
**E** 19 g · **F** 35 g · **KH** 20 g



## MEINE TRICKKISTE

Redakteurin Gabriele Thal  
liebt Pilze. Hier ihre  
persönlichen Genuss-Tipps

### • Lagern

Wenn nicht am selben Tag  
verzehrt (was ideal ist), nehme  
ich Pilze aus der Verpackung  
und bewahre sie in einem  
**Körbchen** im oberen Bereich  
des **Kühlschranks** auf. So liegen  
sie locker und luftig. **Extratipp:**  
etwas zu alte Pilze auf der  
Fensterbank trocknen und zum  
Würzen von Brühen verwenden.

### • Putzen

Viele Pilze werden ohne Erde  
gezüchtet und sind deshalb  
schon „sauber“. Meist reicht da  
ein **Bürstchen** zum Reinigen.  
Sandige Pfifferlinge wasche  
ich vorsichtig in **stehendem**  
**Wasser** und lasse sie dann auf  
Küchenpapier trocknen. Waschen?  
Aber ja: Pilze saugen sich  
nicht mit Wasser voll, im Wald  
bekommen sie ja auch mal  
einen Regenguss ab!

### • Braten

Wie Steaks sollten Pilze **trocken**  
und **raumtemperiert** sein. Dann  
am besten **portionsweise** in der  
heißen (!) Pfanne in reichlich  
Fett anbraten. Nicht zu viele auf  
einmal hineingeben, sonst sinkt  
die Temperatur, und sie kochen  
im eigenen Saft.

## Cordon bleu vom Austernpilz

Diese goldene „Auster“ birgt eine besondere Perle: Cremig schmelzender  
Käse lässt unser Genussherz zerfließen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Bulgur ♥ Salz
- ♥ 16 Austernpilze (à ca. 20 g)
- ♥ 250 g Mozzarella ♥ 4 Stiele Thymian
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ Pfeffer ♥ 150 g Semmelbrösel
- ♥ 2 EL Edelsüßpaprika ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 2 EL Schlagsahne ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 8 EL Öl ♥ 4 EL Wildpreiselbeeren (Glas)
- ♥ 4 EL Weißweinessig ♥ 4 EL Walnussöl
- ♥ 100 g Babyspinat ♥ 1 rote Zwiebel
- ♥ 1 Snackgurke ♥ Holzspießchen

**1** Bulgur in kochendem Salzwasser nach  
Packungsanweisung garen, abgießen  
und abkühlen lassen. Pilze putzen.  
Mozzarella abtropfen lassen und in  
8 Scheiben schneiden. Thymian waschen  
und fein hacken. 1 Austernpilz mit  
den Lamellen nach oben mit 1 Scheibe  
Mozzarella belegen. Je ⅓ Zitronenschale  
und Thymian daraufgeben. Mit Salz  
und Pfeffer würzen. Einen zweiten  
Pilz mit der Lamellenseite nach unten  
darauflegen. Mit einem Holzspießchen  
feststecken. Auf gleiche Weise 7 weitere  
Cordons bleus herstellen.

**2** Semmelbrösel mit Edelsüßpaprika  
mischen. Eier mit Sahne verquirlen. Pilz-  
Cordons-bleus erst in Mehl, dann in Ei  
und in Bröseln wenden. Evtl. wiederho-  
len, bis ein geschlossener Bröselmantel  
entsteht. Öl portionsweise in einer  
Pfanne erhitzen. 4 Cordons bleus darin  
pro Seite 4–5 Minuten braten. Auf  
Küchenpapier abtropfen lassen. Auf ein  
Backblech legen. Übrige Cordons bleus  
ebenso braten. Alle Cordons bleus im  
vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150°C/  
Umluft: 130°C) ca. 8 Minuten backen.

**3** Preiselbeeren mit Essig verrühren. Wal-  
nussöl darunterschlagen. Mit Salz und  
Pfeffer abschmecken. Spinat waschen.  
Zwiebel schälen, in dünne Ringe schnei-  
den oder hobeln. Snackgurke waschen,  
in dünne Scheiben schneiden oder  
hobeln. Bulgur mit einer Gabel auf-  
lockern. Mit Gurke, Spinat und Zwiebel  
mischen, mit Salz und Pfeffer abschme-  
cken. Cordons bleus mit Salat anrichten.  
Salat mit Vinaigrette beträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Min.  
**PRO PORTION** ca. 880 kcal  
**E** 32 g · **F** 47 g · **KH** 84 g



### Austernpilze

**Aussehen:** bis handtellergroß, grau-  
beige, muschel- oder fächerförmig  
**Aroma:** nussig und leicht nach  
Kalbfleisch  
**Talent:** verlieren kaum Wasser,  
toll zum Grillen und Frittieren

Veggie





## Pulled-Pilz-Burger

Testen Sie Ihre Gäste: Wer errät, woraus die „zerrupfte“ Füllung besteht, vor dem ziehen wir den (Pilz-)Hut!

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g Kräuterseitlinge
- ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 2 Tomaten
- ♥ 4 Blätter Römersalat (z. B. roter)
- ♥ 4 Burger-Buns ♥ 2 EL Öl
- ♥ 4 EL Sojasoße
- ♥ 100 g Barbecuesoße
- ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 1 TL Salz ♥ 1 TL Pfeffer
- ♥ Röstzwiebeln zum Garnieren

**1** Pilze putzen, mit einer Gabel längs in dünne Fäden zerpupfen. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Übrige Zwiebel schälen, in dünne Ringe hobeln. Salat waschen, grob zerpupfen. Buns waagrecht halbieren, toasten.

**2** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben, weitere ca. 4 Minuten braten. Soßen und Edelsüßpaprika verrühren. Hälfte Würzsoße zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen, ca. 2 Minuten schmoren. Vom Herd nehmen.

**3** Untere Bun-Hälften mit Salat und Tomaten belegen. Pilze und Zwiebelringe daraufgeben. Rest Würzsoße daraufträufeln. Mit Röstzwiebeln bestreuen, obere Bun-Hälften auflegen und Pilz-Burger servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min.

**PRO PORTION** ca. 380 kcal

**E** 16 g · **F** 15 g · **KH** 46 g

### Kräuterseitlinge

**Aussehen:** kleiner, bräunlicher Hut im Verhältnis zum langen, kräftigen, weißen Stiel

**Aroma:** fein nussig und kräuterig

**Talent:** Ihr festes Fleisch ist ideal zum Braten und Schmoren

Veggie

Bauer Media Group  
**BEST**  
SELLER

Eine der erfolgreichsten  
Zeitschriften Deutschlands.

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

**JEDEN MITTWOCH NEU!**

**Mehr  
Rätsel  
hat keiner**

**BEST  
SELLER  
FREIZEIT  
WOCHE**

**FREIZEITWOCHE** AB SOFORT IM HANDEL UND IM ABO UNTER [www.bauer-plus.de/freizeitwoche](http://www.bauer-plus.de/freizeitwoche)



# Einfach schnell genießen

**Fertig in max. 30 Minuten**

## Schweinefilet zu Kartoffel- Salat-Stampf

**30**  
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 g große Kartoffeln (ca. 750 g)
- ♥ Salz ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 4 Stiele Majoran
- ♥ 750 g Schweinefilet ♥ 2-3 EL Öl
- ♥ Pfeffer ♥ 250 g Kirschtomaten
- ♥ 2 EL Balsamico-Essig ♥ 200 ml Brühe ♥ 2 EL Aprikosenkonfitüre
- ♥ 2 TL Speisestärke
- ♥ 2 Mini-Römersalate ♥ 2 EL Butter
- ♥ 3 EL Crème fraîche ♥ Muskat

**1** Ofen vorheizen (E-Herd: 180°C / Umluft: 160°C). Kartoffeln schälen, waschen, grob schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Knoblauch schälen, hacken. Majoran waschen. Filet trocknen. Öl erhitzen. Fleisch darin rundherum 4-5 Minuten anbraten. Knoblauch und Majoran mitbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, im Ofen 8-10 Minuten weitergaren.

**2** Tomaten waschen. Bratsatz mit Essig und Brühe ablöschen, aufkochen. Ca. 2 Minuten köcheln. Majoran entfernen. Konfitüre einrühren. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten darin ca. 2 Minuten erhitzen.

**3** Salate waschen, klein schneiden. Butter erhitzen. Salat darin schwenken. Kartoffeln abgießen, stampfen. Crème fraîche und Salat unter die Kartoffeln ziehen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Anrichten.

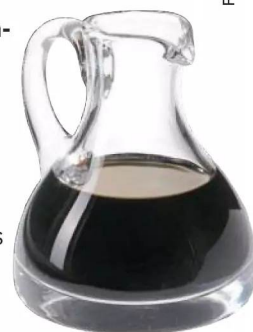
**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.

**PRO PORTION** ca. 510 kcal

**E** 46 g • **F** 21 g • **KH** 33 g

### Feines Lösch-Kommando

Süßsaurer Balsamico-Essig verleiht der Bratensoße ein fruchtiges und kräftiges Aroma.





## One-Pot-Spaghetti mit Fenchel

25  
Min.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Kirschtomaten (z. B. bunte) ♥ 2 Schalotten ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 1 Fenchel ♥ 50 g Oliven (grüne oder schwarze) ♥ 200 g Salsiccia (italienische Fenchelbratwurst) ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 400 ml Gemüsebrühe ♥ 100 ml Orangensaft ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ♥ 400 g Spaghetti
- ♥ ½ TL Chiliflocken ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL gehobelter Parmesan ♥ evtl. Basilikum zum Garnieren

1 Kirschtomaten waschen, halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen, hacken. Fenchel waschen, würfeln, Grün beiseitelegen. Oliven abtropfen. Salsiccia aus der Pelle drücken. Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Salsiccia zufügen, anbraten. Tomatenmark darin kurz andünsten. Brühe, Saft und stückige Tomaten zufügen, aufkochen. Nudeln zugeben, 10–12 Minuten köcheln und öfter umrühren.

2 Fenchel, Oliven und Kirschtomaten nach ca. 5 Minuten zu den Nudeln geben und mitgaren. Spaghetti mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan darüberstreuen. Mit Fenchelgrün und evtl. Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 660 kcal · E 24 g · F 28 g · KH 79 g



## Cremige Paprikasuppe mit Hackbällchen

20  
Min.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 rote Paprikaschoten ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 2–3 EL Olivenöl
- ♥ 3 EL Ajvar (würzige Paprikapaste; Glas) ♥ 2 TL getrocknete italienische Kräuter ♥ 1 l klare Brühe
- ♥ 400 g Mett (gewürztes Schweinehack) ♥ 200 g + 4 EL Schmand ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ evtl. Petersilie zum Bestreuen

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. 1–2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika zufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten. 2 EL Ajvar und 1 TL Kräuter unterrühren. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2 Mett, 1 TL Kräuter und 1 EL Ajvar verkneten. Ca. 16 Bällchen daraus formen. 1 EL Öl erhitzen. Bällchen darin rundherum ca. 5 Minuten kräftig braten. 200 g Schmand zur Suppe geben und pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika abschmecken. Mit den Hackbällchen anrichten. Je 1 EL Schmand einstrudeln. Evtl. mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 550 kcal · E 23 g · F 47 g · KH 12 g



## Knuspriger Feta auf Spinat-Schupfnudeln

20  
Min.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Feta ♥ 2 Eier ♥ 80 g Mehl ♥ 120 g Panko (japanische Semmelbrösel) ♥ 3 EL Butterschmalz
- ♥ 500 g Schupfnudeln (Kühlregal) ♥ 400 g Babyspinat ♥ 100 ml Gemüsebrühe ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ Muskatnuss ♥ Edelsüßpaprika ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Chiliflocken zum Bestreuen

1 Feta trocken tupfen und in Dreiecke schneiden. Eier verquirlen. Feta zuerst in Mehl, dann in Eiern und zum Schluss in Panko wenden. Panade gut andrücken. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin rundherum ca. 3 Minuten knusprig anbraten. Spinat waschen, zufügen und ca. 2 Minuten darin zusammenfallen lassen. Brühe und Sahne angießen und aufkochen. Schupfnudeln mit Muskat, Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 3 Minuten köcheln.

2 2 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Feta darin bei mittlerer Hitze pro Seite 2–3 Minuten knusprig braten. Spinat-Schupfnudeln nochmals abschmecken. Schupfnudeln und gebackenen Feta anrichten. Mit Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 780 kcal · E 31 g · F 42 g · KH 69 g







## Italienischer Bratsalat mit Schinken

25  
Min.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Dose (425 ml) Artischockenherzen ♥ 150 g Mini-Mozzarellakugeln ♥ 1 Bund Rucola
- ♥ 6 Scheiben luftgetrockneter Schinken ♥ 30 g Pinienkerne ♥ 1 Ciabattabrot ♥ 3 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ 1 Ei
- ♥ 3 EL Balsamico-Essig ♥ 1 TL Senf ♥ ½ TL Honig ♥ 3 EL Sonnenblumenöl ♥ Pfeffer ♥ 3 Stiele Petersilie

**1** Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Artischocken abgießen, halbieren. Mozzarella abtropfen lassen. Rucola waschen. Schinken kleiner zupfen. Pinienkerne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Brot würfeln. Mit Olivenöl mischen und salzen. In eine ofenfeste Form geben. Im heißen Ofen 10–15 Minuten rösten. Zwischendurch wenden.

**2** Ei ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und hacken. Essig, Senf und Honig verrühren. Sonnenblumenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, hacken. Mit Ei unter die Vinaigrette rühren. Mit Artischocken, Mozzarella, Rucola, Schinken, Pinienkernen und geröstetem Brot vermengen. Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 560 kcal · E 21 g · F 36 g · KH 40 g



## Sommerliches Leberkäse-Gulasch zu Reis

25  
Min.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Leberkäse ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)
- ♥ 250 g Langkornreis ♥ Salz ♥ 2–3 EL Öl ♥ 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- ♥ Pfeffer ♥ 250 ml Gemüsebrühe ♥ 500 ml passierte Tomaten ♥ 5 Stiele Petersilie

**1** Leberkäse in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Leberkäse darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln und Paprika im heißen Bratfett ca. 3 Minuten andünsten. Italienische Kräuter zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und passierte Tomaten angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

**2** Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Leberkäse in die Paprika-Tomatensoße geben und erhitzen. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis evtl. abgießen. Gulasch und Reis anrichten. Mit Petersilie bestreuen und garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 680 kcal · E 24 g · F 34 g · KH 72 g



## Flotte Gnocchi-Zucchini-Pfanne mit Lachs

20  
Min.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zucchini ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 2 EL Öl ♥ 1 EL Butter ♥ 600 g Gnocchi (Kühlregal)
- ♥ 200 ml trockener Weißwein ♥ 175 g Doppelrahmfrischkäse ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- ♥ 3 Stiele Dill ♥ 2–3 TL Zitronensaft ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 200 g Stremellachs

**1** Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini und Lauchzwiebeln, bis auf etwas zum Garnieren, darin 3–5 Minuten anbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl und Butter in der Pfanne erhitzen. Gnocchi darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 3–4 Minuten braten. Gnocchi herausnehmen.

**2** Wein in die heiße Pfanne gießen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Frischkäse und Brühe einrühren und kurz einköcheln. Dill waschen und fein schneiden. Mit Gnocchi und Gemüse in der Soße erhitzen. Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Stremellachs in Stücke zupfen und auf der Gnocchi-Pfanne anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 600 kcal · E 21 g · F 27 g · KH 59 g



## Turbo-Zwiebelkuchen

30  
Min.

### ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ♥ Salz ♥ 5 EL Weißweinessig
- ♥ 1 Packung Pizzateig (550 g; Kühlregal)
- ♥ 2 große Gemüsezwiebeln (à ca. 300 g)
- ♥ 200 g Crème fraîche
- ♥ 1 Ei ♥ 1 Eigelb
- ♥ Pfeffer ♥ Muskatnuss
- ♥ 75 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- ♥ 125 g kleine Schinkenwürfel
- ♥ ½ Bund Schnittlauch

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C). Ca. 1 l Salzwasser und Essig aufkochen. Pizzateig samt Backpapier auf einem Backblech entrollen, den Teigrand etwas nach innen umklappen. Gemüsezwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Gemüsezwiebeln ins kochende Salzwasser geben. Alles aufkochen und ca. 1 Minute köcheln.

Gemüsezwiebeln in ein großes Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Crème fraîche, Ei und Eigelb in einer großen Schüssel glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Gemüsezwiebeln zufügen und unterrühren. Zwiebelmischung gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen. Mit Käse und Schinken bestreuen. Kuchen im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten goldgelb backen.

3 Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Zwiebelkuchen aus dem Backofen nehmen und in Stücke schneiden. Zwiebelkuchen mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO STÜCK ca. 380 kcal

E 14 g · F 20 g · KH 36 g



# MUSKELKRAMPF?



FRAGEN SIE  
JETZT IN IHRER  
APOTHEKE!

- Zur Behandlung und Vorbeugung von Muskel- und Wadenkrämpfen\*
- Bei Magnesiummangel



# — **Leser** CLUB —

DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



## **Mit Liebe nachgekocht**

### **Linsen-Feta-Frikadellen in Pilzrahm**

Aus kochen & genießen 05/25, S. 17

„Dieses Rezept aus der Mai-Ausgabe hat uns zum Nachkochen inspiriert. Das Tollste daran: Wir hatten alle nötigen Zutaten im Haus, sodass wir



das Gericht ganz spontan zubereiten konnten. Die Linsen-Frikadellen waren wunderbar knusprig!“

**Annette und Jürgen  
Eppler, Daisendorf**

## **Bilder des Monats**

Was unsere Clubmitglieder  
bei Facebook gerade bewegt

### **XXL-Portion**

„Ich koche einmal die Woche für 30 bis 35 Personen. Diesmal gab es Pasta arrabbiata für viele, und alle waren sehr glücklich damit!“

**Barbara Baumer, Pöcking**



### **Im Marzipan-Schlaraffenland**

„Als große Marzipan-Fans war es für uns Pflicht, bei der Durchfahrt in Lübeck die Niederegger-Marzipanmanufaktur zu besuchen. Natürlich haben wir auch Torte mit Marzipan gegessen und feinen Kaffee dazu getrunken.“

**Christel Ehrentreich, Bad König**



### **Schmeckt bei jedem Wetter**

„Da unser Grillen wegen Regen ausfiel, kam das Essen in den Ofen. Es gab niedrig gegartes Prime Ribs vom Schwein und Hähnchen-Keulen. Dazu Kräuter-Dip, Salbei-Spaghetti und Salat mit Bananen-Curry-Dressing.“

**Birgit Hahn, Maintal**





## Mein Klassiker

### Goldene Gemüserolle

Susanne Bischoff, Schopfheim



„Eine High-Protein-Mahlzeit,  
die nicht viel Zeit  
beansprucht, aber viele  
Variationen zulässt.“

Susanne Bischoff

**FÜR 2-3 PERSONEN 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe** schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. **1 Zucchini** waschen. **2 Möhren** und **2 Kartoffeln** schälen und waschen. Zucchini, Möhren und Kartoffeln fein raspeln. **Schnittlauch** waschen, in Röllchen schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Gemüseraspel und Schnittlauch mit **3 Eiern (Gr. M)** und **200 g geriebenem Gouda** mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Gemüsemasse auf einem mit **Backpapier** ausgelegten Backblech zu einem ca. 0,5 cm dicken Rechteck verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und mithilfe des Backpapiers von der Längsseite aufrollen. Rolle in Stücke schneiden, anrichten. Dazu schmecken Thunfischcreme, körniger Frischkäse und ein Tomaten-Gurken-Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

## Und was ist mit Ihnen?

Werden auch Sie Mitglied im **kochen & genießen-Leserclub** und kommen Sie mit Ihren Ideen in unser Heft!  
Schreiben Sie uns einfach unter  
[club@kochen-und-genießen.de](mailto:club@kochen-und-genießen.de)



## Nachgefragt

### Von Hokkaido bis Butternut: Habt ihr Tipps rund um den Kürbis?

Herbstzeit ist im Leserclub  
Kürbiszeit! Unsere  
Mitglieder teilen ihre geheimen  
Tricks im Umgang mit dem  
orangefarbenen Kaventsmann

„Mit Kürbis gelingt super-  
leicht gesunde Pasta: Spa-  
ghetti-Kürbis längs halbieren,  
entkernen. Bei 180°C Umluft  
im Ofen garen, dann das  
Fruchtfleisch mit einer Gabel  
zu Spaghetti aufdrehen.“

Jessica Lingner-Sievers, Essen

„Ganz wichtig: ein großes,  
stabiles Messer zum  
Schneiden benutzen!“

Sandra Weiß, Abensberg

„Einige Kürbiskerne säubere  
ich und hebe sie getrocknet  
fürs nächste Jahr auf. Sie  
kommen dann für 2 Stunden  
in Wasser: Alle Kerne, die  
untergehen, kann ich ein-  
pflanzen und neue Kürbisse  
daraus ziehen.“

Birgit Hahn, Maintal



## DER FÜNFTE SINN

## Umami!

Es gibt einen Geschmack, der uns tief im Innersten berührt, Erinnerungen weckt und Gerichte unwiderstehlich macht – Zeit, das Geheimnis von umami zu lüften

## Eine Prise Wissen

UMA...  
WIE BITTE?

Süß, sauer, salzig, bitter - und dann ist da noch dieses gewisse Etwas, das uns die Augen schließen und vor Glück seufzen lässt: Umami ist das japanische Wort für diesen fünften Geschmacksinn und bedeutet so viel wie „wohlschmeckend“ oder „vollmundig“. Manche Lebensmittel, vor allem gereifte und konzentrierte, strotzen nur so vor dem Schmackofatz-Faktor, etwa Parmesan oder Tomatenmark.

10 UMAMI-  
HELDEN

Ob im Rührei, Eintopf oder zur Stulle: Mit diesen Helfern aus dem Vorrat verleihen Sie Gerichten die fünfte Geschmacksdimension

1. getrocknete Tomaten/Tomatenmark
2. getrocknete Pilze, z.B. Steinpilze oder Shiitake
3. Oliven in Öl oder Marinade
4. Räucherfisch
5. Walnüsse
6. Brühekonzentrat/Instantbrühe
7. Miso (jap. Paste aus fermentierten Sojabohnen)
8. die gute alte Maggi-Würze
9. Algen, z.B. Nori oder Wakame
10. Hefeflocken (z.B. von dmBio) als veganer „Parmesan“



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kg Schweinebauch (Stück) ♥ Salz
- ♥ 2 EL Honig ♥ 4 EL Sojasoße
- ♥ 1 EL Ketchup ♥ 1 TL Fünfgewürzepulver
- ♥ 50 g Erdnüsse ♥ 1 Bio-Limette
- ♥ 1 EL Zucker ♥ Pfeffer ♥ 1 Chilischote
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 1 Bund Radieschen
- ♥ 1 Salatgurke (ca. 400 g) ♥ 5-6 Stiele Koriander

**1** Mit einer Fleischgabel die Schwarte mehrmals einstechen. Mit Salz einreiben. Schweinebauch längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Honig, Sojasoße, Ketchup und Fünfgewürzepulver verrühren. Schweinebauch damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten garen.

**2** Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Limette heiß waschen, Schale abreiben. Limette auspressen, Saft, Schale und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen, klein schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden. Gurke waschen, quer halbieren, längs in Scheiben hobeln. Koriander waschen und mit Stielen fein hacken. Gurke, Radieschen, Lauchzwiebeln, Erdnüsse, Chili und Koriander mit der Limettenmischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Fleisch mit Salat auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std.

**PRO PORTION** ca. 800 kcal

**E** 51 g · **F** 61 g · **KH** 15 g

## Marinierter Schweinebauch mit Radieschen-Gurken-Salat

Speck, lass nach, ist diese süß-salzige Glasur aber köstlich! Erfrischend pikanter Kontrapunkt dazu ist der raffinierte Salat



### Sojasoße

Die aromatisch-salzige Soße wird aus Sojabohnen gebraut. Bei der mehrere Jahre dauernden Fermentation entstehen über 285 Aromen, darunter auch natürliches Glutamat.



### Braukunst

Nach 300 Jahre altem Rezept und nur aus Wasser, Sojabohnen, Weizen und Salz wird die Kikkoman-Sojasoße hergestellt. 150 ml ca. 2,60 €; Supermarkt

## Tapenadenbrot

Eingelegte Sardellen, auch Anchovis genannt, spendieren dem fix gemachten Thunfischauflauf hier das gewisse Plus an Mmmh!

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 Dose (185 g) Thunfisch naturell
- ♥ 200 g gefüllte Oliven mit Sardellencreme
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 Glas (90 g) eingelegte Anchovis in Öl ♥ 2 EL Balsamico-Essig
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ Zitronensaft
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ ½ Baguette

**1** Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Thunfisch und Oliven abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Thunfisch, Oliven, Knoblauch und

Anchovis (inkl. Öl) vermengen. Essig und Olivenöl zugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Tapenade mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**2** Eier abschrecken, pellen und klein hacken. Baguette schräg in Scheiben schneiden und tosten. Tapenade auf den Brotscheiben verteilen. Eier darüberstreuen und Brot servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 20 Min.

**PRO PORTION** ca. 460 kcal

**E** 23 g · **F** 30 g · **KH** 25 g

### Anchovis

Sie schmecken nach mehr, aber nicht nach Meer: Deswegen werden die eingesalzenen, fermentierten Fischchen in der mediterranen Küche vor allem zum Würzen eingesetzt.







### Parmesan

Der italienische Hartkäse gilt als Umami-König. Das liegt vor allem an der Reifezeit von mindestens 12 Monaten. Einen ähnlichen Schmacko-Faktor haben Appenzeller oder Gruyère.

## Serrano-Lasagne mit Zucchini

Olé! Diese Schichten haben es in sich, sie sind nämlich gespickt voll mit dem typisch nussig-würzigen Geschmack des spanischen Schinkens

### ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ♥ 300 g Zwiebeln ♥ 4 Stiele Basilikum
- ♥ 300 g Serranoschinken ♥ 3 EL Öl
- ♥ 50 g brauner Zucker ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 5 EL Apfelessig ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ♥ Pfeffer ♥ 2 Zucchini ♥ Salz
- ♥ 500 g Mozzarella ♥ 500 g frische Lasagneblätter (Kühlregal) ♥ 300 g Kirschtomaten
- ♥ 3 EL Semmelbrösel ♥ Backpapier

**1** Zwiebeln schälen und würfeln. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und die Hälfte fein hacken. Schinken in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinken und Zwiebeln darin unter Wenden 5–6 Minuten braten. Zucker darüberstreuen und unter Rühren 2–3 Minuten karamellisieren. Tomatenmark unterrühren, kurz schmoren und mit Essig ablöschen. Basilikum und Tomaten zugeben, aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten köcheln. Schinkenmischung mit Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**2** Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin portionsweise pro Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Käse grob zerzupfen.

**3** Eine Kastenform (30 cm; 1,5 l Inhalt) überlappend mit Backpapier auslegen. 2 Lasagneblätter überlappend in die Form geben, 3 EL Serranomischung, 2 Zuchinischeiben und 3 EL Käse darauf verteilen. Lasagneblätter über die Füllung schlagen. Restliche Zutaten auf gleiche Weise einschichten. Tomaten waschen, auf die Oberfläche setzen. Semmelbrösel darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen.

**4** Form aus dem Ofen nehmen, Lasagne mithilfe des Backpapiers aus der Form heben. In Stücke schneiden und mit Rest Basilikum bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std.

**PRO STÜCK** ca. 590 kcal

**E** 33 g · **F** 23 g · **KH** 63 g



### Luftgetrockneter Schinken

Je länger er reifen darf, je mehr Feuchtigkeit er dabei verliert, desto konzentrierter das Aroma, nach dem man sich alle fünf Finger schleckt.



### Aroma aus der Tube

Umami-Paste zum Verfeinern etwa von Pastasugos, Suppen, Soßen, Fleisch und Gemüse.

Von Lacroix; 70 g ca. 3,30 €; Supermarkt



# Muskatkürbis-Gnocchi mit Fisch auf Parmesansoße

Käse zu Fisch? Unbedingt, denn mit seiner feinen Würze hat unser italienischer Liebling den zarten Zander mit Leichtigkeit an der Angel

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g Ricotta ♥ 500 g Muskatkürbis ♥ Salz
- ♥ 170 g Parmesan (Stück) ♥ 100 g Mehl
- ♥ Pfeffer ♥ Muskat ♥ 1 Schalotte
- ♥ 6 EL Olivenöl ♥ 100 ml trockener Weißwein
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 Bund Schnittlauch ♥ 600 g Zanderfilet (mit Haut) ♥ 1 EL Butter
- ♥ evtl. 32 Pinienkerne und 2 EL geröstete Kürbiskerne zum Garnieren
- ♥ Mehl zum Arbeiten
- ♥ Backpapier ♥ Küchengarn

**1** Ricotta in ein Mulltuch geben, in einem Sieb in eine Schüssel hängen, ca. 4 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen. Kürbis in Spalten schneiden, schälen, entkernen (ergibt ca. 400 g Fruchtfleisch). Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, leicht salzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen. Kürbis

noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken, ca. 4 Stunden kalt stellen.

**2** 50 g Parmesan reiben. Mit Kürbispüree, Ricotta und Mehl zum glatten Teig verkneten. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Teig auf etwas Mehl dritteln. Je zu ca. 30 cm langen, fingerbreiten Rollen formen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und zu Kugeln formen. Mit Küchengarn erst ein Kreuz, dann versetzt ein zweites Kreuz auf die Gnocchi drücken, sodass Rippen entstehen. Gnocchi auf ein bemehltes Brett legen, kalt stellen.

**3** Schalotte schälen, fein würfeln. 100 g Parmesan fein reiben. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte darin andünsten. Mit Wein ablöschen, etwas einköcheln. Sahne und Brühe zugeben, aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln. Käse unter Rühren darin schmelzen (nicht mehr kochen). Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit einem Stabmixer

schaumig pürieren. **FÜR DAS KRÄUTERÖL** Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Mit 4 EL Öl fein pürieren.

**4** Salzwasser aufkochen. Gnocchi darin ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Zander trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden, salzen. 1 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin auf der Hautseite ca. 3 Minuten anbraten. Wenden, weitere 2–3 Minuten braten. Parmesanschaum erneut erhitzen, aufschäumen. Rest Parmesan in Späne hobeln. Gnocchi aus dem Wasser heben. Evtl. mit Pinienkernen als Stiele garnieren. Mit Fisch und Parmesanschaum anrichten. Kräuteröl drumherumträufeln. Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen und Parmesan hobeln bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std.

**WARTEZEIT** ca. 5 Std.

**PRO PORTION** ca. 790 kcal

**E** 52 g · **F** 52 g · **KH** 27 g

# Direkt auf den Schmerz. Besser Ibu. Aus der Tube.



So wirksam wie  
Tabletten,\* aber  
besser verträglich.



BEWÄHRTER  
INHALT,  
NEU VERPACKT!

Bei entzündungsbedingten  
Rücken- und Gelenkschmerzen.

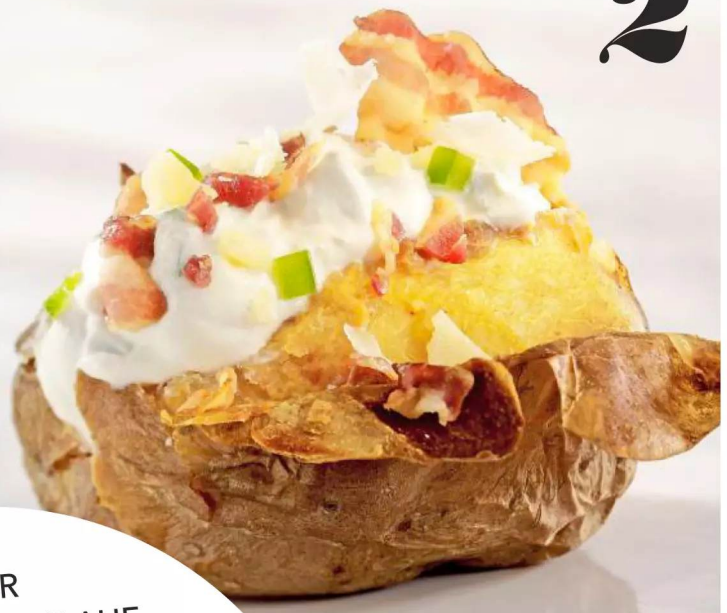
\* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.  
doc® Ibuprofen Schmerzgel, Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.  
Stand 12/2023



1



2



MEHR  
ABWECHSLUNG AUF  
IHREM TELLER

# 4-mal lecker

DIESMAL:

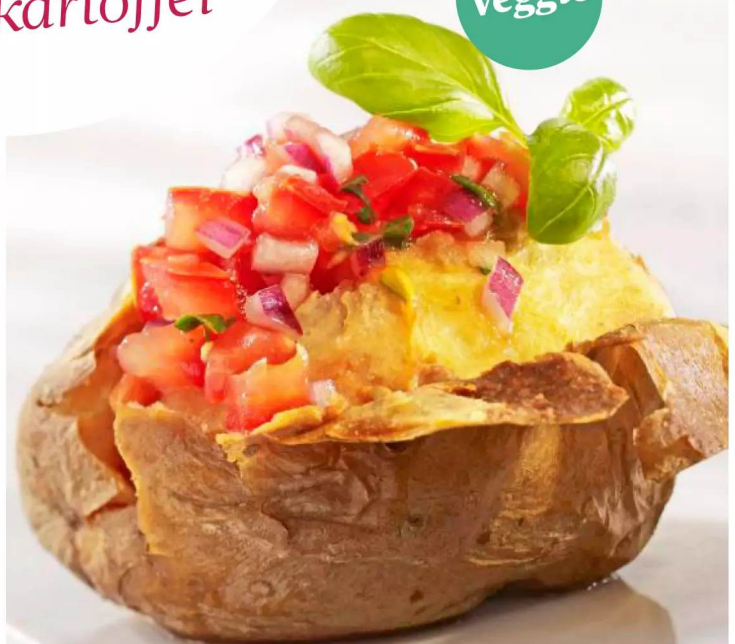
*Backkartoffel*

Veggie



3

Veggie



4



# 1

## Mit Ziegenkäse-Quark und Salami

FÜR 4 PERSONEN **150 g Ziegenfrischkäse** und **150 g Magerquark** glatt rühren. **2 Lauchzwiebeln** waschen und in Ringe schneiden. **1 TL rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)** grob mahlen oder zerdrücken. Lauchzwiebeln, bis auf etwas zum Bestreuen, und Hälfte rosa Beeren unter den Käse rühren. Mit **Salz** abschmecken. **Kartoffeln (siehe Grundrezept)** aus dem Ofen herausnehmen und in der Mitte längs tief einschneiden, aber nicht durchschneiden. Kartoffeln etwas auseinanderdrücken. Ziegenfrischkäse-Quark in die Kartoffeln füllen. Kartoffeln mit **8 Salamischeiben (ca. 100 g)** anrichten. Mit Rest Lauchzwiebeln und rosa Beeren bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 420 kcal

E 20 g · F 15 g · KH 50 g



### Gartest

Stechen Sie mit einem spitzen Messer in die Mitte der Kartoffel: Lässt sich das Messer leicht herausziehen, ist die Kartoffel gar.

# 2

## Mit Speck, Ricotta und Paprika

FÜR 4 PERSONEN **8 Baconscheiben** dritteln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. **1 grüne Paprikaschote** vierteln, entkernen, waschen und würfeln. **250 g Ricotta** und Paprika verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **50 g Parmesan** in feine Späne hobeln. **Kartoffeln (siehe Grundrezept)** aus dem Ofen herausnehmen und in der Mitte längs tief einschneiden, aber nicht durchschneiden. Kartoffeln etwas auseinanderdrücken. Ricotta-Paprika-Mischung in die Kartoffel füllen und mit Speck und Parmesan garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 410 kcal

E 20 g · F 14 g · KH 52 g



### Geschmeidig gefüllt

Eingeschnittene heiße Kartoffeln mithilfe des Messers und eines Esslöffels auseinanderdrücken.

## Grundrezept Backkartoffel

Für 4 Personen: **4 große mehligkochende Kartoffeln (à ca. 300 g)** waschen und in **Salzwasser** ca. 20 Minuten kochen. Dann

abgießen, in eine gefettete Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen.

# 3

## Mit Chilisoße und Kresse

FÜR 4 PORTIONEN **250 g Schmand** mit  $\frac{1}{2}$  TL **Chilipulver** verrühren. **Kresse (z.B. rote und grüne Shisokresse)** von **2 Beeten** abschneiden und, bis auf etwas zum Garnieren, kleiner schneiden. Kresse unter den Schmand rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kartoffeln (siehe Grundrezept)** aus dem Ofen herausnehmen und in der Mitte längs tief einschneiden, aber nicht durchschneiden. Kartoffeln etwas auseinanderdrücken. Chili-Schmand in die Mitte füllen und mit **je 1 TL süßsaurer Asiasoße** beträufeln und mit etwas Chilipulver bestäuben. Mit Rest Kresse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 370 kcal

E 8 g · F 16 g · KH 49 g



### Feiner Exot

Die aus Japan stammende Shiso-Kresse hat einen intensiven, leicht pfeffrigen Geschmack.

# 4

## Mit Tomatensalsa und Basilikum

FÜR 4 PERSONEN **4 Tomaten** waschen, vierteln und würfeln. **1 rote Zwiebel** schälen und fein würfeln. **6 Stiele Basilikum** waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. Alles mit **2 EL Limettensaft** mischen. Salsa mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kartoffeln (siehe Grundrezept)** aus dem Ofen herausnehmen und in der Mitte längs tief einschneiden, aber nicht durchschneiden. Kartoffeln etwas auseinanderdrücken. Tomatensalsa in die Kartoffeln füllen und mit Rest Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 230 kcal

E 7 g · F 1 g · KH 50 g



### Schnell und günstig

Durch das Vorkochen der Kartoffeln reduziert sich die Backzeit um ca. 1 Stunde – und Sie sparen zugleich kostbare Energie.



# GANZ SCHÖN *stark!*

Proteine sind mehr als nur ein Baustoff für unsere Muskeln – sie sind Träger von Textur, Geschmack und sorgen für innere Balance



## Multitalent

Eiweiß ist nicht nur für Sportler relevant. Es übernimmt zentrale Aufgaben im Körper – vom Zellaufbau bis zur Hormonregulation.

## Sättigung mit System

Proteinreiche Mahlzeiten halten uns lange satt und helfen, unerwünschte Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

## Eine Prise Wissen

### PROTEINPOWER IM ALLTAG

Im Hintergrund aktiv und für das große Ganze entscheidend: Eiweiß ist der heimliche Held für unser Wohlbefinden

## Qualität vor Quantität

Nicht jedes Eiweiß ist gleich gut verwertbar. Die biologische Wertigkeit entscheidet darüber, wie effizient der Körper Proteine nutzen kann. Kluge Kombis, wie Fisch mit Hülsenfrüchten (siehe Rezept Seite 32) oder Ei mit Kartoffeln, sind besonders effektiv.

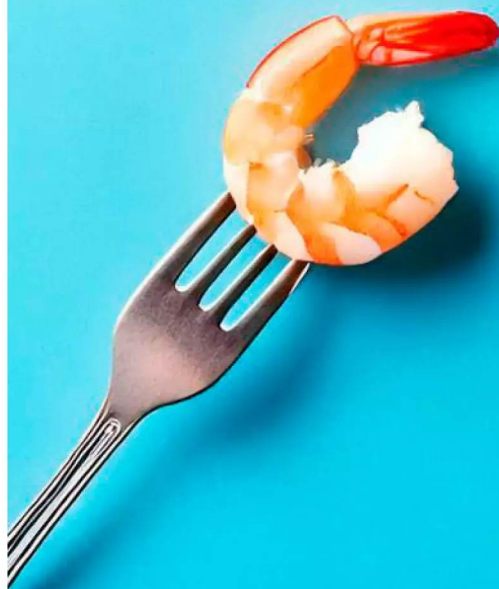


## Lange fit

Ab etwa 30 Jahren beginnt der natürliche Abbau von Muskelmasse. Eine ausgewogene Zufuhr von Proteinen kann den Prozess verlangsamen.

## Pflanzen-Power

Pflanzliche Eiweißquellen wie Linsen, Bohnen oder Quinoa liefern neben Protein auch wertvolle Ballaststoffe und Mikronährstoffe – eine super Ergänzung oder Alternative zu tierischem Eiweiß.



Gabel für  
Gabel ein  
echter Protein-  
Volltreffer





Vorab  
probiert vom



## LeserCLUB

„Ein Essen das ratz, fatz fertig ist. Wenn es extra schnell gehen soll, kann man die Marinade auch mit fertigem Pesto zubereiten.“

Christel Ehrentreich

**38 g  
Eiweiß**  
pro Portion

**Protein-Klassiker**  
Geflügel gilt als eine der besten Proteinquellen, ist es doch zugleich fettarm

## SALSA-HÄHNCHEN AUF ZOODLES

Ein bunter Teller voller Energie: Mediterrane Frische und feine Röstaromen verschmelzen zu einem Gericht, das leicht und gleichzeitig sättigend ist

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ je ½ Bund Basilikum und Petersilie
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 2 TL kleine Kapern (Glas)
- ♥ 1 TL Senf ♥ 1 EL Weißweinessig ♥ 6 EL Öl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 600 g Zucchini
- ♥ 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- ♥ 1 EL Mandelblättchen ♥ 100 g Feta

**1 FÜR DIE SALSA VERDE** Kräuter waschen und hacken. Knoblauch schälen und

fein hacken. Mit Kapern, Senf, Essig, 4 EL Öl sowie den Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Filets trocken tupfen, waagrecht halbieren.

**3** Mandeln in einer großen Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten rösten, herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin pro Seite ca. 5 Minuten

braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zucchini im heißen Bratfett ca. 2 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zoodles und Hähnchen anrichten. Mit der Salsa verde beträufeln und mit Mandeln bestreuen. Feta darüberbröckeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 35 Min.  
**PRO PORTION** ca. 500 kcal  
**E** 38 g · **F** 38 g · **KH** 4 g



## SEELACHSFILET AUF KRÄUTER-BOHNENPÜREE

Hier tummeln sich gleich zwei Eiweißhelden: Gemeinsam garantieren Meer und Garten Genuss mit gutem Gewissen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Dosen weiße Bohnen (à 425 ml)
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 Bund Petersilie ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 700 g Seelachsfilet
- ♥ 300 g Kirschtomaten

**1** Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln bzw. fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Bohnen und Brühe zufügen, aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln.

**2** Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Bohnen mit

einem Schneidstab fein pürieren. Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Seelachsfilet trocken tupfen und in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Kirschtomaten waschen und im heißen Bratfett ca. 3 Minuten braten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Seelachsfilet auf dem Bohnenpüree anrichten. Tomaten darübergeben und servieren. Mit Rest Petersilie garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.  
**PRO PORTION** ca. 290 kcal  
E 38 g · F 13 g · KH 8 g



**38 g**  
**Eiweiß**  
pro Portion



**48 g**  
**Eiweiß**  
pro Portion

## LAMMSPIESSE MIT MINZÖL UND TSATSIKI

Grillduft liegt in der Luft, während zartes Lamm und knackige Bohnen für sommerliche Proteinpower sorgen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSON

- ♥ 1 Snackgurke ♥ Salz
- ♥ 4 Stiele Minze
- ♥ 3 Knoblauchzehen
- ♥ 3 EL Olivenöl ♥ Pfeffer
- ♥ 8 Lammfilets (à ca. 70 g)
- ♥ 600 g grüne Bohnen
- ♥ 300 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 2 EL Pinienkerne
- ♥ 8 Schaschlikspieße

**1** Gurke waschen, grob reiben, mit einer guten Prise Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Minze waschen und fein hacken. Knoblauch schälen, 2 Zehen fein hacken. Hälfte gehackten Knoblauch, Minze und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets trocken tupfen, der Länge nach auf Spieße stecken. Mit Minzöl bestreichen.

**2** Bohnen waschen und eventuell halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Gurkenraspel ausdrücken. Mit Rest gehacktem Knoblauch und Joghurt verrühren. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Lammspieße auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne ohne Fett rundherum 4–5 Minuten braten. Übrigen Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Mit Pinienkernen in 1 EL heißem Öl goldbraun rösten. Bohnen abgießen und im heißen Knoblauchöl schwenken. Alles anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 35 Min.  
**PRO PORTION** ca. 460 kcal  
E 48 g · F 25 g · KH 13 g



## BEERENSTARKE SKYR-CREME

Ein Löffel gute Laune: Das Trio aus Knusper, Frucht und Cremigkeit macht nicht nur lange satt, sondern auch besonders glücklich

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g gemischte Beeren (z. B. Heidel-, Him-, Erd- und Brombeeren)
- ♥ 4 EL Honig ♥ 3 EL Walnussöl
- ♥ 1 Ciabattabrötchen (ca. 40 g) ♥ 500 g Skyr
- ♥ 100 g Frischkäse ♥ 1 EL Zitronensaft
- ♥ Backpapier

**1** Beeren waschen und mit 2 EL Honig und 1 EL Walnussöl mischen. Beeren beiseitestellen.

**2** Brötchen zerzupfen und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und mit 2 EL Walnussöl beträufeln.

**3** Skyr, Frischkäse, Zitronensaft und 2 EL Honig mit einem Schneebesen cremig rühren. In tiefen Tellern anrichten, Beeren und Croûtons darauf verteilen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Min.

**PRO PORTION** ca. 360 kcal

**E** 19 g · **F** 17 g · **KH** 33 g



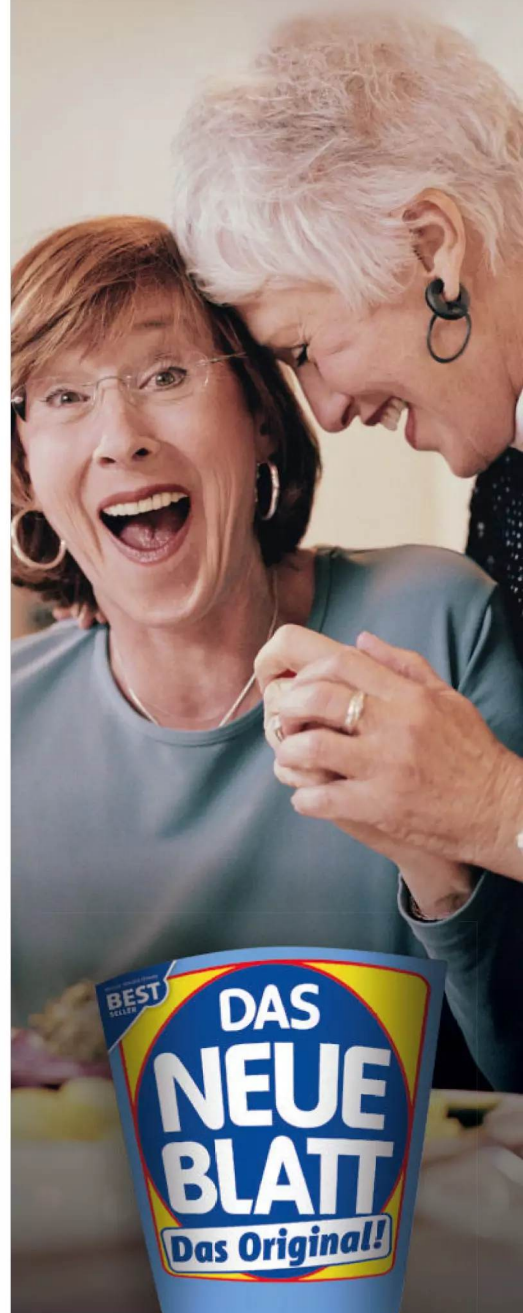
**Power  
aus Island**

Jede Menge Eiweiß  
und kaum Fett – Skyr  
ist eine besonders  
raffinierte  
Stärkung

**19 g  
Eiweiß  
pro Portion**

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

**Jeden Mittwoch neu!**



**DAS NEUE BLATT** AB SOFORT IM HANDEL  
ODER IM ABO UNTER  
[www.bauer-plus.de/das-neue-blatt](http://www.bauer-plus.de/das-neue-blatt)



# Zeitreise

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

## Glasiertes Kasseler mit Maiskolben

Zum Anbeißen fand man  
in den 90ern ganze Mais-  
kolben, die es nun in den  
Supermärkten gab

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1-1,2 kg Kasseler-Kotelett im Stück (mit Knochen)
- ♥ 1 EL (10 g) Butterschmalz
- ♥ 8 mittelgroße Kartoffeln (à 125-150 g)
- ♥ 4 Maiskolben (à ca. 200 g)
- ♥ 1 EL Zitronensaft ♥ 2 EL Honig
- ♥ Chilipulver ♥ weißer Pfeffer
- ♥ ca. 20 g Kräuterbutter
- ♥ 1 EL gehackte Petersilie
- ♥ 200 g Sour Cream ♥ evtl. Petersilie und Zitronenscheiben zum Garnieren ♥ evtl. Alufolie

**1** Fleisch trocken tupfen. Auf eine Fettpfanne legen. Mit Butterschmalz bestreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C) ca. 1¾ Stunden braten.



**1996**  
Kein Spätsommer  
ohne Äpfel!

**2** Kartoffeln waschen, trocken tupfen. Evtl. in Alufolie wickeln. Kartoffeln ca. 1 Stunde vor Bratzeitende mit auf die Fettpfanne legen.

**3** Maiskolben waschen. In kochendem Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

**4** Zitronensaft, Honig, Chili und Pfeffer verrühren. Braten die letzten 20 Minuten ab und zu damit bestreichen.

**5** Kasseler herausnehmen. Maiskolben abtropfen. Fleisch vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden. Folienkartoffeln aufschneiden.

**6** Alles anrichten. Kräuterbutter in Flöckchen auf die Kolben geben. Mit Petersilie bestreuen. Sour Cream auf die Kartoffeln verteilen. Evtl. mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 2 ¼ Std.  
**PRO PORTION** ca. 790 kcal  
**E** 58 g · **F** 34 g · **KH** 59 g

## KALENDERBLATT - so war das damals



### Girlpower

Take That trennen sich, die fünf Spice Girls aus Großbritannien übernehmen und landen gleich mit ihrem ersten

Hit „Wannabe“ einen Volltreffer, den auch heute noch jeder mitsingen kann.



### Wok 'n' Roll

Kurz und knackig brät Gemüse im Wok - in den Neunzigern steht leichte asiatische Küche weit oben auf dem Speiseplan.



### Tierisch sauber

Humor zieht in die Küchen ein, etwa in Form der niedlichen Gemüsebürste „Tweetie“ von Koziol.

### Jubiläum

Zum 100. Mal finden die Olympischen Sommerspiele 1996 statt, diesmal in Atlanta. Auch wenn ein Anschlag das Ereignis trübte: Der Sportsgeist von 10.000 Athleten trug den Sieg davon.





**40 Jahre** 1985-2025

**Kochen mit Liebe**

# Neuer Leser für uns, tolle Prämie für Sie!



## 40 € Amazon.de Gutscheine

Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte geben Sie im Coupon Ihre E-Mail-Adresse an. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf amazon.de/gc-legal.



## 40 € REWE Gutscheine



BOMANN®

## Küchenmaschine

Mit 1000 Watt Power, 5-Liter-Edelstahlschüssel und cleverem Zubehör gelingt jeder Teig im Handumdrehen. Ob Rühren, Kneten oder Schlagen – die Maschine ist ein zuverlässiger Küchenhelfer für mühelose Zubereitung und maximalen Genuss. Zuzahlung nur 31 €.

## Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Sie brauchen selbst kein Abonnent zu sein!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Sie können auch innerhalb Ihrer Familie werben!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!



## SCHNELL BESTELLEN!

**01806/00 52 80**  
Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

**040/30 19 81 12**  
Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

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

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

**www.kochen-und-genießen.de/abo**  
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

**www.bauer-plus.de/international**  
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

**Informationen zu Ihrem Abonnement:** Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

## PRÄMIE FÜR DEN WERBER

**JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten gewonnen.**

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen) 028 02 2259498  
KUG #09/25 – 6800

- (5) ☐ 40 € Amazon.de Gutscheine  
(1) ☐ 40 € REWE Gutscheine  
(18) ☐ BOMANN Küchenmaschine, zzgl. 31 €\*

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

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

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

## NEUER ABONNENT

**JA! Ich bin der neue Abonnent von kochen & genießen.**

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

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

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

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

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		
Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.		
Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718		

Datum, Unterschrift

X



# Ozapft is!

Die Wiesen ruft: Wir feiern eine fröhliche Oktoberfest-Gaudi mit historischen Trachten, nostalgischer Deko und feinen bayerischen Tapas



Nichts schmeckt besser zu einer frischen Maß als diese bunt gestapelten Wursttürmchen



Niedliche Utensilien wie alte Fahrscheine oder ein Blech-Karussell verleihen dem Abend einen tollen Retro-Charme. Z.B. über etsy.com



Herz zu verschenken: Über Lebkuchenherzen zum Mitnehmen freuen sich die lieben Gäste





## Schmankerl-Party

Brezn, Wurstspieße, Backhendl,  
Kürbis-Salat, Obazda und  
Mini-Semmelkloß-Burger mit  
Fleischpflanzerln laden zum  
zünftigen Schmaus ein!





## Zweierlei Wurstspieße

Käse-Trauben-Piekser waren gestern! Jetzt übernimmt der Mix aus Wurst, reichlich Gemüse und zitrusleichtem Dressing das Buffet-Kommando

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 3 Kartoffeln ♥ 1 Apfel (z. B. rot)
- ♥ 1 EL Zitronensaft ♥ 4 rote Zwiebeln
- ♥ 150 g Kabanossi ♥ 300 g Lyoner
- ♥ 3 Gewürzgurken ♥ 1 Bund Radieschen
- ♥ 4 EL Weißweinessig ♥ 4 EL Apfelsaft
- ♥ 1 EL körniger Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 5 EL Öl
- ♥ 1 Bund Schnittlauch ♥ Holzspieße

**1 FÜR DIE KABANOSSI-SPIESSE** Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Apfel mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Kabanossi in Scheiben schneiden. Kartoffeln abgießen, pellen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

**2 FÜR DIE LYONER-SPIESSE** Lyoner aus der Haut lösen und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Radieschen waschen und, bis auf einige zum Garnieren, in Scheiben schneiden.

**3 FÜR DAS DRESSING** Essig, Apfelsaft, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und unterrühren.

**4 FÜR DIE SPIESSE** Kabanossi, Kartoffeln, Apfel und Hälfte Zwiebelringe auf Spieße stecken. Für die anderen Spieße Lyoner, Gurken, Radieschen und übrige Zwiebeln ebenfalls auf Spieße stecken. Alle Spieße dicht an dicht in eine Auflaufform stellen. Dressing gleichmäßig darüberträufeln und alles ca. 1 Stunde ziehen lassen. Alle Spieße anrichten und mit übrigen Radieschen garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min.

**WARTEZEIT** ca. 1 Std.

**PRO PORTION** ca. 310 kcal

**E 9 g · F 26 g · KH 11 g**







### Für frühe Vögel

Frikadellen bereits morgens vorbereiten. Abends einfach im heißen Ofen bei 150°C (E-Herd) ca. 20 Minuten aufwärmen.

## Semmelkloß-Fleischpflanzler-Burger

„Semmelknedl“ schimpft der Bayer seine geliebten Klöße aus alten Semmeln. Hier erreichen sie mit Minifrikadellen und Preiselbeer-Schmand ihre Formvollendung

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 8 Brötchen vom Vortag ♥ 2 Zwiebeln ♥ 4 EL Butter
- ♥ 300 ml Milch ♥ 1 Bund Petersilie ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskatnuss ♥ 600 g gemischtes Hack
- ♥ 1 EL Senf ♥ 3 EL Semmelbrösel
- ♥ 2 EL Wildpreiselbeeren (Glas) ♥ 200 g Schmand
- ♥ 6 Stiele Dill ♥ 50 g Rucola ♥ 2-3 EL Öl
- ♥ evtl. Papierbackförmchen ♥ Backpapier

**1 FÜR DIE SEMMELKNÖDEL** Brötchen fein würfeln und in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Butter erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Milch aufkochen. Mit der Zwiebel über die Brötchen gießen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

**2** Petersilie waschen und hacken. 3 Eier, Hälfte Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Brötchen geben und alles gut verkneten. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser aufkochen. Aus der Brötchenmasse ca. 12 Knödel formen, dabei die Knödel etwas flacher drücken. Knödel im heißen Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Semmelknödel gut abtropfen lassen.

**3 FÜR DIE FLEISCHPFLANZERL** 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Hack, Senf, Semmelbröseln, 2 Eiern, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse ca. 12 kleine Frikadellen formen. Frikadellen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 2 EL Butter schmelzen. Die Frikadellen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**4** Preiselbeeren und Schmand glatt rühren. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Dill und Rucola waschen und zerzupfen. Knödel waagrecht aufschneiden. Öl erhitzen. Knödel darin pro Seite ca. 2 Minuten braten. Knödel herausnehmen. Untere Knödelhälfte mit Preiselbeer-Schmand bestreichen. Mit Fleischpflanzern, Kräutern, Rucola und einem kleinen Klecks Schmand belegen. Mit der oberen Knödelhälfte abschließen. Burger nach Belieben in Papierbackförmchen anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¾ Std.

**PRO PORTION** ca. 550 kcal · E 27 g · F 34 g · KH 35 g





Veggie



## Wiesn-Backhendl

Erst werden die eigenen Schenkel beim Tanzen geschwungen, dann diese knusprig-würzigen Leckerbissen verputzt. Und auf geht's in die nächste Runde!

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 16 Hähnchenunterkeulen (à ca. 125 g)
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 60 g Mehl
- ♥ 150 g Semmelbrösel ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 4-5 EL Butterschmalz
- ♥ Zitronenspalten zum Garnieren
- ♥ Backpapier

**1** Hähnchenunterkeulen trocken tupfen und die Haut ablösen. Hähnchenunterkeulen mit Zitronensaft einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Mehl, Semmelbrösel und Edelsüßpaprika mischen.

**2** Hähnchenunterkeulen nacheinander in Eiern und Semmelbröselmix wenden. Panade etwas andrücken. Keulen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Butterschmalz erhitzen und über die Hähnchenteile träufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 35 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit Hähnchenkeulen wenden. Hähnchenkeulen anrichten. Mit Zitronenspalten garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std.

**PRO PORTION** ca. 420 kcal

**E** 41 g · **F** 25 g · **KH** 10 g

## Schmankerl-Kürbis-Salat in Salatschiffchen

Wie praktisch: Statt nach der Party reichlich Teller waschen zu müssen, snacken wir die essbaren Salatschalen einfach direkt mit. Des loben mia uns!

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ ½ Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g) ♥ 8 EL Öl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Bund Radieschen
- ♥ 3 Möhren
- ♥ 250 g Kirschtomaten (z. B. gelb und rot)
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 100 g Feldsalat
- ♥ 4 EL Zitronensaft ♥ 2 EL Apfelessig
- ♥ 1 EL süßer Senf ♥ 2 Mini-Römersalate

**1 FÜR DEN SALAT** Kürbis entkernen und waschen. Kürbis erst in Spalten, dann in Würfel schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis darin unter Wenden knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis-Croûtons herausnehmen, abkühlen lassen. Radieschen waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Möhren schälen, waschen

und grob raspeln. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Feldsalat gründlich waschen und evtl. etwas kleiner zupfen.

**2 FÜR DIE VINAIGRETTE** Zitronensaft, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL Öl kräftig darunterschlagen. Vorbereitete Salatzutaten und Kürbis-Croûtons mischen. Kurz vorm Servieren Vinaigrette über den Salat gießen und untermengen. Mini-Römersalate waschen, die Blätter einzeln ablösen. Kürbis-Salat in den Salatblättern anrichten. Mit übrigen Radieschen garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Min.

**PRO PORTION** ca. 140 kcal

**E** 3 g · **F** 11 g · **KH** 10 g

## Eine Prise Wissen

### TANZ DER TRADITIONEN



Im Süden der Münchner Theresienwiese können Besucher des Oktoberfests seit 2011 in vergangene Zeiten eintauchen: Die „Oide Wiesn“ feiert auf einem eigenen Festgelände bayerisches Brauchtum, z. B. mit Volkstanzgruppen in traditionellen Trachten, historischen Fahrgeschäften und romantischen Festzelten. Die **entschleunigte Atmosphäre** und die moderaten Preise machen den Ausflug in die Vergangenheit gerade für Familien zur angenehmen Abwechslung gegenüber der lauten Hauptwiesn.

Mehr Infos unter [oktoberfest.de/oide-wiesn](http://oktoberfest.de/oide-wiesn)

Heimlicher Held in Festzelt und Biergarten: Obazda, die deftige Käsecreme zum Dippen und Streichen



## Brotzeit-Obazda

**FÜR 8 PERSONEN** 3 Schalotten schälen. 2 Schalotten sehr fein würfeln, 1 Schalotte in dünne Ringe schneiden. 200 g reifen Camembert und 150 g Limburger würfeln. Mit Schalottenwürfeln, 50 g weicher Butter und 175 g Doppelrahmfrischkäse fein zerdrücken. 4 EL Weizenbier, Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer und ½ TL gemahlenen Kümmel unter den Käse rühren. 3 Stiele Petersilie waschen, grob hacken. Obazda mit übriger Schalotte, Petersilie und evtl. Radieschen garnieren. Dazu schmecken Laugenbrezeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 20 Min.





Musik im  
Herzkasperl-  
Festzelt

## OKTOBERFESTE IN IHRER NÄHE

Von Nord bis Süd: Diese Wiesen-Partys können sich ebenfalls sehen lassen

**Hamburg:** Das Wandsbeker Oktoberfest gilt als das größte Oktoberfest des Nordens. Vom 19. September bis 5. Oktober zelebriert es bayerische Lebensfreude bei Livebands und DJs.  
**Mehr unter [oktoberfest-wandsbek.de](http://oktoberfest-wandsbek.de)**

**Essen:** Außergewöhnlich anders. Das Rütterscheider Oktoberfest findet vom 12. September bis 11. Oktober auf dem Flughafen Essen/Mülheim statt und winkt mit einem gigantischen Festzelt und König Ludwig Hellem.  
**Mehr unter [rue-oktoberfest.de](http://rue-oktoberfest.de)**

**Dresden:** Beim Pichmännel-Oktoberfest kennt man kein schlechtes Wetter. Mit Indoor-Rummel inklusive Riesenrad kann die Gaudi vom 29. September bis 11. Oktober steigen!  
**Mehr unter [pichmaennel-oktoberfest.de](http://pichmaennel-oktoberfest.de)**



Snack-  
Vergnügen:  
Die bunten  
DIY-Chips  
sind fast zu  
lecker zum  
Teilen



## Weißbierhugo mit Rettich- und Möhrenchips

Feiern macht durstig! Wie gut, dass der eisgekühlte Biercocktail mit blumiger Holundernote samt Knuspertüte schon bereitsteht

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 40 g Röstzwiebeln ♥ ½ Rettich (ca. 300 g)
- ♥ 300 g bunte, dicke Möhren (z. B. lila und orange)
- ♥ Salz ♥ 2 EL Mayonnaise ♥ 100 g Schmand
- ♥ 3 TL geriebener bayerischer Meerrettich (z. B. von Schamel) ♥ Pfeffer
- ♥ 8 Stiele Minze ♥ 8 EL Holunderblütensirup
- ♥ 150 g Zitronensaft
- ♥ 4 Flaschen gekühltes Kristallweizen (à 500 ml)
- ♥ Eiswürfel ♥ Backpapier

**1 FÜR DIE CHIPS** Röstzwiebeln im Universalzerkleinerer fein mahlen. Rettich und Möhren schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. Rettich und Möhren getrennt jeweils in eine Schüssel geben. Je 1 TL Salz darüberstreuen und mit kaltem Wasser bedecken. Gemüse ca. 30 Minuten ziehen lassen. Rettich und Möhren abgießen und gut abtropfen lassen. Gemüse auf Küchentüchern verteilen und gut

trocken tupfen. Gemüsescheiben nebeneinander portionsweise auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und mit Röstzwiebeln würzen. Bleche übereinander in den vorgeheizten Backofen (Umluft: 150°C) schieben und das Gemüse ca. 50 Minuten knusprig backen. Dabei die Bleche alle ca. 10 Minuten tauschen und die Gemüsescheiben wenden.

**2 FÜR DEN DIP** Mayonnaise, Schmand und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgekühlte Gemüsechips in selbst gemachten Chipstüten anrichten.

**3 FÜR DEN HUGO** Minze waschen und in 8 Gläser verteilen. Eiswürfel zufügen. Holunderblütensirup und Zitronensaft in die Gläser verteilen. Mit Bier aufgießen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std.  
**WARTEZEIT** ca. 1 ½ Std.  
**PRO PORTION** ca. 220 kcal  
E 3 g · F 7 g · KH 23 g





## Bayerische Creme mit Pflaumenröster

Angeblich war sie einst ein königliches Dessert. Zu Recht: So ungemein sahnig, wie die Vanillecreme daherkommt, machen wir nur zu gern einen Knicks vor ihr!

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 5 Blatt Gelatine ♥ 1 Vanilleschote
- ♥ 500 ml Milch ♥ 4 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 100 g Zucker ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 750 g Zwetschgen oder Pflaumen
- ♥ 150 ml Orangensaft ♥ 50 g brauner Zucker
- ♥ 1 Msp. Zimt ♥ 1 Msp. gemahlener Ingwer
- ♥ 1 Msp. gemahlener Kardamom
- ♥ 1 EL Speisestärke
- ♥ evtl. Melisse zum Verziern

**1 FÜR DIE CREME** Gelatine einweichen. Vanilleschote längs einritzen, das Mark herauskratzen. Milch, Vanilleschote und

-mark im Topf aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln. Schote aus der Milch entfernen. Eigelb und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren. Heiße Milch unter ständigem Rühren in feinem Strahl langsam unter die Eigelbmasse rühren. Eiermilch zurück in den Topf gießen. Unter Rühren erhitzen, bis die Creme andickt. Gelatine ausdrücken, in der heißen Creme auflösen. Schüssel in Eiswasser stellen. Creme unter mehrmaligem Rühren abkühlen lassen. Sahne steif schlagen, unter die Creme ziehen. Creme in kleine Gläschen füllen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

### 2 FÜR DEN ZWETSCHGEN-RÖSTER

Zwetschgen waschen, entsteinen und in feine Spalten schneiden. Orangensaft, braunen Zucker und Gewürze aufkochen. Zwetschgen in den Saft geben und darin 6–8 Minuten köcheln. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Stärke in das Kompott rühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Bayerische Creme mit Röster anrichten und eventuell mit Melisse verzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min.

**WARTEZEIT** mind. 4 Std.

**PRO PORTION** ca. 300 kcal

**E** 7 g · **F** 16 g · **KH** 33 g

Lesen  
Sie  
uns!

## Ihr Geschenk fürs Jahresabo

Der stylische Bluetooth-Lautsprecher im schicken Retro-Design garantiert Ihnen bis zu vier Stunden Musikgenuss pur. Mit praktischer Freisprechfunktion für Anrufe, USB-Anschluss und MicroSD-Slot. 30 Watt, 400 mAh Akku. Maße: 11 x 7 x 5 cm. Sie erhalten den DENVER-Bluetooth-Lautsprecher gratis für ein Jahresabonnement von kochen & genießen. Mehr Infos unter [kochen-und-genießen.de/abo](http://kochen-und-genießen.de/abo) oder Telefon: 01806/369336\*, Stichwort kochen & genießen Nr. 09/2025.

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

**DENVER®**





# Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Mit Liebe zum Detail gelingt Tafelspitz herrlich  
aromatisch, butterzart und auf den Punkt gegart



*Gold wert*

Übrig gebliebene Brühe einfach  
einfrieren – als feine Suppen-  
oder Soßenbasis für später



# Feiner Tafelspitz mit Bouillongemüse

Ein Klassiker der Wiener Küche – das saftige Rind, sanft gegart und mit Apfelkren serviert, ist raffiniert und „g’schmackig“ zugleich

## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 Stangen Porree (ca. 500 g)
- ♥ 4 Möhren (ca. 500 g)
- ♥ 500 g Knollensellerie
- ♥ 1 Zwiebel ♥ Salz
- ♥ 1 Lorbeerblatt
- ♥ 3 Gewürznelken
- ♥ 1 TL Pfefferkörner
- ♥ 1,5 kg Tafelspitz
- ♥ 1 kg Kartoffeln
- ♥ Pfeffer
- ♥ evtl. Petersilie und geriebener Meerrettich zum Garnieren

**1** Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. 1 Stange Porree, 1 Möhre und ca.  $\frac{1}{3}$  Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel schälen, halbieren und in einem großen Topf ohne Fett kräftig anrösten (s. Abb. A). Ca. 2 l Wasser, 2 TL Salz,

Lorbeer, Nelken, Pfefferkörner und Gemüsestücke in den Topf geben und aufkochen. Tafelspitz zugeben und ca. 2½ Stunden köcheln. Entstehen den Schaum mehrmals abschöpfen (s. Abb. B).

**2** Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Restliche Möhren und Sellerie in kleine Stücke, Porree in Ringe schneiden. Tafelspitz herausheben. Brühe durch ein Sieb gießen (s. Abb. C) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und rohes Gemüse in die Fleischbrühe geben, aufkochen. Tafelspitz wieder zugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln.

**3** Tafelspitz herausheben. Eventuell die Fettschicht

abschneiden. Fleisch quer zur Faser dünn aufschneiden (s. Abb. D). Tafelspitz mit Bouillongemüse, etwas Brühe und Apfelkren (s. rechts) anrichten. Eventuell mit Petersilie und geriebenem Meerrettich garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 2¾ Std.  
**PRO PORTION** ca. 430 kcal  
**E** 59 g · **F** 7 g · **KH** 32 g



## Frischer Apfelkren

**FÜR 4 PERSONEN** **1 Apfel** schälen, vierteln und entkernen. **1 Stück (ca. 5 cm) Meerrettich** schälen. Beides fein reiben und sofort mit **1 EL Zitronensaft** mischen. **200 g Schlagsahne** halbsteif schlagen und unterheben. Apfelkren mit **Salz, Pfeffer** und **1 Prise Zucker** abschmecken.  
**ZUBEREITUNG** ca. 10 Min.



Tafelspitz kann jeder? Klar, denn Redakteur Manfred Mnich verrät, worauf es ankommt

## Ein Sonntagsgericht nach Manis Geschmack

### Was genau ist eigentlich Tafelspitz?

So heißt nicht nur das berühmte österreichische Traditionsgericht, sondern auch das charakteristisch spitz zulaufende Stück Fleisch aus der Rinderhüfte. Es ist besonders zart, fein marmoriert und nahezu sehnenfrei – ideal zum behutsamen Kochen oder langsamen Schmoren.

### Wie wird dein Fleisch so schön zart?

Zu Beginn koche ich den Tafelspitz einmal kräftig auf, danach sollte er nur noch

sanft simmern – bei unter 90°C. So bleibt das Fleisch saftig und die Brühe klar. Die ideale Garzeit liegt bei etwa 2 bis 3 Stunden, je nach Größe. Meine Faustregel: rund 2 Stunden köcheln pro Kilo.

### Und was machst du mit Tafelspitz-Resten?

Sie lassen sich wunderbar am nächsten Tag genießen: kalt aufgeschnitten auf Brot, mit Bratkartoffeln oder klein gewürfelt als Suppeneinlage. Tafelspitz ist also etwas, das mehrmals schmeckt!

Im nächsten Heft: chinesisches Tangzhong-Milchbrot



ZU GAST AUF FÖHR

# Zwischen Wind und Wein

Nordseeluft und Rebstöcke – was sich scheinbar widerspricht, fügt sich auf Föhr zu einem stimmigen Bild zusammen

Text: Maïke Doege



Dem Meer so nah: Die Villa Waalem liegt eingebettet zwischen Reben, Strand und Horizont – ein Ort für Wein, Weitsicht und klare Gedanken



Kleiner Trecker, große Ernte:  
Der Föhrer Wein beginnt mit  
Handarbeit und kurzen Wegen



Sanfte Brise und spätes Licht –  
die Trauben sind fast bereit



Wann gelesen wird, entscheidet  
nicht der Kalender, sondern das  
Gefühl im Weinberg



Winzer Lenz Roeloffs probiert, was auf Föhr gewachsen ist. Für ihn will guter Wein nicht erklärt, sondern erlebt werden

## Ofenpäckchen mit Kabeljaufilet und Muscheln

Wenn Fisch, Muscheln und Porree gemeinsam in zarten Päckchen schmoren, fühlt sich jeder Bissen wie ein Kurzurlaub am Meer an

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g Herzmuscheln
- ♥ 1 Stange Porree ♥ 2 EL Butter ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 2 Schalotten
- ♥ 200 ml Weißwein
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 200 g Basmatireis
- ♥ 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 180 g)
- ♥ 5–6 Halme Schnittlauch
- ♥ Backpapier ♥ Küchengarn

**1** Muscheln unter kaltem Wasser abspülen und säubern. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Porree waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Porree darin 4–5 Minuten unter Wenden dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Porree herausnehmen.

**2** Schalotten schälen und würfeln. 1 EL Butter in dem Topf erhitzen. Schalotten darin kurz dünsten. Wein und Muscheln zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln in ein Sieb geben, Garsud dabei auffangen. Garsud und Sahne in einem

Topf aufkochen und 3–4 Minuten köcheln. Sahneseife mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

**3** Fisch trocken tupfen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Aus Backpapier 4 Rechtecke (ca. 20x30 cm) ausschneiden. Porree und je 1 Fischfilet in die Mitte des Backpapiers legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muscheln ebenfalls darauf verteilen. Soße über die Muscheln verteilen. Hälfte Schnittlauch darüberstreuen. Päckchen mit Küchengarn verschließen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen. Reis eventuell abgießen, nach Belieben portionsweise in eine Timbaleform geben, festdrücken und auf Teller stürzen. Alles anrichten. Mit übrigem Schnittlauch bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min.  
**PRO PORTION** ca. 610 kcal  
**E** 57 g · **F** 19 g · **KH** 44 g

**S**anft streicht der Wind durch die Gräser. Es duftet nach Meer. Hier zwischen Nordsee, Heckenrosen und altem Mauerwerk stehen Reben in Reih und Glied – kräftig im Blatt, schwer im Fruchtansatz. Ein ungewöhnlicher Ort für Wein, so erscheint es im ersten Moment.

### Reben mit Weitblick

Laut historischer Flurkarte heißt dieser Ort Waalem, das friesisches Wort für eine Erhebung. Für einen echten Weinberg mag die Höhe kaum reichen – viel mehr als sieben Meter über dem Meeresspiegel, gemessen auf der erhöhten Terrasse, sind es nicht. Doch auf der Nordseeinsel reicht das für ein Weingut mit Weitblick.

Was wie eine romantische Idee klingt, ist ein Projekt mit Substanz: Seit 2009 wachsen hier mitten im salzigen Wind der Nordsee auf sechs Hektar robuste Rebsorten wie Johanniter, Solaris, Sauvignier gris und Hiberna, die dem Wein Charakter geben. Der Wind, so der Winzer Lenz Roeloffs, sei dabei die perfekte Hilfe: „Er trocknet die Reben nach jedem Regen schnell wieder, sodass Pilze keine Chance haben. Wir haben hier ein echtes Gesundheitsklima.“

### Traubenlese mit Oma

Weinbau auf Föhr ist kein Selbstläufer. „Wir haben hier keine Tradition, wir schaffen sie gerade“, so der furchtlose Friese Roeloffs. Und das bedeutet: viel Handarbeit, viel Gemeinschaft. Wenn die Trauben reif sind, ruft er Freunde, Familie und Nachbarn zur Lese. „Zehn, fünfzehn Leute, drei Wochen lang. Und Oma ist auch immer dabei.“ Bezahlt wird mit einem guten Tag, viel Lachen und manchmal einer kleinen Weinprobe am Ende. „Wir sind keine Schickimicki-Winzer. Bei uns zählt, dass der Wein schmeckt und der Tag Freude bereitet.“

### Wein für alle

Wer auf Waalem Wein probiert, merkt schnell: Hier geht es nicht um große Worte, sondern >





## Fortsetzung von Seite 47

um ehrlichen Genuss. „Wir machen Weine, die man trinken will – nicht solche, über die man nur diskutiert“, sagt Roeloffs. So antwortet er auf die Frage, ob die Nordseeluft auch Einfluss auf den Geschmack habe: „Manche sagen, die schmecken das Salz, ich nicht. Wichtig ist, dass er dir gefällt.“

Die Weine sind so vielfältig wie die Insel: ein frischer Rosé für den Strand, ein kräftiger weißer Réserve im Eichenfass gelagert zum Grillen, ein Cuvée für gesellige Runden. „Jeder Wein hat seinen Moment“, findet Roeloffs. Und wenn ein Gast lieber Kaffee möchte? „Dann gibt’s den im Café, mit selbst gebackenem Kuchen und Blick auf die Reben.“

**Ein Ort zum Erleben und Bleiben**

Waaelem ist mehr als ein Weingut. Die denkmalgeschützte Villa aus dem 19. Jahrhundert, das moderne Café mit lichtdurchfluteten Fenstern, der Blick über die Reben bis zum Horizont – all das macht den Besuch zu einem Erlebnis. Bei Führungen schlendern Gäste durch Reben, Sektkeller und die Destillerie, in der Gin, Rum, Whisky und Apfelbrand entstehen. Erlesene Kunstwerke, original Delfter Kacheln und friesische Geschichten machen jeden Rundgang zur Zeitreise.

Und immer wieder locken besondere Events: Weinproben, Feste, Tagungen und vielleicht bald auch Krabbenpulen bei einem Glas Rosé. „Wir wollen, dass sich hier jeder wohlfühlt. Egal, ob im Abendkleid oder in Gummistiefeln. Bei uns ist jeder willkommen“, betont Roeloffs.

Zum Abschluss geht es auf einem knirschenden Kiesweg, vorbei an imposanten Herrenhäusern und üppigen Reben, hinauf auf das Holzpodest. Und irgendwo zwischen dem ersten Schluck Wein und dem letzten Blick über Reben und Meer wird klar: Ja, Weinbau und Nordsee passen sogar ganz wunderbar zusammen!



Prost!  
Einfach mal  
anstoßen. Auf  
den Moment.  
Und auf Föhr!

**Mini-Friesentörtchen**

Klassiker mit neuem Dreh: Knusprige Waffeln, beschwipste Pflaumen und fluffige Sahne sorgen für frischen Wind auf der Kaffeetafel

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

- ♥ 200 g Pflaumen ♥ 50 ml roter Rum
- ♥ 4 EL Pflaumenmus
- ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 8 Butterwaffeln (z. B. von Friesisches Teehaus) ♥ Minze zum Verzieren

1 Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Pflaumen und Rum in einem kleinen Topf erhitzen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Pflaumen abkühlen lassen. 2 Pflaumenhälften zum Verzieren beiseitelegen. Pflaumenmus glatt rühren und unter die Pflaumen

ziehen. Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

2 4 Waffeln mit der Hälfte der Sahne bespritzen. Die Hälfte des Pflaumenkompotts, je 1 weitere Waffel, restliche Sahne und Pflaumenkompott daraufschichten. Übrige Pflaumen in Spalten schneiden. Friesentörtchen mit Pflaumenspalten und Minze verzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 20 Min.

**WARTEZEIT** ca. 30 Min.

**PRO PORTION** ca. 360 kcal

**E** 3 g · **F** 20 g · **KH** 35 g

**Für jeden Wein die passende Gelegenheit**

Den Rosé „Fering Foomen“ trinkt man auf der neuen Mittelbrücke in Wyk. Der „Fering Dringer“, ein weißes Cuvée, gehört an den Strand.

Und zur späten Herbstsonne und Grillkohle passt der „Waaelem Réserve“ – ein kräftiger Begleiter für laue Abende. Mehr: [waaelem.de](http://waaelem.de)



*Die besten Seiten des Lebens.*



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





# Schweden-Rätsel

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

Zieh-, Nährmutter	essbare Meeresmuschel	lateinisch: Sache, Ding	Stadt auf der dän. Insel Fünen	bestimmter Artikel (4. Fall)
ugs.: leicht krank (österr.)				
schläfrig		7		
Länge, Breite, Höhe usw. ermitteln	Säugetier-ordnung (kurz)	gehackte Bratwurstfleisch		Dreschboden
Verhältniswort			2	
Viereck, Geviert	bitterer Spott	französischer Name des Rheins		
aus Erz bestehend			8	Achtung, Ehrerbietung
				a. Mexiko stammende Zierpflanze
				Wahlzettelkasten
englisch: Bruder	geografisches Kartenwerk	Lebensabend	Mittelmeerinsel Italiens	höherer Beamten-titel
Südfucht			5	vornehm, hilfreich
Laubbaum	Vorsteher eines Mönchsklosters	Kalifenname	rein, lauter, unverfälscht	Teil eines Baumes
				Hawaii-Insel
Bruder Kains im Alten Testament			dreist, vorlaut	Rohstoff für Ha-schisch
streng, genau			4	Schulstadt an der Themse

**ROMMELSBACHER**  
FREUDE AM KOCHEN

## 7 x hochwertiger Multizerkleinerer

Mit dem hochwertigen Multizerkleinerer MZ 500 von ROMMELSBACHER macht Küchenarbeit Spaß. Hacken, Schneiden, Pürieren – das Gerät verarbeitet Zwiebeln, Kräuter, Gemüse, Obst, Nüsse, Fleisch & mehr bei Druck auf die Einschalttaste. Im Handumdrehen entstehen Rohkostsalate, Brotaufstriche, Dips, Pesto sowie Gewürzmischungen und -salze. Das 4-flügelige Messer aus rostfreiem Edelstahl arbeitet effizient und überzeugt durch perfekte Ergebnisse. [www.rommelsbacher.de](http://www.rommelsbacher.de)



österreichisch: Rahm	weißer Stirnfleck bei Tieren	griech. Göttin der Morgenröte	aus einer Gefahr befreien	Gehilfe (Kurzwort)
				Angehör. e. asiatischer Völkergruppe
Ablagerung des Pleistozäns				3
wildes, gefährliches Tier		Republik in Südamerika	umgangssprachlich: Ärger, Streit	
süddeutsch: Busenfreund				
Gefahrensituation für ein Schiff	giftiges Schwermetall	mit ... und Recht		6
Sänger komischer Rollen				deutscher Schauspieler † (Erik)
		Staat der USA	die Unwahrheit sagen	
		Goldmünze der USA		9
			italienisch: Meer	Fluss zum Wash (England)
	Abk.: unbekanntes Flugobjekt	Abschluss von Gebet oder Predigt		
	genauer mündlicher Bericht			
		bayrisch, österr.: Meerrettich		
	Staatsgut, -besitz		1	

AEB5216-2016

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

Auflösung aus Heft 7/25: GEOMETRIE

## So können Sie gewinnen:

**Per Website**  
[www.wunderweib.de/gewinn-coupons](http://www.wunderweib.de/gewinn-coupons)

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



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

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

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

**Teilnahmebedingungen:** Sie brauchen nicht alle Rätsel zu lösen, da jedes einzeln gewertet wird. Die Gewinnspielverlosungen dieser Ausgabe sind eine übergreifende Gewinnaktion der deutschsprachigen Medien der Bauer Media Group. Veranstalter dieses Gewinnspiels ist die Bauer Content KG. Berechtigt zur einmaligen und persönlichen Teilnahme sind Personen über 18 Jahre mit einem Wohnsitz in Deutschland, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, einschließlich ihrer jeweiligen Angehörigen, sowie alle Mitarbeiter der Drittunternehmen, die in das Gewinnspiel involviert sind. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen entscheidet das Los. Der/Die Gewinner/-in wird vom Veranstalter per Post benachrichtigt. Der/Die Gewinner/-in muss die Annahme des Gewinns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung gegenüber dem Veranstalter bestätigen, andernfalls erlischt der Gewinnanspruch, und der Gewinn wird neu vergeben. Unabhängig davon verfährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Absendung als erbracht. Eine Gewinnabtretung, eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Datenschutz:** Die Bauer Content KG verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Infos zum Datenschutz unter: [www.datenschutz-gewinnspiel.de](http://www.datenschutz-gewinnspiel.de)

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

## Gewinn-Coupon

*kochen & genießen (Heft 09/2025)*

**Teilnahmeschluss:**  
**25. Sept. 2025**

LÖSUNG/-EN:

**S. 50:**

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

### Einverständniserklärung:

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



**40 Jahre** 1985-2025

**Kochen mit Liebe**

**3 Hefte + Geschenk**

für nur 9,40 €!

**JETZT 35% SPAREN!**



**MEPAL**

**Multischüssel „Circula“**

Diese Schüssel mit einem Inhalt von 2 Liter ist ideal für das Aufbewahren und den Transport von großen Portionen Suppe, Fleisch oder Salaten. Mikrowellentauglich, tiefkühl- und spülmaschinengeeignet. Auslaufsicher, luft- und aromadicht. BPA-frei. Maße: ca. 20,2 x 19,2 x 11,5 cm.

**reisenstheL shopper M**

Eine Tasche, die einfach immer passt. Genau richtig und superpraktisch für den Alltag. Die Öffnung und eine Innentasche sind mit Reißverschluss verschließbar. Der quadratische Boden sorgt für einen sicheren Stand. Material: hochwertiges, wasserabweisendes Polyestergewebe, Maße: 51 x 26 x 30,5 cm.

**Ihre Abo Vorteile:**

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

**SCHNELL BESTELLEN!**



**01806/36 93 36**

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



**040/30 19 81 12**

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



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

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



**www.kochen-und-genießen.de/abo**  
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



**www.bauer-plus.de/international**  
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

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



Bitte hier abtrennen.

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

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

reisenstheL® shopper M: ☐ leo macchiato (159) ☐ schwarz (181) ☒ Meopal Multischüssel „Circula“: ☐ vivid blue (213) ☐ nordic sage (214) ☐ vivid mauve (215)

Ich teste 3 Hefte **kochen & genießen** für nur 9,40 € statt 14,40 €. Danach erhalte ich **kochen & genießen** von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,80 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,50 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname		Geburtsdatum	
Straße, Hausnr.			
PLZ, Ort			
Telefon		E-Mail	

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

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

IBAN																Bankleitzahl																Kontonummer															
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Gläubiger-ID: DE92ZZ00000518718

Datum, Unterschrift
---------------------



# Küchennotizen

## Eine Frage an den Hautexperten

**PROF. FLORIAN GRUBER** An der Hautklinik der Medizinischen Universität Wien untersucht er den Effekt von Ernährung auf die Hautalterung

### Strahlende Haut durch gutes Essen – ist das möglich?

Für uns Wissenschaftler strahlt Haut, wenn Lichtreflexion und Hautfarbe messbar gleichmäßig sind – der Teint wirkt jugendlich. Der natürliche Alterungsprozess führt jedoch dazu, dass das Strahlen der Haut abnimmt. Zum Glück können Nahrungsmittel vor vorzeitiger Hautalterung schützen: Im Labor zeigen einige Inhaltsstoffe positive Effekte auf den Zellschutz, natürliche Erneuerungsprozesse und den Abbau schädlicher Stoffe. So enthält Brokkoli Sulforaphan. Besonders als Rohkost schützt es vor antioxidativem Stress. Der Inhaltsstoff Rutin, der in Buchweizen steckt, hemmt den Kollagenabbau – eine der Hauptursachen für schlaffe Haut. Und Weizenkeime sind eine wertvolle Quelle für Spermidin, welches unsere Stammzellen schützt. Belegbare Studienergebnisse sind hier stets wichtig, doch manchmal ist das Strahlen nach einer gesunden Mahlzeit der beste Beweis für unser Wohlbefinden.



DAS FINDEN  
WIR JETZT  
SPANNEND



Hobbykoch mit Expertenwissen: Prof. Florian Gruber verwandelt wissenschaftliches Know-how in Gerichte mit Anti-Aging-Effekt. 24 €; Trias Verlag

A photograph of various fresh vegetables and herbs, including carrots, broccoli, and leafy greens, arranged on a light blue surface. A small yellow tag with text is attached to the vegetables.

### Jedem sein Süppchen

Gleiche Zutaten, anderes Ergebnis: Bouillon ist mehr als nur das französische Wort für Brühe

Brühe heißt auf Französisch „bouillon“, weshalb die Begriffe oft gleich verwendet werden. In der deutschen Küche steckt aber mehr dahinter: Zwar werden beide nach Wahl aus Fleisch, Knochen und Gemüse gekocht, doch die Kochdauer macht den Unterschied. Bouillon wird im Vergleich zur Brühe deutlich länger gekocht. So wird sie kräftiger im Geschmack – nicht umsonst nennt man sie auch Kraftbrühe.

Ab in die Suppe mit euch!

A photograph of a pink smoothie bowl topped with various fruits like strawberries, raspberries, and banana slices, along with a red heart-shaped decoration.

Schön gesagt:

„Genuss ist die wichtigste Zutat für ein glückliches Leben.“





## NEUER DREH FÜR PFEFFERMÜHLEN

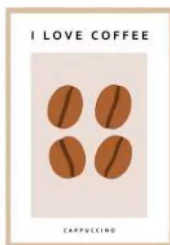
Nicht nur für Gewürze ideal: Handmühlen entpuppen sich als wahre Allrounder unter den Küchenhelfern

Pfeffermühlen sind vielseitiger, als ihr Name vermuten lässt. Getrocknete Pilze? Werden zu feinem Umami-Pulver. Bonbons? Zerkleinert zu Deko-Zucker für Desserts. Auch Kräuter, Salz oder Kakaobohnen lassen sich mahlen – vorausgesetzt, das Mahlwerk macht mit. Keramik ist dabei die beste Wahl. Wer schlau ist, nutzt eine zweite Mühle für Spezialzutaten, so bleiben Aromen rein.

# 63%

der Befragten glauben, dass die Welt ohne Kaffee weniger ideenreich und mutig wäre.

Quelle: Tchibo-Kaffeereport 2025



## Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar

### Alles andere als still!

Was hat es eigentlich mit dem Begriff „Stillwein“ auf sich? Klingt erst mal fad, ist aber einfach Wein ohne Bläschen. Sobald keine Kohlensäure im Spiel ist, wie in Sekt, Prosecco & Co., spricht man von Stillwein – wir in Deutschland dann einfach nur von „Wein“. Der Begriff hilft primär beim internationalen Vergleich: In Frankreich heißt er „vin tranquille“, in England „still wine“. Übrigens: Stillwein ist die Basis vieler Schaumweine. Erst durch die zweite Gärung kommt der Prickel-Effekt hinzu.



Still im Auftritt – stark im Eindruck: „**NOU Sauvignon Gris**“; 0,75 l ca. 8,50 € zzgl. Versand; über [weingutkief.de](http://weingutkief.de)

# Impressum

Nachlieferservice & Einzelheftbestellungen:

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

Kontakt: [ecommerce@bauermedia.com](mailto:ecommerce@bauermedia.com)

Redaktion:

Bauer Content KG, Redaktion kochen & genießen,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg;

Tel.: 040/3019-4300

E-Mail Leserservice: [info@kochen-und-genießen.de](mailto:info@kochen-und-genießen.de)

Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.

Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretzschmar

Managing Brand Editor: Ann Thorer

(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Director Content: Malte Jensen

Head of Content Area Advisory&Leisure: Markus Dietsch

Teamlead Advisory: Constanze Moll

Teamlead Fashion&Beauty: Franziska Stelter-Çağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

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

Head of Content Area Health: Georg Partoloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars: Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,

Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm,

Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer

Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

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

(verantwortlich für den Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Rafael Schneider

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

Vertriebsleitung: Achim Denker

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

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

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

E-Mail: [kundenservice@bauermedia.com](mailto:kundenservice@bauermedia.com),

Adressänderungen, Bankdatenänderung,

Reklamationen bequem im Internet unter: [www.bauer-plus.de/service](http://www.bauer-plus.de/service)

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,

Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg,

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

Fax: +49 / 40 / 30 19 – 88 29, E-Mail: [auslandsservice@bauermedia.com](mailto:auslandsservice@bauermedia.com)

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

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

ISSN 0933-9698





# Das süße Leben

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



## Rosmarin-Pannacotta mit Himbeeren

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Zweige Rosmarin ♥ 200 ml Milch ♥ 450 g Schlagsahne
- ♥ 75 g Zucker ♥ 6 Blatt Gelatine ♥ 400 g TK-Himbeeren
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 2 Pfirsiche ♥ 1 EL Butter
- ♥ 1 TL Puderzucker ♥ 4 Amarettini

**1** Rosmarin waschen, einen Zweig beiseitelegen. Milch, Sahne, Zucker und Rosmarin unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, ca. 20 Minuten ziehen lassen. Gelatine einweichen, ausdrücken und darin auflösen. Creme durch ein Sieb gießen. In vier Gläser (à ca. 200 ml) verteilen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen.

**2** Himbeeren ca. 15 Minuten antauen lassen. Himbeeren, bis auf ca. 12 Stück, und Vanillezucker pürieren. Püree durch ein Sieb streichen. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen.

Pfirsiche in dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pfirsiche darin pro Seite ca. 1 Minute braten, dabei mit Puderzucker bestäuben.

**3** Pfirsiche auf Teller verteilen. Pannacotta vorsichtig vom Formrand lösen und auf die Teller stürzen. Mit Himbeersoße, Himbeeren und übrigem Rosmarin verzieren. Amarettini direkt darüber zerbröseln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Min.  
**WARTEZEIT** mind. 3 Std.  
**PRO PORTION** ca. 550 kcal  
**E** 9 g · **F** 41 g · **KH** 39 g



## Käseküchlein im Glas mit Nektarinen-Topping

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 50 g zarte Haferflocken ♥ 25 g weiche Butter
- ♥ 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker ♥ ½ Bio-Zitrone
- ♥ 250 g Sahnequark ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 1 EL Hartweizengrieß
- ♥ 40 g Zucker ♥ 2 reife Nektarinen ♥ 2 TL Puderzucker
- ♥ etwas Minze zum Verziern

**1 FÜR DIE KÜCHLEIN** Haferflocken, Butter und Vanillezucker glatt verkneten. Haferflockenmasse in vier Einmachgläser (à ca. 200 ml) verteilen und am Boden etwas festdrücken.

**2** Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Quark, Eier, Grieß, Zitronenschale und Zucker verrühren. Quarkmasse gleichmäßig auf die Haferflockenböden verteilen. Küchlein im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Gläser herausnehmen und abkühlen lassen.

**3 FÜR DAS TOPPING** Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen. Hälfte des Fruchtfleischs, 1 EL Zitronensaft und 1 TL Puderzucker pürieren. Restliches Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

**4** Kurz vor dem Servieren Nektarinensoße auf die Küchlein gießen. Nektarinenwürfel darauf verteilen. Mit etwas Minze verzieren. Käseküchlein mit übrigem Puderzucker bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std.  
**PRO PORTION** ca. 330 kcal  
**E** 13 g · **F** 17 g · **KH** 33 g





## Feine Brombeer-Mousse

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 500 g TK-Brombeeren ♥ ½ Bio-Orange ♥ 100 g Zucker
- ♥ 3 Blatt Gelatine ♥ 300 g Schlagsahne

**1** Gefrorene Brombeeren ausbreiten und ca. 15 Minuten antauen lassen. Orange waschen, Schale fein abreiben. Orange auspressen. 100 g Brombeeren zum Verzieren beiseitelegen. Übrige Brombeeren, 1 EL Orangensaft und -schale pürieren und durch ein Sieb streichen. Zucker unter das Beerenmark rühren.

**2** Gelatine einweichen. Restlichen Orangensaft in einem Topf erhitzen. Gelatine ausdrücken und im heißen Saft unter Rühren auflösen. Erst 2 EL Brombeermark in die Gelatine rühren und dann unter das übrige Brombeermark rühren. Brombeermark ca. 30 Minuten kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt.

**3** Sahne steif schlagen und portionsweise unter die Brombeermasse heben. Mousse in sechs Gläser füllen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Mousse mit übrigen Brombeeren verzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.  
**WARTEZEIT** ca. 1 ½ Std.  
**PRO PORTION** ca. 250 kcal  
**E** 3 g · **F** 17 g · **KH** 24 g

### Saubere Sache

Brombeeren, Orangensaft und -schale in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Den Mixer tief in den Rührbecher halten, dann spritzt das Püree nicht.



## Orientalischer Mandel-Joghurt mit Karamelltrauben

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 75 g Mandeln ♥ 100 g Softaprikosen ♥ 500 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 3 EL flüssiger Honig ♥ 1 Msp. Zimt
- ♥ 400 g Weintrauben (z. B. helle und dunkle)
- ♥ 2 EL Puderzucker ♥ etwas Minze zum Verzieren

**1** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Aprikosen fein würfeln. Joghurt und 2 EL Honig glatt rühren. Joghurt mit Zimt abschmecken. Mandeln und Aprikosen unter den Joghurt heben.

**2** Weintrauben waschen, gut abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Puderzucker und 1 EL Honig in einer kleinen Pfanne erhitzen. Weintrauben in die Pfanne geben und durch Schwenken der Pfanne karamellisieren lassen. Mandel-Joghurt

und Karamelltrauben auf Dessert-Tellern anrichten. Mit etwas Minze verzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 15 Min.  
**PRO PORTION** ca. 360 kcal  
**E** 12 g · **F** 16 g · **KH** 43 g



### Goldener Karamell

Puderzucker und Honig vorsichtig bei schwacher Hitze goldgelb schmelzen. Bei zu starker Hitze wird der Karamell rasch dunkel, verbrennt und schmeckt bitter.



# „Der perfekte Cheesecake ist supercremig und nicht zu süß“

Vanessa Meinecke liebt es zu backen. Besonders ihr Käsekuchen hat sich einen festen Platz in den Herzen ihrer Kollegen gesichert



**Vanessa Meinecke (33)** lebt mit ihrem Partner und ihrer 14-jährigen Tochter im hessischen Rockenberg. Aus der Buchhalterin und Zahlenliebhaberin wird in ihrer Freizeit eine kreative Bäckerin mit einer Vorliebe für Cheesecakes. Es ist ihr experimenteller Backstil, der ihre Naschwerke so besonders macht

## Wann hat Ihre Leidenschaft fürs Backen begonnen?

Das begann in meiner Kindheit. Ich habe viel mit meiner Mama und meinen beiden Omas gebacken – das war immer etwas ganz Besonderes. Später habe ich angefangen zu experimentieren und mir vieles selbst beigebracht.

## Wie würden Sie Ihren Backstil heute beschreiben?

Kreativ und etwas chaotisch. Wobei mich das Chaos, das beim Backen entsteht, stört. Aber es hält mich nie davon ab, neue Kuchen auszuprobieren! Mein absoluter Endgegner ist die Biskuitrolle. Nachdem diese einmal bereits vorm Füllen gerissen war, habe ich versucht, sie mit der Füllung zu „flicken“. Ein Hingucker war sie am Ende nicht, aber geschmeckt hat sie dennoch.

## Und wer kommt in den Genuss Ihrer leckeren Kreationen?



In meinem näheren Umfeld ist glaube ich niemand wirklich überrascht, wenn ich mal wieder backe. Da wir im Büro alle supergern Lotus-Kekse mögen, habe ich meine Kollegen mit diesem Cheesecake überrascht, der uns den Arbeitstag veruscht hat.

## Was macht für Sie denn den perfekten Cheesecake aus?

Er muss schön cremig sein und nicht zu süß. Ich achte darauf, den Teig langsam zu rühren, damit keine Luft eingeschlagen wird.

Außerdem sollte der Kuchen nach dem Backen nicht sofort aus dem Ofen genommen werden – so bleibt er schön glatt und reißt nicht.

## Haben Sie zum Schluss noch einen Tipp für unsere Leserinnen und Leser?

Ja, alle Zutaten sollten zimmerwarm sein. Das klingt simpel, macht aber einen großen Unterschied beim Ergebnis. Und wer (Dubai-)Schokolade mag, sollte das Rezept unbedingt mit Pistaziencreme und flüssiger Schokolade testen.

Mit Liebe gebacken:  
Ob süße Törtchen oder kreative Kuchen – Vanessa Meinecke backt stets mit viel Hingabe

**50€**  
für Ihr  
Rezept

## Welchen Kuchen backen Sie immer wieder?

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





Andere gehen zum  
Yoga - ich backe! ☺

## Lotus- Cheesecake

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 700 g Mascarpone
- ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 500 g Schlagsahne
- ♥ 200 g Zucker
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 3 EL Vanillepaste
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ Saft von ½ Zitrone
- ♥ 1 Packung Karamellkekse (200 g; z. B. von Lotus)
- ♥ 400 g Karamellcreme (z. B. „Biscoff“ von Lotus)
- ♥ Backpapier

**1** Mascarpone in eine große Schüssel geben und mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Sahne, Zucker, Salz, Vanillepaste und Vanillezucker unterrühren. Puddingpulver auf die Masse sieben und vorsichtig unterrühren. Zum Schluss Zitronensaft langsam unterrühren.

**2** Ein Backpapier zerknüllen, leicht anfeuchten und eine Springform (26 cm Ø) damit locker auslegen. Käsemasse in die Form geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 40–45 Minuten backen, dabei eventuell vorher mit Backpapier abdecken. Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Kuchen ca. 2 Stunden kalt stellen.

**3** Karamellkekse, bis auf 16 Stück, fein zerbröseln. Karamellcreme in einem Topf unter Rühren erwärmen. Kuchen in Stücke schneiden. Vor dem Servieren je etwas Karamellcreme darübergießen und Keksbrösel darüberstreuen. Kuchenstücke mit je einem Karamellkeks verzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std.

**WARTEZEIT** ca. 3 Std.

**PRO STÜCK** ca. 550 kcal

**E** 6 g · **F** 41 g · **KH** 42 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf süße  
Schwarzwälder Schnitten



# Crème de la Crème der Apfelkuchen

Hier trifft altbewährte Liebe auf cremige Verführung:  
Mit nur einem schaumig-fluffigen Twist wird  
jedes Stück zum Festakt. Das wird ein herrlicher  
Spätsommer – vielleicht noch im Garten?



**Apfel-Holunder-  
Käsekuchen**

Rezept auf Seite 60





*Vive la France!*

Unsere Hommage an den  
Nachbarn mit Schokolade,  
Frucht und cremiger Haube

Titel-  
rezept

## Bretonische Apfeltorte

Rezept auf Seite 60



# Apfel-Holunder-Käsekuchen

Holla, was steckt denn hier unter der hübschen Decke? Aromatisches Kompott und erfrischende Quarkcreme schmiegen sich genüsslich aneinander

## ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 105 g kalte Butter ♥ 50 g Puderzucker
- ♥ 5 Eier (Gr. M) ♥ 150 g Mehl ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 8 Äpfel (ca. 1,6 kg; z. B. Holsteiner Cox)
- ♥ 4 EL Zitronensaft
- ♥ 200 ml Holunderblütensirup
- ♥ 300 ml Orangensaft ♥ 2 TL Vanillepaste
- ♥ 40 g + 2 TL Speisestärke
- ♥ 500 g Magerquark ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 150 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett und Mehl für die Form

**1 FÜR DEN TEIG** 75 g kalte Butter in Stückchen, Puderzucker, 1 Ei, Mehl und Salz zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2 FÜR DAS KOMPOTT** 5 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit 2 EL Zitronensaft mischen. 100 ml Sirup,

100 ml Orangensaft und 1 TL Vanillepaste in einem kleinen Topf aufkochen. 100 ml Orangensaft und 40 g Stärke glatt rühren, in die kochende Saftmischung rühren und unter Rühren aufkochen. Apfelscheiben unterheben und etwas abkühlen lassen.

**3 FÜR DIE KÄSEMASSE** 30 g Butter schmelzen. Quark, Sahne, Zucker, Puddingpulver, 1 TL Vanillepaste, flüssige Butter und 4 Eier glatt verrühren.

**4** Mürbeteig auf etwas Mehl rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen und in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) legen. Dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen, gut andrücken. Apfelkompott darauf verteilen. Quarkmasse daraufgeben, glatt streichen.

**5** 3 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Sofort mit 2 EL Zitronensaft mischen. Apfelspalten fächerartig auf die Quarkcreme legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd:



180°C/Umluft: 160°C) auf der unteren Schiene 1–1¼ Stunden backen. Bei leicht geöffnetem Ofentür ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

**6 FÜR DEN GUSS** 100 ml Sirup und 80 ml Orangensaft aufkochen. 2 TL Stärke und 20 ml Orangensaft glatt rühren, in den kochenden Saft rühren und erneut aufkochen. Kuchen aus der Form lösen, Guss darauf verteilen und fest werden lassen. Kuchen anrichten. Dazu passt Schlagsahne.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¾ Std.  
**WARTEZEIT** ca. 6 Std.  
**PRO STÜCK** ca. 350 kcal  
 E 9 g · F 13 g · KH 49 g



# Bretonische Apfeltorte

Das setzt dem Entzücken die Sahnehaube auf: unser Liebling im Genuss-Tandem mit dunklem Schokoteig

## ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 1,2 kg Äpfel (z. B. Elstar) ♥ 4 EL Zitronensaft
- ♥ 150 ml Orangensaft ♥ 300 ml Apfelsaft
- ♥ 120 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 150 g Zartbitterschokolade
- ♥ 150 g weiche Butter
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 150 g Mehl ♥ 25 g gemahlene Mandeln
- ♥ 2 TL Backpulver ♥ 1–2 TL Kakao
- ♥ 100 g Schmand ♥ 300 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Sahnefestiger ♥ 2 EL Calvados
- ♥ 2 EL Mandelblättchen
- ♥ Kakao zum Bestäuben ♥ Fett für die Form

**1 FÜR DAS KOMPOTT** Äpfel, bis auf 1 Apfel, schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Mit 3 EL Zitronensaft mischen. Orangensaft, 200 ml Apfelsaft und 20 g Zucker aufkochen. Äpfel zufügen und ca. 3 Minuten köcheln. Puddingpulver, bis auf 1 TL, und 50 ml Apfelsaft glatt rühren, in die kochenden Äpfel rühren.

Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Kompott abkühlen lassen.

**2 FÜR DEN BODEN** Schokolade in Stücke teilen. 100 g Schokolade schmelzen. Ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Rest Schokolade hacken. Butter, 80 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Flüssige Schokolade unter Rühren langsam einlaufen lassen. Mehl, Mandeln, Backpulver und Kakao mischen, kurz unter den Teig rühren. Schokostückchen unterheben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) streichen. Kompott darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**3 FÜR DIE CREME** Schmand cremig aufschlagen. Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger und 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Calvados und Schmand unterziehen. Kuchen aus der Form lösen. ¾ Sahne wolkig daraufstreichen. Rest Sahne in einen Spritzbeutel



mit großer Sterntülle füllen und Tupfen auf den Kuchen spritzen. Kuchen ca. 1 Stunde kalt stellen.

**4 ZUM VERZIEREN** Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Übrigen Apfel waschen, vierteln, entkernen, sehr fein würfeln. Sofort mit 1 EL Zitronensaft vermischen. 20 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Apfel und 50 ml Apfelsaft zufügen, unter Rühren aufkochen. 1 TL Puddingpulver und 1 TL Wasser glatt rühren, in den Saft rühren und ca. 1 Minute köcheln. Auskühlen lassen. Kuchen mit Karamell-Apfel und Mandelblättchen verzieren. Mit etwas Kakao bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¼ Std.  
**WARTEZEIT** ca. 3 Std.  
**PRO STÜCK** ca. 360 kcal  
 E 5 g · F 21 g · KH 38 g





## Fruchtige Vanillecreme-Schnitten

Mascarponecreme, Biskuit und herzhaftes Kompott:  
Diese Schichtarbeit übernehmen wir gern!

### ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz ♥ 150 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 50 g Mehl
- ♥ 1 ½ EL Speisestärke ♥ ½ TL Backpulver
- ♥ 12 Blatt Gelatine
- ♥ 600 g Äpfel (z. B. Cox Orange)
- ♥ Saft von 1 Zitrone ♥ 500 ml Apfelsaft
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 1 Vanilleschote
- ♥ 250 g Mascarpone ♥ Backpapier

**1** Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei Salz, 75 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, auf die Eiermasse sieben und unterheben. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig

verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) 8–10 Minuten backen. Biskuit herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** 7 Blatt Gelatine einweichen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, fein würfeln. Mit Zitronen- und Apfelsaft im kleinen Topf aufkochen, ca. 1 Minute bei schwacher Hitze köcheln. Gelatine ausdrücken, darin auflösen. Kompott abkühlen lassen. Ca. 45 Minuten kalt stellen.

**3** 5 Blatt Gelatine einweichen. Sahne steif schlagen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Mascarpone, 75 g Zucker und Vanillemark glatt rühren. Sahne nach und nach unterheben. Gelatine ausdrücken, auflösen und 4 EL der

Vanillesahne einrühren. Dann unter die übrige Vanillesahne rühren.

**4** Papier vorsichtig vom Biskuit abziehen. Biskuit quer halbieren, eine Hälfte auf eine Kuchenplatte legen. Mit einem eckigen Tortenrahmen umschließen. Vanillecreme daraufstreichen, zweiten Boden darauflegen. Kuchen ca. 30 Minuten kalt stellen. Sobald die Apfelmasse zu gelieren beginnt, auf dem Kuchen verteilen. Kuchen mindestens 1 ½ Stunden kalt stellen. Vorm Servieren aus dem Rahmen lösen, in Stücke schneiden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¼ Std.

**WARTEZEIT** mind. 3 ½ Std.

**PRO STÜCK** ca. 280 kcal

**E** 6 g · **F** 16 g · **KH** 30 g



## APFELFLUT? ALLES GUT!

Biegen sich die Äste Ihres Apfelbaums und Sie wissen gar nicht, wohin mit den guten Gaben? Hier drei köstliche Ideen



### Apfelkompott mit Rosinen

**FÜR 4 PERSONEN** 100 g Rosinen abspülen, abtropfen lassen. 100 g Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. 1 kg Äpfel (z.B. Boskop) schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. 50 g Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit 5 EL trockenem Weißwein ablöschen, unter Rühren aufkochen. Äpfel zufügen. Zugedeckt 8–10 Minuten köcheln. Mandeln und Rosinen zufügen. Kompott mit etwas Zimt abschmecken. In eine Schüssel füllen,

abkühlen lassen. Schmeckt prima zu Kartoffelpuffern.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. • WARTEZEIT ca. 30 Min.

### Apfelgelee mit Melisse

**FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)** von 2,25 kg Äpfeln (z.B. Cox Orange) einen schönen, kleinen Apfel waschen, trocken reiben und halbieren. 1 Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Den halben Apfel und alle übrigen Äpfel in den Entsafter geben. 900 ml Apfelsaft abmessen. Mit 500 g Gelierzucker (1:2) und 4 EL Zitronensaft in einem Topf gut verrühren. Apfelscheiben zufügen. Alles unter ständigem Rühren aufkochen, ca. 4 Minuten sprudelnd köcheln. 4 Stiele Melisse waschen, gut trocken tupfen. Blättchen in dünne Streifen schneiden, mit 6 EL Calvados unter das Gelee rühren. Gelee in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. • WARTEZEIT ca. 2 Std.



### Apfel-Zimt-Sirup

**FÜR 2 FLASCHEN (À CA. 300 ML)** 5 kg Äpfel (z.B. Elstar) waschen, vierteln, entkernen, klein schneiden. Äpfel, 2 Zimtstangen, 300 g Zucker und 1 l Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen. Apfelmasse in ein sehr feines oder ein mit Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen. Ca. 4 Stunden, am besten über Nacht, abtropfen lassen. Abgetropften Apfelsaft (ergibt ca. 1,3 l) und 4 EL Honig im Topf aufkochen. Auf ca. 600 ml einkochen. Sirup heiß in vorbereitete Flaschen füllen, verschließen, auskühlen lassen. Kühl und dunkel lagern. Zum Verfeinern von Desserts und Kuchen oder mit Mineralwasser oder Sekt auffüllen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. • WARTEZEIT ca. 12 Std.





# Apfel-Preiselbeer-Traum

Fruchtigsüße Frische trifft auf cremige Leichtigkeit: Unser rotbackiger Freund kann sich auch richtig fein machen



**„Über Rosen lässt sich dichten, in die Äpfel muss man beißen.“**

Johann Wolfgang von Goethe  
(dt. Dichter; 1749-1832)

## ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 5 Eier (Gr. M) ♥ 1 Prise Salz ♥ 150 g Zucker
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker ♥ 225 g Mehl
- ♥ ½ Päckchen Backpulver
- ♥ 1,2 kg Äpfel (z. B. Boskop) ♥ 3 EL Apfelgelee
- ♥ 8 Blatt Gelatine ♥ 500 g Sahnequark
- ♥ 500 g + 1 EL Wildpreiselbeeren (Glas)
- ♥ 600 g Schlagsahne ♥ 100 g Krokant
- ♥ 2-3 Spritzer Zitronensaft ♥ Backpapier

**1 FÜR DEN BISKUIT** Eier trennen. Eiweiß, 5 EL kaltes Wasser und Salz steif schlagen, dabei Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, daraufsieben und vorsichtig unterheben. Masse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**2 FÜR DIE ÄPFEL** Äpfel, bis auf 1 Apfel, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Gelee aufkochen. Äpfel darin 1-2 Minuten dünsten. Auskühlen lassen. **FÜR DIE CREME** Gelatine einweichen. Quark und 500 g Preiselbeeren verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und 2 EL Quarkmasse unterrühren. Dann unter die übrige Quarkmasse rühren. 200 g Sahne steif schlagen. Vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Kalt stellen. Biskuit aus der Form lösen, 2x waagrecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring stellen.

**3** Hälfte der Äpfel auf den unteren Boden verteilen. Hälfte Quarkcreme daraufstreichen. Mittleren Boden darauflegen. Übrige Äpfel darauf verteilen. Mit Rest Creme und letztem Boden abschließen. Torte mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**4** Tortenring von der Torte lösen. 400 g Sahne und Rest Vanillezucker steif schlagen. Ca. 100 g Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte rundherum mit restlicher Sahne einstreichen, mit Krokant bestreuen. Sahnetuffs auf die Torte spritzen. Übrigen Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Tuffs abwechselnd mit etwas Preiselbeeren und Apfelspalten verzieren. Apfelfächer in die Tortenmitte legen. Torte bis zum Servieren kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std.  
**WARTEZEIT** ca. 4 ½ Std.  
**PRO STÜCK** ca. 420 kcal  
**E** 10 g · **F** 18 g · **KH** 55 g







Vorab  
probiert vom



## LeserCLUB

„Ich habe den Kuchen gedrittelt und die Drittel mit Pflaume, Apfel und gemischt gefüllt. Toll ist die Zubereitung des Biskuits, die ihn schön fluffig macht!“

Birgit Hahn



## Zarte Mandeltorte mit zweierlei Frucht

Hier singen Apfel und Pflaume im fruchtigen Duett vom köstlichen Spätsommer mit seinen reichen Gaben

### ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 225 g + 4 EL Zucker
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 75 g Mehl ♥ 25 g Speisestärke
- ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ 100 g gemahlene Mandeln mit Haut
- ♥ 2 EL Mandelblättchen ♥ 2 Blatt Gelatine
- ♥ 400 g Äpfel
- ♥ 400 g Zwetschgen oder Pflaumen
- ♥ 2 EL Butter ♥ 5 EL Zitronensaft
- ♥ 250 g Magerquark ♥ 250 g Mascarpone
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 3 EL Apfelgelee
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Fett und Mehl für die Form

**1 FÜR DEN BISKUIT** Eier trennen. Eiweiß und 3 EL Wasser steif schlagen, dabei 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker

und Salz einrieseln lassen. Eigelb nacheinander unterschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, auf die Eischaummasse sieben. Gemahlene Mandeln zufügen, alles vorsichtig unterheben. Biskuitmasse in eine gefettete, bemehlte Springform (26 cm Ø) geben, mit Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. In der Form auf einem Kuchengitter ca. 2 Stunden auskühlen lassen.

**2** Gelatine einweichen. Äpfel waschen und entkernen. Zwetschgen oder Pflaumen waschen, entsteinen und mit den Äpfeln in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Äpfel und Pflaumen hineingeben, mit 4 EL Zucker bestreuen, kurz schmelzen. Mit 3 EL Zitronensaft ablöschen und ca. 5 Minu-

ten dünsten. Früchte in ein Sieb gießen, gut abtropfen und auskühlen lassen.

**3** Biskuit aus der Form lösen, waagrecht halbieren. Quark, Mascarpone, 2 EL Zitronensaft, 1 Päckchen Vanillezucker und 125 g Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 5 EL Quarkcreme verrühren, dann unter Rest Creme rühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Unteren Boden mit Gelee bestreichen. Ca. Hälfte Früchte darauf verteilen. Hälfte Creme daraufstreichen. Übrige Früchte und Creme darauf verteilen. Mandelbiskuit darauflegen, leicht andrücken. Torte ca. 3 Stunden kalt stellen. Vorm Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¼ Std.

**WARTEZEIT** ca. ca. 3 Std.

**PRO STÜCK** ca. 300 kcal

**E** 7 g · **F** 17 g · **KH** 30 g





# Walnuss-Baiser-Kuchen mit Fächeräpfeln

Wie Schäfchenwolken ruht der Baiser auf diesem himmlisch saftigen Prachtstück

## ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- ♥ 120 g weiche Butter ♥ 220 g Zucker
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 250 g Mehl
- ♥ 2 TL Backpulver ♥ 75 g Hagebuttenkonfitüre
- ♥ 1 kg Äpfel (z.B. Elstar) ♥ 75 g Walnüsse
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Butter, 120 g Zucker und Salz cremig aufschlagen. 2 Eier trennen. Eiweiß beiseitestellen. 2 Eier und 2 Eigelb unter die Buttermasse rühren. Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren. Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) streichen. Boden vorsichtig mit Konfitüre bestreichen.

2 Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Äpfel auf der runden Seite fächerartig ein-, aber nicht durchschneiden. Mit der Wölbung nach oben auf dem Boden verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen.

3 Walnüsse fein hacken. Eiweiß steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln lassen. 50 g Nüsse unter den Eischnee heben. Nach ca. 20 Minuten Backzeit Baiser auf dem Kuchen verteilen und zu Ende backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Kuchen vor dem

Servieren mit übrigen Walnüssen bestreuen. Dazu passt Schlagsahne.

## ZUBEREITUNGS- ZEIT

ca. 1 ¼ Std.

## PRO STÜCK

ca. 360 kcal

E 6 g · F 15 g ·

KH 50 g

## Der Duft von Herbst

Eine Extraportion Wohlfühlaroma erhält der Kuchen, wenn Sie die Walnüsse vorab in einer Pfanne ohne Fett rösten





# Süßer Gruß zum Schluss

*Vegan naschen?*

Einfach Butter durch pflanzliche  
Margarine und Schokolade durch  
vegane Schoki ersetzen

## Knuspermüsli- Schokowürfel

ZUTATEN FÜR 80 STÜCK

- ♥ 100 g getrocknete Kirschen
- ♥ 100 g getrocknete Bananenchips
- ♥ 50 g Mandeln ohne Haut
- ♥ 150 g Butter ♥ 50 g Zuckerrübensirup
- ♥ 50 g Vollrohrzucker (Muscovado)
- ♥ 150 g blütenzarte Haferflocken
- ♥ 50 g Kokosflocken
- ♥ 25 g Zartbitterschokolade ♥ Backpapier

**1** Kirschen und Bananenchips sehr fein schneiden. Mandeln hacken. Butter, Sirup und Zucker unter Rühren schmelzen. Haferflocken, Kirschen, Mandeln, Bananenchips und Kokosflocken unterrühren. Ca. 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.

**2** Masse in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Auflaufform (24x30 cm) andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 10–12 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 25 Minuten abkühlen lassen und in Würfel (ca. 3 cm) schneiden. Würfel auskühlen.

**3** Schokolade schmelzen. Hälfte der Würfel etwas eintauchen und fest werden lassen. In einer verschließbaren Dose aufbewahren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Min.

**WARTEZEIT** ca. 1 Std.

**PRO STÜCK** ca. 50 kcal

**E** 1 g · **F** 3 g · **KH** 4 g



# Vorschau



Flammlachs vom Holzbrett,  
Hasselback-Kartoffelspieße  
und Preiselbeer-Chutney

## WIR BRENNEN FÜR LAGERFEUERROMANTIK

Wie die Schweden zelebrieren wir den Herbst beim gemütlichen Grillen mit Flammlachs, Köttbullar und Süßem vom Rost



Wildschweinragout aus dem  
Ofen zu Pappardelle und  
rotblondem Ducksteiner

## HEISSES DOPPEL

Ein Match für den Herbst: Auflauf, Ragout und wärmendes Seelenfutter aus dem Ofen trifft passende Bierbegleiter



Saftiger Zwetschkuchen  
nach Landfrauen-Art mit  
Mandeln und Schlagsahne

## WIR SIND IM STREUSELFIEBER!

Schoki, Nüsse und ganz viel Frucht – diese Knusperkuchenträume lassen garantiert die Genusstemperatur steigen

IHRE NEUE  
**kochen & genießen**  
ERSCHEINT

AM 26. SEPTEMBER  
2025

♥ Gewürze lassen Kürbisse zu Hochform auflaufen. Wer passt zu wem am besten?

♥ Köstliches mit Meerrettich: Wir packen die angenehme Schärfe bei der Wurzel

♥ Pistazien-Power – so lecker und gesund sind die kleinen, grünen Samen



Tangzhong-  
Milchbrot

## TANGZHONG-GEHEIMNIS

Die japanische Mehlschwitze sorgt für fluffigste Brote



# Mit Fernsehwoche geht's mir *gut.*

JEDE  
WOCHE  
NEU!

