

40 1985–2025
Jahre

Kochen
mit Liebe

kochen & genießen

Nr. 10 Oktober 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 €

Köstliche Ofen-Hits

Saftiger Kasseler-Auflauf,
zart geschmortes Ragout und
würziges Zitrushuhn


**SCHWEDISCHES
HERBSTGRILLEN**
mit Flammlachs
und Köttbullar
S. 36

Alle Rezepte
von der Redaktion
3x
getestet!

Cheeseburger-
Auflauf
„Indian Summer“
S. 10

Jetzt genießen!

- Kürbis 4x köstlich
- Für Hobbybäcker:
asiatisches Milchbrot

Himmlische
Streuselkuchen



Z.B. mit Salzbrezeln
und Schoko S. 62

10

4 190805 704800

40 1985–2025
Jahre

Kochen
mit Liebe

Schnell sein lohnt sich!

Jetzt empfehlen und 10 € mehr sichern!



JETZT
10€
MEHR!



50 € Gutschein bzw. 45 € Barprämie bis zum 26.10.2025

40 € Gutschein bzw. 35 € Barprämie ab dem 27.10.2025

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.

Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Tolle Prämie zur Wahl!
- ♥ Sie brauchen selbst kein Abonnent zu sein!
- ♥ Sie können auch innerhalb Ihrer Familie werben!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!
- ♥ Bequem direkt zu Ihnen nach Hause!

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

028 02 2259535

KUG #10/25 – 6822

- (1) **Barprämie**
- (2) **REWE Gutschein**
- (3) **Amazon.de Gutschein**
- (6) **BestChoice Gutschein**
- (5) **Aral SuperCard**
- (4) **Shell Gutschein**

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

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 Medienproduktinformatiert. 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 widerufserwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

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

Kontoinhaber (Name, Vorname)

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, z.zt. für nur 4,80 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, dann 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

Birthdate

Street, House number

PLZ, City

E-Mail

(for customer correspondence)

Phone

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienproduktinformatiert. 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 widerufserwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür halte 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

Date, signature

X



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-genieessen.de/countdown

Hier bequem online bestellen oder den QR-Code scannen.



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 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 Widerufsrecht, AGB, Datenschutz und weiteren Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

Inhalt

Genießen

Saisonküche

Ofenduft liegt in der Luft	6
Kürbis trifft kräftige Würzpartner	14

Einfach schnell genießen

Liebling des Monats	18
---------------------	----

Meerrettich: Genuss bei der Wurzel

24

4-mal lecker

Kichererbse	28
-------------	----

Wohlfühlküche

Alles auf Grün: Pistazien	30
---------------------------	----

Verwöhnen

Für Gäste

Schwedisches Lagerfeuer	36
-------------------------	----

Küchen-Manufaktur

Tangzhong-Milchbrot	44
---------------------	----

Das süße Leben

Desserts voller Herbstgefühle	54
-------------------------------	----

Entdecken

Frisch auf dem Markt

13

kochen & genießen Leserclub

22

Kulinarische Zeitreise: 1985

34

Kulinarisch unterwegs

Zu Gast in der Region Latium -	46
--------------------------------	----

Kiwi-Ernte in Italien	46
-----------------------	----

Küchennotizen	52
---------------	----

Backen

Leserzept

Schwarzwälder Schnitten vom Blech	56
-----------------------------------	----

Backen

Himmlische Streuselkuchen	58
---------------------------	----

Süßer Gruß zum Schluss

Schaurige Schoko-Spinnen-Cookies	66
----------------------------------	----

Service

Speise-Karte

4

Preisrätsel

50

Impressum

53

Vorschau

67



Auf Sie, auf uns und den goldenen Herbst!

Wir haben diesen Monat allen Grund zu feiern: Im Oktober 1985, also vor 40 (!) Jahren, erschien die erste Ausgabe der kochen&genießen (zu sehen auf unserem Redakteursfoto). Seitdem hat sich viel getan, und doch bleibt unser Herzstück gleich: die Freude am Kochen, Genießen und am Zusammensein. Die zelebrieren wir besonders im reichen Herbst mit lauter feinen Ernteschätzchen wie leuchtendem Kürbis (Seite 14) oder fantastischen Ofenhits, die Küche und Seele jetzt wohlig warm einnehmen (Seite 6). Für das Plus an Romantik sorgt unser schwedisches Lagerfeuer: gemütlich mit Flammkachs und Zimtwaffel-Schmarrn. Dieses Heft ist wie ein Erntedankfest – voller Aromen, Erinnerungen und Vorfreude auf das, was kommt. Auf weitere 40 Jahre miteinander!

Mit tollen
Ideen aus unserem
LeserCLUB
auf den Seiten
11, 22, 25
& 62

Beim Leserclub
steht Wurzelgemüse
im Oktober hoch
im Kurs. Wie gut,
dass wir ein leckeres
Rezept parat haben

Herzlichst Ihre
Redaktion der kochen & genießen



Wildschweinragout
aus dem Ofen zu
Pappardelle



Maxi-Köttbullar in feiner Rahmsoße
und Smörgasgurka-Salat



Schwarzwälder
Schnitten vom Blech

KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Scharfer Rote-Bete-Aufstrich **S.27**



Kichererbsen, cremig als klassischer Hummus **S.28**



Tangzhong - extrafluffiges Milchbrot **S.45**



Himmlische Käsestulle **S.45**

LECKERE HAUPTGERICHTE



Luxuriöser Kasseler-Auflauf **S.8**



Wildschweinragout zu Pappardelle **S.9**



Cheeseburger-Auflauf „Indian Summer“ **S.10**



Herbstgemüse vom Blech **S.11**



Zitrushuhn auf Safranreis **S.12**



Schlemmer-Gyros-Chili zum Feierabend **S.18**



Lauwarmer Linsensalat mit Pute **S.19**



Würstchen zu Möhren in Petersiliensoße **S.19**



Zarte Pfifferlings-Omeletts **S.19**



Lachs zu fruchtiger Avocado-Salsa **S.20**



Kräuterpesto-Pasta mit Chilicrunch **S.20**



Holunderbeersuppe mit Nockerln **S.20**



Bayerische Bistro-Laugenstangen **S.21**



Wurzelgemüse-Pizza **S.23**



Weißwurst-Gulasch mit Laugencroûtons **S.25**



Meerrettichsuppe mit Forelle **S.26**



Blitz-Tafelspitz mit Meerrettichsoße **S.26**



Kichererbsen, erfrischend als Salat mit Feta, indisch als Curry, knusprig als Falafeln **S.28**



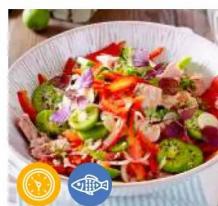
Lammkoteletts mit Pistazienpesto **S.31**



Indische Linsen-Kürbis-Suppe **S.32**



Hackbällchen mit Pistazienkruste **S.32**



Thunfisch-Kiwi-Salat **S.47**

GASTLICHKEIT DES MONATS



Schwedisches Herbstgrillen Flammlachs-Gewürz, Maxi-Köttbullar in Rahmsoße, Smörgasgurka-Salat, karamellisierter Zimtwaffel-Schmarrn mit Früchten, heiße Schokolade mit Sahne und Schuss, Hasselback-Kartoffeln am Spieß, würziger Flammlachs vom Grill und Preiselbeer-Chutney **S.36**



VON FLAMMEN
GEKÜSST

Buttriger Lachs
und Kartoffeln
aus dem Feuer:
So schmeckt
Gemütlichkeit!

Speise-Karte

DER SCHNELLE
WEG DURCHS
HEFT

SCHNELL

FISCH

VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Pistazien-Tiramisu in Pastell **S.33**



Kaffeecremetorte **S.34**



Knusper-Polenta zu Kiwi-Mango-Salat **S.49**



Flotte Mokka-Chili-Mousse **S.54**



Milchreis-Creme zu Kompott **S.54**



Ofen-Quitten mit Marzipan-Füllung **S.55**



Verschleiertes Bauernmädchen **S.55**



Schwarzwälder Schnitten vom Blech **S.57**



Zwetschgenkuchen nach Landfrauen-Art **S.60**



Apfeltaler mit Walnuss-Streuseln **S.61**



Schoko-Streuselkuchen **S.62**



Quittenkuchen mit Pekan-Streuseln **S.63**



Baileys-Kuchen unter Cookie-Streuseln **S.64**



Erdnuss-Karamell-Streuselkuchen **S.65**



Schoko-Spinnen-Cookies **S.66**

Ofenduft liegt in der Luft

...und zieht uns alle in die Küche! Denn wo würziger Auflauf, zartes Fleisch und feines Gemüse gemütlich vor sich hin schmurgeln, ist das Herbstglück perfekt

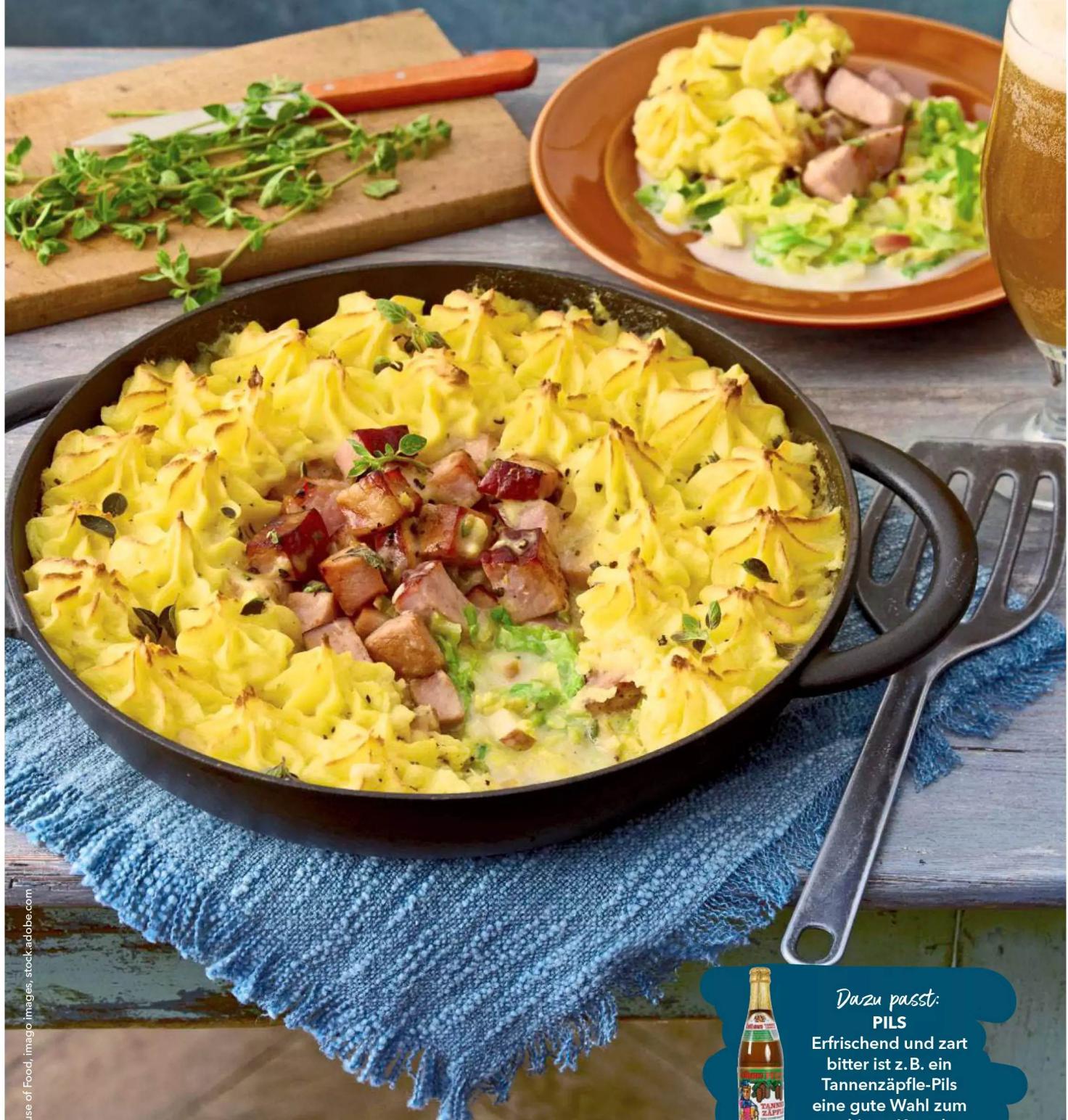


Besser als TV

Wer braucht schon Serien, wenn er der Käsekruste auf der Lasagne beim Schmelzen zusehen kann?

Luxuriöser Kasseler-Auflauf

Rezept auf Seite 8



Dazu passt:
PILS

Erfrischend und zart
bitter ist z.B. ein
Tannenzäpfle-Pils
eine gute Wahl zum
rauchigen Kasseler.

Luxuriöser Kasseler-Auflauf

Umringt von Kartoffelpüree-Gipfeln, cremig gebettet in ein Rahmwirsingbett – so malerisch kommt das saftige Fleisch mit zarter Rauchnote auf den Tisch

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Wirsing (ca. 1 kg) ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Apfel
- ♥ 3-4 EL Butterschmalz ♥ 400 g Schlagsahne ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ Muskat ♥ 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- ♥ 1 Bund Majoran ♥ 1 kg Kasselerlachs
- ♥ 1 EL Mehl ♥ 250 ml Gemüsebrühe ♥ 200 ml Milch
- ♥ 2 EL weiche Butter ♥ 2 Eigelb (Gr. M)

1 Wirsing waschen, vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. 2 EL Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Apfel und Wirsing darin andünsten. 200 g Sahne angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Wirsinggemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2 Kartoffeln schälen, waschen und grob schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Majoran waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Kasseler trocken tupfen und würfeln. 1-2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kasseler darin rundherum goldbraun anbraten. Kasseler herausnehmen. Mehl im heißen



Bratfett unter Rühren anschwitzen. 200 g Sahne und Brühe unter Rühren angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Majoran in die Soße geben.

3 Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch, Butter und Eigelb zu den Kartoffeln geben und alles kurz verrühren. Kartoffelmasse mit Salz und Muskat abschmecken.

4 Die Hälfte Wirsing in einen großen runden Bräter verteilen. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben. An den Rand des Bräters rundherum in zwei Reihen große Kartoffelpüreetuffs spritzen. Die Kasselerwürfel in die Mitte der Form verteilen. Kräutersoße gleichmäßig darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten goldgelb backen. Übrigen Wirsing nochmals erhitzen. Auflauf mit übrigem Majoran garnieren. Mit Rest Rahmwirsing anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PRO PORTION ca. 680 kcal

E 48 g · F 37 g · KH 40 g

HEISSE ANWÄRTER FÜR IHRE OFENSCHÄTZE

Was herrlich brutzelnd auf den Tisch kommt, mag auch hübsch serviert werden

Hitzefrei für die Tafel

Dank dem schicken Topf-untersetzer dürfen Bräter & Co. mit auf den Tisch. „Rope“ mit Leder und Schlaufe zum Aufhängen in zartem Grün.
Von Depot:
20 cm Ø, ca. 7 €



100 Jahre Bräter-Kult

Seit 1925 schmort der gusseiserne Bräter von Le Creuset nun schon in den schönsten Farben unsere Leibgerichte. Zum Jubiläum erstrahlt er in neuem Glanz: „Flamme Dorée“ heißt die Hommage an Jahrzehnte der Kochkultur. Verschiedene Größen, z.B. 4,7 l, ca. 450 €

Schöpf auf, mein Freund

Von zarten Blüten inspiriert, ist der ansehnliche Servierlöffel, der Überbackenes fest im Griff hat.
Von Søstrene Grene;
23,2 cm, ca. 4,60 €



Wildschweinragout aus dem Ofen zu Pappardelle

Hier wird aus einem Hauch Wildheit und einer Prise Dolce Vita eine Wohlfühl-Schlemmerei für einen grauen Herbsttag - che buono!



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 1,2 kg Wildschweingulasch • 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • 3 Möhren
- 250 g Stangensellerie • 5-6 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 2 EL Tomatenmark
- 6 Stiele Thymian • 2 Lorbeerblätter
- 500 ml mildes obergäriges Bier (z.B. Duckstein) • 250 ml klare Brühe
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- 200 g Feldsalat • 250 g Kirschtomaten
- 4 EL heller Balsamico-Essig
- 500 g Nudeln (z.B. Pappardelle)
- 80 g Parmesan

1 Gulasch trocken tupfen, in Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob würfeln. Möhren schälen. Möhren und Sellerie waschen, je fein würfeln. 2-3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

2 Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie im Bratfett andünsten. Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen. Kräuter waschen und, bis auf etwas Thymian zum Garnieren, in den Bräter geben. Fleisch wieder zufügen. Alles mit Bier, Brühe und Dosentomaten ablöschen, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) zunächst zudeckt ca. 1 Stunde schmoren, dann offen weitere ca. 30 Minuten zu Ende garen.

3 Feldsalat und Kirschtomaten waschen. Tomaten halbieren. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Feldsalat, Tomaten und Vinaigrette mischen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, mit Ragout mischen und anrichten. Parmesan direkt darüberreiben. Mit Rest Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

PRO PORTION ca. 820 kcal

E 56 g · F 34 g · KH 69 g



Dazu passt:
**OBERGÄRIGES
BIER**

Wie etwa rotblondes Duckstein spendieren eine malzige Karamellnote.

Titel-
rezept

Cheeseburger-Auflauf „Indian Summer“

Aus Fastfood wird Slowfood: Hier wird ein Genussheld neu erfunden und sorgt garantiert für Nachschlagwünsche!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ▼ 1 Gemüsezwiebel ▼ 750 g Hokkaido-Kürbis
- ▼ 200 g Champignons ▼ 2-3 EL Öl
- ▼ 750 g Rinderhack ▼ Salz ▼ Pfeffer
- ▼ 2 TL Edelsüßpaprika ▼ 2 EL Ahornsirup
- ▼ 125 g BBQ-Soße
- ▼ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- ▼ 6 Scheiben Bacon ▼ 600 g Tomaten
- ▼ 1 Dose Buttermilch- oder Sonntagsbrötchen (8 Stück; 400 g; z.B. von Knack & Back)
- ▼ 100 g Gouda ▼ 100 g Cheddar
- ▼ 150 g Cornichons ▼ 4 Stiele Petersilie
- ▼ Holzspieße ▼ Backpapier

1 Zwiebel schälen und würfeln. Kürbis halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Hack darin ca. 10 Minuten krümelig anbraten. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Hack herausnehmen. Zwiebel, Kürbis und Champignons im heißen Bratfett kräftig anbraten. Hack wieder zufügen und unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika und Ahornsirup würzen. BBQ-Soße, Tomaten aus der Dose und ca. 200 ml Wasser angießen, aufkochen und alles offen ca. 10 Minuten schmoren.

2 Je eine Baconscheibe wellig auf einen Holzspieß stecken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C / Umluft: 160°C) 12-15 Minuten knusprig backen. Spieße herausnehmen.

3 Hackmasse in eine Auflaufform (20x30 cm) verteilen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf der Hackmasse verteilen. Brötchen aus der Dose nehmen und waagerecht halbieren. Brötchen auf den Tomaten

verteilen. Gesamten Käse reiben, mischen und darüber verteilen. Auflauf im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20-25 Minuten backen. Cornichons auf die Bacon-Spieße stecken. Petersilie waschen und grob hacken. Auflauf mit Petersilie bestreuen und mit den Bacon-Spießen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

PRO PORTION ca. 820 kcal

E 48 g · F 46 g · KH 55 g

Dazu passt:
INDIA PALE ALE

(IPA)

Aromatisch-herb und schön hopfig nimmt es das Craftbier mit dem Käse auf.

Herbstgemüse vom Blech

Bunt wie Herbstlaub ist diese nahrhafte Mahlzeit, für die nur der Backofen schuftet muss

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Süßkartoffeln (ca. 300 g)
- ♥ 2 Fenchel (ca. 300 g)
- ♥ 1 Blumenkohl (ca. 800 g)
- ♥ 2 Zwiebeln (z.B. rote)
- ♥ 2 EL Harissa (arabische Würzpaste)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4 EL Öl
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- ♥ 1-2 EL Zucker ♥ 75 g Walnüsse
- ♥ 150 g vegane Mayonnaise
- ♥ 2 TL Zitronensaft
- ♥ 5-6 Stiele Petersilie ♥ Backpapier

1 Süßkartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel waschen und in Spalten schneiden, das zarte Grün beiseitelegen. Blumenkohl waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. 1 EL Harissa, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit $\frac{2}{3}$ Harissaöl mischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) auf der unteren Schiene ca. 25 Minuten backen.

2 Kichererbsen abtropfen lassen und mit übrigem Harissaöl mischen. Kichererbsen mit auf das Backblech geben. Gesamtes Gemüse bei gleicher Temperatur auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten zu Ende backen.

3 Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. Nüsse zufügen, unterrühren. Karamellnüsse auf ein Stück Backpapier geben, auskühlen lassen. Mayonnaise und 1 EL Harissa verrühren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Nusskaramell grob hacken. Gemüse mit Walnusskaramell, Fenchelgrün und Petersilie bestreuen. Harissa-Mayonnaise darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PRO PORTION ca. 580 kcal
E 18 g · F 35 g · KH 42 g

Vorab probiert vom
LeserCLUB

„Die vegane Mayonnaise habe durch Salatcreme ersetzt. Das Walnusskaramell gibt dem Essen einen „Wow-Effekt“!“

Hannelore Reusch



Dazu passt:

GINGER BEER

Mit süßer Schärfe ein toller alkoholfreier Kontrast zum würzigen Gemüse. Z.B. von Bundaberg; Supermarkt.



Dazu passt:
WEIZENBIER



Seine Spritzigkeit und ein Hauch Banane plus Nelke, wie im Maisel's Weisse, sind ideal zu den Zitrusnoten.

Zitrushuhn auf Safranreis

Es ist nicht alles Gold, was verlockend golden aussieht, aber in jedem Fall glänzt dieses Gericht!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 6 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g) ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1 Bio-Orange ♥ 2 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Bund Oregano ♥ 4-5 EL Olivenöl
- ♥ 500 g griechischer Joghurt
- ♥ 1-2 TL Speisestärke ♥ 2 EL Butter
- ♥ 300 g Basmatireis
- ♥ 1 Döschen (0,1 g) gemahlener Safran
- ♥ 1 Granatapfel
- ♥ 2-3 EL gesalzene und gehackte Pistazien
- ♥ Chiliflocken zum Bestreuen

1 Hähnchenkeulen im Gelenk halbieren, waschen und trocken tupfen. Hähnchenteile in einen flachen Bräter verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Zitrusfrüchte waschen und in dünne Scheiben schneiden. Orangenscheiben halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Oregano waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. Zitrusfrüchte und Lauchzwiebeln um die Hähnchenteile verteilen. Oregano darüberstreuen. Alles mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen.

2 Joghurt und Stärke glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt um die Hähnchenteile gießen und bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten weiterbacken.

3 Butter in einem Topf erhitzen. Reis darin anschwitzen. Ca. 750 ml Wasser angießen, aufkochen und 1/2 TL Salz zufügen. Safran darin auflösen. Reis darin zugedeckt 12–15 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Hähnchen mit Granatapfelkernen und Oregano bestreuen. Reis dazu anrichten. Mit Pistazien und Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PRO PORTION ca. 850 kcal
E 55 g · F 49 g · KH 50 g

Frisch auf dem Markt

Leuchtende Hecke mit Herbstnoten

Nun leuchten sie wieder, die kleinen roten Weißdorn-Berenen an Hecken, Waldrändern oder in alten Gärten. Ihr Geschmack ist mild und erinnert an eine Mischung aus Apfel, Hagebutte und Herbst. In der Küche überraschen die Beeren mit Vielseitigkeit: als Chutney zu Wild, als Sirup oder zu Gelee verkocht... Auch selbst gemachter Essig bekommt mit ihnen eine herbe Tiefe. Getrocknet werden sie traditionell als Tee verwendet – beliebt wegen ihrer herzstärkenden Wirkung. Wer sie nicht selbst pflücken möchte, wird auf Wochenmärkten oder in getrockneter Form im Reformhaus fündig.

Beerenglück

Weißdorn bringt Wildheit und Wärme in die Herbstküche



Kernige Knabbererei

Alternative zur Nuss

ERDMANDEL schmeckt nach gebrannter Mandel, ist aber eine kleine Knolle und damit nussallergikerfreundlich. Sie spendet Crunch im Müsli und Gebäck. Erhältlich im Supermarkt.



SUPERFRUCHTIG...

... und ganz ohne Zucker. In dieser Limo vereinen sich spritzige Cola und fruchtige Zitrusfrische.

Von Fritz-Kola; 0,33 l ca. 1,30 €; Supermarkt

SÜSSER SNACK

Das exotische Porridge mit Pfirsich und Maracuja schmeckt warm und auch kalt.

Von Milram; 160 g ca. 1 €; Supermarkt



AUFGEBREZELT

Wenn Brezel auf Backfisch treffen, bringt das Festzelt-Gefühl auf die Teller.

Von Nordsee; 2 Stück à 185 g ca. 3,50 €; Supermarkt

IM OKTOBER



Bestens vorgegründt

Wer jetzt BÄRLAUCH pflanzt, kann ihn im März ernten und verarbeiten. Passend dazu planen wir schon die ersten Rezepte für die Frühlingshefte.

Gold fürs Gemüse

SAFRAN im Risotto kennt jeder. Auch in Kürbissuppe oder zu geröstetem Blumenkohl spendiert er warme Aromen.



Das blaue Wunder erleben

BLAUGURKEN – die Schale ein Hingucker, das Fruchtfleisch zart und süß. Perfekt für Sorbets und als Bowl-Topping.



Herbstliche Früchtchen

Geröstet zu Käse, als Gelee zu Wild oder überraschend roh geraspelt im Salat: QUITTE, eine alte Frucht mit neuem Küchenpotenzial.



WER PASST ZU WEM?

Kürbis-Herzblatt

Unser Herbstliebling sucht einen Aroma-Partner, der das Beste aus ihm hervorlockt und ihn zum Star auf dem Teller macht



Veggie



Der sanfte
BUTTERNUSS
und karamelliger
AHORNSIRUP sind
ein süßes
Gespann,
oder?

GEBACKENER HASSELBACK-KÜRBIS und bunte Möhren

Bunt wie der Herbst zeigt sich dieses Gemüseblech, das Thymian und Nüsse mit einem Aromaregen beleben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Thymian ♥ 1 Butternusskürbis (ca. 1,2 kg) ♥ Salz (z. B. grobes) ♥ Pfeffer
- ♥ 4 EL Balsamico-Essig ♥ 3 EL Ahornsirup
- ♥ 5 EL Olivenöl ♥ 800 g kleine bunte Möhren
- ♥ 50 g Haselnüsse ♥ Öl für das Backblech

1 Thymian waschen und ca. 2/3 davon grob zerzupfen. Übrigen Thymian zum Bestreuen beiseitelegen. Kürbis halbieren, entkernen, waschen und schälen. Die Innenseiten der Kürbishälften mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Küchenbrett legen und mit einem langen, scharfen Messer fächerförmig mit ca. 0,5 cm Abständen tief ein-, aber nicht durchschneiden. Mithilfe eines Küchenmessers zerzupfen Thymian in die Einschnitte verteilen.

2 Kürbishälften auf ein geölt Backblech legen. Essig, Ahornsirup, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Kürbishälften mit ca. 1/3 der Marinade beträufeln. Mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–25 Minuten backen.

3 Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Haselnüsse grob hacken. Mit den Möhren aufs Blech geben. Übrige Marinade über allesträufeln. Etwas Salz darüberstreuen. Bei gleicher Temperatur weitere 25–30 Minuten garen. Kürbis und Möhren anrichten und mit übrigem Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.
PRO PORTION ca. 360 kcal
E 7 g · F 22 g · KH 36 g



PUTENSPIESSE auf Kürbis-Ingwer-Püree

Pikant und leuchtend orange gebettet, liegt das Pfannenschaschlik genau richtig für einen würzigen Feierabend

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Stück (ca. 5 cm) Ingwer ♥ 8 EL Öl
- ♥ 1 TL Zimt ♥ 1 TL Rosenpaprika
- ♥ 1 TL Kreuzkümmel ♥ 2 EL Honig ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 650 g Putenbrustfilet
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg)
- ♥ 75 ml Orangensaft ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1/2 Bund Koriander ♥ 2 EL Sesam (z. B. hell und schwarz) ♥ 4 Metallspieße ♥ Backpapier

1 Ingwer schälen, Hälfte fein reiben. Mit 4 EL Öl, Zimt, Paprika, Kreuzkümmel und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade vermengen.

2 Zwiebeln schälen, grob würfeln. Rest Ingwer würfeln. Hokkaido vierteln, entkernen, waschen und würfeln. 2 EL

Öl erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Kürbis darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Orangensaft und Brühe ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 12 Minuten garen.

3 Fleisch auf 4 Spieße spießen. 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Spieße darin je Seite ca. 2 Minuten braten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten fertig garen.

4 Kürbis pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, hacken. Spieße auf dem Püree anrichten. Sesam und Koriander darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PRO PORTION ca. 500 kcal
E 44 g · F 25 g · KH 25 g

Eine Prise Wissen

Ein reifer Kürbis klingt **hohl**, wenn man anklopft.

Hokkaido oder Butternuss müssen nicht geschält werden, sie schmecken **mit Schale**.

So klappt's mit den dicken Dingern: Worauf Sie bei Kauf, Lagerung und Zubereitung achten sollten

Immer erst auf einer Seite **begradigen**, bevor man den Kürbis mit einem schweren, scharfen Messer halbiert.

Kürbis lagert am besten **dunkel und trocken** bei 10 bis 14°C und kann sich 3 bis 6 Monate halten. Reste allerdings zügig verbrauchen oder einfrieren.

Darauf achten, dass er einen **Stielstummel** hat, dann hält er länger.

Die **Kerne** nicht wegwerfen, sondern säubern und mit etwas Öl beträufeln im Backofen bei 200 °C (E-Herd) ca. 10 Minuten rösten.

KÜRBIS-KNIFFE



Unser
Liebling

Der zu-
rückhaltende
SPAGHETTIKÜRBIS
ist ganz angetan vom
pikant-würzigen Pepp
des rassigen **RAS
EL-HANOUT**.

Orientalischer SPAGHETTIKÜRBIS

Randvoll mit Aromen wie aus 1001 Nacht sind diese Kürbisboote gefüllt und treffen appetitlich und angenehm sättigend im Genusshafen ein!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Spaghettikürbis (à ca. 750 g) ♥ 3 EL Öl
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen ♥ 400 g Rinderhackfleisch ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 1 ½ TL Ras el-Hanout ♥ 1 Msp. Zimt ♥ ½ Bund Minze
- ♥ 200 g griechischer Joghurt ♥ 1 EL Zitronensaft
- ♥ 50 g getrocknete Cranberrys ♥ Backpapier

1 Kürbis halbieren, entkernen, waschen. Kürbisinneres mit 1 EL Öl bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten garen. Erbsen abgießen. 2 EL Öl erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Erbsen zufügen, kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Ras el-Hanout und Zimt würzen.

2 Minze waschen und, bis auf etwas, hacken. Mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Fruchtfleisch mithilfe einer Gabel aus der Schale lösen. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Ras el-Hanout würzen. Mit Cranberrys und Hackmischung vermengen. Kürbishälften damit füllen. Mit Rest Minze garnieren. Etwas Zimt darüberstäuben. Joghurt dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PRO PORTION ca. 460 kcal

E 27 g · F 28 g · KH 27 g

NUDELN mit Chili-Kürbis-Soße

Feuriger Kürbis küssst tomatensatte Pasta, gekrönt von gebackenen Orangen - ein Herbstgenuss mit Pfiff

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Fleischtomate ♥ 4 Chilischoten ♥ 2 Zwiebeln ♥ 4 EL Öl
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) Tomaten ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 750 g Muskatkürbis
- ♥ 1 Bio-Orange ♥ 2 EL Honig ♥ 400 g kurze Rigatoni
- ♥ evtl. Oregano zum Garnieren ♥ Backpapier

1 Tomate waschen und würfeln. 2 Chilis entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Minuten andünsten. Tomate, Dosentomaten und Chilis zufügen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

2 Kürbis entkernen, schälen, in Spalten schneiden. Orange waschen, in Scheiben schneiden. 2 Chilis waschen. Mit Kürbis und Orangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. 2 EL Öl, Honig und Salz darüber verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen.

3 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abgießen, dabei ca. 100 ml Garwasser auffangen. Mit Nudeln und Tomatensoße mischen, ca. 3 Minuten köcheln. Kürbis, Chilis und Orangen untermischen. Anrichten. Evtl. garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PRO PORTION ca. 620 kcal · E 17 g · F 14 g · KH 105 g



Fruchtig-
scharfe CHILI
und herhaft-
herber MUSKAT-
KÜRBIS sind ein
schillerndes
Paar.

Veggie

So schmeckt Heimat

Bioland-Produkte stehen für beste Bio-Qualität aus der Region – saisonal, nachhaltig und so lecker wie früher bei Oma



Der Duft von Omas frisch gebackenem Apfelkuchen, ein Glas vollmundige Milch vom Bauernhof nebenan oder ein knackiger Apfel direkt vom Baum – viele unserer Kindheitserinnerungen sind eng mit gutem Essen und dem Leben auf dem Land verbunden. Dieses Gefühl von Ursprünglichkeit, Heimat, Vertrauen und natürlicher Qualität lebt weiter in hochwertigen Lebensmitteln aus ökologischer Landwirtschaft. Mit über 130 Produkten in Bioland-Qualität* bietet Lidl eine große Auswahl für alle, die bewusst einkaufen möchten und ein Stück Heimat auf dem Teller schätzen. Die Bioland-Artikel stammen ausschließlich aus Deutschland und Südtirol und stehen für besonders hohe Standards in Sachen Tierwohl, Umweltschutz und nachhaltige Produktion. Denn Bioland hat strengere Richtlinien, die weit über den vorgegebenen EU-Bio-Standards liegen. Mit anderen Worten: Bioland

ist das bessere Bio. Wer zu Bioland-Produkten bei Lidl greift, unterstützt direkt die heimische Landwirtschaft, denn zahlreiche Bioland-Höfe in Deutschland und Südtirol arbeiten eng mit Lidl zusammen. Das bedeutet: kurze Transportwege, maximale Frische und ein klares Bekenntnis zur Region. Viele Lieblingsprodukte aus der Heimat sind täglich in den Lidl-Filialen erhältlich – natürlich immer frisch vom Feld. Das Bioland-Sortiment reicht von frischem Obst und Gemüse über Milchprodukte bis zu saisonalen Spezialitäten in geprüfter Qualität. Damit trägt jeder Einkauf dazu bei, die ökologische Landwirtschaft vor Ort zu stärken und natürliche Ressourcen zu schützen. Lust auf einen herbstlichen Genussmoment? Wie wäre es mit einem Kürbis-Chili mit selbst gemachtem Käse-Kräuterbaguette – zubereitet mit Zutaten in Bioland-Qualität?

lidl.de/bioland



Herbstlich mildes Kürbis-Chili mit selbst gemachtem Käse-Kräuterbaguette

Wenn es draußen kühler wird, sind Gerichte gefragt, die Herz und Gaumen wärmen – wie das herbstlich milde Kürbis-Chili. Wunderbar würzig und farbenfroh bringt es die perfekte Balance aus Bodenständigkeit und Raffinesse auf den Teller. Der feine Geschmack des saisonalen Hokkaido trifft auf die angenehme Schärfe von Chili und wird perfekt ergänzt durch das knusprig gebackene Käse-Kräuterbaguette. Ein Rezept, das nicht nur satt macht, sondern auch der Seele guttut. Ideal für gesellige Abende, Familienessen oder einen gemütlichen Sonntag.



Jetzt das Rezept direkt ausprobieren und weitere köstliche Ideen für herbstliche Genüsse entdecken!



Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Schlemmer-Gyros-Chili zum Feierabend

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 Dosen Texas-Mix (à 425 ml; Mais-Bohnen-Mix) ♥ 2 EL Öl
- ♥ 500 g gewürztes Gyrosfleisch (Fleischtheke oder Kühlregal)
- ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 150 g Crème fraîche ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ ca. 1 TL Chiliflocken
- ♥ evtl. Petersilie zum Garnieren

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln bzw. hacken. Bohnenmix abtropfen lassen. Öl erhitzen. Gyros darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Tomaten ablöschen und aufkochen. Bohnenmix zufügen und ca. 5 Minuten weiterköcheln.

2 Crème fraîche glatt rühren. Gyros-Chili mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Mit je 1 Klecks Crème fraîche anrichten. Mit Chiliflocken bestreuen. Rest Crème fraîche dazu reichen. Evtl. mit gehackter Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 540 kcal

E 37 g · F 34 g · KH 25 g



Blitz-Gyros-Marinade

Kein Gyros beim Fleischer? Einfach Schweinegeschnetzeltes, 3 EL Öl und 2-3 EL Gyros-Gewürzmischung in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und verkneten.

Lauwarmer Linsensalat mit Pute

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

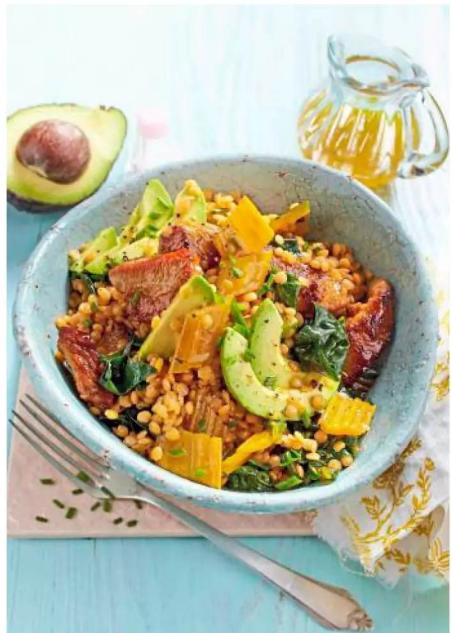
- ♥ 500 g Putenfilet ♥ 6 EL Öl ♥ 1 TL Edelsüßpaprika ♥ 250 g rote Linsen
- ♥ 500 g Mangold (z.B. gelber) ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 150 ml Gemüsebrühe ♥ 1 Avocado
- ♥ 5 EL Essig (z.B. Apfelessig) ♥ 1 Prise Zucker ♥ 2-3 Halme Schnittlauch

1 Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden. Mit 2 EL Öl und Paprika mischen. Linsen in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Mangold waschen, Stiele abschneiden und klein schneiden. Blätter längs halbieren, in Streifen schneiden. Fleisch in einer heißen Pfanne ca. 5 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

2 Mangoldstiele im heißen Fett anbraten. Brühe angießen, aufkochen. 1-2 Minuten köcheln. Blätter darin zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen. Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, klein schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 4 EL Öl darunterschlagen. Mit vorbereiteten Zutaten mischen, abschmecken. Schnittlauch waschen und in Röllchen darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 540 kcal · E 50 g · F 23 g · KH 34 g



Würstchen zu Möhren in Petersiliensoße

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g Kartoffeln ♥ Salz ♥ 400 g Möhren ♥ 4 Stiele Petersilie ♥ 2 EL Butter ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 250 ml Gemüsebrühe ♥ 250 ml Milch ♥ 2-3 TL körniger Senf ♥ 2 EL Öl ♥ 1 Eigelb
- ♥ Pfeffer ♥ 1-2 EL Zitronensaft ♥ 16 Nürnberger Rostbratwürstchen (ca. 350 g)

1 Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Möhren abgießen. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren hell anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen. Senf einrühren und 4-5 Minuten köcheln.

2 Öl erhitzen. Würstchen darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Soße vom Herd nehmen. 2 EL Soße und Eigelb glatt rühren. In die übrige Soße einrühren. Möhren und Petersilie in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kartoffeln abgießen. Mit Würstchen und Möhren anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 650 kcal · E 20 g · F 46 g · KH 40 g



Zarte Pfifferlings-Omeletts mit Tomaten

30
Min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

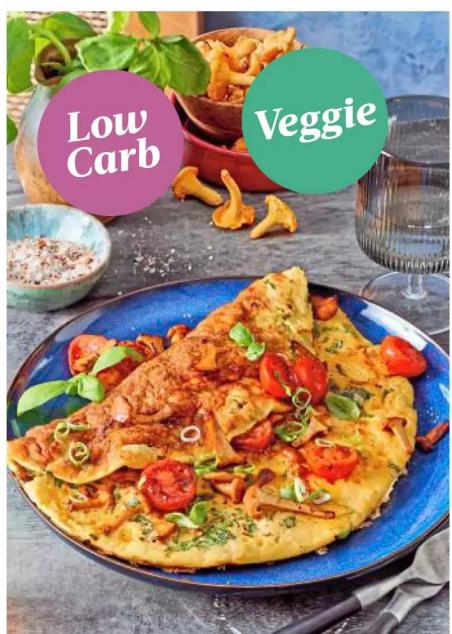
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 150 g Pfifferlinge ♥ 5-6 Stiele Basilikum ♥ 50 g Cheddar
- ♥ 6 Eier (Gr. M) ♥ 4 EL Schlagsahne ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3-4 EL Olivenöl ♥ 100 g Kirschtomaten

1 Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden, etwas beiseitelegen. Pfifferlinge waschen und evtl. halbieren. Basilikum waschen und, bis auf etwas, grob hacken. Cheddar fein würfeln. Eier und Sahne verquirlen. Käse untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Je Hälfte Lauchzwiebeln und Pfifferlinge darin ca. 2 Minuten anbraten. Die Hälfte der Eimischung darübergießen. Mit der Hälfte Basilikum bestreuen. Omelett zugeschlagen 5-6 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, warm stellen. Aus übrigen Zutaten auf gleiche Weise ein zweites Omelett zubereiten. Tomaten waschen und evtl. halbieren. 1-2 EL Öl erhitzen. Tomaten darin ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Omeletts mit gebratenen Tomaten anrichten. Mit übrigen Lauchzwiebeln und Rest Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 630 kcal · E 35 g · F 52 g · KH 9 g





Feiner Lachs zu fruchtiger Avocado-Salsa

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Basmatireis ♥ Salz ♥ 2 EL Agavendicksaft ♥ 3 EL Öl (z.B. Sesamöl)
- ♥ 4 EL Zitronensaft ♥ 3 EL Sojasoße ♥ Pfeffer ♥ 600 g Lachsfilet ♥ 1 Mango
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Avocado ♥ 4 Stiele Koriander

1 Backofengrill einschalten. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Agavendicksaft, 2 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, Sojasoße und etwas Pfeffer verrühren. Lachsfilet trocken tupfen, in 4 Tranchen schneiden und in eine ofenfesten Form legen. Lachs mit der Marinade beträufeln und im heißen Ofen ca. 8 Minuten grillen.

2 Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden, fein würfeln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und fein würfeln. Mit 2 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, Mango und Zwiebel mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis eventuell abgießen. Mit Lachs und Salsa anrichten. Etwas Fischsud darüberträufeln. Koriander waschen, zerzupfen und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 620 kcal · E 36 g · F 30 g · KH 54 g



Kräuterpesto-Pasta mit Chilicrunch

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Petersilie ♥ 1 Bund Thymian (z.B. Zitronenthymian) ♥ 50 g Bergkäse
- ♥ 2 EL Mandeln (ohne Haut) ♥ 80 ml + 2 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ 500 g Brokkoli
- ♥ 400 g Nudeln (z.B. Orecchiette) ♥ 1 rote Chilischote ♥ 2 Scheiben Weißbrot

1 FÜR DAS PESTO Kräuter waschen und, bis auf etwas Thymian, grob hacken. Käse raspeln, Mandeln grob hacken. Mit Kräutern, Käse und 80 ml Öl im Universalzerkleinerer oder mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz abschmecken. Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ca. 6 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli zufügen und mitgaren.

2 FÜR DIE BRÖSEL Chili längs einschneiden, entkernen und waschen. Schote fein hacken. Brot grob zerbröseln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Brot darin goldbraun rösten. Chili zum Schluss kurz mitrösten. Nudeln samt Brokkoli abgießen. Mit dem Pesto mischen. Nudeln sofort anrichten. Chilibrösel darüberstreuen. Mit übrigem Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 690 kcal · E 23 g · F 32 g · KH 78 g



Holunderbeersuppe mit Grieß-Nockerln

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 ml Milch ♥ 2 EL Butter ♥ 5 EL Zucker ♥ Salz ♥ 125 g Hartweizengrieß
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 1 EL gehackte Pistazien ♥ 2 TL Speisestärke ♥ 800 ml Holunderbeersaft
- ♥ 200 ml Apfelsaft ♥ 1 Msp. Zimt ♥ 1 TL gemahlene Pistazien

1 FÜR DIE NOCKERLN Milch, Butter, 1 EL Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Erst Eier und dann gehackte Pistazien unter den Grieß rühren. Aus der Masse mithilfe von 2 Esslöffeln Nockerln formen. Nockerln im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

2 FÜR DIE SUPPE Stärke und 3 EL Holunderbeersaft glatt rühren. Übrigen Holunderbeersaft, Apfelsaft, 4 EL Zucker und Zimt in einem Topf aufkochen. Stärke in den Saft rühren und unter Rühren nochmals aufkochen. Holunderbeersuppe und Grieß-Nockerln in tiefen Tellern anrichten. Mit gemahlenen Pistazien bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 420 kcal · E 10 g · F 12 g · KH 66 g

Bayerische Bistro-Laugenstangen

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 TK-Laugenstangen
- ♥ ½ Bund Schnittlauch
- ♥ 50 g Camembert
- ♥ 1-2 EL weiche Butter ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ evtl. Kümmel
- ♥ 200 g Fleischwurst
- ♥ 2-3 EL geriebener Emmentaler
- ♥ ½ Bund kleine Radieschen
- ♥ 4 TL Senf (z. B. süßer)
- ♥ Backpapier

1 Laugenstangen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten antauen lassen. Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C).

2 Für den Obazda Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Camembert würfeln. Mit Butter und der Hälfte Schnittlauch glatt verrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und eventuell Kümmel abschmecken.

3 Fleischwurst in kleine Würfel schneiden. Laugenstangen mithilfe einer Teigrolle etwas flach rollen und jeweils mit etwas Obazda bestreichen. Laugenstangen gleichmäßig mit Fleischwurst und Käse bestreuen. Stangen im heißen Backofen 10-12 Minuten überbacken.

4 Radieschen waschen und in feine Spalten schneiden. Laugenstangen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Vor dem Servieren Stangen mit je einem Klecks Senf garnieren. Radieschen und übrige Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 520 kcal
E 19 g · F 23 g · KH 61 g



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

HERMES
ARZNEIMITTEL

So wirksam wie
Tabletten,* aber
besser verträglich.



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, Sehnscheiden, 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

LeserCLUB



DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht

Sobanudelteller mit Mango

Aus kochen & genießen 04/25, S. 18

„Mit dem Essen kommt eine richtige Vitaminbombe auf den Tisch! Anders als im Rezept angegeben, habe ich die Nudelmenge halbiert, aber den Gemüseanteil belassen, also mehr

Gemüse auf den Teller gebracht. Die Zwiebeln habe ich zudem mit der Aubergine angebraten. Das war sehr lecker!“



Corinna Captuller,
Wiemersdorf

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder bei Facebook gerade bewegen

Alte Schätze

„Auf meiner Lieblingsinsel Baltrum habe ich aus einem Restaurant, das zum Verkauf stand, alte Kochbücher für meine Sammlung gerettet.“

Birgit Hahn, Maintal



Schaurig süße Grüße

„Zur Gruselnacht an Halloween habe ich einen kleinen kulinarischen Beitrag geleistet und Totenkopf- und Gehirn-Muffins gebacken.

Schrecklich lecker!“

Daniela Illing, Zons



Erntesegen

„Äpfel, so weit das Auge reicht: Unser Baum hing voll mit leckeren süßsäuerlichen Früchten. Wir haben am Wochenende fleißig geerntet, und ich habe zehn Gläser Apfelmus daraus gekocht.“

Anne Scherer, Michelbach

Frisch zur Saison

Wurzelgemüse-Pizza



FÜR 2 PERSONEN: 200 g Mehl und 1/4 TL Salz mischen. 10 g Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit 1½ EL Olivenöl zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen. 250 g gemischtes Wurzelgemüse (z.B. Möhre, Pastinake und Rote Bete) schälen, in dünne Scheiben hobeln. 75 g Schmand, ¼ TL geriebenen Meerrettich (Glas) und 1 TL gehackten Thymian verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig auf etwas Mehl oval in Backblechgröße (ca. 40 cm Länge) ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Schmandcreme bestreichen. Gemüse und ca. 65 g Ziegenfrischkäse (Rolle) in Scheiben darauf verteilen. Pizza im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) 15–20 Minuten backen. 2 EL Walnüsse grob hacken, ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf der Pizza verteilen. 25 g Babyleafsalat waschen. Pizza herausnehmen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und den Salat darauf verteilen. Pizza sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARTEZEIT ca. 30 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



Nachgefragt

Rote Bete, Pastinake & Co: Welche Knolle ist Ihr Herbstfavorit?

Erdendes Wurzelgemüse ist gerade im rauen Herbst eine Wohltat für die Seele. Welche Sorten jetzt beim Leserclub hoch im Kurs stehen

„Ich liebe Rote Bete in allen Variationen – und auch bei einem Selleriepüree kann ich nicht widerstehen.“
Sandra Weiß, Abensberg

„Von allen Knollen mag ich Kartoffeln und vor allem Drillinge am liebsten! Sie sind so vielseitig und gesund. Zum Beispiel als Kartoffelspannen fein gewürzt und schön knusprig im Airfryer gebakken, dazu ein leckerer Dip.“
Fiona Hahn, Mühlheim am Main

„Wir genießen sehr gern Pastinaken als Püree oder Suppe. Rote Bete ist auch super, als Carpaccio mit Garnelen oder im Salat.“
Inga Figge, Bedburg

Aus dem Meer?

Der Name stammt vermutlich von Mähre, einem alten Wort für Pferd, denn Meerrettich dient als Heilmittel für die Tiere. Oder er bedeutet „mehr“ Geschmack als üblicher Rettich.

Hoch soll er leben

In Anbauzentren wie dem fränkischen Baiersdorf oder dem baden-württembergischen Urloffen finden Ende September bzw. Anfang Oktober jährlich Meerrettichfeste statt.

Immer gut

Die Wurzel bekommt man nur im Herbst, den Rest des Jahres darf unser Scharfmacher auch aus dem Glas kommen - pur gerieben oder mit Sahne.

Wohltat

Die Wurzel ist reich an Mineralien und enthält zudem doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone.

Eine Prise Wissen

SCHARFE

Tipps und Tricks

EINSATZ: Die Schärfe entsteht erst beim Reiben - leider verflüchtigen sich die ätherischen Öle schnell. Immer erst kurz vorm Verwenden schälen und reiben.

LAGERN: Die Wurzel hält, ungeschält und trocken in einer Ziptüte, mehrere Wochen im Gemüsefach, evtl. verliert sie leicht an Schärfe.

RESTE: Reiben und gleich portionsweise einfrieren oder mit Frischkäse, Joghurt, Crème fraîche oder Butter vermengt als Dip oder Aufstrich genießen.

MEERRETTICH

Wir packen den Genuss bei der Wurzel

Hallo, wach! Zwar kommt sie nicht aus dem Ozean, aber ihre angenehme Schärfe ist wie eine frische Brise auf dem Teller



Weißwurst-Gulasch mit Laugencroûtons

Man weiß gar nicht, worauf man sich zuerst freuen soll: auf die Weißwürste, die Croûtons oder die Krönung, den Meerrettich?

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Weißwürste
- ♥ 1 kleiner Wirsing (ca. 800 g)
- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) Baked Beans
- ♥ 2 EL süßer Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 200 ml Gemüsebrühe ♥ 2 Laugenstangen
- ♥ 1-2 EL Butter ♥ 80 g Meerrettich (Stück)
- ♥ 4 Stiele Majoran

1 Wurstbrät aus der Pelle lösen und in Scheiben schneiden. Wirsing waschen, in Streifen vom Strunk und

klein schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Zwiebeln darin ca. 4 Minuten anbraten. Wirsing zufügen, ca. 3 Minuten mitbraten. Bohnen samt Soße und Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe zugießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Laugenstangen würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Laugenwürfel darin rundherum ca. 5 Minuten knusprig braten, herausnehmen.

3 Meerrettich schälen, waschen und fein raspeln. Weißwurstscheiben und ca. ¾ Meerrettich zum Gulasch geben. Alles weitere 5-7 Minuten köcheln. Majoran waschen und die Blättchen abzupfen. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten. Mit Laugencroûtons, Majoran und übrigem Meerrettich garnieren. Dazu passt süßer Senf.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PRO PORTION ca. 680 kcal
E 27 g · F 44 g · KH 28 g

Vorab probiert vom

LeserCLUB

„Ich habe erst die Wurstscheiben und dann im Bratfett Wirsing und Zwiebeln angebraten. Das perfekte Essen für unser Familien-Oktoberfest.“

Bettina Hennes





Meerrettichsuppe mit geräucherter Forelle

Für dieses Löffelglück gehen Fisch und die feine Wurzelschärfe eine cremige Liaison ein. Schmeckt als Vorspeise oder Imbiss

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Wacholderbeeren ♥ 4 schwarze Pfefferkörner ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 4 EL Butter ♥ 1 EL Zucker ♥ 150 g geräuchertes Forellenfilet
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 800 ml Gemüsebrühe ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 125 g Sahnemeerrettich (Glas) ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2-3 Stiele Koriander

1 Wacholderbeeren und Pfefferkörner grob zerstoßen. Rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Herausnehmen. Forellenfilets grob zerzupfen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

3 Sahnemeerrettich in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen und die Blättchen abzupfen. Meerrettichsuppe in Schalen anrichten. Forelle, Zwiebelringe und Wacholder-Pfeffer darauf verteilen. Suppe mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PRO PORTION ca. 370 kcal · E 11 g · F 33 g · KH 10 g



Blitz-Tafelspitz mit Meerrettichsoße

Wir schummeln und nehmen Filet für den Wiener Klassiker – schmeckt köstlich und steht ruck, zuck auf dem Tisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 1 kg Romanesco ♥ 8 Scheiben Rinderfilet (à ca. 100 g)
- ♥ 750 ml Gemüsebrühe ♥ Salz ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 100 g Meerrettich (Stück) ♥ 1-2 EL Öl
- ♥ 125 g Schmand ♥ Pfeffer (z. B. grober) ♥ 2 EL Butter ♥ Muskatnuss

1 Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Romanesco waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Fleisch trocken tupfen. Gemüsebrühe erhitzen. Fleisch hineingeben, Hitze reduzieren und 8-10 Minuten ziehen lassen.

2 Romanesco in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Meerrettich schälen, waschen und fein reiben. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin ca. 2 Minuten andünsten. Mit 400 ml heißer Brühe (vom Fleisch) ablöschen und aufkochen. Schmand zufügen und ca. 3 Minuten köcheln. Meerrettich, bis auf etwas zum Garnieren, in die Soße geben und kurz garen. Soße mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Romanesco abgießen. Butter erhitzen. Romanesco darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Fleisch aus der restlichen Brühe nehmen und abtropfen lassen. Mit Romanesco auf Tellern anrichten. Etwas Meerrettichsoße darüber verteilen. Mit übrigem Meerrettich und grobem Pfeffer garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 460 kcal · E 51 g · F 23 g · KH 12 g



Veggie

Scharfer Rote-Bete-Aufstrich

Wenn's fix gehen soll, sind auch vakuumierte Knollen eine gute Wahl. Der Ofen sorgt allerdings für tieferes Aroma

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 350 g Rote Bete ♥ 1-2 EL gehackte Mandeln
- ♥ 2-3 TL geriebener Meerrettich (frisch oder Glas) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ ca. 1 TL Zitronensaft ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ 4-5 Halme Schnittlauch
- ♥ 4 Scheiben Bauernbrot (à ca. 50 g) ♥ ca. 4 EL Doppelrahmfrischkäse
- ♥ Pfeffer ♥ Backpapier

1 Rote Bete schälen, waschen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 1 1/4 Stunden garen. Herausnehmen, vollständig auskühlen lassen. Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen.

2 Bete schälen, in Stücke schneiden, in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Meerrettich unterrühren. Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3 Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Beides mit Mandeln mischen. Brotscheiben zuerst mit je 1 EL Frischkäse, dann mit 1-2 EL Rote-Bete-Aufstrich bestreichen. Zwiebel-Mandel-Mischung darüberstreuen. Nach Belieben mit etwas Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/2 Std. · WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO PORTION ca. 210 kcal · E 8 g · F 8 g · KH 28 g

Frischer XXL Flammkuchenteig
Dünner & knusprig

Genuss,
der immer
aufs Neue
entflammt

mit den Flammkuchenteigen
von Tante Fanny.



Einfach fannytastisch!

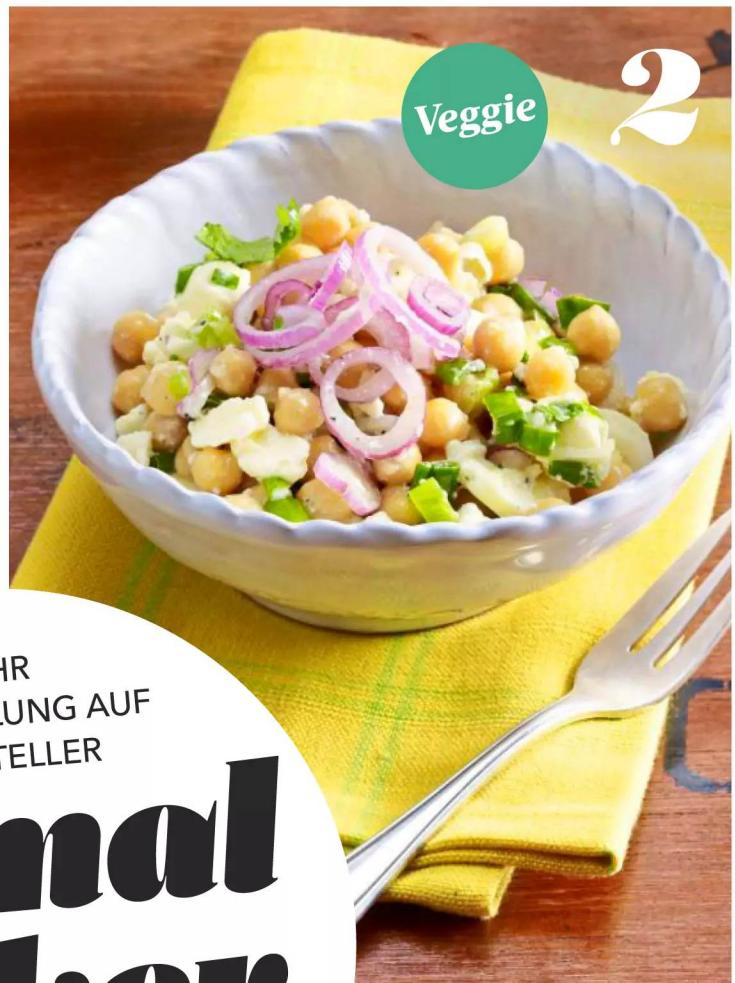
1

Vegan



2

Veggie



3

Vegan



4

Vegan



MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker

DIESMAL:
Kichererbsen

1 Cremig als klassischer Hummus

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 4 EL TAHIN (Sesampaste) ♥ 3 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Sesam ♥ Koriander zum Garnieren

1 Kichererbsen abgießen, dabei 4 EL Kichererbsenwasser auffangen. Knoblauch schälen und würfeln. Kichererbsen, Kichererbsenwasser, Knoblauch, TAHIN und 2 EL Öl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Hälfte Sesam unter das Hummus rühren. Rest Sesam darüberstreuen und mit übrigem Öl beträufeln. Hummus mit Koriander garnieren. Dazu schmeckt geröstetes Brot oder Gemüsesticks.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

PRO PORTION ca. 270 kcal

E 9 g · F 20 g · KH 16 g



Exotisch-fruchtige Variante

Verfeinern Sie den Dip aus dem Orient doch mal mit dem pürierten Fruchtfleisch einer halben reifen Mango oder Avocado.

2 Erfrischend als Salat mit Feta

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ ½ Bund Koriander
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen ♥ 200 g Feta ♥ 4-5 EL Zitronensaft
- ♥ 1 Prise Zucker ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4 EL Olivenöl ♥ 2 rote Zwiebeln

1 Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Käse etwas zerbröckeln. Alle Salatzutaten vermengen.

2 Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter-schlagen. Zitrus-Vinaigrette über den Salat geben, vermengen und nochmals abschmecken. Salat anrichten. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 410 kcal

E 19 g · F 26 g · KH 28 g



Kein Scherz

Kichererbsen strotzen vor gesunden Proteinen, Ballast- und Vitalstoffen wie Folsäure, Zink und Eisen.

3 Indisch als Kokos-Gemüse-Curry

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen ♥ 2 Möhren
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 2 EL Curry ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- ♥ 125 ml Gemüsebrühe ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Prise Zucker
- ♥ 200 g junger Babyspinat

1 Kichererbsen abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin 3-4 Minuten anbraten. Kichererbsen zufügen und kurz mitbraten. Alles mit Curry bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen.

2 Kokosmilch und Brühe an das Gemüse gießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles aufkochen und 5-7 Minuten köcheln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Spinat zum Kokos-Curry geben und darin zusammenfallen lassen. Kokos-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Dazu schmeckt Basmatireis.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PRO PORTION ca. 390 kcal

E 14 g · F 24 g · KH 31 g

4 Knusprig als würzige Falafeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g getrocknete Kichererbsen ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 3 Stiele Petersilie ♥ 2 Stiele Koriander ♥ 1 rote Chilischote ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ Kümmel ♥ ca. 100 ml Öl zum Frittieren und Arbeiten

1 AM VORTAG Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.

2 AM NÄCHSTEN TAG Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Petersilie und Koriander waschen und hacken. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken. Kichererbsen gut abtropfen lassen und portionsweise mit einem Stabmixer fein pürieren. Zum Schluss Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander und Chili zufügen und mit pürieren. Masse mit Salz, Pfeffer und Kümmel kräftig abschmecken. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Aus der Kichererbsenmasse mit leicht geölten Händen ca. 16 ovale Bällchen formen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Bällchen darin portionsweise 5-6 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen. Dazu passt Salat und Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

WARTEZEIT ca. 13 Std.

PRO PORTION ca. 310 kcal

E 12 g · F 17 g · KH 29 g

ALLES AUF GRÜN

Fein im Aroma, groß in der Wirkung:
Pistazien verbinden Geschmack und Gesundheit auf besonders genussvolle Weise



Offen für alles -

nur wenn ihre Schale bereits geöffnet ist, sind sie reif

Molto bene -

Pistazien aus Bronte in Sizilien gelten als die besten der Welt

Mogelnuss -

Pistazien sind keine Nüsse, sondern Steinfrüchte

Eine Prise Wissen

KERNKOMPETENZEN DER PISTAZIE

Klein, grün und voller Kraft: warum Pistazien zu Recht ein Platz in der täglichen Handvoll Nüsse gebührt

EIWEISSLIEFERANT

Mit rund 20% pflanzlichem Protein sind Pistazien ideal für alle, die sich bewusst ernähren – auch als Snack für zwischendurch.

GUTE FETTE

Die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus – gut fürs Herz, gut fürs Gewissen.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Besonders reich an Vitamin B₆, Magnesium und Kalium – Mikronährstoffe, die für Nervenstärke, Muskelkraft und Energie sorgen.

STIMMUNGS-AUFHELLER

Die enthaltene Aminosäure Tryptophan unterstützt die Bildung von Serotonin – unserem Glückshormon.

ANTIOXIDANTIEN-WUNDER

Die grünen Kerne enthalten Lutein und Zeaxanthin – sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem die Augengesundheit fördern.



WÜRZIGE LAMMKOTELETTS mit Pistazienpesto

Leicht süßlich und sattgrün ist das Nusspesto ein aufregender Konterpart zu den intensiven Röstaromen von Fleisch und Kartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g kleine Kartoffeln ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 Bund Basilikum ♥ 50 g Comté
- ♥ 50 g Pistazien ♥ 100 ml Olivenöl ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 12 Lammkoteletts (à ca. 60 g)
- ♥ 2 EL Öl ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln

1 Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Knoblauch schälen. Basilikum waschen und die Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen. Käse reiben. Mit Basilikum, Pistazien, Knoblauch und Olivenöl in eine hohe

Rührschüssel geben und zu einem Pesto pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Koteletts trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Lammkoteletts und 2–3 EL Pistazienpesto in eine Schüssel geben, vermengen und ruhen lassen.

3 Lauchzwiebeln waschen. Das Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden, den weißen Teil halbieren.

Kartoffeln abgießen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln und halbierte Zwiebeln darin ca. 5 Minuten rundherum goldbraun braten. Zwiebelgrün zufügen und weitere ca. 3 Minuten braten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Kotelettes in die Pfanne geben und zugedeckt ca. 5 Minuten erhitzen. Alles anrichten. Mit restlichem Basilikum garnieren. Übriges Pistazienpesto dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 480 kcal

E 43 g · F 19 g · KH 33 g



Indische LINSEN-KÜRBIS-SUPPE

Dieses goldene Löffelglück schmeckt köstlich cremig und wunderbar würzig – und wird dank nährstoffreicher Pistazien und Linsen zum gesunden Sattmacher

Vegan

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 rote Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- ♥ 1 Butternusskürbis (ca. 750 g) ♥ 2-3 EL Öl ♥ 1-2 TL Kurkuma
- ♥ 1 TL Kreuzkümmel ♥ 125 g rote Linsen ♥ 750 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- ♥ 1 EL Cashewkerne ♥ 3 EL gehackte Pistazien
- ♥ evtl. 2 Stiele Curry- oder Limettenblätter ♥ 1 Chilischote (grün oder rot)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln bzw. fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Kürbis vierteln, entkernen, waschen, schälen und in Spalten schneiden. 1-2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Gewürze darin unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Kürbis und Linsen in den Topf geben und kurz andünsten. Brühe angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln, bis die Linsen fast weich sind. Kokosmilch, bis auf 2 EL, in den Topf gießen, aufkochen, weitere ca. 10 Minuten köcheln.

2 Cashewkerne grob hacken. Mit Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Evtl. Curry- oder Limettenblätter waschen, gut trocken tupfen und abzupfen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Blätter darin kurz rösten. Herausnehmen. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Linsen-Currysuppe pürieren, nochmals abschmecken und anrichten. Übrige Kokosmilch in Schlieren einröhren. Mit Curry- oder Limettenblättern, gerösteten Cashewkernen, Pistazien und Chili garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 270 kcal · E 9 g · F 15 g · KH 28 g

HACKBÄLLCHEN mit Pistazienkruste auf Salatbett

Frikadellen mal anders: Der Hausmannskost-Liebling erhält durch den Pistazien-Crunch einen knackigen Twist mit Suchtpotenzial

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 30 g gehackte Pistazien ♥ 500 g gemischtes Hack
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 2 EL Semmelbrösel ♥ 1 EL Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Öl
- ♥ 2 EL flüssiger Honig ♥ 1 kleine Salatgurke ♥ 80 g Portulak
- ♥ 1 Bund Rucola ♥ 200 g griechischer Joghurt ♥ 1-2 EL Tomatenmark
- ♥ 2 EL Balsamico-Essig ♥ 1 EL Olivenöl ♥ Backpapier

1 FÜR DIE BÄLLEN Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit der Hälfte Pistazien, Hack, Ei, Semmelbrösel und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 18–20 Bällchen formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundherum ca. 5 Minuten kräftig braten. Dann Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit 1 EL Honig beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten fertig garen.

2 FÜR DEN SALAT Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Portulak und Rucola waschen. **FÜR DAS DRESSING** Joghurt, Tomatenmark, Essig, 1 EL Honig und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Bällchen aus dem Ofen nehmen. Gurke und Salate in Schalen verteilen. Bällchen darauf anrichten. Mit Rest Pistazien bestreuen. Salat mit etwas Dressing beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 490 kcal · E 34 g · F 33 g · KH 16 g



PISTAZIEN-TIRAMISU in Pastell

Pistazien und Heidelbeeren verwandeln diesen italienischen Dessert-Klassiker in eine himmlisch fruchtige, mild-süßliche Innovation



Am besten pur

Salz und Zucker braucht es nicht: Das Mus überzeugt mit 100% Pistazien. Von KoRo; 500 g ca. 27 €; im Supermarkt oder über korodrogerie.de zzgl. Versandkosten

ZUTATEN FÜR 12 PERSONEN

- ♥ 50 g Pistazien ♥ 250 ml Milch ♥ 2 TL Honig ♥ 4 EL Amaretto
- ♥ 200 g TK-Heidelbeeren ♥ 125 g Zucker
- ♥ 500 g Mascarpone ♥ 750 g Magerquark ♥ 2 Päckchen Sahnefestiger
- ♥ 125 g Pistaziencreme (siehe Tipp)
- ♥ ca. 250 g Löffelbiskuits ♥ evtl. gehackte Pistazien zum Verzieren

1 FÜR DEN HONIGLIKÖR 50 g Pistazien in Wasser ca. 1 Stunde einweichen. Eingeweichte Pistazien abgießen. Mit Milch und Honig aufkochen und pürrieren. Likör einrühren. **FÜR DEN SIRUP** Beeren, 75 g Zucker und 100 ml Wasser aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Durch ein Sieb streichen, auskühlen lassen.

2 Mascarpone, Quark und 50 g Zucker cremig rühren, dabei Sahnefestiger einrieseln lassen. **FÜR DIE PISTAZIENCREME** $\frac{2}{3}$ Mascarponecreme und Pistaziencreme verrühren. **FÜR DIE BEERENCREME** Rest Mascarponecreme und 2–3 EL Sirup verrühren. In einen Spritzbeutel mit z.B. Blütenplattfülle füllen.

3 Löffelbiskuits nacheinander in den Honiglikör tauchen. Hälfte Biskuits nebeneinander in eine Auflaufform (20x25 cm) legen. Etwas Honiglikör darauf verteilen. $\frac{2}{3}$ Pistaziencreme darauf verstreichen. Vorgang mit Rest Biskuits, etwas Honiglikör und Rest Pistaziencreme wiederholen. Beerencreme diagonal in Streifen daraufspritzen. Tiramisu mindestens 4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren evtl. mit gehackten Pistazien bestreuen. Rest Sirup darüberträufeln oder dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min. · **Wartezeit** ca. 5 Std.
PRO PORTION ca. 450 kcal · E 15 g · F 27 g · KH 38 g

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**
Das Original!

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

NEUE
SERIE

Zeitreise

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



1985

Neu am Kiosk: die **kochen & genießen**



Kaffeecremetorte

Inspiriert vom italienischen Dessertklassiker Tiramisu, machte dieses Prachtstück aus Frischkäse-Sahne-Creme die Gäste unserer Leser glücklich

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 7 Eigelb
- ♥ 250 g Puderzucker
- ♥ 3 Packungen (à 200 g) Frischkäse
- ♥ Saft und Schale von ½ Zitrone
- ♥ 2 EL Rum
- ♥ 125 g Butter
- ♥ 1 heller Tortenboden (2 x durchgeschnitten)
- ♥ 250 ml starker Kaffee
- ♥ 2 EL Kakao
- ♥ 1 Becher (200 g) Schlagsahne

1 Eigelb mit Puderzucker (1 EL beiseitestellen) schaumig schlagen. Frischkäse glatt rühren. Eimasse, Zitronensaft und -schale, Rum und geschmolzene Butter unterrühren.

2 Tortenbodenhälften mit kaltem Kaffee tränken. 1/3 der Creme abnehmen. Mit der restlichen Creme 2 Böden

bestreichen. Aufeinandersetzen und mit dem 3. Boden abdecken.

3 Torte ringsum mit Creme bestreichen. Mit 1 EL Kakao und dem restlichen Puderzucker bestäuben. Sahne steif schlagen. Torte am Rand mit Sahnetupfen verzieren und mit restlichem Kakao bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Minuten
PRO STÜCK ca. 340 Kalorien

*In den 1980ern
lerten wir die
italienische Küche lieben,
vor allem Tiramisu!*



Sieger

Ein letzter seiner über 200 km/h schnellen Aufschläge, und der 17-jährige Boris Becker aus Leimen gewann als bisher jüngster Spieler den Wimbledons-Pokal.



„Papa weint“

Wie vom Italiener – das musste auch der Pizzabäcker im TV-Spot für Dr. Oetkers neue TK-Pizza „Ristorante“ zugeben.



Wer hat die größte E-Flotte der Branche?



„Post und DHL – mit Abstand: Mit über 50.000 Elektrotransportern, E-Trikes und E-Bikes ist über die Hälfte der deutschen Zustellflotte frei von Treibhausgasen. Und mit der Nutzung von GoGreen Plus Produkten für unsere Sendungen können wir Kunden uns jetzt zusätzlich an der Reduktion von Emissionen in Deutschland beteiligen: Denn dadurch können Post und DHL noch mehr in Alternativen wie Biogas, Ökostrom oder in Wärmepumpen für deren Gebäude investieren.“

LÄUFT.

Selber checken auf VogelCheckt.de

Deutsche Post 





Rauchzeichen

Über offener Flamme gart die Lachsseite auf dem Buchenbrett und bekommt so ein rauchiges Aroma

Feuer & Flamme

FÜR DEN HERBST

Wenn der Spätsommer sanft ausklingt und der Oktober seine kühlen Finger ausstreckt, liegt eine unglaubliche Magie in der Luft. Dann ist Zeit für schwedische Lagerfeuer-Romantik



Maxi-Köttbullar in feiner Rahmsoße

Kein schwedisches Fest ohne die saftig-soften Fleischbällchen, die übrigens Schöttbüllar ausgesprochen werden

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1,2 kg gemischtes Hack ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 5 EL Sojasoße ♥ 5 EL Semmelbrösel
- ♥ 6 EL + 200 g Schlagsahne ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 2-3 EL Butter ♥ 3 EL Mehl
- ♥ 500 ml Rinderfond ♥ 2 EL Öl
- ♥ 1 Bund Schnittlauch ♥ 8 EL Schmand

1 FÜR DIE KÖTTBULLAR Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Hack, Eier, Zwiebeln, Knoblauch, 3 EL Sojasoße, Semmelbrösel, 6 EL Sahne, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen ca. 40 Bällchen (à ca. 4 cm Ø) formen. Bällchen ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 FÜR DIE SOSSE Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit

Rinderfond und 200 g Sahne ablöschen, aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit 2 EL Sojasoße, wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

3 Öl in einer gusseisernen Pfanne (für den Grill geeignet!) auf dem Rost der vorgeheizten Feuerschale erhitzen. Hackbällchen darin rundherum 10–15 Minuten grillen (Achtung: Grillhandschuhe tragen, Pfanne sehr heiß). Soße darübergießen, alles auf dem Rost warm stellen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und darüberstreuen. Mit je einem Klecks Schmand und etwas Preiselbeer-Chutney (siehe Rezept auf Seite 40) anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

PRO PORTION ca. 590 kcal

E 34 g · F 47 g · KH 11 g

Eine Prise Wissen

SCHWEDISCHER BRITTSOMMAR

Ähnlich unserem Altweibersommer gibt es beim nordischen Nachbarn rund um den 7. Oktober, dem Namenstag von Birgitta und Britta, oftmals eine besonders schöne Wetterperiode, den sogenannten Brittsommar.

Diese nutzen die Schweden gern zum Spazierengehen, Pilzesammeln und für letzte Lagerfeuer.





Süßes Öfchen: Das Plaid wärmt schick von außen, der heiße Kakao mit Schuss von innen



Smörgasgurka-Salat

Urschwedisch ist dieser erfrischende Salat und typisch einfach. Wer sichergehen will, dass die Gurken aromatisch sind, wählt die kleinere Snackvariante

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 2 Salatgurken ♥ 7-8 EL Weißweinessig
- ♥ 2 EL Zucker ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 TL Senfkörner
- ♥ 4 EL Öl ♥ 1 Bund Dill
- ♥ 1 Salatkopf (z. B. Lollo rosso)
- ♥ 100 g Radieschensprossen
- ♥ 1 Packung Brot-Chips (240 g; z. B. Skorpor von Pagen)

1 Gurken waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Gurken in eine große Schüssel geben. Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senfkörner und Öl verrühren. Vinaigrette zu den Gurken geben und gut mischen. Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Zu den Gurken geben und untermischen. Garkensalat ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2 Salat waschen und in kleine Stücke zupfen. Eine Platte mit dem Salat auslegen. Gurkensalat nochmals abschmecken und darauf anrichten. Radieschensprossen evtl. verlesen und darüberstreuen. Mit restlichem Dill garnieren. Brot-Chips evtl. auf dem Rost der vorgeheizten Feuerschale kurz rösten und dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 210 kcal

E 5 g · F 11 g · KH 25 g

Veggie

Schnelles Preiselbeer-Chutney

FÜR 8 PERSONEN 4 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 2–3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 10 Minuten glasig dünsten. 2 EL Zucker darüberstreuen, kurz karamellisieren lassen. 100 ml Balsamico-Essig angießen, aufkochen. 2 Gläser (à 220 g) Wildpreiselbeeren einrühren, kurz aufkochen. Unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

Würziger Flammelachs vom Grill

Das Brett ist nicht nur eine komfortable Halterung für den zarten Fisch, es spendet ihm auch feines Buchenaroma

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 Lachsfiletseite mit Haut (ca. 1,2 kg)
- ♥ 2-3 EL Flammelachs-Gewürz (siehe Rezept)
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 4 Zweige Rosmarin
- ♥ evtl. Dill und Dillblüten zum Garnieren
- ♥ 1 Flammelachsbrett
- ♥ Öl für das Flammelachsbrett
- ♥ Feuerschale samt Holz

1 AM VORTAG für den Flammelachs das Flammelachsbrett über Nacht in kaltes Wasser legen. Brett beschweren, damit es gleichmäßig feucht wird (geht am besten auf einem tiefen Backblech).

2 AM NÄCHSTEN TAG Lachsfilet trocken tupfen, mit dem Gewürz auf der Fleischseite einreiben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken tupfen und zerzupfen. Feuerschale vorheizen. Flammelachsbrett trocken tupfen und

mit Öl bestreichen. Lachs mit der Hautseite nach unten in das Flammelachsbrett einspannen, dabei mit Zitronenscheiben und Rosmarin belegen.

3 Lachs samt Flammelachsbrett auf die lodernde Feuerschale stecken, dabei darauf achten, dass die dünne Schwanzseite nach oben zeigt (gart schneller) und dass der Lachs mindestens 10-15 cm Abstand zur Flamme hat. Eventuell den Neigungswinkel des Flammelachsbretts während des Grillens ändern, damit der Fisch gleichmäßig gart. Lachs insgesamt 35-45 Minuten garen (Kerntemperatur 55-58°C; außen knusprig, innen saftig). Flammelachs eventuell mit Dill und Dillblüten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARTEZEIT ca. 13 Std.

PRO PORTION ca. 250 kcal

E 25 g · F 17 g · KH 0 g



ROMANTIK-HELDEN

Mit diesen Feuerkünstlern wird das Freiluftleben perfekt

Flaming Star

Flammelachsbrett aus Buchenholz mit Universalhalterung.

Von Grillfürst;

19 x 50 cm; ca. 36 €

zzgl. Versand; über grillfuerst.de



Urige Fackel

Das naturbelassene, bequem anzündbare Holz hat eine Brenndauer von 5 Stunden.
Von Noor; 25 cm Höhe; ca. 15 €
zzgl. Versand; über otto.de

Hasselback-Kartoffeln am Spieß

Hier spielt die Musik, wenn nämlich die würzigen Ziehharmonika-Knollen auf dem Rost brutzeln und vielversprechend knistern!

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 24 mittelgroße Kartoffeln (ca. 2 kg) ♥ Salz
- ♥ 80 g Kräuterbutter (Kühlregal)
- ♥ Holzspieße ♥ 1 Grillschale

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten vorkochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.

2 Kartoffeln pellen und einzeln auf einen Holzspieß stecken. Spieße eventuell etwas kürzen, damit sie in die

Grillschale passen. Kartoffeln fächerförmig dicht an dicht einschneiden, aber nicht durchschneiden.

3 Kartoffeln in die Grillschale legen. Kräuterbutter schmelzen, über die Kartoffeln trüpfeln. Kartoffeln auf dem Rost der vorgeheizten Feuerschale grillen, dabei vorsichtig mehrmals wenden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 230 kcal

E 5 g · F 6 g · KH 40 g

Schwedisches Flammelachs-Gewürz

FÜR 1 GLAS (CA. 250 ML) 2 Bio-Zitronen waschen und die Schale fein abreiben. Zitronenschale auf ein mit **Backpapier** ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 50°C/Umluft: nicht geeignet, da die Zitronenschale durch den Luftzug im Ofen herumgewirbelt wird!) ca. 30 Minuten trocknen. Zitronenschale, 8 EL Meersalz, 4 EL braunen Zucker, 6 TL Edelsüßpaprika, 3 TL Pfeffer, 1½ TL Cayennepfeffer, je 4 TL getrockneten Dill und Thymian in einer Schüssel mischen. 2-3 EL Flammelachs-Gewürz für den Lachs verwenden. Rest nach Belieben in ein großes oder mehrere kleine Gläser füllen und Ihren Gästen als Mitgebsel schenken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.





Karamellisierter Zimtwaffel-Schmarrn mit zweierlei Früchten

Wie das duftet! Der Schmarrn wird schön rustikal in einer Pfanne auf den tanzenden Flammen vollendet

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 kg Äpfel (z. B. Elstar) ♥ 3 EL Zitronensaft
- ♥ 2 EL Zucker ♥ Zimt ♥ 350 g Mehl
- ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ 300 ml kaltes Mineralwasser
- ♥ 125 g weiche Butter ♥ 80 g Puderzucker
- ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 150 g Heidelbeerkonfitüre
- ♥ 200 g Heidelbeeren
- ♥ Butter für das Waffeleisen

1 FÜR DAS APFELMUS Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Äpfel, Zitronensaft, Zucker und

1 Prise Zimt in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren. Äpfel eventuell stampfen oder Apfelmusstückig lassen. Kompott auskühlen lassen.

2 FÜR DIE WAFFELN Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Mineralwasser zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. 80 g weiche Butter, 50 g Puderzucker und 1 Prise Zimt unterrühren. Sahne steif schlagen, unter den Teig heben. Waffeleisen fetten und vorheizen. Aus dem Teig nacheinander ca. 10 knusprige Waffeln backen. Fertige Waffeln auskühlen lassen.

3 FÜR DIE HEIDELBEEREN Konfitüre im Topf erwärmen. Beeren waschen, unter die Konfitüre rühren. Waffeln in kleine Stücke zupfen. 45 g Butter in einer gusseisernen Pfanne (für den Grill geeignet!) auf dem Rost der vorgeheizten Feuerschale erhitzen. 30 g Puderzucker darin schmelzen. Waffelstücke darin schwenken. Zimtwaffel-Schmarrn nach Belieben mit Beeren oder Apfelmus anrichten. Dazu schmeckt ein Klecks Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

WARZEIT ca. 2 Std.

PRO PORTION ca. 550 kcal

E 6 g · F 24 g · KH 78 g

Gewusst wie!

Die Waffeln für dieses Schmankerl kann man schon am Vortag zubereiten und luftdicht verschlossen aufbewahren



Heiße Schokolade mit Sahne und Schuss

Zum schönen Abschluss wärmen wir uns Hände und Seele mit diesem Schokoschatz, dem ein Likörchen aromatisch auf die Sprünge hilft

ZUTATEN FÜR 8 GLÄSER

- 250 g Vollmilchschokolade
- 1,5 l Milch
- 200 g Schlagsahne
- 8 EL Likör (z. B. Lakritz- oder Kaffeelikör)
- Kakao zum Bestäuben

1 Ca. 50 g Schokolade fein reiben und kalt stellen. Rest Schokolade in Stücke teilen. Milch erhitzen. Schokolade unter Rühren darin schmelzen.

Kaffeelikör aromatisieren. Jeweils eine Sahnehaube daraufsetzen, mit geraspelter Schokolade bestreuen und mit Kakao bestäuben. Schokolade heiß servieren.

2 Sahne steif schlagen. Heiße Schokolade in Tassen oder Becher (à ca. 250 ml) verteilen und je nach Belieben mit 1 EL Lakritz- oder

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 20 Min.
PRO Glas ca. 400 kcal
E 10 g · F 27 g · KH 29 g



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**

Seit 24 Jahren
die Nr.1*



Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.;

**39,95 € UVP.

Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Ein Brot so weich, dass sich die Fingerkuppen darin verlieren:
Wir lüften das Geheimnis seiner saftigen Textur



Flauschformel

Tangzhong - das
chinesische Wort für Mehl-
schwitzte und Schlüssel zu
weichem Gebäck.

Tangzhong – extra-fluffiges Milchbrot

ZUTATEN FÜR 10 STÜCKE

- ♥ 425 g Mehl (Type 405)
- ♥ 140 ml + 1 EL lauwarme Milch
- ♥ 10 g Trockenhefe
- ♥ 25 g Zucker ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 2 zimmerwarme Eier (Gr. M)
- ♥ 50 g weiche Butter
- ♥ Fett für die Schüssel
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für die Form
- ♥ Frischhaltefolie

1 AM VORTAG FÜR DAS KOCHSTÜCK 190 ml Wasser und 40 g Mehl in einem Topf glatt rühren, dann unter Rühren erwärmen, bis eine puddingähnliche Masse entsteht (Abb. A). Kochstück in eine kleine Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie zudecken. Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2 AM NÄCHSTEN TAG FÜR DEN HAUPTTEIG Kochstück mit

140 ml Milch, Trockenhefe, Zucker, 385 g Mehl, Salz und 1 Ei mit der Küchenmaschine auf niedriger Stufe 4–5 Minuten verkneten (Abb. B). Butter zufügen und weitere ca. 6 Minuten kneten, bis ein glatter und klebriger Teig entsteht.

3 Teig in eine große, gefettete Schüssel geben, mit Frischhaltefolie zudecken. An einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen oder bis sich der Teig verdoppelt hat.

4 Hauptteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 2 gleich große Stücke teilen und jeweils mit einer Teigrolle rechteckig ausrollen (ca. 15x30 cm). Längsseiten jeweils zur Mitte hin einklappen und leicht in der Mitte andrücken (Abb. C). Teigplatten jeweils von der kurzen Seite zu einer

Weich und aromatisch mit feiner Süße entfaltet das chinesische Brot seinen ganzen Charme zu fruchtigen wie auch herzhaften Aufstrichen

Schnecke aufrollen. Teigschnecken mit der Naht nach unten nebeneinander in eine gefettete Kastenform (ca. 20 cm Länge) legen (Abb. D), mit Frischhaltefolie zudecken und weitere ca. 45 Minuten gehen lassen.

5 1 Ei und 1 EL Milch verquirlen. Das Milchbrot damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–40 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten in der Form ruhen lassen. Dann aus der Form lösen. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 1 ½ Std.

WARZEIT ca. 14 Std.

PRO STÜCK ca. 220 kcal

E 7 g · F 7 g · KH 35 g



Himmlische Käsestulle

FÜR 1 PERSON 2 Scheiben Tangzhong-Brot mit 2 EL Butter bestreichen. 1 Brotscheibe mit 2 Scheiben Bergkäse (ca. 60 g) belegen. Mit zweiter Brotscheibe bedecken. 2 EL in Butter in einer Pfanne erhitzen. Stulle darin pro Seite ca. 3 Minuten braten, bis der Käse schmilzt.

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 10 Min.



Maike und die Kunst der Krume

Was ist eigentlich Tangzhong?

Tangzhong ist Teil der chinesischen Backkultur und heißt übersetzt Mehlschwitze. Dabei wird etwas Mehl mit Flüssigkeit erhitzt, bis die Stärke im Mehl verkleistert. So entsteht das Kochstück.

Wie profitiert der Teig vom Kochstück?

Durch die Zugabe des Kochstücks zu den restlichen Teigzutaten kann der Teig mehr Wasser aufnehmen und speichern.

Bei Redakteurin Maike Doege und dem Milchbrot war es Liebe auf den ersten Bissen

Dadurch bleibt das Brot mehrere Tage saftig und trocknet nicht so schnell aus.

Worauf achtest du beim Zubereiten?

Damit der besonders weiche und feuchte Teig beim Backen stabil bleibt, braucht er etwas längere Knetzeiten. Zudem lohnt es sich, den Teig nach der Ruhephase sorgfältig zu dehnen und zu falten. Das stärkt das Glutennetz, verbessert die Elastizität und führt zu einer gleichmäßig feinporigen Krume.

Im nächsten Heft: wärmender Quittenlikör

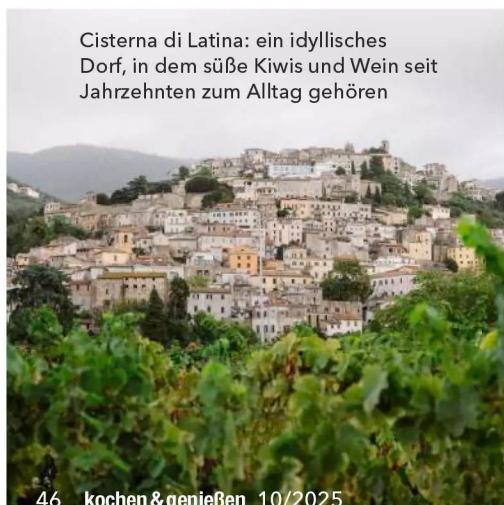


Erntezeit bei
Carla Pace -
sie betreibt
den Familien-
hof in dritter
Generation

ZU GAST IN DER REGION LATIUM

Kiwi-Ernte in Italien

Cisterna di Latina: ein idyllisches Dorf, in dem süße Kiwis und Wein seit Jahrzehnten zum Alltag gehören



Verantwortung heißt für
Carla Pace auch, selbst mit
Hand anzulegen - Tag für Tag



Reif fürs
Obstkörbchen:
Diese Kiwis
haben schon
bald ihren
großen Auftritt



Wissen im Austausch: Carla Pace und Vater Enzo führen den Hof gemeinsam – mit Respekt für das, was war, und Blick für das, was kommt



In Cisterna di Latina, südlich von Rom, bewirtschaftet Carla Pace die Kiwi-Plantage ihrer Familie. Was als mutiger Schritt ihres Großvaters begann, führt sie heute mit Entschlossenheit weiter

Der Herbst in Mittelitalien bringt nicht nur goldenes Licht und milde Tage, sondern auch den Beginn der Kiwi-Ernte. In der Region Latium, südlich von Rom, hängen im Oktober die Früchte erntereif an den Ranken – saftig, süß, sonnengelb. Die Kiwis aus dieser Gegend sind bekannt für ihren intensiven Geschmack und ihre hohe Qualität.

Der europäische Kiwi-Anbau spielt eine wichtige Rolle für die Versorgung außerhalb der neuseeländischen Saison. Um die Verfügbarkeit der Früchte in europäischen Supermärkten das ganze Jahr über zu sichern, arbeitet die Firma Zespri mit verschiedenen Kiwi-Erzeugerinnen und -Erzeugern in Europa zusammen. Die Plantagen bleiben dabei voll und ganz in Familienhand – so auch bei Carla Pace, deren Betrieb seit über 20 Jahren Teil des Zespri-Netzwerks ist.

Ein Familienbetrieb mit Perspektive

Bereits 1981 stellte Carla Paces Großvater den Familienbetrieb um: Statt wie bisher Wein anzubauen, setzt er auf Kiwis – damals eine ungewöhnliche Entscheidung in der Region. Zunächst kultivierte die Familie grüne Sorten,

Thunfisch-Kiwi-Salat

Ein Salat, der überrascht: Thunfisch und Paprika erfreuen sich dank der kleinen Sauermänner bester Gesellschaft

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 rote Paprikaschoten
- ♥ 2 kleine Zwiebeln
- ♥ 4 Kiwis oder Kiwi-Beeren (300 g)
- ♥ 3 Dosen (à 185 g) Thunfisch naturell
- ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 1 Prise Zucker ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4-5 EL Öl ♥ 1 Beet rote Shiso-Kresse
- ♥ ½ Beet Gartenkresse

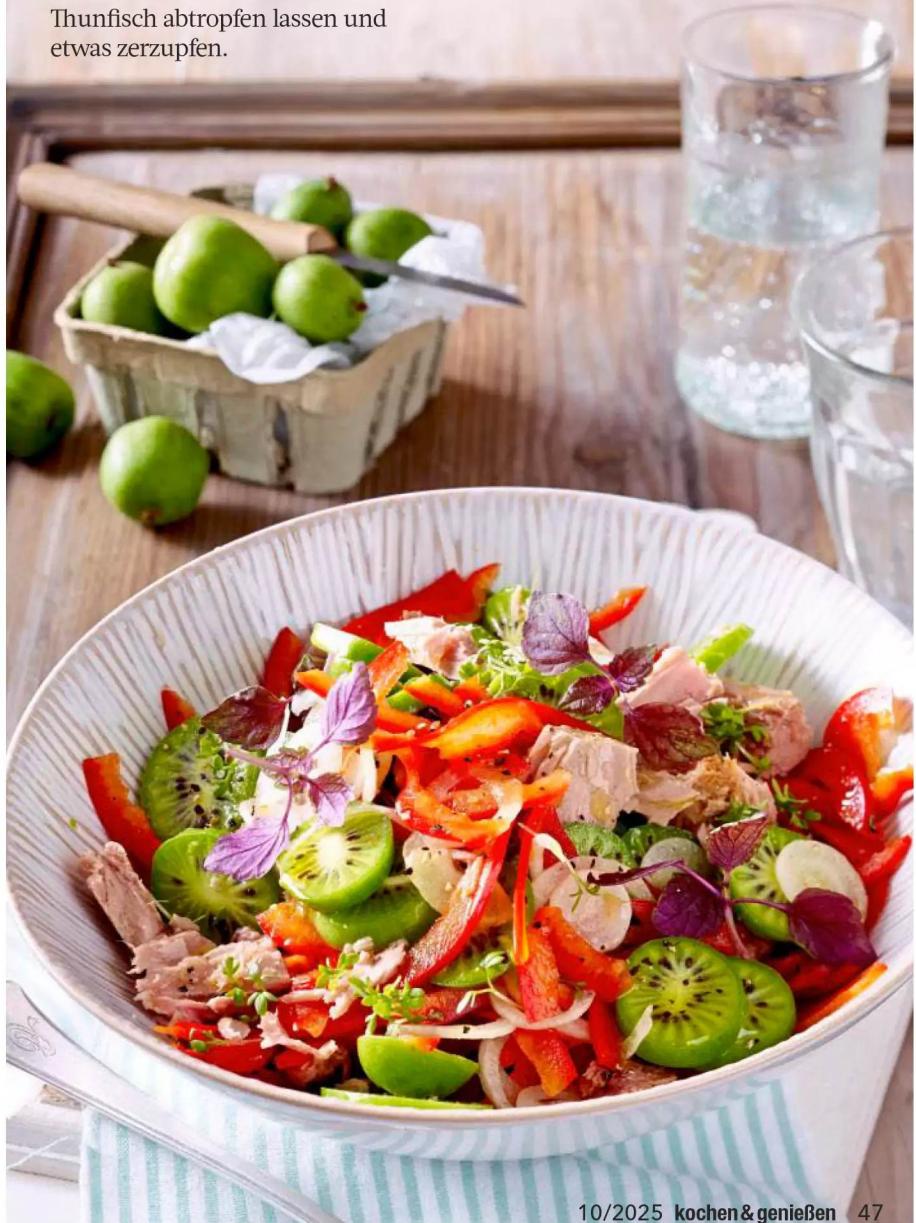
1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden bzw. Kiwi-Beeren waschen und halbieren. Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerzpfen.

2 Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl zum Schluss darunterschlagen. Kiwis, Paprika, Zwiebeln und die Vinaigrette mischen. Shiso- und Gartenkresse von den Beeten schneiden. Beide Kressesorten, bis auf etwas zum Bestreuen, mit dem Thunfisch unter den Salat heben. Thunfisch-Kiwi-Salat nochmals abschmecken und anrichten. Mit restlicher Kresse bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PRO PORTION ca. 470 kcal

E 29 g · F 35 g · KH 10 g



Fortsetzung von Seite 47

später dann die goldgelben SunGold Kiwis. Heute trifft die Geschäftsfrau Carla Pace zusammen mit ihrem Vater Enzo die Entscheidungen für den Hof, obwohl ihr Weg sie zunächst in eine andere Richtung führte: Sie studierte Wirtschaft und arbeitete 15 Jahre lang im Finanzsektor. Den Kontakt zur Plantage hat Pace aber nie verloren. Auch während ihrer Jahre im Büro unterstützte sie regelmäßig bei der Ernte – ein fester Bestandteil ihres Kalenders. Mit der Zeit wurde aus dem Mithelfen ein Entschluss: zurückkehren, Verantwortung übernehmen und den Betrieb in die nächste Phase führen. Jetzt leitet sie den Hof mit betriebswirtschaftlichem Wissen und einem klaren Blick für das, was auf dem Feld zählt.

So steht Pace heute auch für den Wandel in der Landwirtschaft, in der Frauen zunehmend unternehmerische Verantwortung übernehmen – auch in Bereichen, die lange als Männerdomäne galten. Ihr Balanceakt zwischen Mutterrolle, Unternehmerin und Landwirtin ist eine Inspiration für viele Frauen.

Pure Liebe zum Produkt

Carla Pace führt den Familienbetrieb in dritter Generation und bewahrt dabei die Tradition des

Kiwi-Anbaus mit Herzblut und Engagement. „Die Entscheidung, die Kiwi-Plantage zu übernehmen, war für mich ein natürlicher Schritt. Ich wollte schon immer ein Leben führen, das im Einklang mit der Natur steht, und hier auf der Plantage habe ich genau das gefunden. Es erfordert viel Hingabe und harte Arbeit, aber es ist auch unglaublich erfüllend, ein Stück Tradition zu bewahren und gleichzeitig ein so vielseitiges Produkt zu erschaffen.“

Carla Pace spricht über ihre Arbeit auf der Plantage mit großer Leidenschaft: „Ich habe zwei Kinder, aber die Kiwis auf der Plantage sind wie meine zusätzlichen Kinder. Jeden Tag beobachte ich sie beim Wachsen und Gedeihen, das gibt mir unglaublich viel Freude und Erfüllung.“ Oft fotografiert sie die Früchte im Laufe des Jahres – kleine Momentaufnahmen, die ihr auch in schwierigeren Zeiten Kraft geben.

Die Ernte ist schließlich der Höhepunkt. Ein sichtbares Ergebnis monatelanger Arbeit. Wenn die Kisten verladen sind und die Früchte den Hof verlassen, beginnt eine ruhigere Zeit. Oft denkt sie dann noch an die Kiwis, die sie so lange begleitet hat, und hofft, dass sie gut in den Supermärkten ankommen und vielen Menschen ein Stück ihres Alltags versüßen.





Knusper-Polenta zu Kiwi-Mango-Salat

Aus Italiens Obstgärten direkt in die Pfanne: Dieses Dessert vereint Sonne, Lebensfreude und fruchtige Freude am Genuss

1 Kokosmilch, Milch und Zucker in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Backrahmen (20x25 cm) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen. Polenta hineingießen und glatt streichen. Ca. 1 Stunde komplett auskühlen lassen.

2 Kiwis schälen und fein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls fein würfeln. Minze waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kiwis, Mango, Limettensaft und Honig mischen.

3 Backrahmen und Backpapier von der Polenta entfernen. Polenta in ca.

16 Rauten schneiden. 100 g Zwieback fein zerbröseln. Eier verquirlen. Polenta-Rauten erst durch das Ei ziehen, dann in Zwieback wenden. Butter-schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Polentaschnitten darin pro Seite 1-2 Minuten goldbraun braten. Schnitten abtropfen lassen. Mit Kiwi-Mango-Salat auf Tellern anrichten. Kokos-chips darüberstreuen und mit Minze garnieren. Übrigen Zwieback grob zerbröseln und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO PORTION ca. 500 kcal

E 9 g · F 29 g · KH 50 g

Rapso® DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

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!

Autlosung aus Heft 8: FERIENUR!

So können Sie gewinnen:

Per Website
www.wunderweib.de/gewinn-coupons



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

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

Hotline: 0800/5 88 79 65*

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

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

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 Einwettbewerb 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 aller Mitarbeiter der Drittunternehmen, die in das Gewinnspiel involviert sind. Die Teilnahmen 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 Ans

nahme 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 verjährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Absendung als erbracht. Eine Gewinnabtragung, eine Baurauszahlung 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

Gewinn-Coupon

kochen & genießen (Heft 10/ 2025)

**Teilnahmeschluss:
30. Oktober 2025**

LÖSUNG/-FN-

S 33:

Name, Vorname

PLZ-24

PLZ, Ort

telefon

E-Mail

Einverständniserklärung:

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

3 Hefte + Geschenk

für nur 9,40 €!

JETZT 35%
SPAREN!



Isolierkanne, 1 Liter

Premium-Isolierkanne aus Kunststoff. Inhalt ca. 1,0 Liter. Beste Isolierleistung, hält 12 Stunden heiß und 24 Stunden kalt. Frei von BPA für gesunden Genuss. Praktische Einhandbedienung für komfortables Ausgießen.



Doppel-Lunchbox

Nachhaltig und funktional: eine komplette Mahlzeit stilsicher verpackt! Mit Elastikband und Besteckset. 100 % klimaneutral. Material: ABS mit 50 % Weizenstroh. Maße: 180 x 105 x 92 mm. Volumen: 2 x 400 ml.

Ihre Abo Vorteile:

- ♥ Jederzeit kündbar!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!

SCHNELL BESTELLEN!

01806 / 36 93 36

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

040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

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

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

www.kochen-und-geniesen.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

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

Kein Heft mehr verpassen!

Im 1. Jahr portofrei!

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:

Alfi Isolierkanne: rot (48) schwarz (38) Doppel-Lunchbox (1)

028 03 2259543
KUG #10/25 – 6645

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, zt. 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 Weiterlieferung 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

(für Kundenkorrespondenz)



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

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

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
<input type="text"/>		

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

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

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



Küchennotizen

Eine Frage an die Schlaf-Expertin

CLAUDIA NIEDERMAYER

Die Kräuterpädagogin erklärt, wie der Körper schon beim Abendessen in den Ruhemodus findet

Was hilft uns beim Schlafen?

Erholssamer Schlaf beginnt oft schon beim Abendessen. Mein Ansatz sind Einschlafrituale, die Körper und Geist sanft herunterfahren – frei nach Sebastian Kneipp: „Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ Leichte, warme Speisen wie ein Haferporridge mit gedünstetem Obst, Beeren, Zimt und Kardamom nähren und beruhigen zugleich. Auch eine Tasse Hafer- oder Mandeldrink, verfeinert mit Lavendel, Kamille oder etwas Honig, wirkt wie ein sanfter Schlummertrunk. Kräuter wie Passionsblume, Melisse oder Baldrian entfalten als Tee ihre beruhigende Kraft. Entscheidend ist es, ein bewusstes Ritual daraus zu machen: langsam zubereiten, achtsam genießen. Oft hilft es bereits, solche Kleinigkeiten im Alltag zu ändern, um Großes zu bewirken.

Weiteres Expertenwissen für eine bessere Schlafqualität unter fuessen.de/besser-schlafen

Als Mitglied im Netzwerk „Gesunder Schlaf durch innere Ordnung“ weiß Niedermayer, wie Ernährung den Schlaf sanft fördern kann

DAS FINDEN
WIR JETZT
SPANNEND



Gruselig gut geschnitzt

Wenn Kürbis-Grimassen schneiden, ist Halloween nicht mehr weit

Leicht, hohl und mit dünner Schale – Halloween- oder Schnitzkürbisse eignen sich zum Basteln besonders. Hokkaido-Kürbis punktet zwar mit Farbe, lässt sich aber schwerer bearbeiten. Um Schimmel vorzubeugen, das Innere mit Essigwasser ausspülen und die Schnittflächen mit Vaseline oder Zitronensaft einreiben. Kühl und trocken lagern – z.B. über Nacht in den Kühlschrank oder Keller stellen.



Ob aushöhlen, dekorieren oder schnitzen – hier wird jeder Kürbis zum Charakterkopf: Kürbis-Schnitz-Set „Halloween“ von Westmark; 4-tlg.; ca. 13 €; in ausgewählten Supermärkten



Schön gesagt:

„Was wollen
wir essen?“

„Irgendwas Schnelles.“

„Geparden?“

LIEBLINGSGERICHTE WELTWEIT

Wo Raffinesse auf Tradition trifft: Jährlich kürt der TasteAtlas die besten Gerichte der Welt - hier kommen die Sieger von 2024/25



Auf Platz drei: Brasiliens Picanha. Das Steak mit charakteristischer Fettschicht wird über offener Flamme zur saftigen Perfektion gebrillt. Es folgt die neapolitanische Pizza - luftig, dünn, reduziert auf das Wesentliche. Ganz oben thront die kolumbianische Lechona: ein im Ganzen mit Gemüse gefülltes Schwein, das langsam geröstet wird, bis das Fleisch knusprig und saftig zugleich ist.

Ca. 700

Trauben benötigt man für eine Flasche Wein.

Quelle: corkframes.com



Auf ein Gläschen

Süßige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar



Schmeckt wie würziger Kürbis-Kuchen im Glas.
Sirup von Sonnen-tor; 250 ml ca. 9 €;
Supermarkt

Herbstgenuss im Glas

Was einst dem *Pumpkin Pie*, dem amerikanischen Kürbiskuchen, vorbehalten war, hat sich zum festen Bestandteil der herbstlichen Genusskultur entwickelt: *Pumpkin Spice*. Die Gewürzmischung aus Muskatnuss, Zimt, Gewürznelken und Ingwer bringt wohlige Wärme in Suppen und Kuchen. Auch in Kaffeespezialitäten oder als Topping auf Milchschaum sorgt es für einen spannenden Twist. In Cocktails harmoniert es besonders mit Rum und Whiskey – gern in Kombination mit Sahne oder Ahornsirup.

kochen & genießen

Impressum

Nachliefer-service & Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Redaktion:

Bauer Content KG, Redaktion *kochen & genießen*,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg;

Tel.: 040/3019-4300

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

Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.

Director Magazines: Dittmar Jurko

Chief of Staff: Laura Kretzschmar

Managing Brand Editor: Ann Thorer

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

Director Content: Malte Jensen

Head of Content Area Advisory&Leisure: Markus Dietsch

Teamlead Advisory: Constanze Moll

Teamlead Fashion&Beauty: Franziska Stelter-Cağatay

Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler

Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabell Finger

Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt

Teamlead Foto Service: Annalena Bull

Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer

Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann

Content Manager Food: Stefanie Sobetzko

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

Head of Content Area Health: Georg Partloth

Teamlead Health: Julian Schmidt

Head of Content Area People&Stars: Moritz Stranghöner

Teamlead People: Lea Rehder

Teamlead Stars: Lara Hendriksen

Director Design: Katja Fügert

Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde,

Christine Wittenberg, Veronika Thrun

Director Operations: Andreas Wießner

Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm, Sabrina Flemming, Silke Schotte

Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer

Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Ad Alliance GmbH

Picassoplatz 1, 50679 Köln

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

(verantwortlich für den Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

Leiter Herstellung: Helge Voss

Herstellung: Rafael Schneider

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

Vertriebsleitung: Achim Denker

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

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

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

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Addressänderungen, Bankdatenänderung,

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

Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG,

Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg,

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

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

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

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

ISSN 0933-9698



Das süße Leben



Flotte Mokka-Chili-Mousse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 100 g Zartbitterschokolade (50–56 % Kakaoanteil)
- ♥ 100 g Mokkaschokolade ♥ 1 rote Chilischote ♥ 300 g Schlagsahne
- ♥ 75 ml Milch ♥ 1 TL lösliches Espressopulver ♥ 2 EL Kaffeelikör
- ♥ 2–3 EL Mokkabohnen aus Zartbitterschokolade

1 Beide Schokoladen haken. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und hacken. Sahne steif schlagen. Milch erwärmen. Espresso einrühren, Schokoladen unter Rühren darin schmelzen. In eine Schüssel geben, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Likör und Chili, bis auf 1 TL, unterrühren. Sahne nach und

nach unterheben. Mousse in vier Schälchen verteilen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Bohnen grob hacken. Kurz vor dem Servieren über die Schoko-Mousse streuen. Mit restlicher Chili verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO PORTION ca. 540 kcal

E 8 g · F 42 g · KH 34 g

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



Milchreis-Creme zu Zwetschgenkompott

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 ml Milch ♥ 1 Prise Salz ♥ 6 EL Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 50 g Milchreis ♥ 250 g Zwetschgen
- ♥ 1 Zimtstange ♥ 1 TL Butter ♥ Saft von ½ Zitrone
- ♥ 1 TL Speisestärke ♥ 3–4 EL kernige Haferflocken
- ♥ 150 g Schlagsahne ♥ Melisse zum Verzieren ♥ Backpapier

1 Milch, Salz, 2 EL Zucker und Vanillezucker aufkochen. Milchreis einrühren, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Reis etwas abkühlen lassen und dann kalt stellen.

2 Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. 2 EL Zucker in einem Topf karamellisieren. Zwetschgen und Zimtstange zufügen. Butter zugeben, darin schmelzen. Zitronensaft angießen und alles 6–8 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren. Stärke und 1 EL

Wasser glatt rühren. Kompost damit binden, ca. 1 Minute köcheln. Kompott auskühlen lassen.

3 2 EL Zucker in einem Topf karamellisieren. Haferflocken zufügen und unterrühren. Krokant auf ein Stück Backpapier verteilen und auskühlen lassen. Sahne steif schlagen, unter den Reis heben. Reis-Creme in eine Schale füllen. Kompott und Krokant darauf verteilen. Mit Melisse verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

WARTEZEIT ca. 45 Min.

PRO PORTION ca. 300 kcal

E 5 g · F 17 g · KH 34 g



Ofen-Quitten mit Marzipan-Nuss-Füllung

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 40 g Rosinen ♥ 4 EL Rum ♥ 2 Quitten (à ca. 300 g)
- ♥ 200 ml Orangensaft ♥ ½ Bio-Orange ♥ 75 g Walnüsse
- ♥ 100 g Marzipanrohmasse ♥ 2 EL Puderzucker ♥ 2-3 EL Schlagsahne
- ♥ 175 g Magerquark ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Fett für die Form ♥ Alufolie

1 Rosinen in Rum einweichen. Quitten waschen, halbieren und entkernen. Quitten auf der runden Seite etwas gerade schneiden, damit sie stehen. In eine gefettete Auflaufform stellen. Orangensaft über die Quitten gießen. Form mit Alufolie zudecken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 35 Minuten backen. Alufolie entfernen.

2 Orange waschen, Schale fein abreiben. Nüsse hacken. Marzipan würfeln und mit Puderzucker und Sahne glatt rühren. Quark

und ⅔ der Orangenschale verrühren. Marzipan unterrühren. Abgetropfte Rosinen und Nüsse unter die Masse heben. Marzipanmasse in die Quitten füllen.

3 Backofengrill vorheizen. Quitten darin 3-4 Minuten gratinieren. Quitten anrichten. Übrige Orangenschale darüberstreuen. Etwas Orangenschmorfond darüberträufeln. Quitten mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PRO PORTION ca. 460 kcal
E 13 g · F 23 g · KH 45 g



Verschleiertes Bauernmädchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Äpfel ♥ 75 g Zucker ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 150 g Pumpernickel
- ♥ 1-2 TL Butter ♥ 250 g Magerquark ♥ 100 g griechischer Joghurt
- ♥ 2-3 EL Puderzucker ♥ 4 EL Johannisbeergelee

1 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Apfelstücke, Zucker, 2 EL Wasser und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Äpfel bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten weich dünsten, aber nicht vollständig zerfallen lassen. Apfelkompott auskühlen lassen.

2 Pumpernickel fein zerbröseln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pumpernickel darin rundherum knusprig anrösten und herausnehmen. Pumpernickel vollständig auskühlen lassen.

3 Quark, Joghurt und Puderzucker glatt rühren. Pumpernickel, Kompott und Quarkcreme im

Wechsel in Dessertgläser schichten. Vom Servieren mit je 1 EL Gelee verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PRO PORTION ca. 360 kcal
E 12 g · F 5 g · KH 66 g



Westfälische Spezialität

Pumpernickel ist ein kompaktes und saftiges Vollkornbrot aus Roggenschrot. Durch seine lange Backzeit bekommt es einen fein malzigen Geschmack.

„Backen gehörte bei uns stets dazu“



Charlotte Ewald (61)
lebt mit ihrem Mann in Graben-Neudorf. Die Hauswirtschaftsmeisterin ist seit über 35 Jahren verheiratet, hat zwei erwachsene Töchter und ein Enkelkind. In ihrer Freizeit ist sie sportlich aktiv, reist viel und näht leidenschaftlich gern – besonders für ihren 16 Monate alten Enkel.

Charlotte Ewalds Backkunst kommt von Herzen und landet am liebsten als süßer Gruß bei Familie, Freunden und Nachbarn

Welche Rolle spielt Backen in Ihrem Leben und Alltag?

Ich bin in einem landwirtschaftlichen Betrieb aufgewachsen. Der Anbau, die Ernte, das Verwerten und Konservieren von Obst und Gemüse kenne ich von klein auf. Backen war immer ein wichtiger Bestandteil in unserer Familie. Ich backe, kuche und genieße daher gern.

Gibt es Backtraditionen, die Sie bis heute pflegen?

Lange habe ich im Advent eine Woche Urlaub genommen, um Weihnachtsplätzchen zu backen. Da sind dann zwischen 30 und 40 verschiedene Sorten zusammengekommen. Diese habe ich hübsch verpackt und verschenkt. Heute beschränke ich mich auf zehn Lieblingssorten, über die sich vor allem meine Familie freuen darf

Wer durfte sich denn damals alles über Ihre Plätzchen freuen?

Familie, Freunde und Nachbarn. Von meinem Nachbarn habe ich dafür



übrigens das schönste Kompliment bekommen. Er genießt meine Weihnachtsplätzchen ganz bewusst: erst anschauen, dann riechen, dann essen – Stück für Stück. Es hat mich wirklich sehr gefreut, mit wie viel Genuss und Wertschätzung er sie isst.

Und zeigt sich diese Plätzchen-Passion auch bei Ihren Kuchen?

Auf jeden Fall! Auch wenn die Schwarzwälder Schnitten deutlich schneller gemacht sind. Geschmacklich kommen sie fast an eine „echte“ Schwarzwälder Kirschtorte heran und lassen sich gut in kleine Stückchen schneiden. Das macht sie perfekt fürs Kuchenbuffet – so kann man mehr probieren. Ursprünglich habe ich sie übrigens für meinen Mann gebacken – er liebt Schwarzwälder Kirschtorte.

Haben Sie das Rezept im Laufe der Zeit irgendwann verändert?

Die Zugabe von Kirschwasser war ursprünglich nicht im Rezept vorgesehen. Ebenso verwende ich einen Becher Sahne mehr, um die Schnitten noch hübsch mit Tuffen zu dekorieren.

Wunderschöne Familientradition: Charlotte Ewald sammelt für ihre Töchter die liebsten Kindheitsrezepte in hübschen Ordnern

50€
für Ihr
Rezept

Welcher Kuchen begeistert Ihre Familie?

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

Was ich noch mehr liebt
als gutes Essen, ist die
Familie und Freunde mit
denen ich es teile
Herzlichst Charlotte Ewald

Schwarzwälder Schnitten vom Blech

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE

- ◆ 1 Tasse (200 ml) Öl
- ◆ 1 Tasse (200 g) Zucker
- ◆ 5 Eier (Gr. M)
- ◆ 3 Päckchen Schokoladenpuddingpulver
- ◆ 3 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ◆ 1 Päckchen Backpulver
- ◆ 5 EL Kirschwasser
- ◆ 2 Gläser (à 720 ml) Kirschen
- ◆ 800 g Schlagsahne
- ◆ 80 g Zartbitterschokoraspeln
- ◆ 24 frische Kirschen mit Stiel oder
1 Päckchen Belegkirschen
- ◆ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Öl, Zucker und Eier in einer Schüssel ca. 3 Minuten aufschlagen. Schokopuddingpulver, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver und Backpulver mischen, zur Ölmischung geben und unter die Eiermasse rühren. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (30x40 cm) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 18–20 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

2 Kuchen mit Kirschwasser tränken.

FÜR DEN BELAG Kirschen abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen.

2 Päckchen Vanillepuddingpulver mit 10 EL Kirschsaft glatt rühren. Restlichen Kirschsaft in einem Topf aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und nochmals ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen und Kirschen unterrühren. Kirschcompott auf dem Teig verteilen und auskühlen lassen.

3 Sahne portionsweise steif schlagen.

¾ Sahne locker auf den Kuchen streichen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Kuchen mit Schokoraspeln, Sahnetuffs und frischen Kirschen oder Belegkirschen verzieren. In Stücke schneiden und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

WARTEZEIT ca. 1 Std.

PRO STÜCK ca. 310 kcal

E 3 g · F 22 g · KH 27 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf einen
Apfelkuchen mit Haferflocken-Baiser

Alles Gute kommt von oben

Mit Nüssen, Schokolade oder sogar salzigen Brezeln: Wir lassen grandiose Streuselvariationen auf herbstliche Kuchen rieseln und freuen uns auf Knusperglück nach dem Backen



*Erst die Arbeit,
dann das Vergnügen*

Vor den Streuseln
kommt das Kneten. Am
besten zügig und mit
kalten Händen arbeiten,
dann gelingen sie
schön krümelig

Zwetschgenkuchen nach Landfrauen-Art

Rezept auf Seite 60





Zwetschgenkuchen nach Landfrauen-Art

Mandeln spendieren diesem saftigen Obstgarten-Klassiker eine feine Marzipannote und knusprigen Crunch

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 350 g Mehl ♥ 150 g + 2 EL brauner Zucker
- ♥ 175 g kalte Butter ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 1 ½ TL Backpulver ♥ 1 ½ TL Zimt
- ♥ 1 Prise Salz ♥ 1,3 kg Zwetschgen
- ♥ 50 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- ♥ 25 g Mandelblättchen
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 FÜR DEN TEIG Mehl, 150 g Zucker, Butter in Stückchen, Ei, Backpulver, Zimt und Salz mit den Händen rasch zu einem Streuselteig verkneten. Ca. 2/3 Streuselteig in einer gefetteten und mit Mehl ausgestäubten Springform (26 cm Ø) zu einem Boden andrücken, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 FÜR DEN BELAG Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zwetschgenhälfte längs bis zur Hälfte einschneiden. Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit gemahlenen Mandeln bestreuen. Zwetschgen dicht an dicht mit der eingeschnittenen Seite nach oben aufrecht auf den Boden stellen. Restlichen Teig in Streuseln darauf verteilen. Streusel mit Mandelblättchen und 2 EL Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) auf der unteren Schiene ca. 1 Stunde backen.

3 Kuchen aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Kuchen mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

WARTEZEIT ca. 2 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 360 kcal

E 6 g · F 17 g · KH 46 g



Eine Prise Wissen

KLEINE KNUSPERKUNDE

Zwischen knusprig und trocken liegen Streusel-Himmel und -Hölle. Mit diesen Tipps klappt's!

Falls die Streusel **zu sandig** geraten: Ein paar kalte Butterflöckchen zugeben und leicht zwischen den Fingern zusammendrücken.

Nie matschig: 1 TL Speisestärke im Streuselteig bindet Flüssigkeit und verhindert, dass sie z.B. im feuchten Obstkuchen versinken.

So bleiben Ihre Streusel gut **in Form**: Teig ca. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen, dann zügig mit eiskalt abgespülten Händen verarbeiten.

Es soll richtig krachen? Für **mehr Crunch** entweder die Streusel ein paar Minuten solo im Ofen rösten, oder den Streuselkuchen bei Umluft backen.

Apfeltaler mit Walnuss-Kardamom-Streuseln



Taler, Taler, du musst wandern, von der einen Genusshand zur andern - aber garantiert nicht lange, ist er doch viel zu fluffig und lecker

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ ½ Würfel (21 g) Hefe ♥ 75 g brauner Zucker
- ♥ 125 ml Milch ♥ 325 g Mehl
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ ½ TL Salz
- ♥ 40 g weiche + 50 g kalte Butter
- ♥ 100 g Walnüsse
- ♥ 1 TL Kardamom ♥ 3 Äpfel (z.B. Elstar)
- ♥ 3 EL Zitronensaft ♥ 50 g Puderzucker
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Backpapier

1 Hefe, 1 EL lauwarmes Wasser und 25 g Zucker in einer großen Schüssel verrühren, bis die Hefe flüssig ist. Milch, 250 g Mehl, Vanillezucker, Salz und 40 g weiche Butter in Stückchen zu der Hefe geben. Alles mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf etwas Mehl zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Nüsse hacken und mit 75 g Mehl mischen. 50 g Zucker, Kardamom und 50 g kalte Butter in Stückchen zugeben. Alles mit den Händen zu groben Streuseln verarbeiten. Kühl stellen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

3 Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 8 Stücke teilen. Teigstücke auf etwas Mehl rund (ca. 10 cm Ø) ausrollen. Teigtaler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Jeweils 4–5 Apfelspalten darauflegen und mit Streuseln bestreuen. Taler zugedeckt bei Zimmertemperatur weitere ca. 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten goldbraun backen.

4 Puderzucker und 1 EL Zitronensaft zu einem dicken Guss verrühren. Taler aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zitronenguss in feinen Streifen darüber verteilen und trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

WARTEZEIT ca. 2 Std.

PRO STÜCK ca. 440 kcal

E 8 g · F 20 g · KH 58 g



Vorab probiert vom


LeserCLUB

„Ich habe noch Apfelstücke zwischen Quarkmasse und Streusel gegeben. Ein leckeres Rezept für alle, die üppige Kuchen mögen!“

Anne Scherer

Schoko-Streuselkuchen mit Salzbrezeln

Überraschung! Dieser cremige Käsekuchen trägt eine süß-salzige Knusperkrone, die ihm außerordentlich gut steht

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 30 g kleine Salzbrezeln
- ♥ 200 g Zartbitterschokolade ♥ 150 g Mehl
- ♥ 3 EL Kakao ♥ 75 g Butter ♥ 210 g Zucker
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 300 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 500 g Magerquark ♥ 90 g Speisestärke
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 FÜR DIE STREUSEL Brezeln grob zerbröseln. 50 g Schokolade hacken. Mehl, 1 EL Kakao, Butter in Stückchen und 35 g Zucker erst mit den Knethaken des

Rührgeräts vermengen, dann mit Händen zu Streuseln verarbeiten. Gehackte Schokolade und Brezeln untermengen.

2 Übrige Schokolade in Stücke teilen. Im heißen Wasserbad schmelzen. Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Eigelb, 100 g Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Frischkäse und Quark unterrühren. Stärke und 2 EL Kakao mischen, auf die Käsecreme sieben und kurz unterziehen. Flüssige Schokolade unterrühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 75 g

Zucker einrieseln lassen. Eischnee portionsweise unter die Käsecreme heben.

3 Käsemasse in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen. Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 1–1¼ Stunden backen. Kuchen auskühlen lassen, aus der Form lösen und in Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.
PRO STÜCK ca. 310 kcal
E 10 g · F 16 g · KH 29 g

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE

- ♥ 2,5 kg Quitten ♥ 300 ml Orangensaft
- ♥ 175 g Honig
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 400 g Dinkelmehl (Type 630) ♥ 450 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- ♥ 1 Msp. Zimt ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 200 g weiche + 300 g Butter ♥ 2 Eier (Gr. L)
- ♥ 125 g Pekannüsse ♥ 400 g + 2 EL Weizenmehl
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Fett und Mehl für das Backblech

1 FÜR DEN BELAG Quitten schälen, vierteln und entkernen. Quittenviertel in dicke Scheiben schneiden. Quitten, 200 ml Orangensaft und Honig in einem großen Topf mischen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln. Puddingpulver und 100 ml Orangensaft glatt rühren. Pudding in das Kompott rühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Kompott in eine Schüssel geben, abkühlen lassen.

2 FÜR DEN TEIG Dinkelmehl, 250 g Zucker, Vanillezucker, Zimt und Backpulver mischen. 200 g weiche Butter und Eier zufügen und alles glatt verkneten. Teig auf einem gefetteten und mit Mehl bestäubten tiefen Backblech ausrollen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

3 FÜR DIE STREUSEL Pekannüsse hacken. 400 g Weizenmehl, 200 g Zucker und Nüsse mischen. 300 g Butter schmelzen und zur Mehlmischung gießen. Alles zu dicken Streuseln verkneten. 2 EL Mehl über die Nuss-Streusel sieben und darunterschwenken.

4 Lauwarmes Kompott auf dem Boden verstreichen. Streusel darauf verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 470 kcal

E 6 g · F 23 g · KH 60 g

Testen
Sie
uns!

Ihr Geschenk fürs Probeabo

Wo schmeckt Kuchen im Herbst am besten? Ganz klar: Auf dem Sofa mit Lieblingsdecke und kuscheliger Wärmflasche! Dieses hübsche Modell mit Herzmuster spendet in wenigen Minuten wohlige Wärme, die lange anhält. Sie besteht aus hochwertigem Naturkautschuk und Acryl-Bezug, Füllvermögen ca. 595 ml. Maße: ca. 24,4 x 13,7 x 4,2 cm. Sie erhalten die niedliche Wärmflasche als Geschenk, wenn Sie drei Hefte kochen & genießen für 9,40 € statt 14,40 € testen, das macht 35 % Ersparnis! Mehr Infos unter kochen-und-geniesen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 10/2025.

* 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.



Quittenkuchen mit Pekan-Butterstreuseln

Quitte, bitte! Und zwar doppelt gern mit dieser knackigen Haube aus süßlich-milden Nuss-Streuseln





Perfekt gesichert

Durch das Vorbacken der Käsemasse bleiben die Keksstreusel gemütlich darauf liegen, statt zu versinken

Baileys-Käsekuchen unter Schokocookie-Streuseln

Kekse oder Kuchen? Warum sich mit wählen quälen, wenn man doch beides in diesem köstlichen Cheesecake haben kann!

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ▼ 175 g Butter
- ▼ 300 g Double Chocolate Cookies
- ▼ 100 g Mehl ▼ 275 g Zucker
- ▼ 500 g Magerquark
- ▼ 400 g Doppelrahmfrischkäse
- ▼ 30 g Speisestärke ▼ 3 Eier (Gr. M)
- ▼ 100 ml Whiskey-Sahne-Likör (z. B. Baileys)
- ▼ 100 g Schlagsahne
- ▼ Puderzucker zum Bestäuben
- ▼ Öl für die Form ▼ 1 großer Gefrierbeutel

1 FÜR DEN BODEN 100 g Butter in einem Topf schmelzen, vom Herd nehmen und

etwas abkühlen lassen. 250 g Cookies in den Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Keksbrösel und Butter gut mischen. In eine am Boden mit Öl bestrichene Springform (26 cm Ø) geben und zu einem Boden andrücken. Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 FÜR DIE STREUSEL Mehl, 75 g Zucker und 75 g Butter zu Streuseln verkneten. 50 g Cookies in kleine Stücke brechen und unter die Streusel mischen. **FÜR DIE KÄSEMASSE** Quark, Frischkäse, 200 g Zucker und Stärke glatt rühren. Nacheinander Eier, Likör und Sahne untermischen.

3 Käsemasse auf den Boden gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, Streusel darauf streuen. Bei gleicher Temperatur ca. 45 Minuten backen, bis die Creme bei leichtem Rütteln an der Form kaum noch wackelt. Kuchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen. Aus der Form lösen, anrichten. Mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.

WARTEZEIT ca. 4 ½ Std.

PRO STÜCK ca. 410 kcal

E 9 g · F 24 g · KH 28 g

Erdnuss-Karamell-Streuselkuchen

Eigenlob stinkt, aber wir können nicht anders: Diese verblüffende Kombination ist einfach göttlich!

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE

- ♥ 400 g TK-Kirschen ♥ 150 g Weichkaramellen
- ♥ 150 g gesalzene und geröstete Erdnüsse ♥ 500 g weiche Butter
- ♥ 700 g Mehl ♥ 325 g Zucker ♥ Salz ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 2 TL Backpulver ♥ Fett und Mehl für das Backblech

1 Kirschen auftauen lassen.

FÜR DIE STREUSEL Weichkaramellen klein schneiden. Erdnüsse grob hacken. 250 g Butter schmelzen. 350 g Mehl, 175 g Zucker und 1 Prise Salz mischen. Flüssige Butter zugeben und alles zu dicken Streuseln verkneten. Nüsse und Karamellen kurz unterkneten.

2 FÜR DEN TEIG 250 g Butter, 150 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. 350 g Mehl und Backpulver

mischen und kurz unterrühren. Teig auf einem gefetteten und mit Mehl ausgestäubten tiefen Backblech verstreichen.

3 Erst Kirschen und dann die Streusel auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 1 1/4 Std.

PRO STÜCK ca. 400 kcal
E 7 g · F 23 g · KH 38 g

Gefriergut

Der Kuchen ist perfekt, um eingefrorenes Obst aus dem Sommer zu verwerten



Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!¹

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm?

Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.² Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder haushaltszuckerhaltigen Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z.B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus³
- Ohne Nebenwirkungen

In jeder Apotheke!



Fructaid®

¹ Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

² <https://tip.de/tipck>

³ Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

www.fructaid.de

Schaurige Grüße

Süßes Mitgebsel

Überraschen Sie am
31. Oktober doch die
kleinen Klingelgeister mit
etwas Selbstgebackenem.
Zum Fürchten lecker!



Schoko-Spinnen-Cookies

ZUTATEN FÜR 18 STÜCK

- 125 g weiche Butter • 125 g Erdnusscreme
- 1 Prise Salz • 150 g brauner Zucker
- 175 g Mehl • 1 TL Backpulver
- ca. 40 g Schokotröpfchen
- 50 g Zartbitterschokolade
- Backpapier • 1 Einmal-Spritzbeutel

1 Butter, Erdnusscreme, Salz und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Mehl und Backpulver

mischen und kurz unterrühren. Aus dem Teig mit den Händen ca. 18 Kugeln formen. $\frac{3}{4}$ der Schokotröpfchen in die Mitte der Teigkugeln drücken. Kugeln mit etwas Abstand auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und etwas flach drücken. Übrige Schokotröpfchen auf die Kekse verteilen und leicht andrücken. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 13–15 Minuten backen. Cookies herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Schokolade in Stücke teilen und im heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade in den Spritzbeutel füllen, eine sehr kleine Spitze abschneiden. Mithilfe des Spritzbeutels an jedes Schokotröpfchen vorsichtig 8 Spinnenbeine malen. Schokolade trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

WARZEIT ca. 30 Min.

PRO STÜCK ca. 180 kcal

E 4 g · F 11 g · KH 20 g

Vorschau



Königs-Ravioli
und Prosecco-
Schaumsüppchen

MENÜ IM KERZENSCHEIN

Wir laden ein zum eleganten Candle-Light-Dinner mit vier Gängen
voller leuchtender Genussmomente



Soljanka de luxe
mit Tafelspitz

EINTÖPFE DER EXTRAKLASSE

Ob Wild im Wohlfühltopf oder Käsesuppe mit würzigem Cheddar: Diese Eintöpfe verbinden Wärme mit Wow

IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT

AM 31. OKTOBER
2025

♥ Keulen in Bestform:
außen knusprig, innen saftig
und voller Aromen

♥ Geliebte Brotzeit: wo
weiche Krume auf goldene
Kruste trifft, wird's richtig lecker

♥ 16 SEITEN EXTRA



PLÄTZCHEN-POESIE

Kleine Kostbarkeiten für die
Adventszeit: mal schokoladig,
mal fruchtig oder im Nu gebacken



SÜSSE MANDELTRÄUME

Marzipan umschmiecht den Gaumen und verwandelt
Kuchen in samtige Träume - von fruchtig-schlicht bis festlich



Genussvoll durch die Kürbiszeit

Egal ob süß oder herhaft – Kürbis ist äußerst vielseitig. Genau wie unser Kürbisgewürz: Es verfeinert nicht nur Suppe oder gebackenen Kürbis, sondern auch süße Gerichte wie Desserts, Kuchen oder Waffeln. Genießen Sie diese geschmackvolle Vielfalt.



SO
WERT
VOLL



UNSERE WERTE STECKEN
IN JEDEM PRODUKT
VON LEBENSBAUM.

Bio-Landbau bewahrt,
was uns am Herzen
liegt: die Natur. Unsere
Partner:innen denken und
handeln in natürlichen
Kreisläufen – davon sind
wir nur zu gern ein Teil!

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

BIO SEIT 1979



SUPPORT ME

⚠️ Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

Buy or Renew Premium Account

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠️ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

Donate Directly

USDT (TRC20):

TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96

DOGE (Doge Network):

DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS



⭐ Every little support helps me to keep going and create more content.

❤️ THANK YOU SO MUCH! ❤️