

**NEU! Nur  
3,99 €**

# Omas bewährte Rezepte auf 68 Seiten

# LandGenuss

## WINTERKÜCHE 1|2026

AT: 4,50 €  
CH: 7,20 CHF  
LU: 4,70 €

# Köstliche Winterküche

# *Die besten Rezepte für die ganze Familie*



## 9 x GEBÄCK & SÜSSES



## 6 X HEISSE EINTÖPFE Variantenreich mit Gemüse, Fleisch & Hülsenfrüchten



## 20 x ALLTAGSKÜCHE



## Klassisches Rindergulasch

# 50 hausgemachte Seelenwärmer

**Grundzutaten:** Leckeres aus Hack, Kartoffeln, Weißbrot, Grieß, Honig, Rindfleisch, Eiern & Käse  
**Ratgeber:** Gesund bleiben mit Tipps & Rezepten



Jetzt neu am Kiosk

# 190 HAUSMITTEL UND PFLANZENTIPPS FÜR JEDEN TAG

1 | 2026 [www.naturapotheke-magazin.de](http://www.naturapotheke-magazin.de) DE: 12,90 € | AT: 14,20 € | CH: 21,80 CHF | LU: 15,20 €

**NEU**

# NaturApotheke

Altes Heilwissen neu entdecken

**10** Jetzt einschalten!  
SCHRITTE AUS DEM STRESS

**RUNDUM GESUND**  
8 Heilpflanzen, die sofort bei Erkältung helfen  
Detox & Darmgesundheit: So entlastest du deinen Körper

**Natürlich schön**  
Strahlende Haut & glänzende Haare ohne Chemie  
Von Tees bis Tinkturen

**190** Hausmittel zum Selbermachen

**JETZT NUR**  
**12,90 €**

Kräuter Wechseljahre  
Dem Herzen jetzt Gutes tun  
Einschlafen und Durchschlafen mit Pflanzenkraft

**7 WEGE, UM ZELLEN JUNG ZU HALTEN**  
Mit Longevity besser alt werden

Barcode: 9783954412205



**Fit für den Winter**  
9 Immun-Booster, 8 Heilpflanzen bei Husten, Schnupfen, Erkältung u.v.m.



**Meine Gesundheit**  
Gutes für Herz und Darm, 1 Woche Detox, sanfte Hilfe für die Wechseljahre u.v.m.



**Wege aus dem Stress**  
Heilpflanzen und Tipps, die sofort helfen, gesunde Stresskiller u.v.m.



JETZT BESTELLEN UNTER:  
[www.naturapotheke-magazin.de/sonderheft26](http://www.naturapotheke-magazin.de/sonderheft26)

# Winterküche



## Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Sonderheft zeigt sich der Winter von seiner köstlichen Seite: herhaft, regional verwurzelt und mit der Bodenständigkeit guter Hausmannskost. Aromatischen Duft verströmen unsere Kreationen mit Hack (ab Seite 8) und Rindfleisch (ab Seite 36), mal kross angebraten, mal langsam geschmort, mal als schnelle Pfanne mit Nudeln. Für Frische sorgen knackige Salate mit Biss (ab Seite 20). Abwechslungsreichtum beweisen Kartoffeln (ab Seite 14), und altbackenem Brot schenken wir ab Seite 22 ein zweites Leben. Außerdem servieren wir Leckeres mit Grieß (ab Seite 56), schlicht, seelenwärzend und genau richtig für kurze Tage, und zeigen, wie vielfältig Honig (ab Seite 42) ist. Wenn draußen der Atem kleine Wolken malt, wärmen unsere wohltuenden Wintergetränke (ab Seite 62) Hände und Herz. Gesund durch die kalte Jahreszeit führt Sie unser Ratgeber für ein gutes Immunsystem (ab Seite 48). Entdecken Sie eine kompakte Übersicht der wichtigsten Haushaltstipps zur Unterstützung des Körpers, wertvolle Tipps und Tricks, um im Winter fit zu bleiben, sowie alltagstaugliche Rezepte.

Genießen Sie die gemütlichste Jahreszeit – mit Rezepten, wie Oma sie schon liebte!

Herzlichst Ihre

„LandGenuss“-Redaktion



@landgenussmagazin



www.landgenuss-magazin.de/facebook



**Rezeptservice** Sie haben eine Frage zum Rezept, zu den darin verwendeten Zutaten oder Sie möchten wissen, welche Nährstoffe im Gericht stecken? Wenden Sie sich gern an unsere kompetenten Kollegen aus der Rezeptentwicklung. Als Ökotrophologen und Genussexperten kennen sie die Antwort auf all Ihre Fragen: [rezeptservice@falkimedia.de](mailto:rezeptservice@falkimedia.de)



**Kleines Zutaten-1x1** Sofern in der Zutatenliste unserer Rezepte nicht anders angegeben, verwenden wir Weizenmehl (Type 405) | Eier (Größe M) | Kuhmilch (3,5 % Fett) | Naturjoghurt (3,5 % Fett) | mild gesäuerte Butter | Speisequark (40 % Fett) | Biozitrusfrüchte | frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer | natives Olivenöl extra | glatte Petersilie.

# INHALT

LandGenuss  
Winterküche

**48** Fit durch den  
Winter kommen



**28** Gerichte mit  
würzigem Käse



Honig in viel-  
fältigen Rezepten **42**



**8** Gutes mit  
Hackfleisch



Bunte  
Wintersalate **20**

**50** Leckere  
Eierspeisen





## 66 Süßer Abschluss



## 36 Die besten Rezepte mit Rindfleisch

## Rezepte

**8 Hackfleisch** Feine Rezepte von Suppe bis Braten. Deftig, aromatisch und richtig gut

**14 Kartoffeln** Unser liebstes Beilagengemüse überzeugt auch in der Hauptrolle

**20 Wintersalate** Sättigender Frischekick dank knackiger, saisonaler Zutaten

**22 Weißbrot** Viel zu schade für die Tonne. Altbackenes Brot erhält eine zweite Chance

**28 Käse** Feinwürzig und herrlich duftend, Käse überrascht in neuen Variationen

**34 Eintöpfe** Vier herzhafte Lieblingsgerichte dampfend heiß aus dem Topf



## 56 Grieß in vier Varianten

Fotos: Frauke Antholz (6); Kathrin Knoll (1); Adobe Stock/drubig-photo (1); Tina Bumann (1); Ira Leoni (1)

**36 Rindfleisch** Von einfach bis besonders, von klassisch bis modern. Alltagsrezepte und Festessen mit Rindfleisch

**42 Honig** Ob Hauptspeise oder Gebäck, Honig verleiht vielen Speisen eine sanfte Süße

**50 Eier** Vielfältig einsetzbar, sind Eier gekocht wie gebacken immer ein Genuss

**56 Grieß** Diese feinen Speisen schmecken wie damals bei Oma. Zum Niederknien!

**66 Süßer Abschluss** Unsere Orangenmousse krönt jeden Wintertag. Genießen Sie ein himmlisches Finale

## Ratgeber

**48 Winterfit** Diese Tipps, Tricks und Rezepte bringen Sie gesund durch den Winter

**62 Wintergetränke** Genießen Sie eine Tasse voll wohlicher Wärme oder ein Glas purer Kraft für Körper und Seele



## Service

### 3 Editorial

### 6 Rezeptfinder

### 64 Impressum

# REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

## Deftig



**S. 13** Falscher Hase mit Paprikagemüse

**S. 13** Frikadellen mit gestoxtem Spitzkohl

**S. 13** Makkaroni Bolognese



**S. 13** Käse-Hack-Lauchsuppe



**S. 19** Kartoffelstampf mit Spinat und Spiegelei



**S. 19** Deftiges Bauernfrühstück



**S. 19** Kartoffelgratin mit Brokkoli



**S. 21** Linsen-Traubensalat mit Joghurtdressing



**S. 21** Salat mit Röstkartoffeln und Hackbällchen



**S. 21** Chicoréesalat mit Forelle und Mandarinen



**S. 21** Grünkohlsalat mit Kürbis, Pilzen & Speck



**S. 27** Toast Hawaii



**S. 27** Semmelknödel mit Spinat-Pilz-Ragout



**S. 33** Cordon bleu mit Salzkartoffeln



**S. 33** Käsespaghetti mit Kartoffelsalat



**S. 33** Käsepfannkuchen mit Spinatfüllung



**S. 33** 4-Käse-Flammkuchen mit Lauch & Speck



**S. 35** Steckrübeneintopf mit knusprigem Topping



**S. 35** Gemüseeintopf mit Wiener Würstchen



**S. 35** Pikanter Weißkohleintopf mit Kasseler



**S. 35** Eintopf mit Hack, Gemüse und weißen Bohnen



**S. 41** Schnelle Hackpfanne mit Nudeln & Gemüse



**S. 41** Roastbeef mit Remoulade



**S. 41** Bauernrouladen aus Hack in Tomatensoße



**S. 41** Klassisches Rinder-gulasch



**S. 47** Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße



**S. 47** Honigkotelett mit Kohlrabigemüse



**S. 49** Sauerkraut



**S. 49** Lauwarme Linsen mit Röstblumenkohl



**S. 49** Würzige Linsenbratlinge



**S. 49** Knutspriege Kichererbsen aus dem Airfryer



**S. 55** Würziger Eiersalat



**S. 55** Gemüseomelett mit Schinken



**S. 55** Brokkoli-Nudel-Auflauf mit gekochten Eiern



**S. 55** Senfeier mit Salzkartoffeln



**S. 61** Gemüseeintopf mit Kräuter-Grießnocken



Süß



**S. 19** Kartoffelpuffer mit Apfelmus



**S. 27** Arme Ritter mit Beeren



**S. 27** Scheiterhaufen mit Äpfeln und Rosinen



**S. 47** Bienenstich



**S. 47** Frühstücksriegel



**S. 49** Ingwer-Zitronen-Shot



**S. 61** Grießschnitten mit Kirschkompostt



**S. 61** Grießflammeri mit Himbeersoße



**S. 61** Grießauflauf mit Blaubeeren & Mandeln



**S. 63** Glühwein mit Cranberrys



**S. 63** Probiotischer Joghurt-Saft



**S. 63** Heiße Nuss-Schokolade mit Eierlikörsahne



**S. 63** Birnen-Karotten-Frühstücksdrink



**S. 66** Orangenmousse



# HACKFLEISCH

*Immer wieder gut*

Makkaroni Bolognese, Käse-Hack-Lauchsuppe, falscher Hase mit Paprika-gemüse und Frikadellen mit gestowtem Spitzkohl werden Sie begeistern!





### Der Klassiker

Der Duft von frisch gebratenen Frikadellen kündigt ein glückliches Essen an. Das war schon damals so, und ist es noch heute. In der Kombination mit Kartoffeln und gestowtem Kohl entsteht eine deftige Mahlzeit – so lecker!





## *Einfache Leibspeise*

Nudeln und Soße, damit macht man nichts verkehrt. Wenn von diesem Gericht doch einmal Reste übrig geblieben sind, können Sie sie einfach in eine Auflaufform geben, am nächsten Tag mit Käse bestreuen und im Ofen überbacken.“

## Makkaroni Bolognese

SEITE 13



### **Wärmt und sättigt**

Diese deftige Suppe ist der ideale Seelenschmeichler und noch dazu unkompliziert in der Zubereitung.

Sie kann sehr gut in größeren Mengen gekocht werden, somit eignet sie sich für gesellige Runden oder auch für Feierlichkeiten.

**Käse-Hack-Lauchsuppe**

**SEITE 13**



### Sonntagsessen

Der Falsche Hase ist ein traditioneller Hackbraten gefüllt mit gekochtem Ei, der in vielen Familien am Sonntag auf den Tisch kommt. Ob mit Kartoffelpüree oder lockerem Reis serviert, er überzeugt alle Gäste am Tisch.

Falscher Hase mit Paprikagemüse



## Falscher Hase mit Paprikagemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Eier
- › 2 Zwiebeln, geschält, gewürfelt
- › 6 EL Rapsöl
- › 750 g gemischtes Hack
- › 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- › ca. 50 g Semmelbrösel
- › 2 EL Senf
- › 3 Paprikaschoten, bunt gemischt
- › 1/2 TL Zucker
- › 500 ml passierte Tomaten (Dose)
- › etwas Salz und Cayennepfeffer

**1** 3 Eier anpicken, hart kochen, abschrecken und pellen. Die Hälfte der Zwiebeln in 1 EL Öl andünsten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hackfleisch, gedünstete Zwiebel, Petersilie, Semmelbrösel, Senf, übriges Ei, sowie Salz und Cayennepfeffer verkneten. Die Masse zu einem flachen Rechteck formen, gekochte Eier daraufsetzen und mit dem Hack ummanteln. Hackbraten in eine mit 3 EL Öl gefettete Auflaufform setzen und 45–50 Minuten backen.

**2** Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mit den restlichen Zwiebeln im übrigen Öl andünsten. Passierte Tomaten, Zucker, Salz und Cayennepfeffer dazugeben, alles 8–10 Minuten köcheln lassen. Hackbraten und Gemüse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



## Frikadellen mit gestowtem Spitzkohl

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Spitzkohl (ca. 600 g) in Streifen
- › 2 Zwiebeln, geschält, gewürfelt
- › 3 EL Rapsöl
- › 300 ml heiße Gemüsebrühe
- › 1/2 TL Kümmelsaat

- › 1 altbackenes Brötchen
- › 600 g Rinderhack
- › 1 EL Senf
- › 1 Ei
- › 1 TL getrockneter Majoran
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1–2 EL Butterschmalz
- › 1 EL Butter
- › 1 EL Mehl
- › 200 g Sahne
- › 300 ml Milch
- › 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen
- › etwas Salz und Pfeffer

- › 1 EL getrockneter Oregano
- › 400 g Makkaroni
- › 50 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Karotten schälen und fein würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen, das Hack darin anbraten. Vorbereitetes Gemüse mitbraten. Tomatenmark und Zucker ebenfalls mitrösten, alles mit Dosen-tomatens ablöschen. Diese mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken. Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen und 30–40 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

**2** Die Makkaroni nach Packungsan-gabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Mit der Soße auf Teller verteilen, mit Parmesan servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



## Käse-Hack-Lauchsuppe

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Lauch
- › 2 EL Rapsöl
- › 500 g Schweinehack
- › 800 ml heiße Gemüsebrühe
- › 400 g Schmelzkäse
- › 200 g Crème fraîche
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 4 Stiele Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch darin anbraten. Lauch kurz mitbraten. Alles mit der Brühe ablöschen, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln lassen.

**2** Schmelzkäse und Crème fraîche unter die Suppe rühren, diese aufkochen lassen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Makkaroni Bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 100 g Knollensellerie
- › 150 g Karotten
- › 3 EL Olivenöl
- › 500 g gemischtes Hack
- › 1 EL Tomatenmark
- › 1 TL Zucker
- › 800 g geschälte Tomaten (Dose)

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Spitzkohl (ca. 600 g) in Streifen
- › 2 Zwiebeln, geschält, gewürfelt
- › 3 EL Rapsöl
- › 300 ml heiße Gemüsebrühe
- › 1/2 TL Kümmelsaat



# KARTOFFELN

*Niemals langweilig*

Deftiges Bauernfrühstück, Kartoffelgratin mit Brokkoli, Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Kartoffelstampf mit Spinat und Spiegelei sollten Sie nicht verpassen





### **Ein Dauerbrenner**

Kartoffelstampf mit Spinat und Spiegelei ist ein beliebter Klassiker, der immer überzeugt. Dieses Trio ist nicht nur nahrhaft, sondern auch unkompliziert und zügig zubereitet – eine ideale Wahl für den täglichen Speiseplan.

Kartoffelstampf mit  
Spinat und Spiegelei

SEITE 19



### Zur Resteverwertung

Ein Bauernfrühstück bietet die perfekte Gelegenheit zur Resteverwertung. Übrige Zutaten werden einfach mit den Grundzutaten Kartoffel und Ei kombiniert. So entsteht eine schmackhafte und abwechslungsreiche Mahlzeit.



Deftiges  
Bauernfrühstück  
SEITE 19

Kartoffelgratin  
mit Brokkoli

SEITE 19



**Einfach köstlich**

Kartoffelgratin gehört zu den beliebtesten und unwiderstehlichsten Gerichten überhaupt und ist eine perfekte Beilage zu Fleischgerichten. Hier wird es gemeinsam mit Brokkoli zum Hauptgericht mit goldener Knusperhaube. So gut!



### Omas Klassiker

Kartoffelpuffer wecken Kindheitserinnerungen. Goldbraun und knusprig ausgebacken sind sie ein echtes Highlight, das nur noch durch selbst gemachtes Apfelmus getoppt werden kann.

Da bleibt garantiert nichts übrig!



Kartoffelpuffer  
mit Apfelmus

## Kartoffelpuffer mit Apfelmus

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g Äpfel, geschält, in Stücken
- › 1/2 Biozitrone (Saft)
- › 50 g Zucker
- › 1 Zimtstange
- › 125 ml Apfelsaft
- › 1,2 kg festkochende Kartoffeln
- › 1 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
- › 2 Eier
- › 4 EL Mehl
- › 3–4 EL Butterschmalz
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Äpfel mit Zitronensaft, Zucker, Zimt und Apfelsaft in einem Topf aufkochen und in 8–10 Minuten weich dünsten. Kompott abkühlen lassen, die Zimtstange entfernen, Kompott nach Belieben fein pürieren.

**2** Kartoffeln schälen, waschen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Kräftig ausdrücken und mit Zwiebelwürfeln, Eiern, Mehl sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse Puffer formen. Diese goldbraun und knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Apfelmus servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Kartoffelstampf mit Spinat und Spiegelei

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 700 g Blattspinat
- › 4 EL Rapsöl
- › 75 g Sahne
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 4 Eier
- › 175 ml Milch
- › 50 g Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und ca. 25 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen und waschen. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in 2 EL Öl andünsten. Spinat dazugeben und 5 Minuten dünsten. Sahne dazugeben, alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, darin 4 Spiegeleier braten.

**2** Milch mit Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Milchmischung dazugeben, alles zerstampfen. Den Stampf leicht salzen, mit Spinat und Eiern servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Deftiges Bauernfrühstück

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg Pellkartoffeln vom Vortag
- › 100 g Gewürzgurken (Glas)
- › 125 g Speckwürfel
- › 5 EL Rapsöl
- › 300 g Champignons in Scheiben
- › 3 Frühlingszwiebeln in Ringen
- › 4 Eier
- › 5 EL Milch
- › 1 TL getrockneter Majoran
- › 4 EL Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Eine sehr große Pfanne erhitzen, Speck darin knusprig braten, herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und die Champignons darin bei großer Hitze anbraten.

**2** Champignons ebenfalls aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Übriges Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten. Speck, Champignons und Frühlingszwiebeln dazugeben und alles gut vermengen. Eier,

Milch, Majoran, Salz und Pfeffer verquirlen. Mix in die Pfanne geben und stocken lassen. Das Gericht mit Gewürzgurken und Petersilie servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Kartoffelgratin mit Brokkoli

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Knoblauchzehe
- › 200 ml Milch
- › 200 g Sahne
- › 1 EL Thymianblättchen
- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 600 g Brokkoli in Röschen
- › 50 g kalte Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 70 g geriebener Emmentaler
- › 4 EL Semmelbrösel
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Knoblauchzehe schälen und andrücken. Milch, Sahne, Thymian und Knoblauch unter Rühren aufkochen. Bei kleiner Hitze 10–12 Minuten einköcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Brokkoliröschen waschen und 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, abtropfen lassen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Kartoffeln und Brokkoli in die Form schichten. Knoblauch aus der Sahnemischung entfernen, diese mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Alles mit dem Käse bestreuen. Die Butter in Flöckchen daraufgeben und alles mit Semmelbröseln bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun gratinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

# WINTERSALATE

*Bunt, gesund und sättigend*

Unsere Salatkreationen bringen nicht nur Vitamine, Frische und Farbe auf den Teller, sie machen auch noch richtig schön satt!



# 1 Linsen-Trauben-Salat mit Joghurt-dressing

**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Belugalinsen, 6 Stangen Staudensellerie, 300 g kernlose rote Trauben, 1 Radicchio, 200 g Sahnejoghurt, 3 EL Essig, 2 EL Rapsöl, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer

1. Linsen nach Packungsangabe in der doppelten Menge kochendem Wasser in 15–20 Minuten bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Selleriestangen waschen, ggf. entfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Die Trauben abzupfen, waschen und jeweils halbieren. Radicchio putzen, in Blätter teilen und in Stücke schneiden, dann waschen und trocken schleudern.

2. Joghurt mit Essig und Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen, Sellerie, Trauben und Radicchio vermengen. Den Salat mit Dressing beträufeln und servieren.

**Tipp:** Für eine Extraportion Würze können Sie 50 g Blauschimmelkäse unter das Dressing mixen. 1/2 in feine Röllchen geschnittenes Bund Schnittlauch ist ebenfalls eine sehr gute Ergänzung für das Joghurtdressing. Sie können die Radicchioblätter auch im Ganzen ablösen und den Linsensalat hineinfüllen.

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

# 2 Bunter Salat mit Röstkartoffeln und Hackbällchen

**Zutaten für 4 Personen:** 800 g festkochende Kartoffeln, 600 g Süßkartoffeln, 9 EL Olivenöl, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 Schalotte, 500 g gemischtes Hack, 3 EL körniger Senf, 1 Ei, 50 g Semmelbrösel, 250 g Friséesalat, 150 g Radicchio, 4 Stiele Petersilie, 200 g Schmand, 100 g Frischkäse, 1 EL flüssiger Honig, etwas Salz und Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. 5 EL Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren, mit Kartoffeln und Süßkartoffeln vermengen. Mix auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen. Inzwischen die Schalotte schälen und fein würfeln. In 1 EL Öl glasig dünsten, kurz abkühlen

lassen. Hackfleisch, 1 TL Senf, Ei, Semmelbrösel, Schalotte, Salz und Pfeffer gut vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Hackbällchen daraus formen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum goldbraun braten.

2. Friséesalat und Radicchio in mundgerechte Stücke pflücken, waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Schmand, Frischkäse, Honig, übrigen Senf, Petersilie sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Beide Salatsorten auf Teller verteilen. Röstkartoffeln und Hackbällchen darauf anrichten. Den Salat sofort servieren, den Honig-Senf-Dip dazureichen.

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

# 3 Chicoréesalat mit Räucherforelle und Mandarinen

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Stauden Chicorée, 150 g Feldsalat, 3 Biomandarinen, 80 g Haselnussblättchen, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Biozitrone, 200 g Joghurt, 3 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker, 4 Scheiben Bauernbrot, 2 EL Butter, 200 g geräucherte Forellenfilets, 1–2 cm frischer Meerrettich (alternativ 1 TL Meerrettich aus dem Glas), etwas Salz und Pfeffer

1. Chicorée putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Mandarinen schälen und in Scheiben schneiden. Haselnussblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht ausspreßen. Joghurt in einer Schüssel mit Öl, Zitronensaft, -schale und Zucker verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den Schnittlauch unterrühren.

2. Brotscheiben mit Butter bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. Räucherforellen in mundgerechte Stücke teilen. Meerrettich schälen und fein reiben. Chicorée, Feldsalat, Mandarinen und Nüsse vermengen und auf Teller verteilen. Den Salat mit Forelle und Meerrettich toppen, mit dem Dressing beträufeln, mit dem Brot servieren.

**Tipp:** Anstelle von Mandarinen können Sie nach Belieben auch frische Feigen mit diesem Salat kombinieren.

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

# 4 Grünkohlsalat mit Kürbis, Pilzen & Speck

**Zutaten für 4 Personen:** 1 kleiner Hokkaidokürbis, 6 EL Rapsöl, 400 g Grünkohl, 4 EL Olivenöl, 3 EL Essig, 1 Prise Zucker, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, braune Champignons), 80 g getrocknete Aprikosen, 100 g Speck, gewürfelt, etwas Salz und Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien und in Spalten schneiden. Mit 4 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen 25–30 Minuten backen. Grünkohl von dicken Mittelrippen befreien, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verquirlen. Grünkohl darin mit den Händen 5 Minuten kräftig durchkneten.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aprikosen ebenfalls würfeln. Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen. Das übrige Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch sowie Speckwürfel kurz mitbraten. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohlsalat mit Kürbis, Pilz-Speck-Mischung sowie Aprikosen vermengen und servieren.

**Tipp:** Den Kürbis vor dem Backen mit Paprika-, Chili- oder Currypulver würzen.

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

## Wintergenuss, der rundum guttut

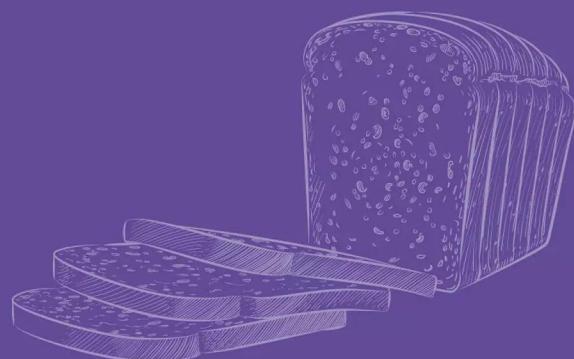
In der kalten Jahreszeit liefern frische saisonale Salate wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die das Immunsystem stärken. Besonders wohltuend sind Varianten, die lauwarm serviert werden: Geröstetes Wurzelgemüse, gebratene Pilze oder lauwarmer Linsen verleihen dem Salat eine herzhafte Note und machen ihn gehaltvoller. Feldsalat, Chicorée und Grünkohl bilden dafür die ideale Basis. Ergänzt mit Hähnchenfleisch, Fisch, Feta, Nüssen oder Körnern entsteht ein nahrhafter Wintersalat, der Energie spendet und satt macht.



# WEISSBROT

*Perfekt zur Resteverwertung*

Wir servieren Ihnen Semmelknödel mit Spinat-Pilz-Ragout, Scheiterhaufen mit Äpfeln und Rosinen, Arme Ritter mit Beeren und Toast Hawaii





### Exotischer Klassiker

Toast Hawaii ist eine Sensation. Er fasziniert durch die ungewöhnliche und zugleich reizvolle Kombination von Aromen und Texturen: fruchtig, salzig und würzig, ergänzt durch geschmolzenen Käse und krosses Toastbrot.

Toast Hawaii  
SEITE 27



### Wie in den Bergen

Semmelknödel lassen von Urlaub in den Alpen träumen. Am besten immer gleich ein paar Knödel mehr zubereiten, denn am nächsten Tag schmecken sie in Scheiben oder Stücke geschnitten und angebraten ebenfalls sehr gut.



Semmelknödel mit  
Spinat-Pilz-Ragout

SEITE 27

Scheiterhaufen mit  
Äpfeln und Rosinen

SEITE 27



### Süßer Auflauf

Auch unter dem Namen Ofenschlupfer ist dieses Gericht in vielen Regionen ein beliebter Genuss. Anstelle von Weißbrot können auch Reste von Hefebrot verwertet werden. Dazu können Sie Vanillesoße reichen.



### Der Sonntags-Hit

Goldbraun ausgebackene Arme Ritter stehen besonders bei kleinen Genießern ganz hoch im Kurs. Als Dessert, süßes Hauptgericht oder als Highlight zum Sonntagskaffee machen sie aber auch die Erwachsenen glücklich.

Arme Ritter  
mit Beeren



## Arme Ritter mit Beeren

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 Eier
- › 350 ml Milch
- › 60 g Zucker
- › 8 Scheiben altbackenes Weißbrot
- › 1-2 EL Butterschmalz
- › 1 TL Zimtpulver
- › 200 g gemischte Beeren
- › 300 g Sahnejoghurt
- › 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- › 50 g Walnusskerne, grob gehackt
- › etwas Puderzucker zum Bestäuben

**1** Eier mit Milch und der Hälfte des Zuckers verquirlen. Brotscheiben darin 2- bis 3-mal wenden und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz portionsweise goldbraun ausbacken.

**2** Übrigen Zucker mit Zimt mischen und die noch warmen Brotscheiben darin wenden. Beeren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Joghurt mit Vanillemark glatt rühren. Arme Ritter mit Joghurt, Beeren und Nüssen anrichten, mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## Toast Hawaii

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 200 g Frischkäse
- › 1 TL Currypulver
- › 8 Scheiben Weißbrot
- › 8 Scheiben Ananas (Dose)
- › 8 Scheiben Kochschinken
- › 8 Scheiben Bergkäse
- › 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Frischkäse mit Frühlingszwiebeln, Currypulver, Salz und Pfeffer glatt rühren.

**2** Weißbrotscheiben leicht toasten, kurz abkühlen lassen. Ananas gut abtropfen lassen. Brot auf einer Seite dünn mit dem Frischkäse bestreichen, dann mit Schinken, Ananas und Käse belegen und im vorgeheizten Ofen in 6-8 Minuten goldbraun gratinieren. Aus dem Ofen nehmen, mit Paprika-pulver bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



## Semmelknödel mit Spinat-Pilz-Ragout

ZUTATEN für 4 Personen

- › 300 g altbackenes Weißbrot
- › 250 ml lauwarme Milch
- › 2 Zwiebeln
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 2 EL Butter
- › 3 Eier
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 500 g Kräuterseitlinge
- › 300 g Babyspinat
- › 200 g Sahne
- › 50 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Das Brot in 1 cm große Würfel schneiden, mit der Milch vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Die Hälfte der Zwiebeln in 1 EL Butter andünsten, kurz abkühlen lassen. Eier, Petersilie und gedünstete Zwiebel zum Brotmix geben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen 8-10 Knödel aus der Masse formen, diese in siedendem Salzwasser in ca. 18 Minuten gar ziehen lassen.

**2** Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Pilze in einer Pfanne in der restlichen Butter scharf anbraten. Übrige Zwiebel und Spinat mitdünsten, Sahne dazugießen und etwas einkochen lassen.

Ragout salzen, pfeffern und mit den Knödeln auf Teller verteilen. Alles mit Parmesan bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Scheiterhaufen mit Äpfeln und Rosinen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 75 g Rosinen
- › 3-4 EL brauner Rum
- › 4 Eier
- › 150 ml Milch
- › 1 TL Zimtpulver
- › 150 g Zucker
- › 500 g altbackenes Weißbrot
- › 800 g Äpfel
- › 1 Biozitrone (Saft)
- › 75 g Mandelblättchen
- › etwas weiche Butter zum Fetten
- › 1 Prise Salz

**1** Rosinen und Rum vermengen und bis zur Verwendung ziehen lassen. 2 Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Eigelbe und übrige Eier mit Milch, Zimt und 50 g Zucker verquirlen. Das Brot in Scheiben schneiden, nach Belieben entrinden und 10-12 Minuten in der Eimischung einweichen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Mit Zitronensaft, eingeweichten Rosinen, 50 g Zucker und 50 g Mandeln vermengen.

**2** Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Brotscheiben und Apfelmischung abwechselnd hineinschichten, dabei mit Brot abschließen. Alles im vorgeheizten Ofen in 40-45 Minuten goldbraun backen. Kurz vor Ende der Garzeit Eiweiß mit Salz steif schlagen. Übrigen Zucker dazugeben, dabei weiterschlagen. Eischnee wellenartig auf dem Scheiterhaufen verstreichen, mit übrigen Mandeln bestreuen und alles in 5 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

---

# KÄSE

---

## *Herrlich aromatisch*

Käsepfannkuchen mit Spinatfüllung, 4-Käse-Flammkuchen mit Lauch & Speck,  
Cordon bleu mit Salzkartoffeln und Käsespaghetti mit Kartoffelsalat





**Eine neue Leibspeise**

Zugegeben: Die Kombination aus Kartoffelsalat und gebratenen Käsenudeln mag ungewöhnlich klingen, aber glauben Sie uns – sie schmeckt wirklich lecker. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überzeugen!

Käsespaghetti mit Kartoffelsalat

SEITE 33

Käsepfannkuchen mit  
Spinatfüllung

SEITE 33



**Herzhafter Genuss**

Dass Pfannkuchen nicht zwingend süß serviert werden müssen, beweist diese Kreation nur zu gut! Kombiniert mit Käse und Spinat läuft dieser Pfannkuchen zur Höchstform auf. Und einfach gemacht ist er obendrein.



### Käseliebe

Bei Flammkuchen, oft liebevoll „schnelle Pizza“ genannt, fällt die Entscheidung für eine Käsesorte schwer. Die Lösung: Einfach einen Mix aus allen Käsesorten aus dem Kühlenschrank verwenden – für ein maximales Käsearoma.



4-Käse-Flammkuchen  
mit Lauch & Speck

SEITE 33



### Seelenschmaus

Cordon bleu ist ein Wohlfühlgericht, das den Geschmack der Kindheit auf den Teller bringt. Das mit Kochschinken und Gouda gefüllte panierter Schnitzel genießen Sie am besten mit Kartoffeln und einem grünen Salat.

### Cordon bleu mit Salzkartoffeln



## Cordon bleu mit Salzkartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg festkochende Kartoffeln
- › 4 Kalbschnitzel (à ca. 150 g)
- › 4 Scheiben Gouda
- › 4 Scheiben Kochschinken
- › 150 g Mehl
- › 100 g Sahne
- › 2 Eier
- › 180 g Semmelbrösel
- › 80–100 g Butterschmalz
- › 1 EL Butter
- › 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren, in kochendem Salzwasser je nach Größe in 20–25 Minuten garen. Inzwischen Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Mit je 1 Scheibe Käse und Schinken belegen, zuklappen, mit Holzspießen feststecken. Salzen, pfeffern und erst im Mehl, dann in den mit der Sahne verquirlten Eiern und schließlich in den Bröseln wenden. In heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken.

**2** Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann mit Butter und Petersilie mischen. Cordon bleu mit den Kartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Käsespaghetti mit Kartoffelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 300 g Spaghetti
- › 6 EL Rapsöl
- › 1 rote Zwiebel in Streifen
- › 4 EL Apfelessig
- › 150 ml heiße Gemüsebrühe
- › 1 TL Senf
- › 1/2 TL Zucker
- › 100 g Gewürzgurken (Glas) in Scheiben

- › 150 g geriebener Emmentaler
- › 4 EL Schnittlauchröllchen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln in kochendem Wasser je nach Größe in 25–30 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. 4 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, mit Essig und Brühe ablöschen. Den Senf unterrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Gewürzgurken damit vermengen.

**2** Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Abgetropfte Nudeln abwechselnd mit dem Käse einschichten und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit dem Kartoffelsalat anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

und fein würfeln. Spinat putzen und waschen. Tomaten gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spinat portionsweise dazugeben und zusammenfallen lassen. Tomaten und Kerne unterrühren, alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl nach und nach in einer weiteren Pfanne erhitzen, aus dem Teig darin Pfannkuchen ausbacken. Diese jeweils mit Spinatmischung und restlichem Käse füllen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## 4-Käse-Flammkuchen mit Lauch & Speck

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Mehl
- › 5 EL Olivenöl
- › 400 g Schmand
- › 2 Stangen Lauch in Ringen
- › 200 g Speckwürfel
- › 100 g Gorgonzola, gewürfelt
- › 125 g Mozzarella in Scheiben
- › 100 g Camembert in Stücken
- › 100 g geriebener Grana Padano
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Backofen samt Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, 1 TL Salz, 250 ml Wasser und 4 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten. In 4 Portionen teilen, jeweils auf einem Stück Backpapier ausrollen und mit Schmand bestreichen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Lauch im übrigen Öl 5 Minuten andünsten, Speck untermischen. Den Mix und alle Käsesorten auf den 4 Teiglingen verteilen. Diese nacheinander vorsichtig auf das heiße Blech ziehen, jeweils in 10–15 Minuten goldbraun backen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

# EINTÖPFE

## *Vier Lieblingsrezepte*

Dampfend, duftend, seelenwärmed: Eintöpfe sind die gemütlichste Art, gutes Essen auf den Tisch zu bringen. Lassen Sie es sich schmecken!



# 1 Bunter Steckrüben-eintopf mit knusprigem Topping

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 300 g Knollensellerie, 300 g Karotten, 400 g festkochende Kartoffeln, 750 g Steckrübe, 6 EL Rapsöl, 1 l heiße Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 100 g Haselnusskerne, 80 g Semmelbrösel, 1 Bund Petersilie, 1 Beet Kresse, 1 Knoblauchzehe, 50 g getrocknete Tomaten (in Öl), 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale), etwas Salz und Pfeffer

**1.** Zwiebel schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sellerie, Karotten, Kartoffeln und Steckrübe schälen, in Würfel schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Übriges Gemüse dazugeben und mit andünsten. Mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, Lorbeerblatt dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt entfernen.

**2.** Haselnüsse hacken. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel und Nüsse darin goldbraun rösten. Den Mix vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Kresse vom Beet schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Haselnuss-Brösel-Mix, Petersilie, Kresse, Knoblauch, getrocknete Tomaten sowie Zitronenschale vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Steckrübeneintopf auf Suppenschalen verteilen, mit dem Bröseltopping garnieren und sofort servieren.

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

# 2 Schneller Gemüse-eintopf mit Wiener Würstchen

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g TK-Erbsen und -Karotten (gemischt), 1 Zwiebel, 800 g festkochende Kartoffeln, 30 g Butter, 1 l heiße Fleischbrühe, 2 TL gemischte getrocknete Kräuter, 8 Wiener Würstchen, etwas Salz und Pfeffer

**1.** Die Erbsen-Karotten-Mischung antauhen lassen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Alles

mit der Brühe ablöschen, die getrockneten Kräuter unterrühren und alles einmal aufkochen.

**2.** Nach 10 Minuten Kochzeit den angezauten Erbsen-Karotten-Mix dazugeben und mitgaren. Die Wiener Würstchen in breite Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Den Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten sanft köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Suppenschalen verteilen und sofort servieren.

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

# 3 Pikanter Weißkohleintopf mit Kasseler

**Zutaten für 4 Personen:** 200 g Knollensellerie, 1 Zwiebel, 1/2 Weißkohl, 1 rote Chilischote, 2 Stiele Liebstöckel, 3 EL Butter, 1/2 EL Kümmelsaat, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, 1/2 EL getrockneter Majoran, 1,5 l heiße Gemüsebrühe (alternativ Fleischbrühe), 2 Scheiben Kasselerlachs, etwas Salz und Pfeffer

**1.** Sellerie schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Weißkohl waschen, putzen, vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren und entkernen. Den Liebstöckel waschen und trocken schütteln.

**2.** 1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Zwiebel, Kohl und Chili sowie Kümmel, Paprika und Majoran dazugeben, alles kräftig anbraten. Beginnt das Gemüse zu bräunen, Selleriewürfel hineingeben, alles mit der heißen Brühe ablöschen. Liebstöckel dazugeben, den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 40 Minuten sanft köcheln lassen. Inzwischen Kasseler in mundgerechte Würfel schneiden. Im heißen Eintopf 10–15 Minuten ziehen lassen. Den Liebstöckel aus dem Eintopf entfernen. Diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

**Zubereitungszeit: 65 Minuten**

# 4 Eintopf mit Hack, Gemüse & weißen Bohnen

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Knoblauchzehen, 3–4 Stiele Thymian, 1 Stange Lauch, 3 Karotten, 5 festkochende Kartoffeln, 2 Stangen Staudensellerie, 150 g Palmkohl (alternativ Grünkohl

oder Wirsing), 5 EL Olivenöl, 500 g Schweinehack, 3 EL Tomatenmark, 400 g stückige Tomaten (Dose), 800 ml heiße Gemüsebrühe, 300 g weiße Bohnen (Dose), 100 g TK-Erbsen, 4 Stiele Petersilie, 100 g Schmand, etwas Salz und Pfeffer

**1.** Den Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen und trocken schütteln, die Stiele grob zerpfücken. Lauch putzen, gründlich waschen und in breite Ringe schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und waschen. Die Karotten in Scheiben, die Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Palmkohl gründlich waschen, trocken schütteln und von den dicken Blattrippen befreien. Blätter dann in Stücke schneiden.

**2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Hackfleisch darin bei großer Hitze anbraten. Knoblauch, Lauch und Kohl kurz mitdünsten. Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Thymian und Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten, dann Tomaten und heiße Brühe dazugeben. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und 20–25 Minuten sanft köcheln lassen. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und wie die gefrorenen Erbsen 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und mitgaren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Schmand unter den Eintopf rühren. Diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit der Petersilie garnieren und sofort servieren.

**Tipp:** Rinder- oder Lammhack sorgen für eine noch herzhaftere Note.

**Zubereitungszeit: 60 Minuten**

## Gute Basis: Brühe

**1** Zwiebel, 150 g Knollensellerie, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, 1 Stange Lauch und 150 g Staudensellerie schälen bzw. putzen, dann waschen und klein schneiden. Je 1/2 Bund Petersilie und Liebstöckel waschen. Zwiebel und Gemüse in einem großen Topf in 2 EL Öl anbraten. 2 l Wasser, Salz, 6 Pfefferkörner und Kräuter dazugeben. Alles einmal aufkochen und 2 Stunden sanft köcheln lassen, ggf. den Schaum abschöpfen. Brühe abseihen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält sie sich 3–4 Tage, eingefroren 3 Monate.



# RINDFLEISCH

*Von einfach bis besonders*

Wir empfehlen Bauernrouladen aus Hack in Tomatensoße, Rindergulasch, Hackpfanne mit Nudeln & Gemüse und Roastbeef mit Remoulade





## Roastbeef mit Remoulade

SEITE 41



### Für besondere Anlässe

Roastbeef ist ein Klassiker, bei dem die Fleischqualität im Vordergrund steht. Für zartes Fleisch sollten Sie ein Fleischthermometer verwenden. Mit einer cremig-würzigen Remoulade serviert, ist Hochgenuss garantiert.



### Gut und günstig

Hackrouladen sind eine clevere und köstliche Alternative zu gewöhnlichen Rouladen, denn das gewölfte Fleisch ist preiswerter und bietet eine ebenso leckere Mahlzeit. Ein Gericht, das der ganzen Familie schmeckt.



**Zart & saftig**

Ein gutes Gulasch ist ein kulinarischer Genuss. Dazu passen Spirelli-Nudeln ideal. Für eine perfekte Balance sorgt ein süßsauriger Gurkensalat mit Dill, dessen Frische die deftige Würze des Gulaschs wunderbar ergänzt.

Klassisches  
Rindergulasch  
SEITE 41



### Ganz unkompliziert

Wenn Sie ein schnelles und einfaches Gericht für den Alltag suchen, ist die Hackpfanne mit Nudeln die richtige Wahl. Schon der Duft kündigt eine köstliche und sättigende Mahlzeit an – ein echtes Lieblingsgericht.

Schnelle Hackpfanne mit Nudeln & Gemüse

## Schnelle Hackpfanne mit Nudeln & Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 EL Rapsöl
- › 500 g Rinderhack
- › 1 Stange Lauch in Ringen
- › 1 Zucchini in Stücken
- › 5 Tomaten in Stücken
- › 2 EL Tomatenmark
- › 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- › 400 g Hörnchen nudeln
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › 200 g Crème fraîche
- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 4 Stiele Basilikum, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hack darin anbraten. Gemüse kurz mitbraten. Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kurz mit anrösten. Nudeln dazugeben, alles mit Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

**2** Crème fraîche, Zitronenschale, -saft, Hälfte des Basilikums, Salz und Pfeffer verrühren. Hackpfanne abschmecken, mit Basilikum garnieren und mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## Roastbeef mit Remoulade

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 Knoblauchzehen
- › 2 Zweige Rosmarin
- › 1 kg Roastbeef
- › 180 ml Rapsöl
- › 2 Eier
- › 1 EL mittelscharfer Senf
- › 80 g Gewürzgurken (Glas), fein gewürfelt, zzgl. 3-4 EL Sud
- › 1 EL Kapern (Glas), gehackt
- › 1 Bund Petersilie, gehackt
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Ofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch ungeschält andrücken, Rosmarin waschen und trocken schütteln. Fleisch salzen. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten. Knoblauch und Rosmarin kurz mitbraten. Das Fleisch pfeffern und im Ofen 60–70 Minuten garen (Kerntemperatur ca. 55 °C).

**2** Eier, Senf und übriges Öl in ein hohes Gefäß geben. Den Stabmixer hineinstellen, alles zu einer Mayonnaise mixen, dazu den Stabmixer langsam hochziehen. Gurken, Kapern und Petersilie unterrühren. Remoulade mit Gurkensud, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden, mit Remoulade servieren. Dazu passen Bratkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



## Bauernrouladen aus Hack in Tomatensoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 altpackenes Brötchen
- › 750 g Rinderhack
- › 2 Eier
- › 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 2 EL mittelscharfer Senf
- › 150 g geriebener Emmentaler
- › 200 g Rohschinkenwürfel
- › 400 g passierte Tomaten (Dose)
- › 2 Knoblauchzehen, gehackt
- › 3 Frühlingszwiebeln in Ringen
- › je 1 rote und gelbe Paprikaschote, fein gewürfelt
- › 350 g Sahne
- › 1 EL getrockneter Oregano
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Hackfleisch, Eier, gut ausgedrücktes Brötchen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verkneten. Masse in 4 Portionen teilen, jeweils zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie rechteckig ausrollen. Obere Folie entfernen, Hackplatten mit Senf bestreichen, mit Käse

und Schinken bestreuen. Mithilfe der unteren Folie zu Rouladen einrollen. Diese in eine Auflaufform setzen.

**2** Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten, Knoblauch, Gemüse, Sahne, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Den Mix auf die Rouladen geben, alles 40–45 Minuten backen. Dazu passt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



## Klassisches Rindergulasch

ZUTATEN für 4 Personen

- › 350 g Schalotten
- › 4 Stiele Majoran
- › 2 EL Butterschmalz
- › 750 g Rindergulasch
- › 2 EL Tomatenmark
- › 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- › 1/2 TL Cayennepfeffer
- › 200 ml trockener Rotwein
- › 1 Knoblauchzehe, gehackt
- › 500 ml heißer Rinderfond
- › 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Schalotten schälen und vierteln. Majoran grob zerpfücken. 1 EL Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten, dann herausnehmen. Schalotten im übrigen Butterschmalz anbraten. Fleisch, Tomatenmark, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz dazugeben, alles mit Wein ablöschen. Diesen verkochen lassen, Knoblauch, Majoran und Fond dazugeben.

**2** Alles aufkochen und abgedeckt 80–100 Minuten bei kleiner Hitze schmoren. Das Gulasch in den letzten 20–25 Minuten offen einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie garniert servieren. Dazu passen Knödel oder Spätzle.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

---

# HONIG

---

## *Ein echtes Multitalent*

Honigkotelett mit Kohlrabigemüse, Frühstücksriegel, gebeizten Lachs mit Honig-Senf-Soße und Bienenstich müssen Sie probieren!





### Lieblingskuchen

Wenn am Wochenende Kaffee und Kuchen auf dem Tisch stehen, ist ein Bienenstich das Highlight für die Gäste. Dieser Kuchen ist dank seiner cremigen Füllung und der knusprigen Mandelkruste einfach unverstehlich.

Bienenstich  
SEITE 47



### Leckere Knolle

Die leichte Süße und Knackigkeit von rohem Kohlrabi macht ihn zu einem beliebten Snack. Er entfaltet sein volles Potenzial aber auch als Beilage zu diesen würzigen, mit Honig verfeinerten Schweinekoteletts. Eine tolle Kombination.



Honigkotelett mit  
Kohlrabigemüse

SEITE 47



### Mit Liebe gemacht

Selbst gemachte Süßigkeiten sind oft die besten. So wie diese Müsliriegel, die eine köstliche Pausen- oder Zwischenmahlzeit abgeben. Sie versüßen den Tag ganz besonders und sind eine überzeugende Alternative zum Fertigprodukt.

Frühstücksriegel

SEITE 47



### Eine Delikatesse

Lachs selbst zu beizen, ist viel leichter als Sie denken! Wir servieren ihn mit einer Honig-Senf-Soße zum Niederknien. Sie rundet diese Vorspeise perfekt ab und macht sie zu einem kulinarischen Traum. Perfekt für Gäste.

Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße



## Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße

ZUTATEN für 6–8 Personen

- › **1 EL Wacholderbeeren, Pfefferkörner & Koriandersaat, zerstoßen**
- › **75 g Meersalz**
- › **25 g Zucker**
- › **1 Biozitrone (Schale und Saft)**
- › **2 Bund Dill, gehackt**
- › **1,5 kg Lachsfilet mit Haut, halbiert**
- › **60 g mittelscharfer Senf**
- › **75 g flüssiger Honig**
- › **125 ml Rapsöl**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Gewürze, Meersalz, Zucker, Zitronenschale und die Hälfte des Dills vermischen. 1 Lachshälfte (Hautseite nach unten) in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form setzen, Dillmix daraufgeben. 2. Hälfte mit der Fleischseite darauflegen. Alles in Frischhaltefolie wickeln, 24 Stunden beschwert kalt stellen. Flüssigkeit abgießen, Fisch wenden, 24 Stunden kalt stellen.

**2** Zitronensaft, Senf, Honig, Öl und übrigen Dill verquirlen. Soße salzen und pfeffern, zum Lachs reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 48 Stunden Kühlzeit



## Bienenstich

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 24 cm)

- › **1/2 Würfel Hefe**
- › **140 g Zucker**
- › **550 ml Milch**
- › **250 g Mehl**
- › **150 g weiche Butter**
- › **1 Pck. Vanillepuddingpulver**
- › **300 g Sahne**
- › **65 g flüssiger Honig**
- › **100 g Mandelblättchen**
- › **1 Pck. Sahnefestiger**

**1** Hefe und 50 g Zucker in 150 ml lauwarmen Milch auflösen. Mehl,

Hefemix und 75 g Butter dazugeben, alles verkneten. Teig 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Puddingpulver und 50 ml Milch verrühren. Restliche Milch mit 75 g Zucker aufkochen, den Puddingmix einrühren. Pudding kurz kochen, mit Frischhaltefolie abgedeckt auskühlen lassen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig in die Form drücken, 15 Minuten ruhen lassen. 75 g Sahne, Honig, übrige Butter und restlichen Zucker ca. 3 Minuten köcheln lassen.

**2** Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mandeln in die Butter-Honig-Mischung rühren, auf dem Teig verteilen. Kuchen in 30–35 Minuten goldbraun backen, auskühlen lassen, waagerecht halbieren, oberen Boden in 12 Stücke schneiden. Übrige Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen, unter den Pudding heben. Creme auf dem unteren Boden verstreichen, 60 Minuten kalt stellen. Die 12 Kuchenstücke auf die Creme setzen, Torte servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Ruhe- und Kühlzeit

**2** Am nächsten Tag Koteletts Zimmertemperatur annehmen lassen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Kohlrabi und Brühe dazugeben, alles salzen, pfeffern und 6–8 Minuten köcheln lassen. Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Koteletts abtupfen und darin rundherum scharf anbraten. Petersilie unter das Gemüse mengen. Koteletts und Gemüse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



## Frühstücksriegel

ZUTATEN für ca. 20 Stück

- › **100 g Mandelkerne**
- › **100 g Walnusskerne**
- › **50 g Kürbiskerne**
- › **50 g getrocknete Aprikosen**
- › **50 g Datteln, entsteint**
- › **125 g Butter**
- › **125 flüssiger Honig**
- › **1 TL Zimtpulver**
- › **25 g getrocknete Cranberries**
- › **50 g Sonnenblumenkerne**
- › **200 g kernige Haferflocken**
- › **2 Eiweiß**
- › **1 Prise Salz**

**1** Mandeln, Walnüsse und Kürbiskerne grob hacken. Aprikosen und Datteln in kleine Stücke schneiden. Butter, Honig und Zimt in einem Topf erhitzen, nicht aufkochen. Abkühlen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2** Nüsse, Kerne, Trockenfrüchte und Haferflocken mit der Honig-Butter-Mischung vermengen. Eiweiß und Salz unterrühren. Die Masse ca. 1,5 cm dick auf dem Blech verteilen, gut festdrücken. Im vorgeheizten Ofen 15–18 Minuten backen. Abkühlen lassen und in ca. 20 Riegel schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



# WINTERFIT

## *Gesund und kraftvoll durch die kalte Jahreszeit*

Erkältung? Nein danke. Mit diesen Grundbausteinen, vitaminreichen Zutaten, wärmenden Gewürzen und Ritualen haben Viren & Co. keine Chance



### *Wärme aus dem Gewürzregal*

Gewürze sind kleine Heizkörper für Körper und Seele und zeigen schon in kleinen Mengen große Wirkung. Zimt, Kardamom, Ingwer, Gewürznelke, Muskat und Chili fördern die Durchblutung, runden Süßes wie Herzhaftes ab und machen Winterküche bekömmlicher. Schon eine Prise genügt, um Gerichte „wärmer“ schmecken zu lassen – das ist ideal an grauen Tagen. Rösten Sie Gewürze kurz in Öl an, ehe Sie Flüssigkeit dazugeben. So entfalten sich die ätherischen Öle, und aus wenig wird ganz viel Geschmack.

### *Immunstarke Ernährung*

Jetzt zählen warme, nährstoffdichte Basic-Zutaten: Kohl, Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte und Zitrusfrüchte liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe für ein aktives Mikrobiom. Kombinieren Sie Vitamin C (z.B. Kohl, Zitrone) mit Eisenquellen (Linsen, Bohnen), damit der Körper es besser aufnimmt. Praktisch: Ein Topf Brühe, ein Blech Ofengemüse, ein Glas Fermentiertes – und Sie sind für kalte Tage gut gerüstet.



### *Stille Helfer*

Bewegung, Licht und Schlaf spenden Kraft und Wohlfühlgefühl. 20 bis 30 Minuten Tageslicht täglich, idealerweise draußen, stabilisieren Stimmung und Tag-Nacht-Rhythmus. Kurze Bewegungseinheiten, z.B. ein zügiger Spaziergang, Treppen statt Lift oder 10-Minuten-Mobility, halten den Kreislauf in Schwung und mindern Winterträgeheit. Ein Winterspaziergang nach dem Mittagessen ist optimal. Und abends hilft Schlafhygiene: leichte Mahlzeit, kühles Schlafzimmer, warme Füße und ein digitales „Feierabend“-Ritual. Das Ergebnis sind mehr Energie, bessere Regeneration und eine stärkere Abwehr. Gönnen Sie sich zudem Mikro-Pausen: eine dreiminütige Atemübung vor dem Essen beruhigt den Magen und mindert Heißhunger.



## Ingwer-Zitronen-Shot

Zutaten für 400 ml: 140 g Ingwer, 6 Biozitronen, 60 g Akazienhonig (alternativ Agavendicksaft)

1. Ingwer schälen, in Stücke schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben. Zitronen halbieren und auspressen, den Saft dazugeben. 200 ml kaltes Wasser sowie Honig ebenfalls dazugeben und alles fein mixen.

2. Die Mischung durch ein feines Sieb streichen und auffangen. Den Ingwer-Zitronen-Shot in eine sterile Flasche umfüllen. In kleinen Gläsern genießen oder bis zur Verwendung kalt stellen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



## Lauwarme Linsen mit Röstblumenkohl

Zutaten für 4 Personen: 400 g braune Linsen, 75 g getrocknete Aprikosen, 500 g Blumenkohl, 1/2 TL Fenchelsaat, 1/2 TL Koriandersaat, 8 EL Olivenöl, 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft), 1/2 TL Chiliflocken, 2 rote Zwiebeln, 150 g Babyspinat, 3 Stiele Minze, 4 Stiele Petersilie, 50 g Walnusskerne, 100 g Kirschtomaten, 150 g Gouda am Stück, 3 EL Walnussöl, 1 EL flüssiger Honig, 100 ml heiße Gemüsebrühe, etwas Salz und Pfeffer

1. Die Linsen nach Packungsangabe in kochendem Wasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Getrocknete Aprikosen mit kochendem Wasser übergießen und bis zur Verwendung einweichen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Fenchel- und Koriandersaat in einem Mörser zerstoßen und mit 4 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit dem Blumenkohl vermengen, diesen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 20–25 Minuten rösten.

2. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Walnüsse grob hacken. Tomaten waschen und klein würfeln. Gouda in Würfel schneiden. Aprikosen abgießen, gut abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Schüssel restliches Olivenöl, Walnussöl, Honig, übrigen Zitronensaft, -schale, Brühe, Salz und Pfeffer verrühren. Linsen, Zwiebeln, Spinat, Kräuter, Nüsse, Tomaten, Gouda und Aprikosen untermengen. Die Mischung mit dem Blumenkohl anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 65 Minuten



## Sauerkraut

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 550 ml): 2 kg Weißkohl, 2 Stiele Dill, 25 g Salz, 1–2 EL Kümmelsaat

1. Weißkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Beides in einer großen Schüssel mit Salz und Kümmel vermischen, alles mit den Händen kräftig verkneten, bis Saft aus dem Kohl austritt.

2. Die Mischung in die sterilen Gläser füllen und sehr eng zusammenpressen. Deckel auf die Gläser setzen, aber nicht fest verschließen, damit die Gase entweichen können. Die Gläser nebeneinander in einen großen Behälter stellen (es wird Saft aus den Gläsern entweichen, dieser wird im Behälter aufgefangen) und den Kohl bei Zimmertemperatur (18–20 °C) etwa 5 Tage gären lassen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Anschließend noch ca. 10 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Das Sauerkraut roh genießen oder etwas anschmoren.

**Tipp:** Ungeöffnet, kühl und dunkel gelagert ist das Sauerkraut mindestens 6 Monate haltbar.

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
zzgl. 15 Tage Ruhezeit

## Würzige Linsenbratlinge

Zutaten für 8 Stück: 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4–5 EL Olivenöl, 250 g rote Linsen, 500 ml heiße Gemüsebrühe, 1/2 Bund Schnittlauch, ca. 30 g Semmelbrösel, 1 Ei, 1/4 TL Kurkumapulver, 1/2 TL rosencharfes Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Linsen in einem Sieb waschen und wie die heiße Brühe dazugeben. Alles einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.

2. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Gegarte Linsen ggf. in ein Sieb abgießen und kurz abkühlen lassen. Linsen, Semmelbrösel, Ei, Schnittlauch, Kurkuma, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer formbaren Masse vermengen. Das übrige Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Mit leicht angefeuchteten Händen 8 Bratlinge aus der Masse formen. Diese im heißen Öl rundum goldbraun anbraten, dann servieren. Dazu können Sie einen cremigen Dip reichen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten



## Knusprige Kichererbsen aus dem Airfryer

Zutaten für 4 Personen: 400 g Kichererbsen (Dose), 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL rosencharfes Paprikapulver, 1 EL Rapsöl

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann gründlich trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Knoblauchpulver, Paprikapulver und Öl dazugeben und alles gründlich vermischen, bis die Kichererbsen überzogen sind.

2. Den Mix in den Garkorb des Airfryers geben und gleichmäßig darin verteilen. Dann bei 180 °C ca. 20 Minuten garen, bis sie knusprig und goldbraun sind, zwischendurch den Garkorb vorsichtig schütteln.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

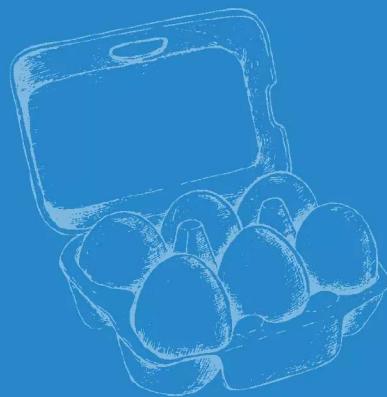




# EIER

## *Vielseitige Grundzutat*

Entdecken Sie Brokkoli-Nudel-Auflauf mit gekochten Eiern, Senfeier mit Salzkartoffeln, würzigen Eiersalat und Gemüseomelett mit Schinken





### Resteverwertung ...

... in der Küche ist oft von Experimentierfreude geprägt. Ein Beispiel dafür ist das Omelett, das jedes Mal anders schmeckt, da es eine ideale Möglichkeit bietet, Zutaten, die „noch so da sind“, fröhlich zu kombinieren. Praktisch!



Gemüseomelett  
mit Schinken

SEITE 55



### Goldbraun gratiniert

Ein besonderer Auflauf: Brokkoli in Kombination mit Nudeln und Käse überbacken kann selbst Skeptiker für dieses Gemüse gewinnen. Gekochte Eier als zusätzliche Zutat machen den Auflauf noch schmackhafter. Guten Appetit!

Brokkoli-Nudel-Auflauf  
mit gekochten Eiern

SEITE 55



### Duft der Erinnerung

Wenn der würzige Duft von Senfeiern durchs Haus zieht, kündigt er nicht nur ein köstliches Mittagessen an, für viele ist dies ein Gericht, das sie mit ihrer Kindheit verbinden. Träumen auch Sie beim Zubereiten und Genießen von alten Zeiten.



Senfeier mit Salzkartoffeln

SEITE 55



### Familientradition

Ein Wochenende beginnt perfekt mit einem reichhaltigen Frühstück und frischem Brot. Und dieser selbst gemachte, cremig-würzige Eiersalat darf ebenfalls nicht fehlen. Er ist so lecker, dass er immer restlos aufgegessen wird.

Würziger Eiersalat

## Würziger Eiersalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 10 Eier
- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › 4 Gewürzgurken (Glas) zzgl. 1-2 EL des Einlegesud
- › 100 g Crème fraîche
- › 100 g Mayonnaise
- › 1 EL Biozitronensaft
- › 1-2 TL mittelscharfer Senf
- › 1 Prise Zucker
- › 1/2 TL Currypulver
- › 4-8 Scheiben Vollkornbrot
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Eier anpicken und in 10 Minuten hart kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Gurken hacken. Crème fraîche, Mayonnaise, Zitronensaft, Senf, Gurkensud, Zucker, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Gurken und 2/3 des Schnittlauchs unterrühren.

**2** Die Eier pellen, hacken und mit der Soße vermengen. Den Eiersalat mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und mit den Vollkornbrot-scheiben servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Gemüseomelett mit Schinken

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 rote Paprikaschote
- › 1 Zucchini
- › 150 g Schafskäse
- › 12 Eier
- › 150 ml Milch
- › 1 Bund Petersilie, gehackt
- › 4 EL Rapsöl
- › 100 g Schinkenwürfel
- › 80 g gepalte Erbsen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini

waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Den Käse zerbröckeln. Eier, Milch, 2/3 der Petersilie und etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

**2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinken darin anbraten, dann herausnehmen. Paprika, Zucchini und Erbsen im Bratfett 3-5 Minuten düns-ten. Schinken wieder untermengen und 3/4 der Mischung aus der Pfanne nehmen. 1/4 der Eimischung angie-ßen, in der Pfanne verteilen und mit 1/4 des Käses bestreuen. Das Omelett 2-3 Minuten stocken lassen, wenden oder zusammenklappen und weitere 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, ggf. im Ofen (80 °C) warm halten. Aus restlichem Öl, restlichem Gemüsemix, übriger Eiermischung und restlichem Käse 3 weitere Ome-letts ebenso zubereiten. Alle mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schmand, Sahne, übrige Eier, ca. 1/3 des Käses, Frühlingszwiebeln, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Gekochte Eier pellen und halbieren. Nudeln und Brokkoli in einer gefetteten Auflaufform mischen. Den Guss darübergeben, Eierhälften daraufsetzen und alles mit übrigem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in 20-25 Minuten goldbraun backen. Auflauf herausnehmen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Senfeier mit Salzkartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg festkochende Kartoffeln
- › 8 Eier
- › 1 Beet Kresse
- › 2 EL Butter
- › 2 EL Mehl
- › 200 ml heiße Gemüsebrühe
- › 200 ml Milch
- › 200 g Sahne
- › 1 EL grober Senf
- › 1 EL mittelscharfer Senf
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten garen. Inzwischen die Eier anpicken und in 6-7 Minuten wachswiech kochen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen, dann pellen. Kresse vom Beet schneiden.

**2** Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl darin unter Rühren an-schwitzen. Gemüsebrühe, Milch und Sahne dazugießen, dabei weiterrühren. Die Soße 5-8 Minuten einköcheln lassen. Beide Senfsorten unterrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in die Soße geben. Senfeier und abgegossene Kartoffeln anrichten und mit Kresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Brokkoli-Nudel-Auflauf mit gekochten Eiern

ZUTATEN für 4 Personen

- › 300 g Fusilli
- › 5 Eier
- › 500 g Brokkoli in Röschen
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 100 g Schmand
- › 200 g Sahne
- › 100 g geriebener Emmentaler
- › etwas frisch geriebene Muskat-nuss
- › etwas Butter zum Fetten
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Fusilli in kochendem Salzwasser knapp bisfest garen. 3 Eier anpicken und in 8-10 Minuten hart kochen. Brokkoli 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Alles abgie-ßen, abschrecken, abtropfen lassen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frühlings-

---

---

# GRIESS

---

---

*Süß und herhaft zubereitet*

Eintopf mit Kräuter-Grießnocken, Grießauflauf mit Blaubeeren & Mandeln,  
Grießschnitten mit Kompott und Grießflammeri mit Himbeersoße





### **Genuss für jedes Alter**

Grießflammeri, oft auch profan Grießpudding genannt, ist eine zeitlose Nachspeise. In Kombination mit einer fruchtigen Himbeersoße überzeugt sie auf ganzer Linie und sorgt über Generationen hinweg für große Begeisterung.



### Wärmend und lecker

Suppen und Eintöpfe mit selbst gemachten Grießklößchen sind Leckereien, die nie ihren Zauber verlieren. Mit etwas Geschick geformt, merken auch Ihre Gäste direkt, wie viel Liebe darinsteckt. Guten Appetit!



Gemüseeintopf mit Kräuter-Grießnocken

SEITE 61



### Süßer Ofenhit

Dieser Auflauf mit Blaubeeren ist ein ganz einfach zubereitetes und doch köstliches Dessert. Er kann nach Belieben aber auch als Hauptspeise serviert werden. Ein perfektes Geschmackserlebnis, das sie nicht verpassen sollten.



### **Für lieben Besuch**

Grießschnitten sind ideal für die Bewirtung von Gästen, da sie sich sehr gut im Voraus zubereiten lassen. In Begleitung eines hausgemachten Kompotts entsteht eine Genusspause, die wirklich alle glücklich macht.

### **Grießschnitten mit Kirschkompott**



## Grießnitten mit Kirschkompost

ZUTATEN für 4 Personen

- › 750 ml Milch
- › 1 Prise Salz
- › 200 g Weichweizengrieß
- › 4 Eier
- › 350 g Kirschen (Glas)
- › 1 EL Speisestärke
- › 100 g Zucker
- › 75 g Semmelbrösel
- › 2-3 EL Butterschmalz
- › 1 TL Zimtpulver

**1** Milch mit dem Salz aufkochen. Grieß einrieseln lassen, bei kleiner Hitze unter Rühren 2-3 Minuten quellen lassen. 3 Eier zügig unter die heiße Masse rühren. Diese dann ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, mind. 2 Stunden kalt stellen. Inzwischen die Kirschen abgießen, dabei den Saft auffangen. Die Speisestärke mit 3-4 EL Saft in einer Tasse glatt rühren. Übrigen Saft mit 40 g Zucker aufkochen und mit der angerührten Speisestärke abbinden. Kirschen unterheben und das Kompott abkühlen lassen.

**2** Grießmasse in Schnitten schneiden. Übriges Ei verquirilen und die Schnitten im Ei, dann in den Semmelbröseln wenden. Die Schnitten portionsweise in einer Pfanne im Butterschmalz goldbraun braten. Warm im übrigen Zucker wälzen, mit Zimt bestäuben, mit dem Kompott servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



## Grießflammeri mit Blaubeersoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 ml Milch
- › 1 EL Butter
- › 50 g Zucker
- › 80 g Weichweizengrieß

- › 2 Eier
- › 50 g Sahne
- › 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 500 g Himbeeren
- › 75 g Puderzucker

**1** Milch mit Butter und Zucker aufkochen. Den Grieß einrühren und bei kleiner Hitze 8-10 Minuten unter Rühren quellen lassen. Topf vom Herd nehmen. Eier trennen. Eigelbe, Sahne und Zitronenschale verquirilen und unter den Grieß mengen. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Die Masse in kalt ausgespülte Förmchen geben, mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**2** Für die Soße Himbeeren ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mit Puderzucker in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Grießflammeri auf Teller stürzen und mit der Himbeersoße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten  
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



## Gemüseeintopf mit Kräuter-Grießnocken

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Bund Suppengrün
- › 1 Kohlrabi
- › 250 g grüne Bohnen
- › 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
- › 3 EL Rapsöl
- › 1,5 l heiße Gemüsebrühe
- › 1 Lorbeerblatt
- › 200 g Cabanossi in Scheiben
- › 250 ml Milch
- › 1 EL Butter
- › 120 g Hartweizengrieß
- › 1 Bund gemischte Kräuter, gehackt
- › 2 Eier
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Suppengrün in einem Topf in heißem Öl andünsten. Brühe und Lorbeer da-

zugeben, alles 10 Minuten köcheln lassen. Kohlrabi, Bohnen und Cabanossi dazugeben und alles 5 Minuten garen.

**2** Milch mit Butter, Salz und Pfeffer aufkochen. Grieß einrühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Kurz abkühlen lassen, Kräuter und Eier unterrühren. Kleine Nocken aus der Masse abstechen und bei kleiner Hitze im Eintopf gar ziehen lassen. Eintopf abschmecken und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



## Grießauflauf mit Blaubeeren & Mandeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 l Milch
- › 1 Prise Salz
- › 100 g Zucker
- › 1 EL Vanillezucker
- › 200 g Weichweizengrieß
- › 2 EL kalte Butter in Stückchen  
zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 300 g Blaubeeren
- › 3 Eier
- › 40 g Mandelblättchen

**1** Milch mit Salz, 50 g Zucker und Vanillezucker langsam unter Rühren aufkochen. Den Grieß einrühren und unter Rühren 2-3 Minuten quellen lassen, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.

**2** Blaubeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, Eigelbe unter die Grießmasse ziehen. Eischnee unterheben. Grießmasse und Blaubeeren in die Form schichten. Alles mit Mandeln und restlichem Zucker bestreuen, Butter daraufgeben. Auflauf in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



# WINTERGETRÄNKE

## *Wärme & Gesundheit von innen*

Lust auf eine kleine Wohlfühl-Auszeit für kalte Wintertage? Mit den passenden Getränken können Sie Körper und Seele Gutes tun

### *Heiße Tassen*

Wenn es draußen kalt ist, wollen wir nur eins: Rein in die dicken Socken und mit einem wärmenden Getränk ab auf die Couch unter die Kuscheldecke. Ob Tee, Matcha, Chai Latte oder Punsch – Sonnentor hat in der „Heiße Tassen“-Themenbox ein Best-of für Heißgetränke zusammengestellt. Erhältlich für ca. 35 Euro unter [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)



### *Immer dabei*

Heiße Getränke auch draußen genießen: Mit der Isolierflasche „Stainless King“ von Thermos erleben Sie auf Winterspaziergängen und Ausflügen eine wohltuende Aufwärmung immer dann, wenn Sie sie gerade brauchen. Ein Muss für alle, die die Kälte nicht scheuen und schöne Wintertage gern im Freien verbringen. Die Flaschen gibt es in unterschiedlichen Größen ab ca. 30 Euro. Weitere Informationen unter [www.thermos.eu](http://www.thermos.eu)

### *Schöne Hülle*

Doppelte Wärme spenden die Becher aus der Serie „Perlemor“ von Villeroy & Boch. Heiße Getränke werden hier in stilvollem Porzellan serviert, das das Flair warmer Sommernächte ausstrahlt. Die Besonderheit liegt im Detail: Eine Effektglasur verleiht dem „Premium Porcelain“ seinen authentischen Handmade-Look, der jedes Stück zum Unikat macht. Passend zu den Kaffeetassen (ca. 17 Euro) und Henkelbechern (ca. 23 Euro) gibt es auch Teller und Accessoires. Mehr Infos unter [www.villeroy-boch.de](http://www.villeroy-boch.de)



## Glühwein mit Cranberrys

**Zutaten für 4 Tassen (à ca. 300 ml):**  
3 Bioblutorangen, 700 ml trockener Rotwein, 300 ml Cranberrysaft, 75 g Zucker, 5 Kardamomkapseln, 4 Anissterne, 5 Zimtstangen, 5 Gewürznelken, 150 g Cranberries

**1.** Blutorangen heiß abwaschen, dann trocken reiben und mitsamt Schale in Stücke schneiden. Rotwein, Cranberrysaft, Zucker und Gewürze in einen Topf geben, alles langsam unter Rühren erhitzen, zwischendurch umrühren. Alles abgedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten ziehen (nicht kochen!) lassen.

**2.** Inzwischen die Cranberrys waschen, gründlich abtropfen lassen und wie die Blutorangenstücke zum Glühwein geben. Diesen weitere 3–4 Minuten ziehen lassen, dann nach Belieben durch ein Sieb in Tassen geben und servieren.

**Tipp:** Anstelle von frischen Cranberrys können Sie auch TK-Ware verwenden. Die Früchte zuvor auftauen lassen.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten



## Probiotischer Joghurt-Saft

**Zutaten für 4 Gläser (à ca. 300 ml):**

2 1/2 Bioorangen, 1 Banane, 150 g probiotischer Joghurt, 50 g flüssiger Honig, 3 EL Biozitronensaft

**1.** 2 Orangen und die Banane schälen, beides in einen leistungsstarken Mixer geben. 500 ml kaltes Wasser, Joghurt, Honig und Zitronensaft dazugeben. Alles fein mixen.

**2.** In der Zwischenzeit die 1/2 Orange heiß abwaschen und in halbe Scheiben schneiden. Den probiotischen Joghurt-Saft in die Gläser geben, mit den Orangenscheiben garnieren und servieren.

**Tipp:** Diesen Saft können Sie in einer Flasche gekühlt 1–2 Tage aufbewahren. Vor dem Servieren gut schütteln. Probiotischer Joghurt enthält Mikroorganismen, die die Darmgesundheit fördern können. Er unterstützt eine gesunde Verdauung und stärkt das Immunsystem. Erhältlich ist er in Bioläden, Drogeriemärkten und auch in vielen Supermärkten.

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten



## Heiße Nuss-Schokolade mit Eierlikörsahne

**Zutaten für 4 Tassen (à ca. 350 ml):**

100 g Haselnusskerne (geröstet), 750 ml Milch, 400 g Sahne, 150 g Edelbitterschokolade (gehackt), 2 EL Nuss-Nougat-Aufstrich, 2 EL Eierlikör, 50 g Zartbitterschokoladenstreusel

**1.** Haselnüsse in einem leistungsstarken Mixer sehr fein zerkleinern. Milch und die Hälfte der Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Die Haselnüsse unterrühren, die Mischung erneut kurz aufkochen und den Topf vom Herd nehmen. Die Mischung abkühlen lassen, dann abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

**2.** Nuss-Milch-Mischung durch ein feines Sieb in einen Topf geben. Die gehackte Schokolade und den Nuss-Nougat-Aufstrich dazugeben, alles unter Rühren einmal vorsichtig aufkochen. Die übrige Sahne fast steif schlagen, den Eierlikör vorsichtig unterziehen. Heiße Schokolade in die Tassen geben, mit der Eierlikörsahne topfen und mit den Schokostreuseln bestreut sofort servieren.

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

## Die richtige Mischung macht's

**Gesund und munter durch die kalte Jahreszeit** – das ist unser Motto, und auch Getränke können einen wertvollen Beitrag dazu leisten, das Immunsystem zu stärken und uns von innen heraus zu wärmen. Wenn Kälte, Nässe und Dunkelheit unser Wohlbefinden herausfordern, spielt die richtige Flüssigkeitszufuhr eine wichtige Rolle. Nicht nur, um den Körper hydriert zu halten, sondern auch, um ihn mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen. Verwenden Sie neben Obst und Gemüse auch Ingwer und andere Gewürze, die entzündungshemmend wirken können und ätherische Öle liefern. Eine gesunde Darmflora ist ebenfalls wichtig für ein funktionierendes Abwehrsystem, mit probiotischem Joghurt kann diese unterstützt werden. Bei alkoholhaltigen Getränken ist maßvoller Genuss entscheidend: Ein Glas oder Becher kann Körper und Seele wärmen, Übermaß kann den Effekt ins Gegenteil verkehren.



## Birnen-Karotten-Frühstücksdrink

**Zutaten für 4 Gläser (à ca. 200 ml):**

3 cm Ingwer, 3 reife Birnen, 2 Karotten, 3 EL Biozitronensaft, 2 EL Chiasaat, 400 ml klarer Apfelsaft

**1.** Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Birnen waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Karotten schälen, von den Enden befreien, waschen und in Stücke schneiden.

**2.** Birnen und Karotten in einem leistungsstarken Standmixer sehr fein zerkleinern. Geriebenen Ingwer, Zitronensaft, Chiasamen sowie Apfelsaft kurz mitmixen. Birnen-Karotten-Frühstücksdrink in die Gläser füllen und servieren.

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

# LandGenuss

www.landgenuss-magazin.de

## IMPRESSUM

„LandGenuss“ ist eine Publikation aus dem  
Hause falkemedia. Diese Spezialausgabe widmet sich  
dem Thema „Winterküche“.

### Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG,  
Pahlblöken 15-17, 24232 Schönbirchen  
Tel. +49 431 200 766-0  
Fax +49 431 200 766-50  
E-Mail: [info@landgenuss-magazin.de](mailto:info@landgenuss-magazin.de)

### Produktionsmanagement/Druck

impress media GmbH, [www.impress-media.de](http://www.impress-media.de)

### Vertrieb

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg

### Vertriebsleitung

Hans Wies, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG  
([hans.wies@dermedienvertrieb.de](mailto:hans.wies@dermedienvertrieb.de))

### Bezugsmöglichkeiten

Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen,  
falkemedia-Shop ([www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de))

**Einzelpreis dieser Spezialausgabe:** 3,99 Euro

### Manuskripteinreichung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen.  
Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung  
gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskripts  
auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert  
keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren  
AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der  
Verlag keine Haftung.

### Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich  
geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit  
Genehmigung des Verlages gestattet.

### Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in der Anwendung oder bei Nichtgelingen  
wird keine Haftung übernommen.

### Datenschutz

Jürgen Koch ([datenschutzanfrage@falkemedia.de](mailto:datenschutzanfrage@falkemedia.de)),  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,  
Pahlblöken 15-17, 24232 Schönbirchen

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen  
ZauberTopf, ZauberTopf EXTRA Air Fryer, So is(s) Italien,  
monsieur cuisine by ZauberMix, NaturApotheke, BEAT,  
STEREO und BÜCHERmagazin.

© falkemedia, 2025 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2192-2756

Jetzt überall  
im Handel  
erhältlich!

# Feiern Sie die himmlischste Zeit des Jahres!

**SPEZIAL**

**LandGenuss**

Festlich backen und kochen für liebe Gäste

**Weihnachten**

7,50 EURO  
Spezialausgabe 2|2025

AT: 8,90 € | CH: 12,80 CHF  
D: 9,50 € | LU+BE: 9,90 €

9 783964 173638

4 198123 8075008

WEIHNACHTSDUFT  
Feinwürziges Gebäck wie Lebkuchen und Spekulatius

Unsere liebsten  
Plätzchen im Advent

PLÄTZCHEN Kipferl, Spitzbuben & Co. VON HERZEN Kulinarische Geschenke  
HERZHAFT Neue Raclette-Ideen & Fingerfood KREATIV Adventsdeko basteln

115 Rezepte für das  
schönste Fest

Erleben Sie  
Weihnachtsglück  
auf 132 Seiten  
mit den besten  
Rezepten & Tipps



# SÜSSER ABSCHLUSS

## Das große Dessert-Finale

Dürfen wir vorstellen: unsere Orangenmousse. Schon beim ersten Löffel schweben Sie auf Wolke sieben, versprochen!

Eine zarte Versuchung: luftig, fruchtig, einfach göttlich!



### Orangenmousse

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

- › 1 Bioorange
- › 2 TL gemahlene Gelatine
- › 50 g Puderzucker
- › 200 g Sahne
- › 500 g Joghurt
- › einige Minzblättchen

**1** Orange heiß abwaschen und trockenreiben. Die Schale abreiben, die Frucht auspressen. Gelatine nach Packungsangabe anrühren und quellen lassen. Orangensaft, die Hälfte der Schale und den Puderzucker unter Rühren in einem Topf erhitzen. Mischung vom Herd nehmen, die Gelatine unter Rühren darin auflösen. Den Mix dann etwas abkühlen lassen.

**2** Die Sahne steif schlagen. Den Joghurt unter die abgekühlte Orangenmischung rühren. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse in die Dessertgläser füllen, mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 4 Stunden kalt stellen. Orangenmousse mit Minzblättchen und übriger Orangenschale garnieren und servieren.

**TIPP:** Für mehr Winteraroma nach Belieben 1 Prise Gewürznelken dazugeben.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten  
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

**ZauberTopf**

**LIMITIERTE AUFLAGE**

# Göuu' ihu dir!



**Mit vielen Mix-Tipps**

Zu den vielen unkomplizierten Gerichten für jede Woche findet ihr praktische Tipps, wie die Zubereitung im Thermomix® einfach gelingt.

Auf den DIN-A4-großen Seiten steht reichlich Platz für all eure wichtigen Termine und Notizen zur Verfügung. Mit praktischer Öse zum Aufhängen.



**Gleich bestellen:**  
[www.zaubertopf-shop.de/kalender26](http://www.zaubertopf-shop.de/kalender26)

**amazon.de**  
978-3-96417-354-6

# WEIL KNUSPRIG glücklich macht!

AUCH HIER  
ERHÄLTLICH:

amazon.de

978-3-96417-343-0

bücher.de

Thalia

COSANDER.de  
Bücher seit 1596

Hugendubel

Das Lesen ist schön

Mayersche.de



100 leckere Ideen und  
alle wichtigen Basisrezepte  
von A bis Z mit Tipps  
für mehr Crunch

DAS GROSSE  
GRUNDLAGENWERK  
FÜR ALLE MODELLE  
VON COSORI ÜBER  
NINJA BIS PHILIPS



**Direkt bestellen unter: [www.zaubertopf.de/airfryer-buch](http://www.zaubertopf.de/airfryer-buch)**

Unser neues Kochbuch findet ihr überall im Buchhandel, bei Amazon oder auf [www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de) | ISBN: 978-3-96417-343-0



## 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!** 

---