



Mein Lieblings-Rezept

Januar 2026

2,40 €
Österreich 2,70 €
Schweiz 4,70 sfr

DIE BESTEN REZEPTE VON LESERN FÜR LESER

25€
für Ihren Beitrag,
500€
für das Rezept
des Monats

HITS IN SCHICHTEN

SPEZIAL



Sandras kultverdächtiger
Schichtsalat S. 47

FÜR JEDEN TAG



Paulines Spinat-Pasta
mit Hähnchen S. 19

GUT BACKEN



Johns süß-würzige
Stollen-Würfel S. 64



Deftiger
Rindfleisch-Eintopf
mit Pizza-Waffeln
S. 6

Lasst uns feiern!

Rezepte für GROSSE RUNDEN



73

schnelle und
einfache Gerichte



Machen Sie mit!
Facebook.com/Liebblingsrezept

MACHEN SIE MIT!

Hier gibt es die besten Rezepte von Lesern für Leser.

Jede veröffentlichte Einsendung belohnen wir mit **25 Euro**.

Das „Leser-Rezept des Monats“ erhält ein Preisgeld von **500 Euro!**

Sie brauchen:

- 1** Ein Foto von sich (mind. 1 MB)
- 2** Ein Foto von Ihrem Lieblingsgericht (mind. 5 MB)
- 3** Zutatenliste und Zubereitungsanleitung
- 4** Ihren persönlichen Tipp zu Ihrem Rezept

So schicken Sie Ihre Fotos ein:



PER E-MAIL:

Schicken Sie uns Ihr Rezept
per E-Mail an

rezept@meinlieblingsrezept.net

LESER-KÖCHIN im Dezember

Das bunte Kürbis-Curry
(S. 14 im Dezember-Heft)
hat die meisten Stimmen
bekommen. Herzlichen
Glückwunsch dazu von uns!

**Alle Informationen zur
Leser-Rezept-Abstimmung
finden Sie auf S. 75.**

♥-lichen Dank an alle,
die abgestimmt haben!

**500 Euro
gewonnen:**

Severin
Walter



Für Sie im Heft:

2 Leser-Rezept des Monats

MONATS-IDEE

4 Silvester-Hits

FÜR JEDEN TAG

14 Hauptgerichte

20 Gut zu wissen

40 Süßes

FACEBOOK-LIEBLING

32 Ihr Gewinner

44 Neues auf dem Markt

SPEZIAL

46 Schöne Schichten

BACKEN

52 Kuchen & Torten

62 Gut zu wissen

64 Kleingebäck

70 Herzhaft

74 Vorschau & Impressum

75 Wahl des Leser-Rezepts

Aufgrund gestiegener Preise wird der Copypreis der Zeitschrift **Mein Lieblings-Rezept** zu Ausgabe 02/2026 auf **2,80 EUR** pro Heft erhöht. Dies gilt auch für Abonnenten.



Folgen Sie uns auch auf Facebook!

„Mein Lieblings-Rezept“ im Abo:
Telefon: 040/32 90 16 16

Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr

BACKEN

Hachborner Torte, S. 58



SCHÖNE SCHICHTEN

Karamell-Pudding, S. 48

INHALT

JANUAR 2026

PARTY-REZEPTE

Loaded Nachos aus dem Ofen, S. 8



Liebe Leserin und lieber Leser,

starten Sie mit uns in ein köstliches 2026! Ob mit einem leckeren Gericht wie dem Nacho-Auflauf, gemütlich am Tisch oder bei einem bunten Party-Buffer – auf jeden Fall doch am liebsten gesellig mit Freunden und Familie! Schauen Sie mal, ab Seite 4 finden Sie Inspiration für einen leckeren, unvergesslichen Jahreswechsel! Genuss-Glück gleich in mehreren Lagen bereitet uns das Spezial (ab S. 46) mit herzhaften Salaten, süßen Desserts und Kuchen in Schichten. Wir wünschen Ihnen ein gesundes, frohes und kulinarisch aufregendes neues Jahr!

Ihre Viola Langedanenberg

Redakteurin „Mein Lieblings-Rezept“



Für Fans!

LASST UNS FEIERN!

Gemeinsam ist es doch am schönsten!
Versammeln wir uns also um große Töpfe
und reich gedeckte Tische und starten wir
mit viel Freude und Genuss ins neue Jahr

Glasnudelsalat

🍴 10 Pers. ⌚ 1¼ Std.

- 2 cm Ingwer • 2 Knoblauchzehen • 2 rote Chilischoten
- 1 Bio-Limette • 3 EL Sesamöl
- 60 g Erdnusscreme • 6–8 EL Sojasoße • 1 EL Ahornsirup
- 4 Möhren • je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Mango • 200 g Glasnudeln
- 1 Topf Thai-Basilikum
- 1 Topf Koriander • 75–100 g gesalzene Erdnüsse • Salz

1 Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer reiben. Knoblauch hacken. Chilis waschen, hacken. Limette waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Chilis darin andünsten. Erdnusscreme und 200 ml Wasser zufügen verrühren. Limettenschale zufügen, mit 5–6 EL Sojasoße, ca. 2 EL Limettensaft und 1 EL Ahornsirup würzen.

2 Möhren schälen, in Stifte schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln waschen. Paprika in Streifen hobeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Möhren ca. 3 Minuten blanchieren. Mango schälen, in dünne Scheiben schneiden. Glasnudeln garen, abgießen, abschrecken. Kräuter waschen, zerpfeifen. Glasnudeln mit Gemüse, Mango und Kräutern, bis auf etwas, $\frac{2}{3}$ der Erdnusssoße und Erdnüsse mischen, würzen. Salat in 10 Schälchen anrichten. Mit Erdnüssen und Kräutern bestreuen. Dazu passen Garnelen-Spieße.



Mini-Burger

🍴 8 St. ⌚ 30 Min.

- 1 Zwiebel
- 500 g Schweinemett
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz • Pfeffer • 1 EL Öl
- 8 Scheiben Käse (z. B. Mozzarella oder Gouda)
- 1 Packung (8 Stück) Miniburger-Brötchen
- 2 EL Butter
- 3 Tomaten
- 8 TL Ketchup
- 8 Salatblätter

1 Zwiebel schälen, würfeln. Mit Mett und Ei verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen und zu 8 Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pattys darin von beiden Seiten anbraten. Je 1 Scheibe Käse auf jede Frikadelle legen und leicht schmelzen.

2 Buns halbieren, in Butter leicht anrösten. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Je 1 TL Ketchup auf jedem Brötchen verteilen, untere Brötchenhälften mit Salat, Tomaten und Pattys belegen. Fertige Burger auf einer Platte anrichten.



„Der perfekte Partysnack
für viele Gäste“

Grit Fischer, Neudietendorf



Unser
**TITEL-
REZEPT**

Rindfleisch-Eintopf zu Pizza-Waffeln

6 Pers.

4 ½ Std.

- 2 große Gemüsezwiebeln
- 1 Bund Suppengrün • 8 Stiele Thymian • 1,5 kg Rinderbraten • 4 EL Öl • Salz
- Pfeffer • 3 Lorbeerblätter
- 6–8 Gewürznelken
- Edelsüßpaprika • Zucker
- 4 EL Tomatenmark • 500 ml Schwarzbier • 800 ml Rinderfond • 1 Dose (850 ml) Tomaten • 1 Packung (450 g) frischer Pizzateig (Henglein)
- 50 g geriebener Gouda
- 1 EL Oregano • Öl für das Waffeleisen

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Suppengrün

putzen bzw. schälen und waschen. Porree in Ringe, Möhren in Scheiben und Sellerie in Würfel schneiden. Thymian waschen. Fleisch trocken tupfen und in Würfel (ca. 4 cm) schneiden.

2 Öl in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebeln und Suppengrün im heißen Bratfett andünsten. Fleisch wieder zufügen. Thymian, Lorbeer und Nelken zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und

Zucker würzen. 2 EL Tomatenmark unterrühren.

3 Alles mit Bier, Fond, Tomaten und 300 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 3 ½ Stunden schmoren. Teig entrollen. In 16 Stücke schneiden. Auf jedes Stück mittig etwas vom übrigen Tomatenmark streichen. Mit Käse und Oregano bestreuen. Nach Belieben umklappen und in einem gefetteten Waffeleisen nacheinander backen. Eintopf würzen. Dazu schmeckt Schmand.



Zucchini-Feta-Bällchen

15 St. 40 Min.

- 2 Zucchini • Salz • 2 Knoblauchzehen
- 200 g Feta • 50 g geriebener Parmesan
- 1 Ei (Gr. M) • 100 g Semmelbrösel
- 1 TL Oregano • 2 EL Petersilie • ½ TL Pfeffer
- Olivenöl zum Beträufeln • Backpapier

1 Zucchini waschen und grob raspeln. In ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zucchini gut ausdrücken. Knoblauch schälen und hacken. Feta grob zerbröseln.

2 Zucchini, Feta, Parmesan, Ei, Brösel, Knoblauch, Oregano, Petersilie, 1 TL Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca.

15 Bällchen formen und auf ein Blech mit Backpapier setzen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.



„Lassen sich super in Kräuterquark dippen“

Dawid Kus,
Bad Zwischenahn



Kürbiskern-Blätter

40 St. 1 Std.

- 6 Eiweiß (Gr. M)
- 4 g Zucker
- 8 g Salz
- 200 g Dinkelmehl
- 200 g Kürbiskerne
- Fett und Mehl für die Formen
- Backpapier

1 Eiweiß mit Zucker und Salz steif schlagen. Mehl unterheben, dann vorsichtig die ganzen Kürbiskerne untermengen. Teig in 2 gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenformen (25 cm Länge) verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

2 Abgekühlte Brote in ca. 1,5 mm dünne Scheiben schneiden, nebeneinander auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten nachtrocknen lassen. Als Snack servieren.



„Variation: 140 g geriebenen Parmesan und 40 g Wasser zum Teig geben“

Patrick Schmidt, Köln



Loaded Nachos aus dem Ofen

8 Pers. 1 Std.

- 1 Packung Pulled Turkey (500g; Kühlregal)
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g Rosenkohl
- 300 g Rotkohl
- 6 EL Olivenöl
- Salz • Zimt
- gemahlener Kümmel
- Cayennepfeffer
- 250 g Tortilla-Chips
- 80 g Brie
- 150 g Cheddar
- 3 EL Jalapeño-Ringe (Glas)
- 5 EL Preiselbeeren (Glas)
- Backpapier

1 Pulled Turkey nach Packungsanweisung in einer Auflaufform (ca. 15 x 20 cm) bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca.

25 Minuten garen. Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Rosenkohl putzen und in feine Scheiben schneiden. Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.

2 Kürbis mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz, Zimt, Kümmel und Cayennepfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Rosenkohl und Rotkohl auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech getrennt je mit 2 EL Öl, etwas Salz und Cayennepfeffer mischen und die Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd:

220 °C/Umluft: 200 °C) 15–18 Minuten backen.

3 Hälfte Tortilla-Chips in einer Auflaufform (20 x 30 cm, 6,5 cm Höhe) verteilen. Je eine Hälfte Pulled Turkey, Kürbis und Kohl darauf verteilen. Brie in dünne Scheiben schneiden. Hälfte Brie und Hälfte Cheddar darauf verteilen. Übrige Zutaten ebenso einschichten. Bei gleicher Temperatur 12–15 Minuten überbacken. Nachos aus dem Ofen nehmen, mit Jalapeño-Ringen und Preiselbeeren anrichten.

Überbackene Süßkartoffeln

8 Pers.

1 Std.

- 4 große Süßkartoffeln • 2 EL Rapsöl • Salz • 150 g Crème fraîche • Harissa • Cajun-Gewürz • Knoblauchpulver
- 2 Tomaten • 4 Scheiben Cheddar • 4 Scheiben Edamer • 500 g Garnelen
- 50 g Rucola • Steakpfeffer

1 Süßkartoffeln waschen und halbieren. Mit Öl einreiben und mit etwas Salz bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen.

2 Crème fraîche mit Harissa, Cajun-Gewürz, Knoblauchpulver und Salz würzen. Auf den abgekühlten Kartoffeln verteilen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf verteilen. Mit Käsescheiben belegen. Bei gleicher Temperatur weitere 10–15 Minuten backen. Garnelen in heißem Wasser garen. Rucola waschen und auf Tellern oder einer großen Platte verteilen. Kartoffelhälften daraufsetzen und Garnelen gleichmäßig darauf

verteilen. Mit Steakpfeffer würzen, servieren.



„Mit normalen Kartoffeln werden's noch kleinere Häppchen zum Snacken“

Julian Torlutter, Schwarzenbach an der Saale





Fondue-Brot

4 Pers.

50 Min.

- 1 rundes Misch- oder Dinkelbrot (ca. 1 kg)
- 1 großer Brie (ca. 400 g)
- 2 EL Olivenöl
- 40 g Pekannüsse
- 1 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker
- 20 g getrocknete Cranberrys
- 4 Stiele Thymian
- 3 EL Ahornsirup
- gemahlene Gewürznelke
- gemahlener Kardamom
- Salz
- Backpapier

1 Vom Brot einen Deckel abschneiden, in Stücke schneiden. Die Krume in der Brotmitte in Größe des Bries (ca. 13 cm Ø) aus dem Brot

herauslösen (dabei den Boden nicht durchschneiden). Den Rand des Brots rundherum nach unten so einschneiden, dass man später gut Stücke herausbrechen kann.

2 Den Brie in das Loch legen, alles mit Olivenöl beträufeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

3 Nüsse grob hacken und mit Butter und braunem Zucker verkneten. Nach ca.

15 Minuten Backzeit die Oberseite des Käses sternförmig einschneiden und nach außen aufklappen. Mit Cranberrys und Nussmix bestreuen, mitbacken.

4 Thymian waschen, Blättchen abzupfen, hacken. Hälfte Thymian mit dem Ahornsirup mischen. Mit je einer Prise Nelken und Kardamom würzen. Brot aus dem Ofen nehmen. Camembert mit der Sirupmischung beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Mit Rest Thymian garnieren und mit den Brotstücken des Deckels servieren.

Fisch-Soljanka

8 Pers.

30 Min.

- 600 g Fischfilet (ohne Gräten) • 100 g Zwiebeln
- 150 g Gewürzgurken
- 80 g Staudensellerie
- 2 Spitzpaprika • 1 TL Kapern
- 1 EL Öl • 1 TL Edelsüßpaprika
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf • 1 Dose (400 ml) gehackte Tomaten • 600 ml Gemüsebrühe • 200 ml Gurkenwasser • Salz • Pfeffer
- 80 g saure Sahne • 2 EL Dill

1 Fisch trocken tupfen, in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, Gurken abtropfen,

Sellerie waschen. Paprika waschen, vierteln, entkernen. Alles in Streifen schneiden. Kapern fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, alle vorbereiteten Zutaten darin rundherum anbraten.

2 Paprikapulver, Tomatenmark und Senf zugeben, anschwitzen. Mit Tomaten, Brühe und Gurkenwasser ablöschen, aufkochen und 5–10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf auf Teller

verteilen, mit saurer Sahne und Dill anrichten.



„Als Sättigungsbeilage eignen sich Brot oder gekochte Kartoffeln“

Severin Walter, Föritzal





Knödel-Cups

12 St.

1 ¼ Std.

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Staudensellerie (ca. 100 g) • 300 g braune Champignons • 6 Stiele Thymian • 3 Blätter Salbei
- 3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- geräuchertes Paprikapulver
- 100 g gegarte Maronen (vakuumiert) • 30 g getrocknete Aprikosen • 200 g gemischte Gewürzüsse
- 30 g Kürbiskerne • 1 Packung (318 g) Teig für Kartoffelknödel „halb & halb“
- 200 g Joghurt
- 100 g Schmand
- Rosmarin zum Garnieren
- Fett für das Muffinblech

1 Zwiebel schälen, würfeln. Knoblauch schälen, hacken. Sellerie waschen, fein würfeln. Pilze putzen, klein schneiden. Thymian und Salbei waschen, Salbei hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Pilze und Kräuter darin 10–15 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Thymianstiele entfernen. Pilzmix mit den Maronen grob pürieren. Aprikosen und Hälfte Nüsse hacken, mit Hälfte der Kürbiskerne unterheben.

3 Knödelteig nach Packungsanweisung zubereiten, ca. 10 Minuten quellen lassen. Teig in 12 Portionen teilen und in die Mulden eines gut gefetteten Muffinblechs drücken, sodass ein Rand entsteht. Die Pilzfüllung in die Mulden füllen. Bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 35–40 Minuten backen. Nach ca. 25 Minuten übrige Nüsse und Kürbiskerne darauf verteilen. Joghurt und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Cups mit Rosmarin garnieren und mit Joghurt-Dip anrichten.



Pinsa Italien-Style

8 St. 20 Min.

- 1 Pinsa (zum Aufbacken)
- 10 Kirschtomaten
- 25 g Rucola
- ½ Glas grünes Pesto
- 1 Packung Burrata
- Balsamico

1 Pinsa nach Packungsanweisung im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten aufbacken. Tomaten waschen und vierteln, Rucola waschen, trocken schütteln. Pinsa aus dem Ofen nehmen, mit Pesto bestreichen und mit Rucola und Tomaten belegen.

2 Burrata zerzupfen und auf der Pinsa verteilen. Mit Crema di Balsamico beträufeln und in ca. 8 Stücke schneiden.



Raclette-Kartoffelpuffer

4 St. 1 Std.

- 4 Kartoffeln
- ½ Zwiebel
- 1 Ei (Gr. M)
- 1½ EL Mehl
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Öl
- 2 EL Kidneybohnen (Dose)
- 4 Scheiben Raclette-Käse
- Edelsüßpaprika
- Backpapier

1 Kartoffeln schälen und grob reiben. Leicht ausdrücken. Zwiebel schälen und fein reiben. Zu den Kartoffeln geben. 1 Ei und Mehl hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hälfte der Masse darin zu 2 Kartoffelpuffern ausbacken. Herausnehmen. Rest Öl in der Pfanne erhitzen, übrige Masse darin zu 2 Puffern ausbacken.

2 Puffer auf ein Blech mit Backpapier setzen. Bohnen darauf verteilen und je 1 Scheibe Käse darauflegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten überbacken. Mit Paprika würzen.



„Perfekt als Fingerfood, am besten gleich 2-3 Pinsen vorbereiten“

Laura Buschermöhle, Falkenberg



„Als Belag eignet sich auch Räucherlachs oder Blattspinat wunderbar“

Teresa Dziuk, Obertshausen

Leckeres für die Alltagsküche



Afrikanisches Stew

4 Pers.

20 Min.

- 4 Zwiebeln
- 1 TL Rapsöl
- 12 Tomaten
- 2 Möhren
- 250 g Basmatireis
- 2 Dosen (255 g) Kidneybohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Kümmel
- 2 EL Erdnussbutter
- 4 TL Sambal Oelek
- Salz

1 Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten waschen

und grob würfeln, Möhren schälen und sehr fein würfeln. Alles in die Pfanne geben und 5–10 Minuten köcheln, bis Tomaten und Möhren weich sind.

2 Reis nach Packungsanweisung in Wasser garen. Kidneybohnen abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kümmel, Erdnussbutter, Sambal Oelek, abgetropfte Bohnen und Knoblauch in die Pfanne zum Gemüse geben. Mit Salz würzen und alles ca.

3 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Mit Reis auf Tellern anrichten.



„Mit einem Klecks Schmand und klein geschnittener Minze oder Koriander servieren“

Franziska Weber, Stutensee

Kürbis-Grünkohl-Topf

👤 2 Pers.

🕒 35 Min.

- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Grünkohl
- 1 kleine Möhre • 1 Zwiebel
- 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kümmel
- ½ TL Koriander
- ¼ TL Kurkuma
- Zimt
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 1 TL Zitronensaft

1 Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Grünkohl waschen, putzen

und hacken. Möhre, Zwiebel und Ingwer schälen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen, Kümmel und Koriander kurz anrösten, dann Zwiebel und Ingwer hinzufügen und glasig dünsten.

2 Kürbiswürfel und Möhre dazugeben, kurz anbraten. Mit Kurkuma und etwas Zimt bestäuben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. Grünkohl dazugeben, weitere ca. 5 Minuten köcheln.

Mit Salz und Zitronensaft würzen, anrichten.



„Mit frischer Petersilie oder etwas Sesam bestreut servieren“

Günter Schubart, Schwärzdorf



Grünkohl ist reich
an Vitamin C



Frikadellen mit Jäger-Soße

4 Pers.

35 Min.

- 1 Zwiebel
- 300 g Champignons
- ¼ Bund Petersilie
- 400 g Kartoffeln
- Salz • 500 g gemischtes Hack
- 2 EL Semmelbrösel
- Pfeffer • 1 TL Edelsüßpaprika
- 1 Ei (Gr. M) • 1 EL Senf
- 2 EL Öl • 1 EL Tomatenmark
- 200 g Schlagsahne • 1 TL Thymian • 50 ml Milch
- 20 g Butter • Muskatnuss

1 Zwiebel schälen und eine Hälfte in Viertelringe schneiden, die andere fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

2 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Hack mit Bröseln, Pfeffer, Salz, Edelsüßpaprika, Ei, Senf, gewürfelter Zwiebel und der Hälfte Petersilie verkneten, Frikadellen formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin braten.

3 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Pilze und Zwiebelringe anschwitzen. Tomatenmark zufügen, mit Sahne ablöschen, mit Thymian, Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Aufkochen und ca. 10 Minuten einkochen. Rest Petersilie unterrühren. Kartoffeln abgießen und im

Topf stampfen. Mit Milch, Butter, Pfeffer, Salz und Muskat cremig rühren. Püree mit Soße und Frikadellen auf Tellern anrichten.



„Für Kräuterfrische mit glatter Petersilie garnieren“

Matthias Sessner, Wunstorf



Gurken-Tierchen

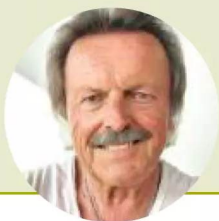
2 Pers.

10 Min.

- 2 Mini-Gurken • ½ Salatgurke • 10 Weintrauben
- 3 Brokkoliröschen • 2 Halme Schnittlauch • 2 EL Frischkäse • 8 Pfefferkörner

1 Gurken, Weintrauben, Brokkoli und Schnittlauch waschen. Mini-Gurken längs halbieren und etwas aushöhlen. Mit Frischkäse füllen.

2 Salatgurke in 3 dicke Scheiben, 2 dünne Scheiben und 9 dünne halbe Scheiben schneiden. Gefüllte Gurken mit Weintrauben und dünnen Gurkenscheiben dekorieren. Je 1 Traube als Kopf nutzen. Pfefferkörner als Augen mit Frischkäse befestigen. Schnittlauchhalme als Fühler ansetzen. Dicke Gurkenscheiben aushöhlen und Brokkoli hineinsetzen.



„So machen Gemüse und Obst auch den Kleinsten Freude“

Claus-Dieter Krug, Coburg



Mango-Puten-Curry

4 Pers.

25 Min.

- 500 g Putenfilet
- 1 reife Mango • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Curry • 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kümmel
- 200 ml Kokosmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer

1 Fleisch trocken tupfen, in Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, pürieren. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Paprika waschen, vierteln, würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch scharf anbraten, herausnehmen.

2 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Bratöl glasig dünsten. Paprika mitbraten. Curry, Kurkuma und Kümmel einrühren, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen. Fleisch in die Pfanne geben, ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmeckt Reis.



„Mit Chiliflocken wird die Soße feuriger“

Beate Schütze, Schemen



Geschmortes Rindfleisch

4 Pers.

3 ½ Std.

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- ½ Stange Porree
- ¼ Knollensellerie
- 1,2 kg Tafelspitz
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker • 1 EL Mehl
- 500 ml Rotwein
- 500 ml Rinderbrühe
- 3 Zweige Thymian

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse waschen, putzen und fein würfeln. Tafelspitz trocken tupfen, in Rechtecke schneiden (ca. 6 x 3 cm), mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Butterschmalz in einem Bräter zerlassen. Gemüse zugeben und braun anschwitzen. Tomatenmark und Zucker zugeben und mitbraten. Mehl zugeben und sofort mit 250 ml Rotwein ablöschen. Reduzieren, bis der Wein fast verkocht ist. Rest Wein und Rinderbrühe zugeben und aufkochen. Fleisch und Thymian zugeben. Mit Deckel in den kalten Backofen geben und bei 180 °C (Umluft) ca. 1 ½ Stunden schmoren. Hitze auf 160 °C reduzieren und ca. 1 ½ Stunden schmoren.

3 Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen.

Soße durch ein Sieb abseihen. Schmortgemüse zugeben und pürieren, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen Spätzle und Ofengemüse.



„Die leckeren Röstaromen entstehen durch das gebratene Gemüse“

Anita Scharf, Abensberg

Frischkäse-Hähnchen-Pasta mit Spinat

👤 4 Pers.

🕒 25 Min.

- 400 g Nudeln (z. B. Penne)
- Salz • 500 g Hähnchenfilet
- 200 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Frischkäse • Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan

1 Nudeln in viel Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Fleisch trocken tupfen, in Stücke schneiden. Blattspinat gründlich waschen und trocken schütteln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Fleisch darin ca. 6 Minuten von allen Seiten anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Spinat dazugeben, Spinat etwas schrumpfen lassen. Brühe und Frischkäse hinzufügen und gründlich verrühren, bis eine cremige Soße entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit Hähnchen-Spinat-Soße auf Tellern anrichten

und mit geriebenem Parmesan garniert servieren.



„Statt Spinat verwende ich auch gern tiefgefrorene Erbsen“

Pauline Mersmann, Billerbeck



Auch ideal für
Meal-Prep geeignet

Süß, heiß und einfach lecker ★

Wie wäre es zu Silvester mit dem berühmten Punsch-Spektakel aus dem Heinz-Rühmann-Film?

9000 Liter

Die weltweit größte Feuerzangenbowle wurde 2005 in München am Isartor vorgestellt. Dabei wurden 9000 Liter Punsch in einen etwa 3,4 Meter hohen Edelstahlkessel mit 2,5 Meter Durchmesser gefüllt. Das Beheizen dauerte 48 Stunden.

Das erste Mal entflammt

Bereits im römischen Imperium, kurz vor der Zeit von Julius Cäsar, soll die Feuerzangenbowle verbreitet gewesen sein. Im Mittelalter flammte dieser Brauch erneut auf. Im 18. Jahrhundert galt der Promille-Punsch als traditioneller Umtrunk unter Studenten.

Der Kult-Film

Die 1944 gedrehte Komödie beginnt mit einer gemütlichen Feuerzangenbowle, bei der die Idee entsteht, Dr. Johannes Pfeiffer noch mal die Schulbank drücken zu lassen. Dieser war nämlich von einem Hauslehrer unterrichtet worden und konnte deshalb „den besten Teil der Jugend“ gar nicht erleben. Es folgen allerlei Verwicklungen mit kauzigen Lehrern, schönen Mädchen und Himbeerwein.

„Jäder nor einen wenzigen Schlock“

So gelingt Ihre Feuerzangenbowle

WÜRZIG-FRUCHTIGE FEUERZANGENBOWLE

Für 12 Gläser: je 1 Bio-Orange, -Zitrone und -Limette heiß waschen. Orange in dünne Scheiben schneiden. Schale der Zitrone und Limette mit einem Sparschäler dünn abschälen. Limetten und Zitronen halbieren und den Saft auspressen. **2 l trockenen Rotwein** mit **1 Zimtstange**, **1 Tonkabohne**, **2 Sternanis** und **4 Gewürznelken** erhitzen, aber nicht kochen, und ca. 15 Minuten ziehen lassen. **500 ml Orangensaft** mit Zitronen- und Limettensaft zugießen. Weinmischung in einen Feuerzangenbowletopf gießen und auf ein Rechaud stellen. Feuerzange mit **1 Zuckerhut (250 g)** über den Topf legen. **500 ml braunen Rum (54%)** in einem Topf erwärmen. Zuckerhut mit etwas warmem Rum beträufeln. Eine Kelle voll Rum mit einem langen Feuerzeug anzünden. Langsam brennend über den Zuckerhut gießen. Rest Rum nach und nach mit der Kelle über den brennenden Zuckerhut gießen. Sobald der Zuckerhut abgebrannt ist, Orangenscheiben und Zitrusspiralen zugeben, umrühren.



„Auf dem Weihnachtsmarkt in Hamburg gibt es einen tollen Stand, an dem ich die Bowle jedes Jahr mit meiner Oma trinke“

Alicia Pfeifer (mit nur zwei f, einem vor und einem nach dem ei), Redaktion „Mein Lieblings-Rezept“



Blätterteig-Kleeblätter

Für 10 Stück: 1 Packung Blätterteig (Kühlregal) entrollen. Aus dem Teig je 40 große (ca. 5 cm Ø) und 40 kleine Herzen (ca. 2 cm Ø) ausstechen. Aus den Teigresten lange Stiele formen. Auf einem Blech mit **Backpapier** je 4 große Herzen zu einem Kleeblatt zusammenlegen, dabei je einen Stiel zwischen 2 Blätter legen. Die leicht überlappenden Ränder andrücken und mit etwas **Milch oder Sahne** bestreichen. Die kleinen Herzen mit **50 g grünem Pesto** bestreichen und mittig auf die großen Herzen legen. Kleeblätter bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 12–15 Minuten goldbraun backen.



Kürbis-Spätzle-Auflauf

4 Pers.

40 Min.

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Pflanzencreme
- 100 ml Gemüsebrühe
- 250 g Kochsahne
- 1 Glas (300 g) Erbsen und Möhren
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- Fenchel
- Kürbis-Gewürzmischung
- Muskatnuss
- 1 kg Knöpfle
- 250 g Mozzarella
- 1 EL Tomatenmark
- Röstzwiebeln nach Belieben
- Balsamico-Creme nach Belieben

1 Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke

schneiden. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Kürbis anschwitzen. Nach ca. 10 Minuten mit Brühe und Kochsahne ablöschen.

2 Erbsen und Möhren unterrühren, alles mit Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer, Fenchel, Kürbis-Gewürzmischung und Muskatnuss abschmecken. In eine Auflaufform füllen. Knöpfle unterrühren und alles gut miteinander vermischen.

3 Mozzarella in Scheiben schneiden und gleichmäßig darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft:

180 °C) ca. 25 Minuten garen. Herausnehmen, auf Tellern anrichten, mit Röstzwiebeln und Balsamicocreme garnieren und servieren.



„Wer mag, streut noch ein paar Leinsamen darüber“

Leon Frank,
Schwarzenbach an der Saale

Zucchini-Risotto

👤 2 Pers.

🕒 40 Min.

- 1 Schalotte • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Olivenöl • 200 g Risottoreis • 100 ml Weißwein • 700 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zucchini
- 30 g Parmesan • 20 g Butter
- 10 Basilikumblätter • Salz
- Pfeffer • 1 Burrata

1 Schalotte und Knoblauch schälen, hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Reis in den Topf geben, 2–3 Minuten anschwitzen. Mit Wein ablöschen, verrühren.

Brühe erhitzen. Risotto köcheln, immer wieder ca. 100 ml heiße Brühe zugeben.

2 Zucchini waschen und klein schneiden. Parmesan reiben. Wenn noch ca. $\frac{1}{3}$ Brühe übrig ist, Zucchini ins Risotto geben. Brühe nachgießen, bis sie aufgebraucht und der Reis al dente ist. Butter und Parmesan unterheben. Basilikum waschen und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Burrata halbieren, auf das

Risotto setzen und servieren.



„Mit knusprigem Speck als Topping wird es noch würziger“

Katja Schraut, Hausen



Leicht verdaulich und cremig lecker



*Liefert jede Menge
Power aus Gemüse*

Zucchini-Nudel-Pfanne

👤 4 Pers.

🕒 20 Min.

- 1 EL Öl
- 250 g gemischtes Hack
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Pizza-Gewürz
- Edelsüßpaprika
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Champignons
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsefond
- 200 g Zucchini
- 1 EL TK-Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano)
- 100 g Feta
- 125 g Fusilli
- 1 EL gehackte TK-Petersilie
- Basilikum zum Garnieren

1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin anbraten,

kräftig mit Salz, Pfeffer, Pizza-Gewürz und Paprika würzen.

2 Zwiebel schälen und in Spalten schneiden, Paprika waschen und würfeln, Champignons putzen, in Scheiben schneiden und alles mit in die Pfanne geben, leicht andünsten. Tomatenmark einrühren und anrösten. Mit Gemüsefond ablöschen.

3 Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Mit Kräutern in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten köcheln. Feta würfeln, unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln.

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und mit der Zucchini-Hack-Masse mischen. Mit gehackter Petersilie und Basilikum garniert servieren.



*„Bei großem Hunger
lieber die doppelte Menge
einplanen“*

Maritta Hennig, Bautzen



Kimchi-Burger

👤 2 Pers.

🕒 10 Min.

- 2 Roggen-Toastbrötchen
- 175 g Räuchertofu
- 1 EL Öl
- 2 EL Mayonnaise
- 4 EL Kimchi
- 6 Gurkenscheiben

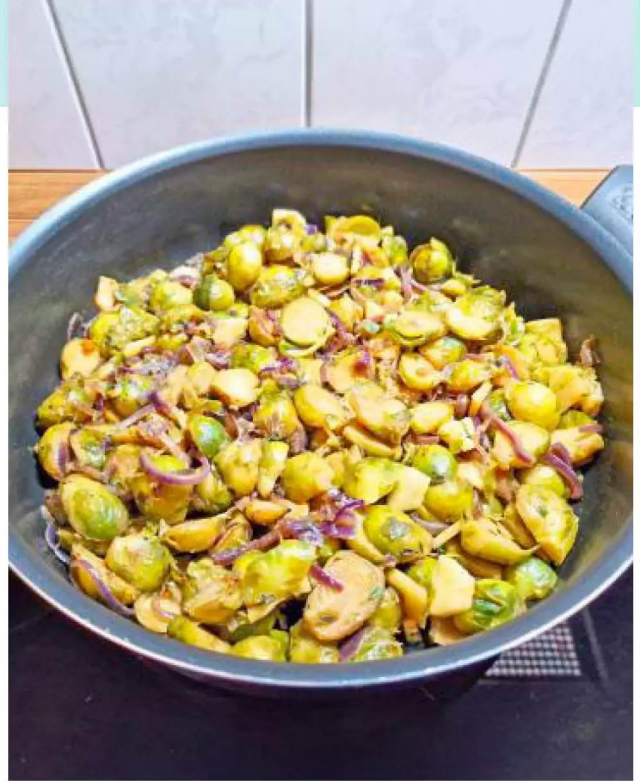
1 Roggen-Toastbrötchen tosten. Räuchertofu längs halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Räuchertofu-Scheiben ca. 5 Minuten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.

2 Alle Brötchenhälften mit Mayonnaise bestreichen. Untere Hälften mit je 2 EL Kimchi, 1 Tofuscheibe und 3 Gurkenscheiben belegen, obere Brötchenhälften als Deckel daraufsetzen und servieren.



„Kann nach Belieben mit Tomaten oder anderen Soßen ergänzt werden“

Doreen Geyer, Berlin



Rosenkohl-Pfanne mit Apfel

👤 4 Pers.

🕒 25 Min.

- 1 kg Rosenkohl • 2 rote Zwiebeln • 3 EL Butter
- 1 TL Honig • Salz • Pfeffer • 150 ml Gemüsebrühe • 1 großer Apfel • Saft von ½ Zitrone • 1 EL Thymianblätter • 1 Prise Kümmel

1 Rosenkohl waschen, unschöne Außenblätter entfernen und halbieren. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Rosenkohlhälften und Honig zufügen, ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 10 Minuten mit Deckel dünsten.

3 Apfel waschen, achteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und zum Rosenkohl geben, ca. 3 Minuten dünsten. Thymian hacken. Mit Kümmel in die Pfanne geben.



„Dazu schmecken gebratene Schupfnudeln oder salzige Dampfnudeln“

Hanna Golinski, Baunatal

FÜR JEDEN TAG

einfach & lecker



Menemen (türkische Eierspeise)

 4 Pers.

 20 Min.

- 3–4 Zwiebeln
- 500 g rote Spitzpaprika
- 200 g Sucuk
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- Chiliflocken
- 2 EL Paprikamark
- glatte Petersilie nach Belieben
- 4–6 Eier (Gr. M)

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke

schneiden. Sucuk in viertel Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig braten. Paprika und Sucuk zugeben, ca. 5 Minuten braten und mit Tomaten ablöschen.

2 Alle Gewürze und Paprikamark zugeben. Petersilie waschen, fein hacken und etwas davon unterrühren, ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln.

3 Mit einem Löffel Mulden für die Eier in die Masse drücken. Eier in den Mulden aufschlagen. Deckel auf die

Pfanne setzen und Eier bei niedriger Wärmezufuhr stocken lassen. Rest Petersilie darüber verteilen.



„Schmeckt besonders lecker mit Fladenbrot zum Dippen“

Jasmin Mack, Gersthofen

Pilzragout

4 Pers.

20 Min.

- 400 g bunte Spirelli • Salz
- 1 Glas (580 ml) gemischte Pilze • 1 Zwiebel
- 30 g Butter • 2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL Sherry
- 2 TL Curry • Pfeffer
- Basilikum zum Garnieren

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Pilze abtropfen lassen, Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Mehl unter Rühren hinzufügen, mit

Brühe ablöschen. Pilze dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln.

3 Sahne, Sherry und Curry unterrühren, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln und Pilzragout anrichten und mit



„Schmeckt auch super mit Semmel- oder Kartoffelknödeln“

Margit Schott, Bruchsal

Fotos: Privat

Bauer Media Group

**BEST
SELLER**

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

ICH LESE BESSER.

Mit der besten Tina aller Zeiten.

JEDEN
MITTWOCH
NEU IM
HANDEL!



TINA AB SOFORT IM HANDEL ODER IM ABO UNTER www.bauer-plus.de/tina

Herrlich deftiger
Wintereintopf



Rosenkohl-Eintopf mit Kasseler

2 Pers.

30 Min.

- 700 g Rosenkohl
- 2 Zwiebeln
- 900 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 500 g Kartoffeln
- 200 g gepökelter Kasseler
- Petersilie zum Garnieren

1 Rosenkohl putzen, äußere Blätter und Strunk entfernen. Zwiebeln schälen, fein würfeln, mit Rosenkohl in

einen Topf geben und mit Gemüsebrühe aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, in den Topf geben. Alles für ca. 20 Minuten köcheln. Kasseler in Würfel schneiden und in den Eintopf geben. Kurz erwärmen, dann noch einmal abschließend würzen. Mit Petersilie garniert anrichten.



„Geputzten Rosenkohl ca. 20 Minuten in Wasser legen, das löst die Bitterstoffe“

Roswitha Krug, Coburg



Röstzwiebel-Bacon-Dip

4 Pers.

15 Min.

- 150 g Bacon
- 200 g Frischkäse
- 4 EL Schmand
- 1 TL Apfelmus
- 4–5 EL Röstzwiebeln
- Pfeffer

1 Bacon in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis er knusprig ist, abtropfen.

2 Frischkäse mit Schmand und Apfelmus in einer Schüssel verrühren. Abgekühlte Speckscheiben zerbrechen und unter den Dip heben. Etwas Bacon für die Deko aufheben.

3 Röstzwiebeln und etwas Pfeffer dazugeben, verrühren, Rest Bacon als Deko auf den Dip streuen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.



„Ideal zum Dippen
oder als Brotaufstrich“

Sandra Buncic,
Übach-Palenberg



Sauerländer Potthucke

4 Pers.

1 ½ Std.

- 500 g Kartoffeln
- 150 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag)
- 120 g Schlagsahne
- 2 Eier (Gr. M)
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 geräucherte Mettwürstchen
- Fett für die Form

1 Rohe Kartoffeln reiben und mit einem Küchentuch gut ausdrücken, gekochte Kartoffeln stampfen. Alles mit Schlagsahne und Eiern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Hälfte der Masse in eine gefettete Kastenform

geben. Mettwürstchen längs darauflegen, restliche Masse über die Würstchen geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 240 °C/ Umluft: 220 °C) ca. 1 Stunde backen. Dazu schmeckt Salat.



„Dazu reiche ich ein
sogenanntes Herren-
Gedeck: 1 Pils und 1 Korn“

Peter Feldmann, Ennest



Gefüllte Zwiebeln türkischer Art

2 Pers.

1 Std.

- 500 ml kräftige Fleischbrühe
- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1 Bund glatte Petersilie
- 250 g gemischtes Hack • 30 g Bulgur • 1 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- Edelsüßpaprika • Majoran
- Thymian • Dönergewürz
- Zimt • Muskat • getrocknete Minze • 2 EL Sumach • 2 EL Granatapfelsirup (Nar Eksisi)
- 2 EL Butter • 2 EL Tomatenmark • 2 EL Ajvar
- 1 Prise Zucker

1 Brühe aufkochen. Zwiebeln schälen, längs tief einschneiden und hineingeben. Ca. 10 Minuten weich garen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen,

hacken. Beides mit Hack, Bulgur, Olivenöl, allen Gewürzen, 1 EL Sumach und 1 EL Granatapfelsirup verkneten.

2 Zwiebeln aus der Brühe nehmen, Brühe beiseitestellen. Zwiebeln Schicht für Schicht ablösen. Mittleren Teil hacken und zum Hack geben. Jede Schicht mit 1 TL Hack füllen, einrollen und in eine Auflaufform legen.

3 Butter in einem Topf erhitzen, Tomatenmark und Ajvar anrösten, mit etwas Zwiebelbrühe ablöschen, mit allen Gewürzen, 1 EL Sumach, 1 EL Granatapfelsirup und

1 Prise Zucker würzen. Über die Zwiebeln geben und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten garen.



„Mit Pide, Salat und Knoblauchjoghurt anrichten“

Michaela Küchler, Verden

Graupenrisotto mit Rahmgemüse und Tofu

2 Pers.

30 Min.

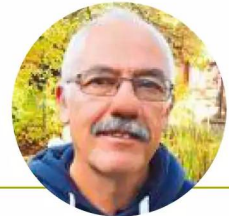
- 100 g Graupen • 2 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz • Saft von ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren • ½ Zucchini
- ¼ Stange Porree • ½ Zwiebel
- ¼ rote Paprikaschote
- 1 EL Frischkäse • Pfeffer
- Oregano • 200 g Tofu
- 1 EL Sojasoße • ½ EL Senf
- 1 TL Tomatenmark • ½ TL Agavendicksaft • 1 EL Tahin

1 Graupen abspülen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Graupen anrösten. Nach und

nach mit Brühe aufgießen, bis sie weich sind. Parmesan unterrühren, mit Salz und Zitronensaft würzen.

2 Knoblauch schälen und hacken. Gemüse waschen, putzen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch anschwitzen, Gemüse mit dünsten. Frischkäse unterrühren, mit Gewürzen abschmecken. Tofu ausdrücken, in Stücke teilen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu knusprig braten. Sojasoße, Senf,

Tomatenmark, Agavendicksaft und Tahin unterrühren. Graupen, Gemüse und Tofu anrichten.



„Schmeckt auch mit Hähnchenfilet“

Lutz Richter, Oranienburg





LIEBLING

Januar

IHR HABT BEI FACEBOOK ABGESTIMMT

Das ist euer 🤔
Gewinner



Jeden Monat habt ihr die Chance, aus zwei Rezepten euren Favoriten zum Nachmachen zu wählen

Zitronen-Trifle mit Schoko-Boden

👤 4 Pers.

🕒 20 Min.

- 300 g Schlagsahne
- 200 g Lemon Curd
- 1 heller Wiener Boden (ca. 135 g)
- 100 g Schoko-Cookies
- etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- dünne Zitronen- und Limettenscheiben zum Verziern

1 Sahne steif schlagen. Etwa eine Hälfte mit dem Lemon Curd verrühren. Aus dem Biskuitboden vier Kreise (à ca. 9 cm Ø) ausstechen. Cookies klein zerbröseln und auf 4 Dessertgläser verteilen. Hälfte Zitronencreme daraufgeben. Je 1 Biskuitkreis daraufsetzen. Restliche Creme darauf verstreichen.

2 Übrige Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben. Gleichmäßig kleine Tuffs auf die Desserts spritzen. Mit Zitronen- und Limettenscheiben verziern und Limettenschale darüberstreuen.

„Nicht Lafer, Lichter, Henssler, sondern Meier, Müller, Schulze!“

Jetzt kommt Mein Lieblings-Rezept ganz bequem jeden Monat zu Ihnen!



IHRE ABO-VORTEILE:

- ✓ Sie verpassen keine Ausgabe!
- ✓ Die Belieferung ist jederzeit kündbar!
- ✓ Urlaubsunterbrechung möglich!

GLEICH 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



www.bauer-plus.de/mein-liebblingsrezept

Hier finden Sie noch weitere interessante Angebote.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter:
www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 08 00/6 64 77 72 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.



Spitzkohl-Hack-Pfanne

👤 2 Pers.

🕒 20 Min.

- 1 kleiner oder ½ großer Spitzkohl
- 4 Möhren
- 1 EL Öl
- 400 g Rinderhack
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark

1 Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kohlstreifen waschen und trocken

schleudern. Möhren schälen und grob raspeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten. Spitzkohl und Möhrenraspel hinzufügen und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, gelegentlich umrühren. Tomatenmark unterrühren und die Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, direkt servieren.



„Als Beilage schmecken
Kartoffeln oder
Reis“

Oxana Radtke, Buchholz
in der Nordheide

Winterliches Schlemmerblech

4 Pers.

1 Std.

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Feta • 2 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer • Gewürzmix für Ofengemüse • 1 Zwiebel
- 400 g gemischtes Hack
- Edelsüßpaprika • Knoblauchpulver • 1 Ei • 2-3 EL Semmelbrösel • 200 g geriebener Mozzarella • Backpapier

1 Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Kartoffeln waschen, mit Schale vierteln. Feta würfeln. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz,

Pfeffer und Gewürzmischung vermengen.

2 Zwiebel schälen, fein würfeln, mit Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, Knoblauchpulver, Ei und Bröseln vermischen. Aus der Hackmasse walnussgroße Bällchen formen.

3 Gemüsemix und Hackbällchen auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Mit Käse bestreuen und im heißen Backofen (E-Herd:

180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen.



„Kann nach Belieben mit Süßkartoffel oder Zucchini ergänzt werden“

Bettina Trier,
Limburg



*Reich an Gemüse
und Protein*



Fisch mit Paprika-Rucola-Gemüse

👤 4 Pers.

🕒 30 Min.

- 2 Packungen Rucola
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Packungen (à 250 g) TK-Fisch „Müllerin-Art“
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- Alufolie

1 Rucola waschen, trocken schleudern und in Schüssel geben. Paprika waschen, putzen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

2 TK-Fisch in ein Stück Alufolie legen. 1 EL Öl darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten garen.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Rucola darin 2–3 Minuten anschwitzen. Essig darübergeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf Tellern verteilen und die Fischfilets darauf geben. Zitrone heiß abwaschen, halbieren und in

Scheiben schneiden. Fisch mit Zitronenscheiben garniert servieren.



**„Funktioniert auch
mit Fisch aus
der Pfanne“**

Verena Beck, Schwaig
bei Nürnberg



Hack-Gemüse-Topf

4 Pers.

30 Min.

- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Öl • 200 g Rinderhack • 3 grüne Spitzpaprika • 1 TL Tomatenmark • Salz • Pfeffer • Edelsüßpaprika • 2 Auberginen • 3 Tomaten

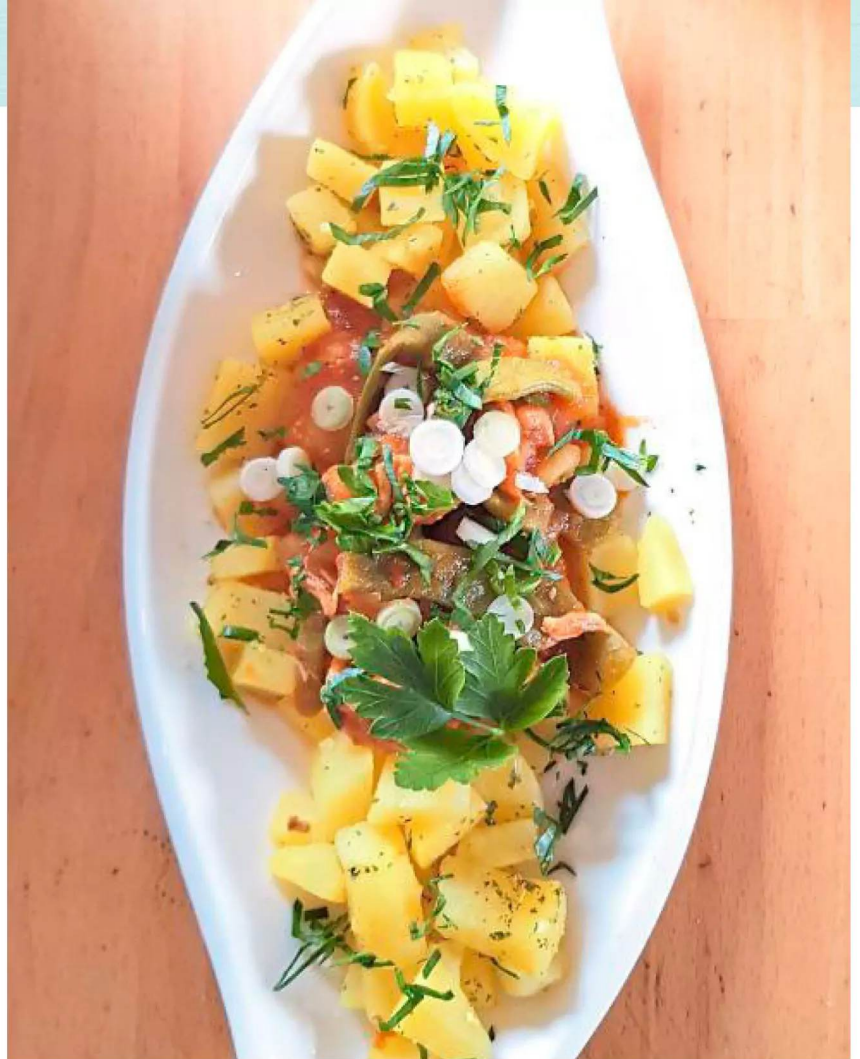
1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Hack anbraten. Spitzpaprika waschen, würfeln, zum Hack geben. Tomatenmark zufügen, mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen.

2 Auberginen und Tomaten waschen, würfeln. Auberginen ca. 15 Minuten in Salzwasser einlegen. Abschütten und mit Tomaten in die Hackpfanne geben. Alles zusammen ca. 10 Minuten köcheln.



„Auch lecker mit Hähnchenbrust anstelle von Hack“

Margot Kirman,
Eschenburg



Putengulasch mit Kartoffelwürfeln

4 Pers.

1 Std.

- 2 rote Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen • 3 Kartoffeln
- 2 EL Butterschmalz
- 500 g Putengulasch
- 1 Dose (400 ml) stückige Tomaten • 2 EL Tomatenmark • 1 EL Aci Biber Salcasi
- Salz • 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Thymian • Pfeffer
- 250 g TK-Brechbohnen
- 1 Lauchzwiebel
- Petersilie zum Garnieren

1 Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen, würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Gulasch anschwitzen. Zwiebeln und Knoblauch zufügen. Tomaten und Aci Biber Salcasi einrühren. Salzen.

2 Brühe zugießen. Kartoffelwürfel und Gewürze zufügen, ca. 30 Minuten köcheln. Bohnen zugeben. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Gulasch mit Petersilie und Lauchzwiebel bestreuen.



„Wer frischen Rosmarin und Thymian nimmt, kann gut ein Gewürz-Sieb verwenden“

Dominik Schaubel,
Gemmingen



Tafelspitz in Meerrettich-Soße

4 Pers.

3 Std.

- 1 Bund Suppengrün • 1 EL Öl
- 1,2 kg Tafelspitz mit Fettdeckel • 1 Zwiebel
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 Lorbeerblätter • 3 Gewürznelken • 6 Pimentkörner
- 1 Glas scharfer Meerrettich
- Salz • Pfeffer • Zucker
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- 200 g Schlagsahne
- Speisestärke zum Binden
- 100 g frische Meerrettichwurzel
- Schnittlauch zum Garnieren

1 Suppengemüse putzen und klein schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch auf dem Fettdeckel 2–3 Minuten

anbraten. Zwiebel schälen, halbieren, mit der Schnittfläche nach unten zugeben, ca. 2 Minuten rösten. Gemüse zufügen.

2 Brühe aufkochen und in den Bräter gießen. Lorbeerblätter, Gewürznelken und Pimentkörner in einem Gewürz-Ei zufügen, aufkochen und ca. 2 Stunden köcheln. Mit Brühe bedeckt über Nacht erkalten lassen. Gewürz-Ei entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden, Brühe mit Gemüse pürieren, mit scharfem Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -schale würzen.

3 Sahne angießen, aufkochen und binden. Meerrettichwurzel fein reiben. Tafelspitz mit Soße anrichten, mit Meerrettich und Schnittlauch garnieren.



„Dazu schmecken
Salzkartoffeln und glasierte
Möhren“

Elke Bank-Fischer, Aachen



Süßkartoffel-Moussaka

4 Pers.

1 ¼ Std.

- 1-2 Auberginen • Salz • 450 g Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl • 2 Knoblauchzehen • 400 g Rinderhack • 1 Dose (400 ml) stückige Tomaten • ½ TL Zimt • 1 TL Muskat • 2 TL Oregano • Pfeffer • 30 g Butter • 30 g Mehl
- 400 ml Milch • 150 g geriebener Bergkäse

1 Auberginen putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen. Süßkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginen anbraten, herausnehmen. Knoblauch schälen, pressen. 1 EL Öl erhitzen, Hack und Knoblauch darin braten. Tomaten zufügen, mit Zimt, Muskat, Oregano, Salz und Pfeffer würzen, einkochen.

2 Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren, Milch aufgießen, dicklich einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In einer Auflaufform Auberginen- und Kartoffelscheiben, Hack und Soße schichten. Mit Käse bestreut im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen.



„Für eine Veggie-Variante
zerkleinerte Champignons
statt Hack verwenden“

Ute Feldmann, Biekhofen

Bauer Media Group

BEST
SELLER

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.



Mit
Fernseh
 **woche**
Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz
geht's mir gut.



FERNSEHWOCHEN AB SOFORT IM HANDEL ODER
IM ABO UNTER www.fernsehwoche.de/abo



Schoko-Tiramisu

🕒 4 St.

🕒 20 Min.

- 200 ml Milch
- 2 EL Kakao + mehr zum Bestäuben
- 1 TL Zucker
- 100 g Löffelbiskuits
- 100 g Zartbitterschokolade
- 200 g Mascarpone
- 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker

1 Milch aufkochen, 2 EL Kakao und Zucker einrühren. Löffelbiskuits halbieren und als unterste Schicht in 4 Gläser legen. Mit 1–2 TL Kakao-Mix tränken.

2 Für die Creme Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. In einer Schüssel Mascarpone mit Sahne und Vanillezucker so lange rühren, bis die Konsistenz geschlagener Sahne erreicht ist. Geschmolzene Schokolade unterrühren. Etwas Creme in die Gläser schichten.

3 Erneut Löffelbiskuits auf die Creme geben, tränken und mit Creme belegen, bis 3 Schichten entstehen. Mindestens 1 Stunde kalt

stellen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.



„Kann nach Belieben mit gefrorenen Himbeeren ergänzt werden“

Jannik Ratert, Münster

Schnecken-Quark-Auflauf mit Beeren

8 St.

1 Std.

- 40 g weiche Butter
- 150 ml Milch • 140 g Zucker
- 3 Eier (Gr. M) • 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 500 g Magerquark
- 100 g griechischer Joghurt
- 50 g Reismehl • 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 70 g TK-Beerenmischung
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form

1 Butter, Milch, 70 g Zucker und 1 Ei cremig rühren. Mehl und Backpulver vermischen und unterkneten.

Abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen, von der langen Seite aufrollen und in 8 Schnecken schneiden.

2 2 Eier mit 70 g Zucker schaumig schlagen. Magerquark, Joghurt, Reismehl und Puddingpulver unterrühren. In eine gefettete Auflaufform geben. Die Schnecken darauf verteilen, leicht andrücken, mit Beeren betreuen. Bei 200 °C (Umluft:

180 °C) ca. 40 Minuten goldbraun backen.



„Mit essbaren Blüten dekoriert sieht der Auflauf besonders hübsch aus“

Bernd Meyer, Holm-Seppensen



Ein Highlight unter den Desserts

FÜR JEDEN TAG

einfach & lecker



*Cremiger Genuss mit
Karamell-Keksen*

Weintrauben-Dessert

👤 8-10 Pers. ⌚ 20 Min.

- 250 g Schlagsahne
- 250 g Quark
- 250 g Mascarpone
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 kg kernlose Weintrauben
- 2 Packungen Karamell-Kekse

1 Sahne steif schlagen. Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker glatt rühren.

Sahne unterheben. Trauben waschen und trocken tupfen. Kekse in einem Gefrierbeutel grob zerbröseln.

2 Creme, Kekse und Weintrauben in einer großen Schüssel schichten. Mit Keksen abschließen und mit Weintrauben verzieren.



„Statt mit Weintrauben
schmeckt das Dessert auch
mit Bananen sehr gut“

Alexandra Güttler, Garrel



Winterliche Waffeln

🕒 15–20 St. ⌚ 30 Min.

- 100 g Butter
- 75 g Zucker
- 3 Eier (Gr. M)
- 70 g Mehl
- 650 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Lebkuchengewürz
- ½ TL Backpulver
- 2 EL Milch
- Butter für das Waffeleisen
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Butter und Zucker cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Mandeln und Lebkuchengewürz mit Backpulver mischen und abwechselnd mit Milch unter die Eiermasse rühren.

2 Waffeleisen vorheizen, mit Butter ausfetten und darin portionsweise je ca. 1 EL Teig goldgelb ausbacken. Waffeln mit Puderzucker bestäubt servieren.



„Dazu schmeckt auch
warmes Apfelkompott“

Hildegard Hühnel, Neufahrn



Dattel-Erdnuss-Riegel

🕒 8–10 St. ⌚ 15 Min.

- 20 Medjool-Datteln
- 4–5 EL Erdnussmus
- 80 g Zartbitterschokolade
- 1 TL Kokosöl • Backpapier

1 Medjool-Datteln entsteinen, halbieren und nebeneinander flach in eine mit Backpapier ausgelegte Form eng aneinander legen. Etwas zusammendrücken, damit eine zusammen gehörige Fläche entsteht.

2 Erdnussbutter kurz in einem Topf erwärmen und das flüssige Mus gleichmäßig über den Datteln verteilen.

3 Schokolade mit dem Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen und über der Dattel-Erdnussmasse verteilen. Ca. 2 Stunden im Kühlschrank oder 30 Minuten im Gefrierfach fest werden lassen. In 8–10 Riegel schneiden und kühl lagern.



„Mit Meersalz bestreuen
für den perfekten
süß-salzigen Kick“

Doreen Foltys, Röttingen

Gute Vorsätze, gutes Essen Happy Januar!

Mit viel Energie und Lust auf Neues starten wir ins Jahr 2026.
Im Gepäck: Leckereien, praktische Küchenhelfer und
reichlich zum Ausprobieren



Ofen-Schlemmerei

Im diesjährigen Veganuary geht es neben voller Pflanzenpower auch um eine ausreichende Menge Proteine. Die bekommen wir aus Hülsenfrüchten und Nüssen, aber auch Tofu und Fleischalternativen versorgen uns mit reichlich Eiweiß – wie in diesem Rezept.

Für 2 gefüllte Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln waschen, mit **Olivenöl** einreiben und bei 160 °C (Umluft: 140 °C) 35–40 Minuten backen.
1 TL Tomatenmark in **1 EL Olivenöl** anschwitzen, **80 g Bulgur** unterheben. Mit **160 ml Wasser** ablöschen, gar köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 rote Paprikaschote** waschen,

entkernen, würfeln. Je **½ Zucchini** und **Aubergine** waschen, würfeln. In **1 EL Olivenöl** anbraten, **200 g veganen Fleischersatz** (z. B. „planted. kebab“) zugeben. Süßkartoffeln leicht öffnen, mit Bulgur, Gemüse und Fleischersatz füllen, mit **Knoblauchsoße** beträufeln.



Würziger „planted. kebab“
ca. 3 €

ANGESCHMIERT!

Ruck, zuck steht der Flammkuchen auf dem Tisch, wenn neben dem ausgerollten Teig auch die fertig gewürzte Creme nur aus dem Kühlschrank herausgeholt werden muss. „Tante Fanny Flammkuchen-Creme“, 300-g-Becher ca. 3 €



Süßes „Date“

Die „Vivani Zartbitter Dattelsüße“ beweist, dass Schokolade auch ohne raffinierten Zucker auskommt – und dabei trotzdem schön süß schmeckt dank 37 Prozent gemahlener Datteln. Bio und vegan gibt's gratis dazu. 80 g ca. 5 €



Sommer im Glas

Der Januar steht ganz im Zeichen der Gesundheit: Vegan und alkoholfrei soll es sein. Für Letzteres gibt es den „Windspiel Alkoholfrei Spritz up your life“. Aufgegossen mit Tonic Water oder alkoholfreiem Sekt sorgt er für den perfekten Aperitif-Moment. 500 ml ca. 20 €



GRÜNE ECKE



GRÜNE LIEBE

Einfach mit Milch oder einer Alternative anrühren und fertig ist das Matcha-Getränk. Im „Matcha Elixir“ von Naturtreu findet sich neben dem beliebten Grüntee-Pulver noch Moringa und Lucuma, die entzündungshemmend wirken sollen, sowie Folat und Vanille. 180 g ca. 30 € über naturtreu.de



Mützlich machen

Ab Herbst 2026 spendet Innocent für jede Smoothie-Flasche mit Mützchen eine Portion Obst und Gemüse an Menschen, für die frische Lebensmittel nicht selbstverständlich sind. Jetzt mitmachen: Mützchen in der Größe der kleinen Deckel stricken und bis zum 1. Juli 2026 bei Malteser abgeben oder an Innocent schicken.

AIRFRYER-NEWS

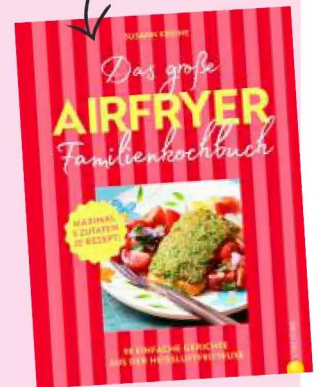


Easy-peasy

Mit dem Backpapier für Heißluftfritteusen von Fackelmann wird das Zubereiten im Airfryer noch einfacher und sauberer. Noch nachhaltiger: die spülmaschinengeeigneten Silikonformen. Ab ca. 8 € über fackelmann.de

SCHNELLE FAMILIENKÜCHE

Statt schnell aufgewärmte Tiefkühl-Kost und Brot gibt es jetzt ausgewogene Gerichte: In „Das große Airfryer Familienkochbuch“ locken 98 einfache Rezepte mit maximal 5 Zutaten. Christian Verlag, 29,99 €



Rezepte für jeden Tag

Upgrade für Feta, Hähnchen oder Tofu

Die Gemüsepanaden von Just Spices gibt es in den Sorten Tomaten, Brokkoli und Karotte. Jede Sorte wird mit knusprigem Amaranth aufgepimpt und ist toll geeignet für den Airfryer. 3 Stück ca. 10 € über justspices.de



Fakt des Monats

43 Prozent

der Deutschen besitzen bereits eine Heißluftfritteuse, und mehr als die Hälfte der Nutzer verwendet sie mindestens einmal pro Woche. Mit dem Airfryer können selbst gemachtes, aber auch Tiefkühlgerichte fettärmer zubereitet werden.

Quelle: Dr. Oetker

EIN ECHTER AUGENSCHMAUS

Ob bunter Salat oder süßer Nachtisch: Diese Kreationen bestechen Schicht um Schicht mit neuem Genuss und machen immer noch Lust auf eine weitere Gabel



Schichtsalat mit Thunfisch

👤 6 Pers. ⌚ 1 Std.

- 1 kg festkochende Kartoffeln • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 250 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl • Muskat • Pfeffer • 300 g Möhren • 4 Eier (Gr. M) • 200 g TK-Erbesen
- 2 Schalotten • 2 TL Kapern + Kapernsud
- 4 Stiele Petersilie • 4–5 EL Crème fraîche
- 2 Dosen Thunfisch in Olivenöl
- ½ Endiviensalat • 2–3 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf • 1 Prise Zucker • 2 Prisen Currypulver

1 Kartoffeln 20–30 Minuten gar kochen, pellen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Brühe erhitzen, mit Öl, einigen Prisen Muskat und Pfeffer verrühren. Brühe über Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch gießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

2 Möhren schälen, würfeln, mit 250 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Eier dazugeben, ca. 5 Minuten kochen, dann Erbsen zugeben, 5–7 Minuten garen. Eier pellen, vierteln. Gemüse in eine Schüssel geben. Schalotten schälen, würfeln. Kapern hacken. Petersilie waschen, hacken. Zwei Drittel der Schalotten, Kapern, Petersilie, Crème fraîche, Kapernsud zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Thunfisch abtropfen, Öl auffangen. Salat waschen, in feine Streifen schneiden. Ca. 4 EL aufgefangenes Öl, Essig, Senf, Zucker, Currypulver, Rest Schalotten verrühren, würzen. Kartoffelsalat, Gemüsesalat, zerkleinerte Thunfischfilets, Salat mit Senf-Salatsoße abwechselnd schichten. Mit Kartoffelsalat abschließen. Eiviertel darauf verteilen und bis zum Servieren kühl stellen.



Bunter Schichtsalat

👤 4–6 Pers. ⌚ 20 Min.

- 250 g Mini-Penne • Salz • 3 Eier (Gr. M)
- 1 Eisbergsalat • 2 rote Paprikaschoten
- ½ Gurke • 150 g Kochschinken
- 1 Dose (340 ml) Mais • 3 EL gehackte Petersilie • 250 g Salat-Mayonnaise
- 100 g Joghurt • 50 ml Milch
- 25 ml Apfelessig • 1 Prise Chiliflocken
- Pfeffer • 150 g geriebener Gouda

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, abkühlen. Eier hart kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Salat waschen, in Streifen schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen, würfeln. Gurke waschen, würfeln. Schinken würfeln. Mais abtropfen.

2 Petersilie, Mayonnaise, Joghurt, Milch, Essig und Chili verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Schüssel Nudeln, Paprika, Gurke, Salat, Mais, Eier und Schinken schichten. Dressing darübergeben und mit Käse bestreuen. Einige Stunden, am besten über Nacht, kühlen.



„Toll für große Runden als Beilage zu Raclette oder Käse-Fondue“

Sandra Weiß, Abensberg



Karamell-Pudding mit geblähten Baisertuffs

10 Pers. 45 Min.

- 150 g Weichkaramellen
- 150 g Schlagsahne • 2 Eier (Gr. M) • 1 l Milch • 150 g Zucker • 2 Päckchen Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
- 200 g Schmand • 150 g Vollmilchschokolade
- 1 TL Zitronensaft

1 Bonbons grob hacken. Sahne in einem kleinen Topf erwärmen (darf nicht kochen), Bonbons zufügen und unter Rühren in der warmen Sahne auflösen. Ca. 4 Stunden kalt stellen. Anschließend ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen. Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Eigelb verquirlen.

150 ml Milch in eine kleine Schüssel geben. Restliche Milch in einem Topf aufkochen. 50 g Zucker und Puddingpulver in die 150 ml Milch geben, die beiseitegestellt wurden, gut verrühren. In die kochende Milch rühren, aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln.

2 Von der Herdplatte nehmen. 2–3 EL der Puddingmasse in kleinen Portionen unter die Eigelb rühren. Dann unter Rühren in den heißen Pudding laufen lassen und gut verrühren. Pudding in eine Rührschüssel füllen. Schmand unterrühren.

Auskühlen lassen und dabei mehrmals umrühren.

3 Schokolade raspeln. Sahne-Bonbons aufschlagen. In Schlieren unter den ausgekühlten Pudding heben. Puddingmasse und jeweils eine dünne Schicht Schokolade in einer Schüssel schichten. Ca. 1 Stunde kühlen. Eiweiß und Zitronensaft steif schlagen. Dabei 100 g Zucker einrieseln lassen. So lange schlagen, bis eine glänzende, feste Baisermasse entsteht. Tuffs auf das Dessert spritzen. Mit einem Küchengasbrenner vorsichtig abflämmen.

3-Schichten-Kuchen

12 St.

1 Std.

- 125 g Butterkekse • 80 g Butter • 6 Blatt Gelatine
- 500 g Magerquark • 100 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 150 g weiße Schokolade • 150 g Zartbitterschokolade • 100 g Vollmilchschokolade • 300 g Schlagsahne • 1 Päckchen Sahnefestiger • Folie

1 Kekse zerbröseln. Butter schmelzen, mit Bröseln mischen. In einer mit Folie ausgelegten Form (11x26 cm) festdrücken. Kühlen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren. Gelatine ausdrücken,

auflösen. 3 EL Quarkmasse unterrühren, dann in restliche Creme rühren. Masse in drei Schüsseln verteilen. Je 100 g weiße, Zartbitter- und Vollmilchschokolade getrennt über einem Wasserbad schmelzen. In je eine Portion Quarkcreme rühren. Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen, je ein Drittel in jede Schoko-Quark-Creme rühren.

3 Die weiße Quark-Creme auf dem Keksboden glatt streichen. Vorsichtig die Vollmilchcreme daraufgeben, glatt streichen. Zartbittercreme daraufgeben, glatt streichen. Mindestens 8 Stunden kühlen. Kuchen

aus der Form heben, Folie entfernen. Übrige Schokolade getrennt schmelzen und auf dem gekühlten Kuchen verteilen.



„Wer auf Nummer sicher gehen will, lässt die Quark-Cremes erst andicken“

Anouk Reuter, Ippesheim





Nuss-Lasagne

16 St.

1½ Std.

- 2 Packungen (à 250 g) Strudelteigblätter (Filo- oder Yufkateig; 10 Blätter à 30 x 31 cm, Kühlregal)
- 150 g Butter
- 400 g Cashewkerne
- 400 g Walnüsse
- 4 Eiweiß (Gr. M)
- 500 g Zucker
- 8 EL Honig
- 2 TL Zimt
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Filoteig 15–20 Minuten vor der Verarbeitung aus dem

Kühlschrank nehmen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Cashewkerne und Walnüsse mit einem Messer klein hacken. Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Cashewkerne, Walnüsse, Zucker, Eischnee, Honig und Zimt vermengen.

2 Eine eckige Auflaufform (ca. 24 x 24 cm) mit Butter ausstreichen. Teigblätter entrollen und auf Größe der Form schneiden. Abwechselnd

Teigblätter und Nussmasse einfüllen. Jeweils 4 Teigblätter und -reste zu einer Schicht legen (insgesamt 6 Teiglagen), dabei jedes Teigblatt mit Butter bestreichen. Mit einer Schicht aus Teigblättern abschließen. Lasagne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 40–45 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Apfel-Zimt-Dessert

6 St.

30 Min.

- 400 g Äpfel
- 1 EL + 2 TL Zitronensaft
- 4 EL brauner Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 50 ml Apfelsaft
- 250 g Mascarpone
- 200 g Magerquark
- 70 g Zucker
- 500 g Schlagsahne
- 200 g Löffelbiskuits
- Kakao zum Bestäuben

1 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Mit 1 EL

Zitronensaft, braunem Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Zimt mischen, in eine Pfanne geben und anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen und ca. 7 Minuten köcheln, bis die Äpfel weich sind.

2 Mascarpone, Quark, Zucker, 2 TL Zitronensaft und Rest Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Biskuits in Stücke brechen. Erst Creme, dann Biskuits und Äpfel in Gläser schichten, mit

Creme abschließen. Mit Kakao bestäuben und servieren.



„Die Löffelbiskuits vor der Verwendung kurz in Apfelsaft wenden“

Jaqueline Kruse, Bad Zwischenahn





Das Beste aus der Backstube

Marmor-Käsekuchen-Hupf

🍰 16 St.

🕒 1 Std.

- 200 g weiche Butter
- 240 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 5 Eier (Gr. M)
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Kakao
- 30 ml Milch
- 60 g Zartbitterschokolade
- 200 g Frischkäse
- 2 EL Vanillepuddingpulver
- Puderzucker zum Bestäuben
- Fett für die Form

1 Butter, 200 g Zucker und Vanillezucker cremig rühren, nacheinander 4 Eier unterrühren. Abwechselnd Mehl und Backpulver zugeben und gründlich verrühren.

2 Masse in 2 Teile teilen. Kakao und Milch zu einem Teil hinzufügen und rühren, bis eine gleichmäßige Farbe entsteht. Schokolade fein hacken. Frischkäse, 1 Ei, 40 g Zucker, Vanillepuddingpulver und Schokolade in eine Schüssel geben und verrühren, bis sich die Zutaten gut vermischen.

3 In einer gefetteten Gugelhupf-Form dunklen Teig, hellen Teig und Käsemischung abwechselnd schichten. Mit dem Teig oben abschließen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft:

160 °C) 40–45 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen. Stürzen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.



„Käseschicht nach Belieben mit 200–400 g Früchten aus der Dose ergänzen“

Mevlida Preljevic, Bielefeld

Orangen-Kuchen

12 St.

1¼ Std.

- 1 kg Orangen • 100 g Kokosöl
- 1 Banane • 4 Eier (Gr. M)
- 200 g Zucker • 70 g weiche Butter • 200 g Joghurt
- 100 g Mehl • 150 g Instant-Haferflocken • 1 Päckchen Backpulver • 50 g Mandelblättchen • Backpapier

1 Orangen mit einem Messer schälen. Orangenfilets zwischen den weißen Häutchen herauslösen. Kokosöl in einem Topf erwärmen. Banane schälen und pürieren. Eier mit 150 g

Zucker schaumig schlagen. Warmes Kokosöl, Butter, Joghurt, Banane, Mehl, Haferflocken und Backpulver zugeben und glatt verrühren. Hälfte der Orangenstücke unter die Masse heben.

2 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) füllen.

Rest Orangen auf dem Teig verteilen. Mandeln in der Mitte des Kuchens verteilen, 50 g Zucker darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd:

200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen.



„Schmeckt supersaftig und hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage“

Natalija Döppner, Buchholz



Mit der fruchtigen Süße aus Orangen



Walnuss-Quark-Stollen

🍰 2 St. ⌚ 1½ Std.

- 250 g Magerquark
- 125 g Walnusshälften
- 200 g Marzipanrohmasse
- 50 g Orangeat
- 1 abgeriebene Orangenschale
- ½ TL Orangenextrakt
- 3 EL Rum • 2 Eigelb (Gr. M)
- 1 EL Honig
- 375 g weiche Butter
- 500 g Mehl • 1 Prise Salz
- 175 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Stollengewürz
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Eier (Gr. M)
- 3 Tropfen Bittermandel-Aroma • Puderzucker zum Bestäuben • Fett (Form)
- Backpapier

1 Magerquark abtropfen lassen. 75 g Walnüsse im Mixer zerkleinern, Rest grob hacken. Marzipan zerzupfen. Mit Orangeat und gemahl- enen Nüssen vermengen. Orangenschale und -extrakt, Rum, Eigelb, Honig und 50 g weiche Butter unterrühren, gehackte Nüsse zufügen.

2 Mehl, Salz, Zucker, Vanillezucker, Gewürz und Backpulver mischen. 175 g Butter, Eier, Quark und Aroma mit den Knethaken eines Rührgeräts verkneten. Mit den Händen fertig kneten.

3 Teig halbieren, auf je einem Bogen Backpapier ausrollen. Mit je Hälfte der Nussmischung bestreichen, ca. 2 cm Rand lassen. Backofen vorheizen (E-Herd: 250 °C).

4 Teige von der kurzen Seite bis zur Hälfte einrollen, gegenüberliegende Seite zu ca. ⅓ einrollen, dann über die größere Teigrolle schlagen. In zwei gefettete Formen geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C) ca. 55 Minuten backen.



Protein-Bananenbrot



15 St.



1 Std.

- 80 g Haferflocken
- 3 Bananen • 20 g neutrales Proteinpulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- 30 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Magerquark • 2 Eier (Gr. M) • Backpapier

2 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 40–50 Minuten goldbraun backen.

1 Haferflocken in einem Mixer fein pürieren und zu Mehl verarbeiten. Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Bananenmus mit Haferflockenmehl, Proteinpulver, gemahlenden Mandeln, Dinkelmehl, Backpulver, Magerquark und Eiern zu einem glatten Teig verrühren.



„Nach Belieben mit Walnüssen oder zuckerfreien Schokodrops ergänzen“

Nadja Schmidt, Bad Homburg

5 150 g Butter schmelzen. Stollen damit zum Ende der Backzeit bestreichen. Herausnehmen, mit Butter bepinseln, mit Puderzucker bestäuben.



„Backtemperatur sofort reduzieren, wenn der Stollen in den Ofen kommt“

Hilde Früh, Frankenthal





Schokotarte mit Mascarponeschaum

 12 St.  45 Min.

- 7 Eier (Gr. M)
- 125 g Zucker
- 25 ml Amaretto
- 1 Blatt Gelatine
- 250 g Mascarpone
- 75 g Zartbitterschokolade
- 40 g Nugat
- 75 g Butter
- 1 Passionsfrucht
- 50 g Heidelbeeren
- Fett für die Form

1 3 Eier trennen. 2 Eiweiß steif schlagen. 3 Eigelb mit 50 g Zucker und Amaretto über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Masse dicklich-cremig ist. Gelatine in der warmen Eigelbmasse auflösen. Mascarpone zugeben und

glatt rühren. Eischnee vorsichtig unterheben. Creme kalt stellen, bis sie fest wird.

2 Schokolade, Nugat und Butter in einem Topf schmelzen. 4 Eier trennen. Eiweiß mit 75 g Zucker zu Eischnee schlagen. Übriges Eiweiß und 4 Eigelb aufschlagen. Schokolade unterrühren. Eischnee unterheben. Alles in eine gefettete Springform (26 cm Ø) füllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 20–25 Minuten backen.

3 Mascarpone-Schaum auf die ausgekühlte Tarte

streichen. Passionsfrucht halbieren, auslöffeln. Heidelbeeren waschen. Tarte mit Passionsfrucht und Heidelbeeren garnieren.



„Himbeeren, Kirschen oder Mandarine passen auch super als Deko“

Vanessa Engler, Northeim

Apfelkuchen mit Quarkhaube

16 St.

45 Min.

- 125 g Butter • 140 g Zucker
- 2 Eier (Gr. M) • 125 g Mehl
- 2 TL Backpulver • 3 Blatt Gelatine • 600 g Äpfel • 1 EL Zitronensaft • 1 TL Zimt
- 500 g Quark • 1 Päckchen Vanillezucker • 150 g Schlag-
sahne • Fett für die Form

1 Butter mit 60 g Zucker cremig rühren. Eier einzeln unterschlagen. Mehl mit Backpulver vermischen, unterheben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben und bei 180 °C

(Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

2 Gelatine einweichen. Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft, 100 ml Wasser, 30 g Zucker und Zimt in einem Topf ca. 5 Minuten weich dünsten. Gelatine ausdrücken, in der warmen Masse auflösen, kalt stellen. Quark mit 50 g Zucker und Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Kompott auf

dem Tortenboden verteilen, Creme daraufgeben, ca. 2 Stunden kühlen.



„Vor dem Servieren mit
Zimt-Zucker bestreuen“

Jasmin Kruse, Bad Zwischenahn



Herrlich erfrischend -
das ganze Jahr



Hachborner Torte

16 St.

1½ Std.

- 500 g weiche Butter • 240 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 5 Eier (Gr. M)
- 300 g Mehl • 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz • 500 ml + 2 EL Milch • 1 Päckchen Vanillepuddingpulver • 150 g Sauerkirschkonfitüre • 100 g Haselnusskrokant • Fett für die Form • Frischhaltefolie

1 250 g Butter, 200 g Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit 2 EL Milch unter den Teig rühren.

2 Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø)

füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 45–50 Minuten backen. Boden vollständig auskühlen lassen und einmal waagrecht durchschneiden.

3 Aus 500 ml Milch, Puddingpulver und 40 g Zucker nach Packungsanweisung einen festen Pudding kochen. Mit Frischhaltefolie bedeckt auskühlen lassen.

4 250 g weiche Butter cremig schlagen, löffelweise kalten Pudding unterrühren. Unteren Boden mit Hälfte Konfitüre, dann mit

der Buttercreme bestreichen, oberen Boden mit Rest Konfitüre bestreichen und auflegen. Kuchen rundum mit Creme bestreichen, mit Tupfen garnieren. Mit Haselnusskrokant bestreuen.



„Nach Belieben mit frischen Himbeeren oder Brombeeren garnieren“

Silvana Löwer, Hachborn

Aprikosenkuchen mit Marzipanstreuseln

16 St.

1 Std.

- 140 g Butter • 70 g Marzipanrohmasse • 210 g Mehl
- 110 g gemahlene Haselnüsse
- 140 g Zucker • 1 EL Vanillezucker • 1 Prise Salz • 2 Eier (Gr. M) • 2 TL Backpulver
- 100 g Schlagsahne • 1 Dose (480 g) Aprikosen • Fett für die Form

1 60 g Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Marzipan fein reiben. Mit 60 g Mehl, 60 g Haselnüssen und 20 g Zucker verkneten. Streusel kühl stellen.

2 80 g Butter mit 120 g Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier nach und nach dazugeben, unterrühren. 50 g Nüsse, 150 g Mehl und Backpulver mischen und mit der Sahne verrühren. In einer gefetteten Springform (26 cm Ø) verstreichen. Aprikosen abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Streusel darübergeben und im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen.



„Schmeckt auch mit Birnen oder Kirschen statt Aprikosen“

Ingeborg Schenkel, Geislingen

Mit extravielen Haselnüssen





Puddingkuchen

🍰 20 St. ⌚ 1 Std.

- 900 g Mehl • 280 g + 4 EL Zucker • 1 Prise Salz • 30 g Hefe • 400 g Butter • 975 ml Milch + mehr zum Bepinseln
- 1 Ei (Gr. M) • 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Puderzucker zum Bestäuben
- Backpapier

1 600 g Mehl mit 130 g Zucker und 1 Prise Salz mischen, Hefe darüberbröckeln. 150 g Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, vom Herd nehmen, 175 ml kalte Milch zugießen und etwas abkühlen lassen.

2 Ei zugeben und alles mit der Mehlmischung zu

einem glatten Teig verkneten. Ca. 1 Stunde gehen lassen. Teigmenge halbieren und jeweils dünn ausrollen. Eine Teigplatte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3 Aus 800 ml Milch, 4 EL Zucker und Puddingpulver nach Packungsanweisung einen festen Pudding kochen und diesen auf dem Teig verteilen. Zweiten Teig darüberlegen und mit warmer Milch bepinseln.

4 250 g Butter in einem Topf zerlassen. Mit 300 g Mehl, 150 g Zucker und Vanillezucker zu Streuseln

verkneten und auf den Kuchen krümeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



„Ein sehr beliebter Kuchen bei Groß und Klein“

Susann, Schmidt,
Altenburg

Klassischer Zupfkuchen

16 St.

1¼ Std.

- 300 g Dinkelmehl
- 30 g Kakao
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 340 g Zucker
- 3 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier (Gr. M)
- 400 g weiche Butter
- 500 g Magerquark
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- Fett für die Form

1 Mehl, Kakao und Backpulver mischen. 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei und 150 g Butter

zugeben und mit dem Rührgerät zu einem Teig verrühren. $\frac{2}{3}$ des Teigs in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) verteilen, ca. 2 cm Rand hochziehen und ca. 30 Minuten kühlen.

2 250 g Butter in einem Topf zerlassen, abkühlen lassen. Quark, 190 g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 3 Eier, Puddingpulver und Butter verrühren. Auf dem Teig glatt streichen. Rest Teig in kleinen Stücken daraufzupfen. Bei

180 °C (Umluft: 160 °C)
50–60 Minuten backen.



„Wer es fruchtig mag,
mischt 1 Dose Mandarinen
unter die Quarkmasse“

Niklas Groß, Mannheim



Außen knusprig,
innen cremig

Süße Silvester-Tradition



Heiß und fettig? Knusprig ausgebackenes Gebäck ist so viel mehr!

Welche Fette sind die richtigen?

Solche mit hohem Rauchpunkt. Wir empfehlen Sonnenblumen- oder raffiniertes Rapsöl. Gehärtetes Pflanzenfett ist auch prima. Ist das Öl eine Weile in Gebrauch, oxidieren die Fettsäuren, was das Aroma verstärkt. Deshalb schmecken zum Schluss gebackene Krapfen am leckersten.

Was kann eine Heißluftfritteuse?

Sie spart Fett und Kalorien, ist sicher im Gebrauch. Entsorgung von altem Fett oder Bratgeruch in der Wohnung sind mit ihr kein Thema. Das Frittiergut gelingt jedoch nicht ganz so knusprig wie im Topf.

Mehr zum Airfryer-Trend finden Sie auf unserer Marktseite auf Seite 44

Apfelkrapfen im Zimt-Zucker-Kleid

🕒 24 St.

🕒 1 Std.

- 250 ml Milch
- 1 Würfel (42 g) Hefe
- 550 g Mehl
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Salz
- 100 g weiche Butter
- 2 Eier (Gr. M)
- 500 g Äpfel
- 1-2 TL Zimt
- 2-3 EL Puderzucker
- ca. 2,5 l Öl zum Frittieren



1 Milch lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröckeln, unter Rühren darin auflösen. Mehl, 150 g Zucker, Vanillezucker, 1 Msp. Salz, Butter in Stückchen und Eier in eine Schüssel geben. Hefemilch zugießen, alles mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 5 Minuten glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Fruchtfleisch in kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Äpfel unter den Teig kneten.

3 Öl in einen weiten Topf geben (er sollte max. zur Hälfte gefüllt sein). Öl erhitzen, dabei ab und zu umrühren, damit die gewünschte Temperatur (ca. 160 °C) überall erreicht wird. Temperatur mit Thermometer kontrollieren (s. Abb. A). Vom Hefeteig mit bemehltem Esslöffel Krapfen abstechen. Jeweils 4-5 Krapfen mit einer Schaumkelle vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen. Nach 1-2 Minuten mithilfe von zwei Kochlöffeln wenden (s. Abb. B) und ca. 2 Minuten fertig frittieren. Krapfen mit der Schaumkelle herausheben (s. Abb. C). Auf Küchenpapier abtropfen lassen (s. Abb. D). Übrigen Teig ebenso verarbeiten.

4 50 g Zucker, Zimt und Puderzucker mischen. Apfelkrapfen darin wenden.





Stollen-Würfel

30 St. 40 Min.

- 100 g Mandeln
- 60 g Orangeat
- 60 g Zitronat
- 200 g Butter
- 3 Eier (Gr. L)
- 120 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Marzipanrohmasse
- 250 g Magerquark
- 1 TL Vanillepaste
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Zimt
- 1 EL Rum
- 275 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 50 g Butter
- Puderzucker zum Bestäuben
- Backpapier

1 Mandeln, Orangeat und Zitronat im Mixer fein zermahlen. 150 g Butter, Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel cremig aufschlagen. Marzipan in Stücke zupfen. Marzipan, Magerquark, Vanillepaste, Lebkuchengewürz, Zimt und Rum unter die Buttermasse rühren.

2 Mehl, Backpulver und Mandelmischung unterrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten

backen. Butter schmelzen, auf den warmen Kuchen gießen. Mit Puderzucker bestäuben. In Würfel schneiden.



„Den Puderzucker noch mit etwas Vanillezucker verfeinern“

John Weiß, Abensberg

Punsch-Spitzen

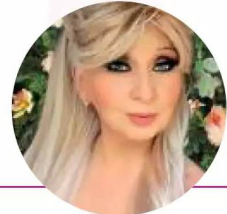
12–15 St. 30 Min.

- 300 g Keks- oder Kuchenreste
- 100 g Konfitüre (z. B. Aprikose, Erdbeere)
- 60 ml brauner Rum
- 250 g Waffelböden zum Ausstechen
- 200 g Punschglasur (gekauft oder selbst gemacht)

1 Keks- oder Kuchenreste in einem Mixer zerkleinern. Konfitüre und Rum zufügen, alles zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Etwa 1 Stunde kalt stellen.

2 Inzwischen Waffelböden in die gewünschte runde Form stechen oder schneiden. Durchgekühlten Teig zu 12–15 Kugeln formen und jeweils eine Spitze hochziehen und auf eine Waffel setzen, leicht andrücken.

3 Punschglasur über einem Wasserbad erwärmen und über die Teigspitzen gießen. Erneut mindestens 1 Stunde kühl stellen.



„Eine köstliche
Resteverwertung mit
Schwips“

Birgit Nirschl, Weiden in der Oberpfalz





Gefüllte Neujahrsbrezel

4 St.

40 Min.

- 750 g Mehl
- 30 g Hefe
- 180 g + 1 TL Zucker
- 350 ml + 2 EL zimmerwarme Milch
- 60 g weiche Butter
- 3 Eier (Gr. M)
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- Hagelzucker nach Belieben
- Backpapier

1 Mehl in eine Schüssel sieben, Hefe hineinbröseln, mit 1 TL Zucker und 2 EL der Milch zu einem Brei verrühren. Ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 80 g Zucker, Rest Milch, Butter, 1 Ei, Salz und Zitronenschale mit dem Vorteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3 2 Eier trennen. Nüsse, 100 g Zucker und 2 Eiweiß vermengen. Teig in 4 gleiche Teile teilen. Jeweils so ausrollen, dass ein ca. 70 cm langer und ca. 20 cm breiter Strang entsteht. Mittig mit je ¼ Nussfüllung bestreichen, rechts und links ca. 15 cm frei lassen. Aufrollen und mit der Naht nach unten zu einer Brezel formen.

4 2 Eigelb mit 2 EL Milch verquirlen, Brezeln einpinseln. Mit Hagelzucker bestreuen. Auf ein Blech mit Backpapier legen, kurz gehen lassen und bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.



„Hübsch verpackt ein tolles Mitbringsel an Silvester“

Charlotte Ewald, Graben-Neudorf

Marzipan-Bällchen

20–25 St. 30 Min.

- 120 g weiche Butter
- 100 g Puderzucker
- 1 Ei (Gr. M)
- 200 g Marzipanrohmasse
- 200 g Mehl
- 1 TL Vanillezucker
- Puderzucker zum Wälzen
- Backpapier

1 Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Puderzucker sieben. Ei und Puderzucker zur Butter geben, einige Minuten zu einer hellen Creme verrühren.

2 Marzipan grob raspeln und unter die Mischung heben. Mehl und Vanillezucker zufügen und kurz zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen und nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier setzen.

3 Bällchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 12–15 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Puderzucker wälzen.



„Kekse zur Hälfte in geschmolzene dunkle Schokolade tauchen“

Christa Brandt, Emsdetten





Apfelkrapfen mit Walnüssen

20 St. 40 Min.

- 21 g Hefe
- 3 EL Zucker
- 250 ml zimmerwarme Milch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 100 ml Öl • 4 Äpfel
- 150–200 g Walnusskerne
- 1 TL Zimt
- 5–6 EL Zucker
- 1–2 EL Butter
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Backpapier

1 Hefe und Zucker in der warmen Milch auflösen. Mit Vanillezucker, Mehl, Backpulver, Eigelb und Öl in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken, mit Zimt und Zucker vermengen. Äpfel und Walnüssen untermischen.

3 Teig in 2 Portionen teilen und rechteckig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, auf Teigstücke pinseln, Äpfel darauf verteilen. Teigstücke der Länge nach aufrollen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

4 Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Blech legen und ca. 15 Minuten gehen lassen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.



„Nach dem Backen noch heiß erneut mit flüssiger Butter bestreichen“

Helga Mack, Augsburg

Heidelbeer-Kokos-Kugeln

12–15 St. 20 Min.

- 2 reife Bananen
- 4 Medjool-Datteln
- 200 g Bio-Haferflocken
- 2 EL Tahin
- ¼ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 15 g Kokosflocken
- 75 g TK-Heidelbeeren
- Backpapier

1 Bananen schälen, Datteln entkernen. Haferflocken, Bananen und Datteln, Tahin, Salz, Backpulver und Kokosflocken in einen Standmixer geben, grob

zerkleinern und zu einer Masse verkneten.

2 Heidelbeeren hinzufügen. Alles vermengen und aus dem Teig 12–15 Bällchen formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, jeweils leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 12–15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Am besten noch leicht warm genießen.



„Schmecken alternativ auch mit Rosinen, Cranberrys oder TK-Himbeeren“

Antonia Walter, Föritztal



Süßer Genuss ohne
Zuckerzusatz



Pizza-Kuchen



12 St.



1 Std.

- 100 g Speisequark
- 200 g Mehl • 1 Ei (Gr. M)
- 4 EL Öl • Salz
- ½ Päckchen Backpulver
- 2 Zwiebeln
- 80 g Champignons
- 500 g gemischtes Hack
- Pfeffer • Edelsüßpaprika
- 4 TL TK-Kräutermischung (Rosmarin, Thymian, Oregano)
- 1 rote Paprikaschote
- 8 Gewürzgurken
- 50 g Salami
- 1 EL TK-Petersilie
- 100 g Mais • 200 g Gratin-käse (z. B. Emmentaler)
- 3 EL Ajvar
- Basilikum zum Garnieren
- Fett für die Form

1 Quark, Mehl, Ei, 3 EL Öl, ½ TL Salz und Backpulver verkneten. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) drücken, Rand hochziehen.

2 Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden, Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Pilze und Hack darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika und Kräutern würzen.

3 Paprika putzen und waschen. Paprika, Gewürzgurken und Salami würfeln und vermengen. Petersilie, Mais, 100 g Käse und Ajvar unterrühren. Auf

dem Teig verteilen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen, mit übrigem Käse bestreuen, ca. 25 Minuten fertig backen. Mit Basilikum garniert servieren.



„Für eine vegetarische Variante Fleisch durch mehr Gemüse ersetzen“

Manja Herberg, Wenigmünchen



Spitz-Brötchen

8 St.

40 Min.

- 40 g geschrotete Leinsamen
- 150 g Joghurt • 8 g Hefe
- 10 g Honig • 10 g Rapsöl
- 100 g Roggenmehl
- 200 g Weizenmehl
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 10 g Apfelessig • Backpapier

1 Leinsamen mit 40 ml heißem Wasser verrühren und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Leinsaat-Wasser-Mix, Joghurt, 220 ml Wasser, Hefe, Honig, Öl, Mehle und Essig zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

2 Teig rund formen und in einer Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, dann weitere 12–14 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3 Runden Teig wie eine Torte in 8 Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, erneut ca. 45 Minuten ruhen lassen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten goldbraun backen.



„Brötchen vor dem Backen mit Haferflocken, Leinsaat oder Sesam bestreuen“

Sonja Graßkemper, Lippstadt



Außen knusprig
und innen weich



Handbrot mit Hackfüllung



8 St.



45 Min.

- 500 g Mehl (Type 550)
- 12 g Salz • 8 g Zucker
- 8 g Hefe • 1 Zwiebel
- 1 EL Öl • 500 g gemischtes Hackfleisch
- Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- 250 g geriebener Käse (z. B. Bergkäse)
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Öl für die Form
- Backpapier

1 Mehl mit 370 ml Wasser, Salz, Zucker und Hefe in eine Schüssel geben, mit einem Kochlöffel vermengen, nicht kneten. Teig in eine mit Öl ausgepinselte Form mit Deckel geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Am Folgetag Zwiebel schälen, hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack und Zwiebel darin anbraten und kräftig mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen, etwas abkühlen lassen.

3 Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche stürzen, etwas auseinanderziehen und flach drücken. Geriebenen Käse und Hack in die Mitte geben. Erst eine Seite bis zur Mitte einklappen, dann die andere. Naht und Teigenden fest zusammendrücken.

4 Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier

ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Kochlöffelstiel quer in etwa 8 Stücke unterteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 240 °C/Umluft: 220 °C) ca. 20 Minuten goldbraun backen.



„Für eine tolle Kruste und weiche Krume ein Blech mit Wasser in den Ofen geben“

Marco Nirschl, Kohlberg

Suppennudel-Kuchen

20 St.

1¼ Std.

- 500 g Suppennudeln (z. B. Gabelspaghetti)
- Salz • 3–5 Stiele Petersilie
- 150 g Schinkenwürfel
- 200 g geriebener Käse (z. B. Edamer)
- 6 Eier (Gr. M) • 100 g Schlag-
sahne • 100 g Milch
- Chiliflocken • Cayennepfeffer
- Basilikum zum Garnieren
- Backpapier

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen.

2 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Nudeln in einer Schüssel mit Petersilie, Schinkenwürfeln und Käse vermengen.

3 Eier, Sahne und Milch miteinander verquirlen, mit Salz, Chili und Cayennepfeffer würzen. Nudelmix in eine mit Backpapier ausgelegte Form oder Blech füllen, mit der Sahnemischung übergießen. Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 60 Minuten

backen. Mit Basilikum garnieren und servieren.



„Für mehr Gemüse noch gewürfelte rote Paprika untermengen“

Andreas Brandt, Emsdetten



Herzhafte Pasta-Happen fürs Buffet

So lecker wird der Februar

Noch ist es draußen ungemütlich, also genießen wir das Beisammensein zu Hause umso mehr: Freuen Sie sich auf Knuspriges aus dem Airfryer und seelenwärmende Rezepte aus den Bergen.

Unser Kochmagazin lebt ganz besonders von Ihren Rezepten. Senden Sie uns Ihren Beitrag per E-Mail an rezept@meinlieblingsrezept.net

Besuchen Sie uns auch auf Facebook: www.facebook.com/lieblingsrezept

BACKEN

Apfeltorte mit Mandelschaum



HEISSLUFT-HITS

Zucchini-Frittata aus dem Airfryer



ÜBRIGENS

Die nächste Ausgabe erscheint am

2.1.2026

Bis zum nächsten Mal!

ALPEN-KÜCHE

Schliachtanudeln mit Zwiebeln



IMPRESSUM

Nachlieferservice & Einzelheftbestellungen:
www.meine-zeitschrift.de
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com
Redaktion: Bauer Content KG, Redaktion Mein Lieblingsrezept, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg; Tel.: 040/3019-4300, E-Mail Leserservice: meinlieblingsrezept@bauermedia.com
 Eingesendete Fotos werden nicht zurückgeschickt.
Director Magazines: Dittmar Jurko
Chief of Staff: Laura Kretschmar
Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann (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 Steller-Çağatay
Teamlead Science&Leisure: Nina Baeseler
Teamlead Travel&Deko: Hanni Tjaden

Teamlead Puzzle: Isabell Finger
Head of Content Area Photo: Stephan Schmidt
Teamlead Foto Service: Kathrin Hilde
Teamlead Foto Stars: Jana Fütterer
Head of Content Area Food: Ilka Wirdemann
Content Manager Food: Stefanie Sobetzko
Teamlead Food: Julia Birk, Karina Barany-Campbell, Tjitske Schrieks, Theresa Gießau
Head of Content Area Health: Georg Partoloth
Teamlead Health: Julian Schmidt
Head of Content Area People&Stars: Moritz Stranghöner
Teamlead People: Lea Rehder
Teamlead Stars: Lara Hendriksen
Director Design: Katja Fügert
Creative Leads: Dana Plagemann, Aileen Budde, Christine Wittenberg, Veronika Thrun
Director Operations: Andreas Wiefner
Teamlead Operations: Nadine Baecker, Tanja Grimm, Sabrina Flemming, Silke Schotte
Verlagsgeschäftsführung: Bauer Magazines KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Mein Lieblingsrezept erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg
Anzeigen: Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln
Astrid Blecker-Hellwig stv. General Director
Brand Print+Crossmedia (verantwortlich für den Anzeigeninhalt, Adresse wie Anzeigen) Es gilt die aktuelle Preislise.
 Infos hierzu unter www.ad-alliance.de
Affiliate-Marketing: Die genannten Produkte wurden von unserer Redaktion persönlich und unabhängig ausgewählt. Beim Kauf in einem der verlinkten Shops (Affiliate Link) erhält die Bauer Xcel Media Deutschland GmbH, ein Unternehmen der Bauer Media Group, eine geringfügige Provision, die redaktionelle Selektion und Beschreibung der Produkte wird dadurch nicht beeinflusst.
Leiter Herstellung: Helge Voss
Herstellung: Oliver Andrick
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg
Vertriebsleitung: Achim Denker

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 040/32901616, mo.–fr. 8–18 Uhr, sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/3019-8182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter: www.bauer-plus.de/service
Aboservice Ausland: Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel.: +49/40/3019-8519, mo.–fr. 8–18 Uhr, Fax: +49/40/3019-8829, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com
Druck: Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w Wyszkowie, ul. Pułtowska 120, PL 07-200 Wyszków
Mein Lieblingsrezept darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von **Mein Lieblingsrezept** und ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet.



WÄHLEN SIE MIT!

Stimmen Sie ab, welches Leser-Rezept aus dieser Ausgabe Ihr Favorit ist. Den Sieger zeigen wir im nächsten Heft. Die Abstimmung finden Sie unter www.facebook.com/lieblingsrezept als eigenen Post. Oder Sie schicken uns eine **E-Mail mit Rezepttitel und Seitenzahl** Ihres Favoriten an redaktion@meinlieblingsrezept.net

Gewinnen Sie
500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

Gestern um 11:08 · 🌐

▲▼▲▲ VOTING LESERKOCH SEPTEMBER 🍴🍴▲▼▲
Bei herrlich sommerlichen Temperaturen genießen wir jede freie Minute im Sonnenschein ☀️ Wie praktisch, dass die Ausgabe zahlreiche leckere, schnelle und zugleich Rezeptideen im Gepäck hat. Und zum Nachtisch gibt es Kuchen aus der Kastenform.

Wer hat dieses Mal den Titel des Leserkochs verdient? Jetzt euren Leserkoch im SEPTEMBER und belohnen Sie ihn mit 500 € Preisgeld!

SO KÖNNT IHR ... **Mehr anzeigen**

Rezept	Seite	Rezept
Süßkartoffel-Suppe	7	One-Pot-Reis
Gärtner-Schnitzel	8	Lachs-Pfanne
Orangen-Hähnchen	11	Kokos Bällchen
Putensteaks	13	Vanilleeis
Hackbällchen	14	
	15	



Der/Die Gewinner/-in erhält
500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

1. September · 🌐

👍 Gefällt mir

💬 Kommentar

🔄 Teilen

Relevanteste ▾

- Dusche de lecker Seite 53
16 Std.
- Dulce de Leche S. 53
3 Std.
- S 53 🍴
2 Std.
- S.27
17 Std.
- S 49 pull Apart Zopf

Teilnahmebedingungen:

Mit Zusendung Ihres Rezepts und Ihrer Fotos erklären Sie sich ausdrücklich damit einverstanden, dass das von Ihnen eingesendete Material zeitlich, räumlich und inhaltlich unbeschränkt von uns veröffentlicht werden darf. Die Veröffentlichung umfasst die hergestellten und/oder zur Verfügung gestellten Bildnisse des Rezepts einschließlich Ihres Namens in den Medien (Zeitschriften, online etc.) der Unternehmen der Bauer Media Group. Für jedes veröffentlichte Rezept erhalten Sie ein Entgelt von 25 Euro.

Sie bestätigen, dass das von Ihnen eingesendete Bildmaterial tatsächlich von Ihnen stammt und noch nicht in anderen Medien (Zeitschriften, online etc.) oder sonstigen Veröffentlichungen verwendet wurde.

Bei Minderjährigen müssen die Erziehungsberechtigten ihr Einverständnis erteilen. Die Vorlage können Sie per E-Mail unter rezept@meinlieblingsrezept.net anfordern.

Für Ihre Teilnahme speichert die Bauer Media Group Ihre personenbezogenen Daten wie Name, Adresse, ggf. E-Mail-Adresse etc. Selbstverständlich wird die Bauer Media Group diese Daten nicht an Dritte weitergeben, sondern – bei Veröffentlichung – lediglich Ihren Namen und Ihren Wohnort in „Mein Lieblings-Rezept“ abdrucken. Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten zu diesem Zweck erklären Sie sich durch Ihre Teilnahme einverstanden.

Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.facebook.com/lieblingsrezept

Das Einverständnis zur Veröffentlichung Ihres eigenen Bildnisses und zur Speicherung Ihrer Daten kann nach einmaliger Veröffentlichung jederzeit widerrufen werden. Teilnahmeschluss für die Abstimmung des „Leser-Rezepts des Monats“ ist der 10.12. 2025. Mitarbeiter der Bauer Media Group und deren Angehörige sind von der Teilnahme an Gewinnspielen ausgeschlossen.



Deutschlands großes TV- und Ratgebermagazin

Clever informiert, clever gespart:
Jetzt mit dem großen **tv14-Check** in jeder Ausgabe

TV14 AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER
www.tv14.de/abo ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



✧ 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!** 💖
