

Neue Erdbeertäume & mehr

Alles
für die
Frau

www.allesfuerdiefrau.de

Schlemmerheft Nr. 21

Immer eine leckere Idee!



SPEZIAL:

Kochen S. 10-13



Aromatische Gerichte
mit frischen Kräutern

Backen S. 2-5



Raffinierte Kuchen und
Desserts mit Erdbeeren

Wildkräuter S. 8-9



Warenkunde: Würziges
aus Wald und Wiese

Koch-Tipps S. 15



Feines Knabbergebäck
für den Spiele-Abend

Inhaltsverzeichnis

- Erdbeer-Sahne-Torte mit Pistazien
- Leichtes Erdbeer-Tiramisu mit Orangenplätzchen
- Erdbeer-Joghurt-Kuchen
- Gratinierte Erdbeeren mit Orangenschaum
- Erdbeer-Kranz
- Erdbeer-Mascarpone-Torte
- Farfalle-Salat mit getrockneten Tomaten
- Muschelnudeln mit Spinat
- Schwedische Apfeltorte
- Saison für Wildkräuter
- Kräuter-Rollbraten mit Möhren-Zucchini-Gemüse
- Spargelsuppe mit Kerbel
- Kräutersalat mit Bohnen, Speck und Eiern
- Rhöner Kräuterklöße mit grüner Soße
- Kräuter-Tortilla mit buntem Tomatensalat
- Kräutersoße mit Sauerampfer zu Pellkartoffeln und Roastbeef
- Frikadellen in Panko-Hülle
- Crêpe-Päckchen auf Blattsalat
- Lasagneblätter mit Puten-Tomaten-Ragout
- Vanille-Joghurt-Eis mit Mango
- Knabbererei für den Spiele-Abend
- Impressum

Süsse Erdbeer-Träume

Genießen Sie die roten Früchte jetzt
so oft wie möglich – am besten als
leckeres Dessert oder feines Gebäck



Erdbeer-Sahne-Torte mit Pistazien

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 175 g Mehl
- 125 g Speisestärke
- 1 Päckchen Backpulver
- 5 Eier (Größe M)
- 350 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 250 ml Sonnenblumenöl
- 100 ml Milch
- 500 g Schlagsahne
- 1, 25 kg Erdbeeren
- 9 Blatt Gelatine
- 1 Biozitrone
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 20 g Pistazienkerne
- Fett und Mehl für die Form

Zubereitung:

- 1** Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Eier, 250 g Zucker, Vanillin-Zucker cremig schlagen. Mehl-Mix, Öl, Milch und 100 g Sahne im Wechsel unterrühren.
- 2** Eine Springform (26 cm Ø) fetten, ausmehlen. Teig darin glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Min. backen. 10 Min. in der Form ruhen lassen, aus der Form lösen, auskühlen lassen.
- 3** 400 g Erdbeeren pürieren. 200 g Erdbeeren halbieren. Gelatine einweichen. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen.
- 4** Joghurt, pürierte Erdbeeren, Zitronensaft, -schale und 100 g Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. 1 EL Erdbeer-creme einrühren, in Rest Creme rühren. Ca. 30 Min. kalt stellen.
- 5** Boden waagerecht halbieren. 200 g Sahne steif schlagen, unter Joghurtcreme heben. Einen Tortenring um den unteren Boden legen. Creme und halbierte Erdbeeren daraufgeben. Oberen Boden darauflegen. Den Boden ca. 4 Stunden kalt stellen.
- 6** Übrige Sahne steif schlagen. Torte vorsichtig aus dem Tortenring lösen und mit Sahne einstreichen. Von den übrigen Erdbeeren ca. 6 Stück in Scheiben schneiden und an den unteren Rand der Torte setzen. Rest Erdbeeren auf der Torte verteilen. Pistazien hacken, Kuchen damit bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden, Wartezeit: ca. 5 Stunden. Pro Stück ca. 460 kcal, E 7 g, F 29 g, KH 43 g



Leichtes Erdbeer-Tiramisu mit Orangenplätzchen

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Erdbeeren
- 100 g Schlagsahne
- 100 g Mascarpone
- 200 g Magerquark
- 60 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Saft von 1/2 Zitrone
- 8 TL Orangen-Likör
- 50 g Orangenplätzchen
- 1 TL Kakaopulver

Zubereitung:

- 1** Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Sahne steif schlagen. Mascarpone, Quark Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronensaft verrühren. Sahne unterheben.
- 2** Erdbeeren, Mascarpone-creme und Kekse jeweils zweimal im Wechsel in 4 Gläser schichten. 4 Kekse und 4 Erdbeerviertel zum Verzieren zurücklassen. Die Keksschichten jeweils mit 1 Teelöffel Likör beträufeln. Jeweils mit 1 Klecks Creme abschließen. Mit Kakao bestäuben und jeweils mit einem Erdbeerviertel und einem Keks verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten. Pro Portion ca. 390 kcal, E 10 g, F 21 g, KH 33 g

Tipp aus unserem Kochstudio

Probieren Sie auch die Sommervariante dieses Desserts: Statt der Mascarpone-Sahne-Creme jeweils 100 g leicht angetautes Vanille- oder Stracciatella-Eis mit einschichten. Statt der Orangenplätzchen passen auch Eiswaffeln mit Vanille- oder Erdbeercreme-Füllung. Den Orangenlikör dann evtl. durch Mandellikör oder Kokoslikör ersetzen.



Erdbeer-Joghurt-Kuchen

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- 3 Eier (Größe M)
- 175 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 50 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 9 Blatt Gelatine
- 500 g Erdbeeren
- 1 EL Puderzucker
- 500 g Vollmilchjoghurt
- 500 g Schlagsahne
- 1 EL Mandelblättchen
- Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

- 1** Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, 75 g Zucker und 1 Päck. Vanillin-Zucker steif schlagen. Eigelbe unterschlagen. Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver daraufsieben, vorsichtig unterheben.
- 2** Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech (32 × 39 cm) glatt streichen. Bei 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: siehe Hersteller ca. 8 Minuten backen. Auf ein feuchtes, mit etwas Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier abziehen. Biskuit im Tuch einschlagen, auskühlen lassen.
- 3** Gelatine einweichen. 250 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. Rest mit Puderzucker pürieren. Biskuit in drei Streifen schneiden (27 × 10 cm, 28 × 11 cm, 29 × 12 cm). Eine Kastenform (31 cm Länge) mit Folie auslegen. Kleinsten Biskuitstreifen hineinlegen.
- 4** Joghurt mit 100 g Zucker verrühren. 250 g Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, auflösen. Etwas Joghurt unterrühren, unter Rest Joghurt rühren. 3/4 davon mit Erdbeerpüree verrühren, 3/4 der geschlagenen Sahne unterheben. Rest Joghurt mit 50 g flüssiger Sahne verrühren, Rest geschlagene Sahne unterheben.
- 5** Hälfte Erdbeercreme und -scheiben auf dem Biskuit verteilen. Joghurcreme daraufstreichen, mit mittlerem Biskuit belegen, mit übrigen Erdbeeren und Creme bedecken. Letzten Biskuit darauflegen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 6** Mandeln rösten, auskühlen lassen. 200 g Sahne und 1 Päck. Vanillin-Zucker steif schlagen. Kuchen stürzen, mit Sahne bestreichen. Mit Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std., Wartezeit: ca. 2 Stunden. Pro Stück ca. 310 kcal, E 8 g, F 19 g, KH 26 g



Gratinierte Erdbeeren mit Orangenschaum

Zutaten für 4 Personen:

- 1 unbehandelte Orange
- 1 kg Erdbeeren
- 100 g Zucker
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 1 EL Puderzucker
- Orangenzenen zum Verzieren

Zubereitung:

1 Orange waschen, gut trocken reiben und die Schale abreiben. Orange auspressen. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Orangensaft und 25 g Zucker mischen, beiseitestellen.

2 Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, 25 g Zucker dabei einrieseln lassen. Eigelbe, Salz, 50 g Zucker und Orangenschale mit den Schneebesen des Handrührgeräts dickcremig aufschlagen. Mehl darübersieben und unterheben. Eischnee in zwei Portionen unter die Eigelbmasse heben.

3 Erdbeeren in einer großen oder 4 kleinen Auflaufformen verteilen. Eiermasse daraufgeben und locker verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) 25–35 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Orangenzenen verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 360 kcal, E 11 g, F 6 g, KH 62 g

Tipp aus unserem Kochstudio

Für eine frische Note noch etwas gehackte Minze zu den Erdbeeren geben.



Erdbeer-Kranz

Zutaten für 24 Stücke:

- 1 Päck. Puddingpulver „Vanille“ (zum Kochen)
- 425 g Zucker
- 580 ml Milch
- 500 g Butter
- 1 Prise Salz
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 5 Eier (Größe M)
- 350 g Mehl
- 150 g Speisestärke
- 1 Päckchen Backpulver
- 750 g Erdbeeren
- 2 EL Zitronensaft
- 1 1/2 Päck. Rote-Grütze-Pulver „Himbeer“ (zum Kochen)
- 75 g Haselnuss-Krokant
- Fett und Mehl für die Form

Zubereitung:

- 1** Puddingpulver, 75 g Zucker und 100 ml Milch verrühren. 400 ml Milch aufkochen, angerührtes Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Pudding in eine Schüssel füllen, direkt mit Folie abdecken, auskühlen lassen.
- 2** 250 g Butter, Salz, 250 g Zucker und 1 Päck. Vanillin-Zucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, abwechselnd mit 80 ml Milch unter die Fett-Ei-Creme rühren. Eine Ringform (2,75 Liter Inhalt; 26 cm Ø) fetten, mit Mehl ausstäuben. Teig darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen. Aus der Form stürzen, auskühlen lassen.
- 3** 1 Erdbeere zum Verzieren beiseitelegen. Erdbeeren, Zitronensaft, 1 Päck. Vanillin-Zucker, 100 g Zucker und ca. 100 ml Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln, bis das Obst zerfällt. Grützepulver und 100 ml Wasser verrühren. Unter die Beeren rühren, aufkochen, unter ständigem Rühren ca. 1 Minute köcheln. Grütze lauwarm abkühlen lassen.
- 4** Kuchen zweimal waagerecht durchschneiden. Die Hälfte Kompott auf den unteren Boden streichen. Zweiten Boden darauflegen, mit Rest Kompott bestreichen. Dritten Boden darauflegen.
- 5** 250 g zimmerwarme Butter cremig aufschlagen. Pudding eslöffelweise unterrühren. Kranz mit Creme einstreichen, mit Krokant bestreuen. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Mit Erdbeerscheiben verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Std., Wartezeit: ca. 3 Stunden. Pro Stück ca. 370 kcal, E 4 g, F 20 g, KH 43 g



Erdbeer-Mascarpone-Torte

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- 2 Päckchen (à 200 g) Puffreis und Ceralien (mit Milchschokolade überzogen, z. B. „Nippon“)
- 1 kg Erdbeeren
- 500 g Mascarpone
- 500 g Magerquark
- 75 g Zucker
- 250 g Schlagsahne
- 15 Blatt Gelatine
- 3 EL Puderzucker
- Saft von 1 Zitrone
- Macarons (Baiserplätzchen) und Schokostreusel zum Verzieren
- Öl für die Form

Zubereitung:

- 1** Puffreis-Happen zerbrechen. In einer Schüssel über einem warmen Wasserbad ca. 7 Minuten leicht erwärmen und schmelzen. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden leicht mit Öl bestreichen. Die Schokoladen-Puffreis-Masse darin verteilen, ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2** 3 Erdbeeren zum Verzieren beiseitelegen. 500 g Erdbeeren pürieren. Mascarpone, Magerquark und Zucker verrühren. Erdbeerpüree untermischen. Sahne steif schlagen, vorsichtig unter die Quarkmasse heben.
- 3** 9 Blatt Gelatine einweichen, ausdrücken und auflösen. 2–3 EL Quarkmasse unterrühren, unter die restliche Quarkmasse rühren. Die Masse auf dem Boden verteilen, ca. 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.
- 4** Übrige Erdbeeren in Stücke schneiden. Mit Puderzucker und Zitronensaft pürieren, durch ein Sieb streichen. 6 Blatt Gelatine einweichen, ausdrücken, auflösen. 2–3 EL Erdbeerpüree unterrühren, unter das restliche Püree rühren. Püree auf der Torte verteilen und ca. 1 1/2 Stunden kalt stellen.
- 5** Übrige Erdbeeren halbieren und im Wechsel mit den Macarons auf dem Kuchenrand verteilen. Mit den Schokoladenstreuseln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten, Wartezeit ca. 3 1/2 Stunden. Pro Stück ca. 520 kcal, E 13 g, F 35 g, KH 36 g

Tipp aus unserem Kochstudio

Macarons sind Baiserplätzchen mit Cremefüllung. Sie bekommen sie in gut sortierten Supermärkten. Wer sie lieber selbst machen möchte: Rezepte gibt's im Internet unter www.wunderweib.de

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept

Sie kochen und backen gern? Dann fotografieren Sie Ihre Spezialitäten und verraten Sie uns Ihre Geheimnisse – so wie diese drei Leserinnen



Farfalle-Salat mit getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Schmetterlingsnudeln
- Salz
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl-Marinade
- 100 g Rauke
- Pfeffer
- 100 g Parmesan am Stück

Zubereitung:

- 1 Die Nudeln nach Packungsanleitung garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Tomaten abtropfen lassen. Tomaten und Rauke klein schneiden und zu den Nudeln geben. Etwas von der Tomatenmarinade dazugeben, alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan hobeln und über den Salat streuen, servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten. Ca. 0,90 Euro pro Portion



Schmeckt pur oder zu gegrilltem Fleisch. Ich mache den Salat auch gern für Partys.

Christine Harmening, Stadthagen



Muschelnudeln mit Spinat

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 TL Öl
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Hackfleisch
- 2 Dosen (à 425 ml) Tomaten
- 250 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer
- je etwas getrockneter Salbei, Thymian und Rosmarin
- 300 g Muschelnudeln
- 500 g Blattspinat
- 500 g Ricotta
- 2 Eier (Größe M)
- 400 g Parmesan
- Muskatnuss
- 2 Kugeln (à 125 g) Mozzarella

Zubereitung:

- 1** Zwiebel würfeln und in heißem Öl andünsten. Knoblauch hacken, zusammen mit dem Hackfleisch zu den Zwiebelwürfeln geben. Ca. 5 Minuten braten. Tomaten und Wein zugeben, mit Salz, Pfeffer, Salbei, Thymian und Rosmarin würzen. Ca. 1 Stunde köcheln lassen.
- 2** Muschelnudeln in Salzwasser in ca. 7 Minuten bissfest kochen. Spinat blanchieren, abtropfen lassen. Ricotta, Spinat, Eier und 200 g Parmesan mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3** Nudeln abtropfen lassen, mit je ca. 1 EL der Spinat-Käse-Mischung füllen. Die Fleischsoße in eine Auflaufform geben. Nudeln darauf verteilen. Mit Rest Parmesan und gewürfeltem Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C ca. 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 120 Minuten. Ca. 3,20 Euro pro Portion



Dieser Auflauf ist schon mal eine Sünde wert.

Gerry Wenzel,
Esslingen am Neckar



Schwedische Apfeltorte

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- 4 Eier (Größe L)
- 9 EL + 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 5 EL Öl
- 5 EL Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 6 große Äpfel
- 1 Päckchen Vanillepudding
- Saft von 1 Zitrone
- 50 g Butter
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 2 EL Raspelschokolade
- Fett für die Form

Zubereitung:

1 3 Eier, 5 EL Zucker und Vanillin-Zucker verrühren. Öl unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, zufügen und unterrühren. Den Teig in eine gefettete Obstbodenform (28 cm) geben, glatt streichen und bei 180 °C ca. 20 Minuten backen. Tortenboden aus dem Ofen nehmen, kurz in der Form abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2 Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel grob reiben. 125 ml Wasser, 100 g Zucker und die Apfelspel aufkochen. Puddingpulver mit etwas Wasser anrühren, zu den Äpfel geben und erneut aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen. Weiche Butter, Zitronensaft sowie 1 Ei zufügen und unterrühren. Die Apfelmasse auf den Boden geben und abkühlen lassen.

3 Sahne mit 4 EL Zucker und Sahnefestiger steif schlagen. Kurz vor dem Servieren auf der Torte verstreichen und mit der Raspelschokolade bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. Ca. 0,40 Euro pro Stück



Der Kuchen darf auf keiner Kaffeetafel fehlen.

Magdalene Kauffmann, Brattendorf

Saison für Wildkräuter

Jetzt wächst es wieder auf Wiesen und am Wegesrand: würziges Grün für die Küche



Kräuter-Garten

Brennessel, Löwenzahn oder Giersch: Zwischen blühenden Stauden findet man jetzt jede Menge leckere Wildkräuter

Giersch

Wo finde ich ihn?

Giersch ist weitverbreitet. Er wächst auf Feldern, in Gärten und am Wegesrand von Wäldern. Da er sich fleißig vermehrt, ist er bei Bauern und Gärtnern meist sehr unbeliebt.

Wann hat er Saison?

Die Blätter können vom Frühjahr bis zum Herbst geerntet werden. Blütezeit ist von Juni bis Juli. Sowohl Blätter als auch Blüten sind zum Verzehr geeignet.



Wie schmeckt er?

Giersch erinnert mit seinem Aroma an Petersilie. Er enthält ätherische Öle, reichlich Vitamin C und Mineralstoffe.

Wozu passt er?

Die jungen Blätter, Schösslinge und Blüten können für Kartoffel-Gerichte, Kräuterbutter, Pesto oder wie Spinat verwendet werden.

Brennnessel

Wo finde ich sie?

Ihre Brennhaare haben oft unangenehme Folgen. Doch in der Küche ist sie ein Genuss. Brennnesseln wachsen auf stickstoffreichen Böden meist an halbschattigen Plätzen unter Bäumen im Garten oder auch im Wald.

Wann hat sie Saison?

Von März bis August kann geerntet werden. Schützen Sie Ihre Hände beim Abpflücken am besten mit Handschuhen.



Wie schmeckt sie?

Die Blätter sind sehr würzig. Um die Brennhaare unwirksam zu machen, sollten die Blätter blanchiert oder mit einem Nudelholz gewalzt werden. Brennnesseln sind reich an Vitamin C und Mineralien.

Wozu passt sie?

Die Brennnessel schmeckt in Salaten, Suppen, Gemüse-Aufläufen, Eierspeisen, Pesto oder Brotaufstrichen.

Vogelmiere

Wo finde ich sie?

Vogelmiere wächst in Gärten, vorzugsweise rund um den Kompost oder an windgeschützten Stellen, z. B. am Haus. Auch auf Feldern und Wiesen kann man sie sammeln. Wer mag, züchtet Vogelmiere im Balkonkasten.

Wann hat sie Saison?

Das Wildkraut ist winterhart und kann deshalb fast das ganze Jahr über gepflückt werden.



Wie schmeckt sie?

Der angenehm würzige Geschmack der Vogelmiere erinnert an rohe Maiskolben. Sie enthält viel Kalium, Vitamin C, Vitamin A und Spurenelemente.

Wozu passt sie?

Vogelmiere passt zu Kartoffeln, Ei, Huhn, in Kräuterquark oder auf Butterbrot.

Löwenzahn

Wo finde ich ihn?

Löwenzahn wächst hauptsächlich auf sonnigen Wiesen.

Am besten mit Handschuhen pflücken, da seine „Milch“ abfärben kann.

Wann hat er Saison?

Von April bis Oktober können sowohl Blätter als auch Blüten gesammelt werden. Die Blätter sind vor der Blüte besonders zart und dann auch milder im Geschmack.



Wie schmeckt er?

Löwenzahn enthält Bitterstoffe, schmeckt also würzig und leicht bitter. Außerdem ist das Kraut reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Wozu passt er?

Sehr lecker: roh als Salat, gedünstet als Gemüse oder auch zusammen mit anderen Kräutern in einer Suppe.

Sauerampfer

Wo finde ich ihn?

Das Wildgemüse wächst auf lehmigen, stickstoffreichen Böden, z. B. auf Wiesen, an Feld- oder Waldrändern.

Wann hat er Saison?

Die Blätter können von April bis September geerntet werden, Blütezeit ist von Mai bis August. Pflücken Sie nur makellose Blätter. Ältere Blätter mit rostbraunen Löchern sollten nicht verzehrt werden, da sie schlecht bekömmlich sind.



Wie schmeckt er?

Wie der Name verrät, hat Sauerampfer einen leicht säuerlichen Geschmack. Er enthält Vitamin C, aber auch Oxalsäure. Deshalb nur in Maßen roh genießen.

Wozu passt er?

Sauerampfer kann wie Spinat zubereitet werden. Junge Blätter passen in Salate, Suppen oder Omeletts.

Knoblauchsrauke

Wo finde ich sie?

An halbschattigen bis schattigen Plätzen, wie z. B. in lichten Laubwäldern, an Waldrändern oder im Gebüsch, fühlt sich Knoblauchsrauke besonders wohl. Sie ist häufig in der Nähe von Brennnesseln anzutreffen.

Wann hat sie Saison?

Die Haupt-Sammelzeit für Knoblauchsrauke ist im Früh- bis Spätsommer, also etwa von Mai bis September.



Wie schmeckt sie?

Wie der Name schon sagt, schmeckt das Kraut mildaromatisch nach Knoblauch und leicht bitter. Es enthält ätherische Öle.

Wozu passt sie?

Knoblauchsrauke roh verwenden, z. B. in Salaten, Kräuteressig oder -öl, Würzbutter, Pesto oder Frischkäse-Zubereitungen.

Schafgarbe

Wo finde ich sie?

Schafgarbe wächst auf Wiesen, (Schaf-)Weiden, an Acker- und Wegrändern. Die Pflanze bevorzugt stickstoffreiche Böden.

Wann hat sie Saison?

Hauptsaison ist zwischen Juni und Oktober. Sowohl Blätter als auch Blüten können verwendet werden. Nach der ersten Blüte sollten die Pflanzen zurückgeschnitten werden. Sie treiben danach wieder gut aus.



Wie schmeckt sie?

Schafgarbe hat einen würzigen, leicht bitteren Geschmack. Sie enthält Vitamin A, C, ätherische Öle, Bitterstoffe und Gerbsäuren.

Wozu passt sie?

Das Kraut verleiht Suppen und Soßen einen würzigen Geschmack und passt gut zu Fleisch. Auch für die Herstellung von Bitterlikör wird Schafgarbe verwendet.

Würzige Kräuterküche

Frisches Grün gibt vielen Gerichten die besondere Note und versorgt uns mit gesunden Pflanzenstoffen



Kräuter-Rollbraten mit Möhren-Zucchini-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 5 Stiele Basilikum
- 6 Stiele Oregano
- 6 Stiele Thymian
- 150 g Doppelrahm-Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 1 Putenoberkeule (ca. 1,2 kg, mit Haut. Vom Fleischer zur Roulade schneiden lassen)
- 1 EL Öl
- 300 ml Geflügelfond
- 300 g Möhren
- 2 mittelgroße Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 1–2 EL Soßenbinder
- Küchengarn

Zubereitung:

- 1** Je 1 Basilikum- und Oreganostiel beiseitelegen. Übrige Kräuter von den Stielen zupfen, klein hacken. Frischkäse und 2/3 der Kräuter verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter-Frischkäse darauf verstreichen, von der Längsseite einrollen. Mit dem Küchengarn binden. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 8–10 Minuten anbraten. 100 ml Geflügelfond zugießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 1 1/4 Stunden schmoren.
- 3** Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin unter Wenden ca. 4 Minuten portionsweise anbraten. Herausnehmen, warm halten. 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben, Möhren darin 2–3 Minuten anbraten. 5 EL Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5–7 Minuten garen. Zucchini und übrige Kräuter zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Braten aus dem Bräter nehmen. Bratsatz mit übrigem Fond lösen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen, mit Soßenbinder binden. Alles anrichten, mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std. Pro Portion ca. 610 kcal, E 65 g, F 35 g, KH 7 g



Spargelsuppe mit Kerbel

Zutaten für 4 Personen:

- 2 kleine Zwiebeln
- 750 g grüner Spargel
- ca. 100 g Kartoffeln
- 1/2 Topf Kerbel
- 1 EL Butter
- 400–500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Milch
- 200 g Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Safranfäden
- 8 rohe Garnelen (à 25 g, ohne Kopf, in Schale)
- 1 EL Öl
- Zitronensaft

Zubereitung:

- 1** Zwiebeln grob würfeln. Holzige Enden vom Spargel abschneiden. 4 Stangen schräg in Scheiben schneiden, Spargelköpfe längs halbieren. Übrigen Spargel in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Kerbel waschen, trocken schütteln und 4 Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Übrigen Kerbel grob hacken.
- 2** Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin ca. 1 Minute andünsten, dann mit Brühe, Milch und Sahne ablöschen. Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Safran würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Spargelstücke zugeben und nochmals ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel weich ist.
- 3** Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Spargelscheiben und -köpfe darin unter Wenden 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Suppe pürieren und nochmals mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zitronensaft abschmecken. Suppe mit Spargel und Garnelen in Schälchen anrichten und mit übrigem Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 350 kcal, E 17 g, F 24 g, KH 14 g



Kräutersalat mit Bohnen, Speck und Eiern

Zutaten für 4 Personen:

► 250 g Brechbohnen

► Salz

► 4 EL Weinessig

► Pfeffer

► 1 EL Senf

► 1 EL Honig

► 4 EL Sonnenblumenöl

► 1 Schalotte

► 4 Scheiben Frühstücksspeck

► 4 Eier (Größe M)

► 1/2 Topf Basilikum

► 1/2 Topf Kerbel

► 1 Bund Rauke

Zubereitung:

1 Bohnen waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

2 Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig verquirlen. Das Öl tröpfchenweise darunterschlagen. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und unter die Vinaigrette rühren.

3 Speck in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden knusprig auslassen. Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachsweich kochen. Kräuter und Rauke waschen, trocken schütteln und je nach Größe klein schneiden. Speck, Bohnen, Rauke und Kräuter anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln. Eier abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Eier schälen, halbieren und auf dem Salat anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 270 kcal, E 11 g, F 21 g, KH 9 g

Tipp aus unserem Kochstudio

Dazu passt ein Tomaten-Baguette. Dafür ein Baguettebrot quer halbieren und die Hälften waagerecht durchschneiden. Jedes Baguettestück mit rotem Pesto aus getrockneten Tomaten (Glas) bestreichen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 200 °C ca. 10 Minuten überbacken.



Rhöner Kräuterklöße mit grüner Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 8 Blätter Bärlauch
- 200 g Schweinemett
- Pfeffer, Salz
- 50 g Semmelbrösel
- 2-3 EL Öl
- 4 Eier (Größe M)
- frisch geriebene Muskatnuss
- 140 g Kartoffelmehl
- 2-3 EL heiße Milch
- 150 g stichfeste saure Sahne
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 6 Stiele Petersilie
- 1/2 Bund Kerbel
- 1/2 Beet Kresse
- 1/4 Bund Schnittlauch
- Mehl für die Hände

Zubereitung:

- 1** Kartoffeln ca. 25 Minuten kochen. Zwiebeln sehr fein würfeln. Bärlauch fein schneiden. Mett, Bärlauch, Pfeffer und Semmelbrösel verkneten, zu 10 Bällchen formen.
- 2** Zwiebeln im heißen Öl glasig braten. Mettbällchen zufügen, ca. 3 Minuten braten (Zwiebeln kleben daran).
- 3** Kartoffeln abgießen, pellen, durch eine Presse drücken. 3 Eier, Salz, Muskat, Kartoffelmehl und Milch unterkneten. Mit bemehlten Händen (Teig klebt) zu einer Rolle formen. In 10 Scheiben schneiden.
- 4** Je eine Teigscheibe auf die gut bemehlte Handfläche geben, je ein Mettbällchen hineinlegen, Kartoffelteig darum schließen. Klöße in siedendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. 2 Eier ca. 9 Minuten kochen. Schälen, grob würfeln, durch ein Sieb streichen.
- 5** Saure Sahne, Joghurt und Eier verrühren. Petersilie und Kerbel fein hacken. Kresse vom Beet, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter unter die saure Sahne rühren, würzen. Klöße mit Soße anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std. Pro Portion ca. 700 kcal, E 29 g, F 29 g, KH 79 g



Kräuter-Tortilla mit buntem Tomatensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1/4 Bund Petersilie
- 1/4 Topf Oregano
- 800 g Kartoffeln
- 200 g tiefgefrorene Erbsen
- 6 Eier (Größe M)
- 125 g Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Öl
- je 250 g gelbe und rote Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 3 El weißer Balsamico-Essig
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1 Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Erbsen in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, dann unter kaltem Wasser abschrecken. Eier und Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Jeweils 1 TL Öl in 2 Pfannen (à ca. 18 cm Ø) erhitzen. Jede Hälfte der Kartoffeln darin bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten anbraten. Jeweils die Hälfte der Erbsen zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je die Hälfte der Eier-Sahne in die Pfannen geben und jeweils die Hälfte der Kräuter darüberstreuen. Die Tortillas zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten stocken lassen.

3 Tomaten putzen, waschen und vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Tomaten, Zwiebel vermengen. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Olivenöl darunterschlagen. Dressing unter den Tomatensalat heben. Tortilla in Stücke schneiden und mit dem Tomatensalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 500 kcal, E 20 g, F 30 g, KH 36 g

Tipp aus unserem Kochstudio

Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, kann die Tortilla mit Serrano-Schinken servieren oder dünne Kabanossi-Scheiben in die Tortillas einbacken.



Kräutersoße mit Sauerampfer zu Pellkartoffeln und Roastbeef

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg neue Kartoffeln
- 2 Eier (Größe M)
- je 1 Bund Dill und Petersilie
- 1 großes Bund Sauerampfer (ca. 125 g)
- 1 Beet Kresse
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 200 g saure Sahne
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Roastbeef-Aufschmitt

Zubereitung:

1 Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Eier in Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Den Sauerampfer waschen, putzen, trocken schütteln, einige kleine Blätter zum Garnieren beiseitelegen, Rest fein hacken. Kresse vom Beet schneiden.

2 Eier schälen und fein hacken. Etwas von den Kräutern und vom gehackten Ei zum Garnieren beiseitestellen. Rest mit Joghurt und saurer Sahne verrühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Mit Roastbeef und Kräutersoße auf Tellern anrichten. Mit Sauerampfer garnieren, mit beiseitegelegten Kräutern und Ei bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 530 kcal, E 47 g, F 18 g, KH 42 g

Tipp aus unserem Kochstudio

Statt Roastbeef-Aufschmitt zu verwenden, können Sie das Fleisch auch selbst zubereiten. Dafür 1 kg Roastbeef waschen, trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien. 2–3 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 120 °C/Umluft und Gas: nicht geeignet) 1 1/4–1 1/2 Stunden garen (Kerntemperatur 63 °C). Fleisch aus dem Backofen nehmen, in Alufolie einschlagen und vor dem Anschneiden ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Kleine Kräuterkunde



Kresse

Der scharfe Geschmack der Gartenkresse passt z. B. zu Kräuterquark, frischen Salaten, Eiern und Fisch.



Basilikum

Das Kraut mit dem scharfsüßen, leicht pfeffrigen Geschmack ist typisch für die italienische Küche.



Petersilie

Ein Klassiker der deutschen Küche. Ihr typisches, frisches Aroma passt zu Gemüse, Kartoffeln und in Soßen.



Bärlauch

Seine feine Knoblauchnote verfeinert Salate und Dips. Auch lecker: gehackt auf Butterbrot oder im Quark.



Thymian

Das aromatische Kraut aus dem Mittelmeerraum passt zu kräftigen Gerichten mit Lamm, Rind oder Schafskäse.



Schnittlauch

Sein zwiebelähnlicher, scharf-würziger Geschmack ist lecker zu Eiern, Kartoffeln, in Quark und Salaten.



Oregano

Das richtige Gewürz für Eintöpfe und Pizzen oder zu Lammfleisch. Schmeckt pfeffrig und leicht bitter.



Rauke

Ihr scharfer, senfähnlicher Geschmack ist toll für Salate, Pesto oder Suppen. Auch lecker in Kräuterquark.



Kerbel

Mit seinem süßlichen, anisartigen Aroma verfeinert er Suppen, Fisch und Gemüse, besonders Spargelgerichte.



Dill

Sein fenchelähnlicher Geschmack passt zu Fischgerichten, Omeletts, Geflügel und hellen Soßen.

SCHNELL

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten



Frikadellen in Panko-Hülle

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Möhren
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 500 g Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Schweinemett
- 1 Ei (Große M)
- 2 EL Paniermehl
- 100 g Panko-Mehl (japanische Brotbrösel, im Asialaden erhältlich)

Zubereitung:

- 1** Möhren schälen, waschen und in schräge Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
- 2** 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Weiße der Lauchzwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen, Möhren und Kartoffeln dazugeben und 2–3 Minuten mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–17 Minuten köcheln lassen. Sahne kurz vor Ende der Garzeit angießen und erneut aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Mett, Ei und Paniermehl in einer Schüssel verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Hackteig mit angefeuchteten Händen 12 kleine Frikadellen formen. Panko-Mehl in einen flachen Teller geben, Frikadellen darin wälzen. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Möhren-Gemüse mit den Frikadellen auf Tellern anrichten und mit den restlichen Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Pro Portion ca. 720 kcal, E 40 g, F 44 g, KH 41 g

VEGETARISCH



Crêpe-Päckchen auf Blattsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier (Größe M)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- 125 ml Milch
- 125 g Mehl
- 4 TL Meerrettich (aus dem Glas)
- 8 Streifen eingelegte Tomaten-Paprika (aus dem Glas)
- 1 Päckchen (25 g) Alfalfa-Sprossen
- einige Schnittlauchhalme
- 1/2 Kopf Pflücksalat

Zubereitung:

- 1** 2 Eier in ca. 9 Minuten hart kochen. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Essig mit Salz und Pfeffer würzen, Öl darunterschlagen.
- 2** 4 Eier, Salz, Milch und Mehl verquirlen. Eine beschichtete Pfanne fetten und darin aus dem Teig nacheinander 4 Crêpes backen.
- 3** Jeden Crêpe mit 1 TL Meerrettich bestreichen. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Jeden Crêpe zur Hälfte mit je 2 Streifen Paprika, Petersilie, Zwiebelringen und Eischeiben belegen. Hälfte der Alfalfa-Sprossen daraufstreuen. Crêpes überklappen und beide Seiten umschlagen. Mit Schnittlauch zubinden.
- 4** Salat putzen, waschen und trocken tupfen. Den Salat und restliche Alfalfa-Sprossen vermengen. Mit der Vinaigrette beträufeln. Die Crêpe-Päckchen anrichten und den Salat dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 350 kcal, E 17 g, F 18 g, KH 30 g

GÜNSTIG



Nur
2 €
pro Person

Lasagneblätter mit Puten-Tomaten-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

- 8–10 reife Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Salbei
- 750 g Putenbrust
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 12 Lasagneplatten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 TL Sambal Oelek
- Zucker

Zubereitung:

- 1** Tomaten in Würfel schneiden. Knoblauch fein würfeln. Salbeiblättchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen zupfen und hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomaten zugeben und ca. 2 Minuten braten. Tomatenmark, Salbei und Brühe zugeben und 4–5 Minuten köcheln lassen.
- 3** Lasagneplatten in kochendem Salzwasser 7–8 Minuten garen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und, bis auf etwas zum Bestreuen, mit dem Fleisch zur Soße geben. Nochmals 1–2 Minuten köcheln. Sambal Oelek einrühren. Ragout mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 4** Lasagneblätter abgießen, dabei etwas Kochwasser im Topf lassen. Lasagneblätter nacheinander herausheben und mit Ragout auf Tellern anrichten. Mit Rest Lauchzwiebeln bestreuen und mit Salbei garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 480 kcal, E 54 g, F 9 g, KH 42 g

DESSERT



Vanille-Joghurt-Eis mit Mango

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Vanilleschote
- 500 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 50 g Zucker
- 1 groÙe reife Mango (ca. 600 g)
- 4 TL gehackte Pistazien

Zubereitung:

1 Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen. Joghurt, Zucker und Vanillemark verrühren. In das Gefriergerät stellen und 1 1/2-2 Stunden gefrieren lassen. Dabei alle etwa 20 Minuten mit einem Schneebesen kräftig durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

2 Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Angefrorenen Joghurt mit zwei Löffeln locker zu Nockerln formen und in 4 Gläser geben. Mangowürfel darauf verteilen, mit gehackten Pistazien bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten, Wartezeit: ca. 1 1/2 Stunden. Pro Portion ca. 270 kcal, E 8 g, F 13 g, KH 30 g

Tipp aus unserem Kochstudio

Selbst gemachter Eisgenuss aus Joghurt ist nicht nur lecker und erfrischend, sondern auch figurfreundlicher als Cremeeis aus Milch und Sahne. Am besten zum Einfrieren geeignet ist griechischer Sahnejoghurt. Mit ihm wird das Eis besonders cremig. Fettärmere Joghurtsorten machen das Eis eher körniger. Probieren Sie doch auch einmal Joghurt-Eis mit Erdbeeren oder Bananen. Dafür die Früchte mit dem Joghurt und Zucker pürieren und im Tiefkühler einfrieren. Ab und zu durchrühren.

Knabbererei für den Spiele-Abend

Gesellige Runden, z. B. bei Karten- oder Brettspielen, werden noch gemütlicher, wenn Sie Ihre Gäste mit selbst gemachtem Gebäck bewirten



Meerrettich-Cracker

Zutaten für ca. 80 Stück:

- 500 g Mehl
- 1 Packung (200 g) Frischkäsezubereitung „Meerrettich“
- 150 g Schmand
- 250 g Butter
- 2 Eigelb
- grobes Meersalz

Zubereitung:

- 1** Mehl, Frischkäse, Schmand und Butter in Flöckchen zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln, ca. 45 Minuten kalt stellen.
- 2** Teig halbieren, eine Hälfte wieder kalt stellen. Rest Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 1/2 cm dick ausrollen. Taler (ca. 5 cm Ø) ausstechen, ca. 30 Taler auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- 3** Eigelb und 1–2 EL kaltes Wasser verquirlen. Cracker damit bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit grobem Salz bestreuen. Im Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) 18–20 Minuten backen. Restlichen Teig ebenso verarbeiten. Fertige Cracker auskühlen lassen und in Dosen verpacken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. Pro Stück ca. 30 kcal, E 1 g, F 2 g, KH 1 g

Praktischer Küchenhelfer

Digitale Thermometer haben älteren, analogen Modellen einiges voraus. So gibt es Geräte, die Alarm schlagen, wenn eine vorab gewählte Temperatur im Lebensmittel erreicht ist. Zu stark durchgebratenes Fleisch oder trockener Kuchen gehören damit der Vergangenheit an. Sie bekommen die modernen Termometer im Fachhandel oder über das Internet ab ca. 14 Euro.



Lecker: grüne Soße

Passt zu Pellkartoffeln: 1 Bund Kräuter für Frankfurter grüne Soße (Petersilie, Kerbel, Kresse, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch) fein hacken. 2 Eier hart kochen. 200 g Salatcreme, 200 g Joghurt, 2 EL Zitronensaft und 3 EL Senf verrühren. Kräuter unterrühren. Eier schälen, hacken und unter die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Spargel richtig aufbewahren

Wird Spargel nicht sofort verzehrt, sollten Sie ihn in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Kühlschrank lagern. Übrigens endet die Spargelsaison trotz spätem Saisonstart am 24. Juni, damit die Pflanzen genug Zeit zur Erholung haben.

Appetit auf mehr?

Neue Nudel-Hits & mehr

Alles für die Frau Schlemmerheft Nr. 3

www.allesfuerdiefrau.de

immer eine leckere Idee!



Kochen **Backen** **Feines mit Tee** **Koch-Tipps**

Genießen wie beim Lieblings-Italiener

Leckere Blitz-Kuchen: In max. 30 Min. gemacht

SPEZIAL: Tee bringt Würze in Süßes & Herzhaftes

Lebensmittel – alles optimal verwerten



Alles für die Frau

bietet weitere tolle Rezept-Ideen!

Impressum

Heinrich Bauer Dienstleistungs KG
Digital Brand Solutions & Innovation
Meßberg 1
20077 Hamburg
Deutschland
e-mail: appsupport@bauermedia.com
Telefax oder Tel.: +49 40 3019-0

Vertretungsberechtigter Geschäftsleiter:

Carsten Schüerhoff (erreichbar unter der Anschrift der Heinrich Bauer Dienstleistungs KG)

Handelsregister-Nummer:

Amtsgericht Hamburg, HRA 78125

USt-ID: DE118908116

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Viola Wallmüller
Chefredakteurin
Bauer Women GmbH
Redaktion Alles für die Frau
Meßberg 1
20067 Hamburg

eBook-Herstellung und Auslieferung:

readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net