

# Kochen & genießen



Januar  
2019

Nr. 1 • Januar 2019 • Deutschland 3,20 €

4 190805703209 01

# Wohlig warmes Winterglück

Alle Rezepte  
von der  
Redaktion  
3X  
getestet!

Jetzt genau richtig: *deftige Eintöpfe*  
mit Gulasch, Hack und viel Gemüse

Szegediner  
Gulaschtopf  
S. 12

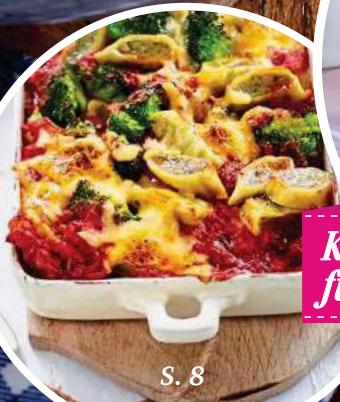
Österreich 3,70 € • Schweiz 6,50 sfr • Belgien 3,90 € • Frankreich 4,70 € • Italien 4,70 € • Spanien 4,70 € • Luxemburg 3,90 €

HEISSE GLUT GEGEN KALTE TAGE  
Komm, wir grillen!  
S. 28

4-Zutaten-Küche  
Schlemmerrezepte, die Ihnen  
mehr Zeit zum Genießen schenken

S. 8

Kuchenhits  
fürs neue Jahr





# Weihnachtsliebe kennt nur eine Grenze: den Tellerrand.

Wenn die Festtage anstehen, freut sich jeder auf etwas anderes. Die einen wünschen sich noch mehr Braten auf dem Teller als Kugeln am Baum, andere ein kleines Fest mit Würstchen und Kartoffelsalat. Ganz gleich wie Sie am liebsten feiern – hier finden Sie passende Rezepte: [edeka.de/weihnachten](http://edeka.de/weihnachten)

Wir  Lebensmittel.



## GENIESSEN

### Saisonküche

Einfach besser essen – 4-Zutaten-Küche  
Köstliche Eintöpfe: Eine Prise Indien, ein Löffelchen Toskana ...

### Für jeden Tag

Mit Genuss durch die Woche  
Einfach schnell genießen  
Liebling des Monats  
Winterheld Schwarzwurzel

## VERWÖHNEN

### Das Genießermenü

Raffiniertes in drei Gängen

### Für Gäste

Je kälter die Tage, desto glühender die Leidenschaft

### Mein Rezept

Apfelbraten mit Chimichurri und Röstkartoffelsalat von unserem Redakteur Manfred Mnich

## ENTDECKEN

### Frisch auf dem Markt

kochen & genießen Leserclub

### Fitnessküche

Salate für die Seele

### Küchennotizen

### Kulinarisch unterwegs

Zu Gast in Tirol

## BACKEN

### Backen

Auf ein frohes neues Kuchenjahr!

### Leserrezept

Birnenkuchen mit Schwips

## SERVICE

### Rezept-Übersicht

### Preisrätsel

### Impressum und Fotonachweis

### Herstellernachweis

### Vorschau

6

10

16

36

44

22

28

54

14

26

40

48

50

58

64

4

39

49

63

67



# Gemeinsam genießen verbindet

Ein neues Jahr steht vor der Tür und mit ihm die Aussicht auf viele neue kulinarische Erlebnisse. Dazu passt eine Meldung von Trendforschern, die mir frisch auf den Tisch geflattert ist: Die Deutschen entdecken das Selberkochen neu. Essen machen ist keine Alltagspflicht mehr, sondern ein wertvolles Erlebnis, quasi als Gegenbewegung zu einer von digitaler Technik bestimmten Welt. Und was könnte sinnstiftender sein, als mit Freunden und Familie zusammen zu kochen? Wie zum Beispiel bei unserem Wintergrillfest ab Seite 28. Sich rund ums Feuer scharren, in warme Decken gehüllt mit einem Becher Punsch oder einem Würstchen in der Hand – diese Augenblicke voller menschlicher Wärme sind unbezahlbar. Möge 2019 auch für Sie voller verbindender Genusserlebnisse sein! Das wünscht Ihnen ganz herzlich Ihre



### Schirm statt Schnee

Zwei Tage nach unserem Fototermin kam der ersehnte Schnee – leider zu spät! Stattdessen hatte Redakteur Manfred Mnich alle Hände voll damit zu tun, die Wintersonne abzuschirmen

Stefanie Reifenrath

Stefanie Reifenrath  
Redaktionsleiterin

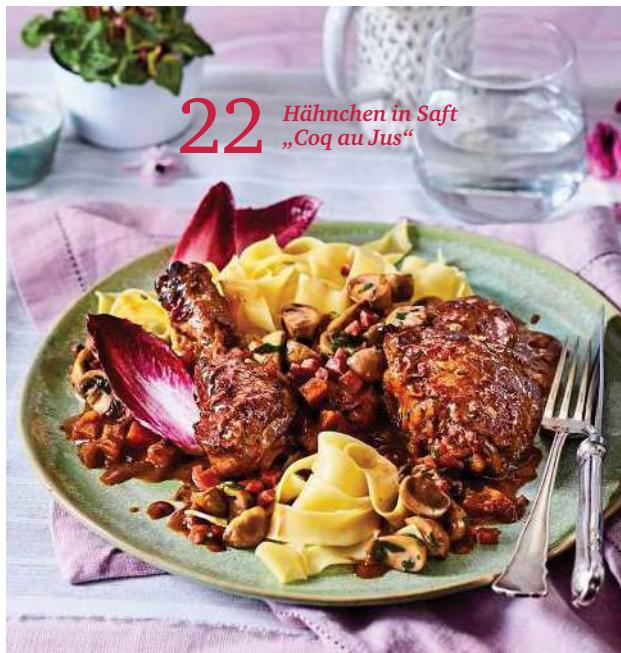
Viel Schwein  
im neuen Jahr!



Jetzt auf unserer Website! Alle Rezepte von 2018 im Überblick finden Sie online im großen Jahresrezeptregister. Unter [www.kochen-und-geniesen.de](http://www.kochen-und-geniesen.de) können Sie es herunterladen



6 Asia-Paprika-Geschnetzeltes



22 Hähnchen in Saft „Coq au Jus“



65 Birnenkuchen mit Schwips

# REZEPT-ÜBERSICHT Der schnelle Weg durchs Heft

## VORSPEISEN & SNACKS



Schwarzwurzelpommes in Orangenmarinade S. 46

## SALATE



Schnell Veggie  
Orientalischer Kichererbensalat S. 37



Veggie  
Ofengemüse-Salat „Heißes Blechle“ S. 41



Warm gefutterter Grünkohl-Quinoa-Mix S. 41



Bunter Pfannen-Salat S. 42

## DRINK

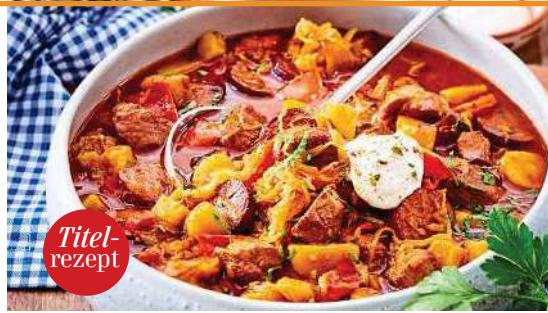


Erdbeer-Gin-Cocktail S. 55

## SUPPEN & EINTÖPFE



Hähnchen-Kürbis-Curry S. 11



Titelrezept  
Szegediner Gulaschsuppe S. 12



Wenig Kalorien Veggie  
Nudeltopf con verdure S. 12

## HAUPTGERICHTE Fleisch



Chili con Carne mit Avocadodip S. 13



Geröstete Selleriecremesuppe „Nordsee“ S. 24



Schnell  
Asia-Paprika-Geschnetzeltes S. 7



Schnell  
Schwäbische Maultaschen-Lasagne S. 8



Süßkartoffel-Lasagne „Winterzauber“ S. 17



Gebackener Chicorée mit Schinkenmantel S. 18



Kasselerkoteletts unter Meerrettichkruste S. 18



Hähnchen in Saft „Coq au Jus“ S. 24



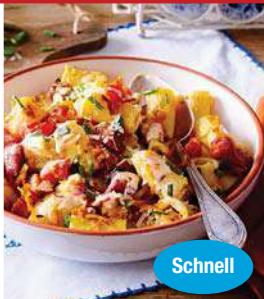
Schnell  
Steak-Sandwich mit Knusperzwiebeln S. 37



Schnell  
Gyros-Schupfnudel-Pfanne S. 37



Schnell  
Asia-Pizza mit saftigem Hack S. 37



Schnell  
Rüblì-Rigatoni mit Kasseler S. 38



Schnell  
Bratwurst nach Landfrauen-Art S. 38



Schnell  
Schwarzwurzeln zu Risotto und Schnitzeln S. 45



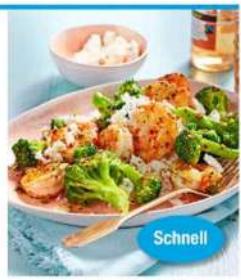
Krautkrapfen nach Art der Bauernküche S. 52



Apfelbraten mit Chimichurri und Röstkartoffelsalat S. 55



Schnell  
Rotbarschfilet auf Wirsing-Kartoffel-Gemüse S. 7



Schnell  
Garnelen-Brokkoli-Pfanne S. 19



Schnell  
Frittata-Muffins S. 9



Low Carb  
Blumenkohl-Risotto mit Pilzen S. 17



Gratin „Gute Erde“ mit Käsebéchamel S. 46



Gratinerter Zitronen-Milchreis S. 20



Schokoladenmousse mit Pflaumensoße S. 20



Gefüllte Bratäpfel im Nussmantel S. 25



Zuckersüße Ferkelchen S. 59



Kleeblatt-Cakepops S. 59



Alles-wird-gut-Kuchen mit Kokosstreuseln S. 60



Vanilletorte „Feliz Año Nuevo“ S. 61



Millionärs-Schatulle mit Schokolinsen S. 62



Milchreistörtchen „Guten Rutsch“ S. 63



Birnenkuchen mit Schwips S. 65



FÜR GÄSTE  
Barbecue im Winter: Blutorangen-Glühwein S. 31



Grillplatte „Ente gut, alles gut“ S. 31



Backkartoffeln und Grillzwiebel-Steaks S. 31



Dampfender Gemüsekessel S. 32



Rotkohlsalat mit Feta S. 33



Goldbraunes Stockbrot S. 33



Gebrannte Mandeln vom Grill S. 34



4-Zutaten-Küche  
**Einfach  
besser essen**



Unsere guten Vorsätze fürs neue Jahr: den Alltag entrümpeln und uns bewusst am Guten freuen. Fangen wir doch gleich beim Kochen an – mit diesen schnellen Schlemmerrezepten!

## Asia-Paprika-Geschnetzeltes

Geht schneller, als der Ausflug zum China-Imbiss dauert. Und zum Essen spätestens kehrt eine geradezu meditative Gelassenheit ein

### EINKAUFZETTEL FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Basmatireis
- 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- 2 Hufsteaks (à ca. 200 g)
- 4-5 EL Hoisinsoße (würzig-süße Asiasoße)

### AUS DEM VORRAT

- Salz
- 4 kleine Zwiebeln
- 2 EL Öl
- Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)

**1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

**2** Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Steaks trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.

**3** 1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Steakstreifen darin in zwei Portionen ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

**4** 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin ca. 5 Minuten braten. 150 ml Wasser zugießen, aufkochen. Brühe einröhren. Steakstreifen zugeben, nochmals aufkochen lassen. Mit Hoisinsoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 400 kcal

E 28 g · F 9 g · KH 48 g

### Achtsam speisen

Nach jedem Bissen kurz das Besteck ablegen. So konzentrieren wir uns auf jeden Genussmoment.



## Gekräutertes Rotbarschfilet auf Wirsing-Kartoffel-Gemüse

Während das feine Wintergemüse in cremiger Rahmsoße schmurgelt, zaubern Sie – immer mit der Ruhe – ein wunderbar zartes Fischfilet mit sanfter Kräuternote

### EINKAUFZETTEL FÜR 4 PERSONEN

- ½ kleiner Wirsing (ca. 500 g)
- 2 große Kartoffeln (ca. 500 g)
- 250 g Schlagsahne
- 4 Rotbarschfilets (à ca. 175 g)

### AUS DEM VORRAT

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- ½ TL getrockneter Majoran
- 2 TL Zitronensaft

**1 FÜR DAS GEMÜSE** Wirsing waschen, zunächst in breite Spalten und dann in Streifen vom Strunk schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2 FÜR DEN FISCH** 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Wirsing, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 125 ml Wasser und Sahne angießen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

**3** Inzwischen 2 EL Öl, ½ TL Edelsüßpaprika und Majoran verrühren. Fisch abspülen, trocken tupfen und mit dem Würzöl bestreichen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Fisch darin bei schwacher Hitze pro Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Wirsing-Kartoffel-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch darauf anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 530 kcal

E 32 g · F 28 g · KH 34 g



*Achtsam speisen  
Sehen, riechen, fühlen, schmecken –  
bewusst wahrgenommene Mahlzeiten  
schmecken umso besser.*



# Schwäbische Maultaschen-Lasagne

Sparen gilt ja als schwäbische Tugend. Das bezieht sich bei diesem saftigen Auflauf aber nur auf den Aufwand und nicht auf den Genuss



## EINKAUFZETTEL FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 500 g Brokkoli
- ♥ 1 Packung (400 g) Maultaschen (Kühlregal)
- ♥ 125 g Gouda (Stück)

## AUS DEM VORRAT

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 2 EL Öl ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 1 TL getrockneter Oregano
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ ½ TL Zucker

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. Stückige Tomaten einrühren. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln.

**2** Inzwischen Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen, abtropfen lassen.

**3** Maultaschen in Scheiben schneiden. Käse raspeln. Tomatensoße in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) gießen. Brokkoli und Maultaschen darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

OFENFERTIG in ca. 15 Min.

BACKZEIT ca. 15 Min.

PORTION ca. 410 kcal

E 20 g · F 17 g · KH 41 g



## Achtsam speisen

Was wir mit den Händen zubereiten, ist wertvoll - besonders das Essen für uns und unsere Lieben.



*Achtsam speisen*  
Handy und Fernseher haben  
mal Pause - unser Bauch  
verträgt keine Ablenkung.

## Frittata-Muffins

Hat sich spontan Besuch angekündigt, kommen diese Eierküchlein wie gerufen. Rasche Vorbereitung, kurze Backzeit und anschließend: gemütliche Gaumenfreuden

### EINKAUFSSZETTEL FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 10 Eier (Gr. M)
- ♥ 200 g Feta
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Dose (425 ml) Mais-Mix (z. B. aus Mais, roter Paprika und Kidneybohnen)

### AUS DEM VORRAT

- ♥ 5 EL Milch ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 12 Papierbackförmchen

**1** Backofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller). 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierbackförmchen auslegen.

**2** Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Feta grob zerbröckeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Maismischung gut abtropfen lassen. Maismischung, Feta und Hälfte Lauchzwiebeln mischen und in den Muffinmulden verteilen. Eiermilch gleichmäßig darübergießen.

**3** Muffins im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen. Lauwarm servieren. Mit übrigen Lauchzwiebeln bestreuen.

OFENFERTIG in ca. 10 Min.

BACKZEIT ca. 15 Min.

STÜCK ca. 130 kcal

E 9 g · F 9 g · KH 3 g

Veggie



LeserCLUB

„Statt Mais-Mix habe ich Blumenkohl genommen, weil ich den schon besorgt hatte. Das schmeckte super. Dazu gab es Flanksteak und Béchamelsoße – lecker!“

Birgit Hahn



## Pusztageheimnis

1/4 TL gemahlene Gewürznelken, 2 EL getrocknete gerebelte Liebstöckelblätter, 3 EL Kümmel, 1/2 TL gemahлener Piment und je 3 EL Edelsüß- und Rosenscharf-paprika mischen.

Auch für gefülltes Gemüse, Suppen und deftige Kohlgerichte

## Texmex-Feuer

6 EL Kakao-Nibs in einem Mörser fein zerstoßen. Mit 2 EL Zimt, 2 EL gemahленем Kümmel, 3 EL Chili-flocken und 3 EL brauem Zucker mischen.

Auch für große Braten als Rub zum Einreiben

## Bollywood-Masala

2 EL Bockshornkleesaat, 2 EL schwarze Pfefferkörner, je 2 EL Koriander- und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Herausnehmen und in einem Mörser fein zerstoßen. Mit 2 EL gemahленем Ingwer, 4 EL Kurkuma und 6 EL Kokosraspeln mischen.

Auch für Kürbissuppe und exotische Schmorgerichte



## Sonne Italiens

2 EL weißen Pfeffer und 2 EL Fenchelsamen in einem Mörser fein zerstoßen. 30 g Tomatenchips ebenfalls im Mörser zerstoßen. Alles mischen. 5 EL getrocknete Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano und Rosmarin) untermischen.

Auch für Nudelsoßen und Risotto

# Eine Prise Indien, ein Löffelchen Toskana...

Immer der Nase nach! **Selbst gemischte Gewürzkompositionen** schicken **unsere herzhaften Eintöpfe** auf eine Genussreise um die ganze Welt

# Hähnchen-Kürbis-Curry

Leuchtend und aromatisch wie ein Basar unter der Sonne Indiens

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hähnchenbrust (mit Haut und Knochen; ca. 500 g)
- 3 EL Gewürzmischung Bollywood-Masala (s. Seite 10)
- Salz
- 1 kleiner Hokkaidokürbis (900 g)
- 2 EL Öl
- 1 Dose (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
- 1 Mango
- 300 g junger Blattspinat
- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- 4 EL Cashewkerne

1 Fleisch abspülen und in einen Topf geben. Mit ca. 1,5 l kaltem Wasser bedecken. Aufkochen, entstehenden Schaum abschöpfen. 1 EL Gewürzmischung und Salz zugeben und ca. 40 Minuten köcheln. Fleisch herausnehmen, Brühe durch ein Sieb gießen, dabei auffangen. Fleisch von Haut und Knochen lösen, in Stücke schneiden.

2 Kürbis vierteln, entkernen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbis darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit 2 EL Gewürzmischung Bollywood-Masala bestreuen. 750 ml Hühnerbrühe (übrige Brühe anderweitig verwenden) und Kokosmilch zugießen und aufkochen.

3 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Spinat waschen. Kichererbsen abtropfen lassen. Hähnchenfleisch, Kichererbsen, Spinat und Mango zum Curry geben und ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und grob hacken. Hähnchencurry anrichten und mit Cashewkernen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

PORTION ca. 580 kcal

E 26 g · F 32 g · KH 42 g





## Szegediner Gulaschsuppe

Abgeschmeckt mit einer Mischung aus Kümmel sowie zweierlei Paprika und sanft geschmort mit Sauerkraut

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g magerer Schweinenacken
- ♥ 4 Mettenden (Mettwürste; à ca. 100 g)
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 300 g Kartoffeln ♥ 3 Pastinaken ♥ 3 EL Öl
- ♥ Salz ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ ca. 2 EL Gewürzmischung *Pusztaheimnis* (s. Seite 10)
- ♥ 1 Dose (580 ml) Sauerkraut
- ♥ 4 Stiele Petersilie

**1** Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Wurst in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und ebenfalls würfeln.

**2** Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch und Wurst darin ca. 10 Minuten anbraten. Zwiebeln, Kartoffeln und Pastinaken zufügen und andünsten. Mit Salz kräftig würzen. Tomatenmark und 2 EL Gewürzmischung zugeben und kurz anschwitzen. Mit 1,5 l Wasser ablöschen, aufkochen und zugedeckt zunächst ca. 1 Stunde schmoren.

**3** Sauerkraut zu Gulaschsuppe geben und zugedeckt ca. 30 Minuten weiterschmoren. Petersilie waschen, hacken. Gulaschsuppe mit Salz und etwas Gewürzmischung abschmecken. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Schmand.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

PORTION ca. 710 kcal

E 56 g · F 42 g · KH 22 g

### Keine Lust zum Mischen?

Sie können die Gerichte auch mit den einzelnen Komponenten der jeweiligen Gewürzmischung abschmecken.



## Nudeltopf „Verdure“\*

Beim Köcheln entwickeln die mediterranen Kräuter einen himmlischen Duft, der an Urlaub erinnert

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ½ Wirsing (ca. 500 g) ♥ 4 Möhren ♥ 4 Stangen Staudensellerie
- ♥ 1 Stange Porree ♥ 50 g Parmesan mit Rinde (Stück)
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 3 EL Gewürzmischung *Sonne Italiens* (s. Seite 10)
- ♥ 200 g kurze Röhrennudeln (z. B. Ditaloni)
- ♥ 250 g Kirschtomaten ♥ Salz ♥ 1 Bio-Zitrone

**1** Wirsing waschen, halbieren und in Streifen vom Strunk schneiden. Möhren schälen, waschen und würfeln. Sellerie waschen, eventuell zartes Selleriegrün beiseitelegen. Sellerie in kleine Stücke schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Parmesan fein hobeln, Käserinde beiseitelegen.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Wirsing, Möhren, Sellerie und Porree darin ca. 8 Minuten andünsten. 1,5 l Wasser angießen und aufkochen. Gewürzmischung und Parmesanrinde zufügen, ca. 10 Minuten köcheln. Nudeln zufügen und weitere ca. 8 Minuten köcheln. Dabei gelegentlich umrühren. Tomaten waschen, zum Nudeltopf geben und ca. 5 Minuten mitköcheln.

**3** Parmesanrinde aus dem Nudeltopf entfernen. Nudeltopf mit Salz abschmecken. Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Nudeltopf anrichten. Mit abgeriebener Zitronenschale und Parmesanspänen bestreuen. Mit Sellerieblättchen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 320 kcal

E 12 g · F 10 g · KH 43 g

\*italienisch für: Gemüse



## Chili con Carne mit Avocadodip

Typisch für diesen Eintopf ist die harmonische Schokonote, die er den zerstoßenen Kakaobohnen aus der Würzmischung verdankt



## „Nicht nur Schwarz und Weiß!“

### Richtig verstaут

„Gewürze immer dunkel, kühl und trocken lagern. Am besten eignen sich lichtundurchlässige Gefäße oder Schränke, weit weg vom Dunstabzug. Tipp: Würzen Sie mit der Hand oder einem Löffel. Hält man den Streuer über Dampfendes, wird das Pulver feucht und bald unbrauchbar.“

### Am liebsten frisch zerkleinert

„Richtig gelagert, bleibt das Aroma auch bei gemahlenen Körnern lang erhalten. Aber intensiver schmecken Gewürze frisch gemörser. Kein Mörser zu Hause? Gabel oder Fleischklopfer dienen als praktischer Stößelsatz.“

### Mehr Pfeffer!

„Er ist der Liebling der Deutschen. Doch kaum einer kennt die vielfältigen Sorten. Probieren Sie auch einmal Langen Pfeffer, Tasmanischen Bergpfeffer mit Chilinote oder Schokoladenpfeffer. Übrigens: Zu all diesen Sorten passt etwas Zimt ideal.“

### Achtung im Urlaub

„Duftend-bunt locken Basare mit Safran & Co. Doch vom Kauf rate ich ab. Die Aufbewahrung im Freien birgt Hygienerisiken, und Sie erkennen nicht, ob die Gewürze gestreckt wurden. Unser Supermarktsortiment hingegen ist dank strenger Lebensmittelgesetze absolut hochwertig.“

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 2 Knoblauchzehen ▼ 4 Zwiebeln
- ▼ 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- ▼ 2 EL Öl
- ▼ 750 g gemischtes Hack ▼ Salz
- ▼ 3 EL Tomatenmark
- ▼ ca. 3 EL Gewürzmischung Texmex-Feuer (s. Seite 10)
- ▼ 1 Dose (850 ml) Tomaten
- ▼ 1 Dose (425 ml) Mais
- ▼ 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen
- ▼ 1 Avocado ▼ Saft von 1 Limette
- ▼ 100 g Vollmilchjoghurt
- ▼ 75 g Tortillachips

**1** Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin ca. 10 Minuten krümelig anbraten. Mit Salz würzen. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark und 3 EL Gewürzmischung zufügen, kurz anschwitzen. Tomaten samt Saft zugeben und mit einem Pfannenwender grob zerkleinern. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und unterrühren. 400 ml Wasser angießen. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln.

**2** FÜR DEN DIP Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf mit Salz und etwas Gewürzmischung abschmecken. Mit Tortillachips und Avocadodip anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1½ Std.

PORTION ca. 710 kcal

E 44 g · F 41 g · KH 37 g

# Frisch auf dem Markt im Januar



## Für Sie entdeckt

Wenn einem das Leben Zitronen gibt...

... machen wir Limonade daraus. Klappt dank der neuen **kernlosen Sorte „Lemon-gold“** jetzt noch schneller. Großes Plus: Die Schale ist nur mit Naturwachs behandelt und kann zum Kochen und Backen verwendet werden. 400 g, ca. 2 €, bei Edeka



## Salat vertreibt den Winterblues

Drücken die dunkleren Tage aufs Gemüt, hilft **Feld-salat**. Das darin enthaltene Baldrianöl ist nicht nur für sein typisch nussiges Aroma verantwortlich, sondern stärkt auch die Nerven.



## Auf ein Tässchen

### Kleine Auszeit vom Alltag

Wenn's draußen fröstelt, gibt es nichts Schöneres, als es sich drinnen mit einem heißen Tee und einem Buch gemütlich zu machen. Wir haben da mal etwas Passendes aufgebracht:

**1 Aus 1001 Nacht** „Oriental Chai“ mit Ingwer, Kardamom und Zimt. Teekanne, ca. 3,50 €

**2 Lieblich-mild** Kräutertee-mischung „Innerer Glanz“ mit weißem Tee, Kokoswasser und Aloe vera. Bad Heilbrunner, ca. 2,30 €

**3 Rund um die Uhr** „Day to Night Collection“ mit 5 verschiedenen Sorten, zum Beispiel Grün-, Kräuter- und Kurkumatee. Pukka, ca. 4 €

## So bleibt die Kiwi süß

Wir lieben die grünen Früchte als leckere und gesunde Vitaminspender. Sie mit Joghurt oder Quark zu servieren führt allerdings oft zu herben Enttäuschungen. Der Grund: Kiwis enthalten ein Enzym, welches das Milcheiweiß in Bruchstücke spaltet. Dadurch entsteht ein unangenehm bitterer Geschmack. Hitze macht dieses Enzym unwirksam. Es genügt schon, das klein geschnittene Obst **kurz mit heißem Wasser zu übergießen**. So verstehen sich Kiwi und Milchprodukte wieder prächtig.

## Eine Knolle sorgt für Lila-Laune

Leuchten Kuchen, Desserts oder Eis strahlend violett, kann das doch nicht natürlich sein, oder? Oh doch!

**Die philippinische Ube-Wurzel** erregt gerade in der Lebensmittelwelt Aufsehen. Obwohl sie wie eine lila

Kartoffel aussieht, erinnert ihr Geschmack an Vanille, Pistazie und Schokolade. Als Püree oder Pulver ist sie vereinzelt auch bei uns schon in Asialäden erhältlich. In Teig, Eismasse oder Dessertcremes gerührt, bewirkt sie überraschende Farbeffekte.



# Natürliche Pflanzenkraft – hochkonzentriert.

Bei Husten und Erkältung lindernd und schleimlösend.



## Hochkonzentrierter Arzneitee

- Rein pflanzliche Wirkstoffe
- Ohne Umrühren und ohne Ziehzeit – sofort trinkfertig





**MONTAG**

Raffiniert mit  
Mozzarella

# *Mit Genuss* **DURCH DIE WOCHE**

So kochen Sie von Montag bis Freitag einfach,  
preiswert und immer wieder lecker. Hier kommen  
unsere Rezeptideen für eine Woche Tafelfreude

# Süßkartoffel-Lasagne „Winterzauber“

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 EL Öl
- ♥ 600 g Rinderhack
- ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 2 TL getrockneter Oregano
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 2 TL Speisestärke
- ♥ 2-3 Süßkartoffeln (ca. 750 g)
- ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 250 g Mozzarella
- ♥ evtl. Oregano zum Garnieren
- ♥ Backpapier

**1 FÜR DIE HACKSOSE** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark und Oregano zufügen, anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 250 ml Wasser und Stärke glatt rühren. Zum Hack gießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

**2** Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Sahne mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

**3** Etwas Sahne auf den Boden einer Auflaufform gießen.  $\frac{1}{3}$  Süßkartoffelscheiben, Hälfte Hacksoße und  $\frac{1}{4}$  Mozzarella darauflegen. Wieder  $\frac{1}{3}$  Süßkartoffeln darauflegen, mit Hälfte Sahne begießen. Rest Hacksoße, ein weiteres Viertel Mozzarella und übrige Süßkartoffeln daraufschichten. Mit übriger Sahne übergießen und Rest Mozzarella darauflegen.

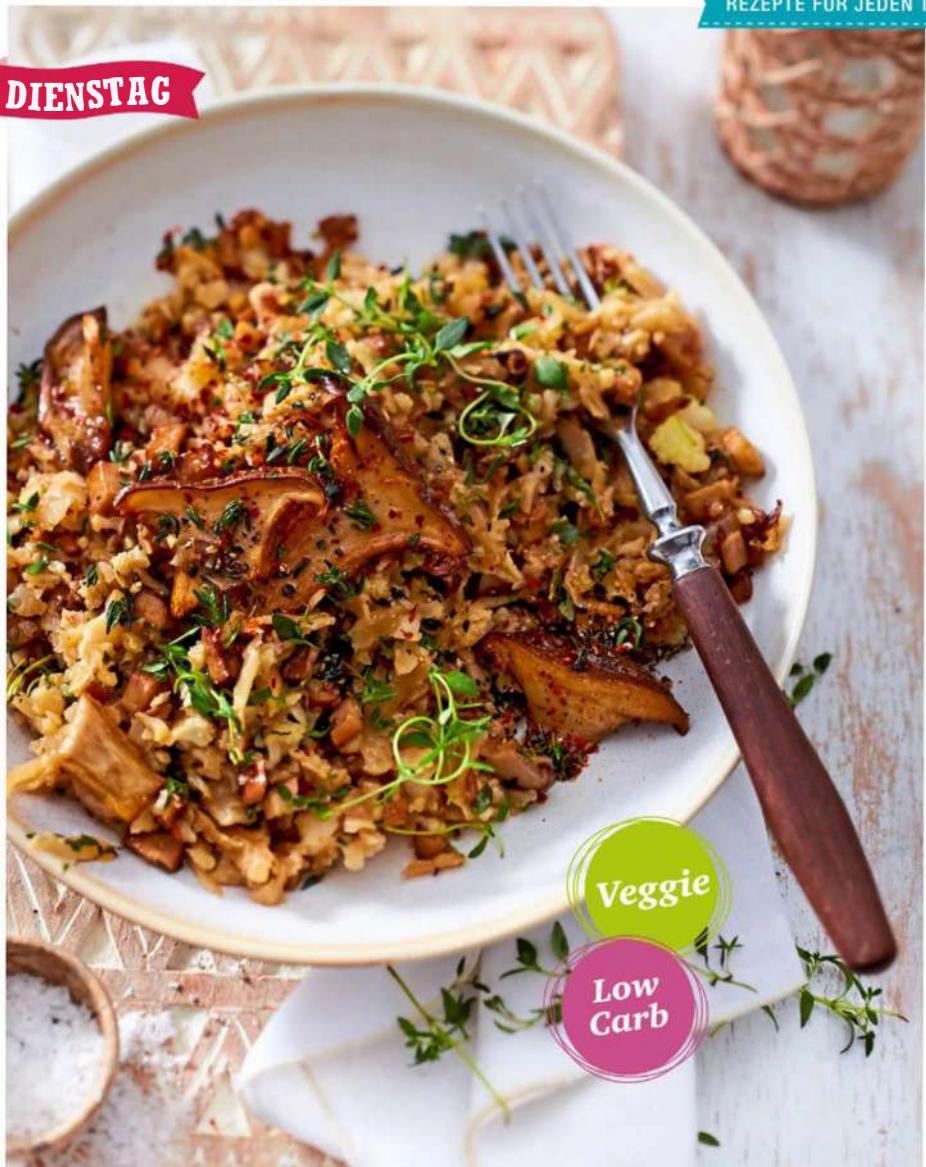
**4** Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten backen. Eventuell in den letzten 10 Minuten der Backzeit mit Backpapier abdecken. Eventuell mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1  $\frac{1}{4}$  Std.

PORTION ca. 660 kcal

E 31 g · F 42 g · KH 35 g

DIENSTAG



## Blumenkohl-Risotto mit Pilzen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 großer Blumenkohl ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 500 g gemischte Pilze (z. B. Austernpilze und Kräuterseitlinge)
- ♥ 6 Stiele Thymian ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Chiliflocken
- ♥ 100 ml trockener Weißwein
- ♥ 1 TL Gemüsebrühe (instant)

**1** Blumenkohl waschen und auf der Haushaltsreibe grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Pilze kurz waschen. 4 Pilze in dünne Scheiben schneiden, übrige Pilze klein hacken. Thymian waschen und abzupfen.

**2** 1 EL Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Pilzscheiben darin unter Wenden goldbraun anbraten, herausnehmen. 3 EL Öl im Bratfett erhitzen. Gehackte Pilze darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Blumenkohl und  $\frac{3}{4}$  Thymian zufügen, kurz mit anbraten. Mit Wein und 250 ml Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt 5-7 Minuten köcheln.

**3** Blumenkohl-Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gebratenen Pilzscheiben und Rest Thymian anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 290 kcal

E 11 g · F 21 g · KH 11 g



**MITTWOCH**

18

kochen & genießen 1/2019

## Gebackener Chicorée im Käse-Schinken-Mantel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 1 Dose (850 ml) Tomaten ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 1 TL Gemüsebrühe (instant) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Chicorée ♥ 4 dünne Scheiben Gouda
- ♥ 4 dünne Scheiben gekochter Schinken ♥ 4 EL Butter
- ♥ 800 g Kartoffeln ♥ ca. 200 ml Milch ♥ Muskat ♥ Holzspießchen

**1 FÜR DIE SOSSE** Zwiebel schälen, würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Tomaten samt Saft zufügen. Tomaten mit einem Pfannenwender grob zerkleinern. Tomatenmark einrühren. 200 ml Wasser zugießen, aufkochen und Brühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Offen ca. 15 Minuten köcheln.

**2** Inzwischen Chicorée waschen und den Strunk keilförmig herauschneiden. Chicorée in je 1 Scheibe Käse und Schinken wickeln und mit Holzspießchen feststecken. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Chicorée darin rundherum anbraten. In eine Auflaufform legen, mit der Tomatensoße übergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) 40–45 Minuten backen.

**3** Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen. Milch und 2 EL Butter zufügen und alles grob stampfen. Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Zum Chicorée reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 540 kcal

E 35 g · F 27 g · KH 36 g



**DONNERSTAG**

18

kochen & genießen 1/2019

## Kasselerkoteletts unter Meerrettichkruste

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 6 Stiele Petersilie ♥ 2 Scheiben Toastbrot ♥ 60 g weiche + 1 EL Butter
- ♥ 50 g Meerrettich (Glas) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 750 g Kartoffeln ♥ 4 Kasselerkoteletts (à ca. 200 g) ♥ 2 EL Butterschmalz
- ♥ 1 kleine rote Paprikaschote ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 2 Beutel (à 400 g) Sauerkraut mit Ananas ♥ Backpapier

**1 FÜR DIE KRUSTE** Petersilie waschen und hacken. Toast im Universalzerkleinerer zerbröseln. Toast, 60 g Butter, Meerrettich und Hälfte Petersilie verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

**2 FÜR DIE KOTELETTS** Fleisch trocken tupfen. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Herausnehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Koteletts mit der Meerrettichmasse bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230 °C/Umluft: 210 °C/Gas: s. Hersteller) 10–15 Minuten gratinieren.

**3 FÜR DAS SAUERKRAUT** Paprika vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Sauerkraut und Paprika zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten garen. Kartoffeln abgießen. Butter und Rest Petersilie zufügen und durchschwenken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 620 kcal

E 44 g · F 28 g · KH 43 g

FREITAG

Mit Schärfekick  
dank Chiliflocken

## Garnelen-Brokkoli-Pfanne

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g küchenfertige Garnelen (frisch oder TK)
- 200 g Basmatireis
- Salz
- 750 g Brokkoli
- 2 EL Öl
- Pfeffer
- Chiliflocken
- 200 g Feta

1 Garnelen eventuell auftauen lassen. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Brokkoli waschen, in Röschen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen.

2 Garnelen abspülen und trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden 2–3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

3 Brokkoli abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zu den Garnelen geben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis abgießen, mit der Garnelenpfanne anrichten. Feta darüberbröckeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 450 kcal · E 32 g · F 16 g · KH 41 g

BASMATI- UND JASMINREIS –  
WAS IST DER UNTERSCHIED?

Basmati schmeckt intensiv nussig und kocht besonders locker. Er wird in Indien und Pakistan angebaut. Der aus Thailand stammende, etwas klebrigere Jasminreis zeichnet sich durch zarte, blumige Aromen aus. Beide Sorten passen gut zu asiatischen Speisen.



# Petrella

## WIR SORGEN FÜR DIE NÖTIGE FRISCHE UNTERM BAUM.

Bringen Sie Frische aufs Brot. Mit frischen Kräutern, die man sieht und schmeckt.

[www.petrella.de](http://www.petrella.de)



# Köstliches ZUM NACHTISCH

Zwei leckere  
Desserts, die  
Ihnen jeden  
Tag versüßen

## Gratinerter Zitronen-Milchreis

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 1 Bio-Zitrone
- ▼ 600 ml Milch
- ▼ 125 g Schlagsahne
- ▼ 150 g Milchreis
- ▼ 1 Päckchen Vanillezucker
- ▼ 1 gehäufter EL Zucker
- ▼ Salz
- ▼ 2 EL Butter

**1** Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben.  $\frac{1}{2}$  Zitrone auspressen.

**2** Milch, Sahne, Reis, Vanillezucker, Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 35–40 Minuten quellen lassen. Reis dabei mehrmals umrühren.

**3** Reis mit ca. 1 EL Zitronensaft abschmecken. In 4 kleine ofenfeste Förmchen oder 1 große Auflaufform füllen. Butter in Stückchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/ Umluft: 210°C/Gas: s. Hersteller) 10–15 Minuten überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.  
PORTION ca. 420 kcal  
E 8 g · F 23 g · KH 45 g



**À LA CRÈME BRULÉE**  
Für eine knackige Zuckerkruste Reis dünn mit braunem Zucker bestreuen und unter dem Ofen- grill oder mit einem Küchengasbrenner karamellisieren.



## Schokoladenmousse mit Pflaumensoße

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 150 g Zartbitterschokolade
- ▼ 5 Eier (Gr. M)
- ▼ 1 Päckchen Vanillezucker
- ▼ 2 EL Zucker
- ▼ 1 Glas (370 ml) Pflaumen
- ▼ 1 Messerspitze Zimt
- ▼ 1 TL Speisestärke
- ▼ 100 g Schlagsahne
- ▼ Kakao zum Bestäuben
- ▼ evtl. 4 kleine Blätterteig-Schweineohren

**1** FÜR DIE MOUSSE Schokolade in Stücke teilen, schmelzen und etwas abkühlen lassen.

**2** Eier trennen. Eiweiß und 1 Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Eigelb und Zucker im heißen Wasserbad mit den Schneebesen des Rührgeräts weißcremig aufschlagen.

Flüssige Schokolade unterrühren. Eischnee unterheben. Mousse in eine Schüssel füllen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

**3** FÜR DAS KOMPOTT Pflaumen samt Saft und Zimt aufkochen. Stärke und 2 EL kaltes Wasser glatt rühren, in den Saft rühren und ca. 3 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.

**4** Sahne steif schlagen. Mousse mit Sahne, etwas Kompott, Kakao und Schweineohren verziehen. Rest Kompott dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min. + Wartezeit ca. 2 Std.

PORTION ca. 460 kcal  
E 13 g · F 26 g · KH 42 g



# Genießen Sie Ihre Reise schon **vor dem Ziel.**

## Die neue Bordgastronomie.

Ob herhaft, vegetarisch, vegan oder süß: Genießen Sie unsere neuen gastronomischen Angebote im ICE. Ganz entspannt im Bordrestaurant oder bequem an Ihrem Platz. Wir freuen uns auf Sie! Mehr unter: [bahn.de/genuss](http://bahn.de/genuss)

**Diese Zeit gehört Dir.**

# *DAS GENIESSEN-* **Menü** **ZUM WOCHE****NENDE**

*Sanft geschmort in Saft statt Wein – dieser französische Geflügelklassiker gelingt auch ohne Promille köstlich und verwöhnt Groß und Klein aufs Feinste*





## VORSPEISE

# Geröstete Selleriecremesuppe „Nordsee“

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ½ Sellerieknothe (ca. 500 g; andere Hälfte fürs Hauptgericht verwenden)
- ♥ 2 Kartoffeln (ca. 200 g)
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 EL Butterschmalz ♥ 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 75 g + 75 g Crème fraîche ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 100 g Nordseekrabbenfleisch
- ♥ evtl. Dill zum Bestreuen

**1** Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Sellerie und Kartoffeln darin ca. 5 Minuten goldbraun anrösten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. 600 ml Wasser zugießen, aufkochen und Brühe einröhren. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.

**2** Gemüse in der Brühe mit dem Stabmixer fein pürieren. 75 g Crème fraîche einröhren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** 75 g Crème fraîche glatt rühren. Suppe anrichten. Crème fraîche in Schlieren darin verteilen. Krabben daraufstreuen. Eventuell mit Dill bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 220 kcal

E 8 g · F 13 g · KH 14 g

# Genuss ohne Schwips

Generell lassen sich Spirituosen und Wein in vielen Rezepten prima durch Säfte ersetzen. Wenn Sie Soßen mit nur wenig Hochprozentigem, zum Beispiel Cognac oder Rum, verfeinern, können Sie alternativ die gleiche Menge eines intensiv schmeckenden Safts nehmen, zum Beispiel Pflaume, Granatapfel oder Holunder. Bei Schmorgerichten mit größeren Mengen Weißwein oder Bier eignet sich eine Mischung aus einem Teil klaren Apfelsaft und einem Teil Brühe oder Wasser, eventuell mit einem Spritzer Zitrone. Gerichte mit Rotwein gelingen auch mit einem roten Saft, beispielsweise Johannisbeere oder Kirsche.



## HAUPTSPEISE

# Hähnchen in Saft „Coq au Jus“\* mit Speck-Pilzen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4 Möhren
- ♥ ½ Sellerieknothe (ca. 500 g)
- ♥ 4 Zwiebeln ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 500 ml Rote-Johannisbeeren-Nektar
- ♥ 1 TL Mehl ♥ 1 TL Butter ♥ 2 EL Öl
- ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 300 g kleine Champignons
- ♥ 75 g geräucherter durchwachsener Speck
- ♥ 400 g breite Bandnudeln
- ♥ evtl. rote Chicoréeblätter (z. B. Treviso) zum Garnieren
- ♥ 1 großer Gefrierbeutel

**1 AM VORTAG** Hähnchenkeulen im Gelenk teilen, abspülen und trocken tupfen. Keulen mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Sellerie schälen, waschen und würfeln. 2 Zwiebeln schälen und würfeln. Hähnchenteile, Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Lorbeer in einen großen Gefrierbeutel geben. Johannisbeerenektar zugießen. Gefrierbeutel verschließen und die Hähnchenteile über Nacht marinieren. Mehl und Butter mit einer Gabel verkneten und im Kühlschrank kalt stellen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** die Hähnchenteile aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb gießen und auffangen. Gemüsewürfel beiseitestellen. 2 Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin rundherum ca. 8 Minuten anbraten. Gemüsewürfel und Zwiebeln zufügen, ca. 5 Minuten andünsten. Tomatenmark darin kurz anschwitzen. Mit aufgefangener Marinade und 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.

**3** Petersilie waschen und hacken. Pilze kurz waschen und halbieren. Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen. Pilze im Speckfett ca. 4 Minuten braten. Speck und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Hähnchenteile aus dem Schmorfond nehmen. Gekühlte Mehlbutter in die Soße rühren und ca. 5 Minuten köcheln. Hähnchenteile wieder zufügen und kurz erhitzen. Nudeln abgießen. Mit Hähnchen, Soße und Speck-Pilzen anrichten. Evtl. mit Chicorée garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. +

Wartezeit ca. 12 Std.

PORTION ca. 750 kcal

E 57 g · F 32 g · KH 49 g

\*sprich „Kock o schü“ mit weichem „sch“



Rote-Johannisbeeren-Nektar verleiht der Soße Farbe und Fruchtigkeit





#### DESSERT

## Gefüllte Bratäpfel im Nussmantel

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Äpfel (z. B. Boskop)
- ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 50 g + 2 EL gemahlene Haselnüsse
- ♥ 50 g + 1 EL brauner Zucker ♥ 1 TL Zimt
- ♥ 2 EL weiche Butter
- ♥ 150 g Magerquark
- ♥ 100 g Mascarpone
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2 Eiweiß (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 75 g Zucker
- ♥ Backpapier

**1** Äpfel waschen und je einen Deckel abschneiden. Äpfel mit einem Kugelausstecher aushöhlen, dabei rundherum ca. 2 cm Rand stehen lassen. Innenseiten und Schnittflächen der Äpfel mit Zitronensaft bestreichen. 50 g Haselnüsse, 50 g braunen Zucker und Zimt mischen. Äpfel außen mit Butter bestreichen und in der Nuss-Zucker-Mischung wenden. Nussmischung etwas andrücken.

**2** Quark, Mascarpone, 2 EL Haselnüsse, 1 EL braunen Zucker und Vanillezucker verrühren. Mascarponecreme in einen

Spritzbeutel ohne Tülle füllen und in die Äpfel spritzen. Äpfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen.

**3** Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Baisermasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Ofentemperatur hochschalten (E-Herd: 230°C/ Umluft: 210°C/Gas: s. Hersteller). Äpfel aus dem Ofen nehmen. Baisermasse als Tuffs auf die Äpfel spritzen. Äpfel weitere ca. 5 Minuten überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 490 kcal

E 13 g · F 23 g · KH 55 g

**EIGELB ÜBRIG?** Die beiden Eigelb nach Belieben zum Verfeinern der Selleriecreme nehmen. Dafür Eigelb und 75 g Crème fraîche glatt rühren, mit etwas heißer Suppe verrühren und die übrige Suppe damit legieren (nicht kochen!).

## FÜR EIN PERFEKTES TIMING

#### AM VORTAG

**Hauptspeise:** Hähnchenkeulen marinieren.

**Vorspeise:** Suppe kochen, abkühlen lassen und kalt stellen.

#### 1 STUNDE VORHER

**Hauptspeise:** Petersilie, Pilze und Speck vorbereiten, zugedeckt kalt stellen.

Hähnchenkeulen schmoren, Soße mit Mehlbutter binden. Alles warm stellen.

#### 30 MINUTEN VORHER

**Dessert:** Äpfel füllen, zugedeckt beiseitestellen. Baisermasse vorbereiten.

**Vorspeise:** Suppe erhitzen, dabei mehrmals umrühren.

#### KURZ VORHER

**Vorspeise:** Suppe anrichten und garnieren.

#### NACH DER VORSPEISE

**Hauptspeise:** Speck-Pilze braten und Nudeln kochen.

**Dessert:** Äpfel backen.



## Lactose- Intoleranz?

### Lactrase® 6000 aus der Apotheke

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

Seit 17 Jahren  
die Nr.1\*



**Lactrase®**  
Milchprodukte  
unbeschwert genießen!



kochen & genießen

# Leser- CLUB

Jeden Monat bekommen wir wunderbare Tipps und Anregungen von den Mitgliedern unseres Leserclubs. Auf dieser Seite gewähren sie uns einen Blick in ihre Küchen und ihr Leben

## Haben Sie Vorsätze fürs neue Jahr?



„Ich will endlich mal mit Fenchel kochen. Das habe ich noch nie getan, aber es reizt mich, dieses Gemüse in der Küche auszuprobieren. Außerdem möchte ich die große Liebe finden. Ich kann das zwar nicht allein, denn dazu gehören ja immer zwei, dennoch wünsche ich es mir.“

Fällt die Ernte gut aus, gibt es Walnussöl



HEIDI ZEEH  
AUS KORNWESTHEIM



„Wenn der Walnussbaum im nächsten Jahr viele Früchte trägt, bringe ich die Nüsse zum ersten Mal zu einem Bauern, der sie für uns zu Öl verarbeiten wird. Auf dieses geschmackliche Erlebnis bin ich schon ganz gespannt.“

„Eigentlich spiele ich schon länger mit dem Gedanken, einen Blog aufzubauen. Es soll um Essen, Rezeptideen, Küchen-Ambiente, Garten und auch ein bisschen Küchenpsychologie gehen – natürlich mit schönen Fotos. Im Kopf habe ich den Aufbau schon so weit fertig. Für 2019 ist nun die technische Umsetzung dran.“



MARCO BÜRHAUS  
AUS WUPPERTAL

„Wir essen häufig und gern Nudeln. Deshalb werde ich endlich eine professionelle Nudelmaschine kaufen. Für die Zubereitung nehme ich mir dann auch ausreichend Zeit.“

Ab 2019 stellt Marco eigene Pasta her



### Und was ist mit Ihnen?

Haben Sie auch Lust, Mitglied im kochen & genießen-Leserclub zu werden? Bewerben Sie sich gern unter: [club@kochen-und-geniesen.de](mailto:club@kochen-und-geniesen.de)

# „Wir gehen auf kulinarische Jahresreise“



Mutter, Großmutter und kulinarische Entdeckerin: Ulrike Kippläß aus Bergisch Gladbach

Leser-  
INTERVIEW

Im neuen Jahr erkundet Ulrike Kippläß (75) mit ihrer Familie wieder die Vielfalt der eigenen Küche

Was planen Sie für 2019?

Ulrike Kippläß: Etwas ganz Spezielles. Ich habe mir fest vorgenommen, unsere vor langer Zeit ins Leben gerufenen kulinarischen Jahresreisen mit der ganzen Familie neu zu starten.

Wo soll denn die Reise hingehen?

(Lacht.) Wir bleiben natürlich zu Hause, unsere Ausflüge sind eher kulinarischer Natur. Bis 2002 hatte ich so für jedes Jahr ein Motto, zu dem ich dann jeden Monat ein großes Familienessen bestritten habe. Meine Themen waren: „Wir in Europa“, „Beliebte Vorspeisen und Snacks aus aller Welt“ oder „Ausgewählte Gerichte aus berühmten Speisekarten“. Ich wollte unseren Kindern und uns selbst mehr Vielfalt in der Küche zeigen. Weit ab von dem, was wir sonst zu Hause brutzeln.

Und was passierte 2002?

Da kamen unsere Enkel-Drillinge zur Welt. Zwangsläufig waren wir alle damit beschäftigt, die Babys zu betreuen. Und jetzt, wo die drei groß sind und auch ausgefallenere kulinarische Experimente mitmachen, möchte ich die Tradition wiederbeleben.

Haben Sie schon Ideen für das neue Jahr?

Ja. Dieses Mal lautet unser Motto: „Besondere Gerichte der Jahreszeit entsprechend“. Dabei ist es gar nicht so einfach, für jeden Monat etwas aus heimischen Gefilden zu finden. Vor 16 Jahren hat es mir viel Spaß bereitet, die Rezepte aus meinen Kochbüchern und der kochen & genießen-Sammlung zusammenzusuchen. Heute hilft manchmal auch ein schneller Blick ins Internet.

# 65 Jahre Erfahrung sind einfach das beste Rezept.



**BOSCH**  
Technik fürs Leben

Die leistungsstarke OptiMUM mit robustem Vollmetallgehäuse ist die perfekte Küchenmaschine – auch für anspruchsvolle Hobbyköche. Dank integrierter Waage ist präzises Abwiegen jetzt direkt in der Rührschüssel möglich. Die Automatik-Programme SensorControl Plus sorgen zudem für die optimale Konsistenz von Eischnee, Schlagsahne und Hefeteig.

Jetzt mehr erfahren unter:

[www.bosch-home.de/optimum](http://www.bosch-home.de/optimum)



\* Per Kauf einer ausgewählten OptiMUM im Zeitraum vom 1. September 2018 bis 28. Februar 2019: MUM9YX5S12, MUM9DX5S31, MUM9DT5S41, MUM9AX5S00, MUM9D64S11, MUM9DD5S11, MUM9D33S11, MUM9A32S00. Mehr Informationen unter: [www.bosch-home.de/optimum-geld-zurueck-garantie](http://www.bosch-home.de/optimum-geld-zurueck-garantie)

© 2018 SAT.1 Lizenz durch: ProSiebenSat.1 Licensing GmbH Based on the format "The Taste" developed by Kinetic Content LLC

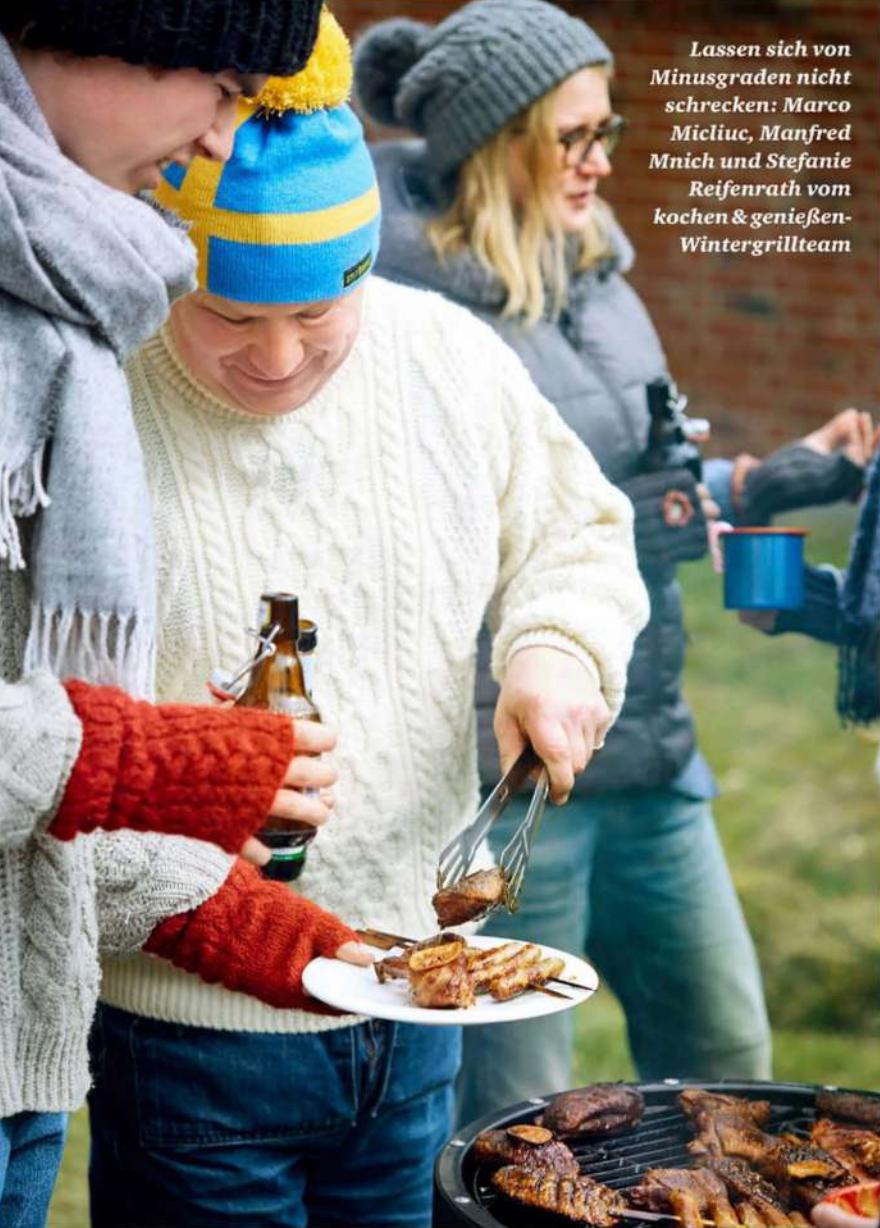


Je kälter die  
Tage, desto  
glühender die  
Leidenschaft

Nur weil's draußen schneit und  
friert, verzichten wir doch nicht auf  
unser Lieblingsessen! Echte Griller  
kennen keine Pause und laden  
auch im Winter zum **Barbecue**.  
Das wird ein heißer Spaß!

Lassen sich von  
Minusgraden nicht  
schrecken: Marco  
Micliuc, Manfred  
Mnich und Stefanie  
Reifenrath vom  
kochen & genießen-  
Wintergrillteam

Eine  
Feuerschale  
verbreitet  
angenehme  
Wärme



„*Johes Gemüt  
kann Schnee  
in Feuer  
verwandeln.*“

*Sprichwort*

Zum Einheizen stoßen  
wir mit Blutorangen-  
Glühwein an  
(Rezept Seite 31)



In Decken gehüllt schmeckt das  
Essen auch unter freiem Himmel





# Grillplatte „Ente gut, alles gut“

Entenbrust und -keulen gelingen auf dem Rost schön saftig. Für die Kids gibt es lecker glasierte Würstchen

Für 8 Personen

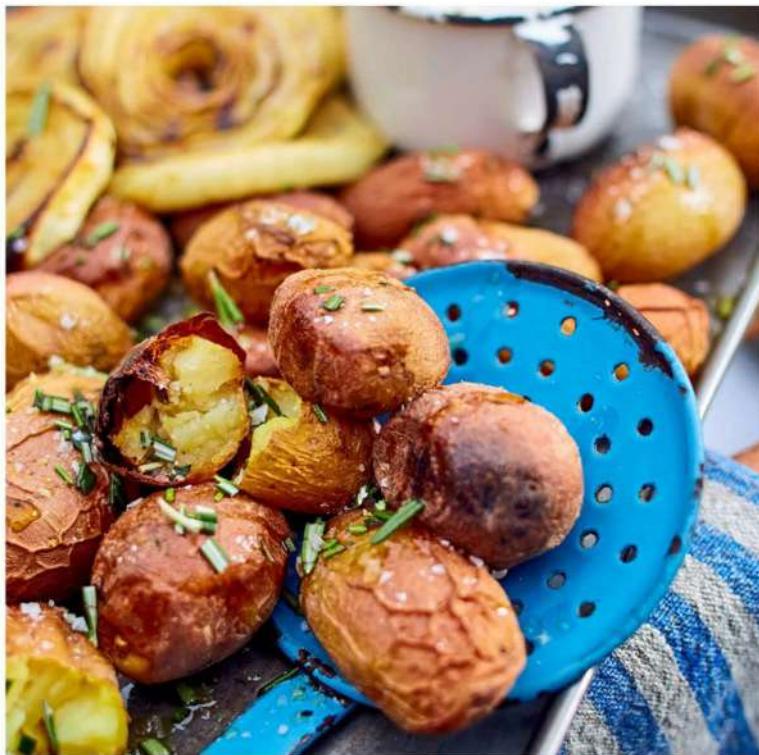
## Entenbrust à l'orange

**AM VORTAG** 6 kleine Entenbrustfilets (à ca. 200 g) trocken tupfen. Haut mehrmals einschneiden, Fleisch dabei nicht verletzen. Filets in einen großen Gefrierbeutel geben. 2 Orangen auspressen. Orangensaft, 2 EL Honig, 1 TL getrockneten Thymian und ¼ TL Pfeffer verrühren. Marinade über das Fleisch gießen und alles im verschlossenen Beutel leicht durchkneten. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**AM NÄCHSTEN TAG** Entenbrüste trocken tupfen und auf dem heißen Grill bei direkter Hitze pro Seite ca. 2 Minuten grillen. Dann die Entenbrüste auf der Fleischseite zugedeckt bei indirekter Hitze ca. 45 Minuten grillen. Haut mit 3 EL Orangenmarmelade bestreichen und weitere ca. 15 Minuten indirekt zu Ende grillen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. + Wartezeit ca. 12 Std.

Portion ca. 390 kcal · E 28 g · F 29 g · KH 1 g



## Entenkeulen Asia-Style

**AM VORTAG** 6 Entenkeulen (à ca. 300 g) im Gelenk halbieren, abspülen, trocken tupfen und in einen großen Gefrierbeutel geben. 2 Bio-Limetten heiß waschen. Eine in Scheiben schneiden, übrige auspressen. Limettensaft, 4 EL Sojasoße, 1 EL Honig, ¼ TL Cayennepfeffer und 2 TL 5-Gewürzpulver verrühren. Marinade und Limettenscheiben zu den Keulen geben und alles im verschlossenen Beutel leicht durchkneten. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. **AM NÄCHSTEN TAG** Entenkeulen trocken tupfen und auf dem heißen Grill bei direkter Hitze pro Seite ca. 2 Minuten grillen. Dann zugedeckt bei indirekter Hitze ca. 1 Stunde grillen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. + Wartezeit ca. 12 Std.

Portion ca. 330 kcal · E 19 g · F 27 g · KH 0 g

## Nürnberger-Honig-Spieße

6-8 Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. 2 EL Senf und 1 EL flüssigen Honig verrühren. Je 4-5 Würstchen (insgesamt ca. 15 Würstchen) jeweils auf zwei Spieße stecken und auf dem heißen Grill bei direkter Hitze pro Seite 2-3 Minuten braten. Würstchen mit Honig-Senf-Marinade bestreichen und pro Seite ca. 1 Minute zu Ende grillen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

Portion ca. 120 kcal · E 4 g · F 10 g · KH 2 g

## Bunte Paprika-Salsa

3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot) vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. 1 Bund Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika, Lauchzwiebeln, 4 EL hellen Balsamico-Essig, 2-3 EL Olivenöl und 2 EL Tomatenketchup verrühren. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

## Backkartoffeln und Grillzwiebel-Steaks

Gekräuterte Kartoffelchen und dicke Scheiben von milden Gemüsezwiebeln schmecken zur Not auch ganz ohne Fleischbeilage

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1,5 kg kleine Kartoffeln
- ♥ 2 kleine Gemüsezwiebeln
- ♥ 3 EL Senf
- ♥ 3 EL flüssiger Honig
- ♥ 6 Stiele Thymian
- ♥ 4 Zweige Rosmarin
- ♥ grobes Meersalz
- ♥ 3-4 EL Öl + Öl zum Bestreichen
- ♥ 2 Packungen (à 250 g) Sour Cream
- ♥ 2 Grillschalen

1 Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser ca. 15 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Senf und Honig verrühren.

2 Kräuter waschen und fein hacken. Kartoffeln abgießen und in eine Grillschale geben. Kräuter und etwas grobes Salz darüberstreuen. 3-4 EL Öl darüberträufeln. Kartoffeln auf dem heißen Grill bei direkter Hitze ca. 10 Minuten grillen. Zwiebelscheiben von jeder Seite mit etwas Öl bestreichen. In einer Grillschale bei direkter Hitze pro Seite ca. 5 Minuten grillen. Zwiebeln mit Senfmarinade bestreichen und pro Seite ca. 1 Minute zu Ende grillen. Sour Cream glatt rühren, zu den Kartoffeln und Zwiebeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 330 kcal  
E 12 g · F 6 g · KH 44 g

## Blutorangen-Glühwein

Für 8 Personen

1 Bio-Orange und 2 Bio-Blutorangen heiß waschen und in Scheiben schneiden. 3 Flaschen (à 750 ml) trockenem Rotwein und 200 ml Amaretto in einen großen Topf gießen. Gesamte Orangen, 150 g braunen Zucker, je 3 Gewürznelken, Zimtstangen und Sternanis zufügen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!). Eventuell mit Zuckerstangen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.





## Dampfender Gemüsekessel

Den Eintopf können Sie gut vorbereiten und zur Party in der Feuerschale oder auf dem Grill warm stellen

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 4 Zwiebeln ♥ 4 Möhren
- ♥ ½ Knollensellerie (ca. 500 g)
- ♥ 500 g Rosenkohl ♥ 300 g Champignons
- ♥ 1 Bund Thymian ♥ 3 EL Öl
- ♥ 400 g TK-grüne-Bohnen
- ♥ 3 EL Tomatenmark ♥ 1 EL Edelsüßpaprika
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 3-4 TL Gemüsebrühe (instant)

**1** Zwiebeln schälen und grob würfeln. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie schälen, waschen und in Würfel schneiden. Rosenkohl waschen und eventuell halbieren. Champignons kurz waschen und halbieren. Thymian waschen, hacken.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse, Zwiebeln, gefrorene Bohnen und Thymian darin ca. 12 Minuten andünsten. Tomatenmark und Edelsüßpaprika einrühren und kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 1,75 l Wasser angießen. Alles aufkochen. Brühe einrühren und ca. 20 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 170 kcal

E 7 g · F 9 g · KH 11 g

**Ihr GESCHENK**

... für ein Probeabo von **kochen & genießen**

Immer die passende zur Hand: Die Edelstahlschüsseln mit Deckel eignen sich perfekt zum Aufbewahren, Frischhalten, Servieren und Einfrieren. Wir schenken Ihnen das vierteilige Set als Dankeschön für ein Probeabo von **kochen & genießen**. Im Paket enthalten sind drei Hefte für 6,30 € statt 9,60 €, also für fast 35 % Ersparnis!

Mehr Infos unter [www.kochen-und-geniesen.de/abo](http://www.kochen-und-geniesen.de/abo) oder Telefon: 01806 369336\*, Stichwort **kochen & genießen** Nr. 1/2019.

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



## Rotkohlsalat mit Jeta

Auch bei Minusgraden ist dieser knackige Wintersalat eine willkommene Beilage

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 kleiner Rotkohl (ca. 900 g)
- ♥ Salz ♥ Zucker
- ♥ 2–3 Möhren
- ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 3 Rote Bete (gegart; vakuumverpackt)
- ♥ 75 g Walnusskerne
- ♥ 100 g Rucola
- ♥ 200 g Feta
- ♥ 125 ml Weißweinessig
- ♥ Pfeffer ♥ 5 EL Olivenöl
- ♥ 1 Bund Petersilie

**1** Kohl waschen, vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Kohl, je 1 TL Salz und Zucker mischen und mit den Händen gut durchkneten. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

**2** Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rote Bete in feine Würfel schneiden (Vorsicht, färben stark! Einmalhandschuhe tragen). Walnüsse grob hacken. Rucola waschen. Feta grob zerbröckeln.

**3 FÜR DIE VINAIGRETTE** Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Petersilie waschen und fein hacken. Möhren, Zwiebeln, Rote Bete, Walnüsse, Feta, Petersilie und Vinaigrette unter den Rotkohl mischen. Rucola unterheben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min. + Wartezeit ca. 45 Min.

PORTION ca. 260 kcal

E 8 g · F 19 g · KH 10 g



## Goldbraunes Stockbrot

Für 8 Personen

**2 Packungen (à 400 g) Pizzateig (Kühlregal)** samt Backpapier entrollen. Teig längs in je 4 Streifen schneiden. Teigstreifen dicht an dicht um **8 Stöcke** wickeln. Über dem offenen Feuer einer Feuerschale 15–20 Minuten goldbraun grillen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.



„Leute, die sich die Finger verbrennen, verstehen nichts vom Spiel mit dem Feuer.“

Oscar Wilde,  
irischer Schriftsteller



## Gebrannte Mandeln vom Grill

Für 8 Personen

100 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  TL Zimt und 100 ml Wasser in einer gusseisernen Pfanne auf dem heißen Grill bei direkter Hitze aufkochen, 300 g Mandelkerne (mit Haut) zufügen. Das Wasser unter ständigem Rühren verdampfen lassen, bis der Zucker weiß kristallisiert. Dann weitere 3–5 Minuten rühren, bis der Zucker anfängt, goldbraun zu karamellisieren, und die Mandeln zu glänzen beginnen. Mandeln aus der Pfanne nehmen (Grillhandschuh verwenden!) und auf Backpapier verteilen. Mandeln mit zwei Gabeln auseinanderziehen und ca. 30 Minuten auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. + Wartezeit ca. 30 Min.



## Wohlfühltipps für draußen

Hübsche Dekoideen, die Herz und Hände wärmen

### FÜR FROSTBEULEN

Ihre Gäste werden es Ihnen danken: Halten Sie zur Sicherheit einen Stapel **kuschelige Decken und Extra-Strick-schals** parat. So kann jeder warm eingewickelt die tolle Atmosphäre genießen.



### LICHTERGLANZ

Im Winter wird's nachmittags schon dunkel. Kerzen schaffen gemütliche Stimmung und eine warme Atmosphäre. Ausgediente **Blumentöpfe** dienen als Halter. Mit Sand füllen, Kerze in die Mitte stellen und mit etwas Grün, z. B. Moos, Thuja, Efeu oder Tanne, umkränzen.

### WINTERBLUMEN

**Christrosen** überstehen auch Frost und eignen sich daher super als Blumenschmuck für die Terrasse. Statt Vasen nehmen wir **kleine Einmachgläser**, die mit Paketschnur und einer Deko-Schneeflocke (Bastel-laden) verziert sind.





# So gelingt das Winter-Barbecue

Grillmeister Manfred Mnich hat sibirische Kälte und lodernde Glut gleichermaßen im Griff

## 1 Lauschiges Plätzchen

„Gerade in der kalten Jahreszeit lege ich großen Wert auf den richtigen Grillplatz: Die Fläche sollte schnee- und eisfrei sein, sonst wird die Einladung schnell zur Rutschpartie. Zudem platziere ich alles dicht am Haus, so können sich die Gäste zwischendurch drinnen aufwärmen.“



## 4 Für innere Wärme

„Vor der Party leih ich mir zusätzlich Thermoskannen von Nachbarn. Tee, Punsch, Glühwein & Co. kann ich so über mehrere Stunden warm servieren. Kaltgetränke schütze ich hingegen vor dem Gefrieren, indem ich sie in einer Isoliertasche lagere.“



## 2 Welcher Grill passt?

„Ich setze auf Kohlegrills. Meiner Erfahrung nach sorgt die Variante mit Deckel für ein stressfreieres Vergnügen. Geschlossen kann er schon vorheizen und die nötige Hitze aufbauen. Während des Grillens verzichte ich dann auf unnötiges Öffnen, um die Hitze zu erhalten. Denn bei den kalten Temperaturen benötigt man sowieso fast die doppelte Menge an Briketts oder Kohle wie im Sommer.“



## 5 Direkt und indirekt grillen

„Glühen die Briketts, verteile ich sie rechts und links auf dem Kohlerost. In die Mitte stelle ich eine flache, mit Wasser gefüllte Grillschale. Den indirekten Bereich über der Schale nutze ich bei geschlossenem Deckel wie einen Backofen. Die heiße Luft zirkuliert und gart das Grillgut von allen Seiten wunderbar zart. Direkt über der Glut grille ich dann die Würstchen.“



Grill: Christian Böhl

# SO HEISS WAR WEIHNACHTEN NOCH NIE.

Für extreme Temperaturen beim Braten und Frittieren:

**Biskin® EXTRA HEISS** und **Biskin® Reines Pflanzenfett**.

#MeinBestesStück



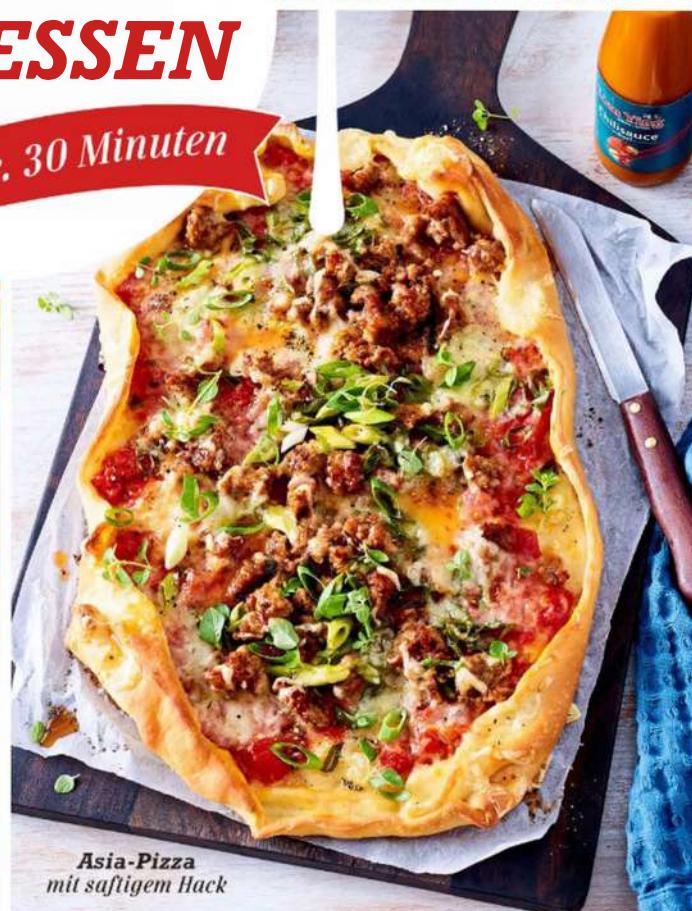


Gyros-Schupfnudel-Pfanne  
in Crème-fraîche-Sauce



# EINFACH SCHNELL GENIESSEN

Fertig in max. 30 Minuten



## Steak-Sandwich mit Knusperzwiebeln

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Gemüsezwiebel
- ♥ 2 EL Mehl ♥ 2 TL Edelsüßpaprika ♥ 4 EL Öl
- ♥ 4 Rumpsteaks (à ca. 180 g) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Salatblätter (z. B. Eichblattsalat)
- ♥ 1 Baguette (ca. 500 g)
- ♥ 4 EL Kräuterbutter
- ♥ evtl. Majoran zum Garnieren ♥ Alufolie

**1** Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mehl und Edelsüßpaprika mischen. Zwiebelstreifen darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen darin goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2** Steaks trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

**3** Inzwischen Salatblätter waschen. Baguette in 4 Stücke schneiden, waagerecht halbieren und mit Kräuterbutter bestreichen. Untere Hälften mit je 1 Salatblatt und Steak belegen. Knusperzwiebeln darauf verteilen. Eventuell mit Majoran garnieren. Obere Brothälften darauflegen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 690 kcal  
E 41 g · F 28 g · KH 64 g

Fertig in  
**30**  
Minuten

## Orientalischer Kichererbensensalat

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Couscous ♥ Salz
- ♥ 2 Zwiebeln (z. B. rote) ♥ 50 g getrocknete Kirschen
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbens
- ♥ 2 Stangen Staudensellerie ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 1 Mango ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 100 ml Limetten- oder Zitronensaft
- ♥ Pfeffer ♥ 2 EL flüssiger Honig ♥ 4 EL Olivenöl

**1** Couscous in eine Schüssel geben und mit 250 ml kochendem Salzwasser übergießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen.

**2** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kirschen grob hacken. Kichererbens abspülen und abtropfen lassen. Sellerie waschen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln.

**3 FÜR DIE VINAIGRETTE** Knoblauch schälen und hacken. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Öl daruntergeschlagen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Zwiebeln, Kirschen, Kichererbens, Sellerie, Mango, Petersilie und Vinaigrette mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 510 kcal  
E 12 g · F 15 g · KH 81 g

Fertig in  
**30**  
Minuten

## Gyros-Schupfnudel-Pfanne in Crème-fraîche-Soße

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 EL Butter ♥ 1 Packung (500 g) frische Schupfnudeln (Kühlregal)
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 2 EL Öl
- ♥ 500 g fertiges Gyrosfleisch ♥ 1 TL getrockneter Majoran
- ♥ 100 g Crème fraîche ♥ 1 TL Speisestärke ♥ Salz ♥ Pfeffer

**1** Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin rundherum 5–8 Minuten braten. Inzwischen Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

**2** Schupfnudeln herausnehmen. Öl im Bratfett erhitzen. Gyrosfleisch darin ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Lauchzwiebeln und Majoran zufügen, kurz mitbraten. Mit 250 ml Wasser ablösen, aufkochen. Crème fraîche und Stärke glatt rühren, in das Gyros rühren. Nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schupfnudeln zugeben und kurz erhitzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 550 kcal · E 25 g · F 29 g · KH 45 g

### BLITZGYROS SELBST GEMACHT

Ihr Fleischer hat kein Gyrosfleisch in der Frischetheke? Keine Problem! Einfach Schweineschnitzel kaufen, aufeinanderlegen, längs halbieren und dann quer in Streifen schneiden. Mit Gyrosgewürzsalz und etwas Öl mischen und braten.



## Asia-Pizza mit saftigem Hack

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 EL Öl ♥ 300 g Schweinehack ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ ½ Dose (425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Packung (400 g) Pizzateig (Kühlregal; z. B. von Tante Fanny)
- ♥ 100 g geriebener Gouda ♥ 4 EL süßsauré Asiasoße (Flasche)

**1** Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Tomaten mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden.

**2** Teig samt Backpapier auf einem Backblech entrollen. Teig mit Tomaten bestreichen. Hack, Lauchzwiebeln und Gouda darauf verteilen. Teigrand etwas einklappen, andrücken. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Fertige Pizza mit Asiasoße beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 620 kcal  
E 28 g · F 32 g · KH 52 g

Fertig in  
**30**  
Minuten

### CLEVERE RESTEVERWERTUNG

Übrig gebliebene stückige Tomaten in eine gut verschlossene Frischhaltebox füllen. So halten sie sich etwa 1 Woche. Für Soßen, Dips oder herzhafte Kuchen verwenden.



## LeserCLUB

„Die Rübli-Rigatoni habe ich prompt ausprobiert – mit bunten Möhren, das ergab eine schöne Farbe. Und siehe da, ich darf sie wieder kochen, was bei uns in der Familie die größte Auszeichnung ist!“

Susanne Bordt

## Rübli-Rigatoni mit Kasseler

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ Salz
- ♥ 400 g ausgelöstes Kasselerkotelett
- ♥ 3 Möhren
- ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 400 g kurze Nudeln (z. B. Rigatoni)
- ♥ 2-3 EL Butter
- ♥ 250 g Kirschtomaten
- ♥ ½ Bund Schnittlauch
- ♥ 50 g Mandelkerne mit Haut
- ♥ 100 g Ricotta
- ♥ 50 g geriebener Parmesan
- ♥ Pfeffer
- ♥ 1-2 TL Zitronensaft

**1** Für die Nudeln reichlich Salzwasser aufkochen. Kasseler trocken tupfen und klein würfeln. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen.

**2** Butter in einem Topf erhitzen. Kasseler darin ca. 4 Minuten braten, herausnehmen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz würzen. Tomaten waschen und halbieren. Tomaten zum Gemüse geben und weitere ca. 2 Minuten dünsten.

**3** Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Mandeln grob hacken. Ca. 100 ml Nudelwasser abnehmen. Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben. Kasseler, Gemüse, Ricotta, Parmesan und Nudelwasser untermischen, kurz erhitzen. Mandeln und Schnittlauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 720 kcal · E 44 g · F 25 g · KH 74 g

Fertig in  
**30**  
Minuten



## Bratwurst nach Landfrauen-Art

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Stangen Porree
- ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 2 EL Öl
- ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 2 EL flüssiger Honig
- ♥ 6 EL Apfelessig
- ♥ 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ Salz
- ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL getrockneter Oregano
- ♥ 4 grobe Bratwürste (à ca. 150 g)
- ♥ 1 Packung (2 Beutel à 100 g; für 500 ml) Kartoffelpüree „Das Komplette“

**1** FÜR DIE SOSSE Porree waschen, Zwiebeln schälen. Beides in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Porree und Zwiebeln darin andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Honig einrühren. Essig und 250 ml Wasser zugießen, aufkochen. Brühe einrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und ca. 10 Minuten köcheln.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwürste darin ca. 8 Minuten braten. Bratwürste in die Porreesoße geben. 1 l Wasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Püreepulver einrühren. Mit Salz würzen. Püree durchrühren und zur Bratwurst servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 670 kcal

E 28 g · F 39 g · KH 46 g



## Hack &amp; Co. machen sich dünn

Zum Tiefkühlen Hackfleisch, Mürbeteig oder Rotkohl in einen Gefrierbeutel füllen und dieses Päckchen so flach wie möglich drücken. So lassen sich die Lebensmittel besser stapeln, frieren rascher durch und tauen auch schneller wieder auf.



4X  
zu  
gewinnen!Wert ca.  
1300€

Der Teller gehört nicht mit zum Gewinn-Set dazu

## Stilvolle Festtagstafel

Neben der Bescherung ist das gemeinsame Essen mit den Lieben der Höhepunkt des Heiligabends. Damit auch Ihre Festtagstafel ein echter Hingucker wird, verlosen wir gemeinsam mit PAUL WIRTHS BESTECKE vier 30-teilige Besteck-Sets der Serie „Vivendi“. Das edle Ensemble mit hochglänzender metallischer Oberfläche in Kupfer sorgt für einen Hauch von Luxus beim Weihnachtsschmaus. Infos: [www.bestek.de](http://www.bestek.de)

Stromspeicher (Kurzwort)	Sportboot	geräucherter Brühwurst	Verdrossenheit	Feingebäck	Mischvolk in Nordafrika	griechische Jagdgöttin	umgangssprachl.: reden, schwatzen	Angelstock	Italienischer Rotwein	Radmitfertstück
►				Araberfürst			Reaktorbrennstoff			
würzig riechende Heilpflanze			9		segelnde Erschütterung					
englisch: Konfitüre			Abschnitt des Korans				Stange, Stecken	6		
heftig verlaufend (Krankh.)				Rösterbrot-scheibe	Elend, Not, Armut					8
negative Elektrode					Ruhm, Anerkennung	umgangssprachl.: Tölpel	Internat. Bankkontonummer (Abk.)		Habsucht, mallloses Verlangen	
Hochgebirgswild	Bruder Kains im Alten Testamento	Zeitschack	noch nicht flügger Vogel			7				
►		2			zu einem früheren Zeitpunkt	als Anlage beifügt				
englisch: Bruder							Schulstadt an der Themse		metallhaltiges Mineral	
schnelles Musikstück	Gerät zum Ziehen von Strichen	afrikanische Kuhantilope		Ruhrgrößtäder						5
►					angeb. german. Frühlings-Göttin	schweizerisch: Reifeprüfung	Feldfrucht		französisch: Liebe	
Sprach-, Völkergruppe in Afrika	eh. span. Statthalter in d. Niederl.	vermoderte Pflanzenreste	italienische Käsesorte	3						
►				Meeres säugetier	Ausruf des Erstaunens			fertig gebraten, gekocht, gebacken		
Papstname		Kanton der Schweiz				4	das Ich (Philosophie, Psychol.)			
Ungebildeter, Röhling					Erziehung, Schaffung					
außerirdischer TV-Star		1	durchsichtiger Farbüberzug				Bergstock der Albulalpen			KG0119-1416

## Glückscoupon

Heft Nr. 1/2019

Lösungswort  
des Kreuzworträtsels:

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

„Ja, ich bin damit einverstanden, dass der Bauer Verlag mich bis auf Widerruf per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Mit meiner vorstehenden Einverständniserklärung verpflichte ich den Bauer Verlag auf die Einhaltung der Grenzen dieser Zustimmung und auf den Datenschutz.“ Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf Ihre Gewinnchance.

Name

Adresse

Telefon-Nr.

E-Mail

## So wird's gemacht

Bitte füllen Sie den Glückscoupon aus (ggf. kopieren) und kleben ihn auf eine ausreichend frankierte Postkarte. Geben Sie Namen, Anschrift und ggf. E-Mail-Adresse an. Senden Sie die Postkarte an **kochen & genießen**, 20650 Hamburg. Oder nennen Sie das Lösungs-/Kennwort dem Glückstelphon: 01378 003803. Der Anruf kostet 0,50 € aus dem Festnetz. Preise aus dem Mobilfunknetz sind deutlich teurer.

## Teilnahmebedingungen

Mitmachen dürfen alle über 18 Jahre mit Ausnahme der Mitarbeiter der Bauer Media Group sowie deren Angehörige und Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen. Teilnahmeberechtigt sind nur Personen mit Wohnsitz in Deutschland. Teilnahmen über die Einschaltung Dritter, z. B. Gewinnspielagenturen, sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Teilnahmeschluss ist der 6.1.2019.

Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen/Anrufern mit richtigem Lösungs-/Kennwort entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Erfolgt innerhalb der genannten Frist keine Rückmeldung, erlischt der Anspruch auf den Gewinn. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Die Redaktion behält sich vor, Namen und Adressen der Gewinner zu veröffentlichen, sofern diese sich einverstanden erklären. Die Auflösung des Rätsels finden Sie im nächsten Heft.

## Auflösung aus Heft 12/2018

**Lösungswort:**  
**Pausenschmaus**



## Gewinner aus Heft 10/2018

Lösung des Kreuzworträtsels:  
Trockenobst

Je ein Dörrgerät „dörrex“ von Stöckli haben gewonnen:

Brunhilde R., Versmold  
Ingeborg J., München  
Ruth S., Paderborn  
Wolfgang K., Koblenz

Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

Herzlichen Glückwunsch!



# SALATE für die Seele

Frisches Grün ist gerade im Winter gesund, das wissen wir alle. Wenn es aber draußen friert, sehnen wir uns viel eher nach etwas Wohligem. Jetzt geht beides: mit **warm aufgetischten Salaten** aus den gesündesten Zutaten der Saison



## Ofengemüse-Salat „Heißes Blechle“

So viel Gemüse auf einen Streich, dazu frischer Feldsalat und obendrauf ein Ei. Mit dieser Kombi füllen wir die Nährstoffdepots unseres Körpers optimal auf

### ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

- ♥ 2 Möhren ♥ 1 Paprikaschote (z. B. rot)
- ♥ 1 Hokkaidokürbis (ca. 800 g)
- ♥ 400 g Kartoffeln ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 7 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- je 1 TL getrockneter Rosmarin und Thymian ♥ 2 Knoblauchzehen
- abgeriebene Schale und Saft von 2 Bio-Zitronen ♥ 2 EL brauner Zucker
- 5 EL Weißweinessig ♥ 4 Eier (Gr. M)
- 150 g Feldsalat
- 50 g Haselnusskerne (mit Haut)
- Küchenpapier

**1 FÜR DAS OFENGEMÜSE** Möhren schälen, waschen und würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Kürbis halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen.

**2** Möhren, Paprika, Kürbis, Kartoffeln und 2 EL Öl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 200°C/Gas: s. Hersteller) 20–25 Minuten garen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Lauchzwiebeln mit auf das Blech geben, zu Ende garen.

**3 FÜR DAS DRESSING** Knoblauch schälen und hacken. Knoblauch, Zitronensaft und Zucker in einem Topf 2–3 Minuten einköcheln. Vom Herd nehmen. 5 EL Öl unterrühren. Zitronenschale zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4 FÜR DIE EIER** in einem weiten Topf ca. 1,5 l Wasser mit Essig aufkochen. Eier einzeln in eine Tasse schlagen und ins siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 3 Minuten garen, dabei das Eiweiß mit zwei Löffeln vorsichtig an das Eigelb drücken. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5** Salat waschen. Nüsse hacken. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Ofengemüse, Salat und Hälfte Dressing in einer Schüssel vermischen. Mit pochierten Eiern anrichten. Mit Rest Dressing beträufeln. Mit Nüssen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 490 kcal · E 16 g · F 17 g · KH 63 g

## Warm gefutterter Grünkohl-Quinoa-Mix

Als heimisches Superfood liefert Grünkohl nicht nur jede Menge Kalzium für starke Knochen, sondern auch reichlich Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Quinoa ♥ Salz ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 2 Äpfel (z. B. Braeburn)
- ♥ 300 g geputzter Grünkohl ♥ 8 Stiele Dill
- ♥ 150 g Buttermilch ♥ 100 g saure Sahne
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Orange
- Pfeffer ♥ 1 EL Öl ♥ ½ TL Cayennepfeffer
- 250 g Stremellachs

**1** Quinoa gründlich abspülen, dann nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Grünkohl verlesen, von den dicken Blattrippen zupfen, waschen und eventuell kleiner zupfen.

**2** Dill waschen, Fähnchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Buttermilch, saure Sahne, Dill, Orangenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen, Grünkohl darin unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Lachs mithilfe von zwei Gabeln zerzupfen. Quinoa, Grünkohl, Lachs, Äpfel und Zwiebeln mischen. Mit Dressing beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 470 kcal  
E 24 g · F 20 g · KH 46 g

Die  
Fettsäuren  
im Lachs  
schützen die  
Gelenke



„In meiner fränkischen Heimat kam der norddeutsche Kohl selten auf den Tisch. Seit ich aber weiß, dass er voller Vitamine und Mineralstoffe steckt, bereite ich ihn richtig häufig zu.“

Stefanie Faber, Redakteurin



In Pilzen steckt das Sonnen-vitamin D

## Bunter Pfannen-Salat

Vollkornnudeln versorgen uns mit Ballaststoffen, Hähnchen mit Eiweiß – die ideale Zusammensetzung, um lange satt zu bleiben

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Vollkornnudeln (z. B. Farfalle) • Salz • 250 g Champignons
- 200 g Austernpilze • 2 Zwiebeln • 250 g Kirschtomaten
- 100 g junger Blattspinat •  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie • 250 g Hähnchenfilet
- 4 EL Öl • Pfeffer • 1 EL flüssiger Honig • 1 EL Senf • 4 EL Weißweinessig

**1** Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Pilze kurz waschen. Champignons halbieren, Austernpilze in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Spinat waschen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Hähnchenfilet in Streifen schneiden.

**2** Nudeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchensteifen darin runderum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze im Bratfett unter Wenden anbraten. Tomaten zufügen und ca. 2 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie untermischen und vom Herd ziehen.

**3** Honig, Senf und Essig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit der Pilzpfanne und Spinat mischen. Dressing darüber verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 500 kcal

E 26 g · F 18 g · KH 55 g

Im nächsten Heft: Medizin aus der Küche

## Ihr Salatbaukasten

Einfach aus jeder Kategorie ein bis zwei Zutaten wählen, in einer Schüssel mit Dressing mischen und schon steht Ihre Powermahlzeit auf dem Tisch

### Die Vollendung

#### Schnelles Pestodressing

Rotes oder grünes Pesto (Glas) im Verhältnis 1:1 mit Balsamico-Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen



### Für obendrauf

- Nüsse • Kerne
- Granatapfelkerne
- Lauchzwiebeln
- Kresse



### Nährende Basis

- Kartoffeln
- Pasta
- Reis
- Quinoa



### Knackige Blättchen

- Rucola
- Babyspinat
- Radicchio
- Chicorée



### Eiweißreiche Sattmacher

- Hähnchenfilet
- Hufsteak
- Lachs • Thunfisch
- Ei • Feta
- Kichererbsen • Linsen



### Gesunde Vitaminspender

- Rote Bete • Möhre
- Paprika • Tomate
- Avocado • Pilze
- Apfel • Birne • Orange





## 5 gute Gründe für die Reine Buttermilch

**1** Durstlöscher & fettarme Zwischenmahlzeit mit weniger als 1 % Fett und nur 38 Kilokalorien pro 100 g.

**2** Natürlicher Calcium-Lieferant für den Energiestoffwechsel, die normale Muskelfunktion, für die normale Funktion von Verdauungsenzymen und die Zellteilung. Calcium dient dem Körper außerdem als Baustein für normale Knochen und Zähne.

**3** Natürliche Proteinversorgung für die Zunahme und den Erhalt von Muskeln.

**4** Natürlicher B<sub>2</sub>-Lieferant, was zur Erhaltung normaler Haut und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt. Als Basis pflegender Masken oder Bäder ist die Reine Buttermilch ein natürlicher Wohlfühl-Helfer.

**5** Dank unserer Großmütter wissen wir: Reine Buttermilch ist ein „Superfood“, das diesem aktuellen Trend schon seiner Zeit voraus war.

**Mehr Rezepte unter**  
[www.muellermilch.de/rezepte](http://www.muellermilch.de/rezepte)



## ★ LEICHTES ★ Frühstück vor dem festlichen Schlemmen!

Frisch, fruchtig, fettarm: Wenn sich Müller Reine Buttermilch mit Magerquark und frischen Früchten vereint, entsteht ein leckeres Frühstück oder ein Snack für zwischendurch, bei dem man mit gutem Gewissen loslöffeln kann. Denn mit unter 1% Fett liefert die Reine Buttermilch dazu Calcium, Protein und B<sub>2</sub>.

### Reine Buttermilch-Quark mit frischen Früchten

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 200 g Müller Reine Buttermilch
- 300 g Magerquark
- 150 g frische Ananas
- 4 EL Cornflakes
- 2 Kiwis
- 2 TL Weizenkleie
- 1 große Banane
- einige rote Beeren (z. B. Johannisbeeren) zum Garnieren

**1** Zu allererst den Magerquark mit Müller Reine Buttermilch schön glatt rühren. Dann die frische Ananas und die Kiwis schälen und in kleine Stücke schneiden. Die geschälte Banane in Scheiben schneiden.

**2** Jetzt alle Früchte gleichmäßig unter die Quarkmasse heben und in 2 kleine Schüsseln aufteilen. Weizenkleie und Cornflakes locker darüberstreuen und mit ein paar roten Beeren garnieren. Tadaaa!

# WINTERHELD

# Schwarzwurzel

Kein Grund, gleich schwarzzusehen! Unter der dunklen Schale kommt strahlend weißes, mildwürziges Fruchtfleisch zum Vorschein, das der feinen Küche alle Ehre macht



Man nennt ihn auch  
**WINTER-SPARGEL.**

Denn sein Aroma erinnert an das Frühlingsgemüse, jedoch mit stärkerer Nuss- und Mandelnote.



Schon Sonnenkönig Ludwig XIV. war überzeugt, dass Schwarzwurzeln nach einem üppigen Mahl **DEM BAUCH GUTTUN**. Und er hatte recht: Das Gemüse enthält nachweislich magenschonende Schleimstoffe.



Die geschälten Wurzeln laufen rasch braun an. Deshalb am besten sofort in  
**ESSIG- ODER**  
**ZITRONENWASSER**  
legen.

## AUCH ROH EIN GENUSS:

raspeln und mit einem Dressing aus Joghurt, Mayo und Zitronensaft anmachen – lecker!

Hier helfen nur  
**SCHÜRZE**  
**UND EINMAL-**  
**HANDSCHUHE!**

Denn beim Schälen tritt milchiger und klebriger Saft aus, der hartnäckige braune Flecken hinterlassen kann.



## Gut fürs Immunsystem

Der enthaltene lösliche Ballaststoff Inulin macht schneller satt, stärkt das Immunsystem und lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 1 Zwiebel ▼ 1 rote Chilischote
- ▼ 100 g Parmesan (Stück)
- ▼ 3 TL Hühnerbrühe (instant)
- ▼ 5 EL Olivenöl
- ▼ 250 g Risottoreis
- ▼ 100 ml trockener Weißwein
- ▼ 3 EL Weißweinessig
- ▼ 600 g Schwarzwurzeln
- ▼ 800 g Hähnchenfilet
- ▼ Salz ▼ Pfeffer
- ▼ 1 EL Butter ▼ Muskat
- ▼ 2 EL Haselnussblättchen
- ▼ evtl. Petersilie zum Bestreuen

**1** Zwiebel schälen und fein würfeln. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und hacken. Käse reiben. 800 ml Wasser aufkochen. Brühe einrühren. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Chili darin glasig dünsten. Reis zufügen, anschwitzen. Wein angießen, verdampfen lassen. Heiße Brühe zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Sobald der Reis die Brühe aufgesogen hat, immer wieder heiße Brühe angießen. Reis offen ca. 20 Minuten köcheln, bis er sämig ist. Dabei öfter umrühren.

**2** In einer Schüssel ca. 1 l kaltes Wasser und Essig mischen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser waschen. Dann schälen, in Stücke schneiden und sofort in das Essigwasser legen.

**3** Fleisch abspülen, trocken tupfen und jedes Filet schräg in 3 Scheiben schneiden. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise pro Seite ca. 2 Minuten kräftig braten. Herausnehmen, warm stellen.

**4** Schwarzwurzeln abtropfen lassen. Butter im Bratsatz erhitzen. Schwarzwurzeln darin rundherum ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse, bis auf 1 EL, in den Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel, Risotto und Schwarzwurzeln anrichten. Übrigen Käse, Nüsse und evtl. Petersilie darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 770 kcal

E 64 g · F 28 g · KH 61 g

# Gebratene Schwarzwurzeln ZU RISOTTO UND SCHNITZELN

*In Butter abgeschmeckt mit einem Hauch Muskat veredeln die Stangen den italienischen Reisklassiker*





Veggie

## Gratin „Gute Erde“ MIT KÄSEBÉCHAMEL

Ein herrlicher Auflauf wie aus Großmutter's Kochbuch:  
Schwarzwurzeln und Kartoffeln in cremiger Soße

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 3 EL Weißweinessig ▼ 800 g Schwarzwurzeln
- ▼ 400 g Kartoffeln ▼ 1 Zweig Rosmarin
- ▼ 4 EL Butter ▼ 3 EL Mehl ▼ 600 ml Milch ▼ Salz ▼ Pfeffer
- ▼ 150 g Cheddar (Stück)

**1** In einer Schüssel ca. 1 l kaltes Wasser und Essig mischen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser waschen. Dann schälen und schräg in Scheiben schneiden. Sofort in das Essigwasser legen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und Nadeln hacken.

**2** Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren hell anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen und mit Kartoffeln in der Soße ca. 15 Minuten köcheln.

**3** Käse raspeln. 50 g Käse in der Soße unter Rühren schmelzen. Gemüse mit Soße in eine Auflaufform füllen. Mit Rest Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten überbacken. Zum Beispiel mit rohem Schinken oder Minutensteaks servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 460 kcal

E 20 g · F 27 g · KH 31 g



Veggie

## Wurzelpommes IN ORANGENMARINADE

Wir machen das Wintergemüse fein zurecht und servieren es zum Beispiel zu Kurzgebratenem. Doch auch solo mundet es wunderbar

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 3 EL Weißweinessig ▼ 1 kg Schwarzwurzeln
- ▼ 1 Bio-Orange ▼ ½ Bund Thymian
- ▼ 4 EL Olivenöl ▼ 2 EL Honig ▼ Salz ▼ Pfeffer

**1** In einer Schüssel ca. 2 l kaltes Wasser und Essig mischen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser waschen. Dann schälen, längs halbieren und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Sofort in das Essigwasser legen.

**2** Orange heiß waschen und Schale mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen. Orange auspressen. Thymian waschen und Blättchen abzupfen.

**3** Schwarzwurzeln abtropfen lassen und in einen weiten Bräter geben. Mit Orangensaft, -schale, Thymian, Öl und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) unter gelegentlichem Wenden 20–25 Minuten goldbraun rösten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 170 kcal

E 4 g · F 11 g · KH 12 g

**SAUBERE SACHE** Die Stangen mit einer Wurzelbürste unter fließendem Wasser gründlich abwaschen, um Sand oder Erde zu entfernen.



Im nächsten Heft: Süßsauré Zitrusfrüchte

# Mein GERICHT - Mein GESCHMACK Mein WÜRZGEHEIMNIS



100%  
Natürliche  
Zutaten

Verleihe Deinen Gerichten mit  
Knorr Mein Würzgeheimnis Deine ganz persönliche Note.

100% natürliche Zutaten.

Mit Kräutern und Gemüse aus nachhaltigem Anbau.

Jetzt QR-Code scannen und leckere Rezepte auf [www.knorr.de](http://www.knorr.de) entdecken!



# Küchennotizen

Alles, was wir diesen Monat spannend finden

## Clevere Resteküche

### Oller Stollen im neuen Gewand

Sie haben von den Festtagen noch Stollen übrig? Sie Glückspilz! Denn daraus können Sie die wohl leckerste **Arme-Ritter-Version** zubereiten, die Sie je gegessen haben. Dafür 1 Ei und 5 EL Milch verrühren, vier Scheiben altpackenen Stollen darin wenden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Stollenscheiben darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. In einer Mischung aus Zimt und Zucker wenden und nach Wunsch mit Vanilleeis und roter Grütze servieren.



## Angeberwissen

### Zuckerkompass für Sekt

Wie süß stoßen Sie aufs neue Jahr an? Je nach Restzuckergehalt trägt Sekt unterschiedliche Bezeichnungen auf dem Etikett, von **extra herb** über **trocken bis mild**. Die durchschnittliche Menge des süßen Stoffs pro 0,75-Liter-Flasche haben wir für Sie zum besseren Vergleich einmal in Würfelzucker umgerechnet.

extra herb	→	1 Stück
herb	→	1,5 Stück
extra trocken	→	3,5 Stück
trocken	→	6 Stück
halbtrocken	→	10 Stück
mild	→	>18 Stück



## Macht gute Laune

### Zugeschnappt!

Diese Katze begleitet Sie gern zum Einkaufen, und zwar nicht nur zum Fischhändler. Wer die hübsche **Baumwolltasche „Ed, the Cat“** ausführen kann, lässt Plastiktüten mit Freuden links liegen.

10,95 € zzgl. Versand, über [www.moses-verlag.de](http://www.moses-verlag.de)

Bauer Food Experts KG  
 Redaktion: kochen & genießen  
 Meßberg 1  
 20077 Hamburg  
 Telefon: 040 3019-5170  
 ISSN 0933-9698  
 Telefax: 040 3019-5175  
[www.kochen-und-geniesen.de](http://www.kochen-und-geniesen.de)  
 E-Mail: [info@kochen-und-geniesen.de](mailto:info@kochen-und-geniesen.de)

Chefredakteurin: Gabriele Mühlens  
 (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion  
 Stv. Chefredakteurin: Brigitte Kesenheimer  
 Redakteurin: Stefanie Reitnath  
 Assistentin der Chefredakteurin: Dörte Petersen-Freyhagen  
 Textchef: Jan Bockhoff (besondere Aufgaben)  
 Art Director: Thomas Knobloch  
 Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen  
 Redaktion: Angela Berger, Stefanie Faber, Doris Gießen,  
 Manfred Minich, Vanessa Plentinger (Journalistenschülerin)  
 Gestaltung: Christiane Häge, Karina Schütz  
 Bildredaktion: Geraldin Pavone  
 Produktionsleitung: Bianca Schwarz  
 Producer: Melanie Schmitz  
 Fotografen: Florian Bonanni, Tobias Pankrath,  
 Michaela Rehn, Isabell Triemer  
 Foodstyling: Myriam Banderob, Anne Kalbitz,  
 Stefanie Krüger-Fink, Franziska Madelcker,  
 Marco Micluc, Gudrun Theis  
 Styling: Katja Danovsky, Mona Litke, Annamaria Zinna  
 Mitarbeiter dieser Ausgabe: Volker Eggers (Redaktion, fr.),  
 Heike Hölscher (Bildbearbeitung, fr.), Johannes Reinecke (Fotograf, fr.)

Schlussredaktion: Lektorat  
 Verlagsleitung: Maite Jensen

Verlag: kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG,  
 Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

**Fotos in diesem Heft**

House of Food / Bauer Food Experts KG; S. 13: spicy's Gewürzmuseum (1);  
 S. 14: AdobeStock (1), Getty Images (1), iStockphoto (1); S. 24: AdobeStock (1);  
 S. 26: AdobeStock (3) iStock (2); S. 42: Illustrationen Lynn Friesacher  
 (Praktikantin) (14); S. 50/51: Alpbachtal Seeland Tourismus/Gabriele  
 Grießenböck (1), Getty Images (2), Gerhard Maass (1), Tirol Werbung/  
 Janine Holman (1); TVG Stubai Tirol/André Schönher (2),  
[www.christinahammer.com](http://www.christinahammer.com) (2); S. 52: iStockphoto (1), Shutterstock (1);  
 Illustration Lynn Friesacher (Praktikantin) (1); S. 62: GKL Christian Boehm (1).

Anzeigen: Bauer Advertising KG, Brieffach 3905, Burchardstraße 11,  
 20077 Hamburg.  
 Gesamtanzeigenteilung: Marina Schönherr  
 Verantwortlich für den Anzeigehinhalt: Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen  
 Anzeigenpreisliste: Nr. 32 vom 1. Januar 2018  
 Verantwortlich für die Struktur: Heike Peth  
 Koordinator Herstellung: Mike Floreth  
 Hersteller: Karsten Hellmann

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hanburg  
 Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, Schnackenburgerallee 11, 22525  
 Hamburg, Bestell-Hotline: 01806 012906 (0,20 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz,  
 Mobilfunk max. 0,60 Euro/Anruf. Abweichende Preise aus dem Ausland möglich.  
 Mo.–Fr. 8–20 Uhr), Fax 040 85369-111.  
 E-Mail: [service@meine-zeitschrift.de](mailto:service@meine-zeitschrift.de)  
 Onlineshop: [www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de)

Druck: VPM Druck GmbH & Co. KG, Karlsruher Straße 31,  
 76437 Rastatt, [www.vpm-druck.de](http://www.vpm-druck.de)

**Abo- und Bestellservice:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg.  
 Telefon: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Sa. 9–14 Uhr)  
 Fax: 040 3019-8182, E-Mail: [kundenservice@bauermedia.com](mailto:kundenservice@bauermedia.com),  
 Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter  
[www.bauer-plus.de/service](http://www.bauer-plus.de/service);  
 Absender: (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):  
 Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254,  
 20078 Hamburg, Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr),  
 Fax 0049 40 3019-8829,  
 E-Mail: [auslandsservice@bauermedia.com](mailto:auslandsservice@bauermedia.com)

Copyright 2018 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner  
 Teile verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt  
 eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet. Die  
 Zeitschrift kochen & genießen wird ganz oder in Teilen in Print und digital  
 vertrieben.

kochen & genießen darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt  
 werden. Export von kochen & genießen und der Vertrieb im Ausland sind nur mit  
 Genehmigung des Verlages statthaft.

Printed in Germany

kochen & genießen IUSPS no. 00051 (06) is published Monthly by  
 Bauer Media Group. Subscription price for USA is \$ 60 per annum.  
 K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631.  
 Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional  
 mailing offices. Postmaster: Send Address changes to:  
 Kochen & Genießen, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631.

## HOUSE of FOOD

### SO ERREICHEN SIE UNS

▼ **Fragen zu Ihrem Abo oder zur Heftzustellung?**  
 Tel. 040 32901616 /  
 Mo.–Fr. von 8 bis 20 Uhr,  
 Sa. von 9 bis 14 Uhr

▼ **Hefte nach bestellen?**  
 Bestell-Hotline 01806 012906  
 (0,20 € pro Anruf aus dem  
 dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €  
 pro Anruf, abweichende  
 Preise aus dem Ausland möglich) /  
 Mo.–Fr. von 8 bis 20 Uhr

▼ **Fragen zu Rezepten, Zutaten oder Produkten?**  
 Tel. 040 3019-5170 /  
 Fax 040 3019-5175 / E-Mail:  
[info@kochen-und-geniesen.de](mailto:info@kochen-und-geniesen.de) /  
 Mo.–Fr. von 9 bis 18 Uhr

▼ **Sie möchten uns schreiben?**  
 Bauer Food Experts KG /  
 Redaktion kochen & genießen /  
 Brieffach 35141 / 20077 Hamburg  
 oder [info@kochen-und-geniesen.de](mailto:info@kochen-und-geniesen.de)

▼ **Jahres-Rezeptregister**  
 Kostenfrei herunterladen unter  
[www.kochen-und-geniesen.de](http://www.kochen-und-geniesen.de)

▼ **Besuchen Sie uns auf Facebook:**  
[www.facebook.com/  
 kochenundgeniesen](http://www.facebook.com/kochenundgeniesen)



# Mit der Kraft der Natur gegen Magen- und Darm-Beschwerden.

Die millionenfach verwendete, klinisch geprüfte Heilpflanzen-Kombination  
 wirkt schnell & effektiv – und das seit 58 Jahren.

# Iberogast®

Pflanzlich. Schnell. Wirksam.

### Fragen?

Rufen Sie uns an:  
 0214 3051348  
 oder:  
[info.iberogast.de](mailto:info.iberogast.de)

► Schmerzlindernd

► Krampflösend

► Entzündungshemmend

► Säurehemmend



**Iberogast®.** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 09/2018. Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. AWB-Nr.: LDE.MKT.CC.10.2018.2922



„Wir setzen hier auf ehrliche, langsame Arbeit von Menschenhand.“

Thomas Ehamer, Tiroler Käsebauer



1 Wärmende Pause: Die Tiroler sagen „zuggeln“, wenn sie gemütlich miteinander etwas trinken 2 Passend zur Jausenzeit servieren die Tiroler ihr Bauernbrot aus Sauerteig 3 Blick über den Ort Fulpomes auf den Berg Elfer, der mitten im Stubaital thront



### Zu Gast in Tirol

## Geschmack wird hier von Hand gemacht

Vor der Kulisse der verschneiten Alpenwelt im Westen Österreichs hat das kulinarische Handwerk eine lange Tradition. Für Urlauber lohnt es sich immer, einen Blick in Bauernläden, Wirtshäuser und kleine Manufakturen zu werfen

Wenn wir Tiroler eines können, dann ist es, unsere heimischen Lebensmittel in hausgemachte Leckereien zu verwandeln“, sagt Thomas Ehamer (26) und lacht. Mit seinem Bruder Markus (28) eröffnete er letztes Jahr als Milchbuben die eigene Camembert-Käserei auf dem elterlichen Hof in Hopfgarten nahe Kitzbühel. Ihre wichtigsten Mitarbeiterinnen nennen sie liebevoll „die Mädels“. Die 19 Milchkühe liefern schließlich einen Großteil der benötigten Bio-Heumilch. „Wegen der eher kleinen Grundstücke setzen wir hier auf die ehrliche, langsame Arbeit von Menschenhand und haben dabei höchste Qualitätsansprüche“, erklärt der Jungunter-

nehmer. Die enge Zusammenarbeit mit der lokalen Gastronomie erhält nicht nur ihre eigenen Arbeitsplätze, sondern garantiert Bewohnern wie Besuchern ein authentisches tirolerisches Geschmackserlebnis. „Es gibt für uns kein schöneres Gefühl, als die Kunden mit unserem Kas zufrieden zu sehen“, sagt Thomas Ehamer.

### Da schmeckt's wie früher

Wer sich zwischen den Tiroler Gletschern bewegt und gern regionale Käse-, Fleisch- oder Gemüsesorten probieren möchte, braucht nur die Augen nach den grünen „Tiroler Wirtshaus“-Schildern offen zu halten. Denn dort finden



nur Zutaten von vor Ort den Weg in die Gasthausküchen, in denen Köche und Köchinnen der alten Schule typische Gerichte zaubern. Und auf die Frage „Hotschmeckt?“ (Hat es geschmeckt?) gibt es natürlich nur eine Antwort. Wer ein bisschen Tirol in Form selbst gemachter Marmelade, Almkäse oder Likör mit nach Hause nehmen möchte, wird auf Bauernmärkten wie dem Lienzer Stadthausmarkt und in Bauernläden fündig. Eigens ausgewiesene Genussrouten führen zu regionalen Traditionsbetrieben, zum Beispiel zum Chocolatier Hansjörg Haag in Landeck, der aus Kakao und der Milch heimischer Kühe eine edle Schokolade herstellt.

### Auf ein Gläschen

Apropos Likör: Die zweite Frage, die jeder erwachsene Gast nach einer

**1** Mit ihrem Tiroler Camembert versorgen die Milchbuben unter anderem die lokale Gastronomie **2** Moderne Handarbeit: Die Brüder Thomas und Markus Ehammer in ihrer Milchbuben-Käsefabrik auf dem elterlichen Hof in Hopfgarten **3** Familie Maass zeigt sich stolz vor den Kupferkesseln in ihrer Schnapsbrennerei Turabauer Maass in Prutz/Kaunertal **4** Eingang zur Almhütte: Die Aldranser Alm in der Nähe von Innsbruck steuern vor allem Wanderer ab dem Frühjahr wieder an **5** Am Herrnhausplatz in Brixlegg/Alpbachtal lebt man Tradition. Im 600 Jahre alten Gasthof „Herrnhaus“ können Sie in einer antiken Tiroler Stube speisen

## Pistenspaß für Groß und Klein

Ein besonderes Wintersporterlebnis bieten die fünf Tiroler Gletscher. Ob Anfänger oder Profi: Hier findet jeder seinen Traumabhang

### 1 Pitztaler Gletscher: für Höhenliebhaber

Auf über 3000 Metern gelegen, trägt er den Titel „höchster Gletscher Tirols“.

**Ausflugstipps:** Skitour auf die Wildspitze und eine Kuchenpause im „Café 3.440“, dem höchsten Café Tirols mit eigener Konditorei (Foto unten).

### 2 Kaunertaler Gletscher: für Ruhegenießer

Ein Gletscher-Geheimtipp mit fast leeren Liften, breiten Pisten und Barrierefreiheit. **Ausflugstipps:** Pistenbulle fahren zur blauen Stunde und die Aussichtsplattform Dreiländerblick.

### 3 Stubauer Gletscher: für Familien

Während die Kinder im Big Family Ski-Camp Spaß auf ihren Brettern haben, widmen sich Mama und Papa entspannt der Abfahrt. **Ausflugstipps:** Höhlenforschen in der Eisgrotte Stubauer Gletscher und Tirols größte Rodelarena.

### 4 Söldener Gletscher: für Wetteifriger

Ob als Weltcupzuschauer oder Teilnehmer am Adrenalin Cup, es liegt Spannung in der Luft. **Ausflugstipps:** Flanieren auf der höchsten Panoramastraße der Ostalpen und der Besuch in der James-Bond-Erlebniswelt 007 Elements.

### 5 Hintertuxer Gletscher: für Ganzjährige

Österreichs einziges Skigebiet, das 365 Tage geöffnet hat.

**Ausflugstipps:** Die Gletscherspalte Natur Eis Palast und die Spannagelhöhle, Europas höchste gelegene Schauhöhle.





## Krautkrapfen nach der Art der Bauernküche

Rustikaler Hütenschmaus: mit Sauerkraut und Schweinefleisch gefüllte Nudelrollen aus dem Schmortopf. Genau das Richtige nach einer langen Schneewanderung!

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ▼ 500 g Mehl ▼ Salz
- ▼ 5 Eier (Gr. M) ▼ 1 EL Öl
- ▼ 2 Dosen (à 580 ml) Sauerkraut
- ▼ 4 Zwiebeln
- ▼ 500 g magerer Schweinenacken
- ▼ 7 EL Butterschmalz ▼ 1 EL Zucker
- ▼ gemahlener Kümmel ▼ Pfeffer
- ▼ Mehl zum Ausrollen
- ▼ 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- ▼ ½ Bund Petersilie ▼ Frischhaltefolie

**1** Mehl, 1 Prise Salz, Eier, 3 EL kaltes Wasser und Öl mit den Knethaken des Rührgeräts zum glatten Teig verkneten. In drei Stücke teilen, jeweils in Folie wickeln, ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, eventuell noch etwas ausdrücken. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in sehr kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden.

**3** 2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Zwiebelwürfel kurz mitbraten. Sauerkraut und Zucker zugeben, unter Rühren ca. 5 Minuten schmoren. Mit ½ TL Kümmel, Salz und Pfeffer

abschmecken. Sauerkrautmischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**4** Teigstücke einzeln auf etwas Mehl zu je einem Rechteck (ca. 50 x 20 cm) ausrollen. Je ¼ Sauerkrautmischung als Streifen auf den Teigplatten verteilen und von der langen Seite her zu Rollen aufrollen. Jede Rolle in sechs große Stücke (ca. 8 cm breit) schneiden.

**5** Brühe in 150 ml heißem Wasser auflösen. 3 EL Butterschmalz in einem Topf (ca. 22 cm Ø, ca. 10 cm hoch) erhitzen. Krautkrapfen mit der Schnittfläche nach unten dicht an dicht in den Topf setzen und ca. 2 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten garen.

**6** 3 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin goldbraun rösten. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und mit Petersilie mischen. Auf den Krautkrapfen verteilen. Dazu schmeckt Apfelmus.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

PORTION ca. 680 kcal

E 25 g · F 35 g · KH 62 g

## An Guadn!

(Lassen Sie es sich schmecken!)

Damit Sie keine Spezialität in Tirol verpassen, hier unser kleines kulinarisches Lexikon:

### Schlutzkrapfen

(manchmal auch Schlipfkrapfen)

Klingen süß, sie sind es aber nicht. Die gefüllten Teigtaschen erinnern eher an Ravioli als an das gleichnamige Süßgebäck. Häufig umschließen sie eine würzige Kartoffelfüllung. Es gibt aber auch andere Varianten, etwa mit Speck oder Käse. Klassisch serviert mit geschmolzener Butter und Kräutern.



### Jause

Von 9 bis 15 Uhr herrscht in Österreich Jausenzeit, man isst eine kleine Zwischenmahlzeit. Einige Gaststätten heißen sogar Jausenstation oder -hütte. Wenn Sie eine Brettljause bestellen, erwartet Sie ein Brettchen voller leckerer Fleisch- und Wurstsorten, kombiniert mit Käse, Essiggurken, Senf oder Meerrettich.

Dazu gibt es frisches Bauernbrot.



### Gröstl (Greaschtl)

Als Resteessen gehört es zur traditionellen Tiroler Küche. Gekochte Kartoffeln, Rind- oder Schweinefleischstücke und gehackte Zwiebeln in einer Pfanne geröstet, ergeben eine deftige Köstlichkeit. Perfekt dazu: Spiegelei.

### Moosbeernocken

Sprechen die Tiroler von Moosbeeren, meinen sie eigentlich Blaubeeren. Diese plus Eier, Zucker und Mehl – mehr braucht es nicht für eine himmlische Süßspeise. Mit einem Esslöffel Nocken formen, braten und puderzuckern, fertig!



KNUSPRIGER

# BACK-CAMEMBERT

*mit Kabanossi und**Avocado-Tomaten-Salsa*

Man nehme eine Handvoll frisches Gemüse, himmlisch-cremigen Camembert und knackige Kabanossi und freue sich auf eine deftig-krosse Mahlzeit aus dem Ofen

**ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN:**

- 150 g Kabanossi
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Packungen (à 200g) Alpenhain Back-Camembert
- 1 Avocado
- 250 g Kirschtomaten
- Eine Handvoll Koriander
- Salz, Pfeffer • Saft von 1 Zitrone

1 Kabanossi in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Back-Camemberts in kleinere Stücke teilen und die Hälften in 4 bis 6 kleine Auflaufförmchen legen. Kabanossi und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Übrigen Camembert daraufgeben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 10–12 Minuten backen.

2 Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls fein würfeln. Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken.

2 Avocado, Tomaten und gehackten Koriander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Förmchen aus dem Ofen nehmen. Tomatensalsa darauf verteilen und mit übrigem Koriander garnieren.

**Das Beste aus der Natur**

Wir bei Alpenhain sind ein echtes Familienunternehmen mit Leib und Seele – und das bereits in der 4. Generation. Unser Herz schlägt für das Käsehandwerk und die beste Qualität. Deshalb verarbeitet unsere Traditionskäserei im oberbayrischen Voralpenland frische Alpenmilch von ausgewählten regionalen Bauern.

Back-Camembert gehört zu unseren beliebtesten Produkten und kommt ohne zugesetzte Aromen, Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker aus. Back-Camembert ist schnell gemacht und, weil er so lecker und knusprig ist, auch schnell wieder weg. Ummantelt von einer knusprigen Panade, kombiniert mit einem fruchtigen Wildpreiselbeerdip – ein echter Genuss für Käseliebhaber.

Weitere Infos auf  
[www.backcamembert.de](http://www.backcamembert.de)



„Frischen KORIANDER mit Wurzeln kaufe ich im Asialaden.“



MEIN REZEPTE

# Ein Glücksschwein für Silvester

Zum Jahreswechsel schaut Manfred Mnich in lauter zufriedene Gesichter. Kein Wunder, denn er verwöhnt seine Gäste mit einem legendär saftigen Nackenbraten



# Von innen marinierte Apfelbraten mit Chimichurri und Röstkartoffelsalat

Die Methode funktioniert ganz einfach: Apfelsaft und würzige Soßen gelangen per Nadel tief in den Braten. Der gerät damit so zart und saftig wie nie

## ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- 100 ml Apfelsaft
- 4 EL Barbecuesoße (Flasche)
- 2 EL Worcestersoße
- 4 TL Edelsüßpaprika
- 2 EL brauner Zucker • Salz • Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2,5 kg magerer Schweinenacken
- 3 EL Senf • 1,6 kg Kartoffeln
- je 1 Bund Petersilie und Koriander
- 2 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen • 2 Bio-Zitronen
- 100 ml + 4 EL + 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 EL Sesam • 3 EL Ahornsirup
- 400 g Feta • Marinadenspritz
- Frischhaltefolie • Alufolie

**1 AM VORTAG** Apfelsaft, Barbecuesoße und Worcestersoße verrühren. Marinade mit einer Marinadenspritz aufziehen. Edelsüßpaprika, Zucker, 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer und Knoblauchpulver mischen. Fleisch trocken tupfen. Marinade mit der Spritze dicht an dicht in das Fleisch spritzen. Fleisch erst rundherum mit Senf einstreichen und dann mit der Paprikamischung einreiben. Fleisch in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht im Kühl schrank marinieren.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Fleisch aus der Folie wickeln und in einen Bräter legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C/Gas: s. Hersteller) ca. 2 1/2 Stunden braten.

**3** Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, abkühlen lassen.

**4 FÜR DIE CHIMICHURRI** Kräuter waschen, hacken. Chilis längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Zitronen waschen und Schale fein abreiben. Zitronen auspressen. Kräuter, Chili, je Hälfte Zitronensaft und -schale, Hälfte Knoblauch und 100 ml Öl verrühren. Chimichurri mit Salz und Pfeffer würzen.

**5 FÜR DEN KARTOFFELSALAT** Lauch zwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln würfeln. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin in zwei Portionen ca. 10 Minuten knusprig braten. Gesamte Kartoffeln in die Pfanne geben. Rest Knoblauch und Lauchzwiebeln zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte verteilen.

**6** Braten herausnehmen, mit Alufolie zudecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ahornsirup, 4 EL Öl, Rest Zitronensaft und -schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam dressing warm stellen. Feta über den Salat bröckeln. Dressing kurz vorm Servieren über den Salatträufeln. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Std. +

Wartezeit ca. 12 Std.

PORTION ca. 880 kcal

E 63 g · F 51 g · KH 37 g

↳ **FÜR TIPPS UND TRICKS  
BITTE UMBLÄTTERN**

## MANIS SILVESTER-APERITIF

# Erdbeer-Gin-Cocktail

## ZUTATEN FÜR 8 GLÄSER (À CA. 300 ML)

**Saft von 2 Limetten, 800 ml gekühlten Erdbeersaft und 250 ml Gin** in einem Krug mischen. Acht Gläser je zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Erdbeer-Gin-Cocktail in die Gläser verteilen und mit je ca. 100 ml gut gekühltem Tonic Water auffüllen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



## 4 FRAGEN AN ...

### Manfred Mnich

**Redakteur bei kochen & genießen**

Wie kommt man denn auf die Idee, seinem Braten eine Spritze zu verpassen?

**Manfred:** Ich habe vor gut vier Jahren auf einem US-amerikanischen Koch-Blog davon gelesen. Offenbar ist das in den Staaten eine übliche Methode. Mich hat total fasziniert, wie man die Marinade mit einer Spritze tief ins Fleisch injiziert und sie sich dort perfekt verteilt.

Woher hast du die Spritze bekommen?

**Manfred:** Beim ersten Mal bin ich einfach in eine Apotheke gegangen und habe mir eine große Einwegspritze mit dicker Nadel gekauft. Heute bin ich besser ausgestattet. Denn mittlerweile bekommt man die sogenannte Marinadenspritz in Baumärkten und natürlich in Haushaltswarengeschäften. Sie kostet um die 15 Euro.

Wann hast du sie zum ersten Mal eingesetzt?

**Manfred:** Bei einem runden Geburtstag meiner Frau – über ihr Alter darf ich hier natürlich nicht sprechen. Ich habe damals 20 Kilo Schweinenacken für 60 Gäste mit der Spritze mariniert und auf unseren zwei Grills zubereitet. Obwohl wir zusätzlich Würstchen und Hähnchenfilet angeboten haben, war vom Braten am Ende nichts mehr übrig. Das hatte ich so noch nie erlebt.

Klingt nach einem neuen Lieblingsrezept?

**Manfred:** Kann man wohl sagen! Vor allem, weil es sich so leicht zubereiten lässt, offenbar den Geschmack der meisten trifft und sich für größere Gruppen eignet.



## 5 Tipps aus meiner Küche

### 1 MIT MARINADE IMPFEN

Um die Mischung aus Saft und Würzsoßen gleichmäßig im Fleisch zu verteilen, spritzt ich sie in einem Abstand von zwei bis drei Zentimetern. Insgesamt sind das 15 bis 20 Einstiche, und zwar nur von der Oberseite. Ich steche die Nadel möglichst tief ins Fleisch, ohne es zu durchstechen. Dann ziehe ich sie behutsam zurück und drücke gleichzeitig den Stempel. Die Marinade füllt den Kanal, den die Nadel im Braten hinterlässt. Drücke ich zu fest, läuft der Überschuss einfach oben heraus.

### 2 BRATEN EINWICKELN

Ist der Braten fertig geimpft, mit Senf bestrichen und mit Gewürzen eingerieben, wickle ich ihn fest in Frischhaltefolie ein und lasse ihn einige Stunden ruhen. So können alle Aromen von innen und außen gleichermaßen gut einwirken.

### 3 KROSS RÖSTEN

Damit die Kartoffeln rundherum knusprig werden, brate ich immer nur so viele auf einmal, wie in einer Schicht auf den Pfannenboden passen. Dann zerfallen sie auch nicht beim Wenden.

### 4 RUHEN LASSEN

Nachdem der Braten aus dem Ofen kommt, lasse ich ihn mindestens 10 Minuten zugedeckt ruhen. In der Zeit verteilen sich die Säfte gleichmäßig. Erst dann schneide ich das gute Stück in dickere Scheiben. Zu dünn aufgeschnitten, würde das mürbe Fleisch schnell zerfallen.

### 5 SALAT ANRICHTEN

Das nussig-süße Dressing gebe ich erst kurz bevor die Gäste Platz nehmen über den Salat. So bleiben die Kartoffeln so lange knusprig wie möglich.

1

2

3

4

5

**Möge Ihr neues Jahr  
voller kulinarischer  
Höhepunkte und  
geselliger Stunden  
mit lieben  
Gästen sein!**

Das wünschen Ihnen  
Manfred Mnich  
und das gesamte  
kochen & genießen-Team

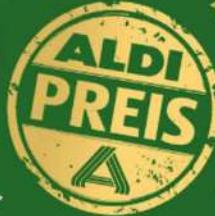


# Bescherung BEI ALDI



**4.29**

ROOKHUS  
Echter Räucherlachs<sup>1</sup>  
200-g-Packung; 100 g = 2.15



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



# Auf ein frohes neues Kuchenjahr!

Diese Naschereien, die von Silvesterbräuchen aus der ganzen Welt inspiriert sind, bringen Glück und zaubern Ihren Gästen garantiert ein Lächeln ins Gesicht



Deutschland  
Schwein  
gehabt

Im Mittelalter gab es bei verlorenem Würfelspiel ein Ferkel als Trostpreis. Doch eigentlich war dies ein Glück, denn Schweine ließen sich leicht mästen und brachten auf diese Weise Wohlstand.

## Zuckersüße Ferkelchen

Fast zu schade zum Essen, so niedlich sehen die rosa Schweinchen aus. Doch wer einmal von der erfrischenden Himbeer-Mascarpone-Füllung gekostet hat, kann nicht mehr widerstehen

### ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ Salz
- ♥ 75 g + 40 g Zucker
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 60 g Mehl
- ♥ 60 g Speisestärke
- ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 250 g TK-Himbeeren
- ♥ 3 Blatt Gelatine
- ♥ 125 g Mascarpone
- ♥ 1 EL Zitronensaft
- ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 200 g Marzipanrohmasse
- ♥ 3 EL Puderzucker
- ♥ rote Speisefarbe
- ♥ Puderzucker zum Ausrollen
- ♥ ca. 50 g Himbeer-Fruchtaufstrich ohne Kerne
- ♥ 12 Zuckeraugen (ca. 1 cm Ø)
- ♥ weißer Zuckerguss (Tube)
- ♥ schwarzer feiner Lebensmittelstift (Food Pen)
- ♥ Backpapier
- ♥ 1 Holzspieß

**1 FÜR DEN BISKUIT** Eier trennen. Eiweiß, 1 Prise Salz und 2 EL Wasser steif schlagen, zuletzt 75 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln unterrühren. Hälfte Zitronenschale unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, daraufsieben und unterheben.

**2** Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 35 x 40 cm) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten backen. Biskuit auf einen zweiten Bogen Backpapier stürzen. Oberes Backpapier abziehen. Biskuit auskühlen lassen.

**3 FÜR DIE CREME** Himbeeren auftauen lassen. Gelatine einweichen. Mascarpone, 40 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Rest Zitronenschale glatt rühren. Himbeeren durch ein Sieb streichen. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. 1 EL Zitronensaft und 2-3 EL Himbeermark unter die Gelatine rühren, dann alles unter das übrige Mark rühren. Mark nach und nach unter die Mascarponecreme rühren. Ca. 15 Minuten kalt stellen. Sahne steif schlagen und kalt stellen.

**4** Aus dem Biskuit mit einem Dessertring (8 cm Ø) 12 große Kreise und mit einem Ausstecher (4 cm Ø) 6 kleine Kreise ausschneiden. Biskuitreste z. B. für Cakepops (s. Rezept rechts) verwenden. 6 große Biskuitkreise auf eine Platte legen und je einen Dessertring darumstellen.

**5** Sobald die Himbeercreme zu gelieren beginnt, Sahne unterheben und die Creme in die Dessertringe verteilen. Creme mit den übrigen 6 großen Biskuitkreisen bedecken. Törtchen ca. 3 Stunden kalt stellen. Dessertringe vorsichtig mit einem spitzen Messer lösen und abziehen.

**6 FÜR DIE DEKO** Marzipan und Puderzucker verkneten, mit Speisefarbe rosa einfärben. Marzipan auf Puderzucker ca. 2 mm dick ausrollen. 6 große (8 cm Ø) und 6 kleine (4 cm Ø) Kreise ausschneiden. In die kleinen Kreise mit einem dicken Holzspieß jeweils zwei Nasenlöcher drücken. Für die Ohren Marzipanreste zusammenkneten, ausrollen und 6 kleine Kreise (4 cm Ø) ausschneiden. Mithilfe des Ausstechers aus jedem Kreis links und rechts 2 ovale Stücke (ca. 2 cm breit) ausschneiden (s. Abb. 1). Von jedem ovalen Stück eine Spitze abschneiden (s. Abb. 2). Aus den jeweils verbliebenen Stücken Schweinehörchen formen.

**7** Fruchtaufstrich glatt rühren. Für die Schweinenäśchen die 6 kleinen Biskuitkreise mit etwas Fruchtaufstrich bestreichen und die 6 kleinen Marzipankreise darauflegen. Biskuittörtchen ebenfalls mit Fruchtaufstrich bestreichen und die 6 großen Marzipankreise darauflegen. Schweinenäśchen auf die Biskuittörtchen legen. Augen und Ohren mit etwas Zuckerguss auf die Törtchen kleben und mit einem Lebensmittelstift Wimpern malen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1½ Std. +  
**Wartezeit** ca. 7 Std.  
**STÜCK** ca. 160 kcal  
E 2 g · F 28 g · KH 13 g

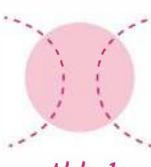


Abb. 1



Abb. 2

Aus den  
Kuchen-  
resten

## Kleeblatt-Cakepops

Kleine Geschenke bringen Glück im neuen Jahr. Besonders, wenn sie so liebevoll gemacht sind wie diese Kuchenlollis

Für ca. 10 Stück

**50 g Marzipanrohmasse mit grüner Speisefarbe (auf Gel-Basis) einfärben** und auf einer mit Puderzucker bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Kleine Kleeblätter ausschneiden und auf **Backpapier** ca. 6 Stunden trocknen lassen. **Ca. 140 g Biskuitabschnitte (s. Rezept links)** in einer Rührschüssel mit den Händen sehr fein zerbröseln. **40 g weiche Butter, 50 g Doppelrahmfrischkäse** und **abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone** zufügen. Alles verkneten und aus der Masse ca. zehn Kugeln formen. In jede Kugel jeweils einen Cakepopstiel stecken. Cakepops ca. 1 Stunde kalt stellen.

**250 g grüne Candy Melts** (Glasurlinsen, z. B. von Birkmann) in einem hohen Gefäß nach Packungsanweisung schmelzen. Cakepops in die Glasur tauchen und gut abtropfen lassen. Feuchten Guss mit den Kleeblättern verzieren. Cakepops in eine mit **Zucker** gefüllte Vase stecken und trocknen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1½ Std. +

**Wartezeit** ca. 7 Std.

**STÜCK** ca. 500 kcal

E 2 g · F 28 g · KH 13 g



# Alles-wird-gut-Kuchen mit Kokosstreuseln

Supersaftig dank der Mohn-Grieß-Masse mit Aprikosen.  
Die Knusperstreusel sorgen für köstlichen Biss

Polen  
**Mohn als Liebesorakel**  
Punkt zwölf streuen unverheiratete Frauen etwas Mohn in ihre Schuhe. Die Anzahl der Körner steht für die künftigen Verehrer.



## ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE

- ▼ 75 g + 280 g Butter
- ▼ 125 ml + 500 ml + 250 ml Milch
- ▼ 1 Würfel (42 g) Hefe
- ▼ 1 EL + 60 g + 100 g + 150 g Zucker
- ▼ 400 g + 350 g Mehl
- ▼ 4 Päckchen Vanillezucker ▼ Salz
- ▼ 3 Eier (Gr. M)
- ▼ 65 g Hartweizengrieß
- ▼ 375 g gemahlener Mohn
- ▼ 100 g Kokosraspel
- ▼ 1 Dose (850 ml) Aprikosen
- ▼ Mehl für die Arbeitsfläche
- ▼ Fett und Mehl für die Fettpfanne

**1 FÜR DEN HEFETEIG** 75 g Butter schmelzen, vom Herd nehmen und 125 ml Milch zugießen. Hefe und 1 EL Zucker flüssig rühren. 400 g Mehl, 60 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Lauwarme Milch-Butter-Mischung, Hefe und 1 Ei zufügen und alles glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2 FÜR DIE FÜLLUNG** 500 ml Milch, 100 g Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker aufkochen. Grieß einrieseln lassen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Inzwischen 250 ml Milch aufkochen, Mohn einrühren, vom Herd nehmen. Grieß ebenfalls vom Herd nehmen. 2 Eier trennen. Erst 2 Eigelb, dann Mohnmasse unter den Grieß rühren. Auskühlen lassen.

**3 FÜR DIE STREUSEL** 350 g Mehl, Kokosraspel, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 Prise Salz mischen. 280 g Butter schmelzen und dazugießen. Mit den Knethaken zu Streuseln verkneten. Auskühlen lassen.

**4** Aprikosen abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Hefeteig auf etwas Mehl in Größe der Fettpfanne ausrollen. Eine gefettete und bemehlte Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm) damit auslegen. Teig mehrmals einstechen.

**5** 2 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Erst Aprikosen, dann Eischnee unter die Mohnmasse heben. Auf den Teig streichen. Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten backen. Ofentemperatur nach ca. 10 Minuten herunterschalten (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller). Kuchen auskühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std. +  
Wartezeit ca. 30 Min.  
**STÜCK** ca. 450 kcal  
E 10 g · F 24 g · KH 46 g

## Vanilletorte „Feliz Año Nuevo“\*

Mit süßen Weintrauben als Talisman auf der Torte und als fruchtige Zugabe zur Vanillecreme

### ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 75 g Zartbitterschokolade
- ♥ 250 g weiche Butter
- ♥ 200 g + 6 EL Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker + Salz
- ♥ 6 Eier (Gr. M) ♥ 250 g Mehl
- ♥ 75 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
- ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 2 EL + 150 g + 250 g Schlagsahne
- ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ 300 ml + 100 ml Milch
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 3 Blatt weiße Gelatine
- ♥ 400 g grüne kernlose Weintrauben
- ♥ 200 g Schmand
- ♥ 50 g Mandelkerne (mit Haut)
- ♥ 50 g weiße Kuvertüre
- ♥ Frischhaltefolie ♥ 12 Holzspießchen

**1 FÜR DEN TEIG** Schokolade hacken. Butter, 200 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz ca. 5 Minuten cremig rühren. Eier einzeln jeweils im Wechsel mit 1 EL Mehl unterrühren. Übriges Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver mischen, mit 2 EL Sahne kurz unterrühren. Zum Schluss Schokolade unterheben.

**2** Teig in einer gefetteten, mit Mehl ausgestäubten Springform (26 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten backen. Mindestens 3 Stunden auskühlen lassen.

**3** 300 ml Milch und 4 EL Zucker aufkochen. 100 ml Milch und Puddingpulver glatt rühren, in die Milch rühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Pudding in eine Schüssel füllen, Oberfläche mit Folie bedecken und den Pudding auskühlen lassen.



### LeserCLUB

„Die werde ich sicher öfter backen, jeweils mit Obst der Saison! Da es in Österreich keinen Schmand gibt, habe ich für die Creme 250 g Obers und 150 g Crème fraîche genommen.“

Regina Klanner



## Spanien 12 Trauben bringen Glück

Mit jedem Glockenschlag am Mittwoch stecken Spanier sich eine Weintraube in den Mund – wer es nicht rechtzeitig schafft, muss im neuen Jahr mit Pech rechnen.

Wer mag, schneidet aus Papier kleine Fähnchen aus, beschriftet diese mit netten Sprüchen und befestigt sie an den Holzspießchen!



**4** Gelatine einweichen. Trauben waschen. Trauben, bis auf 12 Stück, halbieren. Tortenboden zweimal waagerecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring legen.

**5 FÜR DIE VANILLECREME** Schmand und 2 EL Zucker cremig rühren. 150 g Sahne steif schlagen. Pudding cremig rühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Ca. 2 EL Pudding unter die Gelatine rühren, dann alles unter den übrigen Pudding rühren. Erst Schmand, dann Sahne unterheben.

**6**  $\frac{1}{3}$  Vanillecreme auf den unteren Boden streichen. Mit halbierten Trauben belegen. Mit  $\frac{1}{3}$  Creme bestreichen. Mittleren Boden darauflegen. Rest Creme darauf-

streichen und mit oberem Boden bedecken. Torte ca. 2 Stunden kalt stellen.

**7** Mandeln hacken, rösten und auskühlen lassen. Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Holzspießchen in die Trauben stecken. Trauben zur Hälfte in die Kuvertüre tauchen. Etwas abtropfen lassen, dann in Mandeln wenden. Trocknen lassen.

**8** 250 g Sahne steif schlagen. Torte runderum mit Sahne einstreichen. Tortenrand mit Rest Mandeln bestreuen. Torte mit Trauben verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2½ Std. +

Wartezeit mind. 5 Std.

STÜCK ca. 510 kcal

E 7 g · F 34 g · KH 41 g

\*spanisch für „Frohes neues Jahr“



## Italien Mit Linsen zu Reichtum

Der Verzehr von Linsen soll im kommenden Jahr Geldseggen bringen. Warum? Weil sie in ihrer Form Münzen ähneln.

### Millionärs-Schatulle mit Schokolinsen

Im Nu wird aus einem Schoko-Kastenkuchen eine üppig gefüllte Geldkassette

#### ZUTATEN FÜR CA. 14 STÜCKE

- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 250 g Zucker
- ♥ 230 g Mehl ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ 90 g Kakao ♥ 1 TL Natron
- ♥ 60 ml geschmacksneutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- ♥ 200 g saure Sahne
- ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ 200 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 200 g weißer Fondant
- ♥ 4-5 Schaumzuckermäuse
- ♥ 1 Päckchen (160 g) Schokolidentaler
- ♥ 4 Päckchen (à 15 g) Mini-Schokolinsen
- ♥ Backpapier

**1 FÜR DEN TEIG** Eier und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Kakao und Natron mischen. Mit Öl, saurer Sahne und 170 ml Wasser zu den Eiern geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. In eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (30 cm Länge) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 1 Stunde backen. Evtl. nach der Hälfte der Backzeit mit Backpapier bedecken. Kuchen aus der Form lösen und auskühlen lassen.

**2 FÜR DIE DEKO** Kuvertüre hacken, im heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Kuchen damit überziehen und trocknen lassen.

**3** Fondant dünn ausrollen. Mit einem Teigrädchen aus dem Fondant eine Rauten und Streifen als Beschläge für die Truhe schneiden.

**4** Kuchen waagerecht halbieren und nach Belieben mit dem zugeschnittenen Fondant verzieren. Aus dem übrigen Fondant eine kleine Rolle formen und diese zwischen Kuchenunter- und -oberseite legen, damit der Deckel offen bleibt. Die entstandene Lücke mit Schaumzuckermäusen, Schokotalern und Schokolinsen füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std. +

Wartezeit ca. 2 Std.

STÜCK ca. 460 kcal

E 7 g · F 21 g · KH 59 g

#### MEIN GLÜCKSREZEPT

Die Münchnerin Vesna Vekic (57) gewann fünf Millionen Euro bei der „SKL-Millionen-Show“

„Mit Geld kann man sich viele Wünsche erfüllen. Aber richtig glücklich machen mich liebe Menschen um mich herum. Zum Beispiel meine Freundinnen. Wenn wir uns zum Kaffee bei mir treffen, backe ich diesen witzigen Kuchen.“



## Herstellernachweis

Brost Copenhagen,  
2650 Hvidovre, Dänemark  
Tel. 0045 36390300  
[www.brostcopenhagen.com](http://www.brostcopenhagen.com)

Char-Broil  
22761 Hamburg  
Tel. 040 360224000  
[www.charbroil.de](http://www.charbroil.de)

Linen Tales  
03231 Würselen, Utauen  
Tel. 00370 6182745  
[www.linen-tales.com](http://www.linen-tales.com)

LIV by tm interior, über TM room 77  
20259 Hamburg  
Tel. 040 42102527  
[www.tmrroom77.de](http://www.tmrroom77.de)

Moses Verlag  
47906 Kampen  
Tel. 02152 2098583  
[www.moses-verlag.de](http://www.moses-verlag.de)

Nordal  
8700 Horsens, Dänemark  
Tel. 0045 75659565  
[www.nordal.eu](http://www.nordal.eu)

Paul Wirths, über Amefa Stahlwaren  
42699 Solingen  
Tel. 0212 2320772  
[www.bestekette.de](http://www.bestekette.de)

Villeroy & Boch  
65693 Mettlach  
Tel. 06864 810  
[www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)

Wilkens & Söhne  
28309 Bremen  
Tel. 0421 4103-0  
[www.wilkens-silber.de](http://www.wilkens-silber.de)

## Milchreistörtchen „Guten Rutsch“

Das beliebte Dessert überrascht hier als Küchlein aus dem Muffinblech

### ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 500 ml Milch
- ♥ 125 g Milchreis
- ♥ 50 g Zucker ♥ 1 TL Vanillepaste (z. B. von Pickerd)
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 2 EL Mehl ♥ Salz
- ♥ 1 Glas (720 ml) Sauerkirschen
- ♥ 1 Päckchen roter Tortenguss (ungezuckert; für 250 ml Flüssigkeit)
- ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 12 Papierbackförmchen

**1 FÜR DEN MILCHREIS** Milch, Reis, Zucker und Vanillepaste in einem Topf aufkochen und unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen und den Reis auskühlen lassen.

**2** Eier trennen. Eigelb und Mehl unter den Reis rühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Salz einrieseln lassen. Eischnee unter die Reismasse heben.

**3** 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierbackförmchen auslegen. Milchreismasse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**4 FÜR DAS KOMPOTT** Kirschen abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. 2 EL Kirschsaft und Gusspulver glatt rühren. Übrigen Kirschsaft in einem Topf aufkochen. Angerührtes Pulver einrühren, aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Zitronenschale und Kirschen unterheben. Warm oder kalt zu den Milchreistörtchen reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std. +

Wartezeit ca. 3 Std.

STÜCK ca. 160 kcal

E 4 g · F 3 g · KH 28 g

## Japan Zum Dank ein Reisküchlein

Kein Neujahr in Japan ohne süße oder herzhafe Bällchen aus Klebreis, Mochi genannt. Der Legende nach erinnern sie an die Götter, die den Menschen einst den Reis schenkten.



# „Gutes Essen findet immer Freunde“

Küchenexperimente sind Hildegard Schnieders große Leidenschaft. Stets überrascht sie Freunde und Familie mit neuen Leckereien



Exklusiv  
aus dem  
Leser  
CLUB

**HILDEGARD SCHNIEDER**  
(48) aus Nottuln lebt ihre kreative Ader so richtig aus. Näht sie gerade keine Teddybären, entwickelt sie eigene Rezepte. Dabei sollten die Zutaten alle vor Ort erhältlich sein. Ihre Backfavoriten: Käsekuchen und alles mit Karamell

50 €  
für Ihr  
Rezept

**Welche Kuchenkreation begeistert Ihre Lieben?**

**Wir suchen Ihr liebstes Backrezept!** Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 49). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)

Birnen und Sekt im Kuchen – eine spannende Kombination. Ihre eigene Idee?

**Hildegard Schnieder:** Ja und nein. Tatsächlich habe ich das Originalrezept von einer Kollegin ertauscht. Sie verwendet darin Wein und Äpfel. Ich konnte ihn mir aber auch gut mit anderen Obstsorten vorstellen. Also habe ich rumprobiert, und die Birnen-Sekt-Variante kam besonders gut an.

**Bei wem? Wer sitzt in der Kuchen-Jury?**

Vor allem meine Mutter, meine beiden Brüder mit ihren Familien und mein Partner. Zu Festen bringe ich gern etwas mit, das ich noch nie zubereitet habe. Denn alle freuen sich total, wenn sie meine Versuchskaninchen sein dürfen. Allerdings testen sie schon sehr ernsthaft, mein Bruder und mein Onkel sind schließlich Bäckermeister (lacht). Zu Hause koste ich natürlich vor. Geht's mal daneben, lasse ich mir etwas anderes einfallen. Meist habe ich einen Plan B parat.

**Ohne auszuprobieren funktioniert Backen und Kochen bei Ihnen wohl nicht.**

Genau. Ich kann so meine Kreativität ausleben. Bei anderen Hobbys, wo man etwas herstellt, sind die Schränke irgendwann voll, oder jeder ist beschenkt. Das Platzproblem habe ich nicht: Gutes Essen findet immer Freunde, und ich kann weiterhin tüfteln.

**Wovon lassen Sie sich inspirieren?**

Mein Interesse fürs Kochen und Backen kommt ursprünglich von meiner Mama. Sie hat mir da schon früh freie Hand gelassen. Mittlerweile habe ich über 80 Rezeptbücher gehortet plus meine ganzen Ausgaben von kochen & genießen. Entdecke ich darin etwas Interessantes, halte ich mich zunächst an die Vorgaben. Beim nächsten Mal improvisiere ich mit anderen Zutaten und serviere es dann meinen Lieblingstestessern.

**Und was darf bei Ihnen in der Küche nie fehlen?**

**Mein Partner:** Kochen ist zu zweit noch viel schöner. Auch an die Leserclub-Rezepte darf ich nie ohne ihn ran.\* In Sachen Utensilien kann ich definitiv nicht ohne meine scharfen Messer leben.



**Hildegard:** „Solange die Füllung noch heiß und flüssig ist, drückt sie von innen auf den zerbrechlichen Teigrand. Kuchen daher unbedingt in der Form komplett auskühlen lassen.“

\*Anmerkung der Redaktion: Als Leserclub-Mitglied erhält Hildegard immer drei Rezepte rund zwölf Wochen vor allen anderen Leserinnen und Lesern. Sie möchten auch Mitglied werden? Auf Seite 26 steht, wie's geht.



## Birnenkuchen mit Schwips

### ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 250 g Mehl ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ 125 g + 90 g Zucker
- ♥ 125 g weiche Butter
- ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 Dose (850 ml) Birnen
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ 2 EL Hartweizengrieß
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 250 ml trockener Sekt
- ♥ Salz
- ♥ 250 g Schmand
- ♥ Frischhalbfolie

*Alternativ verwende ich Orangenlimo.*

**1 FÜR DEN TEIG** Mehl, Backpulver, 125 g Zucker, Butter und 1 Ei mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhalbfolie wickeln und ca. 20 Minuten kalt stellen.

**2** Birnen abtropfen lassen und 250 ml Saft dabei auffangen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Eine Springform (26 cm Ø) fetten und mit Mehl bestäuben. Teig in die Form legen und am Rand andrücken. Teigboden mit Grieß bestreuen. Birnenhälften mit der Spitze zur Mitte in die Form legen.

**3 FÜR DEN SEKTPUDDING** 3 EL vom abgesenenen Birnensaft und Puddingpulver glatt rühren. Übrigen Saft und Sekt aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute unter Rühren köcheln.

Den Pudding noch heiß über den Birnen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) zunächst ca. 30 Minuten backen.

**4 FÜR DEN GUSS** 3 Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb und 90 g Zucker schaumig schlagen, Schmand unterrühren. Zum Schluss Eischnee unter die Schmandmasse heben.

**5** Kuchen aus dem Ofen nehmen und Guss darüber verteilen. Bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten weiterbacken. Vollständig in der Form auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std. + Wartezeit mind. 6 Std.

STÜCK ca. 400 kcal

E 8 g · F 18 g · KH 48 g

*Leben ohne Kuchen ist möglich, aber sinnlos!*

*Jane  
Hildegaed*

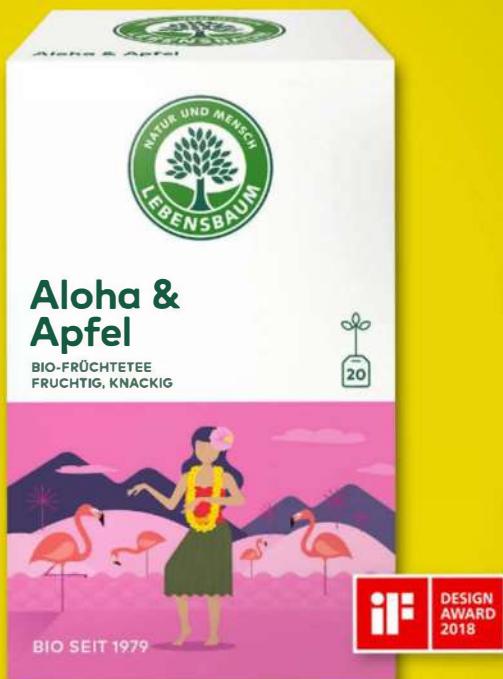


# TRAUM

Im **TRAUM** schon mal barfuß am Südseestrand getanzt?

Ketten von farbenfrohen Hibiskusblüten um den Hals, Aloha usw.?

Mit unserem Tee darf jederzeit weitergeträumt werden.



Wir packen zum fruchtigen Hibiskus sogar noch süßen Apfel, Hagebutten, Himbeeren, etwas Orange und Lavendel ins Gepäck. Gute **REISE!**

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen und unter [shop.lebensbaum.de](http://shop.lebensbaum.de).



DE-ÖKO-001

BIO SEIT 1979



1

Kasselerbraten auf gerösteten Wurzeln

1) Urig und erdverbunden: Jetzt ist die beste Saison für Wohlfühlgerichte mit aromatischem **Wurzelgemüse**

2) Keine Zeit, lange zu kochen, und dennoch Lust auf etwas Leckeres? Dann sind diese neuen **Blitzrezepte** mit raffinem Extra genau das Richtige für Sie!



2

Cremige Zwiebelsuppe mit Apfel und Speck

Ihre neue **kochen & genießen** erscheint am

9. Januar  
2019



3

Pikante Tandoori-Hackbällchen

3) Am Esstisch könnte es eng werden, wenn Sie diese genialen **Hits mit Hack** servieren.

Die locken nämlich jeden an die Teller

4) Manchmal brauchen wir einfach eine süße Auszeit! Die gönnen wir uns mit diesen Rezepten für **Lieblingskuchen im Kleinformat**



4

Banana-Hupf mit Pralinchen

**Ihre Redaktion**  
**kochen & genießen**



Glück kann man hören.  
Es knuspert.

200 weitere  
Köstlichkeiten auf  
[rewe-feine-welt.de](http://rewe-feine-welt.de)

