

LandGenuss

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

landgenuss-magazin.de | Januar/Februar | 4,99 EURO



25 Rezeptideen ohne Fleisch
+ tolle Tipps für Vegetarier



Fünf Mal Bunte Bete
Rundum gesunder Genuss



Süße Sehnsuchtsküche
Hauptgerichte für Naschkatzen

**+
BLITZ-
KÜCHE**
15 Rezepte – in nur
30 Minuten auf dem
Tisch!



Spitzkohl-Hackfleisch-
Pfanne mit
Kartoffelstampf

Lecker, leicht, ländlich: Abnehmen ohne Diät

LOW CARB: Die Trendküche zum Ausprobieren – mit wenig Kohlenhydraten und viel Geschmack
GESUND INS NEUE JAHR: 20 Schlank-Rezepte, Tricks zum Kaloriensparen, die besten Experten-Tipps

Mein Leibgericht +k



Kikkoman Sojasauce wird aus vier Grundzutaten natürlich gebraut. Dieses einzigartige Allwürzmittel verleiht Ihren Leibgerichten den fünften Geschmack, die ultimative Vollmundigkeit – Umami. Im Saucenregal zu finden.

www.kikkoman.de

kikkoman
seasoning your life

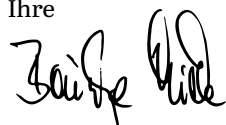
Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Jahreswechsel, wenn die Tage ruhiger werden, ist es für viele an der Zeit, die letzten zwölf Monate Revue passieren zu lassen. Was war toll? Was vielleicht noch nicht so optimal? Es ist die Zeit der guten Wünsche, der Vorsätze. Haben auch Sie einen gefasst? Damit 2019 für Sie noch besser wird?

Egal, was Sie sich vorgenommen haben: Eines sollte auf keinen Fall zu kurz kommen – der Genuss! Und deshalb haben wir für Sie himmlische Rezepte zusammengetragen, die auch dem einen oder anderen guten Vorsatz standhalten. Wollen Sie vielleicht weniger Fleisch essen? Dann probieren Sie unsere vegetarischen Volltreffer ab Seite 30. Oder haben Sie sich vorgenommen, Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren? Dann schauen Sie auf Seite 80, welche Alternativen es gibt. Leichte und gesunde Rezepte serviert Ihnen exklusiv Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck ab Seite 46. Oder soll es nach der großen Weihnachtsschlemmerei vor allem schnell gehen? Dann sind unsere Blitzrezepte etwas für Sie – Sie finden sie ab Seite 20.

Und wenn Sie sagen: „Für mich muss Essen vor allem die Seele wärmen in der kalten Jahreszeit!“ – dann haben wir auch da das Richtige: unsere winterliche Wohlfühlküche ab Seite 56 und unsere süßen Hauptspeisen ab Seite 74. Starten wir gemeinsam in ein genussvolles 2019,

Ihre



Bruntje Thielke | Chefredakteurin



@landgenussmagazin



landgenuss-magazin.de/facebook



Bruntje Thielke



Auf ins Low-Carb-Wochenende

Der Trend ist ungebrochen: Low Carb ist in aller Munde. Doch gleich komplett die gesamte Ernährung umzustellen – das fällt manchem schwer: Wie wäre es deshalb erst einmal mit einem Low-Carb-Wochenende? Wir haben für Sie köstliche Frühstücksideen, leckere Mittagessen, leichte Abendbrotrezepte und super Snacks zusammengestellt. Schließlich sollen Sie auf nichts verzichten – außer auf überflüssige Kohlenhydrate. Unser Zwei-Tage-Programm und viele wichtige Tipps finden Sie ab Seite 38.



INHALT

LandGenuss Januar/Februar

TOPF & TELLER

- 10 **FrISChe Ernte:** Farbenfroher Genuss mit bunter Bete
- 20 **Blitzküche:** Sechs schnelle Gerichte, die in nur 30 Minuten auf dem Tisch stehen
- 30 **Gemüseküche:** Raffinierte Rezepte ohne Fleisch
- 37 **Veggie-Ratgeber:** Die besten Tipps für alle, die (ab und zu) auf Fleisch verzichten möchten
- 38 **Das Low-Carb-Wochenende:** Zwei Tage schlank schlemmen mit wenig Kohlenhydraten
- 45 **Abnehm-Ratgeber:** Das müssen Sie über die Low-Carb-Ernährung wissen
- 46 **Leicht und gesund:** Die besten Rezepte von Ernährungsmedizinerin Dr. med. Anne Fleck
- 56 **Winterliche Wohlfühlküche:** Köstliche Sonntagsklassiker wie von Oma
- 74 **Süße Hauptgerichte:** Rezepte für Naschkatzen
- 80 **Wissen:** Die besten Zuckeralternativen
- 90 **Fünf-Zutaten-Küche:** Kleiner Einkauf, großer Genuss
- 97 **Auf Vorrat:** Das sollte in keiner Küche fehlen
- 100 **Gutes bewahren:** Fermentiertes Gemüse
- 106 **Schätze der Natur:** Sirup selbst herstellen

LAND & LEUTE

- 50 **Küchentrends 2019:** Die wichtigsten Kücheninnovationen des Jahres
- 66 **Regionalküche:** Lieblingsgerichte aus dem Norden
- 82 **Blogger des Monats:** Leckere Ofengerichte von Andrea Natschke-Hofmann
- 98 **LänderGenuss:** Kulinarische Reise nach China

Fotos: Frauke Antholz (1); Anna Gieseler (3); Ira Leoni (1); StockFood / Gallo (1); Vanessa Jansen (1); Tina Burnann (1)
Illustrationen: gettyimages.de/undrey | Titelfotos: Anna Gieseler (1); Ira Leoni (1); Frauke Antholz (1); Tina Burnann (1)



74 Süße Hauptgerichte



30 Vegetarischer Wintergenuss



10 Saison-
star:
Bunte Bete

56 Schlemmen
wie bei Oma



90 Raffinierte Rezepte
aus fünf Zutaten

5
Zutaten



66 Das Beste aus
Norddeutschland

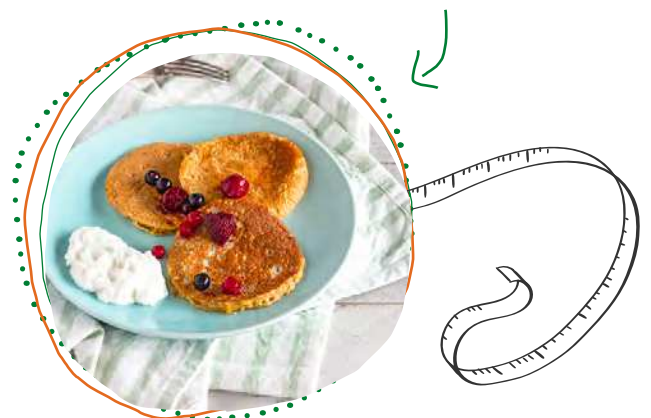


20 Schnelle Gerichte
unter 30 Minuten

DIES & DAS

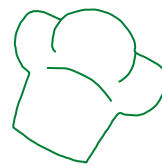
- 3 Editorial
- 6 Rezeptefinder
- 8 LandGenuss-Welt
- 29 Buchtipps
- 86 Kaffeeklatsch
- 110 Altes Wissen
- 112 Genussrätsel
- 114 Vorschau,
Impressum

38 Rezepte mit wenig
Kohlenhydraten





LandGenuss



Rezepte dieser Ausgabe



Herzhaftes



S. 13 Gebackene Ringelbete mit Hackbällchen und Joghurt dip



S. 15 Tarte mit bunter Bete, Rosenkohl und Schafskäse



S. 16 Rote-Bete-Walnuss-Brot mit Gelber-Bete-Aufstrich



S. 19 Brezel-Weißwurst-Salat mit Ringelbete



S. 26 Hähnchenbrustfilet mit Champignon-Wirsinggemüse



S. 26 Bandnudeln mit Mangold-Sahnesoße



S. 26 Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne mit Kartoffelstampf



S. 27 Spaghetti mit Grünkohl



S. 28 Suppe aus Kichererbsen und Möhren



S. 28 Buntes Ofengemüse mit Minutensteaks und Feldsalat



S. 31 Herzhafte Wirsing-Quiche mit Bergkäse



S. 34 Steckrübeneintopf mit knuspriger Einlage



S. 35 Lasagne mit Linsen-Bolognese



S. 35 Bandnudeln mit Grünkern, Porree und Staudensellerie



S. 36 Schupfnudelpfanne mit Apfel-Sauerkraut



S. 40 Gurken-Tofu-Röllchen



S. 40 Kasseler mit Kohlsalat



S. 41 Kräfftigender Bohnensalat



S. 44 Bunter Käse-Wurst-Salat



S. 44 Deftiger Hüttenkäse



Gerichte mit diesem Symbol sind vegetarisch



Gerichte mit diesem Symbol sind leicht (bis 500 kcal)



Gerichte mit diesem Symbol sind schnell zubereitet (Zubereitungszeit max. 30 Min.)



S. 44 Selleriestifte mit orientalischer Currymarinade



S. 48 Köfte mit Bulgur und Salat



S. 49 Omelett mit Radicchio, Rucola und Parmesanspänen



S. 57 Gebratene Ente mit Aprikosen und Schalotten



S. 63 Kasselerbraten mit Spalterbsen, Äpfeln und Pastinaken



S. 64 Irischer Lammeyntopf mit Gemüse



S. 64 Griechische Lammkeule mit Gemüse



S. 65 Braten vom Rind mit Pilzsoße und Gemüse



S. 65 Karamellisierte Schweinebauch



S. 69 Hamburger Pannfisch



S. 69 Büsumer Nordseekrabben-Cocktail



S. 84 Wintergemüse-Kuchen



S. 96 Rumpsteaks mit Kartoffel-Erbsen-Püree und Kräuterbutter



S. 96 Risotto mit gebratenen Pilzen



S. 96 Gemüse-Nudeleintopf mit Mettenden



S. 97 Nudeln mit schneller Tomatensoße



S. 103 Kimchi



S. 104 Möhren und Zwiebeln mit Senf



S. 104 Pikanter Rosenkohl mit Dill



S. 104 Sauerkraut



Süßes & Getränke



S. 9 Käsekuchen



S. 15 Gelbe-Bete-Smoothie



S. 40 Aromatischer Apfel-Zimt-Quark



S. 42 Kleine Pfannkuchen



S. 47 Grünkohl-Smoothie mit Melone und Mandelmus



S. 47 Frühstücks-Hirse-Bowl



S. 71 Omas friesischer Apfelkuchen mit Zimtstreuseln



S. 76 Quarkauflauf mit Honig und Mandeln



S. 78 Germknödel mit Vanillesoße



S. 79 Buttermilch-Pfannkuchen mit Apfelmus



S. 79 Karamellisierte Grießbrei mit heißen Kirschen



S. 83 Birnentaschen mit Marzipan



S. 99 Tangyuan (Klebrige Reisknödel)



S. 108 Glühweinsirup



S. 108 Kaffee-Gewürz-Sirup



S. 108 Vanillesirup



S. 109 Zitronen-Gewürz-Sirup



S. 109 Zimtsirup

Die Welt von LandGenuss

Hier bekommen Sie Neuigkeiten aus unserer Redaktion, persönliche Tipps und einen Blick hinter die Kulissen der LandGenuss. Sie haben Ideen, was wir noch besser machen könnten oder möchten uns ein Rezept schicken? Schreiben Sie an redaktion@landgenuss-magazin.de!



Was kochen die denn da?

Es gibt sie nicht, die *eine* deutsche Küche. Jede Region hat eigene Klassiker, für die typische Zutaten aus dem Meer, dem

Wald oder von der Alm verwendet werden. Für unsere **neue Serie „Regionalküche“** begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch ganz Deutschland – und bringen für Sie spannende Geschichten und die besten Rezepte der Landfrauen mit. Für Teil 1 verschlug es uns in den hohen Norden (ab S. 66).

Redaktionstipp



Von Nicole Benke,
stv. Chefredakteurin

Ziemlich scharfe Sache

Vor ein paar Wochen durfte ich auf einem Kochevent in Hamburg zusammen mit Cornelia Poletto am Herd stehen. Und war nicht nur von den Köstlichkeiten begeistert, die sie zusammen mit uns zubereitete – sondern vor allem auch von den Messern, die wir benutzten. Mit ZWILLING hat die Starköchin eine eigene Serie entwickelt, mit der auch Sie sich messerscharfe Profiqualität nach Hause holen können. Acht Modelle umfasst die ZWILLING Pro Cornelia Poletto Messerreihe, und vom Steakmesser bis zum Santokumesser mit Kullen (mein Favorit, siehe oben!) ist alles dabei, was das Kochherz begehrt. Ab ca. 60 Euro, z. B. über de.zwilling-shop.com



„Hier riecht es aber gut!“

Das haben vor einigen Wochen wirklich alle Kollegen gesagt, die an unserem hauseigenen Fotostudio, dem Foodio, vorbeikamen, als wir das Titelrezept für diese Ausgabe fotografierten. Nachdem das Bild im Kasten war, durften sie dann endlich probieren und waren sich auch da einig: „Das schmeckt richtig lecker!“ Überzeugen Sie sich selbst: Das Rezept für die Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne finden Sie auf Seite 26.



Werden Sie Teil der LandGenuss-Community

Auf den LandGenuss-Seiten bei Facebook und Instagram servieren wir Ihnen jeden Tag neue Rezepte und geben Ihnen Einblicke ins aktuelle Magazin und hinter die Kulissen der LandGenuss-Redaktion. Hier erfahren Sie auch als Erster von speziellen Aktionen und können unsere Themen mitgestalten! Klicken Sie direkt rein:

facebook.com/Land.Genuss

instagram.com/landgenussmagazin

**JETZT
NEU!**

DIE BESTEN KREUZFAHRER 2019

Der Guide mit 280
Bewertungen



JETZT ERHÄLTlich

amazon.de
www.amazon.de

falkemedia
falkemedia-shop.de



Leserrezept



Alexandra Haas aus dem Münsterland backt, seit sie ein Kind ist. „Ich liebte es schon früher, in Mamas und Omas Backschüsseln zu rühren“, erzählt sie. Ihr Lieblingskuchen ist dieser Käsekuchen. „Der lässt sich zu jeder Jahreszeit backen und ist ein Hingucker auf jedem Kaffeetisch“, sagt die 27-Jährige. Uns hat sie das Rezept verraten. Viele weitere Köstlichkeiten von Alexandra finden Sie auch auf alexkitchenlove.com

Käsekuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min. zzgl. 5 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für einen Kuchen

- | | |
|---------------------|---|
| (Ø etwa 28 cm) | • 220 g Magerquark |
| • 210 g Butterkekse | • 3 EL Zitronensaft |
| • 110 g Butter | • 1 Ei |
| • 200 g Zucker | • 170 g Sahne |
| • 3 EL Stärke | • Etwas Obst oder Schokolade zum Dekorieren |
| • 600 g Frischkäse | |

ZUBEREITUNG

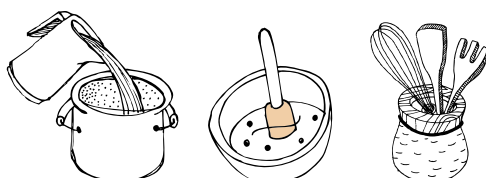
1. Butterkekse in kleine Stücke zerbröseln. Butter in einem Topf schmelzen, zusammen mit den Butterkeksen in einer Schüssel verrühren und anschließend auf dem Tortenboden verteilen. Bei 180 °C Umluft für 8 Min. backen.

2. Zucker, Speisestärke, Frischkäse, Magerquark, Zitronensaft, Ei und Sahne cremig schlagen. Die Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen und nochmals bei 180 °C Umluft für etwa 55 Min. backen.

3. Den Käsekuchen dann für mindestens 5 Std. kalt stellen und anschließend nach Belieben dekorieren.

Wir suchen Sie!

Sie möchten Ihr Rezept auch einmal in unserem Magazin präsentieren? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an: redaktion@landgenuss-magazin.de



Frische Ernte

DIESES MAL: BUNTE BETEN

Rübenstark!

Sie überzeugen mit vielen inneren Werten: Bunte Bete punkten mit Vitamin B, Eisen, Folsäure und reichlich Ballaststoffen. Die bringen Stoffwechsel und Immunsystem in Fahrt und regulieren den Blutdruck. Pflanzliche Farbstoffe wirken antioxidativ und sollen sogar vor Krebs schützen können.

Lagerung und Zubereitung

Die bunten Beten mögen es am liebsten kühl, dunkel und trocken. Einfrieren ist kein Problem – jedoch sollte die Bete vor dem Einfrieren im Ganzen und mit Schale gekocht werden. Geschmacklich überzeugen die bunten Knollen sowohl roh als auch gekocht. Achten Sie beim Kauf auf eine heile Schale, sonst geht der Saft ins Kochwasser über.

Klein, aber oho!

Greifen Sie bei bunter Bete am besten nicht zu den großen Exemplaren, denn diese sind oft holzig im Inneren. Kleinere Beten sind knackiger und aromatischer. Gut zu wissen: Gerade bei Roter Bete sollten Sie bei der Zubereitung Einmalhandschuhe tragen, da der Saft der Beten extrem abfärbt.

EBENFALLS SAISON HABEN

FRISCHE ERNTE



Steckrüben

Steckrüben lagern Sie am besten an einem kühlen und dunklen Ort oder im Kühlschrank. Durch einen hohen Gehalt an Beta-Carotin, Magnesium und Kalium sind die Winterrüben rundum gesunde Kraftpakete. Noch dazu enthalten sie kaum Fett. Perfekt für alle, die auf ihr Gewicht achten. Einkaufstipp: Je kleiner die Rübe, umso besser schmeckt sie.



Grünkohl

Grünkohl glänzt mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Zu Recht küren wir den krausen Kopf somit als den Star unter den Wintergemüsesorten. Außerdem bringt Grünkohl Ihre Verdauung in Schwung, wirkt Heißhungerattacken entgegen und kann somit beim Abnehmen hilfreich sein.

Schwarzer Winterrettich

Der schwarze Winterrettich ist ein alt bewährtes Hausmittel, denn er wirkt schleimlösend und antibakteriell. Seine Schärfe kann durch etwas Salz gemildert werden. Wickeln Sie den Rettich in ein feuchtes Tuch und lagern Sie ihn an einem dunklen und kühlen Ort oder im Gemüsefach Ihres Kühlschranks.



Pastinaken

Das alte Wurzelgemüse stand lange Zeit im Schatten der viel beliebteren Möhre. Erst in den letzten Jahren gewann die Pastinake wieder an Aufmerksamkeit. Und das zu Recht! Die auch Moowurzel, Hammel- oder Hirschmöhre genannte Pastinake schmeckt süß, nussig, leicht erdig und etwas scharf. Dank vieler Kohlenhydrate macht sie lange satt, die enthaltenen ätherischen Öle lindern Magen-Darm-Beschwerden und wirken Blähungen entgegen.



Feldsalat

Feldsalat muss kühl gelagert und zügig verzehrt werden, da die kleinen Blätter schnell matschig werden. Der hohe Eisengehalt macht den Salat besonders attraktiv. Am besten verfeinern Sie den Salat mit etwas frischem Zitronensaft, da die Eisenaufnahme durch das enthaltene Vitamin C verbessert wird.



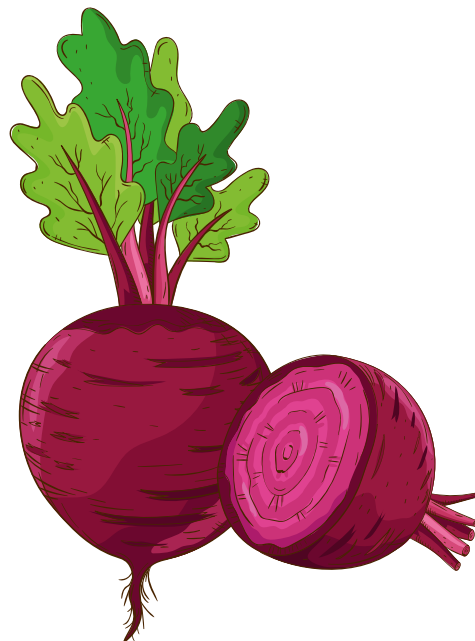
Tolle Knollen

Farbenfrohe Muntermacher

Energiegeladen starten wir in das neue Jahr! Für einen besonderen kulinarischen Kick sorgen da die bunten Knollen: Sie machen nicht nur gute Laune, sondern stärken mit ihren vielen wertvollen Nährstoffen auch noch unser Immunsystem in der grauen Jahreszeit. Ob im Salat, als Aufstrich oder Smoothie – mit den farbenfrohen Power-Knollen wird es nie langweilig

Rezepte: Henrieke Wölfl | Fotos & Styling: Frauke Antholz





Gebackene Ringelbete mit Hackbällchen und Joghurtdip

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g kleine Ringelbete
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Majoran, Thymian, Rosmarin)
- 100 ml Balsamicoessig
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Zwiebel
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Senf
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 500 g Sahnejoghurt
- Saft von ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Ringelbete gut abbürsten und in eine Auflaufform mit Deckel geben. 5 Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Gemischte Kräuter waschen, trocken tupfen und grob zerpfücken. Balsamicoessig und Olivenöl gut verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit dem

Knoblauch und den Kräutern zur Ringelbete geben. Zugedeckt im heißen Ofen 30 Min. garen.

2. Inzwischen Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Senf, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und dem gut ausgedrückten Brötchen in einer Schüssel vermengen. Mit feuchten Händen kleine Hackbällchen formen.

3. Ein Backblech mit etwas Backpapier auslegen. Die Ringelbete-Mischung aus der Auflaufform auf das Backblech geben. Hackbällchen drumherum auf dem Blech verteilen und alles weitere 30–40 Min. backen, dabei die Bällchen nach etwa 15 Min. wenden.

4. In der Zwischenzeit die übrige Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Die abgezupfte Blättchen der Petersilie fein hacken und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Joghurt, Knoblauch und Kräuter verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gebackene Ringelbete kreuzweise leicht anschneiden und zusammen mit den Hackbällchen sowie dem Joghurtdip servieren.

Pro Portion: 699 kcal | 28 g E | 47 g F | 42 g KH



*Speckwürfel oder getrocknete
Tomaten verfeinern die Tarte.
Speckwürfel einfach kurz vor
Ende der Backzeit über die Tarte
geben und kurz mitbacken.*

Veggie



Tarte mit bunter Bete, Rosenkohl und Schafskäse

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g bunte Bete
- 200 g Rosenkohl
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 4 Stiele Thymian
- 200 g Schafskäse
- 1 Ei
- 150 g Crème fraîche
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- Etwas Butter zum Feten
- 375 g Blätterteig (Kühlregal)

ZUBEREITUNG

1. Bunte Bete ungeschält in etwas kochendem Wasser je nach Größe 30–40 Min. knapp garen. Inzwischen Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser 7 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen, vierteln und in Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Schafskäse abtropfen lassen und zerbröckeln. Ei und Crème fraîche verquirlen und kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3. Eine Tarteform (Ø 20 cm) mit etwas Butter fetten und mit dem Blätterteig auskleiden, dabei einen Rand bilden. Im heißen Ofen 6–8 Min. vorbacken.

4. Bunte Bete abgießen, abschrecken, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend Rosenkohl halbieren. Blätterteig aus dem Ofen nehmen und mit der bunten Bete, dem Rosenkohl, Thymian und Schafskäse belegen. Eiermischung darübergeben und im heißen Ofen weitere 10–15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und servieren.

Pro Portion: 736 kcal | 18 g E | 54 g F | 46 g KH



Gelbe-Bete-Smoothie

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 250 g Gelbe Bete
- Etwa 2 cm Ingwer
- Etwa 2 cm Kurkumawurzel
- 1 Apfel
- 3 Orangen
- ½ Zitrone
- Pfeffer
- Etwas Honig nach Belieben

ZUBEREITUNG

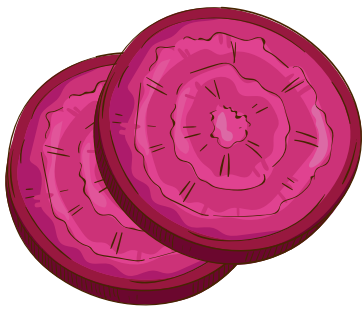
1. Gelbe Bete schälen und grob würfeln. Anschließend Ingwer und Kurkuma schä-

len und grob hacken. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zitrone ebenfalls auspressen.

2. Gelbe Bete, Ingwer, Kurkuma, Apfel, Orangen- und Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Wer es dünnflüssiger mag, gibt noch etwas Wasser dazu. Mit 1 Prise Pfeffer und Honig abschmecken und servieren.

Pro Portion: 103 kcal | 2 g E | 0 g F | 23 g KH





leicht

Veggie

Rote-Bete-Walnuss-Brot mit Gelber-Bete-Aufstrich

ZUBEREITUNGSZEIT 4 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Rote Bete
- 250 ml Rote-Bete-Saft
- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 100 g Walnusskerne
- 300 g Weizenmehl Type 550
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 300 g Roggenmehl Type 997
- Salz
- 2 EL Rapsöl
- 800 g Gelbe Bete
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 80 g gesalzene Erdnüsse
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für das Brot die Rote Bete ungeschält in etwas kochendem Wasser je nach Größe der Knollen etwa 45–55 Min. garen. Abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann schälen und fein pürieren.

2. Rote-Bete-Saft lauwarm erwärmen. Die Hefe mit dem Zucker im Saft auflösen. Die Walnusskerne grob hacken. Beide Mehlsorten und 1 EL Salz in einer Schüssel mischen. Das Rote-Bete-Püree, die Hefe-Mischung, die Walnüsse und das Öl ebenfalls in die Schüssel geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu

einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Min. gehen lassen.

3. Inzwischen den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gelbe Bete waschen, trocknen und in Alufolie wickeln. Im heißen Backofen etwa 45 Min. backen.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. Zu einer Kugel formen und in ein gut mehliertes Gärkörbchen (Ø etwa 22 cm) geben. Dann weitere 30 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

5. Inzwischen Knoblauch schälen und grob würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Erdnüsse hacken. Gelbe Bete aus dem Ofen nehmen, schälen und zusammen mit dem Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Essig fein pürieren. Petersilie und Erdnüsse unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur Verwendung durchziehen lassen.

6. Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig aus dem Gärkörbchen vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen. In den Ofen geben, die Ofenwände mit etwas Wasser besprühen und das Brot 15 Min. backen. Dann die Temperatur auf 225 °C Ober-/Unterhitze zurückschalten und weitere 15–20 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Mit dem Gelbe-Bete-Aufstrich servieren.

Pro Scheibe + Aufstrich: 250 kcal | 7 g E | 10 g F | 37 g KH





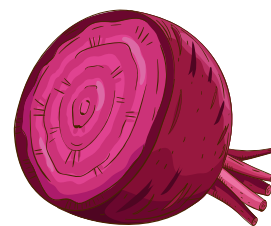
Das Brot schmeckt auch fantastisch mit anderen Aufstrichen oder mit Aufschnitt. Den Geschmack der Walnüsse können Sie noch verstärken: Ersetzen Sie dafür im Gelbe-Bete-Aufstrich die gesalzenen Erdnüsse durch Walnüsse.





Für eine vegetarische Variante können Sie die Weißwürste durch Radieschen und etwas mehr Brezel ersetzen. Dafür die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zu den übrigen Zutaten geben und alles mit dem Dressing beträufeln.





Brezel-Weißwurst-Salat mit Ringelbete

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 8 Weißwürste
- 4 Laugenbrezeln
- 8 EL Rapsöl
- 500 g Ringelbete
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 EL Apfelessig
- 3 TL süßer Senf
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Weißwürste aus der Haut pellen und in Scheiben schneiden. Laugenbrezeln in Würfel schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Würstchen und Brezeln darin goldbraun und knusprig braten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Die Ringelbete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Gurke waschen und der Länge nach vierteln, in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

3. Übriges Öl mit dem Essig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. Weißwurst-Brezel-Mischung mit Ringelbete, Gurke, Zwiebel und dem Schnittlauch anrichten und mit dem Dressing beträufeln, dann servieren.

Pro Portion: 975 kcal | 27 g E | 66 g F | 70 g KH



Hähnchenbrustfilet mit
Champignon-Wirsinggemüse
Rezept auf Seite 26

Fix gekocht!

Manchmal muss es einfach schnell gehen, aber soll natürlich trotzdem gut schmecken. Unsere sechs Blitzgerichte stehen alle in 30 Minuten auf dem Tisch. Und sind eine gelungene und gesunde Alternative zu Tiefkühlpizza & Co.



*Die Sahnesoße muss nicht
zwangsläufig mit Crème
fraîche zubereitet werden.
Sie können problemlos die
Hälfte durch saure Sahne
und fettarmen Joghurt
ersetzen.*

**Bandnudeln
mit Mangold-Sahnesoße**
Rezept auf Seite 26

Titelrezept



Die Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne kann ganz ohne Aufwand kalorienärmer zubereitet werden. Ersetzen Sie einfach das gemischte Hackfleisch durch Rinderhackfleisch. Das enthält weniger Fett.

Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne mit Kartoffelstampf

Rezept auf Seite 26





Spaghetti mit Grünkohl
Rezept auf Seite 27



Haben Sie Reste übrig? Gar kein Problem! Geben Sie alles in eine Auflaufform und überbacken Sie es am nächsten Tag mit einem würzigen Käse – der harmoniert wunderbar mit dem kräftigen Grünkohl.





Kichererbsen-Möhren-Suppe
Rezept auf Seite 28



Für eine exotische Asia-Note
können Sie 200 ml Gemüsebrühe durch
Kokosmilch ersetzen und Koriander statt
Petersilie verwenden.

**Buntes Ofengemüse mit
Minutensteaks und Feldsalat**
Rezept auf Seite 28





Hähnchenbrustfilet mit Champignon-Wirsinggemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g Wirsing
- 250 g braune Champignons
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 Zweige Rosmarin
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
- 1 EL Butter
- 3 EL Crème fraîche
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die äußeren Blätter des Wirsingkopfs entfernen. Kohlkopf vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

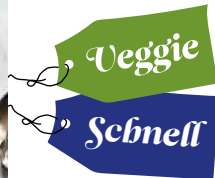
2. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Den Knoblauch und Schalotten glasig andünsten. Den Wirsing und Champignons dazugeben und 3–5 Min. unter Rühren anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein fast vollständig verkochen lassen, die Gemüsebrühe dazugeben. Alles mit geschlossenem Deckel 12 Min. schmoren lassen.

3. Inzwischen Rosmarin waschen und trocken tupfen. Das Hähnchenfleisch ebenfalls waschen und trocken tupfen.

Rundum salzen und pfeffern. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl zusammen mit Butter und Rosmarinzweigen erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 6 Min. braten. Fleisch mit den Rosmarinzweigen in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

4. Crème fraîche unter das Wirsinggemüse rühren und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets aus der Alufolie nehmen und auf dem Champignon-Wirsinggemüse anrichten.

Pro Portion: 441 kcal | 55 g E | 20 g F | 12 g KH



Bandnudeln mit Mangold-Sahnesoße

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 750 g buntstieliger Mangold
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ altbackenes Brötchen
- 400 g Bandnudeln
- Salz
- 2 EL Butter
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 100 g Crème fraîche
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Mangold waschen und putzen. Die Blätter von den Stielen trennen. Blätter grob in Stücke zupfen, Stiele in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Brötchen ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2. Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen die Butter zerlassen. Brötchen darin unter Rühren goldbraun braten. Mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mangoldblätter und -stiele zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe sowie Sahne angießen, aufkochen lassen und 3–4 Min. garen. Crème fraîche unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Bandnudeln abgießen und mit dem Mangoldgemüse anrichten. Mit den Brotwürfeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 752 kcal | 20 g E | 36 g F | 92 g KH



Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne mit Kartoffelstampf

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Spitzkohl (etwa 600 g)
- 1 Stange Porree
- 250 g Möhren
- 3 EL Rapsöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Pfeffer
- 150 ml Milch

- 2 EL Butter
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- ½ Bund Petersilie
- 50 g Bergkäse
- 150 g Schmand

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 18–20 Min. garen.

2. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Spitzkohl putzen, waschen und halbieren. Den harten Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand und Deckel erhitzen. Das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig braten. Die Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Spitzkohl ebenfalls zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Kümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen und zugedeckt etwa 10 Min. garen. In den letzten 5 Min. Porree und Möhren zugeben und mitgaren.

4. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Milch und Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer je nach Belieben grob oder fein zerkleinern. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken tupfen Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Bergkäse raspeln.

5. Schmand zur Spitzkohlpfanne geben und alles noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Käse bestreuen, mit dem Kartoffelstampf anrichten und mit der Petersilie garniert servieren.

Pro Portion: 793 kcal | 34 g E | 50 g F | 56 g KH



Veggie

Schnell

Spaghetti mit Grünkohl

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Grünkohl
- 1 roter Peperoncino
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g Spaghetti
- 8 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Grünkohl waschen, putzen und 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden, nach Belieben entkernen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den abgetropften Grünkohl fein hacken.

3. Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen 5 EL Olivenöl in eine Pfanne erhitzen. Peperoncino und Knoblauch darin bei kleiner bis mittlerer Hitze andünsten. Den Grünkohl dazugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze 8 Min. dünsten.

4. Die Spaghetti abgießen und tropfnass zum Grünkohl geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem übrigen Öl beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 664 kcal | 24 g E | 30 g F | 78 g KH

So sparen Sie beim Kochen Zeit

Clevere Vorratshaltung

Die Basis-Zutaten im Haus zu haben, ist nie verkehrt! Auf Seite 97 können Sie lesen, welche Lebensmittel in keiner Küche fehlen sollten.

Die richtigen Küchenhelfer

Sie müssen nicht alles selbst machen. Ein Blitzhacker zerkleinert wesentlich schneller als ein Messer Zwiebeln & Co. Und auch eine Küchenmaschine arbeitet fixer als ein Handrührgerät.

Eiskalt erwischt

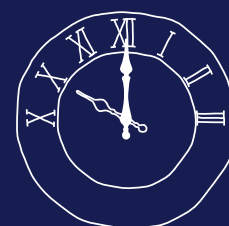
Greifen Sie ruhig häufiger auf Tiefkühlkräuter zurück. Einfach frische Kräuter (geputzt und gehackt) einfrieren – beim Kochen sind diese dann ohne großen Aufwand und jederzeit einsatzbereit.

Heiße Sache

Bei geschlossenem Deckel bringen Sie Wasser im Topf schneller zum Kochen. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Strom. Wenn das Wasser kocht, gilt vor allem bei Gemüse: Klein gewürfelt gart es schneller als im Ganzen.

Eine gute Vorbereitung ist alles

Lesen Sie ein Rezept am besten vor dem Kochen einmal komplett durch. Dann können Sie besser einschätzen, was als Nächstes gemacht werden muss und vermeiden Fehler, die Zeit kosten.





Kichererbsen-Möhren-Suppe

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Kichererbsen (Dose)
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 6 Stiele Petersilie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Möhren würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

2. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Möhren und Kichererbsen dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz würzen, dann mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe zugedeckt etwa 10 Min. sanft köcheln lassen.

3. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

4. 4 EL Kichererbsen aus der Suppe nehmen. Die übrige Suppe fein pürieren, dann mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Kichererbsen zurück in die Suppe geben,

diese mit übrigem Öl, Petersilie und Frühlingszwiebeln getoppt servieren.

Pro Portion: 446 kcal | 16 g E | 18 g F | 63 g KH



Buntess Ofengemüse mit Minutensteaks und Feldsalat

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Hokkaidokürbis
- 700 g Blumenkohl
- 300 g bunte Möhren
- 4 Zweige Rosmarin
- 3 Knoblauchzehen
- 120 ml Rapsöl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 150 g Feldsalat
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Walnusskerne
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- ½ TL Zucker
- 8 Schweine-Minutensteaks (à etwa 80 g)

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hokkaidokürbis waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Möhren gut waschen, ggf. schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

2. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch ungeschält andrücken. 6 EL Öl mit

Honig, Salz, Pfeffer und beiden Paprikapulversorten verquirlen. Das Gemüse mit dem Rosmarin und Knoblauch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Öl-Mischung vermengen. Im heißen Backofen etwa 20 Min. goldbraun backen.

3. Inzwischen den Feldsalat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Spalten schneiden. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Getrocknete Aprikosen würfeln. 4 EL Öl, Essig, Senf, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Feldsalat, Zwiebel, Walnüsse, Aprikosen und das Dressing vermengen.

4. Minutensteaks waschen und trocken tupfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei hoher Hitze etwa 2 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Ofengemüse und dem Feldsalat anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 861 kcal | 47 g E | 57 g F | 47 g KH

TIPP: Variieren Sie die Gemüsesorten für das Ofengemüse einfach nach Geschmack und Saison. Verwenden Sie im Sommer z. B. Zucchini, Paprika und Fenchel. Eine besondere Note bekommt das angebratene Fleisch, wenn Sie etwas gewürfelten Blauschimmelkäse ganz zum Schluss mit in die Pfanne geben.



Aktuelle Bücher für einen guten Start ins neue Jahr

Auf Fleisch verzichten, weniger Reste produzieren, ein bisschen abnehmen, einfach besser essen: Diese Bücher unterstützen Sie bei Ihren guten Neujahrsvorsätzen!



Essen macht glücklich!

Bloggerin Kerstin Niehoff hat über 50 Trendrezepte entwickelt, die gute Laune machen – von Churros mit Zimtsahne bis Zoodles Carbonara. Da findet jeder sein persönliches Glücksrezept. **Hölker Verlag, 22 Euro**



Raffinierte Gemüseküche

Ab und zu auf Fleisch verzichten? Das fällt mit diesem Buch besonders leicht. Jedes Rezept besteht aus nur zwei Gemüsekomponenten und steht blitzschnell auf dem Tisch. Absolut alltagstauglich! **Brandstätter, 25 Euro**



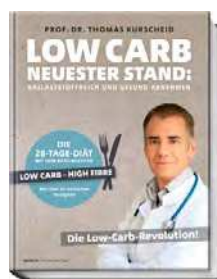
Gesund ohne feste Regeln

Schluss mit Verboten, essen Sie künftig intuitiv. Das Prinzip: Wer auf seinen Körper hört, isst automatisch gesünder. Bastienne Neumann serviert viele gute Tipps und 60 köstliche Rezepte. **Dorling Kindersley, 19,95 Euro**



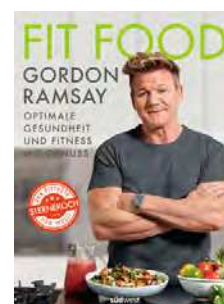
Essen Sie sich schlau

Ein Buch für clevere Genießer: Der Wissenschaftsjournalist Dennis Wilms serviert gesunde Gerichte, die den Kopf fit halten und mit denen Sie sogar einer Demenz vorbeugen können. **ZS, 22,99 Euro**



Schlank in 28 Tagen

Prof. Dr. Thomas Kurscheid berücksichtigt bei seiner Diät die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und setzt auf Rezepte mit wenig Kohlenhydraten und vielen Ballaststoffen. **Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro**



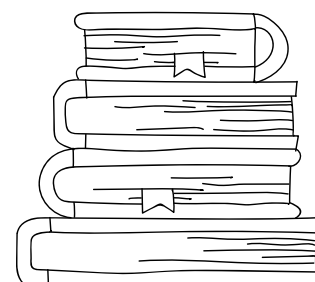
Fitte Sterneküche

Schnell zuzubereiten, ausgewogen und mit richtig viel Geschmack: Die Fit-Food-Rezepte vom britischen Sternekoch Gordon Ramsay helfen Ihnen dabei, sich ganz einfach etwas gesünder zu ernähren. **Südwest, 25 Euro**



Genießen mit gutem Gewissen

Haben Sie es satt, immer wieder Lebensmittel in den Müll zu werfen? Dann ist dieses Buch das Richtige: Der englische Starkoch Hugh Fearnley-Whittingstall präsentiert Rezepte, mit denen sich aus Resten Köstliches zaubern lässt. Dabei betrachtet er die Reste nicht als Überbleibsel, sondern als Quelle kulinarischer Qualität. **AT Verlag, 26 Euro**





Gemüseküche

Voller Genuss ohne Fleisch

Vielfältig, bunt und einfach extrem lecker: Unsere vegetarischen Rezepte zeigen, wie kreativ und raffiniert die fleischlose Küche sein kann. Wir versprechen: Mit ihrem würzigen Aroma begeistern diese Kreationen sogar den größten Steak-Fan. Probieren Sie es aus!

Rezepte: Henrieke Wölfl | Fotos & Styling: Ira Leoni



Herzhafte Wirsing-Quiche mit Bergkäse

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 50 Min.
zzgl. 45 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 250 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 125 g kalte Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 5 Eier
- 800 g Wirsing
- 3 rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- 150 g Bergkäse
- 200 g Sahne
- 1 EL Senf

AUSSERDEM

- Einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehl, 1 TL Salz, Butter in kleinen Flöckchen, 1 Ei und 3 EL kaltes Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. In etwas Frischhaltefolie wickeln und etwa 45 Min. kalt stellen.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und etwas größer als die Form rund ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Den Boden mit etwas Backpapier belegen, die getrockneten Hülsenfrüchte daraufgeben und den Boden im heißen Backofen etwa 20 Min. vorbacken.

3. Inzwischen den Wirsing putzen und vierteln. Den harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin

andünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Den Bergkäse raspeln. Übrige Eier mit der Sahne und dem Senf verquirlen. Etwa ein Drittel des Käses unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und das Wirsinggemüse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Eier-Mischung darübergießen und alles mit dem übrigen Käse bestreuen. Im heißen Backofen 30–40 Min. goldbraun überbacken.

Pro Portion: 920 kcal | 33 g E | 61 g F | 63 g KH





Lasagne mit Linsen-Bolognese

Rezept auf Seite 35



Probieren Sie etwas Fett einzusparen, indem Sie die Hälfte des geriebenen Goudas durch Semmelbrösel ersetzen.



Bandnudeln mit Grünkern, Porree und Staudensellerie

Rezept auf Seite 35



**Schupfnudelpfanne mit
Apfel-Sauerkraut**
Rezept auf Seite 36



Veggie

Steckrübeneintopf mit knuspriger Einlage (vegan)

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 300 g Knollensellerie
- 300 g Möhren
- 400 g Kartoffeln
- 750 g Steckrübe
- 6 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- 100 g Haselnusskerne
- 80 g Semmelbrösel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Beet Kresse
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sellerie, Möhren, Kartoffeln und Steckrübe schälen und in Würfel schneiden.

2. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Übriges Gemüse zugeben und mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, Lorbeer zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen. Dann Lorbeer entfernen.

3. Haselnüsse hacken. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel mit den Nüssen goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. Petersilie und Kresse waschen, trocken tupfen. Petersilienblättchen abzupfen, Knoblauch schälen, alles fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, in feine Würfel schneiden. Haselnuss-Mischung, Petersilie, Kresse, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Zitronenabrieb mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Steckrüben-eintopf anrichten und servieren.

Pro Portion: 656 kcal | 13 g E | 40 g F | 67 g KH



Veggie

Lasagne mit Linsen-Bolognese

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 150 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 3 Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Oregano
- 3 Stiele Thymian
- 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Rotwein
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 125 g Mozzarella
- Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
- 150 g Frischkäse
- 150 g Crème fraîche
- 12 Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
- 100 g geriebener Gouda

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in 600 ml kochendem Wasser zugedeckt etwa 10 Min. garen. In ein Sieb gießen und etwas abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken tupfen, die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und alles fein hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Möhren und Sellerie zugeben und kurz mitandünsten. Tomatenmark einrühren,

alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rotwein ablöschen. Tomaten und gehackte Kräuter zugeben und aufkochen lassen. Bei milder Hitze 10 Min. einkochen lassen.

3. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Mozzarella gut abtropfen lassen und fein hacken. Mit Zitronenabrieb, Frischkäse und Crème fraîche verrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen in die Gemüsesoße rühren und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Linsen-Bolognese, Lasagneblätter und Mozzarella-Mischung abwechselnd in die Auflaufform schichten, dabei mit der Mozzarella-Mischung abschließen. Mit dem geriebenen Gouda bestreuen und im heißen Ofen 35–45 Min. goldbraun überbacken.

Pro Portion: 882 kcal | 34 g E | 45 g F | 84 g KH



Veggie

Bandnudeln mit Grünkern, Porree und Staudensellerie (vegan)

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 5 EL Olivenöl
- 100 g Grünkernschrot
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Porree
- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 400 g Bandnudeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 200 g vegane Kochcreme

ZUBEREITUNG

1. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Grünkernschrot darin leicht rösten, bis er zu duften beginnt. Mit 650 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei milder Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

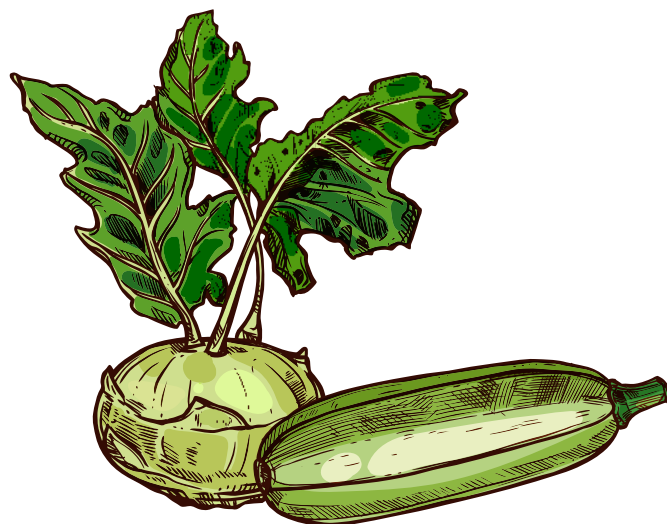
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen und ggf. entfädeln. Das Grün beiseitelegen, die Stangen in dünne Scheiben schneiden.

3. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Porree und Sellerie zugeben und andünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Übrige Brühe zugeben und bei milder Hitze 5–7 Min. köcheln lassen.

4. Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Selleriegrün ebenfalls waschen, trocken tupfen und fein hacken.

5. Grünkern zum Gemüse in die Pfanne geben, Kochcreme ebenfalls zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und tropfnass mit dem Gemüse vermengen. Mit Selleriegrün und Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 725 kcal | 19 g E | 29 g F | 102 g KH



Gesunde Veggie-Küche

Bei unseren vegetarischen Rezepten spielt Gemüse die kulinarische Hauptrolle. Das sorgt nicht nur für jede Menge Abwechslung und Geschmack, sondern tut auch unserer Gesundheit gut.

Wichtige Vitamine

Viele unterschiedliche Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe lassen Gemüse auf unserem Speiseplan glänzen. So helfen uns z. B. Vitamin K, D und C, unsere Knochen zu stärken und zu erhalten, Wunden schneller heilen zu lassen und Krankheitserreger abzuwehren.

Grün und gut

Gerade in grünem Gemüse stecken zudem viele Mineralstoffe wie Eisen, Jod und Kalzium. Eisen unterstützt den Sauerstofftransport, Jod die Schilddrüse und Kalzium unsere Zähne und Knochen. Unsere Darmflora und der gesamte Verdauungstrakt freuen sich über ausreichend Ballaststoffe aus beispielsweise Erbsen, Rosenkohl und Sellerie.

Zellschutz zum Essen

Schützende sekundäre Pflanzenfarbstoffe wie Flavonoide finden wir in Rotkohl, Roter Bete und Aubergine. Sie binden freie Radikale und schützen so unsere Zellen vor deren schädlichem Einfluss. Knoblauch und Zwiebeln enthalten sogenannte Sulfide, die verhindern, dass sich Cholesterin ablagert. Und grünes, rotes und gelbes Gemüse kann dank seiner Carotinoide unser Herz schützen. Essen Sie also ruhig häufiger fleischlos und schön bunt!



Veggie

Schupfnudelpfanne mit Apfel-Sauerkraut

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 60 g Butterschmalz
- 1 TL Zucker
- 125 ml Apfelsaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- 750 g loses Sauerkraut vom Fass
- ½ TL Kümmelsamen
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 120 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 EL Butter
- 2 Eigelb
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln ungeschält in etwas kochendem Wasser je nach Größe etwa 20–25 Min. garen. Abgießen, abtropfen und kurz ausdampfen lassen.

2. Inzwischen für das Sauerkraut Zwiebel schälen und würfeln. Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebel und Äpfel darin andünsten. Mit dem Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen, dann mit dem Apfelsaft ablöschen. Gemüsebrühe, Sauerkraut, Kümmel und Lorbeer zugeben und aufkochen lassen. Mit etwas Salz würzen und zugedeckt

30–40 Min. garen, dabei gelegentlich rühren.

3. Inzwischen die Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl, Butter, Eigelb, Muskat, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Ggf. etwas mehr Mehl zugeben, sollte der Teig zu klebrig sein.

4. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig portionsweise zu 2–3 cm dicken Rollen formen. Etwa 1 cm dicke Scheiben abschneiden und diese zu fingerdicken, kurzen Schupfnudeln formen. Die Schupfnudeln in siedendem Salzwasser etwa 5 Min. gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen und etwas abtropfen lassen.

5. Übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schupfnudeln darin rundherum goldbraun braten. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Lorbeer aus dem Sauerkraut entfernen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schupfnudeln mit dem Apfelsauerkraut anrichten und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 544 kcal | 11 g E | 25 g F | 69 g KH



Fleischlos glücklich

Sich vegetarisch oder vegan zu ernähren liegt im Trend. Probieren Sie es doch auch mal aus!



Pflanzliche Eiweißquellen

Um genügend Eiweiß zu sich zu nehmen, muss man Eier, Milch und Steak essen? Von wegen! Es gibt auch tolle pflanzliche Proteinquellen. Zu den Besten gehören Getreide (z.B. Dinkel, Hafer, Hirse, Grünkern), Pseudogetreide (z.B. Amaranth, Quinoa), Hülsenfrüchte (z.B. dicke Bohnen, Erbsen, Linsen), Nüsse, Kerne und Samen (z.B. Cashewkerne, Hanfsamen, Leinsamen, Kürbiskerne) und Gemüse (z.B. Brokkoli, Kartoffeln, Grünkohl).

Die Milch macht's

Drei köstliche pflanzliche Alternativen zur Kuhmilch:

Mandeldrink

Schmeckt wunderbar nussig und leicht süß. Perfekt für Smoothies, Porridge und zum Müsli. Eignet sich auch toll zum Backen und für Süßspeisen.

Haferdrink

Leicht süßlich und sehr getreidig im Geschmack, die Konsistenz ist eher wässrig. Eignet sich gut zum Kochen und Backen, für Porridge und Müsli sowie im Kaffee.

Sojadrink

Hat eine leichte Süße und schmeckt sehr getreidig. In der Küche zu verwenden wie Kuhmilch: Im Kaffee (lässt sich gut aufschäumen), zum Kochen und Backen und im Müsli.



Einkaufstipp



Das V-Label der Europäischen Vegetarian Union, das es in den Kategorien „vegetarisch“ und „vegan“ gibt, kennzeichnet europaweit fleisch- und tierfreie Produkte. Die Verwendung des Siegels ist für Hersteller bislang nicht verpflichtend. Es gibt also auch vegetarische und vegane Lebensmittel, die das Siegel nicht tragen.



Parmesan mal anders

Pasta-Fans, aufgepasst: Ein veganer Parmesan-Ersatz sind Cashewkerne. Für zwei Portionen einfach 25 g in einer Pfanne mit Öl rösten, dann mit ½ TL Salz und 1 EL Hefeflocken mit dem Pürierstab zerkleinern und über das Nudelgericht geben.

Was essen die denn da?

Ovo-Lacto-Vegetarier sind die „klassischen“ Vegetarier, sie verzichten auf Fleisch und Fisch, essen aber Eier und Milchprodukte wie Käse und auch Butter.

Lacto-Vegetarier essen klassisch vegetarisch, verzichten aber auf Eier. Milchprodukte allerdings stehen auf dem Speiseplan.

Ovo-Vegetarier machen es genau umgekehrt: Sie essen Eier, aber keine Milchprodukte.

Pescetarier essen kein Fleisch, aber durchaus ab und zu Fisch.

Flexitarier verzichten nicht komplett auf Fleisch, essen es aber nur selten und in guter Qualität. Ansonsten ernähren sie sich vegetarisch. Im Prinzip wie früher, als es Fleisch vor allem als Sonntagsbraten gab.

Veganer verzichten komplett auf Produkte tierischen Ursprungs. Sie essen kein Fleisch und keinen Fisch, konsumieren aber auch keine Milchprodukte, keinen Honig, keine Eier und verzichten oft sogar darauf, Lederwaren oder Daunenjacken zu tragen.

Freeganer sind eine extremere Form der Veganer. Freeganer nehmen nur Dinge zu sich, die sie gefunden, getauscht oder geschenkt bekommen haben. Die Bewegung stammt aus New York. Dort treffen sich nachts Freeganer, um zu „containern“, also den Müll der Supermärkte zu durchstöbern.

Rohköstler essen nur Produkte, die nicht über 42 °C erhitzt wurden. Sie sind sicher, dass nur so alle wichtigen Nährstoffe erhalten bleiben. Und genießen vor allem Obst, Gemüse und Nüsse. Auch rohes Fleisch (etwa ein Carpaccio) wäre in Ordnung – die meisten Rohköstler sind jedoch Vegetarier oder Veganer.

Frutarier ernähren sich besonders streng. Ihnen ist es wichtig, dass für ihr Essen keine Pflanzen beschädigt werden. Alles, was von der Pflanze gepflückt werden kann, ist ok. Etwa Tomaten, Beeren oder Nüsse. Spinat, Zwiebeln, Rüben und Kartoffeln hingegen nicht, denn die Pflanzen werden bei der Ernte zerstört.



Low Carb Leicht und lecker

Mit uns wird Ihr Wochenende köstlich und leicht! Wir haben für Sie zwei Tagespläne zusammengestellt: Unsere Rezeptideen punkten mit wenig Kohlenhydraten und vollem Geschmack. So können Sie ohne schlechtes Gewissen schlemmen und sich sogar süße Verführungen gönnen

Frühstück

Rezepte: **Birte Stehle** | Fotos & Styling: **Anna Gieseler & Kathrin Knoll**

**Aromatischer
Apfel-Zimt-Quark**
Rezept auf Seite 40



Snack

Gurken-Tofu-Röllchen
Rezept auf Seite 40

Mittagessen

Kasseler mit Kohlsalat
Rezept auf Seite 40

Kräftigender Bohnensalat
Rezept auf Seite 41

Abendessen



Leicht
Veggie
Schnell

Aromatischer Apfel-Zimt-Quark

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min. zzgl.
15 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 2 Personen

- 300 g Apfel
- 1 Zitrone
- 1 Prise Zimtpulver zzgl. etwas mehr zum Bestreuen
- 200 g Sahnequark

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zitrone auspressen. Die Apfelstücke in einem Topf mit 3–4 EL Wasser, etwas Saft einer Zitrone und Zimt für ungefähr 5 Min. weich köcheln lassen. Abkühlen lassen. Anschließend zu Apfelmus pürieren.

2. Abwechselnd Quark und Apfelmus in einem Glas schichten und kalt stellen. Vor dem Servieren mit Zimt bestreuen.

Pro Portion: 353 kcal | 19 g E | 21 g F | 22 g KH



Leicht
Veggie
Schnell

Gurken-Tofu-Röllchen

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Salatgurken
- 10 getrocknete Tomaten
- 1 EL frischer Dill
- 20 g Oliven (ohne Stein)
- 1 Zitrone
- 45 g Sojajoghurt
- Pfeffer
- 180 g Tofu

ZUBEREITUNG

1. Salatgurken waschen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen von etwa 1 mm schneiden, dabei die Mitte der Gurke aussparen. Die Gurkenstreifen auf ein Papiertuch legen.

2. Getrocknete Tomaten, Dill und Oliven in einem Mixer fein zerkleinern.

3. Die Zitrone auspressen und etwa 2 TL Zitronensaft, Joghurt, Pfeffer sowie den Tofu hinzugeben und alles kurz mixen.

4. Je 1–2 TL der Masse auf das Ende der Gurkenscheiben legen, einrollen und mit Zahnstochern als Röllchen fixieren.

TIPP: Anstelle von Tofu können Sie auch Hackfleisch verwenden. Dafür das Hack in einer Pfanne mit etwas Öl braten. Zu den restlichen Zutaten in den Mixer geben und alles gut vermengen.

Pro Portion: 413 kcal | 21 g E | 28 g F | 14 g KH



Schnell

Kasseler mit Kohlsalat

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 100 g Apfel
- 4 Möhren
- 1 kg Spitzkohl
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Kümmelsaat
- Salz und Pfeffer
- 400 g Kasseler Nacken
- 40 g Rosinen
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Apfel und Möhren schälen, fein raspeln und beiseitestellen. Kohl klein schneiden, waschen und abtropfen lassen.

2. Wasser in einen Topf füllen und den Kohl gleichmäßig in einem Dämpfeinsatz verteilen. Mit etwas Öl, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und anschließend für etwa 10 Min. dünsten.

3. Kasseler beidseitig im übrigen Öl für 3–4 Min. anbraten. Apfel-Möhren-Raspel mit den Rosinen zum Kohl geben und alles miteinander vermischen.

4. Anschließend die Zitrone auspressen. Für das Dressing etwa 2 TL Zitronensaft mit dem Öl kräftig verrühren, über den Kohlsalat geben und auf einem Teller mit dem Kasseler anrichten.

TIPP: Der Kohlsalat schmeckt noch besser, wenn Sie ihn mind. 1 Std. ziehen lassen.

Pro Portion: 622 kcal | 38 g E | 38 g F | 32 g KH





Leicht

Kräftigender Bohnensalat

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 50 g Parmesan
- 400 g grüne Bohnen
- 1 EL Senf
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 100 g Schafskäse
- 100 g Serranoschinken

ZUBEREITUNG

1. Parmesan raspeln und beiseitestellen. Wasser in einem Topf aufkochen und die Bohnen in einem Dämpfeinsatz bei mittlerer Hitze für ungefähr 15 Min. dünsten. Zur Seite stellen und auskühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit für die Marinade Senf, Essig, Öl sowie die Gewürze kräftig verrühren bis eine Emulsion entstanden ist.

3. Schafskäse würfeln, Serranoschinken in Stücke schneiden und mit den ausgekühlten Bohnen vermischen. Die Marinade hinzugeben und nochmals gut vermengen. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen und servieren.

Pro Portion: 419 kcal | 20 g E | 35 g F | 6 g KH



Kleine Einkaufsliste

Das sollte bei Ihrem Wochenend-Einkauf nicht fehlen:

- Bunte Vielfalt an Gemüse, z. B. Blumenkohl, Zucchini, Brokkoli, Möhren
- Obst, je nach Saison z. B. Quitten, saure Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Kiwi, Stachelbeeren
- Nüsse und Samen
- Hülsenfrüchte wie z. B. Kichererbsen, Bohnen
- Fleisch und Fisch in naturbelassener Form
- Eier
- Milchprodukte ohne Geschmack (Naturjoghurt)
- Vollkornnudeln, Vollkornbrot
- Haferflocken für selbst gemachtes Müsli
- Wer mag: Sojaprodukte wie Tofu und Sojamilch
- Eventuell Zuckeralternativen, z. B. Xylit, Kokosblütenzucker
- Wasser, ungesüßte Tees

Darauf sollten Sie bei Ihrem Einkauf lieber verzichten:

- Helles Brot und Brötchen, Kartoffeln, Mais, Nudeln, Reis
- Panierte Lebensmittel, z. B. Schnitzel, Fisch, Chicken Nuggets
- Müsli, industriell hergestellt
- Süßigkeiten, Kekse, Müsliriegel und Kuchen
- Chips, Salzstangen und andere Knabbereien
- Limonade, Saft, Cola, Fanta, Sprite, Eistee
- Bier, Wein und andere alkoholische Getränke

*Grundsätzlich gilt aber:
Stressen Sie sich nicht – hören Sie auf Ihr
Bauchgefühl und essen Sie, was Ihnen gut tut!*



Leicht

Veggie

Kleine Pfannkuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 10 Stück

- 4 Eier
- 1 EL Weizenkleie
- 1 EL Vollkornmehl
- 50 g Milch
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Butter
- 200 g Magerquark
- 1 EL Kokosraspel
- 1 TL Vanillezucker

ZUBEREITUNG

1. Eier, Weizenkleie, Vollkornmehl, Milch sowie Backpulver in eine Rührschüssel geben und schaumig schlagen. In einer Pfanne mit Butter zu kleinen Pfannkuchen ausbacken.

2. In der Zwischenzeit Magerquark, Kokosraspel sowie Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und vermengen. Auf die fertigen Pfannkuchen geben und lauwarm servieren.

Pro Portion: 314 kcal | 28 g E | 18 g F | 10 g KH



Für selbst gemachten Vanillezucker eine Vanilleschote mit 100 g Zucker in einem Mixer pulverisieren. Anschließend in einem gut verschließbaren Gefäß aufbewahren.

Mittagessen



Bunter Käse-Wurst-Salat
Rezept auf Seite 44

Snack



Deftiger Hüttenkäse
Rezept auf Seite 44

**Selleriestifte mit
orientalischer
Currymarinade**
Rezept auf Seite 44



Abendessen



Schnell

Bunter Käse-Wurst-Salat

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 Schalotte
- 80 g Möhren
- 10 Radieschen
- 100 g rote Paprikaschote
- 5 Cornichons
- 30 g alter Gouda
- 100 g Fleischwurst
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 E Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Msp. Chilipulver
- Salz
- 4 Stiele Petersilie
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schalotte und Möhren schälen, Radieschen und Paprika waschen. Alles in kleine Stücke schneiden. Cornichons, Gouda und Fleischwurst ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben.

2. Für das Dressing in einer Schüssel Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Chilipulver und Salz vermengen. Das Dressing über den Salat geben und alles gut mischen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und über den Salat geben. Pfeffer und servieren.

Pro Portion: 540 kcal | 25 g E | 39 g F | 15 g KH



Leicht

Veggie

Schnell

Deftiger Hüttenkäse

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 40 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Radieschen
- 100 g Cornichons
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g Hüttenkäse
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

2. Die Radieschen waschen und fein hacken. Cornichons und Schnittlauch ebenfalls fein hacken und alles in einer Schüssel vermengen. Sonnenblumenkerne und Hüttenkäse in die Schüssel geben und alles gut vermischen. Die Zitrone auspressen und mit etwa 2 EL Zitronensaft den Salat beträufeln. Kräftig salzen und pfeffern und servieren.

Pro Portion: 335 kcal | 31 g E | 19 g F | 9 g KH



Leicht

Veggie

Selleriestifte mit orientalischer Currymarinade

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 400 g Knollensellerie
- 30 g Kokosöl
- 4 TL Currypulver
- 2 TL Paprikapulver
- ¼ TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

1. Sellerie in gleich große Stifte schneiden. Einen Topf mit etwas Wasser füllen und den Sellerie für 10–15 Min. dampfgaren.

2. Für die Marinade das Kokosöl kurz erwärmen. Anschließend flüssiges Kokosöl mit Currypulver, Paprikapulver, Salz, Kümmel und Zucker verrühren.

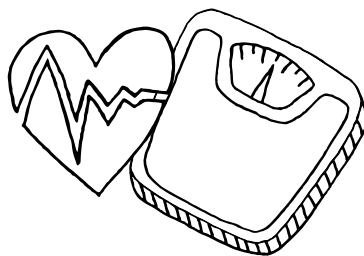
3. Die Marinade über die Selleriestifte geben, vermengen und etwas durchziehen lassen. Warm oder kalt servieren. Dazu passt Fleisch, Fisch oder Ei.

Pro Portion: 172 kcal | 3 g E | 16 g F | 5 g KH

TIPP: Alternativ kann der Sellerie auch gekocht werden. Ihn dafür in kaltem Wasser aufsetzen und leicht köcheln lassen.



So funktioniert „Low Carb“



Nach der üppigen Schlemmerei an den Feiertagen fühlen wir uns träge, die Hose kneift und wir sind ständig müde. Ein Low-Carb-Wochenende kann da genau das Richtige sein!

Das steckt dahinter

Ob zum Frühstück, Mittagessen, Abendbrot oder als Snack zwischen durch – Kohlenhydrate begleiten uns durch den Tag. Und das ist ein Problem. Denn kohlenhydratreiche Lebensmittel haben einen hohen glykämischen Index. Das bedeutet: Sie lassen unseren Blutzuckerspiegel stark ansteigen. Essen wir viele Kohlenhydrate über den Tag verteilt, steigt und sinkt unser Blutzuckerspiegel ständig. Das Resultat kennen viele: Heißhungerattacken. Wer den nachgibt und oft über den Hunger hinaus isst und sich wenig bewegt, wird automatisch zunehmen. Viele vor allem am Bauch, doch gerade das kann langfristig gesundheitlich bedenkliche Folgen haben.

Hier setzt Low Carb an, eine Ernährungsform, bei der es nicht primär ums Abnehmen geht. Übersetzt bedeutet es nicht mehr als „wenig Kohlenhydrate“. Das heißt Brot, Reis und Nudeln sollten von der Speisekarte gestrichen werden, wenn Sie eine kohlenhydratarme Ernährung ausprobieren möchten. Ersetzen Sie diese Lebensmittel etwa durch Gemüse, Fisch und Nüsse. Das Ziel einer „Low Carb“-Ernährung ist, die Heißhungerattacken durch einen konstanten Blutzuckerspiegel (bei gleichzeitig langem Sättigungsgefühl) zu verhindern. Wenn der Körper weniger Kohlenhydrate bekommt, verbessert sich auch unsere Stoffwechsellaage. Das stärkt die Leistungsfähigkeit und mindert Gesundheitsrisiken. Da sind die purzelnden Pfunde ein toller Nebeneffekt.

Faustregeln:

„Low Carb“ heißt nicht gleich „No Carb“

Wenig Kohlenhydrate, ja! Keine Kohlenhydrate, nein! Um den ständigen Heißhungerattacken durch vor allem stärke- und zuckerreiche Lebensmittel zu entgehen, sollten Sie größtenteils auf Nudeln, Reis, Kartoffeln und Weismehlprodukte verzichten. Diese lassen Ihr Hungergefühl nur kurz verschwinden und rufen dafür ständigen Appetit hervor. Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte sind gute Alternativen. Denn: Sie müssen nicht auf alle Kohlenhydrate verzichten. Essen Sie bewusst und in Maßen die „richtigen Kohlenhydrate“ – eben etwa aus Vollkornprodukten.

Gute Fette im Tausch gegen überflüssige Kohlenhydrate

Unser Körper ist sehr gut dafür ausgelegt, Energie aus Fett zu gewinnen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie nur noch fettreiche Lebensmittel essen sollten. Achten Sie stattdessen auf eine gezielte Auswahl der richtigen Fette. Gute Fette sind ungesättigte Fettsäuren aus z.B. Nüssen, Olivenöl, Bio-Fisch oder Samen. Außerdem sollte die Eiweißzufuhr erhöht werden, damit nur Körperfett und nicht Muskeln abgebaut werden.

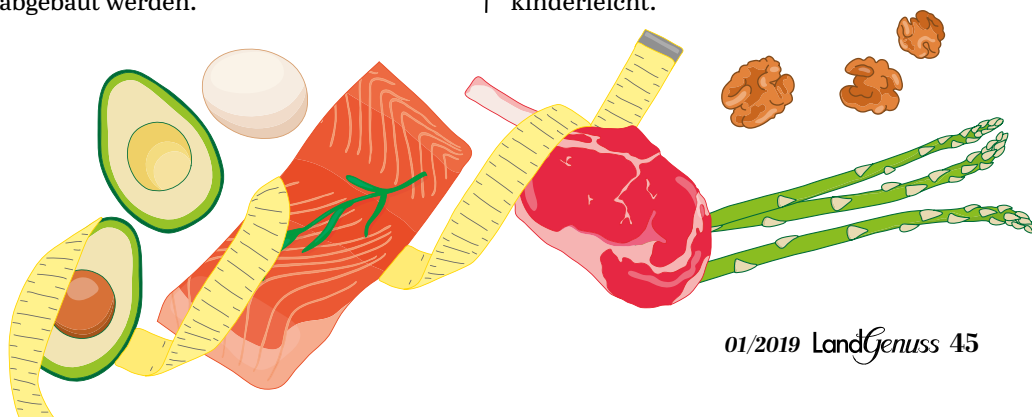
Schon gewusst?

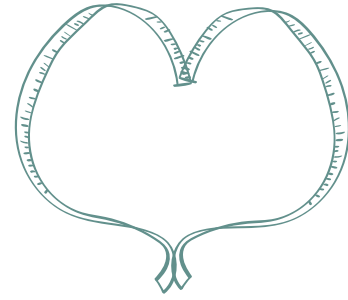
Für gewöhnlich liegt die tägliche Zufuhr an Kohlenhydraten zwischen 240 und 300 Gramm. Bei einer „Low Carb“-Ernährung sollten Sie Ihre Zufuhr auf unter 100 Gramm pro Tag reduzieren.



Mit den richtigen Lebensmitteln wohlfühlen

Dauerhaft ist eine „Low Carb“-Ernährung nur schwer durchzuhalten und erfordert ein hohes Maß an Disziplin. Aus diesem Grund sollten Sie nicht permanent „Low Carb“ essen, sondern ab und zu ein kohlenhydratarmes Wochenende einplanen. Und unter der Woche halten Sie sich an folgende Tipps: Verzehren Sie reichlich Gemüse, Obst, gesunde Fette, ausreichend Eiweiße und sättigende Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten an jedem Tag. So wird eine ausgewogene und gesunde Ernährung kinderleicht.





Mit Genuss zur Traumfigur

Gesund, lecker, schnell: Mit den Schlankrezepten von Dr. Anne Fleck versorgen Sie Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen, ohne Ihr Kalorienkonto zu sehr zu belasten. Und das Beste: Die Gerichte stehen blitzschnell auf dem Tisch – für eine bewusste Ernährung jeden Tag





Leicht

Veggie

Schnell

Grünkohl-Smoothie mit Melone und Mandelmus

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- ½ Salatgurke (200 g mit Schale)
- 1 Stück Honigmelone (geschält und entkernt 200 g)
- 60 g Feldsalat (geputzt 50 g; alternativ Blattspinat)
- 2 Medjool-Datteln (entsteint 40 g)
- 100 g gehackter TK-Grünkohl (Natur, portionierbar)
- 50 g weißes Mandelmus
- 15 ml Zitronensaft (3 TL)
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (nach Belieben)
- 1 Prise Salz (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke waschen und mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Die Melone schälen, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Den Feldsalat verlesen und gründlich waschen. Die Datteln entsteinen.

2. Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in den Standmixer geben und auf höchster Stufe fein mixen. Grünkohl und Mandelmus zugeben und erneut durchmixen.

3. Mit Zitronensaft und nach Belieben mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Grünkohl-Smoothie in zwei große Gläser füllen und servieren.

Pro Portion: 270 kcal | 9 g E | 13 g F | 29 g KH



Leicht

Veggie

Schnell

Frühstücks-Hirse-Bowl

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 70 g Hirse (schnellkochend)
- 30 g Mandelkerne
- 100 g Himbeeren
- 150 g griechischer Naturjoghurt (10 % Fett)
- 8 g Erythrit (2 TL)
- 1 Prise Salz
- 1–2 Prise gemahlener Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Mandelkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

3. Die Himbeeren behutsam abbrausen und trocken tupfen.

4. Joghurt und Erythrit in die Hirse rühren und mit Salz und Zimt würzen. Die Joghurtmischung auf zwei Bowls verteilen, mit Mandeln und Himbeeren garnieren und servieren.

Pro Portion: 316 kcal | 10 g E | 17 g F | 31 g KH



Drei Fragen an die Ernährungs-Medizinerin Dr. Anne Fleck

Welches sind die wichtigsten Zutaten einer gesunden Küche?

Gutes Fett. Es gibt Fett, das killt und Fett, das heilt. Den Unterschied zu kennen, ist ein wichtiges Gesundheitsgeheimnis. Heilende Fette sind Omega-3-reiche Öle, aus fettem Fisch, vor allem die langkettige Fettsäure DHA ist enorm wichtig. Sehr innovativ sind Algenöle, zum Beispiel Omega-safe gepresstes Leinöl mit Zusatz von DHA und EPA aus Algen. Außerdem gehören zu einer gesunden Ernährung viel Gemüse, Salate, zuckerarmes Obst wie Beeren, Olivenöl (extra vergine) als Universalöl, Nüsse und Mandeln.

Worauf sollte man verzichten?

Auf Transfette aus industrieller Herstellung. Die stecken zum Beispiel in Fertigprodukten, Chips oder Frittiertem. Auch Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen, viel Zucker oder Süßungsmitteln, Eiweißshakes mit künstlichem Süßstoff sowie kohlenhydratdichte und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte und Alkohol sollten möglichst nicht oder sehr selten auf dem Speiseplan stehen.

Wie schafft man es trotz Stress, sich gesünder zu ernähren und vielleicht sogar etwas abzunehmen?

Wer Fette nicht mehr als Tabu betrachtet, sondern als Satt- und Gesundmacher, wer darmgesund und antientzündlich isst, wie ich es in meiner Methode empfehle, schafft es „nebenbei“, ohne Heißhunger und Stress, gesund und schlank zu werden. Einfach, entspannt und mit Genuss. Denn Genuss und gesundes Schlanksein schließen sich nicht aus.



Köfte mit Bulgur und Salat

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

FÜR KÖFTE UND SALAT

- 100 g Rinderhackfleisch
- 150 g Beefsteakhackfleisch
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL Delikatess-Paprikapulver
- 2–3 Stängel Minze (3 g Blätter)
- ½ Bund glatte Petersilie (10 g Blätter)
- 1 kleine Karotte (50 g, geschält 40 g)
- 1–2 Knoblauchzehen (geschält 5 g)
- 2 Fleischtomaten (geputzt 400 g)
- ½ Salatgurke (200 g, entkernt 160 g)
- ½ frische, große rote Chilischote (geputzt 10 g)

- 10 ml Olivenöl (2 TL)
- 15 ml Erdnussöl (3 TL)

FÜR DEN BULGUR

- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Baharat, Ras el-Hanout oder Currypulver
- 80 g Bulgur
- Minzblätter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Für die Köfte beide Sorten Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver vermengen. Die Kräuter abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die Minze und ein Drittel der Petersilie zum Fleisch geben.

2. Die Karotte schälen, waschen und fein raspeln. Die Knoblauchzehe(n) schälen und fein hacken. Beides zum Fleisch

geben und verkneten. Dann in 6 Portionen teilen, daraus länglich-ovale Köfte formen und diese etwas flach drücken. Bis zur Verwendung kalt stellen.

3. Die Tomaten waschen und trocken reiben. Aus den Mitten waagrecht je drei Scheiben schneiden und beiseitelegen, die Kappen der Tomaten etwa 1 cm groß würfeln.

4. Für den Salat die Gurke waschen, entkernen, längs in Streifen und dann in kleine Stücke schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, abspülen und fein würfeln. Chili und Gurke mit Tomatenwürfeln und der Hälfte der restlichen Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.

5. Für den Bulgur Brühe und Gewürzmischung in einen Topf geben. Den Bulgur in ein feines Sieb füllen, abbrausen und zur Brühe geben. Aufkochen und ohne Deckel bei niedriger Hitze 7 Min. ausquellen lassen.

6. Währenddessen das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Köfte darin von beiden Seiten je 1 Min. scharf anbraten, dann an den Pfannenrand schieben. Tomatenscheiben hineingeben, salzen und pfeffern und alles etwa 6 Min. bei gut mittlerer Hitze fertig braten, dabei Tomaten und Köfte zwischendurch wenden.

7. Den Bulgur auflockern, die restliche Petersilie einrühren, mit Köfte und gebratenen Tomatenscheiben auf zwei Tellern anrichten und mit Minze garnieren.

8. Den Bratensatz in der Pfanne mit 4–5 TL Wasser lösen und über Köfte und Bulgur träufeln. Dazu den Salat servieren.

Pro Portion: 514 kcal | 34 g E | 25 g F | 37 g KH



Omelett mit Radicchio, Rucola und Parmesanspänen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

FÜR DAS OMELETT

- 4 Eier (Größe M)
- 60 ml Milch (3,5 % Fett)
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 20 g Butter (4 TL)

FÜR DIE FÜLLUNG

- 2 rote Zwiebeln (insg. 120 g, geschält 100 g)
- 30 g Parmesan
- 150 g Radicchioblätter
- 125 g Rucola (geputzt 100 g)
- 30 ml Olivenöl (6 TL)

- 30 ml Sojasoße (z. B. Tamari, 6 TL)
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1–2 Prisen Chiliflocken
- 20 g Sprossen (z. B. Rettichsprossen)

ZUBEREITUNG

1. Für das Omelett die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für die Füllung die Zwiebeln schälen, längs halbieren, dann quer in dünne Streifen schneiden. Den Parmesan mit dem Sparschäler in Spänen abziehen.

3. Den Radicchio abbrausen und trocken tupfen. Dann die dickeren und dünneren Blattteile separat klein schneiden. Den Rucola verlesen, die Stiele abknipsen, gründlich waschen, trocken schleudern und grob hacken.

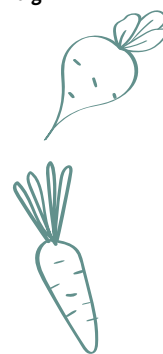
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei gut mittlerer Hitze 3 Min. glasig dünsten.

5. Die dickeren Radicchioblätter zugeben und 1 Min. mitdünsten, dann den restlichen Radicchio mit dem Rucola hinzufügen und 1–2 Min. unter Rühren weich werden lassen. Die Sojasoße darüber träufeln und unter Rühren verkochen lassen. Sofort vom Herd nehmen und mit Pfeffer würzen.

6. Parallel dazu in einer zweiten großen Pfanne die Butter zerlassen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei niedriger Hitze 4–5 Min. stocken lassen. Das Omelett soll an der Oberfläche noch leicht feucht sein.

7. Die Gemüsemischung auf dem Omelett anrichten, die Parmesanspäne darauf verteilen und mit den Chiliflocken bestreuen. Zum Schluss die Sprossen in die Mitte setzen, das Omelett halbieren und servieren – nicht zusammenklappen, damit die Sprossen knackig bleiben.

Pro Portion: 514 kcal | 25 g E | 42 g F | 10 g KH



Buchtipps

Ernährungsmedizinerin Dr. med. Anne Fleck präsentiert in „Schlank! für Berufstätige“ jede Menge Wissenswertes rund ums gesunde Abnehmen und dazu leichte Blitzrezepte für jeden Tag.
Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro



Die Küchentrends 2019

*Von skandinavisch-gemütlich bis cool und
supermodern: Hier kommen die wichtigsten
Kücheninnovationen des Jahres*



Grün und gut

Pflanzen und Kräuter sorgen in der Küche für eine wohlige Atmosphäre. Praktisch: Der Pflanztopf „Serra“ ist mit einem intelligenten Selbstbewässerungssystem ausgestattet, das Gießen überflüssig macht. Ca. 33 Euro, über leonardo.de

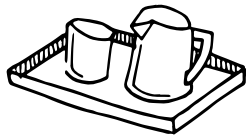


Es werde Licht!

Die stilvolle Stehleuchte „Tripod“ von Zuiver ist ein absoluter Hingucker. Und mit den eleganten Lampenfüßen aus Eichenfurnier das perfekte Accessoire für einen offenen Wohn- und Essbereich. Ca. 200 Euro, z. B. über westwingnow.de



Wohnen und kochen werden eins



Die Küche wird zum Wohnzimmer: 2019 verzichten wir noch bewusster auf eine klare Trennung zwischen Koch- und Wohnbereich. In gemütlichen Wohnküchen mit großzügigen Kochinseln trifft sich die gesamte Familie zum entspannten Beisammensein, zum Kochen und Genießen!



Schön flauschig

Ob als Teppich oder Sitzauflage: Ein Schaffell spendet Wärme und sorgt sofort für Gemütlichkeit in Ihrer Wohnküche. In sechs Farben, ca. 60 Euro, über depot-online.com



Reif für die Insel

Die freistehende Kücheninsel „Vadholma“ bietet jede Menge Arbeits- und Abstellfläche. An zehn Haken finden Ihre Küchenutensilien, Töpfe und Pfannen Platz. Ca. 430 Euro, über ikea.de



Die Küche wird zum Coffeeshop

Für die perfekte Tasse Kaffee müssen Sie nicht erst in ein Café gehen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Wachmacher auch zu Hause in Barista-Qualität zubereiten

Advertorial



Werden Sie zum Hobby-Barista

Genießen Sie frische Kaffeespezialitäten wie aus dem Coffeeshop: Der „Esperto Caffè“, der erste Kaffeevollautomat von Tchibo, bereitet klassischen Espresso, Caffè Crema und Americano auf Knopfdruck zu. Für ein besonderes Aroma werden die Bohnen im Edelstahl-Kegelmahlwerk mit stufenloser Mahlgradeinstellung immer frisch gemahlen. Und dank des kompakten Formats passt der „Esperto Caffè“ auch in kleinere Küchen. Preis: 219 Euro mit TchiboCard, Normalpreis: 269 Euro. Erhältlich in allen Tchibo Filialen und auf tchibo.de



Hoch die Tassen!

Das Tassen-Set von Bloomingville macht jeden Espresso auch optisch zu einem Genuss. Die handgearbeitete Keramik sieht nicht nur toll aus, sondern ist auch spülmaschinengeeignet. Ca. 22 Euro, z. B. über westwingnow.de



Designklassiker

Die Isolierkanne von Stelton aus Edelstahl ist ein echter Hingucker auf jeder Kaffeetafel – und mit einem Fassungsvermögen von einem Liter perfekt, wenn Sie mehrere Gäste erwarten. Durch einen innovativen Kippmechanismus bleibt der Kaffee besonders lange heiß. Ca. 120 Euro, z. B. über onekitchen.com



Mit viel Schaum, bitte!

Mit dem elektrischen Milchaufschäumer „Mia“ von Springlane zaubern Sie cremigen Schaum in Sekundenschnelle. 250 ml passen in den Edelstahl-Behälter. Praktisch: Den Holzgriff können Sie abnehmen und die restlichen Teile zum Reinigen in die Spülmaschine geben. Ca. 60 Euro, über springlane.de



Es bleibt hyggelig!

Schlicht, gemütlich, trotzdem modern: Möbel und Accessoires im skandinavischen Design sind auch 2019 weiter angesagt

Nehmen Sie Platz

Der komfortable Armlehnstuhl „Liuva“ mit ergonomischer Sitzschale und Beinen aus massivem Eschenholz wertet sofort jeden Essbereich auf. In fünf Farben, ca. 180 Euro, über car-moebel.de

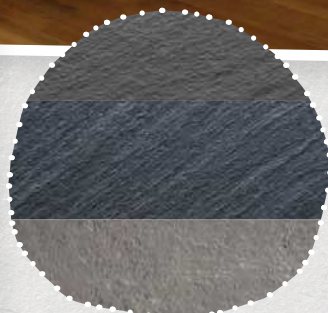


Aufbewahren mit Stil

In den Keramikdosen „Nordic Reef“ bleiben Mehl, Nüsse, Kekse & Co. dank luftdicht abschließendem Holzdeckel lange frisch. 4er-Set ca. 40 Euro, über springlane.de

Anthrazit ist die Trendfarbe des Jahres

Das dunkle Grau wirkt einfach edel und harmonisiert bestens mit anderen Farben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich die Trendfarbe in die eigene Küche holen



Kleine Farblehre

Anthrazit gibt es in verschiedenen Farbabstufungen. Gerade die kräftigen Töne wirken auf Küchenfronten edel und hochwertig. Zur feinen Struktur und dem submetallischen Glanz passen besonders gut schlichte Küchengeräte und Arbeitsplatten in warmen Holzönen.



Kochen und backen wie die Profis

Mit dem Standherd aus der Designlinie „Portofino“ von SMEG fühlen Sie sich wie ein Sternekoch. Der XXL-Backofen mit praktischer Pyrolyse-Funktion bietet viel Platz für Aufläufe, Braten oder Kuchen. Die Induktionsfelder erhitzen Speisen besonders schnell. Ca. 4.500 Euro, z. B. über quelle.de



Glanzvoller Auftritt

Mit dem Alessi-Wasserkessel „9091“ zeigt Designer Richard Sapper, wie gut edle Materialien, nostalgisches Design und moderne Technologie harmonisieren können. Der Kessel aus spiegelpoliertem Edelstahl fasst zwei Liter und ist für alle Herdarten geeignet. Sobald der Wasserdampf austritt, erklingt eine zweistimmige Melodie in den Tonlagen „E“ und „H“ aus den Messingpfeifen. Ca. 210 Euro, über alessi.de



Herrschaftlich gekühlt

Die Kühl- und Gefrierkombi „RS-6GN8671B1/EG“ von Samsung mit integriertem Eiswürfel- und Trinkwasserspender hat drei Türen. Das reduziert den Kälteverlust beim Öffnen und spart Energie. Ca. 2.500 Euro, z.B. über expert.de



Die Küche wird digital

Geräte, die miteinander kommunizieren und sich gegenseitig steuern: Was nach Science-Fiction klingt, ist bereits Küchen-Realität. Wir zeigen, was jetzt schon technisch möglich ist, und bringen damit sicher nicht nur die Augen von Technikfans zum Leuchten!



Wie von Sauberhand

Die Spülmaschine reinigt Ihr Geschirr nicht richtig? Mit dem autonomen Geschirrspüler „G 7000“ von Miele passiert das nicht mehr! Durch eine neu entwickelte Technologie wird das Reinigungsgranulat von der Maschine automatisch dosiert. Ein eingebauter Sensor misst zudem, wie schmutzig das Geschirr ist, und legt daraufhin auch ein Spülprogramm fest. Einzig ein- und ausräumen müssen Sie noch selbst. Ca. 1.150 Euro, erhältlich ab Quartal 2/2019 über miele.de



Kochen wie von selbst

So einfach wie mit dem intelligenten Multikocher „Krups Cook4Me+ Connect“ war kochen noch nie. Dieser 1.600 Watt starke Alleskönner zieht nicht nur durch das futuristische Design alle Augen auf sich. Mit der Schnellkochfunktion können Sie im Handumdrehen leckere Gerichte zaubern und sparen dabei Arbeit und Zeit. Senden Sie Ihr Lieblingsrezept einfach von der Cook4Me-App direkt auf den Kocher. Alle Kochvorgänge werden schrittweise auf dem Display angezeigt – Sie können den Kochvorgang auch von Ihrem Smartphone aus überwachen und steuern! Ca. 400 Euro, z. B. über otto.de

Ein smartes Zuhause

Mit dem Homepilot von Rademacher können durch eine Funk-Basis verschiedene Elektrogeräte miteinander vernetzt werden. Per App können Sie dann etwa einstellen, zu welcher Zeit die Rollläden hoch- und herunterfahren sollen oder wann die Waschmaschine startet. Das macht Ihren Alltag nicht nur komfortabler, sondern schont auch die Umwelt. Durch bestimmte elektrische Sensoren wird etwa gemessen, ob Fenster geöffnet sind, und dementsprechend die Leistung der Heizung reguliert. So haben Sie Ihr Zuhause perfekt im Griff. Basispaket ab ca. 300 Euro, Anfragen über rademacher.de



Viel Platz auf dem Kochfeld

Der Traum aus den Großküchen ist jetzt auch für Hobbyköche zum Greifen nahe: Miele hat mit dem intuitiven Kochfeld „KM 7000“ eine Vollflächeninduktion für heimische Küchen entwickelt. Darauf können bis zu sechs Töpfe und Pfannen beliebig verteilt werden. Dank Smart-Select-Steuerung können die Kochfelder per Fingertipp aktiviert werden. So lässt sich auch die Leistung regulieren. Praktisch: Die Zahlenreihe zum genauen Einstellen der Temperatur wandert automatisch mit. Ab ca. 1.800 Euro, erhältlich ab Quartal 2/2019, über miele.de

Fotos: gettyimages.de/Weedesign (1); Krups (1); Miele (2); Rademacher (1)

Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



Genießen
Sie 35%
Preisvorteil
frei Haus

Mein LandRezept begeistert als Genussedition mit saisonalen Rezepten aus der ländlich raffinierten Küche. In jeder Ausgabe erwartet Sie ein anderes kulinarisches Thema des Landlebens.

Bestellen Sie jetzt:

☎ 0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



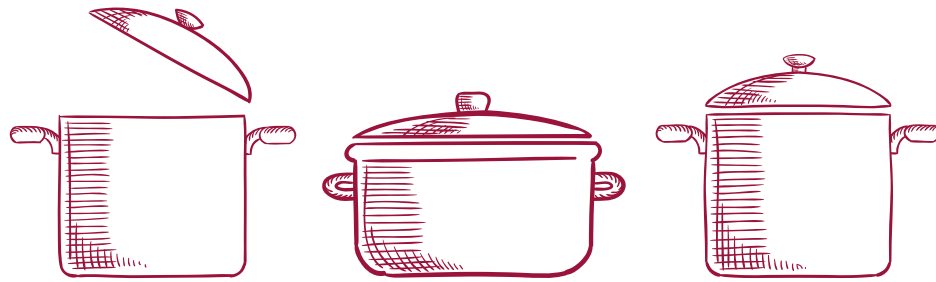
Jetzt „Mein LandRezept“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!



**Gebratene Ente mit Aprikosen
und Schalotten**

Rezept rechts





Wie das duftet!

Winterliche Wohlfühlküche

Nehmen Sie sich doch mal wieder Zeit für ein gemütliches Sonntagsessen mit der Familie. Wir haben die passenden Rezepte, damit alle satt und glücklich werden

Gebratene Ente mit Aprikosen und Schalotten

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Entenkeulen
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- 1 EL Olivenöl
- 4 Schalotten
- 125 ml Weißwein
- 120 g Aprikosenkonfitüre
- 2 EL Balsamicoessig
- 500 ml Geflügelfond
- 1 Zitrone
- 800 g Rotkohl
- 2 EL Butter
- 10 Wacholderbeeren
- 150 g getrocknete Aprikosen

ZUBEREITUNG

1. Die Entenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Mehl bestäuben und im heißen Öl in einem breiten Topf von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend wieder herausnehmen.

2. Die Schalotten schälen, halbieren und in derselben Pfanne anbraten. Mit dem restlichen Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Diesen leicht verkochen lassen, dann die Aprikosenkonfitüre, den Balsamicoessig und den Fond angießen. Die Entenkeulen zurück in den Topf legen und für 45 Min. abgedeckt köcheln lassen.

3. Inzwischen die Zitrone auspressen. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Anschließend den Kohl waschen, vierteln und den Strunk heraus schneiden. Rotkohl hobeln oder in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen. Den Rotkohl darin anschwitzen, bis er zu glänzen beginnt und weicher wird. Den Zitronensaft und die Wacholderbeeren hinzufügen und den Kohl mit Salz und Pfeffer würzen und 15–20 Min. köcheln lassen.

4. Nach 45 Min. die getrockneten Aprikosen zu der Ente geben und alles weitere 10 Min. köcheln lassen.

5. Die Entenkeulen auf Tellern mit der Bratensoße, den Aprikosen und den Schalotten anrichten.

6. Den Rotkohl abschmecken, Wacholder entfernen, in kleine Schalen gefüllt mit auf dem Teller anrichten und alles servieren.

Pro Portion: 838 kcal | 38 g E | 47 g F | 63 g KH



TIPP: Würzen Sie die Entenkeulen kräftig mit Salz und Pfeffer. Die Aprikosenkonfitüre verleiht dem Essen eine aromatische Note.



Um etwas Fett einzusparen,
können Sie den Bauchspeck
weglassen oder Sie ersetzen ihn
durch Schinkenwürfel. Diese
sind viel magerer und trotzdem
vollmundig im Geschmack.



TIPP: Waschen Sie die Gerste gründlich. Um die Kochzeit zu verkürzen, können Sie die Gerste vor dem Kochen für einige Stunden einweichen.



**Irischer Lammeintopf
mit Gemüse**
Rezept auf Seite 64



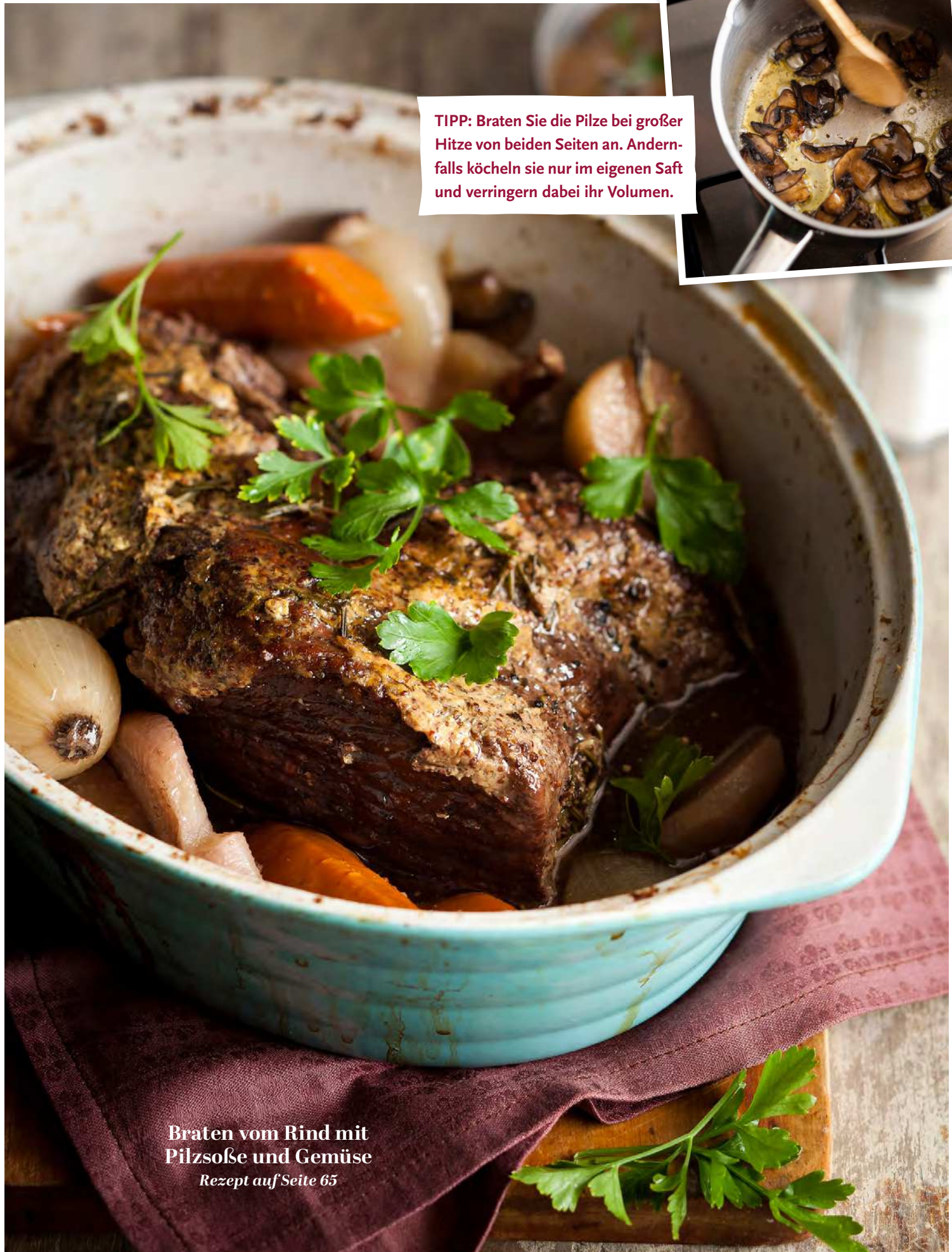


TIPP: Ein Mörser hilft, das Aroma der Gewürze und Kräuter zu entfalten. Der Zitronenabrieb verleiht dem Fleisch einen tollen Geschmack.



Griechische Lammkeule mit Gemüse

Rezept auf Seite 64



TIPP: Braten Sie die Pilze bei großer Hitze von beiden Seiten an. Andernfalls köcheln sie nur im eigenen Saft und verringern dabei ihr Volumen.

**Braten vom Rind mit
Pilzsoße und Gemüse**
Rezept auf Seite 65

**Karamellisierte
Schweinebauch**
Rezept auf Seite 65



TIPP: Honig, Ingwer und süße Chili-
soße verleihen der Marinade ein be-
sonderes Aroma.

Kasselerbraten mit
Spalterbsen und
karamellisierten Äpfeln
Rezept rechts





TIPP: Um den Geschmack vom Kasseler zu entfalten, braten Sie ihn von beiden Seiten kurz an.

Kasselerbraten mit Spalterbsen, karamellisierten Äpfeln und Pastinaken

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 700 g Kasseler (am Stück)
- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g grüne Erbsen
- 100 ml Sherry
- 750 ml Geflügelbrühe
- 6 kleine Pastinaken
- 2 Äpfel
- 100 g Butter
- 2 EL Honig
- Salz
- Einige Blättchen Salbei

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in einem großen, ofenfesten Topf erhitzen, das Kasseler darin von allen Seiten etwa 2–3 Min. anbraten und wieder herausnehmen.

2. Schalotten schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Erbsen waschen, etwas abtropfen lassen und halbieren. Schalotten und den Knoblauch in den Topf geben und für 3–4 Min. etwas anrösten. Mit dem Sherry ablöschen, Kasseler sowie Erbsen zugeben und die Brühe angießen. Bei niedriger Hitze etwa 1 Std. köcheln lassen.

3. Pastinaken schälen und dabei etwas vom Grün dranlassen. Äpfel waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter zerlassen, den Honig hinzufügen und zu einem zähflüssigen Karamell andicken lassen. Die Pastinaken und die Äpfel in eine Ofenform geben, den Karamell darübergießen, vermengen und im Ofen etwa 15 Min. garen.

4. Herausnehmen, das Kasseler in Scheiben schneiden, die Erbsen in Schälchen abfüllen und zusammen mit Pastinaken und Äpfeln auf Tellern anrichten. Mit etwas Salz würzen und mit Salbeiblättern garniert servieren.

Pro Portion: 608 kcal | 47 g E | 20 g F | 57 g KH

Das „One Pot“ Geheimnis

Mit ihrer „One Pot Pasta“ erfand die US-amerikanische Fernsehköchin Martha Stewart eine neue Art der Zubereitung: Alle Zutaten werden klein geschnitten und gemeinsam mit den Nudeln in EINEM Topf zubereitet. Und das funktioniert? Ja, und wie!

Inzwischen haben sich dem Pastagericht aus einem Topf längst viele weitere „One Pot Gerichte“ angeschlossen – so wie einige Rezepte aus dieser Strecke. Es schmeckt nicht nur fantastisch, es spart auch viel Zeit. Während Ihr Topf die Arbeit erledigt, können Sie sich anderen Dingen widmen. Außerdem sinkt Ihr Wasser- und Energieverbrauch. Und das Tollste: Ihnen bleibt eine Menge Abwasch erspart!



Irischer Lammeintopf mit Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Lammschulter (ohne Knochen)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- 2 EL Weizenkeimöl
- 200 g Gerste
- 180 g Bauchspeck
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 2 Stangen Porree
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 850 ml Lamm- oder Fleischfond
- Etwas Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mehl bestäuben. Im heißen Öl in einem großen, breiten Topf rundherum goldbraun anbraten und wieder herausnehmen. Den Topf kurz zur Seite stellen.

2. Die Gerste unter kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenso fein würfeln. Die Möhren, die Kartoffeln und die Pastinaken schälen und alles in grobe Würfel schneiden. Den Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Rosmarin waschen und trocken tupfen.

3. Den Speck mit den Zwiebeln im Bratopf in 4–6 Min. anbräunen. Das Lammfleisch zusammen mit dem Rosmarin wieder hinzufügen. Die Gerste und die Lorbeer-

blätter zugeben und alles mit dem Fond aufgießen. Für etwa 2 Std. köcheln lassen. Das Gemüse hinzufügen und weitere 20 Min. ziehen lassen, bis es gar ist, aber noch Biss hat.

4. Rosmarin und Lorbeer entfernen. Den Lammeintopf auf Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Pro Portion: 921 kcal | 58 g E | 48 g F | 72 g KH



Griechische Lammkeule mit Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Std. 20 Min. zzgl. 2 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 3 Stiele Minze
- 3 Stiele Oregano zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 100 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 100 ml Olivenöl
- 1 Lammkeule (1,2 kg)
- Salz und Pfeffer
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 4 Möhren
- 2 unbehandelte Zitronen
- 750 ml Weißwein
- 400 g kleine Kartoffeln
- 200 g eingelegter Schafskäse
- 4 Tomaten

ZUBEREITUNG

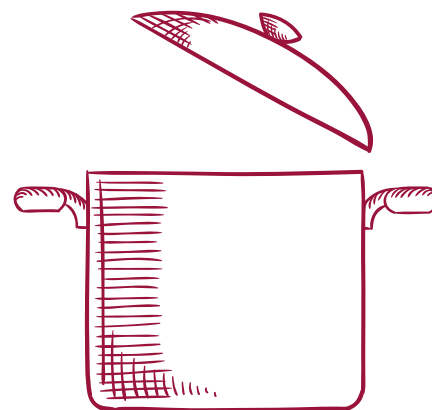
1. Minze und Oregano waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Für die Marinade die Oliven mit der Minze, dem Oregano und dem Olivenöl grob mixen. Die Lammkeule kalt abwaschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haxe mit Bratengarn in Form binden.

2. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und leicht angedrückt im Ganzen lassen. Möhren schälen, halbieren und zusammen mit dem Knoblauch und den Zwiebeln in einen Bräter geben. Das Lamm oben drauflegen, die Marinade auf dem Fleisch verteilen. Die Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und die Schale über die Marinade auf dem Fleisch reiben, dann die Zitronen vierteln und mit in den Bräter geben. Abdecken und etwa 2 Std. ziehen lassen.

3. Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wein in den Bräter gießen und das Lamm mit Backpapier abgedeckt im Ofen für etwa 2 Std. 30 Min. garen. 45 Min. vor Ende der Garzeit die Kartoffeln waschen und zugeben. Nach der Garzeit das Papier entfernen, den Grill des Ofens einschalten und das Fleisch darunter goldbraun etwa 15 Min. zu Ende braten.

4. Schafskäse abtropfen lassen und in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben. Die Tomaten waschen und achtern, zum Schafskäse auf den Teller geben. Das Lamm aus dem Backofen nehmen und auf einer großen Platte mit dem übrigen Inhalt des Bräters anrichten. Mit etwas Oregano garniert servieren.

Pro Portion: 1325 kcal | 68 g E | 88 g F | 34 g KH





Braten vom Rind mit Pilzsoße und Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 4 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Rinderbrust
- Salz und Pfeffer
- 60 ml Rapsöl
- 60 g körniger Senf
- 6 kleine Zwiebeln
- 2 Pastinaken
- 1 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 ml Rotwein
- 500 ml Rinderbrühe
- 250 g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Butter
- 1 EL Weizenmehl Type 405

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl in einem großen Bräter von allen Seiten bei hoher Hitze anbraten und mit dem Senf einstreichen.

2. Die Zwiebeln mit kochendem Wasser in einer Schüssel übergießen und 5 Min. ziehen lassen; anschließend aus der äußeren Schale drücken. Pastinaken, Kohlrabi und Möhren schälen und alles in grobe Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Sämtliches Gemüse rund um das Fleisch verteilen. Den Wein, die Brühe und den Rosmarin hinzufügen. Mit Alufolie abdecken und im Ofen für 3 Std. garen.

3. Das Fleisch und das Gemüse aus dem Bräter nehmen und den Fond in eine Schüssel passieren.

4. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen. Abgezupfte Blättchen hacken. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Champignons darin 4–5 Min. anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen lassen und mit dem Bratensud ablöschen. 10–15 Min. köcheln lassen.

5. Zum Servieren das Fleisch gegen die Faser in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und der Soße anrichten. Mit der Petersilie garnieren.

Pro Portion: 990 kcal | 50 g E | 74 g F | 28 g KH



Karamellisierter Schweinebauch

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Std. 15 Min. zzgl. 3 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 2 Stiele Koriander zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50 g flüssiger Honig
- 60 ml süße Sojasoße
- 1 TL süße Chilisoße
- 2 TL Kokosblütenzucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 ½ kg Schweinebauch (küchenfertig)
- 2 Stangen Zimt
- 2 Sternanis
- 750 ml Geflügelfond
- 250 g Pak Choi
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen, den Ingwer ebenfalls schälen und anschließend fein reiben. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter vom Stiel entfernen. Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Abrieb und Zitronensaft mit Knoblauch, Ingwer, Koriander, Honig, süßer Sojasoße, süßer Chilisoße, Kokosblütenzucker und Sesamöl fein pürieren.

2. Schweinebauch waschen, trocken tupfen in eine flache, rechteckige Glasform legen und mit der Marinade übergießen. Diese leicht ins Fleisch einmassieren. Zimtstangen und Sternanis zugeben. Für 2–3 Std. im Kühlschrank marinieren.

3. Den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und diese leicht abschaben, dann das Fleisch in eine Ofenform legen und den Geflügelfond angießen. Für 2 Std. 30 Min. im heißen Ofen garen.

4. Die Form aus dem Ofen nehmen und den Fond, der sich gesammelt hat, in eine Schüssel umfüllen. Das Fleisch auf einem Brett abkühlen lassen und die Schwarte mit einem Messer entfernen, aber darauf achten, dass die Fettschicht auf dem Fleisch bleibt. Die Grillfunktion des Ofens einstellen.

5. Die Fettschicht des Schweinebauches kreuzweise leicht einschneiden und mit dem aufgefangenen Fond bestreichen, etwa 10 Min. unter den Grill in den Ofen legen und immer wieder mit der Marinade bepinseln.

6. Pak Choi putzen, waschen, ggf. die Blätter halbieren und 2–3 Min. in einer Pfanne in der Butter anschwitzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

7. Den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem frischen Koriander garniert servieren. Den Pak Choi in einer Schüssel separat dazureichen.

Pro Portion: 1142 kcal | 83 g E | 81 g F | 21 g KH

LandGenuss unterwegs

Lieblingsgerichte aus Norddeutschland

Neben einer steifen Brise und einem herzlichen Klönschnack warten im hohen Norden auch viele besondere Köstlichkeiten auf Genießer. Kommen Sie mit uns auf eine kulinarische Reise an die Nord- und Ostseeküste

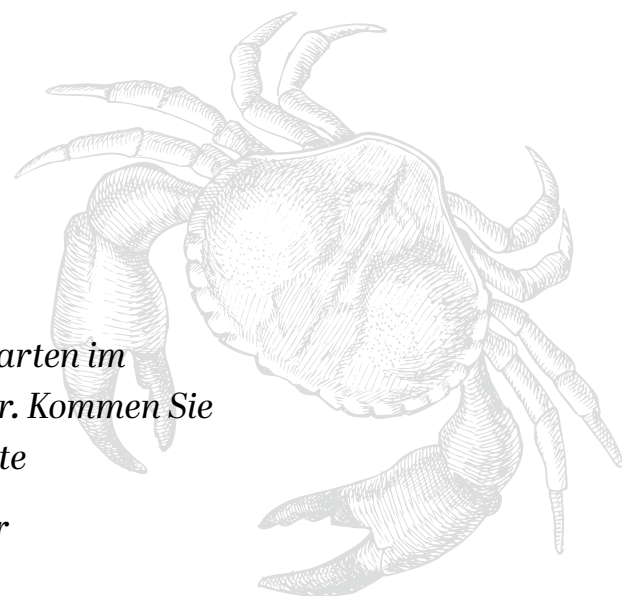
Text: **Luisa Borchardt** | Fotos: **Vanessa Jansen** | Styling: **Christiane Leesker**

Sie sind so etwas wie kulinarische Schatzsucher. Für ihre Kochbücher reisen Autorin Christiane Leesker und Fotografin Vanessa Jansen in immer andere Regionen – und sammeln vor Ort die besten traditionellen Rezepte ein. Dieses Mal ging es in den hohen Norden. An Nord- und Ostseeküste lernten sie, geprägt durch viele besondere Begegnungen mit Einheimischen, die norddeutsche Küche in all ihren Facetten kennen. „Wir haben wirklich tolle Menschen kennengelernt“, sagt Christiane Leesker. Wie Heidrun Biernat aus Nordstrand, deren herzliche Gastfreundschaft ihr in bester Erinnerung ist. „Wir haben gemeinsam erzählt, gebacken und das Buch mit Desserts und Gebäck gefüllt“, erzählt Leesker. In Moordorf, einem ehemaligen Siedlerdorf in Ostfriesland, folgten die Autorin und die Fotografin der Spur traditioneller Buchweizengerichte. Auf Rügen lernten die Frauen „dank eines aufgeschlossenen, lebenswürdigen Ehepaares“ alles rund um den Sanddorn – von der Ernte bis zur Verarbeitung. Im Hafen Strucklahnungshörn auf Nordstrand trafen Leesker und Jansen auf die Seenotretter, die mit ihrer „Eiswette“ Schiffbrüchige aus Seenot retten. „Sie empfangen uns wahnsinnig herzlich, luden uns auf einen Kaffee ein und zeigten uns ihr Seenotretter-Kochbuch“, erinnert sich Leesker. Die gutherzige Art der Norddeutschen wurde auch in Büsum durch die Männer vom Fischkutter „Gila Hus 7“ bestätigt. „Sie erzählten von ihren lan-

gen Nächten auf den Krabbenkuttern und schenkten uns einen großen Beutel frisch gefangenen Granat“, so Leesker. Doch nicht nur Krabben, auch Matjes-Brötchen haben es den beiden Frauen angetan: „Fast jeden Tag genossen wir unser Matjes-Brötchen“, erzählt sie. Und wie es sich im Norden gehört, gab es dazu ein Flens. Neben Matjes, Pannfisch und Scholle entdeckten sie auch viele Fleischgerichte. „Die Norddeutschen kombinieren gern Süßes mit Herzhaftem“, berichtet Leesker. „Etwa Kasseler mit Kirschsoße oder Gänsebraten mit Backobst. Viele Gerichte werden auch sauer gekocht. Das schmeckt klasse und ist für mich typisch norddeutsch.“ Da wundert es nicht, dass Leeskers norddeutsches Lieblingsgericht sauer gekochte Markeruper Entenkeulen mit Preiselbeeren sind. „Die gab es nun schon zweimal zu Weihnachten bei uns. Sie lassen sich gut vorbereiten und die karamellisierte Kruste schmeckt fantastisch.“ In LandGenuss präsentiert Leesker drei ihrer Lieblinge. Lassen Sie es sich schmecken!

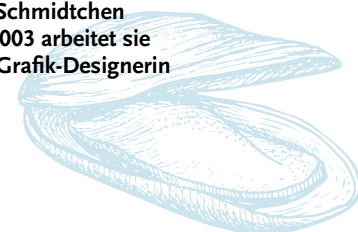


Christiane Leesker studierte in Deutschland und Frankreich. Sie wohnt mit ihrem Mann, Hund Peppu und Kater Schmidtchen in Münster. Seit 2003 arbeitet sie selbstständig als Grafik-Designerin und Autorin



Buchtipps

Für ihr Kochbuch begaben sich Christiane Leesker und Vanessa Jansen auf eine kulinarische Reise durch Norddeutschland. Und servieren uns Krabben, Fisch, Labskaus, Grünkohl mit Pinkel, Friesenkekse und viele weitere Klassiker aus dem hohen Norden. **DK Verlag, 19,95 Euro**



**Büsumer Nordsee-
krabben-Cocktail mit
Honig-Senf-Dressing**
Rezept auf Seite 69



Krabbenpulen für Anfänger

In Greetsiel in Niedersachsen lernten Christiane Leesker und Vanessa Jansen die Kunst des Krabbenpulens. So geht's: Halten Sie den Kopf der gekochten Krabbe in einer Hand zwischen Daumen und Zeigefinger und drehen Sie mit der anderen Hand den Krabbenkörper leicht hin und her. Sobald der Panzer aufspringt, können Sie den Hinterleib aus der Schale entfernen. Zum Schluss noch den Kopf aus der Schale ziehen – fertig! Übrigens: Die kleinen Krustentiere sind nicht nur lecker, sondern auch richtig gesund. Denn sie enthalten viel wertvolles Eiweiß und kaum Fett.



Hamburger Pannfisch
Rezept rechts

Typisch norddeutsch!

Ursprünglich ein Hamburger Original und ein typisches Resteessen ist Pannfisch heute im ganzen Norden beliebt und wird zuweilen auch gerne mit Edelfisch zubereitet.

Genießen Sie am Darßer Weststrand die frische Brise und ein leckeres Fischbrötchen. Berühmt ist der lange Traumstrand für seine romantischen Sonnenuntergänge



Schnell

Hamburger Pannfisch

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE SENFSOSSE

- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 125 ml Milch
- 125 g Sahne
- 2–4 EL mittelscharfer Senf
- Je 1 Prise Zucker und Salz

FÜR DIE BRATKARTOFFELN

- 1 kg Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 1 Zwiebel
- Butterschmalz zum Braten
- 60 g Speckwürfel
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DEN PANNFISCH

- Je 240 g Lachs-, Rotbarsch und Seelachsfilet
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- Butter zum Braten

AUSSERDEM

- 4 dicke Gewürzgurken
- Petersilienblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Für die Senfsoße die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin hell anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen, Milch und Sahne dazugießen und

so lange rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und die Soße aufkochen. Den Senf unterrühren und die Soße mit Zucker und Salz abschmecken.

2. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Reichlich Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel- und Speckwürfel dazugeben und unter Rütteln und gelegentlichem Wenden braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für den Pannfisch die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in jeweils 4 Stücke teilen. Die Fischportionen mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischfiletstücke darin bei schwacher Hitze auf jeder Seite in 4 Min. goldbraun braten. Den Fisch mit Bratkartoffeln und Senfsoße servieren. Zu jeder Portion eine Gewürzgurke dazulegen. Den Fisch mit Petersilienblättchen garniert servieren.

Pro Portion: 689 kcal | 36 g E | 39 g F | 50 g KH

TIPP: Statt Butterschmalz können Sie für die Bratkartoffeln auch Schweine- oder Gänseschmalz verwenden. Das gibt einen kräftigeren Geschmack.



Leicht

Schnell

Büsumer Nordseekrabben-Cocktail mit Honig-Senf-Dressing

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Salatblätter
- 300 g gepulste Nordseekrabben
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Mayonnaise (Glas)
- 4 EL Schmand
- 2 Stängel Dill
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Zitronenscheiben für die Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Vier Schälchen oder Gläser damit auslegen. Die Krabben darauf verteilen.

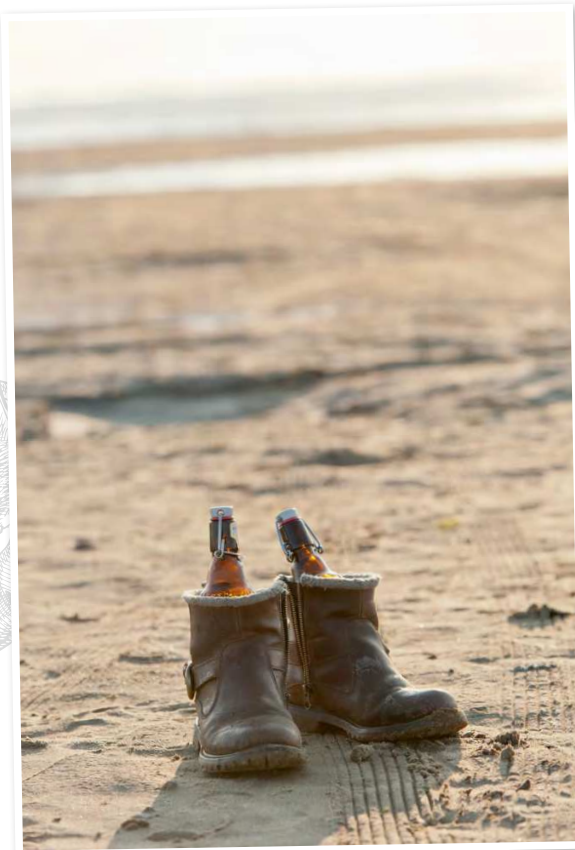
2. Für das Dressing den Senf mit Honig, Mayonnaise und Schmand verrühren. Den Dill waschen und trocken tupfen, die Dillspitzen abzupfen und fein schneiden, dann unter das Dressing rühren. Das Honig-Senf-Dressing glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Krabben verteilen. Die Zitronenscheiben halbieren und auf die Krabben legen. Den Cocktail mit Brot und Butter servieren.

Pro Portion: 190 kcal | 15 g E | 12 g F | 5 g KH

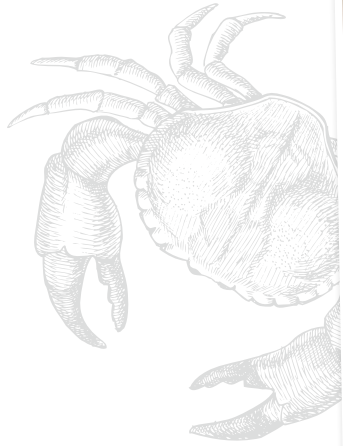
TIPP: Das Honig-Senf-Dressing schmeckt auch zu Räucherfisch, zum Beispiel Lachs oder Forelle, ausgezeichnet!

**Omas friesischer
Apfelkuchen mit
Zimtstreuseln**
Rezept rechts





Zünftig geht es zu im Norden und trotzdem herzlich. Wo Sie auch hinreisen: Ein freundliches „Moin!“ passt immer zur Begrüßung – am Morgen genauso wie am Abend



Veggie

Omas friesischer Apfelkuchen mit Zimtstreuseln

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.

ZUTATEN für 16 Stücke

FÜR DEN RÜHRTEIG

- 250 g weiche Butter
- 250 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 5 Eier
- 500 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver

FÜR DEN BELAG

- 1 Zitrone
- 3 kg Äpfel
- 250 g kalte Butter
- 250 g Zucker
- 250 g Mehl
- ½ TL gemahlener Zimt
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig die Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier

nacheinander unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und portionsweise einarbeiten. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Für den Belag die Zitrone auspressen. Die Äpfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Die Apfelwürfel in einer Schüssel mit dem Zitronensaft vermischen. Kalte Butter mit Zucker, Mehl und Zimt rasch zu Streuseln verkneten.

3. Den Rührteig auf ein Backblech streichen und dicht mit Apfelstückchen belegen. Die Streusel darauf verteilen und etwas andrücken. Den Kuchen auf der mittleren Schiene etwa 1 ½ Std. backen. Den Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Dazu Schlagsahne reichen.

Pro Stück: 548 kcal | 7 g E | 28 g F | 67 g KH

TIPP: Wer möchte, mischt noch 150 g Rosinen unter die Äpfel.

Die Geschichte hinter dem Kuchen

Christiane Leesker und Vanessa Jansen lernten in dem schönen Ort Hooksiel im Landkreis Friesland den Koch Sven Klostermann kennen. Bereits in siebter Generation wird das Restaurant „Zum Schwarzen Bären“ nun schon von der Familie Klostermann geführt. Das Rezept für den friesischen Apfelkuchen hat Sven von seiner Oma. An der Rezeptur hat er bis heute nichts verändert, denn der Kuchen schmeckt einfach fantastisch, so wie er ist!



LandGenuss

im Jahresabo!

Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk

Keine Ausgabe
verpassen!

Alle zwei Monate
eine druckfrische
Ausgabe

Versandkostenfreie
Lieferung

Mit einer
hochwertigen Prämie

6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für nur
37,90 €





Jahresabonnement „Mein LandRezept“

6 x im Jahr: Mein LandRezept widmet sich in jeder Ausgabe einem anderen besonderen kulinarischen Thema des Landlebens. Sie erhalten alle 2 Monate eine neue Ausgabe ohne jegliche weitere Verpflichtung frei Haus.

Wert: 29,40 €*



Tortenplatte

Die schnitt- und bruchfeste Tortenplatte (Höhe: 10 cm, Ø 32 cm) von HOBBYBÄCKER-VERSAND aus weißen Melamin mit Anti-Rutsch-Fuß. Wert: 21,50 €*



Jahresabonnement „So is(s)t Italien“

7 x im Jahr: zahlreiche kreative Rezepte, erprobte Zubereitungsmethoden und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Wert: 34,90 €*



„LandGenuss“ Sammelschuber

Mit dem „LandGenuss“ Sammel-schuber herrscht ab sofort Ordnung im Regal! In einen Schuber passen 6 Ausgaben des Magazins „LandGenuss“. Wert: 9,90 €*

* Nur solange der Vorrat reicht!

Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.landgenuss-magazin.de/jahresabo
oder per Telefon unter 0711 / 72 52 291



Jetzt „LandGenuss“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!





Karamellierter Grießbrei
mit heißen Kirschen
Rezept auf Seite 79



Kindheitsklassiker

Süßes für die Seele

Süßes schmeckt nur als Dessert? Von wegen! Servieren Sie Pfannkuchen, Grießbrei und Quarkauflauf doch auch mal wieder als Hauptgericht. Wir haben vier verführerische Rezepte für Sie entwickelt, mit denen Sie und Ihre Gäste garantiert in Kindheitserinnerungen schwelgen werden

Rezepte: Henrieke Wölfl | Foto & Styling: Tina Bumann

**Buttermilch-Pfannkuchen
mit Apfelmus**
Rezept auf Seite 79



So werden die Pfannkuchen etwas leichter:
Ersetzen Sie die Buttermilch je zur Hälfte durch
kohlenensäurehaltiges Wasser und fettarme Milch.
Das spart Kalorien und macht die Pfannkuchen
schön fluffig. Verwenden Sie zum Braten eine
beschichtete Pfanne, um weniger Butter benutzen
zu müssen, und tupfen Sie die Pfannkuchen nach
dem Braten mit etwas Küchenpapier ab.



Quarkauflauf mit Honig und Mandeln

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 30 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 500 g Quark
- 60 g Stärke
- 1 Prise Salz
- 5 EL flüssiger Honig
- 100 g gehackte Mandeln
- 100 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Aprikosen in kleine Würfel schneiden.
2. Eier trennen. Eigelb mit 50 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Quark und Stärke zugeben und gut verrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Locker unter den Teig rühren. 3 EL Honig, gehackte Mandeln und getrocknete Aprikosen ebenfalls unterheben und in die vorbereitete Form füllen.
3. Übrigen Honig, restlichen Zucker, Mandelblättchen und Butter in Flöckchen auf den Auflauf streuen und im heißen Ofen 40–45 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, 5 Min. ruhen lassen, dann servieren.

Pro Portion: 795 kcal | 38 g E | 38 g F | 77 g KH

Veggie



Honig ist ein guter Ersatz für Zucker. Tauschen Sie 100 g Zucker gegen 80 g Honig aus. Verwenden Sie lieber helle als dunkle Honige, da diese süßer im Geschmack sind.



Germknödel mit Vanillesoße

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.
zzgl. 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE GERMKNÖDEL

- 500 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Prise Salz
- ½ Würfel Hefe
- 50 g Zucker
- 200 ml lauwarme Milch
- 50 g Butter
- 1 Ei
- 4 TL Pflaumenmus
- 50 g gemahlener Mohn

FÜR DIE VANILLESOSSE

- 1 Vanilleschote
- 400 ml Milch
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 200 g Sahne
- 1 TL Stärke

ZUBEREITUNG

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde bilden. Hefe mit dem Zucker in der Milch erhitzen. In die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.

2. Butter schmelzen. Zusammen mit dem Ei zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt weite-

re 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. In 4 gleich große Portionen teilen. Jeweils leicht flach drücken und mit 1 TL Pflaumenmus füllen. So zusammendrücken, dass das Mus vollständig vom Teig umschlossen ist, dann zu Knödeln formen. Zugedeckt weitere 15 Min. gehen lassen.

4. 150 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen. 2 Germknödel auf einen Loch Einsatz geben und im heißen Wasserdampf etwa 20 Min. garen. Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Germknödel darin warm halten und die übrigen 2 Germknödel ebenso garen.



Veggie

Buttermilch-Pfannkuchen mit Apfelmus

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.
10 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Vanilleschote
- 750 g Äpfel
- Saft von ½ Zitrone
- 100 g Zucker
- 50 ml Apfelsaft
- 2 Stangen Zimt
- 300 g Weizen-
- mehl Type 405
- ½ Pck. Backpulver
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 500 ml Buttermilch
- 50–60 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauslösen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Grob in Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Mit 50 g Zucker, Apfelsaft, Zimtstangen, Vanillemark und -schote in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen Mehl, Backpulver und übrigen Zucker in einer Schüssel mischen. Eier trennen. Eigelb und Buttermilch zum Mehl in die Schüssel geben, mit den Quirlen des Handrührgeräts gut verrühren. 10 Min. quellen lassen. Dann Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und unter den Teig heben.

3. Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Mit einer Kelle Teig in die Pfanne geben und nacheinander goldbraune Pfannkuchen backen. Vanilleschote und Zimtstangen aus dem Apfelmus entfernen. Nach Belieben fein pürieren, mit den Pfannkuchen anrichten und servieren.

5. Inzwischen für die Vanillesoße die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Milch und Zucker mit Vanillemark und -schote in einen Topf geben und aufkochen.

6. Eier mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen. Stärke und Sahne zugeben und nochmals kurz aufschlagen. Vanilleschote aus der Milch entfernen und unter ständigem Rühren die Eiermischung in die heiße Milch rühren. Vorsichtig aufkochen lassen, bis eine cremige Soße entstanden ist. Germknödel mit dem Mohn bestreuen und mit der Vanillesoße servieren.

Pro Portion: 985 kcal | 29 g E | 42 g F | 125 g KH



Veggie

Schnell

Karamellisierter Griessbrei mit heißen Kirschen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 unbeh. Orange
- 1 l Milch
- 1 Prise Salz
- 75 g Zucker
- 125 g Weichweizengrieß
- 350 g Sauerkirschen (Glas)
- 30 g Stärke
- 80 g brauner Zucker

ZUBEREITUNG

1. Orange heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft anschließend auspressen. Milch, Salz, 50 g Zucker und Orangenschale in einen Topf geben und vorsichtig aufkochen lassen. Grieß unter ständigem Rühren einstreuen. Kurz aufkochen lassen, dann etwa 5 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Kirschen abgießen, dabei den Saft auffangen. 5 EL Saft mit der Stärke glatt rühren. Übrigen Saft mit restlichem Zucker aufkochen. Stärkemischung zugießen und leicht köcheln lassen, bis der Saft andickt. Den Topf vom Herd nehmen und die Kirschen einrühren.

3. Orangensaft in den Griessbrei rühren. In 4 feuerfeste Schälchen füllen, mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner flambieren. Alternativ unter dem heißen Backofengrill karamellisieren lassen. Mit dem Kirschkompott anrichten und servieren.

Pro Portion: 532 kcal | 13 g E | 10 g F | 98 g KH

Pro Portion: 710 kcal | 18 g E | 18 g F | 119 KH



Die wichtigsten Zuckeralternativen im Überblick

Sie lieben es süß und suchen nach Alternativen zum klassischen Haushaltszucker? Dann haben Sie heute die Wahl zwischen gleich mehreren Zuckeralternativen. Wir stellen die bekanntesten vor und beleuchten ihre Vor- und Nachteile

Agavendicksaft

Der Dicksaft wird aus der in vorrangig Mexiko angebauten Agave gewonnen. Er weist einen deutlich geringeren Zuckergehalt und glykämischen Index als herkömmlicher Zucker auf. Jedoch hat der Agavendicksaft einen deutlich höheren Anteil an Fruchtzucker – und der kann die Leber belasten.



Xylit oder Birkenzucker

Der „Zucker aus der Rinde“ ähnelt dem Haushaltszucker in Geschmack, Süßkraft und Konsistenz stark. Anders als herkömmlicher Zucker lässt Xylit den Insulinspiegel jedoch nur leicht steigen. Beim Süßen mit Xylit sollte man es nicht übertreiben, denn der Zucker kann abführend wirken. Achtung: In Hundehaushalten ist strenge Vorsicht geboten. Xylit ist für Hunde schon in sehr geringen Mengen stark toxisch!



Kokosblütenzucker

Für Kokosblütenzucker wird der Nektar der Kokospalme erhitzt und eingedickt. Er schmeckt nicht nach Kokos, sondern nach Karamell und hat einen herben Nachgeschmack. Der Zuckerersatz ist aufgrund seines niedrigen glykämischen Indexes und der annähernd gleichen Süßkraft von normalem Zucker besonders beliebt. Mit 390 Kalorien pro 100 Gramm gleicht der Kaloriengehalt jedoch fast dem des normalen Haushaltszuckers.



Erythrit

Der bislang relativ unbekannte Zuckeraustauschstoff Erythrit wird mittels Vergärung von Hefepilzkulturen hergestellt. Dabei wird Glukose zu Erythrit verstoffwechselt. Erythrit hat nahezu keine Kalorien, weist aber nicht die starke Süßkraft des Haushaltszuckers auf und muss demnach in großen Mengen verwendet werden.



Spannende Rezepte

für das ganze Jahr

STÖBERN SIE DURCH UNSER SORTIMENT
UND ENTDECKEN SIE UNSERE SONDERAUSGABEN!

25%
Rabatt!*



IM PRAKTISCHEN
KOMPAKTFORMAT



ÜBRIGENS:

In Zusammenarbeit mit unseren Partnern bieten wir auch eine exklusive Auswahl an preislich attraktivem Küchenzubehör!

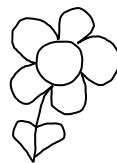
+49(0)431 200 766 00

@ www.falkemedia-shop.de

* gültig bis 30.06.2019 nur für Zeitschriften von falkemedia, MBW: 5 Euro. Code auf der Webseite eingeben: „genießen“

Jetzt alle Ausgaben auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk App „falkemedia“ lesen!



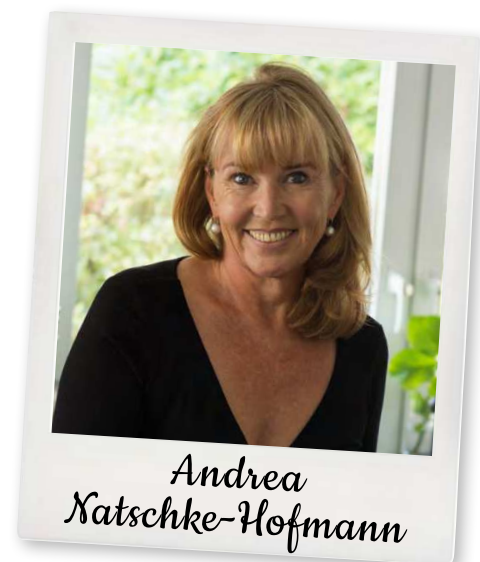


Blogger des Monats

Genießerin mit Herz

Seit sechs Jahren teilt Andrea Natschke-Hofmann ihre Lieblingsrezepte auf ihrem Blog „Zimtkeks & Apfeltarte“. Egal, ob süß oder herzhaft: In ihren Köstlichkeiten steckt stets eine Portion Liebe und jede Menge Spaß

Interview: **Hannah Hold** | Rezepte, Fotos & Styling: **Andrea Natschke-Hofmann**



LandGenuss: Dein Blog trägt den schönen Namen „Zimtkeks & Apfeltarte“. Schlägt dein Herz nur für Süßspeisen?

Andrea: Nein, ich koche auch wahnsinnig gerne, probiere häufig neue Rezepte aus und liebe es, am Wochenende ein großes Menü für uns und liebe Gäste zuzubereiten. Kochen und Backen ist mein Küchen-Yoga. Ich finde es ungemein entspannend und habe ganz viel Spaß dabei.

LandGenuss: Was machst du außerhalb deines Blogs?

Andrea: Eine Menge! Ich habe drei Söhne, einen Mann und eine Hundedame zu Hause, die mich gut auf Trab halten. Ansonsten entwerfe und fertige ich Schmuck, kleckse hin und wieder auf Leinwänden herum, übe mich im Yoga, lese gerne, reise, wenn sich Zeit dazu findet, und bin so oft es geht in meinem Garten. Außerdem liebe ich Deko und Design, gestalte hin und wieder unser Wohnzimmer um oder streiche mal eben spontan einen Raum in einer anderen Farbe.

LandGenuss: Du besitzt 173 Kochbücher und hast dieses Jahr dein erstes eigenes Buch veröffentlicht, aus dem du uns gleich ein paar Rezepte mitgebracht hast. Was erwartet die Leser in „Backen aus dem Obstgarten“?

Andrea: 60 Rezepte aus dem Obstgarten, hauptsächlich süß, aber auch herzhaftes Schmankerl wie beispielsweise Zwiebel-

kuchen oder Tomatentarte mit Basilikum-Parmesanboden. Es finden sich Klassiker wie der gedeckte Apfelkuchen nach dem Rezept meines Vaters oder auch viele moderne Rezepte wie Rote-Bete-Muffins mit Orangenstreuseln, Süßkartoffel-Küchlein mit Rum oder sogar ein Schwarzwälder Naked-Cake.

LandGenuss: Dürfen wir uns künftig auf mehr Bücher von dir freuen?

Andrea: Das ist nicht ausgeschlossen...

LandGenuss: Stell dir vor, es kommen spontan Gäste vorbei. Was würdest du zubereiten?

Andrea: Das hängt von der Jahreszeit ab und davon, was mein Kühlschrank hergibt. Im Winter einen großen Topf Spaghetti aglio e olio, im Sommer eher einen Salat oder Bruschetta und im Herbst Flammkuchen oder ein leckeres Kürbis-Süppchen. Was man bei mir immer bekommt, ist ein Apéro in Form von leckerem, frisch gebackenem Brot, dazu etwas tollen Käse und ein schönes Glas Wein. Das sind Dinge, die mir niemals ausgehen!

LandGenuss: Auf welches Obst oder Gemüse könntest du das ganze Jahr über nicht verzichten?

Andrea: Ich liebe Äpfel in jeglicher Form, egal, ob pur, als Apfelmus oder im Kuchen. Auf die könnte ich tatsächlich nur schwer verzichten. Außerdem bin ich süchtig nach Cocktailtomaten (*lacht*)!

Mehr von Andrea Natschke-Hofmann ...
...und ihren süßen und herzhaften Koch-
und Backideen finden Sie auf ihrem Blog:
zimtkeksundapfeltarte.com



Buchtipps

Weitere köstliche Inspirationen gibt es zudem in Andrea Natschke-Hofmanns Buch „Backen aus dem Obstgarten“. Thorbecke Verlag, 20 Euro



Birnentaschen mit Marzipan

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 10 Stück

- 750 g säuerliche Birnen
- 30 g Butter
- 100 g Zucker
- ½ TL Zimtpulver
- 3 EL Zitronensaft
- 150 g Quark
- 100 ml Milch zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- 6 EL Rapsöl
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 250 g Weizenmehl Type 405
- 2 TL Backpulver
- 50 g Marzipanrohmasse
- 1 Eigelb
- Etwas helle Konfitüre zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

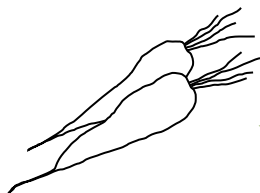
1. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Birnen mit 50 g Zucker, Zimt und Zitronensaft für 5 Min. dünsten. Die Flüssigkeit abgießen.

2. Quark, Milch, Öl, 50 g Zucker und Vanillezucker mit den Knethaken des Handrührers verrühren. Mehl und Backpulver unterkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in 10 Quadrate zu etwa 12 × 12 cm aufteilen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Marzipan würfeln und in das Kompott rühren. Auf eine Hälfte der Quadrate geben, dabei einen Rand lassen. Zweite Teighälfte jeweils sechsmal einschneiden. Eigelb mit ein wenig Milch verquirlen. Teig-ränder damit bestreichen. Eingeschnittene Teighälfte über die Füllung klappen und die Ränder gut mit einer Gabel festdrücken. Mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen für 15 Min. backen.

4. Konfitüre erhitzen und Taschen damit bestreichen. Möglichst frisch genießen.

Pro Stück: 339 kcal | 6 g E | 14 g F | 50 g KH



Veggie

Wintergemüse-Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 35 Min.
zzgl. 1 Std. Kühlzeit + 15 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 6 Personen

FÜR DEN MÜRBEITEIG

- 300 g Weizenmehl Type 405
- 50 g geriebener Käse
- 125 g kalte Butter zzgl. etwas mehr für die Form
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

FÜR DEN BELAG

- 500 g bunte Möhren (rote, gelbe, violette)
- 250 g Pastinaken
- 200 g Rote Bete
- 2 Stangen Porree
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 4–5 EL Rapsöl
- 125 g kräftiger Käse
- 5 Stiele Petersilie
- 400 g Crème fraîche
- 150 g Sahne
- 5 Eier
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Mehl mit dem Käse in eine Schüssel geben. Butter in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Ei und 1 Prise Salz hinzufügen. Zunächst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren und Pastinaken schälen, abspülen und in gleich dicke Scheiben schneiden (etwa 3–4 mm). Rote Bete (Handschuhe!) schälen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Por-

ree putzen, in Ringe schneiden und waschen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die einzelnen Gemüsesorten mit dem Öl vermischen und auf ein Backblech geben, dabei die einzelnen Sorten getrennt legen, sodass sie sich nicht gegenseitig verfärben. Im Ofen etwa 10–12 Min. garen, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Auflaufform (24 × 30 cm) fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form drücken und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

4. Den Käse reiben. Petersilie waschen, trocken tupfen und die abgezupften Blättchen fein hacken. Crème fraîche, Sahne, Eier und etwas Salz verquirlen. Petersilie, Käse und Pfeffer zugeben. Gemüse auf dem Teig verteilen, Eimasse darübergießen. Im heißen Backofen auf der unteren Schiene 40–45 Min. goldbraun backen, ggf. ab der Hälfte der Backzeit mit etwas Alufolie abdecken. Aus dem Ofen nehmen und etwa 15 Min. ruhen lassen, dann lauwarm servieren.

Pro Portion: 936 kcal | 24 g E | 70 g F | 62 g KH

TIPP:
Der Kuchen eignet sich wunderbar als Mittagessen, wenn dazu ein Salat serviert wird.



JETZT 1 AUSGABE GRATIS SICHERN!

Bequem
direkt
nach Hause

3 Ausgaben

für nur 9,90 € im Probebezug



Entdecke den
komfortablen
Probebezug!

Deine Vorteile – auf den Punkt gebracht:

- 3 Ausgaben lesen, 2 bezahlen
- Pünktliche Lieferung zur Erscheinung
- Lieferung frei Haus
- Versand in der Schutzhülle
- satte 33 % sparen
- PLUS: kleines Geschenk deiner Wahl



Bestellung per Post

Schreib an:
Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

[www.zaubertopf.de/
probeabo](http://www.zaubertopf.de/probeabo)

Bestellung per Telefon

Rufe einfach an unter:
+49 711 72 52 293

Kaffeeeklatsch

Wir servieren kulinarische Geschichten, Produkt- und Hotel-Tipps sowie Wissenswertes rund um die Themen Land und Genuss



SABRINA FENZL (30),
Inhaberin von „Avocatering“ in Markt
Indersdorf, vertrat Deutschland bei der
Pasta World Championship von Barilla

Wer ist amtierender Pasta-Weltmeister?

Zum 7. Mal trug Barilla die „Pasta World Championship“ in Mailand aus. 18 junge Köche aus der ganzen Welt stellten sich der Herausforderung. Wer kocht die beste Pasta? Für Deutschland am Start: Sabrina Fenzl aus Bayern. Die 30-Jährige schaffte es mit ihrer Pasta mit Seeteufel Saltimbocca und Pfirsich-Chicorée-Salat ins Halbfinale, konnte sich aber nicht gegen Carolina Diaz aus den USA durchsetzen. Diese nahm als erste weibliche Pastaweltmeisterin den Pokal mit nach Hause. Fenzl freute sich dennoch: Sie wurde mit dem Acquolina Publikumspreis ausgezeichnet.

Beurteilt wurden die Gerichte von Sterneköchen und Meinungsführern aus der Food-Branche – darunter auch der deutsche Spitzenkoch Holger Stromberg. Der hatte zwei praktische Pasta-Tipps parat: Erst Salz zum Wasser geben, sobald es kocht. Und Öl im Wasser sei ein „absoluter Fauxpas!“ Die Soße haften dann nicht mehr so gut. Was die perfekte Pasta ausmacht, hat uns Sabrina Fenzl verraten (siehe unten).

3 Fragen an Sabrina Fenzl

Wie überprüfen Sie, ob die Pasta „al dente“ ist?

Als Richtwert nehme ich die Minutenanzahl auf der Verpackung. Aber letztendlich entscheidet der Bissstest, ob die Nudeln al dente sind. Je nachdem, ob ich sie anschließend in Soße schwenke, nehme ich sie auch schon mal zwei Minuten früher heraus.

Was ist ein absolutes „No-Go“ beim Pastakochen?

Die Nudeln sollten nie mit kaltem Wasser abgeschreckt werden. Denn hierbei löst sich die Stärke von der Pasta. Das hat zur Folge, dass die Soße nicht mehr so gut an ihr haften kann.

Welche Sorte eignet sich wofür?

Zu Soßen passen Klassiker wie Spaghetti und Linguine. Pesto wird sehr gut von geschwungenen Sorten wie Pipe Rigate aufgenommen. Und für Salate empfehle ich mundgerechte und optisch auffallende Formen wie zum Beispiel Farfalle.



Genuss ohne Reue

Perfekt zum Snacken, zum Dippen und zum Streichen ist der neue NOA-Hummus mit 30 % weniger Fett. Geschmacklich gibt das Kichererbsenmus natürlich trotzdem 100 Prozent. Ca. 2 Euro, noa-pflanzlich.de



Wie vom Markt

Das Maggi-Sortiment „Ideen vom Wochenmarkt“ ist gewachsen: Neue Koch-Sets, Würz-Mixe und Würz-Pasten bieten ab sofort noch mehr Inspirationen für eine ausgewogene Ernährung. Ca. 1,30 Euro, erhältlich im Supermarkt.

Für Vogelfreunde

Eis am Stiel im Winter? Dieses „Dessert“ ist nicht so kalt und süß, wie es aussieht: Es besteht aus knusprigen Samen für Gartenvögel. Auf Balkon oder Bäume gehängt sehen die Leckereien witzig aus und sind ein Genuss für gefiederte Freunde. Sind sie aufgefuttert, erscheint ein Holzstab in Form eines Rotkehlchens, einer Kohlmeise oder eines Sittichs. 2 Stück, ca. 17 Euro, gartenzauber.com



Nascherei für zwischendurch

Eine gesunde Ernährung ist schon im Kindesalter wichtig. Manchmal darf trotzdem eine kleine Nascherei nicht fehlen. Da kommen

die neuen Leibniz Zoo Butterkekse in der zuckerreduzierten Variante gerade recht: Mit 30 Prozent weniger Zucker garantieren sie knackfrischen Knabberspaß mit Butterkeks-Geschmack. Ca. 1,30 Euro, erhältlich im Supermarkt.

30

%

Hätten Sie das gedacht? 30 Prozent der Deutschen geben an, dass sie im neuen Jahr abnehmen wollen. Sogar jeder Zweite nimmt sich als Neujahrsvorsatz vor, auf eine gesündere Ernährung zu achten. Dabei helfen wir gerne: Anregungen für gesunde Wohlfühl-Gerichte finden Sie ab Seite 38.

Quelle: DAK



Ein Tässchen Tee gefällig?

Wenn es draußen klirrend kalt ist, gibt es nichts Wohltuenderes als heißen Tee. Serviert in diesen dekorativen Tassen und Teebereitern von „Eigenart“ schmeckt er gleich noch besser! Das verspielte Design „Andalusia“ holt zudem ein bisschen Sonne und südländisches Flair nach Hause. Ca. 20 Euro, nibelungentee.de

Weniger Plastikmüll

Täglich werden weltweit über 3 Milliarden Plastikstrohhalm benutzt und weggeworfen. Was für eine Belastung für unsere Umwelt! Die EU möchte aus diesem Grund Plastikprodukte, die nur einmalig verwendet werden, verbieten. Ersetzt werden sollen diese durch Alternativen aus anderen Materialien, zum Beispiel aus Papier. Mittlerweile gibt es sogar Trinkhalme, die aus Apfelresten bestehen und essbar sind. Na dann: Wohl bekomm's!



Winterurlaub für jeden Geschmack

Der Winter ist für viele die schönste Reisezeit. Wir haben drei traumhafte Orte gefunden, in denen Genießer, Romantiker und Sportler auf ihre Kosten kommen

Genussmomente in Österreich

Hier dreht sich alles rund um den bewussten Genuss: Das Bio-Hotel „Der Daberer“ punktet mit einer zertifizierten Bio-Küche und serviert köstliche Gerichte mit Zutaten aus der Region. Auch Basenfasten-Kuren, mit denen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen, stehen ganzjährig auf dem Programm. Über 24.000 m² Naturfläche laden zudem zum Erkunden ein, zum Beispiel bei geführten Schneeschuhtouren oder beim Langlauf. Zum Aufwärmen und Entspannen geht es danach ins hoteleigene Spa mit verschiedenen Saunen und Ruheräumen. biohotel-daberer.at



Kuschelstunden im alpinen Almchalet

Ganz für sich ist man im wunderschönen Almchalet vom „Hof Gottenau“ in Fischbachau in der Alpenregion Tegernsee Schliersee. Das gemütliche Häuschen des Bio- und Naturhofs vereint modernes Design mit typisch bayerischen Wohlfühlelementen und bietet Platz für bis zu sechs Personen. Der einzigartige Bergblick durch das Panoramafenster im Hauptschlafzimmer bringt jeden Gast zum Schwärmen, das i-Tüpfelchen ist die private, nicht einsehbare Terrasse inklusive Whirlpool. Weitere Infos unter hof-gottenau.de

Natur pur in Südtirol

Im Viersternehotel „Drumlerhof“ in Sand Taufers spielt die Natur eine tragende Rolle: Alle Zimmer und Suiten sind mit naturbelassenen Materialien ausgestattet, auf den Teller kommt selbst angebautes Saisongemüse und frisches Fleisch aus artgerechter Haltung. Für Entspannungsmomente sorgt der große Wellnessbereich mit Sauna, Pool und SPA-Anwendungen. Und auch Wintersportfreunde werden hier im Nordosten Südtirols garantiert glücklich: Der „Drumlerhof“ liegt in unmittelbarer Nähe zur „Skiworld Ahrntal“ mit 74 Pistenkilometern und 21 Aufstiegsanlagen. Ein kostenloser Shuttle bringt Sie bequem vom Hotel zum Skigebiet. Mehr Infos unter drumlerhof.com



ITALIENISCHE MOMENTE *genießen*

Mit unserem Magazin können Sie raffinierte,
mediterrane Gerichte schnell & einfach nachkochen!



3 AUSGABEN + GESCHENK FÜR NUR 10,90 €

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
Sois(s)tItalien
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

[www.soisstitalien.de/
probeabo](http://www.soisstitalien.de/probeabo)

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:
+49 711 72 52 291





Für eine fettarme Kräuterbutter verwenden Sie zur Hälfte Butter und Margarine. Die Kräuterbutter ist zwar nicht ganz so fest, schmeckt aber genauso lecker.

5
Zutaten

Wenig Aufwand, viel Geschmack

Es muss gar nicht immer das ganz große „Küchen-Kino“ sein – zumindest nicht, wenn es um die Menge der Zutaten geht: Diese Gerichte bestehen aus fünf – und punkten mit jeder Menge Geschmack

Rezepte: **Henrieke Wölfl** | Fotos & Styling: **Anna Gieseler**

Rumpsteaks mit Kartoffel-Erbsen-Püree und Kräuterbutter

Rezept auf Seite 96

TIPP: Würzen Sie das Rumpsteak noch mit etwas Paprikapulver. Das Kartoffel-Erbsen-Püree können Sie wunderbar mit etwas gehackter Minze, Petersilie oder durch die Presse gedrücktem Knoblauch verfeinern.



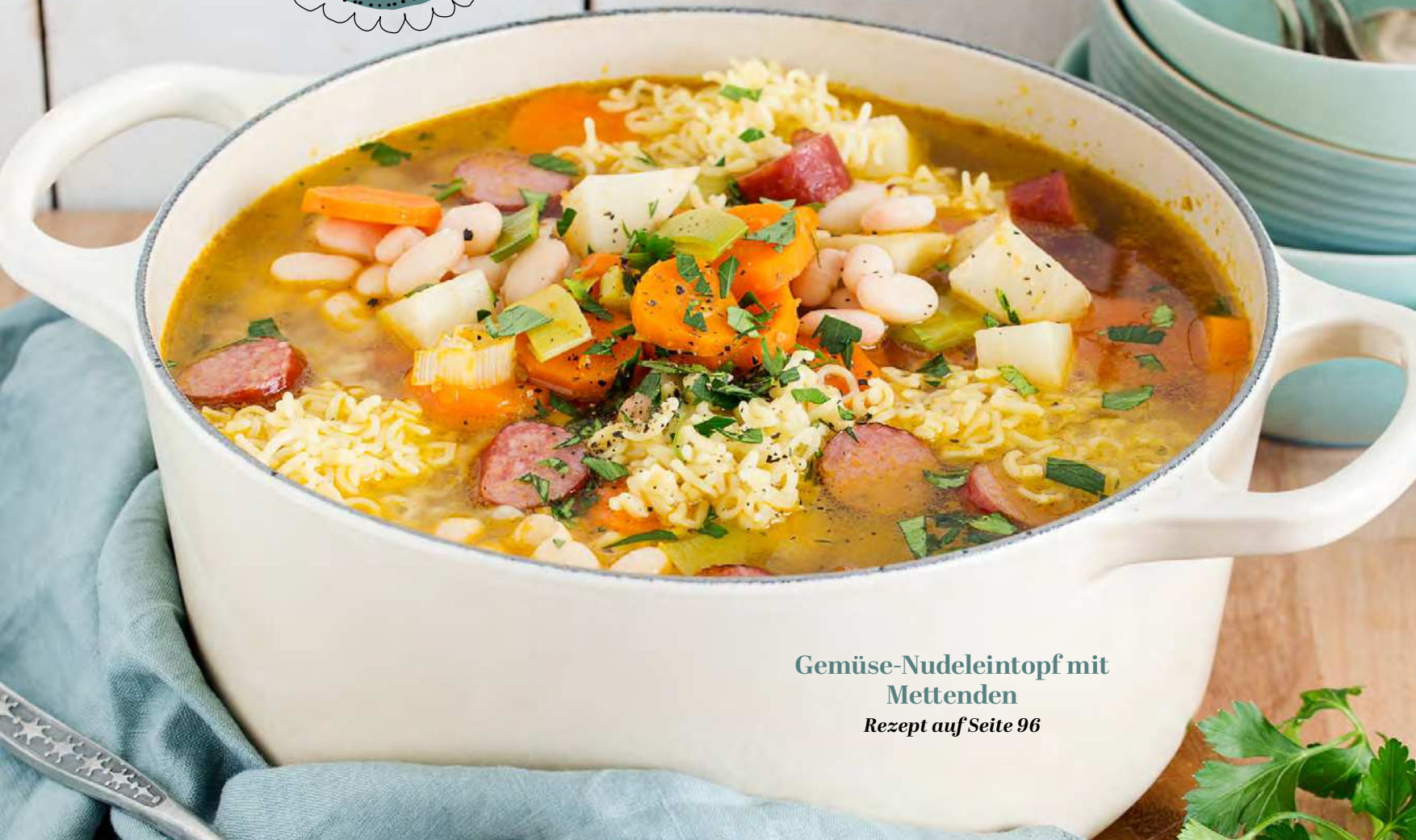


Risotto mit
gebratenen Pilzen
Rezept auf Seite 96

TIPP: Löschen Sie das Risotto vor dem Zugeben der Gemüsebrühe mit etwas Weißwein ab. Variieren Sie nach Belieben die Käsesorte und probieren Sie das Risotto auch einmal mit einem kräftigen Bergkäse oder etwas würzigem Blauschimmelkäse.



5
Zutaten



**Gemüse-Nudeleintopf mit
Mettenden**

Rezept auf Seite 96

TIPP: Wer lieber vegetarisch isst, kann die Mettenden weglassen und stattdessen ein paar Champignons in die Suppe geben. Wer es gerne pikant und würzig mag, gibt noch etwas gehackten Ingwer oder Chili in die Suppe.



Schnell

Rumpsteaks mit Kartoffel-Erbsen-Püree und Kräuterbutter

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 300 g TK-Erbsen
- 8 Schalotten
- 4 Rumpsteaks (à etwa 200 g)
- 4 EL Rapsöl
- Pfeffer
- 75 g Kräuterbutter

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Min. garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen zugeben und mitgaren.

2. Inzwischen die Schalotten schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Steaks trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten bei hoher Hitze 3–5 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.

3. Übriges Öl in die Pfanne geben. Die Schalotten darin andünsten, den Bratensatz mit wenig Wasser lösen. Die Kartoffel-Mischung abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. 1–2 EL Kräuterbutter dazugeben und alles mit einem Stampfer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Rumpsteaks aus der Alufolie nehmen und mit übriger Kräuterbutter anrichten. Mit dem Kartoffel-Erbsen-Püree und den gedünsteten Schalotten servieren.

Pro Portion: 746 kcal | 56 g E | 32 g F | 59 g KH



Leicht
Veggie
Schnell

Risotto mit gebratenen Pilzen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis
- 1 l Gemüsebrühe
- 500 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
- 80 g Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Butter

ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Risottoreis zugeben und glasig dünsten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Diese dann fast vollständig verkochen lassen, bevor nach und nach etwas neue zugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Min. garen.

2. Inzwischen die Pilze putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Den Parmesan fein reiben. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Am Ende alle Pilze zurück in die Pfanne geben, das Hellgrüne der Frühlingszwiebeln untermengen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Parmesan und Butter unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gebratenen Pilzen anrichten. Mit dem Dunkelgrünen der Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 487 kcal | 16 g E | 23 g F | 57 g KH



Schnell

Gemüse-Nudeleintopf mit Mettenden

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Bund Suppengrün
- 3 EL Rapsöl
- 1 ¾ l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 200 g Buchstabennudeln
- 425 g weiße Bohnen (Dose)
- 4 Mettenden

ZUBEREITUNG

1. Möhren sowie Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Sellerie und Porree unter Rühren darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen. Buchstabennudeln je nach Packungsangabe mit in den Topf geben und mitgaren.

3. Inzwischen die Bohnen gut abtropfen lassen. Mettenden in Scheiben schneiden. Bohnen und Mettenden in den Topf geben und in den letzten 5 Min. der Suppengarzeit mitköcheln lassen. Suppe nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie garniert servieren.

Pro Portion: 627 kcal | 33 g E | 30 g F | 64 g KH



Der perfekt gefüllte Vorratsschrank

Wie in der Mode gibt es auch beim Kochen Klassiker, die jeder zu Hause haben sollte. Wir zeigen Ihnen, welche das sind – und liefern ein passendes Rezept gleich dazu



Trockene Lebensmittel

Dazu gehören: Mehl, Reis, Nudeln, Zucker, Kakao, Haferflocken

Diese Zutaten sind preiswert und sehr lange haltbar, wenn Sie sie dunkel und kühl lagern. Außerdem sind sie die perfekte Grundlage für viele süße und herzhaftere Gerichte.

Leicht

Veggie

Schnell



Nudeln mit schneller Tomatensoße

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Nudeln
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl

Lagergemüse

Dazu gehören: Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch

Drei Basics, die immer gehen: Zwiebeln und Knoblauch geben vielen Gerichten Geschmack, Kartoffeln sind eine super Sättigungsbeilage.



- 100 g Tomatenmark
- ½ TL Zucker
- ½ TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- Sahne oder Schmand nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. In heißem Rapsöl andünsten. Tomatenmark und Zucker zugeben, mitdünsten, dann mit 300–350 ml Wasser ablöschen. Mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. köcheln lassen.

3. Nach Belieben mit etwas Sahne oder Schmand verrühren und die Soße mit den abgetropften Nudeln servieren.

Pro Portion: 455 kcal | 14 g E | 10 g F | 80 g KH



Frisch aus dem Kühlschrank

Dazu gehören: Eier, Milch, Butter, Sahne
Die Lebensmittel halten sich im Kühlschrank bis zu zwei Wochen – kaufen Sie also ruhig größere Mengen.



Gewürze

Dazu gehören: Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Paprikapulver, Chili, Rosmarin, Muskat

Es muss nicht immer das skandinavische Meersalz vom Gourmethändler sein. Mit dieser Basis-Ausstattung verfeinern Sie gekonnt die meisten Gerichte!

Grundlagen für Soßen

Dazu gehören: Olivenöl, Rapsöl, Essig, Senf, Tomatenmark, Honig, Brühe, Tomaten aus der Dose

Aus den Basiszutaten zaubern Sie im Nu auch ganz spontan leckere Soßen oder Salatdressings.



Dieses Mal:

China



LänderGenuss

Kleine Happen, große Botschaft

*In China wird das Neujahrsfest mit gutem Essen und vielen Traditionen gefeiert.
Dabei dürfen die kleinen, klebrigen Reisknöllchen Tangyuan nicht fehlen*

Text: Jutta Kürtz | Rezept: Wei, Henrieke Wölfl | Rezeptfoto: Frauke Antholz

Sie sind klein und köstlich, rund und klebrig. „Aber so müssen sie sein“, sagt die Chinesin Wei und spricht von Tangyuan, den süßen Reisknödeln, die zum chinesischen Neujahrsfest gegessen werden. „Sie repräsentieren Familienzugehörigkeit.“ Wei ist Unternehmerin in Eckernförde. 1990 ist sie aus China ausgewandert und ein Jahr später in Schleswig-Holstein sesshaft geworden. Aus ihrem ersten Unternehmen sind inzwischen zwölf geworden. Eine absolute Karrierefrau.

Die chinesische Kultur ist uralte und einzigartig. Die Traditionen und die landestypischen Küchen – acht große Varianten gibt es – sind Teil der jahrtausendealten Landeskultur. Das chinesische Neujahrsfest, Frühlingsfest genannt, ist das bedeutendste Fest in China. Es ist eine große Familienfeier, die viele Tage andauert und mit dem Laternenfest endet. Das Neujahrsfest ist ein Dankesfest für das vergangene Jahr. Voller Hoffnung geht man in das nächste, wirkt symbolisch auf Glück und Erfolg ein und feiert fröhlich. Der Mondkalender gibt das Datum ab Ende Januar vor, 2019 fällt der Festtag auf den 5. Februar. Abends treffen sich alle Familienmitglieder zum großen „Wiedersehens-Essen“. Man beschenkt sich mit Geld in roten Umschlägen – Symbole für Glück und

Reichtum – und isst die traditionellen Speisen. Jedes Gericht hat eine Botschaft für das neue Jahr. Die Tangyuan, dicht an dicht in die Schale gesetzt, symbolisieren mit ihrer Süße und Nähe das glückliche Zusammensein der Familie. Auch für Wei, weit entfernt von ihrem Kindheitsort Shanghai. Längst ist ihr Schleswig-Holstein zur Heimat geworden. „Ich liebe die Landschaft, die Ostsee, die wunderbare Luft.“ Wei hat als junges Mädchen die zehn bitteren Jahre der chinesischen Kulturrevolution durchlebt, in China Germanistik studiert, als Deutschlehrerin gearbeitet und Delegationen nach Deutschland begleitet. Das war der Anfang ihrer Liebe zu Deutschland. Ihre Mission: Chinesen und Deutsche zusammenzubringen und jungen Menschen aus dem fernen Asien eine Hilfestellung für ein gelingendes Leben und Unternehmertum zu geben. Wei gründete eine internationale akademische Weiterbildungsstätte und ein Netzwerk an wirtschaftlichen und kulturellen Kontakten. Sie wurde zur Vordenkerin, technologischen Ideengeberin und zur unternehmerischen Vermittlerin, mit einem hohen ehrenamtlichen Engagement in deutsch-chinesischen Verbänden. Und präsentiert uns heute ihr Rezept für Tangyuan. Lassen Sie es sich schmecken!

Fotos: gettyimages.de/Nikada (1), XixiXing (1), aphostory (1) | Illustrationen: Sarah Schulte-Hötte

Tipp:

Dazu passt Ingwersirup.
Etwa 600 ml Wasser mit 300 g braunem Zucker, dem Saft einer halben Zitrone und 100 g Bio-Ingwer (in Scheiben geschnitten) in einem Topf aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Etwa 20 Min. ziehen lassen und in eine Flasche füllen.

Leicht

Veggie

Tangyuan (Klebrige Reisknödel)

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 4 Personen (etwa 24 Stück)

- 300 g klebriges Reismehl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 EL Rapsöl
- Etwa 5 EL schwarze Sesampaste
- Etwas Sirup zum Servieren
- 2–3 EL Sesamsamen

ZUBEREITUNG

1. Reismehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Öl und 150 ml lauwarmes Wasser zugießen und alles zu einem glatten, weichen Teig kneten.

2. Etwa $\frac{1}{4}$ des Teiges abnehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle (Durchmesser etwa 3 cm) formen. In kleine Stücke schneiden und jeweils leicht flach drücken. Etwas Sesampaste daraufgeben, die Teigränder über die Mitte klappen und zwischen den Händen rund zu kleinen Knödeln rollen. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren.

3. Etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Tangyuan vorsichtig hineingeben und darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz abtropfen lassen. In kleine Schüsseln geben und mit etwas Sirup anrichten, dann nach Belieben mit etwas Sesam bestreuen und anschließend servieren.

Pro Portion: 428 kcal | 9 g E | 13 g F | 70 g KH

Raffiniert eingemacht

Pikantes im Glas

Fermentieren ist wieder voll im Trend. Kein Wunder, sind die Lebensmittel so länger haltbar und auch noch gesünder. Wir verfeinern für Sie knackiges Gemüse mit aromatischen Gewürzen – perfekt als schnelle Beilage zu Hauptgerichten oder zur Brotzeit

Rezepte: Henrieke Wölfl | Fotos & Styling: Kathrin Knoll



*Gutes
bewahren*
DAS GROSSE EINMALEINS
DES HALTBARMACHENS



**Möhren und Zwiebeln
mit Senf**
Rezept auf Seite 104





Kimchi

Leicht

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 2–3 Std. + 8–10 Tage Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Gläser à 1 l

- 2,5 kg Chinakohl
- 150 g feines Meersalz
- 1 Möhre
- 200 g Rettich
- 1 Zwiebel
- 8 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Klebreismehl (alternativ Stärke)
- 2 TL Zucker
- 100 ml Fischsoße
- 1 TL Chilipulver
- 2–3 EL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen. Dann der Länge nach halbieren und

kurz in kaltem Wasser einweichen. Herausnehmen und jede Blattschicht gut salzen. In eine Schüssel geben und 2–3 Std. ziehen lassen, zwischendurch wenden.

2. Möhre und Rettich schälen, in dünne Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, dann alles fein reiben oder pürieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in Streifen schneiden.

3. Klebreismehl mit wenig Wasser anrühren. Mit 200 ml Wasser unter Rühren kurz aufkochen lassen. In eine große Schüssel umfüllen, mit dem Zucker mischen und abkühlen lassen. Fischsoße, Chilipulver, -flocken, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sowie Frühlingszwiebeln zur Reismehlpaste geben und alles zu einer Marinade verrühren. Rettich und Möhren untermengen und kräftig mit Salz würzen.

4. Den Kohl sehr gründlich mit klarem Wasser durchspülen. Abtropfen lassen und gut ausdrücken. Blatt für Blatt mit der Marinade füllen (am besten mit Gummihandschuhen arbeiten). Mit der Schnittfläche nach oben in einen verschließbaren Behälter geben. Schüssel mit den Resten der Marinade ggf. mit 100 ml Wasser ausschwenken und über den Kohl geben. Behälter verschließen und bei Raumtemperatur 2 Tage stehen lassen. Anschließend weitere 6–8 Tage in den Kühlschrank stellen. Im Kühlschrank gelagert hält das Kimchi mind. 4 Monate.

Pro Glas: 191 kcal | 11 g E | 3 g F | 34 g KH



Leicht
Veggie

Möhren und Zwiebeln mit Senf

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min. zzgl.
etwa 5 Wochen Ruhezeit

ZUTATEN für 5 Gläser à 500 ml

- 1,3 kg Möhren
- 3 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 TL gelbe Senf
- 70 g Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Möhren schälen, putzen und auf dem Gemüsehobel in etwa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, dann halbieren und in Spalten schneiden. Die Zitrone heiß waschen und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen.

2. Möhren mit den Zwiebeln in sterile, verschließbare Gläser geben und mit der Senfsaat bestreuen. Jeweils ein wenig Zitronenschale mit in die Gläser geben.

3. Salz mit 2,4 l kaltem Wasser verrühren, bis es sich vollständig gelöst hat. In die Gläser gießen, sodass alles vollständig bedeckt ist. Gemüse beschweren (z.B. mit einem Glasgewicht), dann das Glas verschließen und mit einem dunklen Tuch abdecken. Bei Raumtemperatur 1 Woche stehen lassen. Dann an einem kühlen Ort (16–18 °C) etwa 4 Wochen reifen lassen.

Pro Glas: 111 kcal | 3 g E | 0 g F | 27 g KH

Leicht
Veggie

Pikanter Rosenkohl mit Dill

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min. zzgl.
8–11 Tage Ruhezeit

ZUTATEN für 2 Gläser à 1 l

- 1 kg Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 1 TL Chiliflocken
- 55 g Meersalz

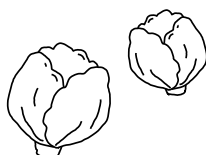
ZUBEREITUNG

1. Rosenkohl waschen, putzen, halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten hobeln. Dill waschen und trocken tupfen. Die feinen Spitzen abzupfen.

2. Rosenkohl, Zwiebel, Dill und die Chiliflocken in sterile, verschließbare Schraubgläser schichten. Das Salz mit 2 l kaltem Wasser verrühren, bis es sich gelöst hat. Zum Rosenkohl gießen, sodass alles vollständig mit der Lake bedeckt ist.

3. Rosenkohl beschweren (z.B. mit einem Glasgewicht), damit er unter der Oberfläche bleibt. Verschließen und 2–3 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Den Rosenkohl weitere 6–8 Tage an einem kühlen Ort (16–18 °C) weitergären lassen.

Pro Glas: 236 kcal | 23 g E | 2 g F | 41 g KH



Leicht
Veggie

Sauerkraut

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.
etwa 15 Tage Ruhezeit

ZUTATEN für 3 Gläser à 1 l

- 2 kg Weißkohl
- 20 g Salz
- 1–2 TL Kümmelsaat

ZUBEREITUNG

1. Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Dann halbieren und vom harten Strunk befreien. Auf einem Küchenhobel fein hobeln. Zusammen mit 20 g Salz und dem Kümmel gut vermengen.

2. Den Kohl mit einem Stößel kräftig stampfen, damit Saft austritt. Das Kraut in 3 sterile Gläser füllen, dabei die Gläser nur zu etwa $\frac{3}{4}$ füllen. Gut festdrücken und mit dem Saft bedecken. Etwas Frischhaltefolie auf die Gläser geben und mit den Deckeln verschließen. Die Gläser in einen großen Behälter stellen, da während des Gärprozesses Saft austreten kann.

3. Bei Raumtemperatur etwa 5 Tage ruhen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Folie entfernen. Dann an einem kühlen Ort weitere 10 Tage ziehen lassen. Anschließend roh genießen oder anschiemen. Verschlossen, kühl und dunkel gelagert, hält sich der Kohl mind. 6 Monate.

Pro Glas: 200 kcal | 9 g E | 1 g F | 48 g KH

Was bedeutet eigentlich „fermentieren“? Das luftdicht verpackte Gemüse bildet Milchsäure. Durch die Gärung wird das Gemüse haltbar und leichter verdaulich.



Pikanter Rosenkohl

Rezept links



Sauerkraut

Rezept links





Ein Schuss Genuss Köstlicher Sirup

Wir lieben Sirup – zum Verfeinern von Milch und Tee, als Extra aufs Dessert oder als kühle Erfrischung. Dabei ist klar: Selbst gemacht schmeckt am besten. Elisabeth Engler verrät, wie sich die flüssigen Freuden mit nur wenigen Handgriffen zaubern lassen

Text, Rezepte und Fotos: Elisabeth Engler



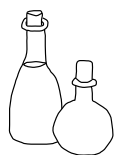
Die Münchnerin Elisabeth Engler war zwölf Jahre lang selbstständige Buchhändlerin. Heute ist sie mit Leib und Seele Buchautorin sowie experimentierfreudige Hobbyköchin. In unserer Serie „Kräuterschätze“ gibt sie ihr Wissen an die LandGenuss-Leser weiter

Die Leidenschaft für Sirup hat bei mir so begonnen: Als Kind liebte ich den Sirup einer großen Getränkefirma und war furchtbar enttäuscht, als das Produkt irgendwann vom Markt genommen wurde. Ein paar Jahre später dann wurde er unter demselben Namen wieder angeboten – erst habe ich mich gefreut. Doch ich finde, dass er ganz anders schmeckt und gar nicht zu vergleichen ist. Deshalb beschloss ich, künftig einen Sirup selbst herzustellen. Aber wie? Ich merkte, dass es kaum Rezepte gab. So sammelte ich aus alten Koch- und Kräuterbüchern Tipps, probierte einfach aus und machte meine eigenen Erfahrungen.

Machen Sie es mir nach! Sie werden sehen: Wer seinen Gästen (und zwar den Großen und den Kleinen!) einen selbst gemachten Sirup kredenzt, macht dies in der Regel mit Stolz und Freude und erhält dafür auch viel Anerkennung.

Vielleicht haben Sie dann auch Lust, zu experimentieren und Ihre eigenen Kompositionen zu kreieren. Diese Entdeckerphase macht besonders Spaß! Ich wünsche allen kochbegeisterten Naturfreunden viel Freude mit den Rezepten und ein gutes Gelingen. Sie werden sehen, so leckere Sirupe haben Sie noch nie genossen!

Ihre Elisabeth Engler



So gelingt Ihr Sirup ganz bestimmt:

Kochen Sie einen Sirup zum ersten Mal, dann versuchen Sie es am besten erst mit einer kleineren Menge (halbieren oder dritteln).

Verwenden Sie saubere (Spülmaschine bei 70°C) und möglichst heiß ausgespülte Flaschen und Gläser.

Das Trinkwasser in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist in der Regel ein gut schmeckendes und sehr sauberes Wasser, das sich gut für die Sirupzubereitung eignet. Schmeckt Ihnen das Wasser nicht, sollten Sie es jedoch nicht verwenden. Es sollte auf jeden Fall geschmacksneutral sein. Auf keinen Fall kohlensäurehaltiges Mineralwasser benutzen!

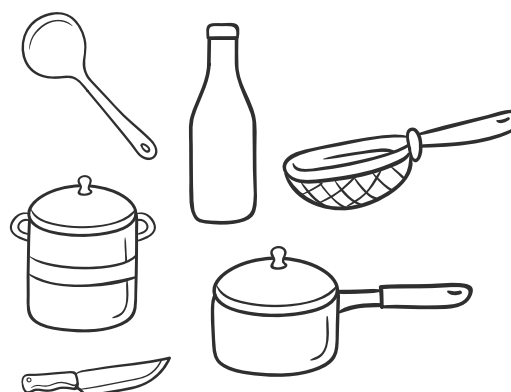
Synthetische Süßstoffe (wie Aspartam) sind für die Sirupherstellung nicht geeignet, jedoch Zuckeraustauschstoffe wie Xylit (sogenannter Birkenzucker) und Erythrit. Man ersetzt den Zucker 1:1 damit, wobei vor allem Erythrit als weniger süß empfunden wird.

Nach der Herstellung den sehr heißen Sirup in saubere Fläschchen abfüllen und darauf achten, dass ein Vakuum gezogen wird, was man am Knackgeräusch erkennen kann.

Lassen Sie Ihren Geschmack entscheiden, ob Ihr Sirup fertig ist. Probieren Sie einen Teelöffel mit etwas kaltem Wasser und süßen Sie gegebenenfalls nach oder verändern Sie den Geschmack mit Zitronensaft oder -säure.

Je mehr Zucker der Sirup enthält, desto länger ist er haltbar. Die geöffnete Flasche im Kühlschrank lagern und bald aufbrauchen.

Mancher Sirup, vor allem aus frischen Kräutern gekocht (z. B. Pfefferminzsirup), gärt 2 Wochen nach der Fertigstellung oft noch nach und sollte daher entlüftet werden.



Welche Gerätschaften benötigen Sie zum Sirupkochen?

- Diverse Töpfe, vorzugsweise aus Edelstahl
- Rührlöffel (aus Holz oder Edelstahl, Kunststoff kann evtl. schmelzen)
- Mehrere unterschiedliche Siebe, fein und gröber, aus Edelstahl
- Ein oder mehrere Tücher aus Baumwolle oder Leinen, durch die z. B. Fruchtrückstände gepresst werden können
- Evtl. ein Hocker, der (umgedreht) ein gutes Gerät ergibt, bei dem der Saft aus der gekochten Fruchtmasse gefiltert werden kann
- Flaschen und Gläser, in denen der fertige Sirup dann aufbewahrt wird
- Ein Steinguttopf für Kräuterhonig
- Scharfe Messer oder ein elektrischer Kräuterhacker
- Evtl. ein Zuckerthermometer
- Etwas Experimentierfreudigkeit

Alles bereit?

Elisabeth Engler hilft gern weiter!

Sie haben Fragen zu den Rezepten, ein anderes Anliegen bezüglich der Naturheilkunde oder möchten einen guten Rat von unserer Kräuterfrau Elisabeth Engler? Dann schicken Sie uns einfach eine E-Mail an redaktion@landgenuss-magazin.de



Leicht
Veggie

Glühweinsirup

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min. zzgl.
30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für etwa 1,25 l

- 10 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 3 Pimentkörner
- 1 Langer Pfeffer
- 1 EL Zitronenschale
- 1 EL Orangenschale
- 1 l trockener Rotwein
- 800 g Zucker

ZUBEREITUNG

Gewürze im Mörser oder Mixer schroten. Mit dem Rotwein und Zucker zum Kochen bringen und 10 Min. lang sprudelnd einkochen. Herd ausschalten und 30 Min. lang ziehen lassen. Absieben und abfüllen.

Pro 100 ml: 218 kcal | 0 g E | 0 g F | 46 g KH



Leicht
Veggie
Schnell

Kaffee-Gewürz-Sirup

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für etwa 250 ml

- 2 Kardamomkapseln
- 1 Vanilleschote
- 400 ml starker Kaffee
- 300 g Zucker
- 1 Zimtstange

ZUBEREITUNG

1. Kardamom mörsern und Vanilleschote aufschneiden. Den frisch gebrühten Kaffee (er darf ruhig dreimal so stark sein wie gewöhnlich oder auch Espresso) mit Zucker und den Gewürzen 20 Min. lang zu einem Sirup einkochen lassen.

2. Dann abseihen und abfüllen. Bei Bedarf 1 EL Sirup in einer Tasse mit heißer Milch oder Wasser einrühren.

Pro 100 ml: 175 kcal | 0 g E | 0 g F | 43 g KH

TIPP: Dieser leckere Kaffeesirup eignet sich sehr gut zur Bereitung von Eiskaffee und Desserts.



Leicht
Veggie

Vanillesirup

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für etwa 1,5 l

- 3 Vanilleschoten
- 800 g weißer Kandis

ZUBEREITUNG

1. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark mit dem Messer herauskratzen. Zusammen mit den halbierten Schoten, Kandis und 1 l Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. 20 Min. köcheln, dabei oft rühren. Kurz abkühlen lassen, dann erst die Vanilleschoten entfernen.

2. Durch ein feines Sieb gießen, wenn das Mark heraus soll. Heiß in die vorbereiteten Flaschen füllen.

Pro 100 ml: 180 kcal | 0 g E | 0 g F | 45 g KH

TIPP: Dieser Sirup für Vanilleliebhaber eignet sich hervorragend für die Herstellung von Eis und Desserts.





Leicht

Veggie

Zitronen-Gewürz-Sirup

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min. zzgl.
1 Std. 10 Min. Ruhezeit

- ZUTATEN** für etwa 300 ml
- 8–9 unbehandelte Zitronen
 - 350 g Zucker
 - 1 Vanilleschote
 - 1 Zimtstange
 - 5 Nelken

ZUBEREITUNG

1. 2 Zitronen abwaschen, trocknen, die Schale mit einem Zestenreißer oder einer Reibe abziehen. Mit 2 EL Zucker mischen und 1 Std. lang durchziehen lassen.

2. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen. Die geschälten Zitronen auspressen, ebenso die restlichen Zitronen. Benötigt werden etwa 300 ml Zitronensaft.

3. Zitronensaft mit restlichem Zucker, Gewürzen, Vanillemark und -schote zusammen zum Kochen bringen und 5 Min. lang köcheln. Vom Herd nehmen, Zitronenschalenzucker einrühren. 10 Min. lang ziehen lassen, absieben und abfüllen.

Pro 100 ml: 235 kcal | 0 g E | 0 g F | 55 g KH

TIPP: Dieser Sirup schmeckt besonders gut in heißen Getränken und während der kalten Jahreszeit, aber auch im Aperitif oder über Eiscreme.



Leicht

Veggie

Schnell

Zimtsirup

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

- ZUTATEN** für etwa 200 ml
- 3 Kardamomkapseln
 - 200 g Zucker
 - 3 Zimtstangen
 - 1 TL schwarzer Tee

ZUBEREITUNG

Kardamomkapseln in einen Topf geben, zerdrücken. 400 ml Wasser, Zucker, und die Zimtstange zugeben, zum Kochen bringen. Ohne Deckel auf 200 ml reduzieren lassen, den schwarzen Tee zugeben und 2 Min. lang ziehen lassen. Eventuell entstandenen Schaum abschöpfen, durch ein Sieb gießen und heiß abfüllen.

Pro 100 ml: 203 kcal | 0 g E | 0 g F | 50 g KH

Buchtipps

In ihren Büchern beschäftigt sich Elisabeth Engler vor allem mit der Kräuterheilkunde und traditionellen Rezepten, die von ihr neu erfunden und interpretiert werden. Bei der jeweiligen Zusammenstellung hat sie darauf geachtet, dass die Rezepte auch für Ungeübte leicht nachzukochen bzw. nachzurühren sind.

Mehr zum Thema Sirup

Im Buch „Das Sirup-Kochbuch“ (9,99 Euro, Compbook Verlag) setzt Elisabeth Engler die Grundlage für die Sirup-Produktion zu Hause und verrät über 100 köstliche Rezepte für Konzentrate aus Gewürzen, Blüten, Kräutern und Früchten. Da ist für jede Jahreszeit und jede Stimmungslage etwas dabei! Außerdem beinhaltet das Buch Tipps zur Haltbarkeit, Verwendung sowie Informationen rund um das Thema Sirup.



Naturkosmetik für fast nix!

Blütenzarte Haut mit einfachen und günstigen Rezepten zum Selbermachen für Gesicht und Körper, 5,99 Euro, BOD Verlag



Die besten Hausmittel selbst gemacht: Kräutermedizin, Wickel und Heilsalben für die ganze Familie, 12,99 Euro, riva Verlag





Omas beste
Haushaltstipps



Gewusst wie!

Ketchup gegen Eingebrenntes, ein Knuspertipp für Chips und Rosinen im Sekt: Hier kommen sie wieder, die besten Haushalts- und Küchentricks unserer Großmütter!



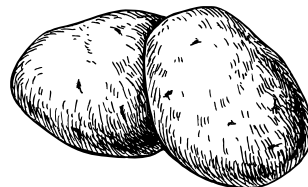
Der Ceranfeld-Trick

Wenn Sie ein strahlend sauberes Ceranfeld haben möchten, greifen Sie einfach zu Vaseline. Die Fläche mit etwas von der Paste einreiben, kurz einwirken lassen und dann mit einem trockenen Tuch polieren. So entsteht zudem eine Schutzschicht, die das Einbrennen eindämmt.



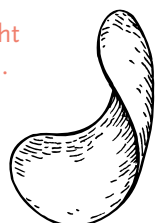
Mikrowellen-Reinigung

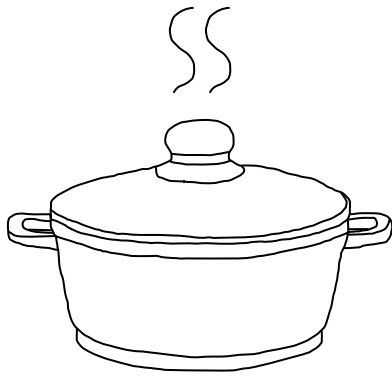
Ihre Mikrowelle ist verschmutzt? Stellen Sie einfach ein Glas mit etwas Wasser und Zitronensaft für etwa sechs Minuten auf höchster Stufe hinein. Danach ist die Flüssigkeit verdampft und die Mikrowelle lässt sich mühelos mit einem feuchten Tuch reinigen.



Knusprige Chips

Sind Chips lasch und labberig geworden, reicht es, sie kurz in den warmen Backofen zu legen. Die Wärme entzieht ihnen die Flüssigkeit und macht sie wieder schön knusprig.





Im Handumdrehen geöffnet

Wer kennt das nicht: Der Schraubverschluss des Glases lässt sich nur schwer öffnen. Dieser Trick hilft: Wickeln Sie ein dickeres Haushaltsgummiband um den Verschluss. Das erhöht die Griffbarkeit und erleichtert das Öffnen enorm.



Saubere Töpfe

Kaum zu glauben, aber wahr: Ketchup entfernt Eingebrenntes aus Edelstahltöpfen. Die Stellen dick mit Ketchup bedecken, etwa eine halbe Stunde stehen lassen, gut abwischen und danach abspülen.



Nie wieder Tränen

So gehören tränende Augen beim Zwiebelschneiden der Vergangenheit an: Spülen Sie die Zwiebel kurz unter kaltem Wasser ab, bevor Sie sie schneiden. Außerdem sollten Sie ein gut geschärftes Messer verwenden, um beim Schneiden weniger Dämpfe freizusetzen.



Etikettenreste entfernen

Etiketten auf Einmachgläsern lassen sich ganz leicht entfernen, wenn Sie ein Gemisch aus Natron und Sonnenblumenöl (im Verhältnis 1:1) darauf verreiben und etwa 30 Minuten einwirken lassen.



Anti-Schimmel-Mittel

Zimt schmeckt nicht nur Menschen, auch Pflanzen tut das Gewürz gut. Etwas Zimt auf die Erde gestreut schützt vor Pilzen und Schimmel.



Schluss mit Mundgeruch

Das Kauen von frischer Petersilie hilft gegen Mundgeruch. Die ätherischen Öle des Krauts bekämpfen rasch und effektiv den unangenehmen Gestank.



Sprudel-Turbo

Angebrochener Sekt wird wieder prickelnd, wenn Sie eine Rosine in die Flasche geben. Der Zucker aus der Frucht bildet nach kurzer Zeit neue Kohlensäure. Der Geschmack des Sekts bleibt natürlich unverändert. Na dann, Prost!

Genuss-Rätsel

Gewinnen Sie einen von drei hochwertigen Brotkästen!

Frisches Brot vom Bäcker ist ein Genuss. Dass es aber auch nach einigen Tagen noch richtig schön knusprig ist, dafür kann der Brotkasten von „Hobbybäcker-Versand“ sorgen. Dank der guten Belüftung und dem hochwertigen Material bleiben die Backwaren lange frisch und schmackhaft. Der aus edlem Buchenholz gefertigte Kasten ist mit seinen großzügigen Maßen (43 x 31 x 20 cm) ein echtes Verstaubwunder. Durch das zeitlos schlichte Design ist die Box in wirklich jeder Küche ein Hingucker. Der integrierte Deckel erfüllt gleich zweierlei Funktionen: Der eingebaute Krümelrost kann auch als praktisches Schneidebrett umfunktioniert werden, ein Alleskönner! Wert je Stück: ca. 90 Euro

Nehmen Sie an unserer Verlosung teil und gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von 3 Brotkästen.

Unter hobbybaecker.de finden Sie mehr Infos zu den Produkten und können auch einen kostenlosen Katalog anfordern.



Mitmachen
& tolle Preise gewinnen!

Besitz, Vermögen	↙	Viereck	ital.: drei	Witzfigur: Klein ...	↙	Hochschule (Kw.)	Geheimbund auf Sizilien	Männerkurzname	↙	Stadt in Schweden	↙	ostfries. Insel
Schriftstücke	→		↙	↙		abwer-tend: Reichtum, Geld	↙	↻ 2				
Straßen-sperre	→									schriller Ruf		sandalen-artiger Schuh
↙	↻ 8				Landstreit-macht	Zusammenbruch, Debakel	→			↻ 6		↙
besitzan-zeigendes Fürwort	↙	gesetzlich		Internat. Standard-buchnr. (Abk.)	→			Teil des Schuhs	Pokal als Sportpreis	→		
rumäni-sche Münzen	→		↻ 10	Seemannsruf		Atemnot-leiden	→					
↙						↙	Weißfisch, feine Kaviar-sorte		unvoll-ständig		Vor-gesetzter	
Utensil für ein Aufguss-ge-tränk		reicher Mann, Geldfürst		geometri-sche Figur	↻ 4							
lat.: im Jahre	↻ 11		↙	dt. Spielkarte		zeitweises Über-lassen	→					↻ 5
↙			↻ 7	Staat auf Borneo						die Kern-energie betreffend		flaches Gebäck
Abk.: Int. Luft- und Raum-fahrt-ausst.	nicht dieses sondern ...		Vorfahr		US-Basketball Liga	↻ 9	kaum hörbar	fade, ohne Ge-schmack	→			↙
Zeitungsschritt-steller	↻ 1		↙								süd-amerik. Staat	
↙				neuer Mobilfunk-standart		Abk.: Dt. Industrie-Norm		franz. Ver-neinung	Kosenamen des Großvaters	→		
Abk.: Gebrüder	Gestalt aus '1001 Nacht'	→							Abk.: Medizin	→		
↙			↻ 3	Gebiete mit gleichem Luftdruck	→							
Gesamt-heit der Gesetze		mit Namen erwähnen	→					↻ 12	panik-artiger Ansturm	→		

© RateFUX 2015-249-006

Gewinnspiel

Sie haben zwei Möglichkeiten zur Teilnahme am LandGenuss-Gewinnspiel. Reichen Sie dafür das Lösungswort bis zum Einsendeschluss am 22.02.2019 ein.

Schnell & einfach online teilnehmen!

Besuchen Sie uns einfach auf www.landgenuss-magazin.de/verlosung

Oder per Post: Senden Sie Ihren ausgefüllten Gewinncoupon an:
falkemedia GmbH & Co. KG
Redaktion LandGenuss
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter von falkemedia und deren Familienangehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen.

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich die falkemedia GmbH & Co. KG und Tochtergesellschaften künftig schriftlich, telefonisch oder per E-Mail über weitere Serviceleistungen und interessante Medienangebote informieren. Ich erkläre mich auch mit den Teilnahmebedingungen unter www.landgenuss-magazin.de/gewinnspiel-teilnahmebedingungen einverstanden. Mein Einverständnis ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden (z. B. per E-Mail an meine-daten@falkemedia.de). Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf Ihre Gewinnchance.

*Name | Vorname

*Geburtsdatum

*Straße | Hausnummer | Postfach

*Postleitzahl | Ort

Land

*Telefon

*E-Mail

*Datum | Unterschrift

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

WICHTIG: Ohne Angabe der Mail-Adresse ist die Teilnahme am Gewinnspiel NICHT möglich!

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Schreiben Sie das Lösungswort, Ihre Adresse sowie E-Mail-Adresse auf den Coupon und schicken Sie ihn an die angegebene Adresse. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



© ZDF

Neue Geschichten von Katie Fforde
u.a. mit „Meine verrückte Familie“
ab 7.1. | **MO** | 20:15

romance-tv.de

sky o vodafone  T . .  M7 amazon video



ROMANCE TV

LandGenuss ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia

Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG
An der Halle 400 #1 · 24143 Kiel
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-0
Fax: +49 (0) 431 / 200 766-50
E-Mail: info@landgenuss-magazin.de

Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (V. i. S. d. P.)

Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkemedia.de)

Stellvertretende Chefredakteurin

Nicole Benke

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)

Hanna Kirstein, Eric Kluge, Hannah Hold, Henrieke Wölfl, Luisa Borchardt, Madeline Bartsch, Vivien Koitka, Amelie Flum, Susanne Cremer, Jennifer Wohlers, Katrin Burmeister, Charlotte Marx, Vivien Windel, Kerry Brunstein, Ronja Bardenhagen, Defne Akin

Fotografen dieser Ausgabe

Frauke Antholz, Tina Bumann, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Ira Leoni

Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Pia Noorden, Nele Witt

Titel-Schriftzug

Pressedesign Nikola Wachsmuth

Schlusslektorat

Dr. Tanja Lindauer

Abonnementbetreuung

abo@landgenuss-magazin.de, Tel.: +49 (0) 711/7252-291,
falkemedia Abo-Service,
Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mediaberatung

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de),
Tel.: +49 (0) 151 53 83 44 12

Anzeigendisposition

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de),
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-12

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2019 unter www.landgenuss-magazin.de

Produktionsmanagement/Druck

Impress Media, www.impress-media.de

Vertrieb

DPV Vertriebservice GmbH,
Am Sandtorkai 74, 20457 Hamburg

Vertriebsleitung

Benjamin Pföger, DPV Vertriebservice
(pfogger.benjamin@dpv.de)

Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis: 4,99 Euro

Jahresabonnement: 37,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 10,00 Euro Porto

In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskriptenreichung

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

Urheberrecht

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

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen:
Mein LandRezept, mein ZauberTopf, So is(s)t Italien, sweet paul, Mac Life, MAC easy, DigitalPHOTO, iPadlife, BÜCHERmagazin und KIELErLEBEN.

© falkemedia, 2019 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2756

VORSCHAU

Die neue Ausgabe von LandGenuss erscheint am 28.02.2019



FrISChe Frühlingsküche

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres wird es auf dem Teller herrlich grün: Jetzt gibt es Erbsen, Brunnenkresse und aromatische Kräuter frisch vom Markt. Wir haben die passenden Rezepte.



Feine Frikadellen

Bulette, Fleischpflanzerl, Frikadelle, Fleischlaberl: Ganz gleich, wie Sie den Klassiker nennen – so gut wie hier schmeckten die beliebten Hackfleischküchlein lange nicht. Fluffig, würzig und mit einfach himmlisch guten Beilagen.



Frohe Ostern!

Feines Hefegebäck, spektakuläre Torten, neue Ideen fürs Brunchbüfett, raffinierte Gerichte mit Eiern und vieles mehr: Freuen Sie sich auf jede Menge kulinarische Inspiration für die Feiertage!

Herzlich willkommen in Bad Salzuflen

Bad Salzuflen am Teutoburger Wald hat alles, was das Herz begehrt: Stadt und Parks, Natur und Kultur, Erholung, Entspannung und Gesundheit finden sich auf kurzen Wegen in der schönen Salzsiederstadt. Bad Salzuflen liegt mit seinem historischen Stadtkern im Tal der Salze. Stolz Fachwerkhäuser und besondere Winkel machen neugierig auf Geschichte und Geschichten. Cafés und Geschäfte in der Altstadt laden zum Ausruhen und Bummeln ein. An die Innenstadt schließen sich die beeindruckenden Gradierwerke Bad Salzuflens und das grüne Herz der Stadt, der Erlebnis- und Gesundheitspark, an.



Unterkunft & Leistungspaket
ab 405,- €
pro Person

MehrLuft - Wellness für Ihre Atemwege

Atmen ist Lebensenergie und je entspannter wir atmen, desto besser sind Körper und Geist in Balance. Dieses Wohlbefinden steht bei „Atmen XXL“ im Mittelpunkt Ihres Aufenthalts. Ob beim Besuch im ErlebnisGradierwerk, beim Spaziergang entlang der Gradierwerke oder in der Salzgrotte schmecken Sie salzhaltige Luft wie am Meer. Sie werden sich erfrischt und rundum erholt fühlen.

Leistungen

- 6 × Übernachtung mit Frühstück im Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche oder Bad/WC oder in einer Ferienwohnung ohne Verpflegung
- 5 × Eintritt in das ErlebnisGradierwerk
- 1 × Atemgymnastik am Gradierwerk (30 min)
- 3 × Besuch der Salzgrotte (45 min)
- 1 × Aromaölmassage (30 min)
- 1 × Stadtführung (60 min)
- 1 × großes Badehandtuch
- SalzuflenCARD

Information:

© 05222/183 183

Anreise: Täglich,
im Zeitraum April
bis Oktober



Unterkunft & Leistungspaket
ab 437,- €
pro Person

Zeit für mich - Mein schönstes Ich

Hier dreht sich alles um Sie! Gönnen Sie sich eine Auszeit in Bad Salzuflen und lassen Sie sich von uns verwöhnen. Wir haben ein attraktives Angebot für Sie zusammengestellt, bei dem Sie entspannen und zu sich finden können. Abseits des Rahmenprogramms bleibt Zeit, um unser historisches Städtchen zu erkunden oder einfach die Seele baumeln zu lassen.

Leistungen

- 4 × Übernachtung mit Frühstück im Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche oder Bad/WC oder in einer Ferienwohnung ohne Verpflegung
- 1 × Besuch der Salzgrotte im Kurgastzentrum
- 1 × exklusive Trainingsstunde mit einem Personal Trainer im Kurpark oder im Vitalzentrum (60 min)
- 1 × Restaurant Besuch, 3 Gang Menü
- 1 × Klangwellenbad im Vitalzentrum (30 min)
- 1 × 1 Tag Staatsbad Fahrrad
- 1 × Kosmetik Behandlung (60 min)
- 1 × Kaffee und Kuchen im Salinen Café
- SalzuflenCARD

Information: © 05222/183 183

Anreise: Ganztägig, täglich

So schmeckt Bad Salzuflen

Probieren Sie unsere neuen Sole-Produkte.



Bad Salzuflen
ICH FÜHL' MICH WOHL.



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.