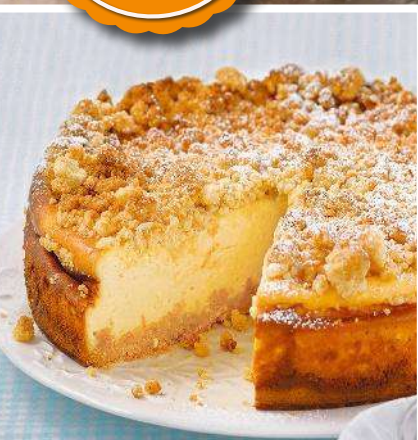


meine gute Landküche

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

Januar/Februar 2019 4,95 €

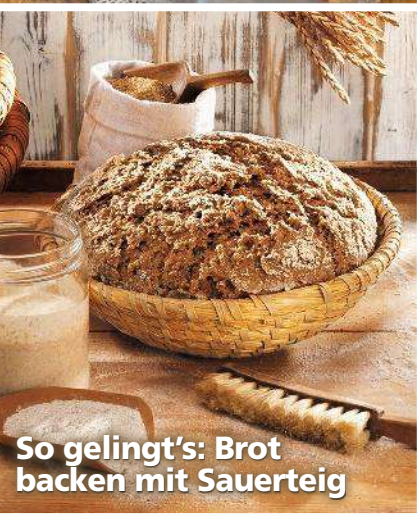
Das
Original



Locker & cremig:
die besten Käsekuchen



Feine Schmankerln
aus den Alpen



So gelingt's: Brot
backen mit Sauerteig



Würziger Auflauf
mit Reis, Kasseler,
Äpfeln und Käse
Seite 12

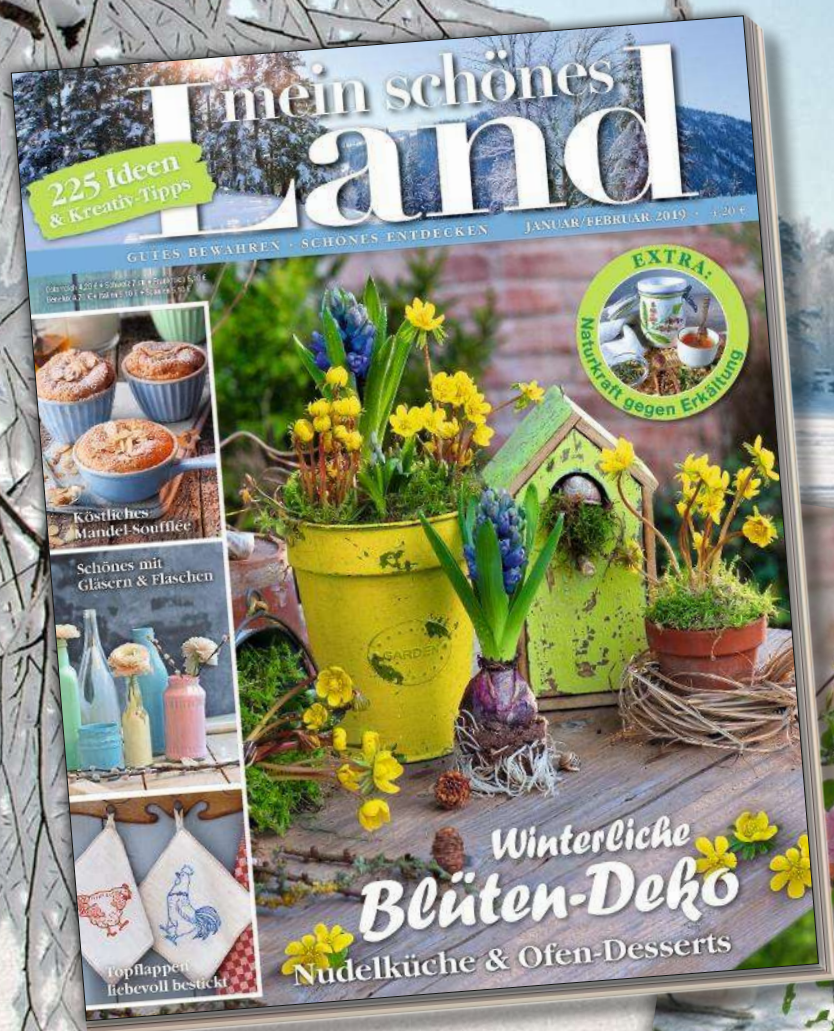
Köstliche Winterküche

Hausgemacht schmeckt's am besten!

• Leckere Gerichte mit Reis • Jetzt frisch: Porree, Grünkohl,
Schwarzwurzeln und Kabeljau • Zu Gast im Allgäu



Die Entdeckung der gegückten Zeit



Auch als E-Paper

EXTRA: MIT ZAUBERHAFTEM WANDKALENDER 2019

„meine gute Landküche“
gibt es auch als E-Paper.
Infos dazu finden Sie auf Seite 113

ZÜNFTIG AUFGETISCHT
Herzhafte und süße Schmankerln
aus der Alpenküche gibt's
in der neuen „mein schönes
Land“-Edition. Für 4,95 Euro
im Zeitschriftenhandel



Susanne Peters,
Chefredakteurin

Gutes aus dem Backofen

Wie das duftet! Der Geruch eines ofenfrischen Brotes erinnert mich an meine Kindheit. Meine Mutter backte gern Sauerteigbrot. Ich selbst habe mich lange nicht daran gewagt. Dabei ist es eigentlich recht einfach – man braucht nur etwas Zeit. Wie es gelingt, zeigen wir Ihnen ab Seite 24. Bisher war ich kein großer Fan von Reis, aber unsere leckeren Reisgerichte haben mich restlos überzeugt. Der Auflauf mit Kasseler und Äpfeln von Seite 12 zum Beispiel lässt sich einfach zubereiten und gart ganz von allein im Ofen – und ich habe mehr Zeit für die Gäste! Kommen meine Söhne zu Besuch, überrasche ich sie gern mit Selbstgebackenem. Beim nächsten Mal vielleicht mit den Schoko-Käsekuchen-Muffins von Seite 59... Viel Vergnügen beim Nachkochen und -backen und einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen Ihre

Susanne Peters

Haben Sie Fragen, Tipps oder Anregungen? Besuchen Sie uns auf Facebook www.facebook.com/meinegutelandkueche

INHALT

SAISONREZEPTE

8 Aromatischer Porree

Das Gemüse ist so gesund, dass es in keiner Winterküche fehlen darf

78 Küstenküche mit Kabeljau

In der kalten Jahreszeit ist sein fettarmes Fleisch besonders fest und einfach herrlich aromatisch

90 Winterwunder Grünkohl

Der Krauskopf aus der Kohlfamilie hat jetzt seinen großen Auftritt

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

34 Nostalgiefahrt ins „Blaue Land“

In Murnau lockt der Urthalerhof mit bayerischen Schmankerln und einer hofeigenen Metzgerei

86 Schweizer Käsegeheimnisse

Handgemachter Hochgenuss: So schmeckt's in Leukerbad

HAUSGEMACHT

12 Korn für Korn in bester Form

Traditionelle Reisgerichte mit neuem Pep: Bratlinge, Auflauf, Torte oder Risotto – einfach köstlich

54 Stück für Stück im Glück

Käsekuchen ganz klassisch, mit Mohn, Früchten, Schokolade oder Streuseln

64 Heißes für kalte Tage

Warme Milch, heißer Saft und aromatischer Tee wärmen wohltuend an grauen Wintertagen

KREATIVIDEEN

70 Schönes aus Geschirrtuch

Ob Brotbeutel, Gardinen oder Buchhülle: Der karierte Stoff gibt sich höchst wandlungsfähig

78 In vielen Variationen Hochgenuss: Kabeljau

Mit Grünkohl oder im Bierteig, mit Speckstippe oder in Senfsoße – nie schmeckt der Seefisch so aromatisch wie jetzt im Winter



94 Gekocht, eingelegt oder aus dem Ofen: Schwarzwurzeln punkten als „Winterspargel“



Nirgendwo wird Käse
so fein zubereitet wie
im Schweizer Leukerbad

86

54

Als Muffin mit Schoko,
klassisch, mit Streuseln
oder Früchten – diese
Käsekuchen verführen
alle Süßschnäbel!





34

Mit traumhaftem Blick aufs Alpenvorland schmeckt die Pfannkuchensuppe vom Urthalerhof gleich doppelt gut



64

Nichts verbessert die Stimmung an grauen Wintertagen so wie Tee, Gewürzmilch oder eine heiße Schokolade

40

Hähnchen im Kräuterheu oder Obazda – die Alpenküche überzeugt mit würziger Vielfalt



TRADITION

24 Feine Brote mit Sauerteig

Wie die duften! Selbst gemacht sind unsere Spezialitäten eine Klasse für sich. Plus: Warenkunde

40 Alpenküche neu entdeckt

Klassiker wie Bayerische Creme oder Obazda schmecken jetzt noch besser

48 Mutscheln zum neuen Jahr

Im Januar duftet es in Reutlingen nach dem traditionellen Hefengebäck

SO GEHT DAS!

94 Aromastangen Schwarzwurzeln

Wir zeigen, wie der „Winterspargel“ ganz leicht zubereitet wird

LAFERS KOCHSCHULE

66 Amerikaner

Das Rezept des Starkochs für das Zuckerguss-Gebäck: unschlagbar gut!

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

102 Von Trutzbürgen und Tafelfreuden

Der Frankenwald mausert sich als Geheimtipp für Genießer



Das Rezept-Register
finden Sie auf Seite 110

SERVICE

- 6 Aufgegabelt
- 52 Küchentipps
- 85 Marktplatz
- 110 Register
- 112 Impressum / Service
- 113 Was Süßes zum Schluss
- 114 Vorschau



Für Fleisch & Gemüse *Leckere Würzsoßen*

Ketchup bekommt man vielerorts, Kätshop gibt's nur von „Die Dorfmanufaktur“. In ihrer Bremer Produktionsküche stellen David Uelmann und sein Team neben klassischen Würzsoßen ausgefallene Sorten mit Whiskey oder Rauchsatz her, auch eine Variante mit grünen Tomaten sowie mit Ananas und Paprika ist erhältlich. Die Soßen und weitere Produkte gibt's in ausgewählten Läden rund um Bremen und Hamburg sowie online bei „Die Dorfmanufaktur“.

Die Dorfmanufaktur,
☎ 0421/17318488,
www.diedorfmanufaktur.com

Brot des Jahres 2019 *Bauernbrot*



Die runden Laibe mit rissiger Kruste gibt's in vielen Bäckereien fast überall in Deutschland zu kaufen – wenn auch in regional unterschiedlichen Varianten, zum Beispiel mit Gewürzen verfeinert. Das Deutsche Brotinstitut hat das Bauernbrot u. a. wegen seines Roggenmehlanteils zum Brot des Jahres gekürt. Das ballaststoffreiche Getreide ist nicht nur gut für unsere Ernährung, sein Anbau ist auch für die Fruchtfolge auf den Feldern sinnvoll.

www.brotinstitut.de

Für Sie entdeckt

Knusprige Tortenböden, schöne Cafés,

handgemachte Müslis & vieles mehr



Kaffeehaus-Führer „Lieblings-Cafés“

Wunderbare Genussadressen auf einen Blick



Schöne Orte zum Verweilen gibt es viele, man muss nur wissen, wo. In „Lieblings-Cafés“ haben unsere Kolleginnen von „Sweet Dreams“ gemeinsam mit Bloggern über 100 Adressen zusammengestellt, wo Sie frühstücken, brunchen oder für den Nachmittagskaffee einkehren können. Eines der Cafés ist das „mamaMaria“ im badischen Offenburg (Foto oben). Dort kombiniert Inhaberin Marie-Luise Krämer Köstliches mit Dekorativem und bietet neben Kuchen und kleinen Mahlzeiten auch Blumenschmuck sowie Deko-Artikel an. Den Kaffeehaus-Führer gibt es online sowie im Buch- und Zeitschriftenhandel.

www.burda-foodshop.de/produkte

Eine Messe für Genießer und Entdecker

Internationale Grüne Woche in Berlin

Süße und herzhafte Leckereien, praktische Haushaltshilfen sowie Geräte und Maschinen für Gartenbau und Landwirtschaft können Sie vom 18. bis 27. Januar auf der Grünen Woche in Berlin entdecken – Aussteller aus über 60 Ländern sind auf der Messe vertreten. Schwerpunktthemen sind u. a. Bio-Lebensmittel und nachhaltige Energiege-

winnung. Besonders spannend für kleine Besucher dürfte der Erlebnis-Bauernhof sein. Dort sehen sie, wie Tiere gehalten oder Pflanzen angebaut werden. Die Tageskarte kostet 15 €/Person. Familien (2 Erwachsene + max. 3 Kinder) zahlen 31 €.

18.–27. Januar 2019, Messegelände Berlin, Messedamm 22, 14055 Berlin, ☎ 030/3 03 80, www.gruenewoche.de



SCHLEMMEN ERLAUBT Schweizer Käse (links) und britische Süßigkeiten (rechts): nur zwei von zahlreichen Köstlichkeiten, die auf der Messe angeboten werden



Julias Flockenmischungen

Im Müsliparadies

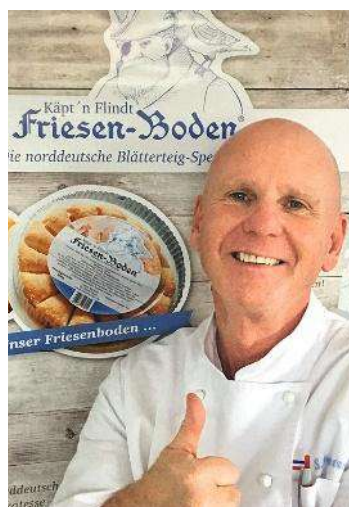
Julia Kendzior liebt knuspriges Müsli. Weil ihr die herkömmlichen Varianten zu viel Zucker enthielten, hat die Frankfurterin ihre eigenen Mischungen entwickelt. In einem kleinen Laden im Stadtteil Heddernheim fertigt Julia Kendzior diese von Hand – ohne Zusatz von Aroma- oder Konservierungsstoffen und raffiniertem Zucker. Agavendicksaft verleiht den Flockenmischungen die entsprechende Süße. Immer freitags zwischen 15 und 18 Uhr können Sie persönlich im Müsliparadies vorbeischaun und Ihre Lieblingsmischungen kaufen. Zu allen anderen Zeiten gibt es die Kreationen von Julia Kendzior in ihrem Online-Shop.

Crunchy Queen – Julia Kendzior, Nassauer Str. 2, 60439 Frankfurt, ☎ 069/86 09 21 27, www.crunchyqueen.de

Handarbeit aus Schleswig-Holstein

Luftige Blätterteigspezialitäten

Konditormeister und Bäcker Siegfried Petersen hat sich auf Tortenböden aus Blätterteig spezialisiert. In seinem kleinen Betrieb in Borgwedel, nordwestlich von Kiel, entsteht das zarte Gebäck mit 144 Teigschichten zu einem Großteil in Handarbeit. Neben der klassischen, süßen Variante bietet Siegfried Petersen auch herzhaftere Böden mit Sesam an. Auf jeder Verpackung ist ein Rezept abgedruckt. Weitere Zubereitungs-ideen finden sich auf der Homepage. Alle Friesen-Böden sowie weitere Produkte können online bestellt werden.



Käpt'n Flindt, ☎ 043 54/983 18, www.friesenboden.de

FRISCH AUF DEM MARKT

Chicorée

Chinakohl

Feldsalat

Grünkohl

Pastinaken

Schwarz-
wurzeln

Topinambur

Wirsing

Orangen



Aromatischer PORREE

Das Stangengemüse ist so vielseitig und gesund,
dass es in keiner Winterküche fehlen sollte

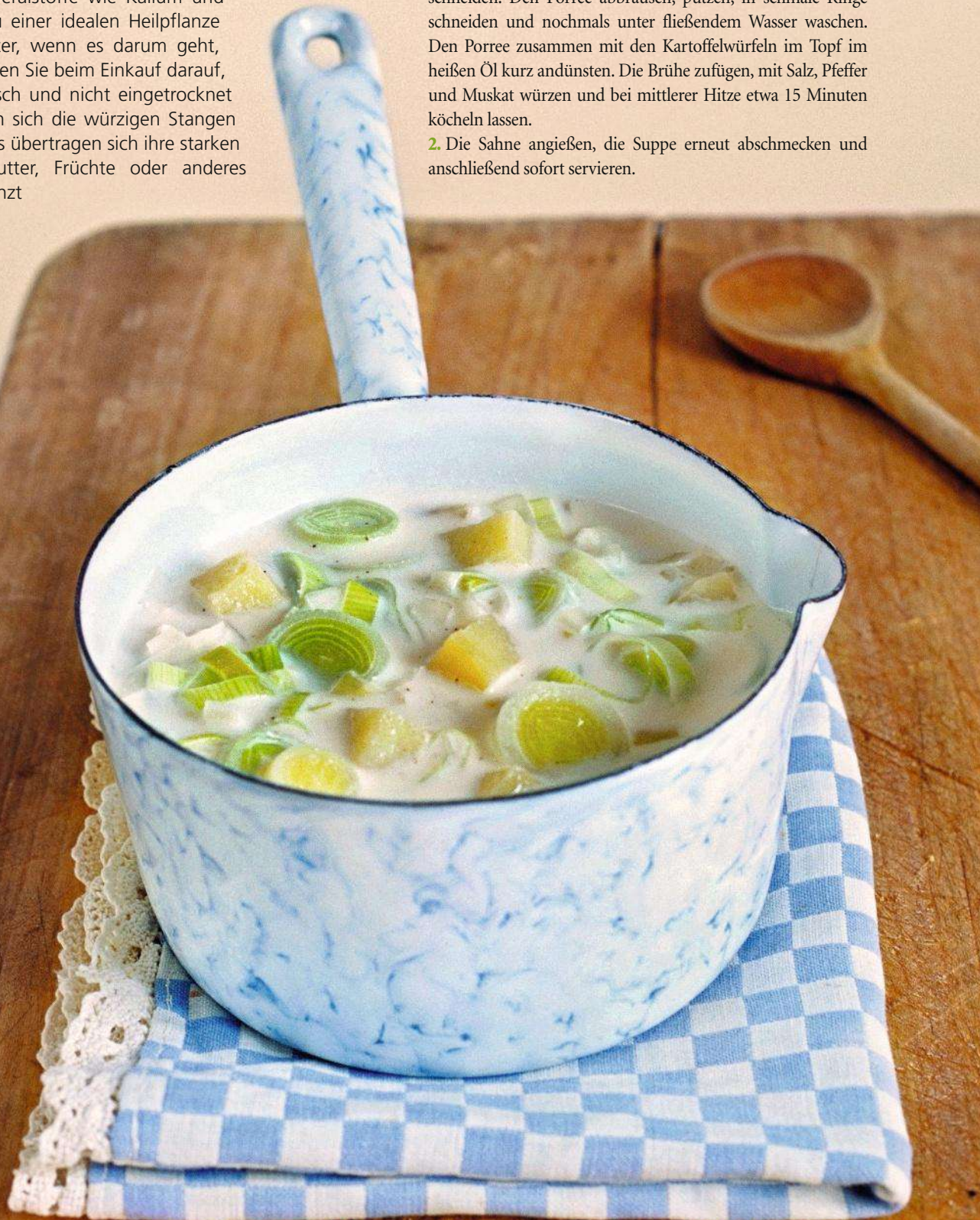
Das ganze Jahr über gibt es Porree – auch Lauch genannt – frisch aus heimischem Anbau. Die jetzt erhältlichen Wintersorten zeichnen sich durch einen kurzen, dicken Schaft, dunkelgrüne Blätter und einen intensiven Geschmack aus. Bei kühlen Temperaturen lässt sich die Pflanze Zeit beim Wachsen und bildet ihr feinwürziges Aroma mit einer leichten Schärfe noch besser aus. Die vielen schwefelhaltigen, ätherischen Öle bringen beim Schneiden der Stangen zwar manchen zum Weinen, sie wirken jedoch auch entzündungshemmend, schleimlösend und regen den Kreislauf an. Hinzu kommen reichlich Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium, die den Porree zu einer idealen Heilpflanze machen – gerade im Winter, wenn es darum geht, Infekten vorzubeugen. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass Laub und Wurzeln frisch und nicht eingetrocknet sind. Im Kühlschrank halten sich die würzigen Stangen etwa eine Woche. Allerdings übertragen sich ihre starken Aromastoffe rasch auf Butter, Früchte oder anderes Gemüse. In der Küche glänzt Porree als Hauptzutat und Beilage, er schmeckt gut im Salat und ist unentbehrlicher Bestandteil vom Suppengrün im Eintopf.

Porree-Kartoffel-Suppe

Für 4 Portionen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Porree • 2 EL Pflanzenöl
- 700 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer
- 1 Prise Muskat • 200 g Sahne

1. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Den Porree abbrausen, putzen, in schmale Ringe schneiden und nochmals unter fließendem Wasser waschen. Den Porree zusammen mit den Kartoffelwürfeln im Topf im heißen Öl kurz andünsten. Die Brühe zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
2. Die Sahne angießen, die Suppe erneut abschmecken und anschließend sofort servieren.





Porree-Tarte

Für eine Tarteform (ca. 28 cm ø)

Für den Teig:

- 200 g Mehl • 150 g Butter in Flöckchen • ½ TL Salz
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag:

- 6–7 dünne Stangen Porree (ca. 600 g) • Salz

Für den Guss:

- 3 Eier • 200 g Sahne • Salz • Pfeffer • 1 Prise Muskat

1. Für den Teig Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Mit Butter, Salz und 3 EL kaltem Wasser rasch zum glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen, in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kühl stellen.

2. Für den Belag Porree putzen, in 12 cm lange Stücke schneiden und abrausen. Porree in Salzwasser 10–12 Minuten garen, abgießen und auf einem Tuch gut abtropfen lassen. Ofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen und den Rand fetten.

3. Teig auf bemehlter Fläche 3 mm dick ausrollen, in die Form legen, den Rand leicht andrücken, überstehenden Teig abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier auslegen, mit Hülsenfrüchten füllen. 15–20 Minuten backen, bis der Rand leicht gebräunt ist. Herausnehmen, Hülsenfrüchte und Papier entfernen, etwas abkühlen lassen. Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren.

4. Für den Guss Eier und Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tarteboden mit Porree belegen und Guss darüber verteilen. Im Ofen 30–35 Minuten goldgelb backen. Mit Pfeffer übermahlen und nach Belieben mit Salbei bestreut servieren.



Knödel auf Porree

Für 4 Personen

Für die Knödel:

- 500 g altbackenes, in Scheiben geschnittenes Weißbrot (oder Brötchen) • 300–400 ml heiße Milch • 2 Möhren
- 1 Schalotte • 1 EL Butter • 2 Eier • 1 Handvoll gehackte Petersilie • Salz • Pfeffer • 1 Prise Muskat • Semmelbrösel
- 200 g gewürfelte Hartkäse (z. B. Emmentaler)

Für das Gemüse:

- 3 Stangen Porree • 2 EL Butter • 2 EL Mehl • 150 ml trockener Weißwein • 350 ml Gemüsebrühe • 200 g Sahne • Salz • Pfeffer

1. Für die Knödel das Brot mit Milch übergießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Möhren schälen und fein raspeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Beides in Butter kurz dünsten. Etwas abkühlen lassen und zum Brot geben. Eier, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat untermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Eventuell etwas Milch oder Brösel ergänzen und abschmecken.

2. Die Masse in 12 Portionen teilen, flach drücken, mit jeweils 2 TL Käsewürfeln belegen und drumherum mit feuchten Händen zu Knödeln formen. Die Knödel in siedendem Salzwasser 12–20 Minuten gar ziehen lassen.

3. Für das Gemüse den Porree abrausen, putzen, in feine Ringe schneiden und nochmals abrausen. Porreeringe in heißer Butter 2 Minuten andünsten. Mit Mehl bestreuen und mit Wein ablöschen. Brühe und Sahne angießen und ca. 5 Minuten sämig einköcheln lassen. Das Gemüse salzen und pfeffern, dann auf Teller verteilen.

4. Die Knödel mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen, auf das Porreegemüse setzen und mit Pfeffer übermahlen.

Feldsalat mit Porree

Für 4 Personen

• 6–7 dünne Stangen Porree (ca. 600 g) • Salz • 200 g Feldsalat • 100 g Friséesalat

Für das Dressing:

• 2 EL Weißweinessig • 1 EL Estragonessig • 2 EL Gemüsebrühe • 1 EL Dijon-Senf
• Salz • Pfeffer • 4 EL Olivenöl • 2 EL Walnussöl • 3 EL Schnittlauch in Röllchen
• 1 EL gehackte glatte Petersilie

1. Den Porree putzen, abbrausen und die Stangen schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Dann in reichlich Salzwasser 10–12 Minuten garen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Feldsalat und Friséesalat waschen, putzen und trocken schleudern.

2. Für das Dressing beide Essige in einer kleinen Schüssel mit Brühe, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Beide Sorten Öl kräftig unterschlagen, die Kräuter untermischen und das Dressing salzen und pfeffern.

3. Den Porree mit den Blattsalaten vermischen, auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und servieren.



Gut zu wissen

Porree im Ganzen gründlich unter kaltem, fließendem Wasser waschen. Dann die Wurzeln und zähen Außenblätter abschneiden und die Stange der Länge nach mit einem scharfen Messer bis zur Mitte hin einschneiden – so zerfällt die Stange nicht in ihre Einzelblätter. Dann nochmals waschen, um Erde oder Sand zwischen den Blattschichten zu entfernen, dabei die Blätter mit den Fingern auseinanderbiegen. In Ringe geschnittenen Porree nochmals abbrausen.




HAUSGEMACHT

AUFLAUF
mit Reis, Kasse-
ler und Äpfeln
schmeckt nicht
nur an kalten
Wintertagen
Rezept Seite 21

KORN FÜR KORN *in bester Form*

Traditionelle Reisgerichte mit neuem Pep:
Bratlinge, Auflauf, Torte oder Risotto – einfach köstlich!



BRATLINGE
mit Gemüse und
Parmesan. Dazu passt
die feine Specksoße.
Rezept Seite 21

DAS KOMMT AN *Würzig, mild oder pikant*



Eintopf mit Reis, Wirsing & Rindfleisch

Für 4 Portionen

• 700 g Ochsenbein (Beinscheibe) • Salz, Pfeffer • 3 EL Öl
• 200 g Gemüsezwiebeln • 1,2 l Gemüsebrühe • 1 Lorbeerblatt
• 2 TL Kümmelsaat • 100 g Langkornreis • 250 g Wirsing
• 150 g Möhren • 150 g Sellerie • ½ Bund Petersilie
• 20 g Meerrettichwurzel (alternativ 2 TL Meerrettich aus dem Glas) • 50 g geriebener Parmesan

1. Das Fleisch salzen und pfeffern und im heißen Öl rundherum braun anbraten. Die Zwiebeln schälen, würfeln und im Bratfett glasig dünsten. Die Brühe zugießen, Lorbeer und Kümmel zugeben. Alles einmal aufkochen, dann abschäumen und bei milder Hitze 60 Minuten leise kochen lassen.

2. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und anschließend abtropfen lassen.

3. Den Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel in feine Streifen schneiden. Möhren und Sellerie schälen, die Möhren in Scheiben, den Sellerie in Würfel schneiden.

4. Wirsing, Möhren und Sellerie nach 45 Minuten Kochzeit zur Brühe geben und bis zum Ende mitgaren. Die Petersilie waschen und fein hacken, den Meerrettich schälen und fein reiben.

5. Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in Würfel schneiden. Dann das Fleisch zusammen mit dem Reis zurück in den Eintopf geben, alles einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und dem Meerrettich würzen. Den Eintopf mit Parmesan bestreut servieren.



REISTORTE
mit Wintergemüse,
Speck, Pfeffer und
Muskat, echt fein!
Rezept Seite 21



BRATREIS
mit Gemüse und
einer frischen
Schnittlauchsoße.
Rezept Seite 21



EIN FEINER SCHMAUS *Kross gebraten aus der Pfanne*

Hähnchen-Reis-Pfanne mit roten Linsen

Für 4 Portionen

- 150 g Langkornreis • Salz • 100 g rote Linsen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln • 500 g Hähnchenbrustfilets
- 3 EL Öl • Pfeffer • 30 g Butter • ½ Bund Petersilie
- 100 g Schafskäse • 200 g Kräuterquark

1. Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Linsen zugeben und zu Ende garen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schräge Scheiben schneiden.

2. Das Fleisch in 1 cm breite Streifen schneiden und im heißen Öl rundherum braun anbraten. Die Frühlingszwiebeln zugeben und glasig dünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

3. Reis und Linsen abgießen und gut abtropfen lassen. Die Butter im Bratfett schmelzen lassen und die Reis-Linsen-Mischung darin rundherum anbraten. Die Fleisch-Zwiebel-Mischung unterrühren und alles noch 3 Minuten weiterbraten. Dann salzen und pfeffern.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken. Mit dem zerbröselten Schafskäse über die Hähnchen-Reis-Pfanne streuen. Dazu passt Kräuterquark.

Gefüllte Spitzpaprika mit Tomatensoße

Für 4 Portionen

- 80 g Langkornreis • Salz • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 1 Ei • 2 EL Semmelbrösel
- 250 g Rinderhack • Pfeffer • 2 TL edelsüßes Paprikapulver • ½ Bund Petersilie
- 4 große Spitzpaprika • 250 g passierte Tomaten
- 150 g Sahne • 1 TL Zucker • 80 g geriebener Gouda

1. Den Reis in 200 ml kochendes Salzwasser geben und bei milder Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, dann mit Ei und Semmelbröseln zum Hackfleisch geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken, etwas zum Garnieren beiseitelegen.

3. Den Reis abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Paprika waschen, längs halbieren und entkernen. Reis mit Petersilie und Hackfleisch vermengen und in die Paprikahälften füllen. Die Paprikaschoten nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form setzen.

4. Passierte Tomaten mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und in die Form gießen.

5. Den Käse über die Paprikaschoten streuen und alles im heißen Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 30–35 Minuten garen. Damit der Käse nicht zu braun wird, evtl. mit Alufolie abdecken. Die Spitzpaprika dann mit Petersilie bestreut servieren.



ZUM DAHINSCHMELZEN

Mit Käse verfeinert



Risotto mit Steinpilzen

Für 4 Portionen

- 20 g getrocknete Steinpilze • 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 150 g braune Champignons
- 2 EL Olivenöl • 50 g Butter • 150 g Risottoreis • 100 ml Weißwein
- 50 g geriebener Parmesan • ½ Bund Petersilie

1. Die Steinpilze in 100 ml warmem Wasser einweichen. Die Brühe erhitzen und warm halten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Steinpilze abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und zur Brühe geben. Steinpilze hacken.

- 2.** 1 EL Öl und 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Steinpilze darin 2–3 Minuten andünsten. Den Risottoreis zugeben und unter Rühren 2 Minuten andünsten. Dann mit Weißwein ablöschen. Nach und nach immer so viel heiße Brühe unterrühren, dass der Reis gerade bedeckt ist.
- 3.** Das Risotto offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten garen. Währenddessen immer wieder etwas heiße Brühe unterrühren, bis sie vom Reis fast aufgesogen ist. Nach 13 Minuten die Champignons zugeben und mitgaren. Dann die Hälfte des Käses und die übrige Butter unterziehen.
- 4.** Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Risotto mit Petersilie und übrigem Käse bestreut anrichten und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

UNSER FAVORIT

Ein Korn voller Würze



Gewürzreis mit Lachs & Curry-Sahne-Soße

Für 4 Portionen

Für den Reis:

- 1 fein gewürfelte Zwiebel • 40 g Butter • 150 g Langkornreis
- 1 EL Curry • ½ TL Kurkuma • ½ TL Kreuzkümmel
- 300 ml Gemüsebrühe • 30 g gehackte Mandeln
- 1 Kästchen Gartenkresse

Für die Soße:

- 150 ml Gemüsebrühe • 150 g Sahne • 2 EL Curry • Salz • Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft • Zucker

Für den Fisch:

- 4 Stücke Lachsfilet (à 160 g) • 1 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer
- 4 EL Sesamsaat • 3 EL Öl • Zitronenscheiben

1. Für den Reis die Zwiebeln in Butter glasig dünsten und den Reis darin kurz anbraten. Die Gewürze zugeben, kurz anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.
2. Für die Soße Brühe, Sahne und Curry verrühren und 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker würzen.
3. Die Fischfilets abbrausen und trocken tupfen. Dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Filets im Sesam wälzen, diesen etwas andrücken und Fisch im heißen Öl von jeder Seite 2–3 Minuten braten.
4. Den Reis evtl. nachwürzen, die Mandeln unterrühren und mit dem Lachs anrichten. Kresse vom Beet schneiden und über den Reis streuen. Mit der Curry-Sahne-Soße servieren und mit Zitronenscheiben garnieren.

Reisaufguss mit Kasseler und Äpfeln



Für 4 Portionen

- 150 g Langkornreis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 200 g Staudensellerie
- 300 g fettarmes Kasseler in Scheiben • 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 200 g Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 roter Apfel • 2 Eier
- 100 g geriebener Gouda

1. Den Reis in 300 ml kochende Brühe geben und nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Zwiebeln pellen und fein würfeln, den Staudensellerie abbrausen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas von dem Grün beiseitelegen. Die Kasseler Scheiben halbieren.

2. Zwiebeln und Staudensellerie in der heißen Butter glasig dünsten. Mehl zugeben, kurz anschwitzen und mit 200 ml Brühe ablöschen. Die Sahne zugeben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Parmesan würzen.

3. Den Apfel abbrausen und trocken reiben, das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen. Dann den Apfel in Scheiben schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

4. Den Reis gut abtropfen lassen. Die Eier unter das Gemüse rühren und alles unter den Reis mischen.

5. Den Reis in eine gefettete Auflaufform geben, das Kasseler und die Apfelscheiben in die Mitte schichten und mit Gouda bestreuen. Den Auflauf im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 25–30 Minuten garen. Mit dem Staudensellerie-Grün garnieren und servieren.

Reisbratlinge mit Specksoße



Für 4 Portionen

Für die Bratlinge:

- 150 g Langkornreis
- Salz • 100 g Möhren
- 100 g Porree
- ½ Bund Petersilie
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 Eier • 2 EL Mehl
- Pfeffer • 1 Prise Muskat
- 3 EL ÖL

Für die Soße:

- 80 g durchwachsener Speck
- 20 g Butter • 1 EL Mehl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch • 2 EL mittelscharfer Senf • 100 g Sahne
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 2 EL Schnittlauchröllchen

1. Für die Bratlinge den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren und Porree putzen, abbrausen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Porree 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

2. Reis und Gemüse abgießen und kalt abschrecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und mit Käse, Eiern und Mehl in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Dann aus der Masse mit feuchten Händen 8 Bratlinge formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Im heißen Ofen bei 80 Grad warm halten.

4. Für die Soße Speck fein würfeln und in heißer Butter ausbraten. Das Mehl darüber sieben, kurz anschwitzen und mit Brühe und Milch ablöschen. Senf und Sahne einrühren und 2 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und zu den Bratlingen servieren.

Pikante Reistorte



Für 4 Portionen

- 200 g Steckrüben • 150 g Porree
- 150 g Brokkoli • 750 ml Gemüsebrühe • 250 g Langkornreis
- ½ Bund Petersilie
- 4 Scheiben geräucherter Schinken • Eier • 100 g Sahne
- 150 g geriebener Emmentaler
- 150 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Muskat
- 2 EL Semmelbrösel
- 4 Scheiben Frühstücksspeck

1. Die Steckrüben schälen, erst in Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden. Den Porree putzen, abbrausen und in Ringe schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in kochende Brühe geben und 5 Minuten garen. Dann in ein Sieb geben, dabei die Brühe auffangen und in einem Topf erneut zum Kochen bringen.

2. Den Reis in die Brühe geben und nach Packungsanweisung garen. Abgießen, gut abtropfen lassen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Schinken in Streifen schneiden. Beides mit Eiern, Sahne, 100 g Käse und Crème fraîche glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Reis-Gemüse-Mischung verrühren.

4. Eine Springform (Ø 24 cm) gut fetten, mit den Semmelbröseln austreuen. Masse in die Springform füllen, glatt streichen, mit 50 g Käse bestreuen und im heißen Backofen auf der zweiten Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

5. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten knusprig ausbraten. Die Reistorte aus der Form lösen und mit dem Speck anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Bratreis mit Gemüse



Für 4 Portionen

Für den Reis:

- 200 g Langkornreis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g TK-Erbsen
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g gekochter Schinken
- 1 Zwiebel • 60 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Soße:

- 100 g Mayonnaise
- 150 g Sahne-Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer • Zucker
- 3 EL Schnittlauchröllchen

1. Den Reis in die kochende Brühe geben und nach Packungsanweisung garen. Die Erbsen unaufgetaut die letzten 10 Minuten mitgaren.

2. Die Paprika abbrausen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Den Schinken ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel würfeln, mit den Paprika- und Schinkenwürfeln in 30 g heißer Butter glasig dünsten.

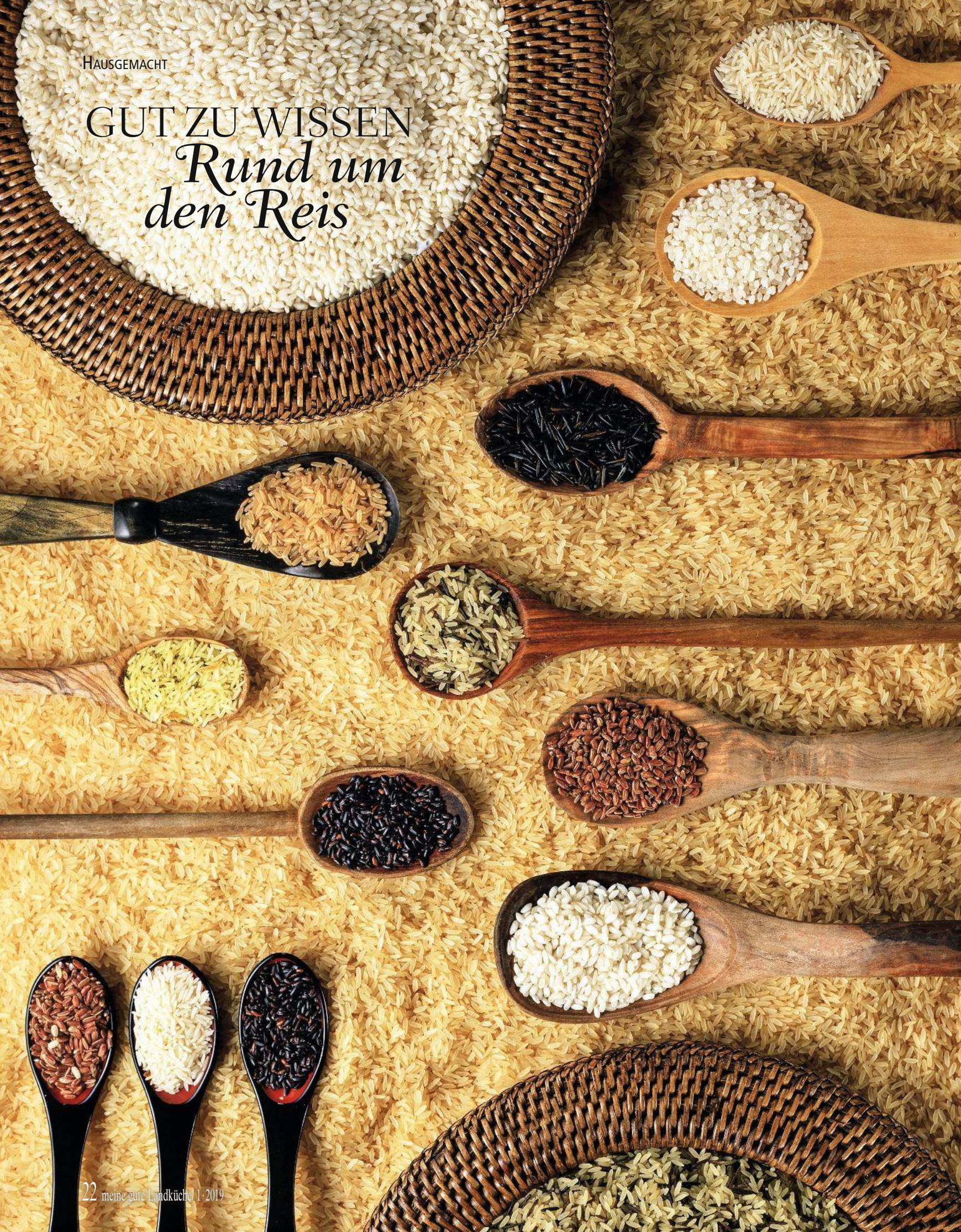
3. Reis und Erbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Dann den Reis-Erbsen-Mix in 30 g heißer Butter in einer Pfanne 3 Minuten unter Rühren braten. Die Zwiebel-Schinken-Mischung unterrühren und alles weitere 3 Minuten braten. Dann den Bratreis mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4. Für die Soße die Mayonnaise mit Sahne-Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. 2 EL Schnittlauchröllchen unterrühren.

5. Eine Ringform fetten und den Bratreis hineinfüllen. Dann den Reis gut festdrücken und auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Reis mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen und zusammen mit der Soße servieren.

HAUSGEMACHT

GUT ZU WISSEN *Rund um den Reis*





Weltweit gibt es mehr als 10 000 Reissorten. Unter Langkornreis versteht man solche mit länglichen Körnern, besonders aromatisch sind Basmati- und Jasmin-Reis. Parboiled Langkornreis ist vorbehandelt („parboiled“ = teilweise gegart), hat eine kürzere Garzeit und klebt kaum. Langkorn-Naturreis enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, weil Silber-

häutchen und Keimling nicht wie beim weißen Reis abgeschliffen sind. Er muss deshalb auch länger kochen. Aus der Camargue (Südfrankreich) stammt der rote Reis, tonhaltige Erde verleiht ihm die Farbe. Zum Rundkornreis zählt Milchreis. Durch den höheren Stärkegehalt kleben die Körner mehr zusammen. Wildreis hat ein nussiges, kräftiges Aroma.

Intensiver Anbau

Reis wird meist im Nassanbau kultiviert, vor allem in China, Indien, Indonesien und Japan. Aber auch in Amerika und Europa (Italien, Frankreich, Spanien) gedeiht die Pflanze. Durch den Wassereinsatz werden Unkräuter und am Boden lebende Schädlinge am Wachstum gehindert. Die Pflanzen stehen drei bis fünf Monate in der Nässe. Pro Kilogramm Reis werden bis zu 5 000 Liter Wasser benötigt.



1 Im Dampfkochtopf zubereitet, behält Reis sein Aroma. Dieses wird, wie Vitamine und Mineralstoffe auch, nicht ins Kochwasser abgegeben. Die Körner kommen in den ungelochten Einsatz und werden vollständig mit Wasser bedeckt.

2 In einem Sieb sollte das Getreide vor der Zubereitung gründlich gewaschen werden. Neben Rückständen wird überflüssige Stärke entfernt, die den Reis verkleben würde.

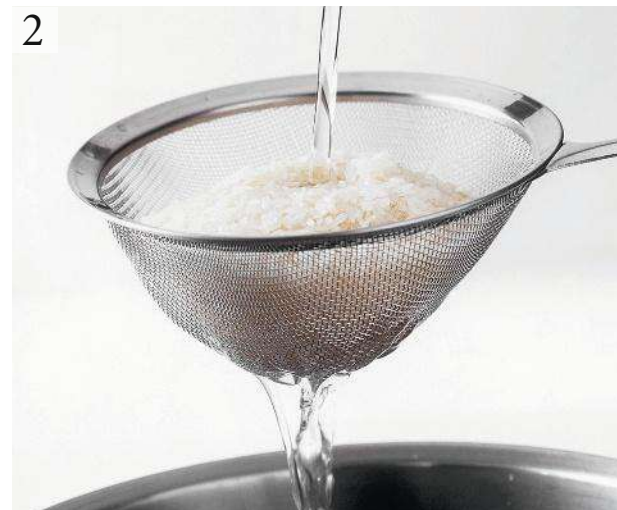
3 Die gängigste Zubereitungsart ist die Quellmethode im Kochtopf. Wassermenge und Kochzeit variieren je nach Sorte: Für weißen Reis (polierte Sorten) benötigt man einen Teil Reis zu anderthalb Teilen Wasser (Reis-Wasser-Verhältnis 1:1,5). Das Verhältnis bei Vollkornreis (z. B. Basmati, roter Reis, Naturreis) beträgt 1:2. Für 100 g Vollkornreis (Trockengewicht) werden also 200 ml Wasser gebraucht. Die Körner mit entsprechender Wassermenge etwa 10 Minuten im Topf einweichen. Auf den Herd stellen und die höchste Hitzestufe einschalten. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf mittlere Stufe herunterregulieren. Weißen Reis ca. 15 Minuten, Vollkornreis ca. 40 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

4 Die Körner sind fertig, wenn das Wasser vollständig verdampft ist.



1

2



3



4



Feine Brote MIT SAUERTEIG

Wie die duften! Selbst gemacht,
sind unsere Spezialitäten eine Klasse für sich

BACKWERK MIT FEINER KRUME

■ Sauerteig macht Brote locker. Den Ansatz, auch Starter genannt, können Sie aus Roggenmehl und Wasser in 3–5 Tagen herstellen (Rezept Seite 32). Er ist im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar. Brote mit selbst angesetztem Sauerteig gelingen in der Regel ohne Hefe. Wer sichergehen möchte, fügt welche hinzu, dann wird der Teig besonders locker. Flüssiger Natur-Sauerteig und Natur-Sauerteig-Pulver aus dem Reformhaus oder Supermarkt sind sofort einsatzbereit, jedoch benötigen sie für den Gärprozess zwingend die zusätzliche Triebkraft von Hefe. Wichtig: Sauerteig ist immer sehr kompakt und muss deshalb deutlich länger gehen, um sein Volumen zu vergrößern! ■



Sauerteigbrot mit Feigen

Für 1 Brot (ca. 550 g)

- 375 g Roggenmehl
- ca. 300 ml lauwarmes Wasser
- 50 g selbst angesetzter Sauerteigstarter (siehe Seite 24; alternativ 50 g flüssiger Natur-Sauerteig aus dem Beutel und 21 g frische Hefe)
- 2 EL Walnussöl
- 1 EL Salz
- 3 EL gehackte, getrocknete Feigen
- 3 EL gehackte Walnusskerne

1. 200 g Mehl mit Wasser sowie Sauerteigstarter (und Hefe, bei Natur-Sauerteig aus dem Beutel) in einer Schüssel mischen. Abdecken und ca. 4 Stunden gehen lassen.

2. Übriges Mehl, Öl, Salz, Feigen und Nüsse zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu flüssig oder zu fest, etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig abdecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

3. Ein Blech mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig kneten und zu einem ovalen Laib formen. Teigling rundum mit Wasser bestreichen und leicht bemehlen. Teigling auf das Blech legen, abdecken, erneut ca. 1 Stunde gehen lassen.

4. Ofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein ofenfestes Schälchen mit Wasser hineinstellen. Teig leicht nachformen, auf der unteren Schiene ca. 15 Minuten backen.

5. Wasserschälchen herausnehmen. Temperatur auf 200 Grad reduzieren. Das Brot in ca. 1 Stunde fertig backen. Herausnehmen.



Kartoffel-Kürbis-Brot aus dem Topf

Für 1 Brot

- 50 g selbst angesetzter Sauerteigstarter (siehe Seite 24; oder 50 g flüssiger Natur-Sauerteig aus dem Beutel und 21 g Hefe)
- 575 g Roggenmehl (Type 997)
- 425 ml lauwarmes Wasser
- 180 g festkochende Kartoffeln • Salz
- 160 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Hokkaido)
- 2 TL Schabzigerklee

1. Den Sauerteigstarter (und die Hefe bei Natur-Sauerteig aus dem Beutel), 125 g Mehl sowie 125 ml Wasser in einer großen Schüssel gut verrühren. Abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 12 Stunden ruhen lassen.
2. Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen und pellen. Kartoffeln grob reiben, abkühlen lassen.

3. Das Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 7 Minuten blanchieren. Anschließend abkühlen lassen.

4. Den entstandenen Sauerteig mit dem übrigen Mehl (450 g), 1 TL Salz sowie mit allen anderen Zutaten mischen. 300 ml Wasser angießen und alles mit einem Holzlöffel vermengen, bis ein leicht klebriger Teig entsteht. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 40 Minuten ruhen lassen.

5. Ein oder zwei hohe, ofenfeste Töpfe (am besten aus Gusseisen, 24 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Teig in den Topf geben, abdecken, weitere ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

6. Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig mehrmals 1–2 cm tief einschneiden, mit Wasser bestreichen. Das Brot abgedeckt ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Die Abdeckung oder den Deckel abnehmen, die Oberfläche nach Belieben mit etwas Mehl bestäuben. Das Brot weitere ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Kartoffelbrötchen

Für ca. 14 Stück

- 300 g mehligkochende Kartoffeln • 2 ½ TL Salz
- 100 g Haselnusskerne • 300 g Weizenvollkornmehl
- 300 g Dinkelmehl (Type 630) • 1 TL Zucker
- 150 g flüssiger Natur-Sauerteig • ½ Würfel Hefe (21 g)
- ca. 310 ml warmes Wasser • 2 TL getrockneter Thymian
- 1–2 EL Weizenschrot • 1–2 EL gehackte Haselnüsse

1. Kartoffeln abbrausen und mit Schale in kochendem Wasser ca. 30 Minuten garen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und noch heiß durch eine Presse drücken oder fein zerstampfen. Anschließend ½ TL Salz untermischen.

2. Die Nüsse ohne Fett rösten. Herausnehmen, abkühlen und grob hacken.

3. Für den Vorteig beide Mehlsorten mit dem übrigen Salz und dem Zucker mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit

4 EL lauwarmem Wasser verrühren. Mit Mehl vom Rand leicht bestäuben, abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen.

4. Den Sauerteig, das übrige Wasser (ca. 250 ml), die Kartoffeln, die Nüsse sowie den Thymian zum Vorteig geben und in einer Küchenmaschine oder von Hand zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort weitere ca. 2 Stunden ruhen lassen.

5. Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und in 14 Portionen teilen. Diese zu länglichen Brötchen formen. Die Teiglinge mit etwas Abstand auf die Bleche legen, abdecken und erneut mindestens ca. 30 Minuten ruhen und aufgehen lassen.

6. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Teiglinge jeweils mit etwas Wasser bestreichen und mit dem Schrot sowie den Nüssen bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldgelb backen. Die Kartoffelbrötchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen.



LEICHT SÜSS ODER PIKANT
Sie haben die Wahl!



Schwarzbierbrot im Tontöpfchen

Für 3 Brote (à ca. 450 g)

- 500 ml Schwarzbier • 250 g grobes Roggenschrot
- 21 g frische Hefe • 250 ml lauwarmes Wasser
- 75 g flüssiger Natur-Sauerteig aus dem Beutel
- 200 g Roggennmehl (Type 1150)
- 300 g Weizenmehl (Type 550) • ca. 10 g Salz
- 250 g Frühstücksspeck (Bacon) in dünnen Scheiben

1. Am Vortag drei unglasierte Tonblumentöpfe (ca. 15 cm Ø) gründlich abbrausen und trocknen lassen. Das Bier in einem Topf zum Kochen bringen. Das Schrot hinzufügen und gut umrühren. Nach ca. 2 Minuten vom Herd nehmen und die Mischung abgedeckt etwa 12 Stunden ziehen lassen.

2. Am nächsten Tag die Hefe in einer Schüssel im Wasser auflösen und mit dem Sauerteig mischen. Die Mehlsorten sowie das Salz hinzufügen und gut unterarbeiten. Dann den Teig 8–10 Minuten in der Küchenmaschine (4 Minuten auf langsamer, 4 Minuten auf schneller Stufe) oder von Hand 8–10 Minuten sehr gut verkneten. Anschließend den Bier-Schrot-Mix zugeben und ebenfalls vollständig unterarbeiten. Den Teig abdecken und 30–40 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. Inzwischen die Tontöpfe gut fetten und kreuzweise mit dem Speck auslegen – dabei sollten die Speckscheiben etwas über den Topfrand hinausragen. Den Teig etwa zwei Drittel hoch in die Töpfe füllen, abdecken und anschließend weitere ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

4. Backofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Ein Blech mit Wasser bestreichen bzw. benetzen und mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen. Die Töpfe daraufsetzen. Die Brote auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Dann die Ofentemperatur auf 210 Grad reduzieren und die Brote in ca. 40 Minuten fertig backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, stürzen und abkühlen lassen.



Kummelstangen

Für ca. 16 Stück

- 300 g Weizenvollkornmehl • 300 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2 TL Salz • 1 TL Zucker • ½ Würfel Hefe (21 g)
- 300 ml Malzbier • 150 g flüssiger Natur-Sauerteig aus dem Beutel; z. B. Seitenbacher
- 3 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt) • 4–5 EL Olivenöl
- grobes Meersalz • 3 TL Kümmelsamen

1. Für den Vorteig beide Mehlsorten mit Salz und Zucker in einer großen Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit 4 EL Bier verrühren. Mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Den Vorteig abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen und aufgehen lassen.

2. Das übrige Bier (es sollte Zimmertemperatur haben) sowie den Sauerteig zufügen und alles gut verkneten. Dann die Zwiebeln hinzufügen und nochmals alles gut verkneten. Den Teig leicht mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden ruhen lassen.

3. Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten, dann zu einem langen Strang formen und in ca. 16 Stücke teilen. Diese zu spitz zulaufenden Stangen formen. Teiglinge auf das Blech legen, abdecken, weitere mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

4. Inzwischen den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Teiglinge schräg einschneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz sowie Kümmel bestreuen. Die Teiglinge auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Die Stangen herausnehmen und abkühlen lassen.

TIPP: Röstzwiebeln selbst machen: 2 große Zwiebeln abziehen, in 2 mm dünne Halbringe schneiden, zerzupfen. 1 l Pflanzenöl auf 160–170 Grad erhitzen. Zwiebeln mit 5 EL Mehl mischen, etwas abklopfen, dann nach und nach goldgelb backen. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Roggen-Sauerteig-Brot mit Grünkohl

Für 1 Brot (ca. 750 g)

- 5–6 zarte Grünkohlblätter • Salz • 500 g Roggenmehl
- 21 g frische Hefe • 300 ml lauwarmes Mineralwasser
- 75 g flüssiger Natur-Sauerteig aus dem Beutel • 3 EL Leinsamen • 2 EL Leinöl

1. Grünkohl abbrausen, trocken schleudern, dicke Blattrippen entfernen. Grünkohl in Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abbrausen und fein hacken.
2. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln, 2 EL Mineralwasser zugeben, etwas Mehl darüberstäuben. Abdecken, ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Sauerteig, Leinsamen sowie 2 TL Salz zugeben. Mit Leinöl und übrigem Mineralwasser zu einem relativ klebrigen Teig verarbeiten. Die Grünkohlblätter unter den Teig kneten. Teig in eine Schüssel geben, 1–2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat.
4. Eine Kastenform (25 cm lang) fetten. Teig erneut kneten und die Form füllen. Mit einem angefeuchteten Backspatel oder Messer glatt streichen. Den Teig mit Backpapier abdecken und weitere ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
5. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden und mit etwas Mehl bestäuben. Das Brot auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen, aus der Form stürzen, abkühlen lassen.

MIT SPECK ODER KOHL
Auch ohne Belag fein



GUT DING WILL *Weile haben*

Sich tagelang Zeit nehmen, um ein Sauerteigbrot zu backen, das kann doch nicht sein? Aber ja! Denn wer einmal davon gekostet hat, wird es nicht mehr missen wollen. Das meint auch Martina Goernemann, die das Buch „Sauerteig“ mit dem schönen Untertitel geschrieben hat: „Glück vermehrt sich in vier Tagen“.

Sauerteig verbessert die Verdaulichkeit

Nach der Lektüre fragt man sich, warum man nicht früher darauf gekommen ist, so ein Brot selbst zu backen. Denn es spricht so vieles dafür: Sauerteige verbessern die Verdaulichkeit, das Aroma, den Geschmack, die Haltbarkeit und den Schnitt des Brotes. Verantwortlich dafür ist eine muntere Lebensgemeinschaft von Milchsäurebakterien und Hefepilzen. Durch Gärung und andere chemische Prozesse werden über 300 bereits im Sauerteig vorhandene Aromastoffe noch kräftiger und unerwünschte Aromen abgebaut. Darüber hinaus ist die Porung der Krume feiner,

das Brot feuchter und elastischer als herkömmliches. Und Roggenteige ohne Sauerteig wären erst gar nicht denkbar, weil sonst das Brot flach wie ein Teller bliebe. Woher aber kommen die Milchsäurebakterien, die so viel Gutes tun? Mikroorganismen aus Mehl und Luft bringen den Teig zum Blubbern. Sie „fressen“ die Stärke im Mehl und bilden Essig- und Milchsäurebakterien. Ein Sauerteig-Ansatz lässt sich ganz einfach selber machen, indem die gleiche Menge (Roggen-)Mehl und Wasser miteinander vermengt wird (Rezept auf Seite 32). Riecht der Teig dann angenehm säuerlich, ist der sogenannte Starter fertig. Riecht er hingegen nach faulen Eiern, haben sich in ihm Fäulnisbakterien breit gemacht – und die Masse ist ein Fall für die Mülltonne. Was aber sind die Aufgaben von Milchsäurebakterien und – zugesetzter – Hefe? Die Hefe produziert das Gas, das den Teig aufgehen lässt, und die Milchsäurebakterien die Milchsäure, die für den säuerlichen Geschmack sorgt.

Und noch ein weiteres Argument spricht für Sauerteig: Die in den Randschichten des Getreidekorns enthaltene Phytinsäure ist unbedenklich und wird im Sauerteig auf natürliche Weise abgebaut. Damit werden auch im Korn enthaltene Mineralstoffe wie etwa Kalzium und Eisen für den Körper besser verfügbar. Denn die Phytinsäure hat die Eigenschaft, die Mineralien an sich zu binden und sie für den Darm schwer erschließbar zu machen.

Ob Brezel oder Brioche – alles ist möglich

Sauerteig ist sehr vielseitig. Hat man erst mal den vor sich hin blubbernden Starter hingekriegt, kann man den Vorteig herstellen, diesen über Nacht reifen lassen und dann am nächsten Tag den Hauptteig zubereiten. Natürlich gibt es noch andere Rezepte für Sauerteigbrot. So kann man damit auch Brezel, Brioche und Pizza backen. Neugierig geworden? Dann schöpfen Sie doch im Buch von Martina Goernemann aus dem Vollen.

Ein selbst gebackenes Sauerteigbrot riecht fein säuerlich, hat eine schöne Kruste und ein weiches Innenleben, ist sehr bekömmlich, lange haltbar und lässt mit Butter weder Käse noch Wurst vermissen



Martina Goernemanns Buch „Sauerteig. Glück vermehrt sich in vier Tagen“ (DVA, 29,95 €) ist so lebendig wie der Teig selbst. Sie reiste mit einem Glas Sauerteig im Gepäck zu Backfans quer durch Europa bis in die USA. Sie erzählen ihre Sauerteiggeschichten, verraten Rezepte und geben viele Tipps



EIN KLOSTERBROT MIT SEGEN

■ „Schon als Kind waren Rezepte meine liebsten Gutenachtgeschichten“, erzählt Stefan Heins. Wundert es da, dass er die Klosterbäckerei im bayerischen Wettenhausen aus ihrem Dornröschenschlaf erweckt hat? An einem Tag der offenen Tür entdeckte er im Kloster die aufgelassene Bäckerei. Stefan Heins war sofort begeistert. Er überzeugte die Schwestern, die Teigmaschinen wieder rumpeln zu lassen – seitdem gibt es wieder Backtage im Kloster. Grund genug für Martina Goernemann, Stefan Heins im Kloster zu besuchen, um zu erfahren, wie man ein „g'scheits Sauerteigbrot“ backt. Das obligatorische Glas mit Sauerteigstarter brachte die Autorin natürlich mit. Es wurde gerührt, geknetet und schon bald zog das typische, mild-säuerliche Aroma durch die Räume. Stunden später waren 20 Laibe fertig. Wie jeder andere Sauerteig-Bäcker, den die Autorin auf ihrer Reise besuchte, fütterte auch Stefan Heins

Martinas Starter zum Abschied – mit Weihwasser und Mehl aus Wettenhausen. Doch zuvor bekam jeder noch eine Stulle mit Butter. „Ein gutes Brot!“, sagte Schwester Amanda, „einfach ein gutes Brot.“ Mehr Lob geht nicht für den Klosterbäcker.

Das Rezept für Wettenhausener Klosterbrot: Für den Teig 170 g Roggenmehl, 10 g Sauerteigstarter und 130 g Wasser verrühren, über Nacht, besser 16 Stunden, bei Raumtemperatur reifen lassen. Für den Hauptteig 190 g Roggenmehl, 350 g Weizenmehl, 15 g Salz, 8 g Hefe, 320 g Wasser und 4 g Brotgewürz verrühren. Sauerteig und Hauptteig in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, 10 Minuten langsam kneten, bis der Teig glatt und fest ist. 20 Minuten bei 26–28 Grad zugedeckt in der Schüssel liegen lassen. Dann mit Händen und Teigschaber eine Halbkugel formen, die oben glatt und gewölbt ist (Foto links), Unterseite zusammendrücken. Teigling in ein mit Stoff ausgelegtes und bemehltes Gärkörbchen legen. Mit Plastikfolie abdecken, 90–120 Minuten gehen lassen. Backofen auf 250 Grad vorheizen.



Klosterbäcker Stefan Heins

Teig aus dem Gärkörbchen stürzen, mit Wasser besprühen, die Oberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Laib auf das Backblech legen und in den heißen Ofen schieben. Frei geschobenes Brot braucht viel Feuchtigkeit, deshalb einen flachen, wassergefüllten Behälter auf den Backofenboden stellen. Ofen nach 10 Minuten auf 200 Grad zurückschalten, das Brot in 50–60 Minuten fertig backen.





DAS STECKT HINTER DEN MEHL-TYPEN

In Deutschland ist das Mehl nach DIN-Norm typisiert. So gibt es Weizenmehl mit der DIN-Norm 405, 505 und 1050. 1050 gilt auch für Dinkel, außerdem gibt es Dinkelmehl Type 630. Roggen hingegen kommt mit 610 daher, mit 1150 und 997, aber auch mit 1370, 1740 und 1800. Und was steckt dahinter? Die Typenzahl gibt die Mineralstoffmenge in mg pro 100 g Mehl an. In 100 g Weizenmehl der Type 405 stecken also 405 mg Mineralstoffe. Die Mehl-Type hängt davon ab, wie stark das Korn gemahlen wurde. Beim Getreide sitzen die meisten Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe in der äußeren Schale des Korns. Je höher die Typenzahl, umso mehr Schalenbestandteile, Vital- sowie Ballaststoffe sind noch im Mehl vorhanden. Mehlsorten mit hoher Typenzahl, wie Weizenmehl Type 1700 oder Roggenmehl Type 1800, sind reich an guten Inhaltsstoffen und damit gesünder.

DIE BESTEN BROTVEREDELER

Klar, einfache Brotrezepte sind köstlich. Aber man kann sie durchaus noch veredeln: Nehmen Sie flüssige Butter, wenn im Rezept Öl angegeben wird, und fügen Sie noch ein paar gehackte Walnüsse dazu, das lockt neue Aromen hervor. Cashewkerne und ein Hauch Safran geben dem Brot eine feinerbe Note und Biss. Cranberrys und Apfelmus verleihen dem Teig eine leichte Süße, die wunderbar zum Sauerteig passt. Beim Einsatz von Apfelmus den Wasseranteil im Rezept entsprechend reduzieren. Kräuter sind immer gut: In Öl gebratene Petersilie, Rosmarin, frisch oder getrocknet, getrocknetes Bohnenkraut oder Schnittlauch ... verleihen eine einmalige Würze. Röstzwiebeln machen das Brot zur Delikatesse. Möhren-, Rote-Bete- oder Apfelsaft statt Wasser schenken Farbe bzw. Aroma.



REZEPT FÜR SELBST GEMACHTEN SAUERTEIGSTARTER

Anstellgut, Natur-Sauerteig oder Sauerteig-Starter: Letztlich handelt es sich immer um das Treibmittel für Sauerteigbrot. Dafür brauchen Sie Roggenmehl und lauwarmes Wasser. Am ersten Tag je 100 g Mehl und Wasser verrühren. Den Ansatz abgedeckt in einer großen Schüssel (er geht stark auf) bei ca. 25 Grad stehen lassen. Am zweiten Tag weitere je 100 g Mehl und Wasser zufügen, wieder einen Tag stehen lassen. Die Prozedur an Tag drei und vier wiederholen. Hat der Starter Bläschen gebildet und riecht fein-säuerlich, ist er fertig. Die Menge reicht für 2–3 Brote. Nicht vergessen, immer ca. 50 g Starter fürs nächste Backen in einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank aufzubewahren. So hält er ca. zwei Wochen. Wollen Sie ihn länger aufbewahren, den Starter einmal pro Woche mit je 50 g Mehl und kaltem Wasser „füttern“. Da der Starter weiter gärt, sollten Sie täglich den Deckel öffnen, damit die Gase entweichen können. Dabei können Sie auch prüfen, ob der Ansatz evtl. schimmelt, unangenehm riecht oder sich verfärbt hat.

EIN BROT MIT NUSS-AROMA

■ „Wenn ich nicht mehr so viel arbeite, dann backe ich dir jeden Tag ein Brot.“ Dieses Versprechen hatte Bunte-Herausgeberin Patricia Riegel ihrem Mann Helmut Markwort gegeben. „Ich will ihm Brot backen, das so richtig nach Brot riecht“, erklärte sie wenig später Martina Goernemann, als diese zu Besuch war am Starnberger See. „Dann back ein Sauerteigbrot.“ „Und wo kriegt man den Sauerteig?“ – „Am besten selber machen.“ Bei Patricia Riegel zu Hause machten sich die beiden dann ans Werk. Die Autorin hatte Purpurweizen mitgebracht, eine seltene Sorte mit nussigem Geschmack, und in einer Thermosröhre den Sauerteigstarter, Vitus genannt. Patricia Riegel staunte: „Da ist ja Leben drin“, und freute sich schon bald darauf über den duftenden Teig. Wunderbar war der geraten und durch den Purpurweizen rosig wie ein Marzipanschweinchen. Im Backofen machten dann 250 Grad ein herrliches Brot daraus. „Mit dir zu arbeiten, ist die Entdeckung der Langsamkeit. Jede Handreichung hat plötzlich Bedeutung“, schrieb Patricia Riegel zum Abschied in Vitus’ Reisetagebuch. Und natürlich wurde Vitus vor der Weiterreise gut versorgt – mit Purpurweizen, Wasser und Honig.

Das Rezept für Patricia Riegels Purpurweizenbrot:

In 2 Schälchen jeweils etwa 100 g warmes Wasser füllen. In einer Schale 10 g frische Hefe mit ½ TL Zucker auflösen, in der anderen 1 EL Honig. Dann 600 g Purpurweizenmehl, 250 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Roggenvollkornmehl, 110 g Sauerteigstarter und 20 g weiche Butter in die Schüssel einer Rührmaschine geben, die Honig-Wasser-Mischung und die aufgelöste Hefe zufügen, alles auf der langsamsten Stufe 4–5 Minuten kneten. Dann 15 g Salz dazugeben, die Geschwindigkeit der Küchenmaschine auf die nächste Stufe erhöhen, 8–10 Minuten kneten. Teig in der Schüssel zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Herausnehmen, kneten und falten und dann 60 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche oval formen, in ein Gärkörbchen legen und zugedeckt 60 Minuten gehen lassen. Gebacken wird mit der Topfmethode. Dafür den Backofen und einen ofenfesten Topf auf 250 Grad aufheizen. Deckel zur Seite legen, den Laib aus dem Gärkörbchen in den heißen Topf gleiten lassen. Das Brot 45 Minuten bei 250 Grad und geschlossenem Topf backen. Herausnehmen, auf einem Rost auskühlen lassen.



Patricia Riegel (l.) und Autorin Martina Goernemann

Fotos: California Walnut, DVA/Barbara Simon, Fotolia, StockFood/Magdalena Paluchowska/Christel Rosenfeld



Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!*

Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Reizdarm? Viel häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist davon betroffen.** Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder haushaltszuckerhaltigen Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Säfte, Gemüse, Süßigkeiten und Desserts.

- Schaltet Fructose einfach aus
- Ohne Nebenwirkungen
- Auch für Veganer geeignet

In jeder Apotheke!



Fructaid®

* Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. ** <https://goo.gl/JMDjy6>

www.fructaid.de

Nostalgiefahrt ins „BLAUE LAND“

Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein:
In der Nähe von Murnau, wo einst
Franz Marc seine „blauen Pferde“ malte,
lockt der Urthalerhof
mit leckerer Hausmannskost

Wenn eine Frau, die bereits seit einiger Zeit die Zwanziger überschritten hat, sich plötzlich wie die jugendliche Heldin eines Jane-Austen-Romans fühlt, so muss es dafür triftige Gründe geben. Zum Beispiel könnte es an einer kleinen, im romantischen Dunkelrot gepolsterten Kutsche liegen. Am einlullenden Hufgeklapper der beiden Brabanter, das die Gemächlichkeit vergangener Jahrhunderte heraufbeschwört – und sicherlich auch an der Gegend. Von schönen alten Häusern ist sie geprägt, von moorigen Seen und Teichen, in denen sich Trauerweiden spiegeln und von den Bergen in

der Ferne, die dem Bild den Rahmen geben. Die Zeit scheint Pause zu machen. Und auch Ludwig „Luggi“ Käser, Chef des Urthalerhofs, der auf dem Kutschbock das Heft zu dieser Landpartie in die Hand genommen hat, findet für den Reiz ringsum große Worte: „Der schönste Weg des Universums“, wiederholt er mehrmals und lässt die Pferde mit leichter Hand voranmarschieren.

Wir befinden uns im „Blauen Land“, jenem malerischen oberbayerischen Flecken zwischen Sindelsdorf und Murnau, der nicht nur für mich von inspirierender Wirkung ist. Kandinsky beispielsweise, der



SCHÖNER GEHT'S NIMMER!

Nicht nur mit einem traumhaften Ausblick auf die Bergkette von der Zugspitze bis zur Benediktenwand kann der Urthalerhof punkten. Auch die Speisekarte mit bayerischen Schmankerln ist einen Ausflug zur Motivwelt von Franz Marc und Wassily Kandinsky wert. Verantwortlich für die Genüsse, die auf den Tisch kommen, ist Gastwirtin Rita Käser, die ab und zu auch mal ein Verschnaufpäuschen macht (Foto rechts). Bevor man das Lokal verlässt, deckt man sich im „Hoflad'n“ noch mit einem Stück bayerischer Heimat für zu Hause ein. Sehr zu empfehlen außer legefrischen Eiern, selbst gemachten Nudeln und Brot: die würzigen Würste und das Fleisch vom Weiderind, alles aus hofeigener Metzgerei!



IN SEINEM ELEMENT

Gastwirt Luggi Käser lässt es sich nicht nehmen, Autorin Marie Velden bei einer Kutschfahrt die Schönheit der Natur zu zeigen



in Murnau malte, und Franz Marc. Überall auf der Fahrt begegnen uns kleine Tafeln, die dem Maler gewidmet sind, der vor allem mit den „blauen Pferden“ berühmt geworden ist. Weshalb jene Farbe hier von Bedeutung ist, weiß Luggi Käser genau. „Völlig egal, wie die Wetterlage auch ist“, erklärt er, „die Berge schimmern in dieser Gegend immer blau.“

„Hüüaaaa“, ruft Luggi nun in einem eigenartig langgezogenen, fast singenden Ton und die beiden Brabanter traben an. Vor Wonne prustend, mit wehender silberner Mähne und diesen Baumstamm-Beinen, die um die Wade herum aussehen, als würden sie in dicken Fellstulpen stecken. „Denen macht das >



Pfannkuchensuppe

Für 4 Portionen

Für die Rinderbrühe:

- 500 g gehackte Rinderknochen
- ca. 1 Pfund Brustkern oder Tafelspitz
- 1 Bund Suppengemüse (Sellerie, Porree, Karotten) • 1 Zwiebel (Schnittfläche angebräunt) • 1 Lorbeerblatt
- etwas Maggikraut (nach Belieben)

Für die Pfannkuchen:

- 150 g Mehl • 2 Eier • 150 ml Milch
- Salz, Pfeffer • 50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser • 2 EL Schnittlauch (fein geschnitten) • Butter

1. Für die Brühe alle Zutaten in einen großen Topf geben und mit 3 l kaltem Wasser bedecken. Aufkochen lassen. Die Knochen, das Fleisch und Gemüse darin 3–4 Stunden köcheln lassen.

2. Für die Pfannkuchen Mehl, Eier, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Wasser und Schnittlauch untermischen.

3. Die Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Jeweils etwas Teig in die Pfanne geben und zu dünnen Pfannkuchen ausbacken. Die fertigen Pfannkuchen abkühlen lassen, aufrollen, in feine Streifen schneiden.

4. Die Pfannkuchenstreifen in tiefe Teller verteilen. Mit der heißen, durchgeseihten Brühe aufgießen, nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.



EIN HERZ UND EINE SEELE

Luggi und Rita Käser wissen, wie man Lebensqualität vermittelt. Während sein Reich Stall und die geliebten Pferde sind, führt seine Frau in der Küche das Regiment. Neben sorgfältiger Handarbeit sorgen auch die Produkte für Qualität. Der Ochsenbraten vom Weidenrind schmeckt nach Wiese, die Knödel nach Kartoffeln und der Pfannkuchen nach Kräutern und frischem Ei

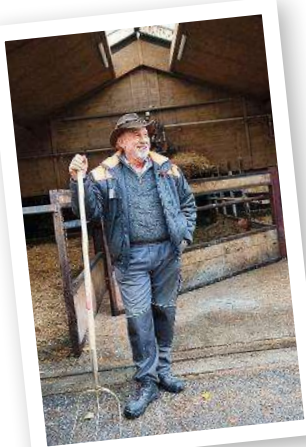


Eine Handvoll Liebe gehört einfach dazu

> genauso viel Vergnügen wie uns“, ruft Luggi mir durch den Fahrtwind zu, und sein Lachen strahlt zwischen geröteten Wangen hervor. „Brabanter haben beim Kutschieren richtig viel Spaß, denen steckt das im Blut.“ Genau wie ihm auch. Als wir nun nach zweieinhalbstündiger Fahrt wieder auf dem Hof eintreffen, fällt Nieselregen und die Sonne hat sich vollkommen verabschiedet. Der Himmel ist grau, die Berge in den Wolken verschollen. Obendrein ist es frisch geworden. Ich fröstle und habe Hunger. Und auch Luggi, der gemeinsam mit seinen Brabantern alljährlich lange Tage auf dem Münchner Oktoberfest zubringt, ist ebenfalls ein bisschen müde, aber vor allem auch hungrig. Zwar hat er uns schon zu Mittag mit feinen „Weißwürstchen“ abgefüttert, aber das ist ja doch schon eine Weile her. Das Menü, das seine Frau Rita für uns parat hält, könnte nach einem Tag in oberbayerischer, blauer Luft gar nicht schmackhafter sein.

Während ich noch immer fröstelnd dasitze und die Schultern hochziehe, wird mir zum Aufwärmen erst einmal eine „Pfannkuchensupp’n“ gereicht. Köstlich ist sie, und die Brühe aus Ochsenfleisch und Knochen natürlich selbst gemacht. Goldbraune Färbung, mit frischen Schnittlauchsprenkeln darin, und die Pfannkuchestreifen haben Biss und Geschmack. Schnell löffle ich den Teller leer und es wird mir schon wärmer. „Wart nur mal ab, bis du unseren Ochsenbraten probierst“,

sagt Luggi, dem mein Appetit nicht entgangen ist, und schenkt mir Rotwein nach, „dann sagst du gar nichts mehr, so zart und saftig ist das Fleisch.“ Dass eben dieses von seinen Weideochsen kommt, ist klar. Sie stehen >



Ochsenbraten

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel • ½ Stange Porree
- ½ Knolle Sellerie • 2 gelbe Rüben
- 1 kg Ochsenschulter oder Maiserl
- Salz, Pfeffer • 1 guter EL mittel-scharfer Senf • 1 EL Tomatenmark
- 500 ml kräftiger Rotwein
- 500 ml Wasser • 3 Lorbeerblätter
- 2–4 cl Madeira • 1 Prise Zucker
- 1 EL Kartoffelstärke

1. Die Zwiebel abziehen. Das Gemüse putzen und evtl. schälen. Die Zwiebeln und das Gemüse in nicht zu große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Dann kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit dem Senf einreiben.

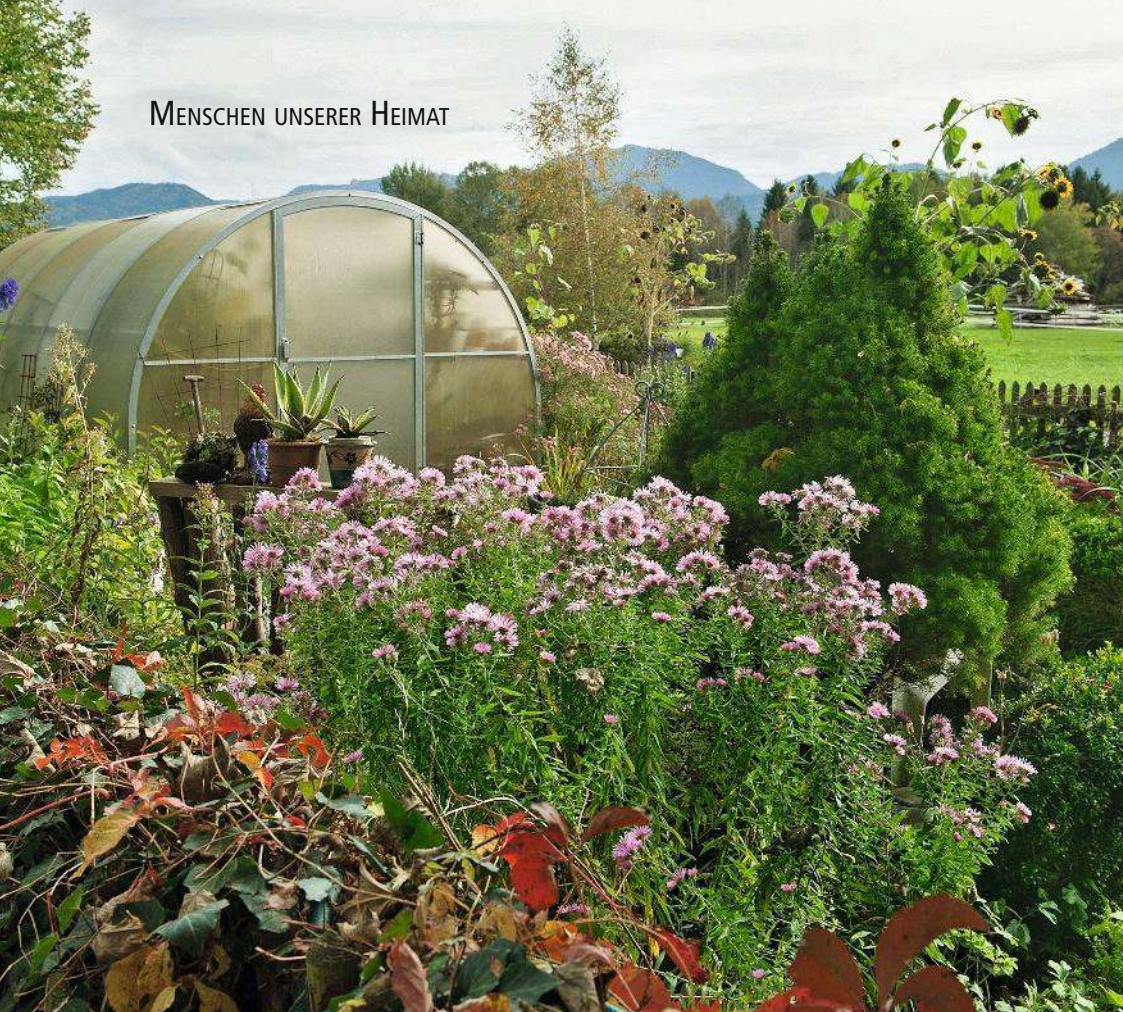
3. Das Fleisch in einem Bräter oder in einem großen Topf von allen Seiten kräftig anbraten. Dann die Zwiebel und das Gemüse hinzufügen und mit anbraten.

4. Das Tomatenmark dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Mit Wasser aufgießen. Die Lorbeerblätter zugeben. Das Fleisch ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen.

5. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und warm halten. Fond durch ein Sieb streichen. Madeira zugeben. Fond mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in den Fond einrühren, diesen damit binden.

6. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Die Soße dazureichen. Dazu passen Semmelknödel und Rotkraut.





Apfelkücherl im Bierteig

Für 4 Portionen

- 200 g Mehl
- Salz
- 250 ml Bier
- 1 Ei
- 3 Apfel
- Frittierfett
- Zimtzucker

1. Das Mehl sieben. Dann mit Salz, Bier und Ei mit einem Schneebesen zu einem glatten, dickflüssigen Teig verarbeiten.
2. Die Äpfel evtl. abbrausen und im Ganzen schälen. Das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.
3. Die Apfelscheiben durch den Teig ziehen, in reichlich Frittierfett oder Öl goldbraun ausbacken. Dann abtropfen lassen.
4. Die Apfelscheiben in etwas Zimtzucker wälzen, auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben. Dazu passen Vanilleeis und Sahne.





*So ist es hier:
urig, schön und
einfach lecker*

> tagein, tagaus auf einer saftig grünen Weide oder auf Stroh im Stall und sind neben den Pferden Luggis zweitliebstes Thema. „Wir füttern ausschließlich Gras, Heu und Biertreber“, erzählt er. Wenn er behauptet, die artgerechte und gesunde Haltung der Tiere schmecke man aus dem Fleisch später heraus, hat er damit natürlich recht.

Als der Ochsenbraten zwanzig Minuten später vor mir steht, ist er so zart und saftig wie vorher von Luggi prophezeit. Der Semmelknödel liegt fluffig auf meinem Teller, lässt sich mit einem Gabelschwung reißen und saugt sich, so wie es sein muss, Bissen für Bissen mit der dunklen Rotweinsoße voll. Von Frösteln keine Spur mehr, mir ist nun mehr als warm. Vor allem bin ich satt. Ich schiele nach einem Schnaps und er wird mir gebracht. Was sich als überaus glückliche Fügung erweist. Schließlich stehen noch Ritas Apfelkücherl auf dem

Programm. „Die kann ich aber nur probieren, eine ganze Portion schaffe ich nicht“, verkünde ich noch und esse sie dann doch allesamt auf. Luggi grinst und in Ritas Augen blinkt es belustigt. Ich sehe verschämt zu Boden und murmle etwas von lecker vor mich hin. Und denke: pfeif auf die Kalorien!

Als ich spät in der Nacht im Bett liege – aus dem einen Rotweinglas wurden noch zwei mehr –, lasse ich diesen Tag noch einmal Revue passieren. Sehe die Berge in ihren Blautönen vor mir, die Tiere auf der Weide und schmecke dem Essen hinterher. Als ich irgendwann die Augen schließe, wähne ich mich noch einmal in der kleinen, dunkelrot gepolsterten Kutsche. Als flöge die Landschaft in diesen fast poetischen Bildern an mir vorbei, als hörte ich wieder das Klappern der Hufe. Diese Fahrt auf „Dem schönsten Weg des Universums“ – sie hat mich tatsächlich beeindruckt. Und der Luggi hat schon recht, wenn er von „beruhigend“ spricht und „meditativ“. Unter diesen Aspekten würde ich mich sofort wieder von ihm über Land kutschieren lassen. Mit Freuden, und auch im Schnee oder bei Mondschein! Der gut versteckte Romantiker in uns – gelegentlich will er eben auch mal hinaus ins Leben.

Marie Velden

DAS HERZ DES HAUSES In holzgetäfelter Atmosphäre lässt sich's gut schlemmen: Tanja Gambs, die Tochter des Hauses (ganz links mit ihrem Sohn), tischt Urbayerisches wie Schweinshaxe mit Kruste sowie Apfelkücherl im Bierteig auf. Gemüse und Kräuter sind, selbstredend, aus dem eigenen Garten



EINE LANDSCHAFT, WIE GEMALT Zwischen Starnberger-, Staffel- und Kochelsee liegt das Örtchen Sindelsdorf mit dem Urthalerhof. Überall finden sich hier Hinweistafeln auf das Wirken des Malers Franz Marc. Rund um den Hof mit 40 Pferden wird auch Ponyreiten für Kinder angeboten sowie mehrstündige romantische Kutsch- und Schlittenfahrten bei Vollmond. Urthalerhof, 82404 Sindelsdorf, Urthal 4, ☎ 088 56/2003, www.urthalerhof.de



TRADITION

ALPENKÜCHE *neu entdeckt*

Beliebte Klassiker wie Obazda,
Schweinsbackerl oder Bayerische Creme
schmecken uns jetzt noch besser



**HÄHNCHEN IM
KRÄUTERHEU**
mit Kartoffeln und
Wurzelgemüse: ein ganz
besonderes Aroma.
Rezept Seite 46



OBAZDA
mit Chili-Birnen
und Nusskernen:
der Höhepunkt jeder
zünftigen Brotzeit.
Rezept Seite 46



WEISSWURSTSALAT
mit Senfdressing, Apfel,
roten Zwiebeln,
Rettich und Frisée.
Rezept Seite 46



**SCHWEINSBACKERL
MIT KRAUT**

Weißkohl mit Speck,
Zwiebeln und Äpfeln
verfeinert: köstlich zu den
zart geschmorten Bäckchen.
Rezept Seite 46

MAHLZEIT!
*Heut wird
deftig aufgetischt*

LEIBSPEISEN, *die allen schmecken*



DREIERLEI ROULADEN
mit Wirsing, Rotkraut oder
Speck und Sauerkraut.
Rezepte Seite 47





Bayerische Creme mit Nuss-Karamell

Für 4 Portionen

Für die Creme:

- 500 ml Milch • 2–3 TL Bio-Kamillenblüten (z. B. aus dem Teeladen, der Apotheke oder dem Drogeriemarkt) • 4 Blatt Gelatine
- 4 extrafrische Eigelb (Größe M) • 75 g Zucker • 250 g Sahne

Für den Karamell:

- 5 EL Zucker • 4 EL geröstete Haselnussblättchen

1. Für die Creme die Milch in einen Topf geben, die Blüten hineingeben, erhitzen und kurz darin ziehen lassen. Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen.
2. Eigelbe und Zucker in einer Schlagschüssel mischen, mit dem Handrührgerät über einem heißen Wasserbad dick cremig aufschlagen. Die Kamillenmilch abseihen. Die Gelatine ausdrücken und in der Milch auflösen. Anschließend die Milch nach und nach unter die Eigelbcreme schlagen.
3. Dann die Creme über einem kalten Wasserbad schlagen, bis sie abgekühlt ist und leicht andickt. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Creme in Gläser oder Schüsseln füllen und mind. 2 Stunden kühlen.
4. Für den Karamell den Boden einer schweren Pfanne gleichmäßig mit Zucker bestreuen und diesen bei mittlerer Hitze hellgelb schmelzen. Die Nüsse darüberstreuen. Den Karamell sofort dünn auf ein Stück Backpapier streichen (Achtung, sehr heiß!) und fest werden lassen.
5. Den abgekühlten Karamell in Stücke brechen. Diesen auf der Bayerischen Creme anrichten und alles servieren.

Weißbier-Mousse-Törtchen mit Holler-Orangen-Sirup

Für 6 Portionen

Für die Törtchen:

- 2 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz • 195 g Zucker • 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker • 40 g Mehl • 25 g Speisestärke • 1 gestr. TL Backpulver
- 6 Blatt Gelatine • 250 ml helles Weizenbier • 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale • 250 g Sahne • 2 frische Eiweiße • 150 g Quark

Für den Sirup: • 60 ml Holundersirup • 200 ml Orangensaft

1. Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Eine Hälfte des Blechs mit einem mehrfach gefalteten Alufolienstreifen abtrennen.
2. Eier und Salz hell cremig schlagen. 75 g Zucker und Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen, kräftig weiterschlagen. Mehl, Stärke, Backpulver mischen, über die Eicreme sieben, unterheben. Die Biskuitmasse auf eine Hälfte des Blechs streichen, ca. 15 Minuten backen. Dann erkalten lassen.
3. Aus dem Biskuit 6 Kreise (ø ca. 8 cm) ausstechen. Garnierringe darumbestellen. Die Gelatine einweichen. Bier mit übrigem Zucker (120 g) und der Zitronenschale erhitzen, dann die Mischung in eine Schüssel füllen. Die Gelatine ausdrücken und einrühren. Die Creme kalt stellen.
4. Sobald der Mix zu gelieren beginnt, Sahne und Eiweiße getrennt steif schlagen. Den Quark durch ein Sieb geben und unter die Creme rühren. Erst die Sahne, dann den Eischnee unterheben. Die Creme in die Ringe geben und die Törtchen mind. 2 Stunden kalt stellen.
5. Sirup und Saft auf etwa 8 EL einkochen, dann erkalten lassen. Die Törtchen aus den Ringen lösen, mit Sirup und evtl. mit Minze servieren.

Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann



Hähnchen im Kräuterheu



Für ca. 6 Portionen

- 1 großes Hähnchen (ca. 1,6 kg; küchenfertig vorbereitet)
- Salz, Pfeffer • ca. 1 kg Bio-Kräuterheu (z. B. Bioladen, Tierfutterhandel) • 4 Möhren
- 2 Pastinaken • 2 Stangen Staudensellerie • 2 Zwiebeln
- 700 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Öl • 200 ml Weißwein
- 100 ml Hühnerbrühe
- 5 EL Apfelessig • 2 TL Preiselbeerkompott (Glas)
- 1 TL milder Senf • 6 EL Salatöl
- 1 Schalotte • 100 g Feldsalat
- ½ Kopf Salat (z. B. Endivie, Eichblattsalat)

1. Huhn innen und außen abbrausen. Trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer einreiben. Evtl. etwas Heu in die Bauchöffnung stecken. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen.
2. Gemüse putzen, würfeln und in einen großen Bräter geben. Zwiebeln abziehen, vierteln, zugeben. Huhn daraufsetzen, etwas Heu drum herumlegen. Kartoffeln waschen, abbürsten, mit Öl mischen und salzen. Kartoffeln auf dem Heu verteilen, etwas Heu darauflegen. Wein und Brühe angießen. Bräter mit Deckel verschließen, das Huhn im Ofen ca. 2 Stunden schmoren.
3. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, Preiselbeeren, Senf und Öl verrühren. Die Schalotte abziehen, fein würfeln, unterrühren. Die Salate abbrausen, putzen, trocken schütteln und mundgerecht zerzupfen.
4. Huhn aus dem Bräter nehmen, im heißen Ofen bei Oberhitze oder Grillfunktion bräunen. Heu entfernen. Gemüse, Kartoffeln herausheben, warm stellen. Die Soße durch ein Sieb geben. Salate mit Dressing mischen, Huhn mit Soße, Kartoffelgemüse, Salat servieren.

Pikanter Obazda mit Chili-Birnen



Für ca. 4 Portionen

- 200 g weicher, aromatischer Brie (oder Camembert ohne Rinde)
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Schmand
- 75 g Quark
- 1 kleine Schalotte
- 1 Msp. Meersalz
- Pfeffer • je 1 Msp. edelsüßes & rosenscharfes Paprikapulver
- ½ Bund frischer Salbei (möglichst kleine, zarte Blättchen) • 3 EL Öl
- 2 EL Haselnuss- und/oder Walnusskerne
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 reife, aromatische Birnen
- 1 TL Zitronensaft

1. Den Käse mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Dann den Käse mit Crème fraîche, Schmand und Quark verrühren. Die Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und untermischen. Die Creme mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen. Dann die Creme bis zum Servieren kühl stellen.
2. Den Salbei abbrausen und gut trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin knusprig braten. Dann die Salbeiblätter auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Nüsse grob hacken. Die Chilischote putzen, evtl. entkernen und sehr fein würfeln. Die Birnen abbrausen und nach Belieben schälen. Die Früchte halbieren, dabei das Kerngehäuse heraus schneiden. Das Fruchtfleisch in feine Würfel (oder in dünne Scheiben) schneiden. Die Chiliwürfel und die Birnen mit dem Zitronensaft mischen.
4. Den Obazda mit dem frittierten Salbei, den Nüssen sowie den Chili-Birnen anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und servieren. Dazu passt Bauernbrot.

Weißwurstsalat mit Senfdressing



Für ca. 4 Portionen

- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Apfelsaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL süßer Senf • Salz, Pfeffer
- 9 EL mildes Rapsöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 großer säuerlicher Apfel
- 8–10 Weißwürste
- 2 rote Zwiebeln
- 1 mittelgroßer weißer Rettich
- etwas Friséesalat

1. Für das Dressing Essig, Apfel- und Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Schneebesen 6–7 EL Öl unterschlagen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Apfel abbrausen und nach Belieben schälen. Die Frucht halbieren, dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Stifte schneiden oder würfeln. Die Schnittlauchröllchen und die Apfelstücke unter das Dressing mischen.
2. Die Würste in heißem Wasser warm werden lassen (das Wasser darf nicht kochen). Dann die Würste abtropfen lassen, häuten und in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Wurstscheiben darin unter Wenden kurz anbraten. Dann die Zwiebeln hinzufügen und mitbraten. Den Wurst-Zwiebel-Mix unter das Dressing mischen und kurz ziehen lassen.
4. Inzwischen den Rettich schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Den Rettich auf Teller verteilen und den Wurstsalat darauf anrichten. Nach Wunsch mit etwas Friséesalat garniert servieren.

TIPP: Wer mag, kann die Zwiebel auch roh zum Salat geben, dann wird er etwas schärfer.

Schweinsbackerl mit Bayerisch Kraut



Für ca. 8 Portionen

- Für das Fleisch:** • 1,5 kg geputzte Schweinebackerl (beim Metzger vorbestellen) • Salz, Pfeffer
- 2 EL Mehl • 3 EL Öl • 2 Möhren
- 2 Tomaten • ½ Knollensellerie
- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Rotwein • je 1 Msp. getrockneter Thymian & Rosmarin
- 1 Lorbeerzweig • 1 TL Kümmelsamen • ca. 600 ml Rinderbrühe
- Für das Kraut:** • 750 g Weißkohl
- 100 g magerer Räucherspeck
- 1 Zwiebel • 1 EL Butterschmalz
- Zucker • ca. 400 ml Rinderbrühe
- 1 Apfel • Salz, Pfeffer
- 2 EL Apfelessig • 3 TL Kümmelsamen • 1–2 TL Speisestärke

1. Backofen auf 190 Grad (Umluft weniger geeignet) vorheizen. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Öl im Bräter erhitzen, Fleisch portionsweise anbraten, herausheben. Gemüse putzen, Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Alles klein schneiden, im Bratfett anrösten. Tomatenmark mitrösten. Etwa die Hälfte des Weins angießen und fast vollständig einkochen lassen.
2. Thymian, Rosmarin, Lorbeer, 1 TL Kümmel zugeben. Fleisch zugeben, übrigen Wein und ca. 200 ml Brühe angießen. Fleisch zugedeckt im Ofen in ca. 2 Stunden ganz weich schmoren. Dabei öfter wenden, nach und nach ca. 400 ml Brühe angießen.
3. Den Kohl putzen, fein hobeln. Speck würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Speck im heißen Schmalz in einem großen Topf kross braten. Überschüssiges Fett abgießen. Etwas Zucker über den Speck streuen, leicht karamellisieren. Die Zwiebel zugeben, andünsten.
4. Den Kohl zugeben, unter Wenden glasig dünsten. Die Brühe angießen.

Den Apfel schälen, entkernen, würfeln, untermischen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Essig und Kümmel würzen. Das Kraut zugedeckt in ca. 40 Minuten gar schmoren. Stärke mit kaltem Wasser anrühren, zugeben und noch mal aufkochen. Das Kraut mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Essig abschmecken.

5. Das Fleisch herausheben, warm stellen. Den Fond durch ein Sieb passieren, dann kräftig einkochen. Fleisch wieder zugeben und kurz in der Soße ziehen lassen.

Wirsingrouladen mit Tafelspitz



Für ca. 4 Portionen

- 1 Zwiebel • 2 Möhren
- 2 mittelgroße festkochende Kartoffeln • 1 EL Butter
- 350 ml Gemüsebrühe
- 8 große Wirsingblätter (blanchiert) • 400 g Tafelspitz (gekocht) • 1 Stück Meerrettichwurzel (ca. 6 cm) • 1 TL Zitronensaft • 3 EL Schmand
- Salz, Pfeffer • ½ Bund Suppengemüse • 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Kümmelsamen
- 100 ml Weißwein • 200 g Sahne

1. Die Zwiebel abziehen. Möhren und Kartoffeln schälen, alles klein würfeln. Zwiebel und Möhren in Butter andünsten. Kartoffeln kurz mitdünsten. 150 ml Brühe angießen, 5 Minuten köcheln, dann abtropfen lassen (die Brühe auffangen).

2. Wirsingblattrippen flach schneiden. Fleisch in sehr feine Streifen schneiden. Meerrettich schälen, raspeln. Mit Zitronensaft und Schmand vermengen. Gemüse, Fleisch und Meerrettich mischen, salzen, pfeffern.

3. Suppengemüse putzen, würfeln. Je 2 Wirsingblätter überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen, Fleisch-Mix darauf verteilen. Blattseiten zur

Mitte klappen, Kohlblätter fest einrollen. Mit Küchengarn umwickeln. Butterschmalz in großem Schmortopf erhitzen, Rouladen darin rundum anbraten, herausheben.

4. Suppengemüsewürfel und Kümmel im Bratfett anrösten. Wein angießen, einkochen. Übrige Brühe und Sahne angießen, pfeffern, leicht salzen. Rouladen in den Sud legen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten schmoren. Herausheben, warm stellen. Fond evtl. passieren und noch etwas einkochen.

Rotkrautrouladen mit Münsterkäse



Für ca. 4 Portionen

- 1 Kopf Rotkohl • Salz
- 2–3 Laugenbrezeln • 4 EL Butter
- 2 EL Kümmelsamen
- 200 g Münsterkäse (alternativ pikanter Weichkäse) • 1 Zwiebel
- 4 EL Butterschmalz • Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Lauchzwiebeln • 2 EL Majoranblättchen • 1 Bund Suppengemüse
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne

1. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen. Den Kohlkopf in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, bis sich nach und nach 8 große Blätter ablösen lassen. Die Blätter kalt abschrecken, Blattrippen flach schneiden. Übrigen Kohl putzen und in feine Streifen schneiden.

2. Die Brezeln in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brezeln und 1 EL Kümmel darin knusprig rösten, dann auf einen Teller geben.

3. Käse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 2 EL Butterschmalz andünsten. Kohlstreifen zugeben, kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

4. Die Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Mit Brezelstücken, Käse, Majoran sowie 2–3 EL Kohlstreifen (die übrigen Kohlstreifen anderweitig verwenden, siehe Tipp) mischen und mit Pfeffer würzen. Je 2 Kohlblätter überlappend auf eine Arbeitsfläche legen und die Füllung darauf verteilen. Die Blattseiten zur Mitte klappen, die Blätter einrollen und mit Küchengarn umwickeln.

5. Das Suppengemüse putzen und würfeln. Das übrige Butterschmalz (2 EL) in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundum anbraten, herausheben. Suppengemüse mit dem übrigen Kümmel im Bratfett anrösten. Den Wein angießen, einkochen. Brühe und Sahne angießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen wieder einlegen und bei schwacher Hitze abgedeckt ca. 40 Minuten schmoren.

6. Dann die Rouladen aus dem Topf nehmen. Den Fond evtl. passieren und kräftig einkochen. Rouladen noch mal kurz darin ziehen lassen. Anschließend mit der Soße servieren.

TIPP: Die übrigen Kohlstreifen können Sie z.B. mit Apfelsaft, Essig und Gewürzen schmoren und als Beilage zu den Rouladen reichen.



UNSER TIPP

Viele weitere Rezepte aus der Alpenküche finden Sie in der aktuellen Ausgabe der „mein schönes Land“-Edition. Über 100 Rezepte für leckere Gerichte mit Fleisch, Fisch oder Käse, für Vegetarisches und köstliche Süßspeisen gibt's für 4,95 Euro bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

Speckrouladen mit Sauerkraut & Hack



Für ca. 4 Portionen

- 2 mittelgroße festkochende Kartoffeln • 3 Zwiebeln
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Ei (Gr. M) • 500 g Hackfleisch (Kalb oder Rind) • Salz, Pfeffer
- 500 g Sauerkraut
- 12–16 Scheiben magerer Frühstücksspeck • 1–2 EL Kümmelsamen • 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne • evtl. Stärke

1. Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Kartoffeln und ca. ⅓ der Zwiebeln in 1 EL heißem Schmalz unter gelegentlichem Wenden knapp weich garen. Etwas abkühlen lassen.

2. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Toast kurz in Wasser einweichen, dann ausdrücken. Toast, Schnittlauch, Ei, Hack, Salz und Pfeffer gut verkneten. Kartoffel- und Zwiebelwürfel unterkneten.

3. Das Sauerkraut gut ausdrücken. Je 3–4 Scheiben Speck nebeneinander auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Sauerkraut darauf verteilen. Hack in 8 Portionen teilen, jeweils zu länglichen Fladen formen und je 2 aufs Kraut legen. Mithilfe des Specks fest einrollen, mit Küchengarn fixieren.

4. Übriges Schmalz (1 EL) in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundum anbraten. Übrige Zwiebelwürfel, Kümmel und Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe und Sahne auffüllen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten schmoren.

5. Die Rouladen aus dem Fond heben. Den Fond evtl. durch ein Sieb passieren, einkochen oder mit Stärke leicht binden. Die Rouladen mit der Soße anrichten.

TRADITION

MUTSCHELN *zum neuen Jahr*

Im Januar duftet es in Reutlingen überall
nach dem traditionellen Hefegebäck



Gemächlich dreht der Knethaken seine Runden durch die große Edelstahlschüssel. Er schiebt den Zucker in die Margarine, holt Hefe, Milch, Salz, Malz und Mehl dazu. Wenn alle Zutaten zu einem Teig vermengt sind, formt der Reutlinger Hans Wucherer in seiner kleinen Bäckerei daraus eine Spezialität seiner Heimatstadt: Mutscheln – ein sternförmiges Hefegebäck mit langer Tradition.

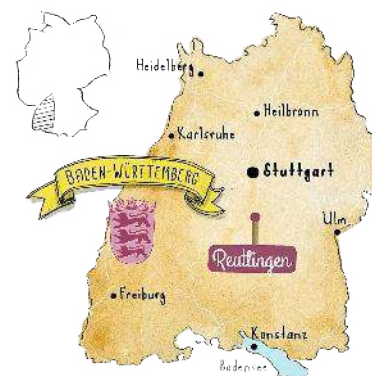
Um die typische Sternform ranken sich viele Rätsel

„Bäckermeister Alfred Mutschler soll im 14. Jahrhundert das Gebäck erfunden haben. Bei uns in der Familie wird es seit 1688 gebacken“, sagt Hans Wucherer auf Schwäbisch. Neben den Bäckern Berger und Schmid ist er einer der wenigen Meister in Reutlingen, der die Mutschelkunst noch beherrscht. „Von Generation zu Generation wurde die Zubereitung weitergegeben. Mein Rezept stammt von meinem Urgroßvater“, so der 54-Jährige. Er stellt die Knetmaschine aus und wirft den Neun-Kilo-Teigkloß auf die Arbeitsfläche. „Das Kneten hat den Teig ziemlich gestresst. Jetzt müssen wir ihn erst einmal entspannen lassen, sonst kann die Oberfläche reißen.“ Während dem Teig eine Ruhepause vergönnt ist, streut der Bäckermeister etwas Mehl auf die Holzplatte, legt sich einen Spachtel und ein Messer bereit. Dann streicht er mit dem Zeigefinger prüfend über die Masse. „Die ist superkompakt, das ist entscheidend. Sonst fällt sie im Ofen in sich zusammen.“

Genug geruht: Mit dem Spachtel portioniert Hans Wucherer jetzt gleich große Stücke. „Die Mutscheln gibt es in fünf Varianten. Etwa 100 Gramm schwer sind die Kleinsten, die Größten bringen es auf 1,8 Kilo.“ Er formt die Stücke zu runden Kugeln und setzt bei jeder jeweils zwei Längs- und zwei Querschnitte. Wie von selbst klappen die Teigplatten auf. „Die Form der Mutschel gibt bis heute Rätsel auf“, erklärt der Schwabe, während er nachhilft und die Zacken sachte nach außen drückt, sodass der typische Stern entsteht. Dabei zeigt sich in der Mitte eine kleine Erhebung. „Manche sagen, sie symbolisiere die Achalm, den Hausberg Reutlingens, und die acht Zinken drumherum stünden für die Handwerkszünfte, die damals im Mittelalter am einflussreichsten waren. Andere wiederum glauben, die Mutschel stelle den Stern der Weisen aus dem Morgenland dar.“ Welche Theorie die Reutlinger auch vertreten, die Vorliebe für das salzige Gebäck vereint sie miteinander. Bis zu 500 Sterne pro Tag verkauft Hans Wucherer bis weit in den Januar. Höhepunkt der Mutschelsaison ist der Donnerstag nach dem Dreikönigstag, eine Art Volksfest in der schwäbischen Hochburg. Ob Jung oder Alt – an diesem Abend treffen sich alle in den Kneipen der Stadt und würfeln um ihre Mutscheln. „Früher gab es ein Preisschießen, bei dem der beste Schütze eine Mutschel gewann. Heute entscheidet das Glück darüber, ob man am nächsten Morgen zum Frühstück in eine weiche Mutschel beißen

darf oder nicht. Ich bin für die Zockerei nach einem 14-Stunden-Tag leider immer viel zu müde“, sagt Hans Wucherer mit einem breiten Lächeln. Vorsichtig legt er seinen Mutscheln nun den obligatorischen Zopf um, verziert jede Zinke mit kleinen Brezeln und Schnecken. „Bei kuscheligen 250 Grad dürfen sie jetzt in den Ofen.“ Kurze Zeit später legt sich ein warmer Hefeduft über die kleine Backstube in der Reutlinger Fußgängerzone. Wie isst der Meister seine Mutschel am liebsten? „Morgens mit frischer Butter und am Abend gibt's dazu ein Glas Rotwein.“

Alexandra Pfeffer



MUTSCHELN SATT Hier gibt es im Januar in und um Reutlingen das feine Gebäck:
Bäckerei Hans Wucherer, Wilhelmstraße 9, 72764 Reutlingen, ☎ 071 21/33 80 16, www.baeckerei-wucherer.de
Vollkornbäckerei Berger, Wilhelmstraße 127, 72764 Reutlingen, ☎ 071 21/ 33 73 87
Bäckerei Schmid, Erlenmooserstraße 2, 72768 Reutlingen-Rommelsbach, ☎ 071 21/6 11 52, www.schmidbeck.de



1 DIE MUTSCHEL-ZUTATEN: Hefe, Salz, Margarine, Milch, Malz und Mehl. **2** Die Knetmaschine vermengt die Zutaten zu einem Teig. **3** Nach dem Kneten portioniert Hans Wucherer den Teig in gleichmäßige Kugeln. Außerdem formt er pro Kugel vier dünne Rollen, aus denen er einen Zopf flicht. **4** Mit einem Messer setzt er vom Rand aus jeweils zwei Längs- und zwei Querschnitte in jede Kugel und drückt die acht Teigplatten auseinander. **5** Jetzt legt der Bäckermeister den Kranz um die Mitte des Sterns und verziert abschließend die Zacken mit Bäckermotiven wie Brezeln und Schnecken.

Auf der nächsten Seite: ein luftiger Hefezopf zum Nachbacken!



Luftiger Hefezopf

Für 1 Zopf

- 500 g Mehl (Type 550) • 1 Würfel Hefe (alternativ 2 Pck. Trockenhefe)
- 180 ml lauwarme Milch + 1 EL Milch
- 80 g Zucker • 100 g Butter • 1 Ei (Gr. M)
- 1 Prise Salz • 1 Eigelb (Gr. M)

1. Für den Vorteig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, mit 50 ml Milch, 1 EL Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

2. Die Butter zerlassen. Vorteig mit 130 ml Milch, übrigem Zucker, Butter, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30–60 Minuten gehen lassen (je länger, desto luftiger wird der Teig).

3. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche legen und in 3 gleich große Stücke schneiden. Aus den Stücken je ca. 50 cm lange Stränge formen (A) und daraus einen Zopf flechten (B). Enden zusammendrücken. Den Zopf auf das Blech legen, mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Das Eigelb mit 1 EL Milch verrühren und den Hefezopf damit einpinseln (C). Den Zopf im Ofen ca. 30 Minuten backen.

KUNSTVOLLE VARIANTE Der Hefezopf (oben) gelingt leicht. Wer etwas Übung beim Flechten der Teigstränge hat, peppt selbst gebackene Hefebrezeln mit einem Zopf dekorativ auf



Fotos: StockFood/Oswald Eckstein/Eising Studio (4)

DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND



AB 28. DEZEMBER IM HANDEL



2 Ausgaben zum Kennenlernen für nur 6,50 Euro!

Bestellen Sie Ihr Schnupper-Angebot einfach per Telefon: 0 18 06/93 94 00 38*

(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz max. 60 ct/Anruf)

oder online: www.landrezepte-abo.de

Bitte Aktions-Nr. 641329M angeben.

Verantwortlicher und Kontakt: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Geschäftsführer FrankJörg Ohlhorst & Kay Labinsky

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: M.I.G. Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781 639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO), solange für den Vertrag oder aufgrund von Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Gut zu wissen

So versüßen Sie sich
das Leben – oder
machen es sich leichter

Dafür wird man geheiratet

Käsekuchen wie vom Konditor

Ärgerlich, wenn beim Abkühlen der perfekt aussehende Käsekuchen unschön einreißt! Das lässt sich verhindern, indem man mit einem Messer nach der Hälfte der Backzeit den Kuchen vorsichtig vom Rand der Springform schneidet. Dann fertig backen lassen. Nach Ende der Backzeit den Ofen ausschalten und den Kuchen bei nur leicht geöffneter Ofentür auskühlen lassen. So bekommt er keinen Temperaturschock und die Käsemasse bleibt stabil.



Fettreiche Winterküche

Kümmel und Lorbeer für den Magen

Entenbraten, Eintöpfe, Schlachtplatte – in der kalten Jahreszeit wird traditionell fettreich gegessen. Gewürze sorgen dafür, dass der Magen die schwere Kost besser verträgt. Besonders hilfreich sind Kümmel und Lorbeer. Kümmelsaat unterstützt den Gallenfluss und beugt Blähungen vor. Wer nicht auf die Körner beißen mag, nimmt gemahlene Kümmel oder kocht die Samen in einem Leinensäckchen oder Tee-Ei in Braten- oder Gemüsegerichten mit. Mitgegarte Lorbeerblätter fördern mit Bitterstoffen und ätherischen Ölen die Verdauung und würzen z. B. Sauerkraut, Bratensoße oder Eintöpfe.



Noch mehr Aroma

Der Weißkohlsalat-Trick

Weißkohl steckt voller gesunder Vitalstoffe und die kommen roh verzehrt am besten zur Wirkung. Für einen saftigen Weißkohlsalat wird der Kohl in feine Streifen geschnitten, mit Salz bestreut und dann etwa 10 Minuten lang kräftig mit den Händen durchgeknetet. Dabei wird die zähe Struktur der Kohlblätter weich, sie nehmen das Dressing besser auf und entwickeln einen noch feineren Geschmack.



Was lange währt

Hefeteig über Nacht gehen lassen

Wer das Sonntagsfrühstück zu etwas Besonderem machen will, backt dazu lecker duftende Hefeteilchen oder gleich einen ganzen Zopf. Der Teig dafür lässt sich schon am Vorabend zubereiten. Dazu ausnahmsweise kalte Flüssigkeit zum Anrühren der Hefe nehmen. In einer großen Schüssel, abgedeckt mit Frischhaltefolie, geht der Teig dann langsam im Kühlschrank auf. Am Morgen wird er wie gewohnt geformt, gebacken und weckt dann mit seinem köstlichen Duft auch den letzten Langschläfer.

Besser als Schäfchen zählen

Heiße Milch als Einschlafhilfe

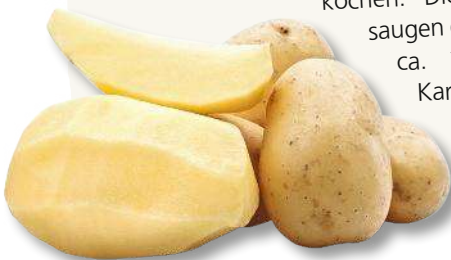


Wer abends schlecht einschläft, sollte es vor dem Zubettgehen mal mit einem Glas heißer Milch versuchen. Sie enthält das Hormon Melatonin sowie die Aminosäure Tryptophan. Beides sind Schlaförderer. Die warme Milch hat zudem einen psychologischen Effekt. Sie macht satt, entspannt und hilft so, zur Ruhe zu kommen. Wer mag, verstärkt diese Wirkung noch mit einem Löffel Honig.

Pannenhilfe

Kartoffeln gegen versalzene Suppe

Ist versehentlich zu viel Salz in die Suppe geraten, eine Kartoffel schälen, waschen, vierteln und mitkochen. Die Kartoffelstücke saugen das Salz auf. Nach ca. 10 Minuten die Kartoffeln wieder aus der Suppe heben.



Omas Klassiker

Perfekte Bratkartoffeln

Festkochende Kartoffelsorten sind für Bratkartoffeln am besten geeignet, da sie in der Pfanne nicht zerfallen. Die Knollen sollten am besten schon am Vortag gekocht werden. Kurzentschlossene müssen die frisch gegarten und gepellten Kartoffeln gut auskühlen lassen, bevor diese in Scheiben geschnitten in die Pfanne kommen. Würzig schmecken in Entenfett oder Schweineschmalz gebratene Kartoffeln. Die einzelnen Scheiben dabei eine Kruste bilden lassen und nicht zu häufig wenden. Sollen Zwiebel- oder Speckwürfel das Gericht verfeinern, werden diese getrennt gebraten und zum Schluss unter die Kartoffeln gehoben, damit sie bei der starken Hitze in der Pfanne nicht verbrennen.



Das schmeckt an Fasching

Badische Striebele

Fettgebackenes hat in der Faschingszeit Hochsaison. In Süddeutschland mögen die Narren gern Striebele. Für 4-5 Portionen 330 g Mehl mit 1 TL Backpulver mischen, 2 Eier und 330 ml Milch einrühren und mit 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz würzen. In einem Topf reichlich Fett erhitzen. Den dünnflüssigen Teig dann in einen Trichter, eine Kanne oder einen Spritzbeutel geben und portions-

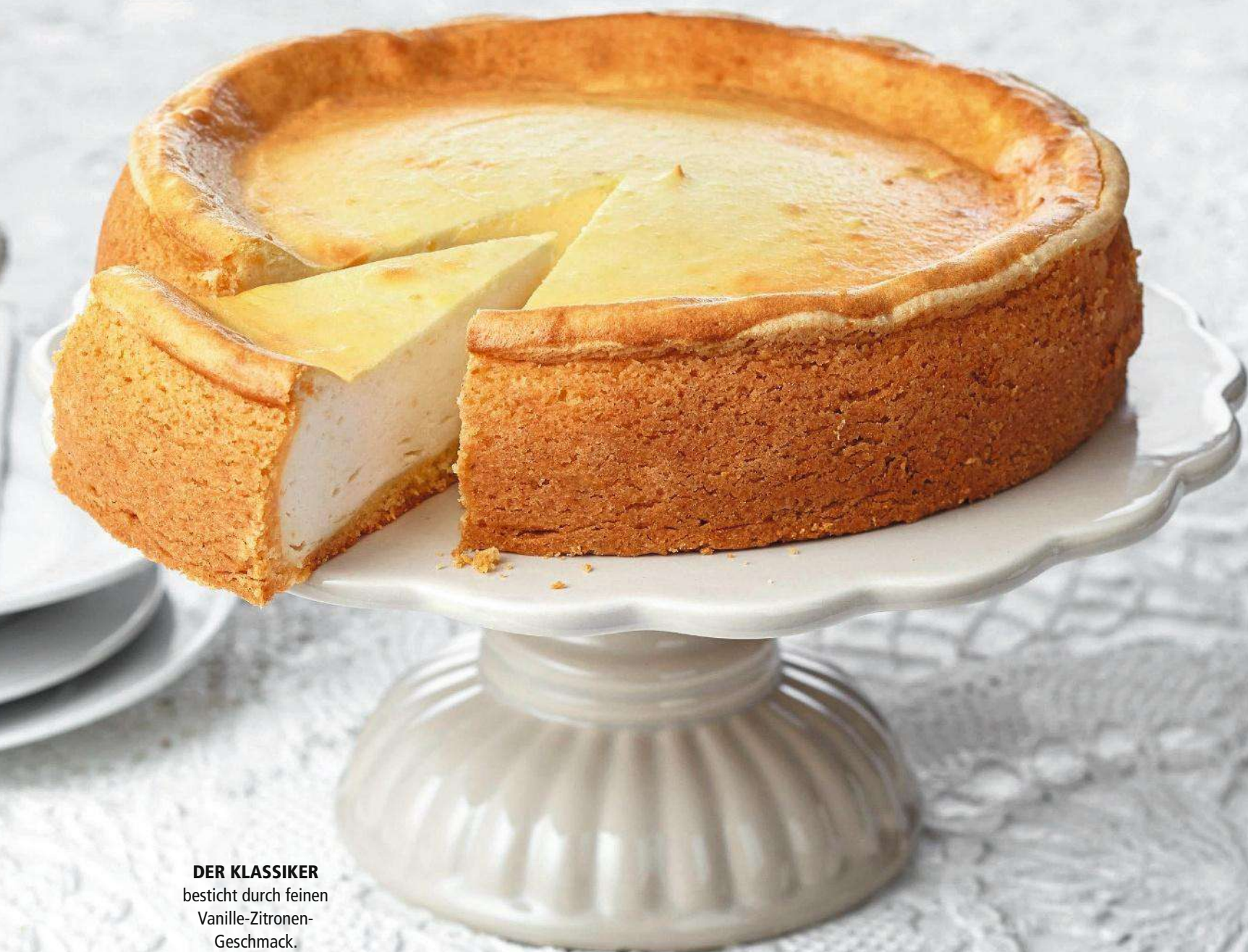
weise in das heiße Fett fließen lassen. Die Striebele goldbraun ausbacken, dann mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker am besten noch heiß genießen. Dazu schmeckt Apfelmus gut.



HAUSGEMACHT

Stück für Stück IM GLÜCK

Käsekuchen ganz klassisch, mit Mohn,
Früchten, Schoko oder Streuseln –
hier bleibt kein Wunsch offen



DER KLASSIKER
besticht durch feinen
Vanille-Zitronen-
Geschmack.
Rezept Seite 62



MIT MOHN,
Cassis & Johannis-
beermarmelade.
Rezept Seite 62

MIT PREISELBEEREN

Superlecker und
ganz fix gemacht.
Rezept Seite 62



Fotos: Maike Jessen für mein Buffet Magazin/burdafood.net, StockFood/Oliver Bracht

OHNE BODEN
Die Rosinen machen
alles herrlich saftig.
Rezept S. 62

MEHR BELAG
geht nicht!

HAUSGEMACHT



MIT STREUSELN
und Mandeln – das
sorgt für Biss!
Rezept Seite 63

NUR DAS BESTE *für Genießer*


MIT SCHOKO
werden die Muffins
zu Genusshäppchen.
Rezept Seite 63

HAUSGEMACHT



MIT MARZIPAN
& Amarena-Kirschen
die perfekte Kombi!
Rezept Seite 63





MIT KOKOS
in Boden und Belag
ein Gaumenfest.
Rezept Seite 63

FEINE AROMEN
*für das
gewisse Etwas*

Klassischer Käsekuchen



Für 12–16 Stücke

Für den Teig:

- 150 g Weizenmehl
- ½ gestr. TL Backpulver (z. B. Dr. Oetker) • 75 g Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 1 Prise Salz • 1 Ei (Größe M)
- 75 g weiche Butter

Für den Belag:

- 2 Eier (Größe M)
- 500 g Magerquark
- 100 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 35 g Speisestärke
- 200 g kalte Sahne

1. Den Boden einer Springform (ø 26 cm) fetten. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2. Für den Teig Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Übrige Zutaten zufügen, alles mit den Knethaken eines Handrührers zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten.

3. Gut ⅔ des Teigs auf dem Boden der Form ausrollen, den Formrand darumstellen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 140 Grad) reduzieren.

4. Den übrigen Teig zu einer langen Rolle formen. Die Rolle als Rand auf den Teigboden legen und so an die Form drücken, dass ein etwa 3 cm hoher Rand entsteht.

5. Für die Füllung die Eier trennen. Eigelbe, Quark, Zucker, Zitronensaft und Stärke gut verrühren. Eiweiße und Sahne in getrennten Schüsseln steif schlagen. Eischnee und Sahne unter die Quarkmasse heben. Die Masse gleichmäßig auf den vorge-

backenen Boden streichen. Die Form wieder in den Ofen schieben. Den Kuchen ca. 75 Minuten backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, den Kuchen evtl. gegen Ende der Backzeit mit Backpapier bedecken.

6. Den Kuchen nach Ende der Backzeit noch ca. 15 Minuten bei leicht geöffneter Ofentür im ausgeschalteten Ofen stehen lassen. Dann den Kuchen auf ein Kuchengitter stellen und in der Form auskühlen lassen.

Käsekuchen mit Mohn



Für ca. 20 Stücke

Für den Belag:

- 5 Eier • 1 kg Sahnequark (40%; alternativ Schichtkäse)
- 250 g Magerquark
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 175 g Zucker • 1 Beutel backfertige Mohnmischung (250 g)
- 300 g rote Johannisbeermarmelade (oder -gelee)
- 2 EL Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör oder -saft)

Für den Teig:

- 1 Ei • 175 g Magerquark
- 1 Pck. Vanillezucker
- 90 g Zucker • 1 Prise Salz
- 7 EL Sonnenblumenöl
- 7 EL Milch • 350 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 EL Puderzucker

1. Für den Belag die Eier trennen. Die Eiweiße sehr steif schlagen. Eigelbe, Quarksorten, Puddingpulver, Zucker und Mohn glatt verrühren, den Eischnee unterziehen.

2. Die Marmelade mit dem Likör verrühren. Die Fettpfanne des Backofens fetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3. Für den Teig Ei, Quark, Vanillezucker, Zucker, Salz, Öl und Milch verrühren. Mehl und Backpulver

mischen, über die Quarkmasse sieben, alles rasch mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.

4. Den Teig in der Fettpfanne auslegen. Die Quark-Mohn-Creme darauf verstreichen. Die Marmelade mit einem Teelöffel in kleinen Klecksen in die Creme setzen. Den Kuchen in 35–40 Minuten goldbraun backen, anschließend auf dem Blech abkühlen lassen. Den Kuchen in Stücke schneiden und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Käsekuchen mit Preiselbeeren



Für 12–15 Stücke

- 1 kg Magerquark
- 150 g Butter • 150 g Zucker
- 5 Eier • 1 Prise Salz
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver (für 500 ml Milch)
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Bio-Zitronenschale
- 100 g Preiselbeeren (Glas)

1. Den Quark gut abtropfen lassen. Eine Kastenform (ca. 30 cm lang) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier mit dem Salz unterrühren. Den Quark mit dem Puddingpulver, dem Backpulver und der Zitronenschale unterrühren.

3. Die Masse in die Form füllen. Die Preiselbeeren mit einer Gabel in den Teig einrühren, sodass eine Marmorierung entsteht. Den Kuchen im heißen Ofen ca. 1 Stunde backen. Anschließend den Kuchen auskühlen lassen (es ist normal, dass er etwas zusammenfällt), dann vorsichtig aus der Form lösen. Den Kuchen vor dem Servieren nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Käsekuchen ohne Boden



Für 12–16 Stücke

- 125 g Rosinen
- 2 EL Rum (alternativ Mandellikör oder Orangensaft)
- 125 g weiche Butter
- 1 Prise Salz • 350 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 kg Magerquark • 4 Eier
- abgeriebene Schale & Saft von 2 Bio-Zitronen
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 2 EL Grieß • 1 Pck. Backpulver
- 2 EL Mehl • 1 EL Puderzucker

1. Die Rosinen mit heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und im Rum ca. 10 Minuten einweichen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (ø 26 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Butter, Salz, Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Dann Quark, Eier, Zitronenschale und -saft zugeben und alles glatt verrühren. Puddingpulver, Grieß, Backpulver und Mehl mischen. Rosinen abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 EL der Mehlmischung wenden. Die übrige Mehlmischung gründlich unter die Quarkcreme rühren, danach die Rosinen unterheben. Creme in die Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 50–60 Minuten goldbraun backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, evtl. in den letzten 10 Minuten der Backzeit mit Backpapier bedecken.

3. Den Kuchen nach Ende der Backzeit bei geöffneter Ofentür im ausgeschalteten Backofen auskühlen lassen. Den Kuchen vor dem Servieren vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und mit Puderzucker bestäuben.

Käsekuchen mit Streuseln



Für 12–16 Stücke

Für Teig & Streusel:

- 200 g weiche Butter
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Ei • 375 g Mehl
- 2 gestrichene TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3–4 EL gemahlene Mandeln

Für den Belag:

- 100 g weiche Butter
- 175 g Zucker • abgeriebene Schale & Saft von 1 ½ Bio-Orangen
- 750 g Magerquark
- 250 g Crème fraîche
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 5 Eier • Puderzucker

1. Den Boden einer Springform (ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Die Zutaten für den Teig bis auf die Mandeln zu Streuseln verkneten. ⅔ der Streusel als Boden in die Springform drücken und 1 Stunde kühl stellen. Mandeln und übrige Streusel locker mischen, kühl stellen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Boden 18–20 Minuten vorbacken, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Für den Belag Butter mit Zucker und Orangenabrieb cremig rühren. Orangensaft, Quark, Crème fraîche, Puddingpulver und Eier gründlich unterrühren. Die Creme auf den Boden geben, glatt streichen und ca. 40 Minuten backen.
4. Dann die Mandelstreusel auf dem Kuchen verteilen und den Kuchen weitere 20–30 Minuten backen. Evtl. nach ca. 15 Minuten mit Backpapier abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.
5. Den Kuchen herausnehmen und in der Form auf einem Gitter gut auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Schoko-Käsekuchen- Muffins



Für ca. 12 Stück

Für den Teig:

- 500 g Quark • 150 g Butter
- 175 g Zucker • 4 Eier
- 250 g Frischkäse • 1 Msp. Vanillemark • 1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale • 1 Prise Salz
- 40 g Stärke • 1 TL Backpulver
- 100 g Schokoladenkekse

Für die Verzierung:

- 125 g Zartbitterschokolade

1. Die Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) fetten und mit Grieß austreuen. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Quark gut abtropfen lassen (evtl. mit einem Küchentuch ausdrücken).
2. Die Butter mit Zucker schaumig rühren, dann die Eier nach und nach unterrühren. Quark, Frischkäse, Vanillemark, Zitronenschale und Salz unterrühren. Die Stärke mit dem Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren. Die Kekse zerbröckeln und unterziehen.
3. Den Teig in die Mulden des Muffinblechs füllen und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe machen). Anschließend die Form aus dem Backofen nehmen und die Muffins etwas abkühlen lassen. Erst dann die Muffins vorsichtig aus der Form lösen, auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.
4. Zum Verzieren die Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Dann die Schokolade z.B. mit einem Teelöffel über die Muffins träufeln und trocknen lassen. Die Muffins nach Wunsch mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

TIPP: Zu den Schoko-Käseküchlein schmeckt ein fruchtiges Apfel- oder Zwetschgenkompott sehr gut.

Quark-Marzipan- Torte mit Streuseln



Für 12–16 Stücke

Für Teig & Streusel:

- 150 g weiche Butter • 1 Pr. Salz
- 80 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 250 g Mehl

Für den Belag:

- 150 g Marzipanrohmasse
- 1 Glas Amarena-Kirschen (250 g) • 4 Eier • 1 Pr. Salz
- 75 g weiche Butter • 180 g Zucker • 1 kg Quark • 2 EL Grieß
- Saft & abgeriebene Schale von 1 ½ Bio-Zitronen • 1 TL Stärke

1. Eine Springform (ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Für den Teig Butter, Salz, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Mehl zugeben, zu Streuseln kneten. ⅔ der Streusel als Boden in die Springform drücken. Übrige Streusel und Form ca. 30 Minuten kühlen. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
2. Für den Belag das Marzipan grob raspeln. Kirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Eier trennen. Eiweiße mit Salz steif schlagen. Butter mit Zucker schaumig schlagen, Marzipan unterrühren. Eigelbe, Quark, Grieß, Zitronenschale sowie -saft verrühren. Mit dem Butter-Zucker-Mix mischen, dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Hälfte der Creme auf dem Boden verstreichen. Kirschen darauf verteilen, übrige Creme daraufstreichen.
3. Kirschsaff und Stärke verrühren, unter Rühren aufkochen, leicht abkühlen lassen. Mit einem Teelöffel Streifen in die Creme ziehen, den angedickten Saft hineinträufeln. Übrigen Streusel auf dem Rand verteilen. Die Torte auf unterster Schiene im Ofen ca. 1 Stunde backen. Dann im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Die Torte erst auskühlen lassen, dann aus der Form lösen.

Kokos-Zitronenquark- Kuchen



Für ca. 24 Stücke

Für den Boden:

- 375 g Kokos-Mürbeteigkekse
- 150 g weiche Butter

Für den Belag:

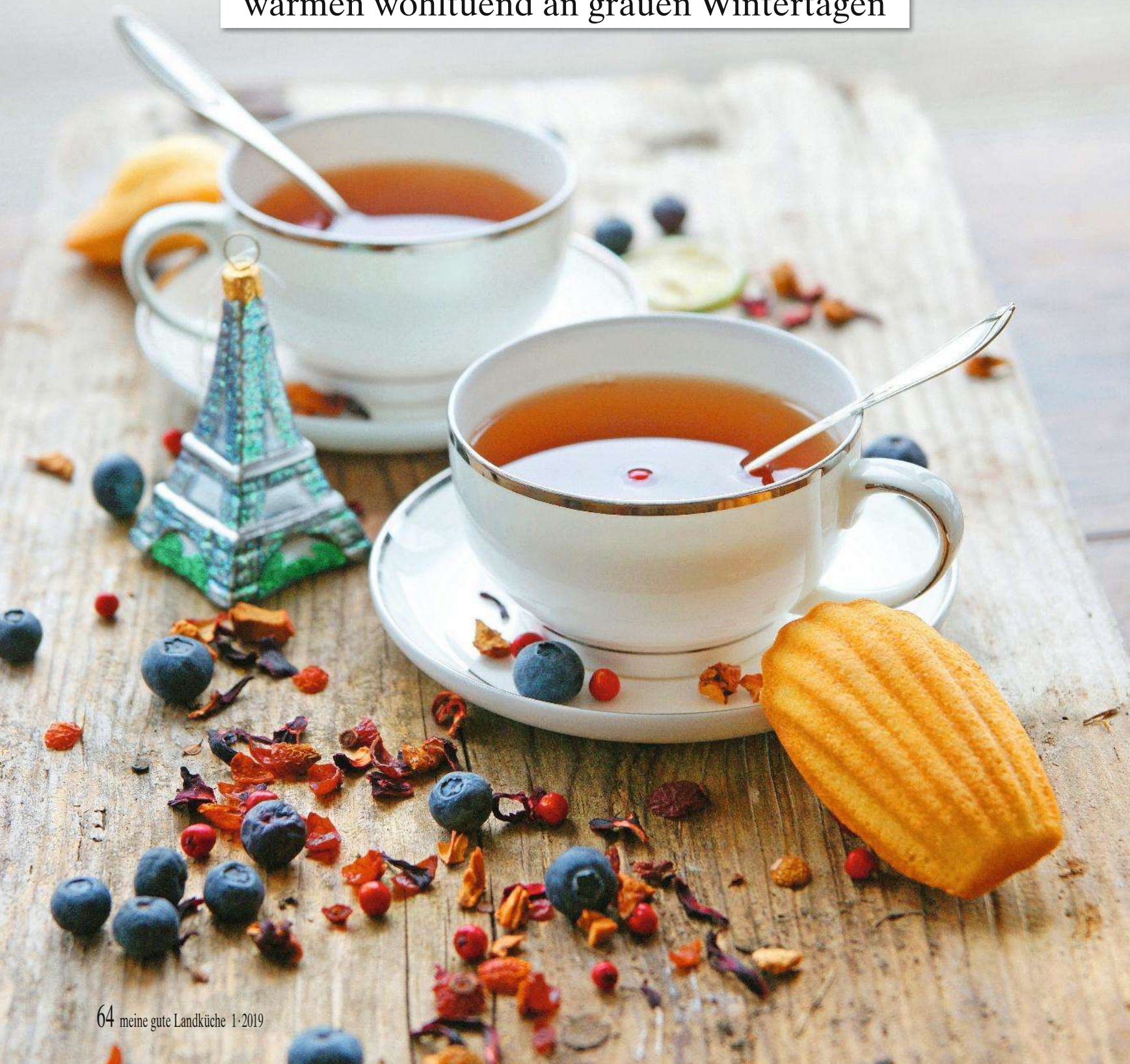
- 1 Bio-Zitrone • 5 Eier
- 1 Prise Salz • 400 g Zitronenmarmelade (Glas) • 400 ml dickflüssige Kokoscreme (Dose)
- 1 ¼ kg Quark • 75 g Speisestärke
- 20 g Kokos-Chips

1. Für den Boden die Kekse fein zerkrümeln und mit der Butter verkneten. Die Fettpfanne des Ofens fetten, die Keksmasse gleichmäßig darauf verteilen und andrücken. Den Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen.
2. Für den Belag die Zitrone heiß abbrausen, abtropfen und die Schale abreiben, Frucht auspressen. Die Eier trennen. Eiweiße mit Salz sehr steif schlagen. Zitronenschale sowie -saft mit der Marmelade verrühren. Eigelbe, Kokoscreme, Quark und Stärke zugeben und verquirlen. Den Eischnee unter die Kokos-Quark-Masse heben. Dann die Creme auf den Krümelboden geben und verstreichen. Den Kuchen in etwa 40–50 Minuten goldbraun backen. Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.
3. Die Chips in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und vor dem Servieren über den Kuchen streuen.

TIPP: Dem Kuchen können Sie eine exotische Note verleihen: dafür klein gewürfelte Stückchen Ananas aus der Dose oder klein gewürfelte kandierte Ananas, Papayas oder Mangos in die Quarkmasse rühren. Für ein leicht bitteres Aroma verwenden Sie jeweils 200 g Zitronen- sowie Orangenmarmelade.

HEISSES *für kalte Tage*

Warme Milch, heißer Saft und Tee
wärmen wohltuend an grauen Wintertagen





Kardamom-Rosenwasser-Schokolade

Für 1 großes Glas

- 200 ml Milch • 20 g Zartbitterschokolade
- 2 Kardamomkapseln
- 1 TL Rosenwasser • 50 g Zucker

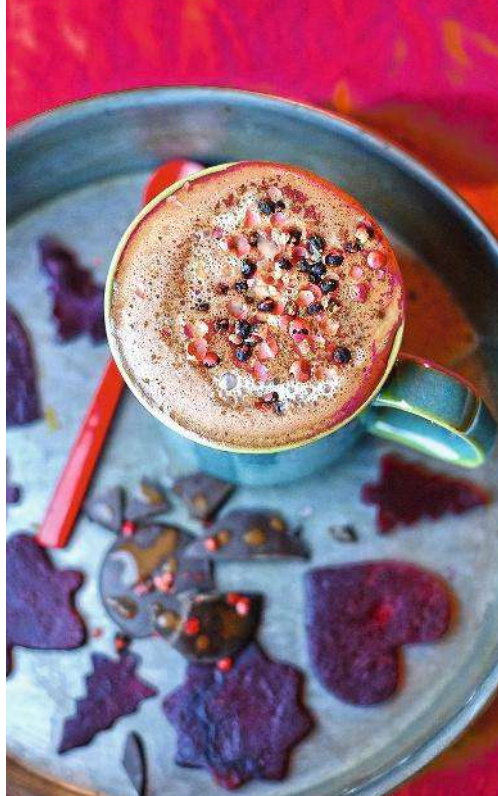
Die Milch in einem Topf langsam erwärmen. Schokolade in Stückchen brechen, dazugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die Kardamomkapseln öffnen und die Körner herauslösen. Das Rosenwasser, den Zucker und die Körner aus den geöffneten Kardamomkapseln dazugeben. Alles gut unterrühren. Den warmen Kakao nach Wunsch mit Bio-Rosenblütenblättern dekoriert servieren.

Apfel-Hagebutten-Blaubeer-Tee

Für ca. 175 g Teemischung (links)

- 100 g getrocknete Apfelschalen (von Bio-Äpfeln)
- 25 g getrocknete Hagebutten
- 25 g getrocknete Blaubeeren
- 3 Zimtstangen • Honig & Zitronensaft

Apfelschalen und Hagebutten in kleine Stücke schneiden, die Blaubeeren halbieren. Den Zimt in kleine Stücke brechen. Alles mischen. Für eine große Tasse Tee 1 EL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben mit Honig süßen und etwas Zitronensaft dazugeben.



Rote Schokolade

Für 1 große Tasse

- 200 ml Milch
- 1 TL Kakaopulver
- 1 EL Zucker
- 50 ml Rote-Bete-Saft
- 20 ml Amaretto (alternativ Mandelsirup)

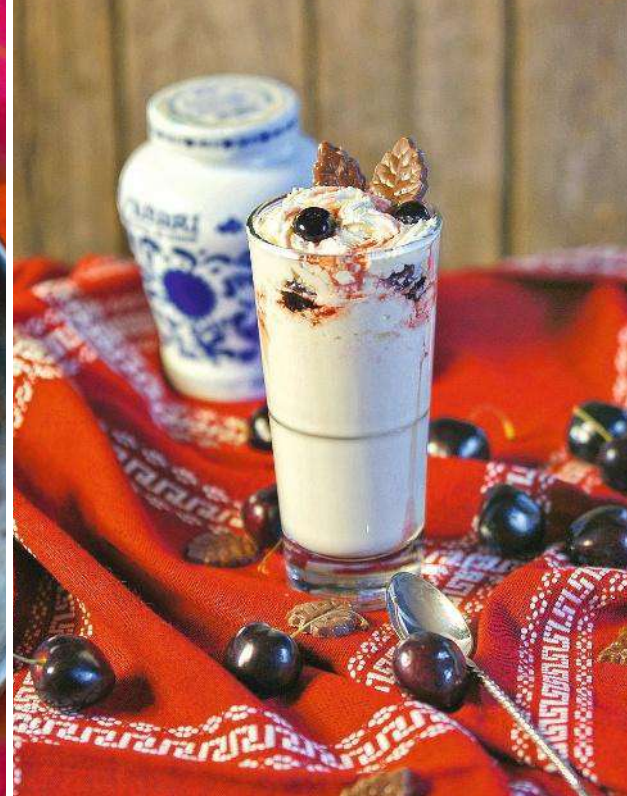
Die Milch langsam erhitzen. Kakao und Zucker mit dem Schneebesen einrühren. Den Rote-Bete-Saft zugeben und ebenfalls erhitzen. Kurz vor dem Servieren den Amaretto zugeben.

Orangen-Rosmarin-Punsch

Für ca. 1 Tasse (ohne Foto)

- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin

Die Orange mit heißem Wasser abbrausen und halbieren. Die eine Hälfte auspressen, von der anderen Hälfte eine Scheibe abschneiden. Mit der Zitrone genauso verfahren. Den Rosmarin abbrausen, gut trocken schütteln und weich klopfen. Gemeinsam mit der Orangenscheibe in eine große Tasse geben. Den gepressten Orangensaft mit dem Zitronensaft hinzugeben, mit heißem Wasser aufgießen und einige Minuten ziehen lassen. Nach Belieben mit Honig süßen. Den Rosmarin-zweig vor dem Servieren nach Belieben entfernen.



Heiße Gewürzmilch

Für 2 Gläser

- 100 g Sahne • 200 ml Milch
- 1 Zimtstange
- 1 Kardamomkapsel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Prise Muskat
- 8 Amarenakirschen
- 1 TL Amarenasirup

Die Sahne steif schlagen und kühl stellen. Die Milch in einen Topf füllen, die Gewürze hinzugeben und die Milch langsam erhitzen. 1 Stunde ziehen lassen. Die Milch nochmals erhitzen, jedoch nicht aufkochen lassen, dann durch ein Sieb in hitzebeständige Gläser gießen. Sahne und jeweils 4 Amarenakirschen daraufgeben, mit dem Amarenasirup beträufeln.



UNSER BUCHTIPP

Viele beliebte Heißgetränke und klassische Cocktails, mit etwas Sirup oder feinen Gewürzen aufgepeppt – herrlich überraschend und einfach lecker! (Thorbecke, 8,99 €)



SO EINFACH
GEHT DAS!
DAS BESTE
von Johann Lafer



STARKOCH Johann
Lafer stellt diesmal
ein süßes Rezept aus
seinem großen
Kochbuch vor



Die „Schwarz-Weiß-Plätzchen“ mit Zuckerguss und Schokoladenglasur kamen in den 50er-Jahren aus den USA nach Deutschland und sind seither ein Hit! Probieren Sie das Rezept unseres Starkochs

Amerikaner



40 JAHRE KÜCHENPROFI:

Da sammelt man eine Menge Erfahrung. Johann Lafer lässt uns in seinem Buch mit vielen Rezepten, Tipps & Tricks daran teilhaben, von der Bouillon bis zum süßen Soufflé (Gräfe & Unzer, 39,99 Euro)

Amerikaner

Für 9–12 Stück

- 125 g weiche Butter • 1 Bio-Zitrone
- 100 g Zucker • 2 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 zimmerwarme Eier (Größe M)
- 70 ml Buttermilch • 250 g Mehl
- 50 g Speisestärke • 2 TL Backpulver
- 200 g Puderzucker • 1 EL Kakaopulver

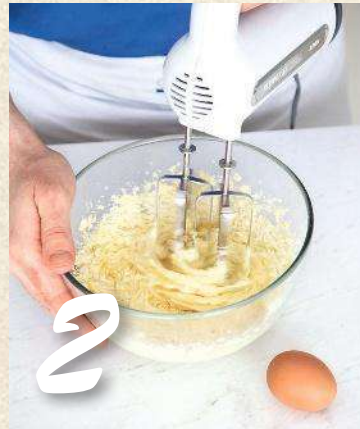
Außerdem:

- Backpapier für die Backbleche
- 1 Spritzbeutel mit Lochtülle
- 2 Papierspritztüten



Alle Zutaten bereitstellen. Die Butter in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts in etwa 5 Minuten cremig schlagen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, halbieren. Die Schale einer Hälfte abreiben, den Saft auspressen und für die Glasur beiseitestellen.

Nach und nach Zucker, Vanillezucker, Salz und die Zitronenschale unter die cremige Butter rühren. Ein Ei nach dem anderen dazugeben und etwa 1 Minute unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Die Buttermilch dazugießen und ebenfalls unterrühren.



Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen. Die Mehlmischung auf die Butter-Eier-Creme sieben und unterheben. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zwei Bleche mit dem Backpapier auslegen.



Den Teig in den Spritzbeutel füllen und in kleinen Häufchen mit 10 cm Abstand auf zwei Backbleche spritzen. Amerikaner nacheinander im heißen Ofen auf mittlerer Schiene in 12–15 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Für die Glasur den Puderzucker und 3–4 EL Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren. Die Masse halbieren und die eine Hälfte in einer zweiten Schüssel mit dem Kakaopulver verrühren.

Jede Glasur-Mischung in jeweils eine Papierspritztüte füllen. Die ausgekühlten Amerikaner auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech umdrehen. Die Amerikaner jeweils zur Hälfte mit der weißen Glasur überziehen.



Für das Überziehen mit der Glasur jeweils zuerst den Rand aufmalen, dann mit dem Zuckerguss ausfüllen. Die weiße Glasur trocknen lassen. Die andere Hälfte jeweils mit brauner Glasur bespritzen. Die Glasur gut trocknen lassen.



KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



6x Meine gute Landküche und ein attraktives Dankeschön für Sie

Korb mit Auflaufform

In dem aufwändig verflochtenen Korb aus Vollweide sehen Aufläufe und Gratins besonders lecker aus. Die Auflaufform aus Glas lässt sich zum Kochen und Backen einfach aus dem Korb herausnehmen. Hitzebeständig bis 350 Grad. Maße: Korb 34 x 23 x 7 cm, Auflaufform 34 x 21 x 5 cm. Lieferung ohne Deko.



Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.

reisenstheL Shopper

Praktische und stilvolle Tasche von reisenstheL mit genügend Platz für die Einkäufe des täglichen Bedarfs. Maße: 51 x 26 x 31 cm.



Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



Wesco Küchenwaage

Ein dekoratives Schmuckstück für jede Küche, das zwei Funktionen verbindet: Küchenwaage auf der einen Seite, Küchenuhr auf der anderen. Die Küchenwaage im Retro-Stil hat eine Kapazität bis 4 kg, die große Messschale ist aus Edelstahl und spülmaschinenfest. Maße: 15 x 27 x 13 cm.

Zuzahlung: nur 9 € inkl. MwSt.

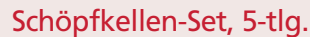
Gewürzmühlenset, 5-tlg.

Dieses Set besteht aus 2 Møhlen mit Edelstahl-Körper sowie 3 Nachfüllbehälter aus Glas mit Edelstahl-Deckel. Fassungsvermögen: je 140 ml. Lieferung ohne Gewürze!

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



Verantwortlicher und Kontakt: M.I.G Medien Innovation GmbH · Meine gute Landküche · Hubert-Burda-Platz 1 · 77652 Offenburg
Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky Registernummer: HRB 472135, Registergericht: Amtsgericht Freiburg



Zuzahlung: nur 15 € inkl. MwSt.



Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



mint

blau

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten-Burda Senator Verlag GmbH und M.I.G. Medien Innovation GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 (1) b, f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



KONSERVENDOSEN HÜBSCH VERKLEIDEN:

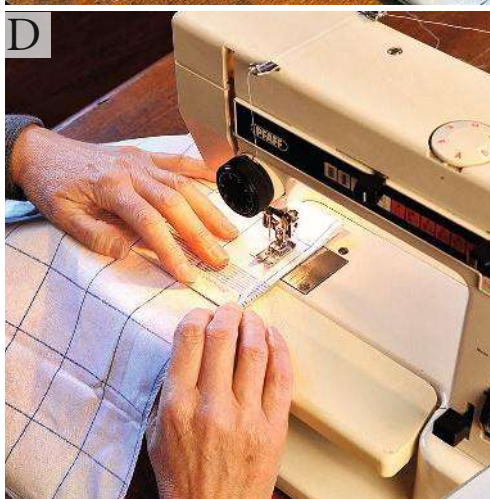
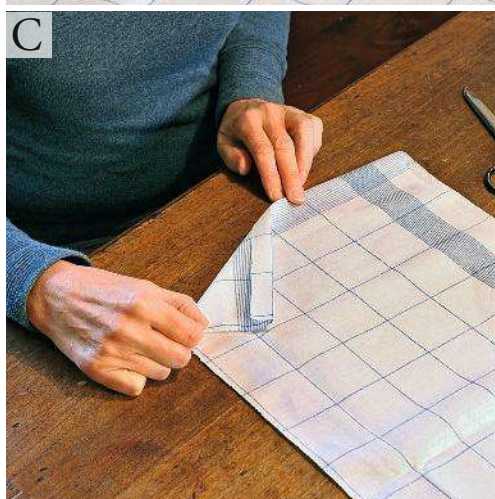
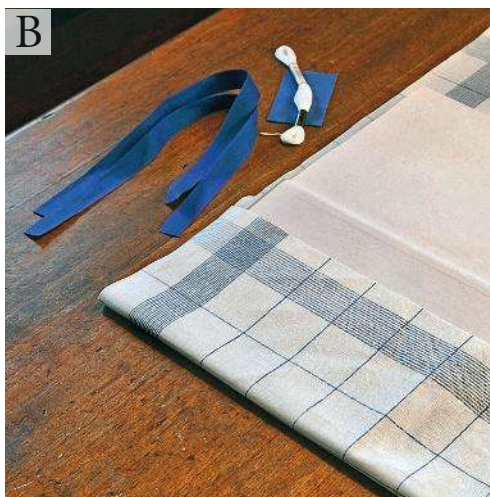
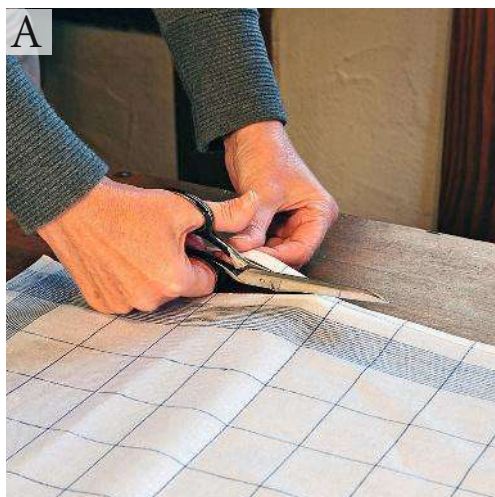
Dafür zunächst den Umfang der Dose und die Höhe ausmessen. Zum Umfang 2 cm zugeben, zur Höhe 1 cm. Aus einem Geschirrtuch ein Stück passend ausschneiden, dabei für die obere Kante den Saum verwenden. Die senkrechten Schnitkanten rechts auf rechts legen, 1 cm breit zusammensteppen, die Nahtzugaben auseinanderbügeln. Das Stück wenden, über die Dose ziehen, um die Passform zu prüfen (kleines Foto). Die Zugabe für den unteren Rand 1 cm breit nach links umbügeln und füßchenbreit absteppen.



SCHÖNES AUS *Geschirrtuch*

Der karierte Stoff findet sich
in jedem Haushalt. Gut so!
Denn er ist sehr wandlungsfähig





Selbst genähte Buchhülle

Material:

- 1 Geschirrtuch • dicht gewebtes, blaues Baumwollband (1 m lang, 2 cm breit)
- passendes Nähgarn

1. Für den oberen Rand zunächst den Saum an einer Längsseite auftrennen, ausbügeln und den Stoff mit 3,5 cm Abstand zur Streifenbordüre abschneiden (A). Die Säume an den Schmalseiten fadengerade abschneiden, damit die späteren Säume flacher werden.

2. Für die Höhe des Stoffs die Buchhöhe ausmessen, am oberen und unteren Rand je 2 cm plus ca. 0,5 cm Mehrweite zugeben (B). Schnittkanten mit Zickzackstich versäubern.

3. Schmalseiten ca. 1,5 cm breit zur linken Seite umbügeln (C), 1 cm breit feststeppen. Nun die Breite der Einschläge berechnen. Dafür die Länge des gesamten Stoffstreifens ausmessen, das Maß für den Buchumfang abziehen und das Ergebnis durch 2 teilen.



4. Schmalseiten in der berechneten Breite nach rechts umlegen und jeweils am oberen und unteren Rand 2 cm breit festnähen (D). Das Teil wenden und die Zugabe zwischen den Einschlägen umbügeln.

5. Das Band in 2 Teile à 50 cm schneiden. Jeweils ein Ende in der Mitte der Buchhülle 1 cm breit um die Einschlagkante legen und das Band bis zur vorderen Kante des Einschlags schmalkantig aufsteppen (Foto oben). Nach Wunsch noch ein besticktes Schild aus Filz auf die Hülle nähen.



Brotbeutel für jeden Tag

Material:

• 1 Geschirrtuch • aufbügelbares Volumenvlies H 640
(von Freudenberg, ca. 70 x 25 cm) • Nähgarn

1. Die Säume an den Schmalseiten fadengerade abschneiden. Die gesäumten Längsseiten links auf links legen, die Bruchkante bügeln. Das zugeklappte Stoffstück ausmessen und in dieser Größe (in der Höhe jedoch 1 cm kürzer) eine Lage Volumenvlies zuschneiden. Das Stoffteil aufklappen, das Vlies auf die linke Seite einer Hälfte bügeln. Dabei das Vlies an der Bruchkante anlegen und zum Bügeln bei mittlerer Hitze ein feuchtes Tuch auflegen.

2. Nun die Schmalseiten rechts auf rechts legen, mit Nadeln fixieren und 1 cm breit zusammensteppen. Die Nahtzugaben auseinanderbügeln. Den entstandenen Schlauch an der langen, eingebügelten Kante entlang links auf

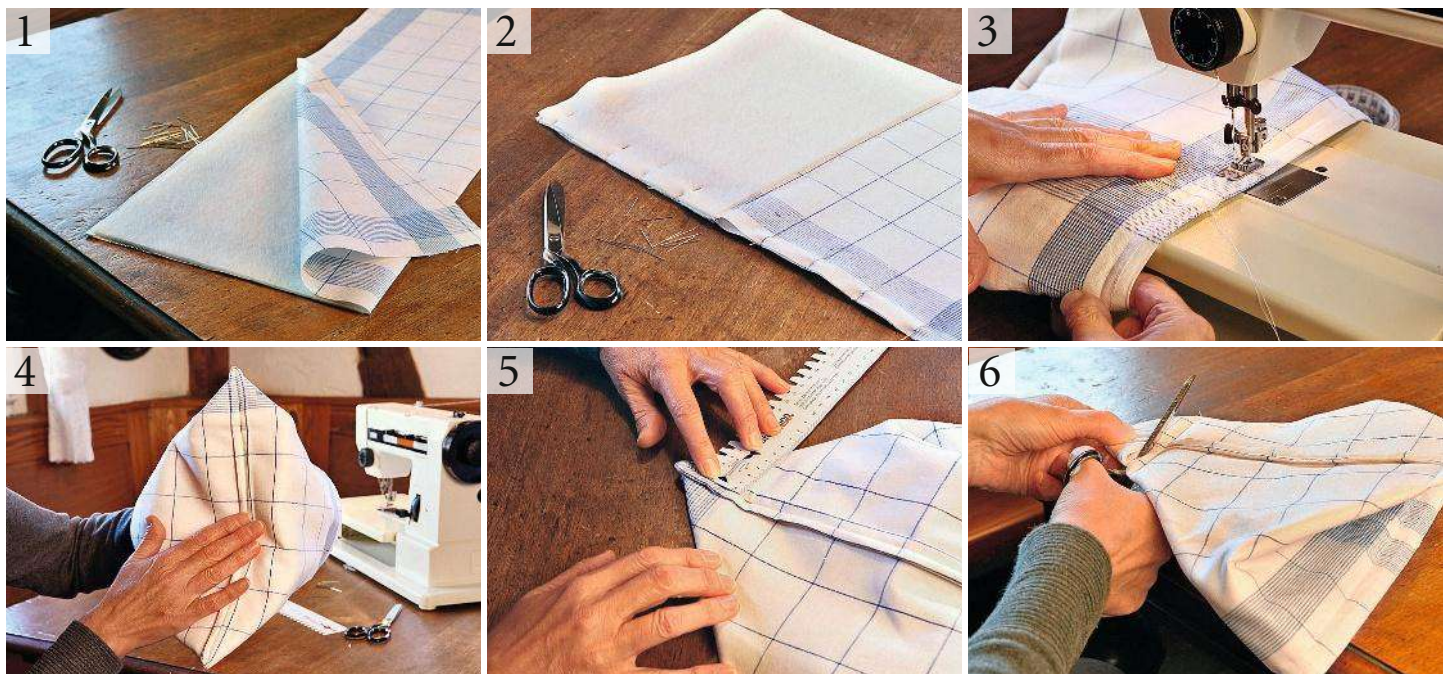
links legen. Die gesäumten Kanten (der spätere obere Rand) liegen nun aufeinander. Beide Lagen mit Nadeln zusammenstecken.

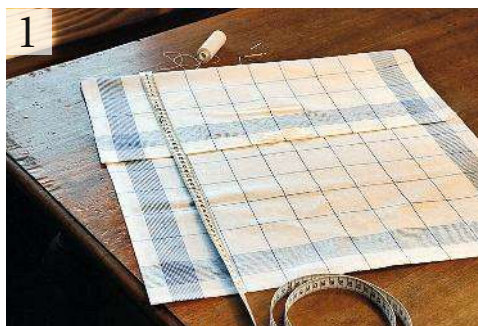
3. Dann den oberen Rand schmalkantig zusammensteppen und mit 1,5 cm Abstand zum oberen Rand nochmals durchsteppen. Den Schlauch so legen, dass die kurze Naht seitlich liegt, und dann die untere Öffnung (Bodennaht) 1 cm breit schließen. Die Nahtzugaben auseinanderbügeln.

4. Die Seitennaht exakt so auf die Bodennaht legen, dass eine Spitze entsteht.

5. Die Spitze quer abnähen, sodass beidseitig der Bodennaht je 6 cm liegen. Der Boden misst insgesamt 12 cm. Für die andere Seite ebenso verfahren.

6. Die Dreiecksspitzen mit 1 cm Zugabe abschneiden und die Schnittkanten mit Zickzackstichen versäubern oder die Spitze von Hand an der Bodennaht fixieren. Das Teil wenden und den oberen Rand des Beutels umstülpen.





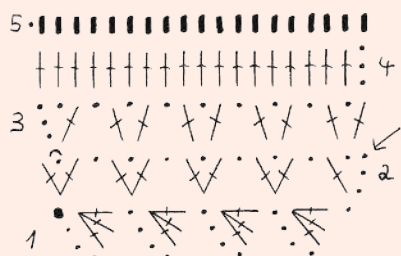
Gardinen mit Häkelspitze

Material:

- 1 Knäuel Baumwollhäkelgarn „Aida 5“, hier in Blau 148 (50 g/195 m, von Coats)
- Häkelnadel Nr. 1,75 • 2 Geschirrtücher

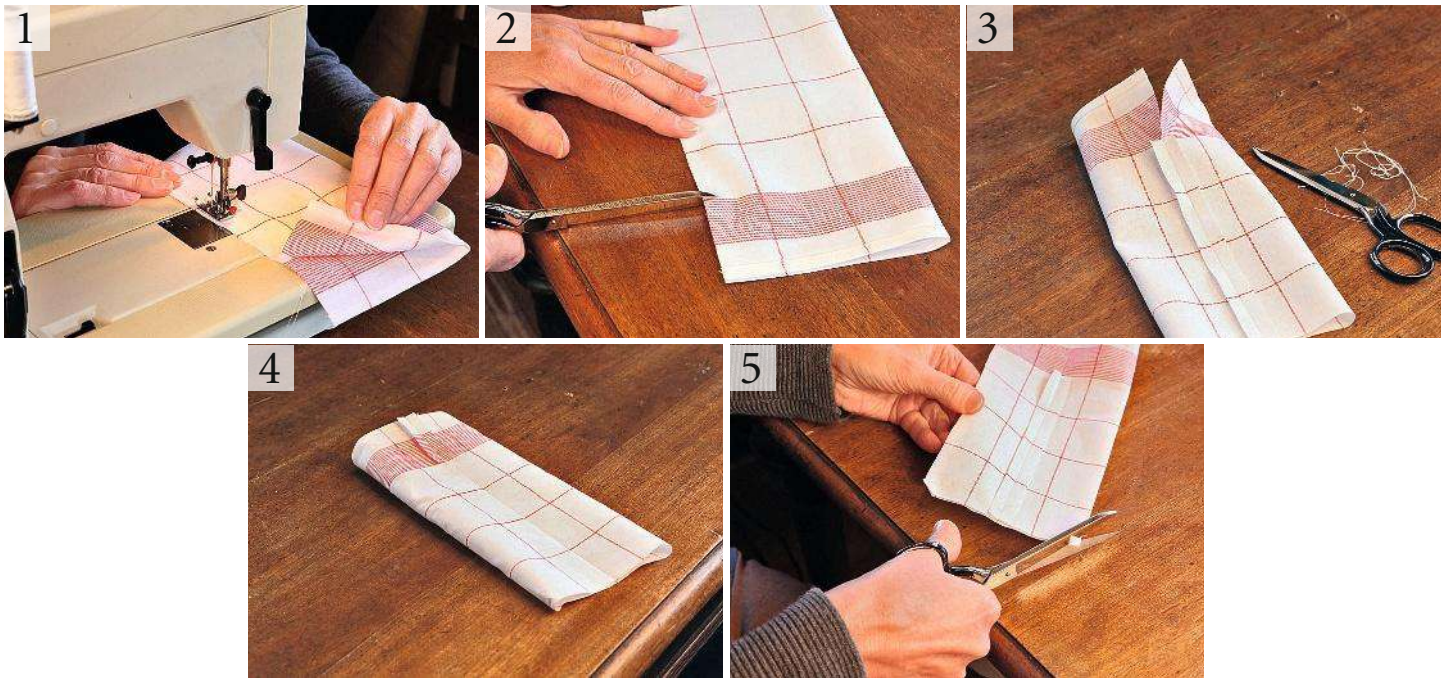
Zunächst die 4 Häkelspitzen anfertigen, siehe Häkelschrift unten. In der ersten Reihe die Bogen arbeiten, hier bedeutet der dicke Punkt die Anfangs-Luftmasche. Für die Bogen fortlaufend 4 Luftmaschen und 3 Stäbchen in die erste dieser 4 Luftmaschen häkeln. Das Bogenbändchen knapp 50 cm lang arbeiten. Dann für die unteren, breiten Spitzen die 2. bis 5. Reihe ausführen. Für die schmalen, oberen Spitzen entfällt die 3. Reihe, hier schneiden Sie den Faden nach der 2. Reihe ab und holen den Faden am rechten Rand durch eine Luftmasche der 2. Reihe (siehe Pfeil in der Häkelschrift). Dann für die schmalen Spitzen die 4. und 5. Reihe häkeln. Die fertigen Häkelspitzen auf 50 cm Länge spannen, anfeuchten und trocknen lassen.

1. Die Geschirrtücher in der gewünschten Länge der Gardinen umschlagen.
2. Um einen Tunnel für die Aufhängung zu erhalten, die oberen Kanten 2 cm breit mit weißem Nähgarn absteppen.
3. Die Häkelspitzen auf die Säume der beiden Geschirrtücher heften und mit der Nähmaschine mit farblich passendem Garn unterhalb der letzten Häkelreihe feststeppen.



HÄKELSCHRIFT-ZEICHENERKLÄRUNG

- 1 Luftmasche
- ~ 1 Kettnasche
- 1 feste Masche
- † 1 Stäbchen
- ∨ 2 Stäbchen in dieselbe Einstichstelle, getrennt durch 1 Luftmasche
- W 3 Stäbchen in dieselbe Einstichstelle



Kleine Tasche für Besteck und Serviette

Material:

- 1 Geschirrtuch
- 1 Knopf, ca. 2 cm ø • passendes Nähgarn

1. Aus dem Geschirrtuch ein 26 x 25 cm großes Teil zuschneiden, dabei für den oberen, 26 cm langen Rand eine Webkante des Tuchs verwenden. Das Maß beinhaltet je 1 cm Nahtzugaben. Achten Sie beim Zuschneiden auf einen symmetrischen Streifenverlauf. Die 25 cm langen Schnittkanten links auf links legen und zusammennähen – dabei jedoch erst unterhalb der Streifenbordüre (ca. 6 cm vom oberen Rand, siehe Foto) beginnen.

2. + 3. Die Nahtzugaben genau am Beginn der Naht einschneiden und auseinanderbügeln. Anschließend das Stoffteil wenden.

4. Das Stück mit der Streifenbordüre für den Umschlag nach dem gleichen Prinzip zusammennähen, Zugaben auseinanderbügeln. Teil wenden, die Naht mittig legen, die untere Öffnung mit der Nähmaschine 1 cm breit schließen.

5. Die Ecken an der unteren Naht schräg abschneiden. Dann die Servietten-tasche nochmals wenden und bügeln. Den oberen Umschlag ca. 5,5 cm umlegen und ebenfalls bügeln. Den Knopf auf den Umschlag nähen und nach Wunsch ein Namensschildchen am Knopf befestigen.





Praktische Halbschürze

Material:

- 1 Geschirrtuch (Größe ca. 50 x 70 cm)
- dicht gewebtes, rotes Baumwollband (2 m lang, 3 cm breit)

Das Baumwollband in zwei Teile schneiden und jeweils an einem Ende einen 1 cm breiten, doppelten Saum nähen. Die anderen beiden Enden jeweils 2 cm breit umbügeln und außen an den Schmalseiten auf die rechte Seite des Geschirrtuchs legen. Die Bandenden sollen ca. 2,5 cm auf dem Geschirrtuch liegen und einen Abstand von 1,5 cm zur Längsseite haben (siehe Foto). Zum Aufnähen der Bänder mit der Nähmaschine zunächst ein Rechteck, dann die diagonalen Nähte steppen (siehe Foto). Dadurch ergibt es sich, dass die Nähte an zwei gegenüberliegenden Seiten doppelt liegen – und dadurch haltbarer sind.

Elastisches Schürzenband zum Anklipsen

Material:

- 2 Klipse oder Klemmen für Hosenträger
- buntes Ziergummiband (Größe S etwa 20 cm lang, Größe M 30 cm, Größe L 40 cm)
- zum Verziern 2 Stoffröschen oder bunte Knöpfe

Das Gummiband links und rechts mit doppelter Naht an den Klipsen befestigen. Stoffröschen oder Knöpfe an den Enden des Gummibands von Hand aufnähen.





Schürze mit Omas Spitzendeckchen

Material:

- 1 Küchenhandtuch in Sondergröße (80 x 60 cm), alternativ kariert Baumwollstoff oder Leintücher
- farblich passendes vorgefaltetes Schrägband (ca. 3 m)
- 2 Spitzendeckchen, aus Großmutter's Fundus oder vom Flohmarkt (quadratisch ca. 30 x 30 cm, rund ca. 15 cm ø)
- Spitzenbordüre (ca. 55 cm für das Nackenband, 62 cm für die untere Kante)

1. Die Armausschnitte und den Halsausschnitt in der gewünschten Größe ausschneiden. Das Schrägband mittig falten und bügeln. Dann das Schrägband an den Arm- und Halsausschnitten mit Nadeln feststecken. Achtung: für die Bindebänder das Band an den Armausschnitten an jeder Seite ca. 80 cm hängen lassen (siehe Foto links). Dann das Schrägband mit der Nähmaschine mit farblich passendem Nähgarn knappkantig auf das Geschirrtuch steppen. Dann die offenen Kanten der Bindebänder aufeinandersteppen.

2. Für das Nackenband die Spitzenbordüre an beiden Enden ca. 1 cm einschlagen und links und rechts an der Rückseite des Oberteils festnähen. Die Naht der Randeinfassung anschließend noch einmal in der farblich passenden Garnfarbe nachsteppen.

3. Das viereckige Spitzendeckchen bügeln und mit Stecknadeln an der gewünschten Stelle auf dem Unterteil der Schürze fixieren. Den oberen Spitzenrand nach vorne (außen) klappen und feststecken. Das Deckchen nun entlang des Stoffeinsatzes als Tasche aufsteppen (U-Form). Wenn Sie zusätzlich eine parallel verlaufende Naht ca. 3 cm nach außen versetzt nähen, können Sie dort Kochlöffel und Co. einstecken und das Deckchen ist optimal fixiert. Das runde Spitzendeckchen bügeln, mit Stecknadeln mittig auf dem Latz fixieren und am Außenrand ringsum mit Zickzackstichen feststeppen.

4. Die Spitzenbordüre für die untere Kante an den Seiten 1 cm einschlagen und feststeppen. Die Bordüre auf der Vorderseite des Tuchs mit Stecknadeln fixieren und aufsteppen.



In den Pausen tauschten sich Blogger und Redaktionen aus



Backen mit modernster Ausrüstung in angenehmer Atmosphäre



Nicht nur zugucken, sondern anpacken, war das Tagesmotto



Entspannt schlemmen: Auch der herz hafte Genuss kam beim gemeinsamen Mittagessen nicht zu kurz

BAKE 2018 DAY

Backe, backe, blogge!

Unter diesem Motto begeisterten die Bake Days 2018 ausgesuchte Food-Influencer, Sponsoren und die Burda-Food-Redaktionen. 2 Städte, handverlesene Influencer, spannende Workshops, interessante Markenpartner und die Redakteure der Burda-Food-Titel machten diese exklusive Veranstaltung für Alle zu einem einmaligen Erlebnis. Nähere Informationen unter www.einfachbacken.de/bake-days

@einfachbacken | @daskochrezept
@sweetdreamsmagazin | #burdabakeday18



Speed Dating mit der Stellvertretenden Chefredakteurin



Backtrends zum Anfassen und Nachmachen



Lernen vom Profi: Konditorin Siggie erklärt die Pralinenkunst



Einmal herhören: Die unterschiedlichen Workshops ließen keine Wünsche offen



High-Tech: Sponsor Kenwood stellte den fleißigen Bäckern die neusten Geräte bereit



Nie schmeckt der beliebte Fisch besser als
in der kalten Jahreszeit, denn jetzt ist sein fettarmes Fleisch
besonders fest und aromatisch

KÜSTENKÜCHE *mit Kabeljau*

Kabeljau in Bierteig

Für 4 Portionen

- 200 g Mehl • Salz • Zucker • 200 ml Bier • 2 Eier
- 1 Salatgurke • 2 Tomaten • 1 Bund Dill
- 1 Bio-Zitrone • 200 g saure Sahne • Pfeffer
- Öl • 4 Kabeljaufilets (küchenfertig; à 140 g)

1. Das Mehl mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1 Prise Zucker, Bier und Eiern verquirlen. Den Bierteig 15 Minuten ruhen lassen.

2. Die Gurke waschen, schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Salzen und 5 Minuten ziehen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen

und in Würfel schneiden. Den Dill fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und halbieren. Eine Hälfte in Spalten schneiden, die andere auspressen. Die saure Sahne mit Zitronensaft und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurkenwürfel leicht ausdrücken, dann mit den Tomaten und dem Sauerrahmdressing verrühren.

3. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Den Kabeljau kalt abbrausen, trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Filets durch den Bierteig ziehen und in der Pfanne im heißen Fett braten. Nach 2 Minuten vorsichtig wenden, in 2–3 Minuten fertig braten. Fisch auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salat, Zitronenspalten und evtl. Kräutern servieren.



KABELJAU MIT GRÜNKOHL

Fisch, Kohl und Wurst – lauter norddeutsche Lieblinge im Bratschlauch gegart.

Rezept Seite 84



KABELJAU ODER SKREI? Skrei heißt der Kabeljau, der im Winter von der Barentssee zu den Lofoten, einer norwegischen Inselgruppe, zieht und dort von Januar bis April gefangen wird. Sein Fleisch ist fester und noch fettärmer. Wenn der Kabeljau aus der Ostsee stammt, heißt er Dorsch.



KABELJAU MIT SPECKSTIPPE
und Kartoffel-Pastinaken-Püree –
ein echtes Wohlfühlessen.
Rezept Seite 84

LECKERE IDEEN FÜR DEN
Fang des Tages

KABELJAU-GEMÜSE-TOPF

Bunt und pikant mit Kartoffeln,
Fenchel, Pilzen und Krabben-
fleisch. Rezept Seite 84



MIT ODER OHNE KRABBen:
Ein Fest für Genießer

Kabeljau in Senfsoße

Für 4 Portionen

- 4 Kabeljaufilets (küchenfertig; à 150 g) • 500 g dünne grüne Bohnen
- 1 Bund Schnittlauch • 1 Schalotte • 1 EL Butter • 1 EL Mehl
- 300 ml Milch • 200 ml Gemüsebrühe (instant) • Salz, Pfeffer • Muskat
- 2 EL Senf • 300 g kurze Nudeln (z. B. Makkaroni) • 2 EL Olivenöl

1. Den Kabeljau kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Bohnen abbrausen, putzen und quer halbieren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und 2 Minuten anschwitzen. Milch und Brühe zugeben und unter Rühren aufkochen. Die Soße unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Senf und Schnittlauchröllchen unterrühren.

3. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen, dabei die Bohnen die letzten 7 Minuten mitkochen. Abgießen und mit 1 EL Olivenöl verrühren.

4. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Fett auf beiden Seiten 3–4 Minuten braten. Den Nudel-Mix auf Tellern anrichten, den Fisch darauflegen und mit der Senfsoße servieren.



Kabeljau mit Grünkohl



Für 4 Portionen

- 800 g kleine Kartoffeln
- Salz • 1 Zwiebel • 700 g Grünkohl
- 2 EL Butterschmalz • Pfeffer
- Zucker • 2 Mettwürste (200 g)
- 600 g Kabeljau-Loinsfilet am Stück (küchenfertig)

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Dann abgießen und pellen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Grünkohl putzen, abrausen und dann in feine Streifen schneiden. 1 EL Butterschmalz in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Grünkohl zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mettwürste schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Den Fisch kalt abrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohl in den Bratschlauch geben, darauf die Mettwürste verteilen und den Fisch darauflegen. Den Bratschlauch verschließen, oben einstechen (siehe Anleitung auf der Packung) und auf ein Backblech legen. Alles im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten garen.

4. Inzwischen das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bratschlauch aus dem Ofen nehmen, öffnen und den Kabeljau mit Grünkohl, Wurstscheiben und Kartoffeln servieren.

TIPP: Loins nennt man die saftigen Rückenfilets des Kabeljaus. Sie sind nahezu grätenfrei, daher kostet diese Delikatesse auch mehr als die herkömmlichen Kabeljaufilets.

Kabeljau mit Speckstippe



Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 100 g Speck in Scheiben
- 2 EL Öl • 500 g Pastinaken
- 400 g Kartoffeln (mehligkochend)
- Salz • 150 ml Milch
- 1 EL Butter • Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 8 Kabeljaufilets (küchenfertig; à 70 g)

1. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Speck in Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Speck und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten dünsten.

2. Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und abrausen. Beides in Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Das Gemüse abgießen und mit Milch und Butter zu einem sämigen Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Die Lauchzwiebeln abrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Kabeljau kalt abrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin von beiden Seiten 3–4 Minuten braten. Dann die Lauchzwiebeln mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Den Kabeljau mit Püree und Stippe anrichten und mit Lauchzwiebeln bestreut servieren.

TIPP: Frische Kräuter wie Petersilie oder Dill harmonisieren bestens mit dem Kabeljau-Geschmack und geben dem Gericht noch mehr Pfiff. Am besten hackt man sie erst kurz vor dem Servieren sehr fein und gibt sie sogleich auf Fisch und Püree, dann entfalten sie ihr Aroma perfekt.

Kabeljau-Gemüse-Topf



Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kartoffeln (festkochend)
- 400 g Möhren • 1 Fenchelknolle
- 150 g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Fenchelsamen
- 100 ml Wermut (z. B. „Noilly Prat“) • Salz, Pfeffer
- 1,2 l Gemüsebrühe (instant)
- 500 g Kabeljaufilet (küchenfertig)
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Krabbenfleisch

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und abrausen. Möhren und Fenchel abrausen. Die Möhren schälen und den Fenchel putzen. Das Gemüse und die Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben und vierteln.

2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch mit den Fenchelsamen darin andünsten. Mit Wermut ablöschen. Die Kartoffeln und das Gemüse zugeben, salzen, pfeffern und mit der Brühe auffüllen. Den Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

3. Den Kabeljau kalt abrausen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Den Fisch mit Petersilie und Zitronensaft mischen. Nach Ende der Garzeit in den Eintopf geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Eintopf vorsichtig auf Teller oder Suppentassen verteilen und mit Krabben bestreut servieren.

TIPP: Das Gericht kann man gut am Vortag vorbereiten – jedoch ohne den Fisch. Zum Servieren dann den Fisch wie in Schritt drei beschrieben zubereiten und zugeben.

Tipps

EINKAUFEN UND GAREN

Kabeljau wird frisch oder tiefgekühlt ganzjährig angeboten. Bei frischem Fischfilet darauf achten, dass es fest ist, feucht glänzt und nicht stark nach Fisch riecht, sondern dezent nach Meer und Jod. Frisches Filet am besten am selben Tag verarbeiten, in Folie höchstens einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Meist wird Kabeljau pochiert, also in heißem Wasser gegart. Er sollte an der Gräte noch fest und auch außen nicht zu weich sein. Am besten gart man ihn mit Haut, dann zerfällt sein Fleisch nicht so leicht. Kabeljau eignet sich auch zum Braten auf der Hautseite, zum Überbacken oder Dämpfen.

AUF DIE HERKUNFT ACHTEN

Kabeljau gibt es im gesamten Nordatlantik. Achten Sie beim Kauf auf das MSC-Siegel, es steht für umweltverträglich bewirtschaftete Fischerei. Fragen Sie an der Fischtheke nach der Herkunft der Fische!

SO GESUND

Der Seefisch mit dem zarten, festen Fleisch und sehr geringem Fettgehalt liefert mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Kalium, Vitamin D und B12 sowie Jod. Die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosapentaensäure (DPA) tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.

KERNIG Die Basis der drei neuen Müslis (400 g) sind Vollkorngetreideflocken aus Hafer, Dinkel, Roggen und Gerste. Gesüßt wird mit Honig. Je nach Sorte (Apfel & Cranberry, dunkle Schoko & Nuss, Nüsse & Kerne) werden die Flocken durch Nüsse und Kerne, durch feinherbe Schokolade oder getrocknete Fruchtstückchen ergänzt. www.oetker.de



OHNE VERPACKUNG

Bio-Ingwer, -Süßkartoffeln, -Kokosnüsse sowie -Mangos kennzeichnet Edeka mit einer Laser-Technik. Das Fruchtfleisch wird dadurch nicht beschädigt, Geschmack, Aussehen und Haltbarkeit bleiben erhalten. Künftig sollen auch Avocados, Kiwis, Wassermelonen, Kürbisse, Zitrusfrüchte und Gurken auf diese Weise angeboten werden. www.edeka.de



GELINGT LEICHT Frische Butter einfach selbst herstellen: Dazu braucht es etwas Sahne und den Schüttelbecher (für 200 g Sahne) inkl. Einsatz. Die Becher gibt es einzeln oder im Set mit einem Rezeptheft. Zudem ist eine Variante für die Butter- und Sahnezubereitung erhältlich. www.spätzle-shaker.de



CLEVER Beim Braten von Fisch und Fleisch lassen sich Fettspritzer nicht vermeiden. Praktisch sind Küchenhelfer, die das heiße Fett direkt an der Pfanne abfangen. Diese Variante (7 Stück/Packung) aus feuchtigkeitsstabilem Papier lässt sich den unterschiedlichen Pfannengrößen anpassen und nach der Verwendung einfach entsorgen. www.picaro.biz

ECHT HEISS Eine feine Tasse Tee ist nach einem Winterspaziergang genau das Richtige. Die Kräuter- bzw. Früchtetees (Holunderblüte-Minze, Mango-Melisse, Orange-Ingwer; je 18 Aufgussbeutel) enthalten ausschließlich Bio-Zutaten, von denen 30 % aus nachhaltigem Anbau stammen. www.messmer.de



KLEINFORMAT Kleine Tafeln, großer Geschmack. Jede Packung enthält sieben Tafelchen mit Vollmilch-Schokolade mit gerösteten Haselnüssen, Halbbitter-Schokolade mit Haselnüssen sowie weiße Schokolade mit Reis-Flakes und Haselnüssen. Die Mini-Tafeln sind ab Januar im Handel erhältlich. www.ritter-sport.de



SCHWEIZER *Käsegeheimnisse*

Handgemachter Genuss vom Feinsten:
So schmeckt's in Leukerbad

ZÜNFTIG Wandern auf der
Gemmi beim Daubensee.
Unten: Das Käsespezia-
litäten-Restaurant „Altels“
in Leukerbad



Fotos: meine Familie & ich-Archiv/Jan-Peter Westermann, MLK/Uwe Tölle (3); Karte: MLK/Claudine Panagopoulos

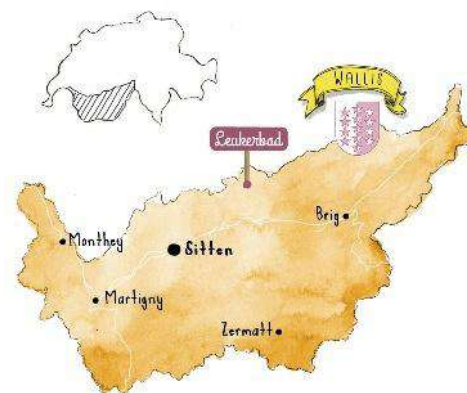
Was lieben die Schweizer fast so sehr wie ihre Berge? Richtig! Ihren Käse. Seit drei Jahrzehnten hat Chefkoch Marius Grichting (rechts im Bild mit einer seiner Mitarbeiterinnen) in Leukerbad daran keinen geringen Anteil. „Wir sind von hohen Bergen umzogen“, erklärt er seine Liebe zum Unverfälschten. „Da erhält sich so manches, das andernorts längst verloren gegangen ist.“ Zu ihm ins Restaurant „Altels“ kommen Einheimische und Touristen, die Käse in seiner ursprünglichen Form lieben. Sie bestellen Raclette, frisch vom Meister auf den Teller geschabt, oder Käsefondue. Das steht im „Altels“ mit Tomate, Kräutern, saisonal mit Steinpilzen und ganz klassisch auf der Karte.

Das typische Schweizer Käsefondue gibt es nicht

Aber was heißt schon klassisch in einem so käsevernarrten Land! Immerhin werden in jedem der 26 Schweizer Kantone regional-typische Käse gemacht, von denen sich viele für das Chäsfondue (sprich: Chähsfondü,



mit rauem, kratzigem Ch und Betonung auf der ersten Silbe) eignen. Greyerzer (Gruyère) ist immer dabei, im Wallis wird dazu zu gleichen Teilen Fribourg verwendet, in anderen Regionen spielen Emmentaler, Appenzeller oder Comté eine große Rolle. Das klassische Eintunkbrot der ärmeren Leute war das Ruchbrot, ein luftig-locker gebackenes Graubrot, das sich jetzt >



DANK SEINER QUELLEN ist Leukerbad, am Ende eines Talkessels gelegen, ein international bekannter Thermalbadeort. Eine Erkundung jenseits der Wellnessstempel lohnt sich, dort liegt das Restaurant „Altels“ (Zur Gasse 51), viele denkmalgeschützte Holzhäuser schmiegen sich eng an die schützenden Berge. Bäcker und Käser haben ihr gutes Auskommen, im Weindorf Varen werden hervorragende Weine angebaut, in der kleinen Gemeinde Erschmatt wird Roggen wie früher ausgesät, angebaut und zu Brot verbacken.

Walliser Käsefondue

Für 4–5 Portionen

- 800 g Schweizer Käse
(z. B. 400 g Greyerzer und 400 g Fribourg-Käse)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Weißwein
- evtl. 1 EL Speisestärke
- 2 EL Kirschwasser
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 800 g Brot (grob gewürfelt; lockeres Brot, dicht gebackenes deutsches Bauernbrot oder Körnerbrot sind eher ungeeignet)

1. Die Käse so fein wie möglich reiben, damit sie beim Erwärmen gut schmelzen und sich verbinden. Die Knoblauchzehe abziehen und einen Fonduetopf damit einreiben.
2. Den Topf auf eine Wärmequelle stellen, den Wein angießen, erhitzen, die Käse unterrühren und bei mittlerer Hitze verrühren. Falls sie sich nicht binden, die Stärke mit dem Kirschwasser verrühren und unterrühren, ansonsten nur das Kirschwasser einrühren. Nach ca. 10 Minuten sollte das Fondue eine zähflüssige, glatte Konsistenz erreicht haben. Mit Pfeffer und Muskat würzen.
3. Das Fondue mit dem Brot servieren. Als Beilagen passen auch weich gegarte kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) oder sauer eingelegtes Gemüse.





Der Käsezauberer und seine Prachtlaibe

> großer Beliebtheit erfreut; in den Meiereien finden Sie neben Käse und Milch auch das Mehl zum Selbstbacken. Weißbrot, erinnert sich Grich-ting, war früher etwas für die Reichen. Er hat das Problem typisch schweizerisch, nämlich diplomatisch gelöst, serviert eine Mischung aus grob geschnittenen Graubrotwürfeln und Baguettstückchen, die so aufgeschnitten sind, dass jedes Stückchen auch etwas Kruste bekommt, denn daran klebt der Käse besonders gut. Sein Tipp, falls angebrannte Reste auf dem Topfboden zurückbleiben: Topf erwärmen, ein Ei verschlagen, unterrühren, so lange rühren, bis es fester wird und sich mit den Käseresten verbunden hat, dann einfach herauslöffeln. Mag das Käsefondue flächendeckend schweizerisch sein – auf die Erfindung des Raclettes erhebt das Wallis eindeutig Anspruch. Der Begriff leitet sich vom französischen

Wort *racler* für schaben ab, wobei ein Raclette doch gestrichen und nicht geschabt wird? Marius Grich-ting zuckt bedauernd mit den Achseln, nein, solche Wortklaubereien interessieren ihn überhaupt nicht, die Qualität seines handgemachten Raclette-rads hingegen sehr. Raclette streichen war früher ein Beruf für Buben, die sich damit in den Restaurants Geld verdienen. Aber sie mussten schon fest in den Schuhen stehen. Immerhin wiegt ein von Hand gemachter Raclettelaib 5,2 Kilogramm! Es gibt sie also noch, die einfachen und einfach guten Dinge, die selbst in der Schweiz nicht die Welt kosten. Als halbe Portion gelten übrigens zwei Abstriche. Gut, dass der Hausberg der Leukerbadler in Sichtweite ist. Die Wanderung auf dem Gemmi-pass in Richtung Sunnbüel-Kandersteg verbrennt die Käsekalorien ganz schnell...

Gabriele Guetzer

Spezialitätenrestaurants wie das „Altels“ haben einen professionellen Raclette-Ofen (1), der den Käse direkt im Laib schmilzt, damit er dann von Hand in den Teller gestrichen wird. Die Kruste, die sich beim Erhitzen bildet (2), heißt *Nonne* oder *Religieuse*. Sie wird in den Käselaib eingeschlagen. Gestrichen wird mit einem speziellen Raclettemesser (3&4). Dazu gibt's kleine Kartoffeln, sauer eingelegte Gürkchen und nach Wunsch auch geräucherten Schinken oder Salami.



KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN

6x Meine gute Landküche und das 24 tlg. Laguiole Besteck für nur 99 €*!



Farbmix
Mineral



Farbe
Elfenbein



Mit diesem hochwertigen Besteckset von Laguiole Jean Dubost® verleihen Sie jedem Tisch eine edle Landhausnote. Je sechs Gabeln, Steak-Messer, Suppenlöffel und Dessertlöffel aus rostfreiem Edelstahl mit der typischen Laguiole-Biene. Im mitgelieferten Holzkasten lässt sich das Besteck schön und sicher aufbewahren. Wahlweise in elfenbein- oder mineralfarben (Bitte im Coupon ankreuzen). Maße (Gesamtlänge/Grifflänge): Gabeln (21 cm/12 cm), Messer (23 cm/12 cm, Klingenstärke: 1,5 mm), Löffel (21,2 cm/12 cm), Dessertlöffel (15 cm/8,5 cm)

Der Differenzbetrag von 69,30 €* zum aktuell gültigen Abo-Preis von 29,70 €* wird per Nachnahme erhoben.

**Gleich Coupon ausschneiden
und einsenden an:**

M.I.G Medien Innovation GmbH
Meine gute Landküche Abo-Service
Postfach 072,77649 Offenburg

**Oder bestellen Sie ganz einfach
per Telefon:**

018 06/93940077** oder per
Fax: 018 06/93940079**

(**20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Abweichende
Preise aus dem Mobilfunknetz, max. 60 ct/Anruf)

Weitere tolle Angebote unter
www.landkueche-abo.de

Verantwortlicher und Kontakt:

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung
können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb
abrufen. Die Bestellung können Sie bis 14 Tage nach Erhalt
des 1. Heftes widerrufen, z.B. schriftlich an Kundenservice
(Burda Direct GmbH), Postfach 136, 77649 Offenburg.

1901060453460E am 06.01.2019 über <http://www.burda-direct.com>

Ja, ich bestelle das Kombiangebot von Meine gute Landküche!

☐ für mich

☐ als Geschenk

Das Geschenk-Abo geht an:

Damit erhalte ich ein Jahr lang Meine gute Landküche (6 Ausgaben)
und das Laguiole Besteck zum Vorteilspreis von nur 99 €. Der
Differenzbetrag von 69,30 €* zum aktuell gültigen Abo-Preis von
29,70 €* (Berechnung jährlich) wird per Nachnahme erhoben. Das
Angebot gilt, solange der Vorrat reicht. Produktversand nur innerhalb
Deutschlands möglich. Bei großer Nachfrage kann es beim
Produktversand zu Lieferungsverzögerungen kommen. Das Abo kann
ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit in Textform wieder kündigen.

Name Vorname
Straße Nummer Geburtsdatum
PLZ Ort
Telefon E-Mail

Produktauswahl:

☐ elfenbeinfarben (G156)

☐ mineralfarben (G157)

☒ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, Offenburg, telefonisch oder per E-Mail für ihre Kunden auf interessante Medienangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Weitere Informationen unter www.burda-direct.com/datenschutz.

*inklusive Mehrwertsteuer

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Burda Senator Verlag GmbH und M.I.G. Medien Innovation GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781- 639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Name Vorname
Straße Nummer Geburtsdatum
PLZ Ort
Telefon E-Mail

Ich bezahle bequem und bargeldlos per Bankeinzug, erhalte 1 Ausgabe gratis vorab und mein Produkt sofort (KB01, für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte +49/83 82/96 31 80)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die M.I.G Medien Innovation GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

DE IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger:

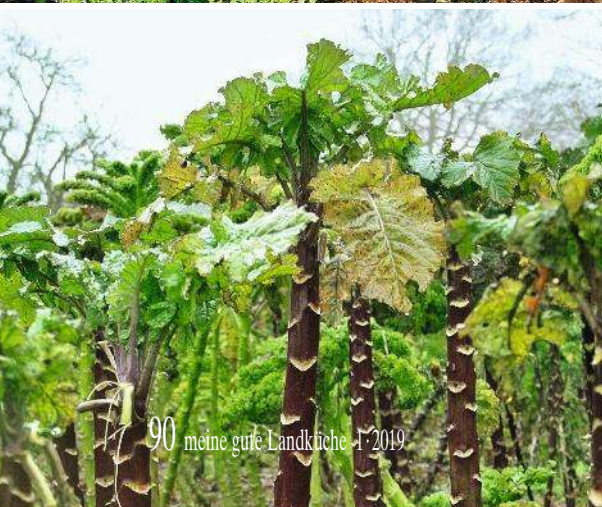
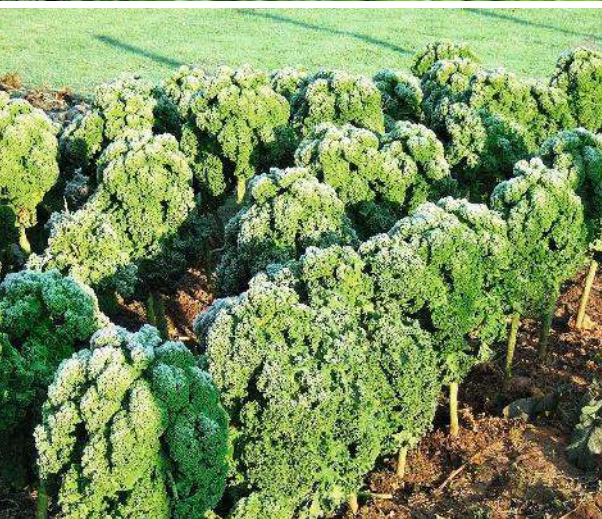
M.I.G Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg
Glaubiger-ID: DE20ZZZ0000072747
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt

Datum Unterschrift 642381 E01/G01

1 Heft gratis!

WINTERWUNDER *Grünkohl*

In der kalten Jahreszeit hat der Krauskopf der Kohlfamilie seinen großen Auftritt



Grünkohl tanzt zwar optisch aus der Reihe, weil er längliche Blätter statt eines kompakten Kopfs bildet, aber er überzeugt wie seine Verwandten mit einer großen Portion wertvoller Inhaltsstoffe! Neben den Vitaminen E und K sowie fast allen B-Vitaminen ist vor allem der Gehalt an Vitamin C äußerst bemerkenswert. 100 g frischer Grünkohl enthalten 100 mg – doppelt so viel wie Zitronen. Das Vitamin stärkt die Abwehrkräfte und hilft dem Körper Mineralstoffe wie Zink und Eisen, die ebenfalls im Grünkohl stecken, besser aufzunehmen. Da Vitamin C bei hohen Temperaturen zerstört wird, sollten Sie den Kohl öfter mal roh verzehren, zum Beispiel als Smoothie. Das robuste Wintergemüse hält aber noch mehr gesundheitlich wertvolle Schätze bereit: sekundäre Pflanzenstoffe – darunter Karotinoide, Flavonoide und Senfölglycoside. Außerdem enthält Grünkohl eine große Menge Betacarotin. Sie haben richtig gelesen: Die Rede ist von dem Pflanzenfarbstoff, der Obst und Gemüse erröten lässt und es gelb oder orange färbt. Dass die Blätter der meisten Grünkohlarten dunkel- oder blaugrün sind, liegt daran, dass das Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff, die Farbkraft des Betacarotins überlagert. In 100 g Grünkohl stecken rund 5 mg Betacarotin. Das

GUT ZU WISSEN Grünkohl erträgt, je nach Sorte, Frost bis –20 Grad. Nach der Ernte sehen die bis zu zwei Meter hohen Pflanzen aus wie kleine Palmen – daher der Spitzname ostfriesische Palme. Auch die geschälten Strünke kann man essen. Ihr Geschmack erinnert dezent an Kohlrabi

Provitamin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, das unter anderem für die Schleimhäute wichtig ist. Sind sie gesund, können sie Viren und Bakterien effektiv abwehren.

Senfölglycoside bzw. Senföle sorgen für den typischen, leicht scharfen Geschmack. Sie sollen gegen Viren, Bakterien und Pilze wirken – ein weiterer Pluspunkt für ein starkes Immunsystem.

Darüber hinaus sorgt die Aminosäure Tryptophan im Grünkohl für gute Stimmung. Sie ist am Aufbau verschiedener Stoffe beteiligt, reguliert das Herz-Kreislauf-System, fördert die Wundheilung und wirkt sogar gegen den Winterblues.

Das Märchen vom Frost

Doch was wären all die gesunden Inhaltsstoffe wert, würde der Kohl nicht auch noch gut schmecken. Oft heißt es, dass Grünkohl Frost brauche, um den süßlichen Geschmack zu entwickeln. Also flugs die knackigen Blätter geerntet und ab damit in den Tiefkühler? Ganz so einfach ist es nicht, denn nicht die Minusgerade allein sind entscheidend.

Dem Grünkohl geht es wie uns: Wird es draußen kalt, werden wir faul. Während wir auf dem Sofa dösen, verlangsamt sich unser Stoffwechsel. Ähnliches passiert bei den Pflanzen. Der Grünkohl braucht weniger Energie, die er durch den Abbau von Zucker bekommt. Er lässt seine Vorräte unangetastet, produziert aber gleichzeitig weiterhin neuen Zucker, solange ausreichend Licht für die Fotosynthese vorhanden ist. Die Zuckerspeicher werden gefüllt, die Kohlblätter bekommen eine süßliche Note. So wird Grünkohl zu einem Gemüse, das uns auf köstliche Weise gesund durch den Winter bringt.

Sarah Hein

Fotos: Alamy (2), MLK/Peggy Hesse-Sommer, MSG/Folkert Siemens, StockFood/Jalag/Julia Hoersch

Leseprobe

Mehr zum Thema Grünkohl und viele weitere Rezepte für eine gesunde Ernährung finden Sie im Magazin „mein schönes Land – Grüne Apotheke“. Jetzt für 4,95 Euro im Zeitschriftenhandel



SO GESUND Grünkohl versorgt uns mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, er stärkt das Immunsystem und die Schleimhäute



Tipp

■ Für die Spieße 400 g Schweinefilet abbrausen, trocken tupfen, in grob zerstoßenem Pfeffer (ca. 2 EL) wenden. Erst in 1 EL Öl anbraten, dann 30 Minuten bei 120 Grad im Ofen garen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, auf Holzspieße stecken.

Cremige Grünkohlsuppe

Für 6 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Knollensellerie
- 100 g Kartoffeln
- 500 g Grünkohl
- 1 EL Öl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker

1. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sellerie und Kartoffeln schälen, abbrausen und in Würfel schneiden. Den Grünkohl waschen, trocken schleudern und putzen. Harte Blattrippen entfernen und die Blätter in schmale Streifen schneiden.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin kurz andünsten. Sellerie und Kartoffeln hinzufügen und ebenfalls andünsten. Anschließend den Grünkohl zugeben. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garen. Dann die Brühe angießen, gut unterrühren und das Gemüse weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. Die Sahne zufügen und das Gemüse mit einem Stabmixer im Topf fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Die Grünkohlsuppe in Suppenschalen anrichten. Nach Wunsch mit grob zerstoßenem Pfeffer sowie etwas flüssiger Sahne garnieren und mit Filetspießen (siehe Tipp) servieren.

Grünkohl-Smoothie

Für 4 Portionen

- 200 g Grünkohl
- 1 Kopfsalat
- 4 Kiwis
- 2 Bananen (alternativ 2 TL frisch gehackter Ingwer)
- Apfelsaft
- 2–4 EL Agavendicksaft
- 2 TL Leinöl

1. Den Grünkohl waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden, dabei dicke Blattrippen und Stiele entfernen. Den Salat waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Die Kiwis sowie die Bananen schälen und in Stücke schneiden.

2. Grünkohl, Salat, Kiwis und Bananen in einem Standmixer pürieren. Nach und nach den Apfelsaft zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Smoothie mit Agavendicksaft und Leinöl abschmecken.

Grünkohl-Chips

Für ca. 200 g

• 200 g Grünkohl • 2 EL Olivenöl
• Salz • Cayennepfeffer

1. Den Grünkohl waschen, putzen, trocken tupfen und in handliche Stücke schneiden.
2. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kohl mit Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Kohl auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und ca. 35 Minuten backen. Dabei einen Holzlöffel in die Ofentür klemmen. Grünkohl-Chips herausnehmen und abkühlen lassen.

Grünkohl-Pesto

Für 4 Portionen

• 200 g Grünkohl • Salz • 2 EL Pistazienkerne • 1 Knoblauchzehe
• 30 g Parmesan • 150 ml Gemüsebrühe
• 3–4 EL Olivenöl • Pfeffer • Zucker

1. Grünkohl waschen, putzen und grob hacken, dicke Blattrippen und Stiele entfernen. Den Kohl in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Dann abgießen und in Eiswasser abschrecken.
2. Pistazien in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Knoblauch abziehen. Den Käse grob reiben.
3. Grünkohl mit Pistazien, Knoblauch und Käse pürieren, dabei die Brühe und das Öl hinzugeben, bis ein dickflüssiges Pesto entsteht. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

GRÜNKOHL-CHIPS

GRÜNKOHL-SMOOTHIE

GRÜNKOHL-PESTO



KÖNIGLICHES GEMÜSE

■ Bereits zu Beginn des 16. Jahrhunderts war die Schwarzwurzel bei europäischen Ärzten, Naturforschern und Botanikern bekannt. Sie schrieben ihr unter anderem eine heilende Wirkung bei Schlangenbissen zu. Der französische Sonnenkönig Ludwig XIV. verhalf dem Gemüse dann zum Einzug in die Küche. Er ließ Schwarzwurzeln in großen Mengen anbauen, um sie nach ausgelassenen Gelagen als Schonkost gegen sein Bauchweh zu essen. Im Laufe des 20. Jahrhunderts ließ das Interesse an den Stangen nach, Schwarzwurzeln galten als „Arme-Leute-Spargel“. Inzwischen kommt das Gemüse mit dem erdig-süßlichen Geschmack wieder zu neuen Ehren. ■

SCHWARZWURZELN, *die Aromastangen*

Der „Winterspargel“ punktet mit einem
einzigartigen Geschmack. Und die knifflige Zubereitung
gelingt dank einiger Tricks ganz leicht

Schwarzwurzel mit Sesam-Honig-Glasur zu Roastbeef

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- ca. 800 g Roastbeef
- ½ TL grober Pfeffer
- ½ TL grüne Pfefferkörner
- 1 EL Worcestersoße
- 2 EL trockener Sherry
- 4 EL Öl • Salz

Für die Schwarzwurzel:

- 6 EL Weißweinessig
- 700 g Schwarzwurzel
- Salz • 2 EL Sesamseed
- 40 g Butter • 2 EL Honig
- 2 TL Zitronensaft
- Pfeffer

1. Für das Fleisch das Roastbeef abbrausen und trocken tupfen. Die Fettschicht rautenförmig einschneiden. Pfeffer, Pfefferkörner, Worcestersoße, Sherry und Öl verrühren. Das Fleisch damit einreiben, dann in eine Schüssel legen, abdecken und ca. 30 Minuten marinieren lassen.

2. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 220 Grad) vorheizen. Den Backofenrost etwas einölen. Das Fleisch aus der Marinade heben, abtupfen und mit Salz einreiben. Dann das Fleisch auf den Rost legen und auf der mittleren Schiene in den Ofen geben – ein Blech auf der unteren Schiene in den Ofen schieben, um heruntertropfendes Fett oder herabtropfendes Bratensaft aufzufangen – und ca. 15 Minuten braten.

3. Die Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) reduzieren und das Fleisch weitere 25–30 Minuten braten.

4. Inzwischen für die Schwarzwurzel den Essig mit ca. 1 l Wasser in einer ausreichend

großen, flachen Schüssel oder in einem Topf verrühren. Die Schwarzwurzel mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten (A). Dann die Schwarzwurzel schälen (B), schneiden und sofort in das Essigwasser legen (C).

5. Das Wasser inklusive der Schwarzwurzel von der Schale in einen Topf umfüllen oder im Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Wurzel darin abgedeckt 12–15 Minuten garen. Anschließend die Schwarzwurzel aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

6. Inzwischen den Sesam in einer ausreichend großen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Dann die Butter sowie den Honig hinzugeben und alles gut verrühren. Anschließend die Schwarzwurzel darin unter Schwenken glasieren. Die Schwarzwurzel mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Die Schwarzwurzel hinzufügen, mit der Sesam-Butter beträufeln und nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu passt ein Klecks Schmand.

TIPP: Die dunkle Schale der Schwarzwurzel ist von winzigen Milchröhren durchzogen. Werden diese verletzt, z.B. beim Schälen oder Kleinschneiden, tritt ein milchiger Saft aus. Da die Flüssigkeit klebrig ist und zu braunen Verfärbungen führen kann, ist es ratsam, bei der Verarbeitung von Schwarzwurzel Einweghandschuhe zu tragen.

Statt des Essigs können Sie auch Zitronensaft ins Wasser geben. Die Säure verhindert, dass der milchige Saft, der beim Schälen austritt, oxidiert und die Stangen braun anlaufen.



Gemüsekrapfen mit Schwarzwurzelgemüse

Für 4 Portionen

Für die Krapfen:

- 125 g Butter • Salz • 250 g Mehl • 4 Eier • Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss
- 500 g mehligkochende Kartoffeln • 200 g Möhren • 200 g Knollensellerie
- 100 g Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Rapsöl • 2 EL Pinienkerne
- 1 kg Pflanzenfett zum Frittieren

Für das Gemüse:

- Saft von 1 Bio-Zitrone • 600 g Schwarzwurzeln • 4 Schalotten • 1 EL Butter
- 150 ml Weißwein • 150 ml Wermut • Salz • 300 g Sahne • weißer Pfeffer

1. Für den Krapfenteig die Butter mit 1 Prise Salz und 450 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Das Mehl unterrühren, bis ein Kloß entsteht und sich ein weißer Belag am Topfboden bildet. Dann die Masse in eine Schüssel füllen und leicht abkühlen lassen. Die Eier nach und nach hinzufügen und unterrühren. Den Teig mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

2. Die Kartoffeln gut abbrausen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Dann die Kartoffeln durch eine Presse drücken und die Masse auskühlen lassen.

3. Möhren und Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Schalotten sowie Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

4. Für das Gemüse den Zitronensaft mit ausreichend Wasser in eine Schüssel geben. Die Schwarzwurzeln abbrausen, schälen und sofort in das Zitronenwasser legen. Die Schwarzwurzeln schräg in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen und fein würfeln.

5. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die abgetropften Schwarzwurzeln dazugeben und mitbraten. Mit Wein und Wermut ablöschen, salzen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Die Sahne zufügen, die Schwarzwurzeln weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch andünsten, das Gemüse dazugeben und anbraten. Mit Salz würzen.

7. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, herausnehmen und grob hacken. Kartoffelmasse, Gemüse und Pinienkerne unter den Brandteig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

8. Das Fett in einem großen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Den Teig mit 2 Esslöffeln zu Krapfen formen und darin goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gemüsekrapfen mit dem Schwarzwurzelgemüse anrichten und servieren. Dazu passt Feldsalat.



Eingelegtes Schwarzwurzel-Möhren-Gemüse

Für 4 Gläser (à ca. 370 ml)

- 1 EL Mehl • 2 EL Weißweinessig • 900 g Schwarzwurzeln
- 1 große Zwiebel • 350 g Möhren • 2 EL Pflanzenöl
- 500 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)

1. Eine große Schüssel mit Wasser füllen. Dann das Mehl sowie den Essig hinzufügen und unterrühren.

2. Die Schwarzwurzeln unter fließendem, kaltem Wasser gut abbürsten. Die Wurzeln mit einem Sparschäler oder einem scharfen Messer vom oberen Ende zur Spitze hin dünn schälen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Die Schwarzwurzeln sofort ins Essigwasser legen.

3. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

4. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Schwarzwurzeln abtropfen lassen, mit den Möhren in den Topf geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Alles mit der Brühe ablöschen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Gemüse 10–15 Minuten köcheln lassen.

5. Die Kräuter unter das Gemüse mischen und alles abschmecken. Das Gemüse kochend heiß in sterilisierte Gläser füllen und diese gut verschließen.

TIPP: Das Schwarzwurzel-Möhren-Gemüse können Sie auch haltbar machen, indem Sie es einkochen. Dafür die Garzeit auf 8–10 Minuten verkürzen. Die Gläser nach dem Verschließen für 60–90 Minuten bei 100 Grad in den Einkochtopf stellen.



Knusprige Schwarzwurzel-Chips

Für 4 Portionen

- 1 EL Mehl • 80 ml Essig • 8–12 Schwarzwurzeln
- Pflanzenöl zum Frittieren • Salz

1. Eine große Schüssel mit Wasser füllen. Dann das Mehl sowie den Essig hinzufügen und unterrühren.

2. Die Schwarzwurzeln gut abbürsten, nach Wunsch dünn schälen und sofort in das Essigwasser legen. Anschließend die Wurzeln aus dem Wasser nehmen, längs in feine Scheiben hobeln und wieder zurück in das Essigwasser geben, bis alle Wurzeln verarbeitet sind.

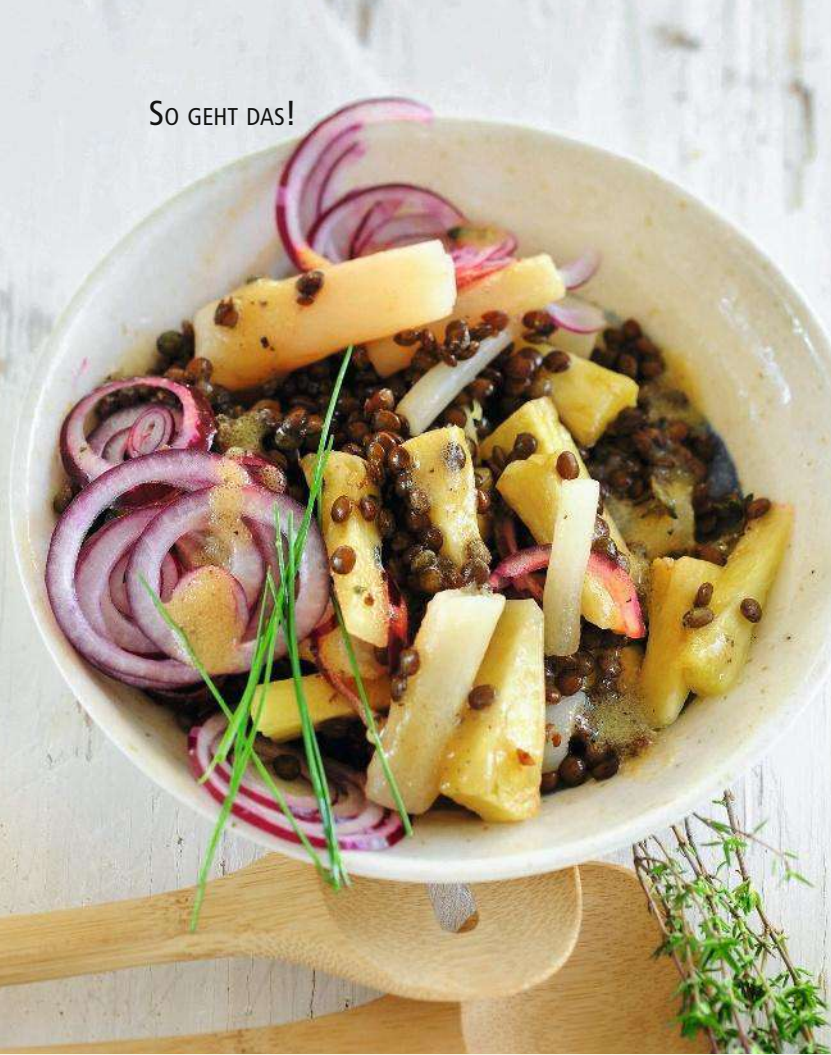
3. Die Schwarzwurzelscheiben aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und dann sehr gut trocken tupfen. In einem Topf reichlich Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. Die Schwarzwurzeln darin portionsweise in 1–2 Minuten goldgelb frittieren.

4. Die Chips mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben, abtropfen lassen und auf Küchenpapier kurz entfetten. Die Chips mit etwas Salz würzen und nach Wunsch in Papiertüten servieren.

EINKAUFEN & LAGERN

■ Schwarzwurzeln werden meist im Oktober und November geerntet, können aber auch den Winter über nach Bedarf aus der Erde gezogen werden, solange diese nicht gefroren ist. Greifen Sie beim Einkauf zu möglichst geraden, nicht zu dünnen und unversehrten Stangen. In Zeitungspapier gewickelt, halten sie sich im Kühlschrank für einige Tage. Wer Schwarzwurzeln länger lagern möchte, kann sie in einer Kiste mit Erde oder Sand einschlagen und so im kühlen Keller mehrere Wochen aufbewahren. ■

SO GEHT DAS!



Fruchtiger Linsen-Schwarzwurzel-Salat

Für 4 Portionen

- 2 EL Essig • 600 g Schwarzwurzeln • 150 g Tellerlinsen
- 2 Zweige Thymian • ¼ frische Ananas • 1 rote Zwiebel
- 3 EL weißer Balsamico • 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer • 4 EL Olivenöl • 1 EL Schnittlauchröllchen

1. 1 EL Essig mit 1 l Wasser in einer Schüssel mischen. Die Schwarzwurzeln abbürsten, schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Dann sofort in das Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
2. Die geschälten Schwarzwurzeln in einen Topf geben, den übrigen Essig hinzufügen, alles mit Wasser bedecken und in ca. 25 Minuten bissfest garen. Die Linsen ebenfalls in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Den Thymian hinzufügen und die Linsen in ca. 20 Minuten leicht bissfest garen.
3. Inzwischen die Ananas schälen und vierteln, dabei den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 4 cm lange, schräge Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden.
4. Für das Dressing den Balsamico mit dem Senf sowie mit Salz und Pfeffer gut verrühren. Anschließend das Öl unterschlagen. Zum Schluss den Schnittlauch unterrühren.
5. Die Schwarzwurzeln sowie die Linsen abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen. Schwarzwurzeln und Linsen mit Ananas sowie Zwiebeln in eine Schüssel geben. Das Dressing hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.
6. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch mit Schnittlauch garniert servieren.

TIPP: Statt der Tellerlinsen eignen sich auch Puy-Linsen für diesen Salat. Beide Sorten zerfallen nicht und behalten beim Kochen ihre Form.



Schwarzwurzelsuppe mit Petersilien-Minze-Pesto

Für 4 Portionen

Für die Suppe:

- 1 kleine Stange Porree (ca. 300 g) • 300 g Kartoffeln
- 500 g Schwarzwurzeln • 1 TL Butter • 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne • Salz, Pfeffer • abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 TL geriebener Meerrettich (Glas) • Butterschmalz

Für das Pesto:

- 1 Bund glatte Petersilie • 4 Zweige Minze • 100 ml Rapsöl
- 80 g gemahlene, geschälte Mandeln • Salz, Pfeffer

1. Den Porree putzen und abrausen. Den weißen Teil würfeln, den grünen beiseitelegen. Die Kartoffeln schälen, abrausen und würfeln. Die Schwarzwurzeln abbürsten, abrausen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Den Porree in der heißen Butter andünsten. Kartoffeln und Schwarzwurzeln hinzugeben. Brühe und Sahne angießen, das Gemüse ca. 15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Meerrettich würzen.
3. Inzwischen für das Pesto die Kräuter abrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen bzw. Zweigen zupfen. Die Kräuter mit dem Öl sowie den Mandeln pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Porreegrün in feine Streifen schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Porree darin kross ausbraten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Das Gemüse pürieren und die Suppe abschmecken. Die Suppe mit dem Pesto sowie dem Porreestroh garnieren und servieren.

TIPP: Bleibt vom Pesto etwas übrig, können Sie dieses als Brotaufstrich verwenden oder zu Nudeln reichen. Alternativ lassen sich die Reste in einem entsprechenden Gefäß einfrieren. So sind sie ca. 4 Monate haltbar.

Fotos: burdafood.net/Eising Studio, StockFood (2)/Harry Bischof/Karl Newedel

Zanderfilet mit Schwarzwurzelgemüse, Möhrendip & Nudeln

Für 4 Portionen

Für den Dip:

- 2 Möhren • 1 Stück Ingwerknolle (ca. 2 cm) • 1 Prise Zucker
- 2 EL Zitronensaft • 100 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer

Für Schwarzwurzeln & Nudeln:

- 300 g Bandnudeln • 250 g Schwarzwurzeln • 1 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein • Salz, Pfeffer • 50 g Crème fraîche
- 2 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie)

Für den Fisch:

- 8 Zanderfilets (à ca. 75 g) • Salz, Pfeffer • 2 EL Mehl
- 3 EL Olivenöl • 4 Zweige Thymian

1. Für den Dip Möhren und Ingwer schälen, würfeln. Mit Zucker, Zitronensaft und Brühe aufkochen lassen. Abdecken, ca. 10 Minuten leise dünsten.

2. Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. Dann abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

3. Die Schwarzwurzeln schälen, längs in dünne Streifen hobeln, kurz in der heißen Butter anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen, Wein etwas einköcheln lassen. Schwarzwurzeln salzen, pfeffern und abgedeckt ca. 5 Minuten dünsten.

4. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Hautseite mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten darin 4–5 Minuten mit dem Thymian langsam goldbraun braten. Dann den Fisch wenden, von der Hitze nehmen und gar ziehen lassen.

5. Crème fraîche sowie Kräuter unter die Schwarzwurzeln mengen. Die Nudeln unterschwenken. Die Möhren grob pürieren. Dann den Dip mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6. Die Nudeln mit dem Fisch auf Tellern anrichten und jeweils etwas Dip darübergeben. Alles nach Wunsch mit Dill garnieren und servieren.



Seelenruhe

findet man nicht zwischen Tür und Angel.





Die Entdeckung der gegückten Zeit



SCHLOSS MITWITZ ist seit 440 Jahren in Familienbesitz und beliebt für Hochzeitsfeiern. Der fränkische Ritter wacht hier seit 1577, der Fachwerkbau wurde früher als Jagdhaus genutzt

Von Trutzburgen und Tafelfreuden

Schon immer beliebt als Wanderziel
mit urigen Wirtshäusern,
mausert sich der Frankenwald nun
zum Geheimtipp für Genießer

Mächtige Wurstplatten, einladende Gaststuben, unberührte Natur, nicht zu vergessen den knorrigen Stil der Franken... diese Mischung macht den Charme der Region aus. Es ist längst nicht so flauschig wie im flächendeckend fernsehtauglichen Oberbayern, dafür ursprünglicher. Diese Qualität hat Zugkraft, für ehemalige Sterneköche, für Winzer, für Metzger, für Kenner des Besonderen. Die schätzen Schiefertrüffel und Seelenspitzen, beides findet man nur im Frankenwald.

Alexander Schütz ist ein typischer Franke, etwas wortkarg, trotzdem überaus freundlich. In seiner Jugend reimte sich regional und ursprünglich noch nicht auf angesagt und cool, so wie heute. Er verließ das elterliche Gasthaus, erkochte sich jenseits von Franken viel Anerkennung und verliebte sich in seine jetzige Ehefrau Claudia. Irgendwann hatte er vom Klimbim der Sterne-Gastronomie die Nase voll. 2011 wurde im Restaurant „Ursprung“ behut-

sam ein Generationenwechsel eingeleitet. Einige Gästezimmer kamen dazu, Vater Thomas ist in der Küche jetzt für die köstlichen Würste und das Wild zuständig, Elisabeth Schütz für die süßen Sachen, und der Sohn kümmert sich um alles andere auf dem Teller. Alle sechs Wochen tauscht Alexander Schütz die Speisekarte aus, dabei bleibt es bodenständig, fränkische Klassiker dürfen nicht fehlen. Fisch kommt aus quellfrischem Gewässer, Wild liefern ihm Jäger, mit denen die Familie schon lange enge Bande pflegt. Deshalb ist es wenig erstaunlich, dass im Restaurant „Ursprung“ die Tradition des Schafkopfs-

Spielens gepflegt wird. Ehrlichkeit, erklärt Alexander Schütz, das sei jetzt sein größtes Anliegen in der Küche.

Ein Anspruch, den die Müllers sicherlich unterschreiben. Auch hier sind zwei Generationen unter einem Dach, die Kinder Toni, Michi und Christian arbeiten eng mit ihren Eltern Rainer und Moni Müller zusammen; eine dritte Generation wuselt sich als kleine Weinassistenten auch schon durch alle Beine. Die Müllers sind als einzige Winzer des Orts noch direkt in Volkach ansässig. Ihr uralter Weinkeller ist ebenso ein Magnet wie der Wein aus ihren alten Rebstöcken. Um 150 000 Flaschen >

BERGHOF WARTENFELS

Alexander Schütz hat in den besten Häusern Deutschlands gekocht und lernte dort auch seine Frau kennen. Aber das Heimweh war stärker. Heute macht Claudia den Service, er steht mit seinen Eltern in der Küche



Holzofencrostini mit Saibling

Für 4 Portionen

- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 3 EL mildes Olivenöl
- 4 dicke Scheiben Holzofenbrot • Salz, Pfeffer
- ½ Bio-Zitrone • 150 g Frischkäse
- 50 g Tafelmeerrettich (Glas)
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g frisches Saiblingsfilet
- Gartenkräuter nach Wunsch zum Garnieren (z. B. Kerbel, Kresse, Schafgarbe)

1. Die Schalotte abziehen, ganz fein schneiden und in ein Schüsselchen geben. Mit 2 EL kochendem Wasser begießen, 1 Minute ziehen lassen. Dann abtropfen lassen und beiseitestellen. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls beiseitestellen.

2. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, 2 Scheiben Brot darin von beiden Seiten 4 Minuten knusprig bräunen, salzen, pfeffern und beiseitestellen. Vorgang mit dem übrigen Brot wiederholen. Die warmen Brote auf je einer Seite mit dem Knoblauch einreiben.

3. Die Zitrone heiß abbrausen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht pressen. Den Frischkäse mit dem Meerrettich verrühren, die Mischung evtl. salzen und pfeffern.

4. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Einige Röllchen als Garnierung beiseitestellen, die übrigen unter die Meerrettichcreme rühren.

5. Das Saiblingsfilet ganz fein schneiden, die Schalottenstückchen unterrühren. Das Tatar mit Zitronenabrieb und -saft, Salz, Pfeffer sowie dem übrigen Öl pikant abschmecken.

6. Die Meerrettichcreme auf den gerösteten Brotscheiben verstreichen, die marinierten Saiblingsfiletstückchen darauf verteilen und die Crostini mit Kräutern garniert servieren.



Das ganze Können zweier Generationen



**WEINGUT MAX
MÜLLER** Rainer und
Moni Müller sowie Sohn
Christian (l.) und seine

Geschwister führen den Traditionsbetrieb. Der Verkostungsraum ist im Gegensatz zum Kellergewölbe ganz neu und sehr puristisch gehalten. Die Weine der Müllers sind mineralisch geprägt, die Silvaner lagern im Holzfass, passen deshalb nicht nur zum Spargel

> machen sie im Jahr, Silvaner wird besonders geschätzt; der dreißigjährige Christian beschreibt den müllerschen Weinstil als „eine Art, Wein zu machen wie vor 200 Jahren.“ Natürlich im besten Sinne, von der erschwinglichen, feifruchtigen Scheurebe zur sündhaft teuren, edelsüßen Rieslaner Trockenbeerenauslese. Ähnlich wie Alexander Schütz, der jetzt auch TV-Koch ist, kennt er mehr als Franken; er hat in der Weinregion Otago den berühmtesten neuseeländischen Winzern in die Fässer geschaut. Und wie den Rest der Familie zieht es auch ihn immer wieder nach Berlin, wenn sie mal einige Tage frei haben. Die Hauptstadt



Von wegen alles Wurst – hier schmeckt jede Sorte!

und was kulinarisch dort passiert, finden die Müllers überaus inspirierend, selbst wenn sie nie auf die Idee kämen, ihren atmosphärischen Flecken Erde einzutauschen. Immerhin hat der Urgroßvater die Weindynastie gegründet.

Ihre Weine passen zu feinen Dinners ebenso wie zu Wurstplatten. Hauchdünn Gehobeltes kennt man in Franken nicht, Pressack, Leberwurst, Zungenwurst, Thüringer Rotwurst, geräucherte Bratwurst oder Speckwurst werden als Wagenräder abgesäbelt. „Die Predigt kurz, die Wurst lang“ ist ein typischer Frankenspruch. In der Landmetzgerei Strobel wird für die Qualität der Wurst viel getan, ebenso wie für das Wohl der Tiere. Schweine werden artgerecht auf Stroh gehalten. Das tut den Tieren gut, deren Instinktverhalten – Wühlen, Kuscheln – durch diese Form der Haltung gestärkt wird. Auch dient es ihrer Sicherheit: Auf Stroh bewegt man sich nun mal besser. Natürlich haben die Schweine hier nicht nur ein besseres, sondern ein längeres Leben. Direkt aus der Werkstatt hinter dem Haus, wo die ersten Würste um fünf Uhr in der Frühe gemacht werden, kommen die Fleischerzeugnisse in die Theke. Allein vierzig Kilogramm Wurst verkauft das Familienunternehmen am Tag, und die Kunden kommen aus der ganzen Region. Seit zwei Jahren ist Metzgermeister Rüdiger Strobel auch

LANDMETZGEREI STROBEL

Rüdiger und Stephanie Strobel führen den Familienbetrieb in zweiter Generation. Der Metzger hat es immerhin zum ersten Fleischsommelier Bayerns gebracht. Überdies hält die Familie eine Gelbviehherde und Strobel erteilt Seminare, darunter (augenzwinkernd) ein „katholisches und evangelisches Bratwurstseminar“

Diplom-Fleischsommelier. Dieses Wissen gibt er gerne in Seminaren für Endverbraucher weiter. Besonders spezialisiert haben sich die Strobels auf Salami; 15 verschiedene Sorten zwischen Landjäger und Rotweinsalami bieten sie an. Und 24 Personen eine Arbeit.

Das Wichtigste? Die Harmonie

Ob nun im Familienbetrieb, auf dem Weinberg, beim Wurstmachen oder in der gemütlichen Wurststube des Restaurants „Harmonie“. Wenn es nicht harmonisch zugeht, dann fehlt uns etwas. Früher kehrten die Gesangskränzchen in dieses kuschelige Haus ein – daher der Name. Heute sind es die kulinarisch kundigen Wanderer. Vor allen Dingen der Schiefertrüffelsuppe wegen. Der Senior Richard Lentz, der übrigens beim Vater von Fernsehkoch Alexander Herrmann in die Kochlehre ging, findet die Pilze, die wild auf Schiefer wachsen. Dazu braucht man echte Trüffelhundqualitäten und jahr- >



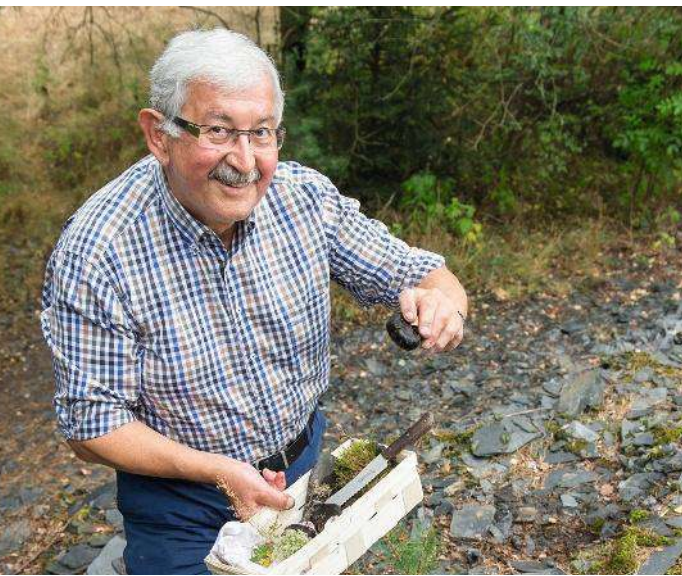
Schwein gehabt! Hier gibt's Schiefertrüffel

> zehntelange Erfahrung, denn die Pilze entfalten ihren Duft erst beim Kochen. Außerdem ist die Ernte nicht ganz ungefährlich, denn die Platten auf den Schieferhalden kommen leicht ins Rutschen, man muss sich flink und agil bewegen können. Und trotzdem: Die Schiefertrüffelsuppe bleibt der Renner im Restaurant und steht zwischen Juni und Oktober, wenn der Senior mit seiner Sammellizenz gute Beute macht, immer auf der Karte. Auch in der „Harmonie“ ist der Familiensinn ausgeprägt, Kinder und Kindeskiner arbeiten im Restaurant mit, Susanne Däumer-Lentz als Restaurantleitung, ihre Schwester Iris Steiner als Küchenchefin. Das Haus selbst stammt aus dem frühen 19. Jahrhundert und strahlt eine wunderbare Heiterkeit aus – kein Wunder bei

den zahlreichen Generationen, die hier gesungen haben! Doch was hat es nun mit den Seelen spitzen auf sich? In Kronach war lange Bäckermeister Georg Oesterlein dafür zuständig, in der 13.(!) Generation. Nun hat er sich in den wohlverdienten Ruhestand zurückgezogen, und sein Rezept für diese pludrig-knusprigen Teilchen an seinen Nachfolger Sebastian Zeis weitergegeben. Ab Mitte August und ganz besonders um Allerheiligen gehen von der zartkrümeligen Spezialität, einem zum Zopf geflochtenen Blätterteig, um die 1000 Stück weg, am Tag wohlgemerkt. Die Bäckerei erkennen Sie übrigens sofort daran, dass sich die Schlange verschleckter Kronacher bis an die Brücke über das lauschtige Flüsschen Haßlach staut. *Gabriele Gugetzer*



RESTAURANT „HARMONIE“ Hier kümmern sich mehrere Generationen um die Gäste und halten die gemütliche Gastwirtschaft perfekt in Schuss. Senior Richard Lentz (l.) beim Sammeln des begehrten Schiefertrüffels (ganz u. l. ein aufgeschnittener Trüffel), den Köchin Iris Steiner (kl. Foto u., l.) köstlich zubereitet. Neben ihr ihre Schwester Susanne Däumer-Lentz, Geschäftsführerin der „Harmonie“, daneben Richard Lentz und seine Enkelinnen. Ganz unten: Susanne Däumer-Lentz stößt mit Gästen an





Fränkische Schiefertrüffelsuppe

Für 4 Portionen

- 150 g Schiefertrüffel (alternativ ca. 400 g Zuchtpilze oder ca. 300 g Steinpilze)
- 2 Schalotten • 50 g Butter
- 1 ½ EL Mehl • 500 ml Rinderbrühe
- 200 ml Portwein • 200 ml Rotwein
- Salz, Pfeffer • 500 g Sahne

1. Die Pilze putzen und fein hacken. Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze und die Schalotten bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen. Dann das Mehl darüberstäuben und gut durchrühren. Alles mit Brühe, Portwein und Wein ablöschen, salzen und pfeffern.
2. Die Suppe abgedeckt bei leichter Hitze je nach verwendeter Pilzsorte ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis die Pilze gar sind. Anschließend die Sahne einrühren, die Suppe nach Wunsch pürieren und heiß servieren.

Saiblingsfilets im Wurzelsud mit Butterkartoffeln

Für 4 Portionen

Für die Beilage:

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 2 EL Salz • 50 g Butter

Für den Fisch:

- 1 Zwiebel • 1 Möhre
- 1 Stange Porree
- ¼ Sellerieknolle • ½ Apfel
- 8 Saiblingsfilets mit Haut
- 250 ml fränkischer Riesling
- 2 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- 8 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 3 Lorbeerblätter

1. Die Kartoffeln schälen, kalt abbrausen, in Salzwasser einmal aufwallen lassen, dann je nach Größe in ca. 20 Minuten weich garen.
2. Inzwischen für den Fisch die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Möhre schälen und in Streifen schneiden. Den Porree putzen, längs halbieren, sorgfältig abbrausen und in Streifen schneiden. Den Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Apfel abbrausen und trocken reiben. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen.
3. Die Fischfilets abbrausen und trocken tupfen. Den Wein mit dem Essig sowie 250 ml Wasser in einer breiten Pfanne erwärmen. Das Gemüse sowie die Gewürze hinzufügen und unterrühren. Dann den Sud einmal aufwallen lassen. Die Fischfilets in den Sud legen und abgedeckt bei leichter Hitze ca. 10 Minuten darin ziehen lassen, bis sie gar sind.
4. Die gegarten Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Die Butter im Topf erwärmen und die Kartoffeln darin schwenken.
5. Den Fisch auf vier tiefe Teller legen. Den Sud abseihen und jeweils etwas davon zu den Fischfilets gießen. Den übrigen Sud in einer Sauciere servieren. Die Butterkartoffeln in einer Schüssel zum Fisch reichen.





FRANKENWALD

EIN WANDERZIEL Zwischen Main und Grünem Band an der einstigen innerdeutschen Grenze liegt der Frankenwald. Das Mittelgebirge ist teils thüringisch, teils bayerisch und mit einer Ausdehnung von etwa 1200 km² groß genug, dass sich Wanderer täglich neue Touren vornehmen können. Der Rennsteig etwa, Deutschlands bekanntester Wanderweg, führt durch den Norden des Naturparks Frankenwald. Kronach,

die Geburtsstadt des Renaissance-malers Lucas Cranach, Hof mit seinen Hofer Filmtagen und die Brauereihochburg Kulmbach sind die wichtigsten Städte. Im Nordwesten liegt Weinfranken – da kommt die typischen Bocksbouteille her. Neben qualitativollen Weißweinen werden zunehmend auch rote gemacht. Stolz verweist die Region überdies auf die größte Bäcker- und Metzger-Dichte der Welt.

ADRESSEN

1 Schloss Mitwitz, 96268 Mitwitz,
☎ 01 72/720 40 40, www.schloss-mitwitz.de
Das Wasserschloss kann besichtigt werden. Hochzeiten und Events werden dort ausgetragen.

2 Berghof Wartenfels, Wartenfels 85,
95355 Presseck, ☎ 092 23/2 29,
www.berghof-wartenfels.de
So abgelegen, dass das Navi sich müht, aber das Ankommen belohnt. Handgemachte Küche (auch Würste) vom Spitzenkoch der Region, gastfreundlich aufgetischt. Fünf Gästezimmer.

3 Restaurant „Harmonie“, Schlossberg 2,
95192 Lichtenberg, ☎ 092 88/2 46,
www.harmonie-lichtenberg.de
Liegt oberhalb des entzückenden Städtchens und wirkt wie aus einem Spitzweg-Bild. Die Küche ist fein fränkisch, im Sommer lockt die Terrasse mit Ausblick.

4 Landmetzgerei Strobel, Dörnthal 71,
95152 Selbitz, ☎ 092 80/53 83,
www.metzgerei-strobel.de
Handwerklicher Meisterbetrieb mit großer Auswahl an Fleisch (Schlachtereie ist angeschlossen) und herzhaften fränkischen Wurstwaren. Kochkurse und Seminare.



5 Weingut Max Müller,
Hauptstraße 46, 97332 Volkach,
☎ 093 81/12 18, www.max-mueller.de
Einer der besten Winzer an der Mainschleife mit erschwinglichen Einstiegsweinen.

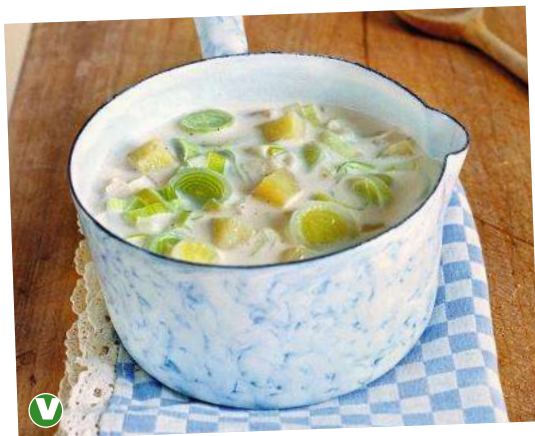
6 Weingut & Hotel Meintzinger,
Babenbergplatz 4, 97252 Frickenhausen,
☎ 093 31/8 71 10,
www.weingut-meintzinger.de
Übernachtungsmöglichkeit in einer ehemaligen fürstbischöflichen Sommerresidenz.

Winzer Christian Müller mit der Autorin (A).
Frisches aus den Teichen wird in den Gasthöfen serviert (B). Seelenspitzen aus der Bäckerei Oesterlein, Klosterstraße 2, 96137 Kronach (C).
Wasserschloss Mitwitz (D)



Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Burda Senator Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO), solange für den Vertrag oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Verantwortlicher und Kontakt: Burda Senator Verlag GmbH · Mein schönes Landhaus · Hubert-Burda-Platz 1 · 77652 Offenburg
Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky; Registernummer: 471579; Registergericht: Amtsgericht Freiburg



S. 9 Porree-Kartoffel-Suppe



S. 11 Feldsalat mit Porree



S. 14 Eintopf mit Reis
S. 36 Pfannkuchensuppe



S. 42 Weißwurstsalat
mit Senfdressing



S. 82 Kabeljau-Topf
S. 92 Grünkohlsuppe



S. 98 Schwarzwurzelsalat &
Schwarzwurzelsuppe



S. 107 Fränkische
Schiefertrüffelsuppe

meine gute Landküche 1/2019



S. 25/26 Sauerteigbrot
& Kartoffel-Kürbis-Brot



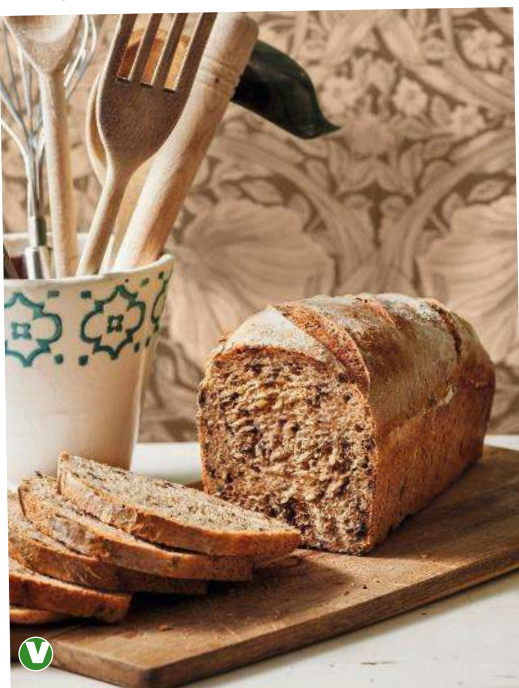
S. 27 Kartoffelbrötchen



S. 28 Schwarzbierbrot
im Töpfchen



S. 28 Kümmelstangen



S. 29 Roggen-Sauerteig-Brot mit Grünkohl



S. 54 Klassischer Käsekuchen



S. 50 Luftiger Hefezopf



S. 55 Käsekuchen
mit Mohn



S. 56 Käsekuchen
mit Preiselbeeren



S. 57 Käsekuchen
ohne Boden



S. 58 Käse-Streusel-
Kuchen



S. 59 Schoko-
Käsekuchen-Muffins



S. 60 Quark-Marzipan-
Torte mit Streuseln



S. 61 Kokos-Zitronen-
quark-Kuchen



S. 66 Amerikaner





S. 41 Pikanter Obazda mit Chili-Birnen



S. 93 Grünkohl-Chips & Grünkohl-Pesto



S. 97 Eingelegtes Schwarzwurzelgemüse



S. 97 Knusprige Schwarzwurzelchips



S. 103 Holzofencrostini mit Saibling



S. 10 Porree-Tarte & Knödel auf Porree



S. 15 Pikante Reistorte



S. 18 Gefüllte Spitzpaprika mit Tomatensoße



S. 37 Ochsenbraten



S. 43 Schweinsbackerl mit Bayerisch Kraut



S. 44 Dreierlei Rouladen



S. 83 Kabeljau in Senfsoße



S. 96 Gemüsekrapfen mit Schwarzwurzelgemüse



S. 12 Reisaufguss mit Kasseler & Äpfeln



S. 16 Bratreis mit Gemüse



S. 19 Risotto mit Steinpilzen



S. 20 Gewürzreis mit Lachs & Curry-Sahne-Soße



S. 13 Reisbratlinge mit Specksoße



S. 17 Hähnchen-Reis-Pfanne mit roten Linsen



S. 20 Gewürzreis mit Lachs & Curry-Sahne-Soße



S. 40 Hähnchen im Kräuterheu



S. 79 & 80 Kabeljau in Bierteig & mit Grünkohl



S. 81 Kabeljau mit Speckstippe



S. 87 Walliser Käsefondue



S. 94 Schwarzwurzeln mit Sesam-Honig-Glasur



S. 99 Zander mit Schwarzwurzelgemüse



S. 107 Saibling im Wurzelsud



S. 45 Bayerische Creme mit Nuss-Karamell



S. 38 Apfelkuchen im Bierteig



S. 45 Weißbier-Mousse-Törtchen mit Sirup



S. 65 Kardamom-Rosenwasser-Schokolade



S. 65 Apfel-Hagebutten-Blaubeer-Tee



S. 65 Rote Schokolade



S. 65 Heiße Gewürzmilch



S. 93 Grünkohl-Smoothie



S. 113 Orangen-Gewürz-Likör

meine gute Landküche

erscheint in der M.I.G. Medien Innovation GmbH
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Kontakt zur Redaktion: Laura Henning
☎ 07 81/84 20 30 Fax: 07 81/84 35 22
E-Mail: laura.henning@burda.com
Abonnenten-Service meine gute Landküche,
Postfach 072, 77649 Offenburg
☎ 01806/93940077 Fax: 01806/93940079
(20 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz.
Aus den Mobilfunknetzen max. 60 Cent/Anruf)
Abo-Bestellungen: www.landkueche-abo.de

Geschäftsführung:
Frank-J. Ohlhorst, Kay Labinsky
Chefredaktion Land: Marie-Luise Schebesta

Chefredakteurin: Susanne Peters (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Sarah Hein, Sybille Schuh
Autoren: Gabriele Gugetzer, Alexandra Pfeffer,
Katja Riehle, Marie Velden
Grafik: Manuela Bornell
Bildredaktion: Michael Gregorowits (Fotograf)

Schlussredaktion:
Kresse & Discher GmbH, Offenburg
Produktion: Hardy Metasch (Ltg.), Gabriele
Bürkle, Katharina Jehle, Stefan Schledorn
Managing Director: Nina Winter
Senior Brand Management: Jasmin Hasel
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Maria Münchenbach,
AdTech Factory GmbH & Co. KG,
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe bcn.burda.de

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG,
85716 Unterschleißheim

Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski

Aktuelle Ausgabe per Post:
MZV Onlineshop, www.mzv.de
Repro: Werner Kugler; Pixel4Media – Burda
Magazine Holding GmbH
Druck: Quad/Graphics

meine gute Landküche erscheint 2-monatlich.
Einzelpreis in Deutschland: 4,95 € inkl. 7 % MwSt.,
Abonnementpreis: 29,70 € pro Jahr inkl. 7 % MwSt.;
im Ausland zzgl. Porto, Auslandspreise auf Anfrage
Datenschutzanfrage: ☎ 07 81/6 39 61 00
Fax: 07 81/6 39 61 01 **E-Mail:**
meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de
Nachbestell-Service: Pressevertrieb Nord KG,
www.meine-zeitschrift.de,
E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: www.burda-foodshop.de
www.facebook.com/meinegutelandkueche

BurdaHome meine gute Landküche
darf nur mit Genehmigung des Verlags in
Lesezirkeln geführt werden. Der Export von
meine gute Landküche und der Vertrieb im
Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags
statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und
Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

**Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete
Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet
und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.**

FOLGEN SIE UNS IM NETZ

Er ist da: unser neuer Online-Auftritt
www.mein-schoenes-land.de!

Nicht nur in den gedruckten Magazinen
„meine gute Landküche“ und „Land
Edition“ bieten wir Ihnen Lesespaß, auch
digital erfahren Sie von uns Nützliches
und Neues. Auf unserer Homepage
finden Sie abwechslungsreiche Rezept-
ideen für Süßes und Herzhaftes, für
kleine Häppchen und große Braten, für
Vegetarier, Fisch- und Fleischliebhaber.
Neben alltagstauglichen, leckeren
Gerichten präsentieren wir Ihnen Feines
für die Festtage. Zudem gibt's hilfreiche
Küchentipps sowie Tricks rund ums
Kochen und Backen. Sie möchten den
Esstisch oder das Wohnzimmer hübsch



dekoriert? Stöbern Sie auf unserer Seite und entdecken
Sie saisonal passende Kreativ-Ideen. Wenn Ihnen der Sinn
nach einem Ausflug steht oder Sie Fragen zu Garten-
themen haben, können Sie sich Inspirationen und Antwor-
ten holen. Schauen Sie vorbei, es lohnt sich! Wir freuen uns
über Ihren Besuch auf **www.mein-schoenes-land.de**
oder auf unserer Facebook-Seite **[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/meinegutelandkueche)**
[meinegutelandkueche](https://www.facebook.com/meinegutelandkueche).



Kleinanzeigen



Joghurtmacher – ohne Strom und kinder-
leicht, nur mit warmer Milch und etwas
Startjoghurt. Auch zur Herstellung von
Sojajoghurt. DENK, Tel.: 0 95 63/51 33 20,
www.joghurtmacher.de



Wir freuen uns mit Ihnen auf 2019!
www.bunzlauergrösshandel.de



Unglaubliche Backformen machen deinen
Kuchen zum Erlebnis, www.dek-design.de



Bread&Cake – die patentierte Backplatte
macht Brot wie aus dem Holzbackofen.
DENK, Tel.: 0 95 63/51 33 20. Weitere Modelle
und Bestellung: www.backplatte.de

Was Süßes zum Schluss

Orangen- Gewürz-Likör

Für 1 Flasche (ca. 800 ml)

- 5 Bio-Orangen • 12 Zimtblüten
- 5 Nelken • 12 Koriandersamen
- 3 Pimentkörner
- 3 schwarze Pfefferkörner
- 300 g brauner Kandis
(z. B. Diamant Krustenkandis)
- 700 ml weißer Rum (36 Vol.-%)

1. Die Orangen heiß abbrausen und trocken reiben. 2 Früchte schälen. Alle Orangen in dünne Scheiben schneiden. Orangen, Gewürze und Kandis in ein verschließbares Gefäß mit weitem Hals geben. Den Rum angießen und das Gefäß verschließen. Den Ansatz mind. 6–8 Wochen ziehen lassen. Dabei das Gefäß öfter schütteln.

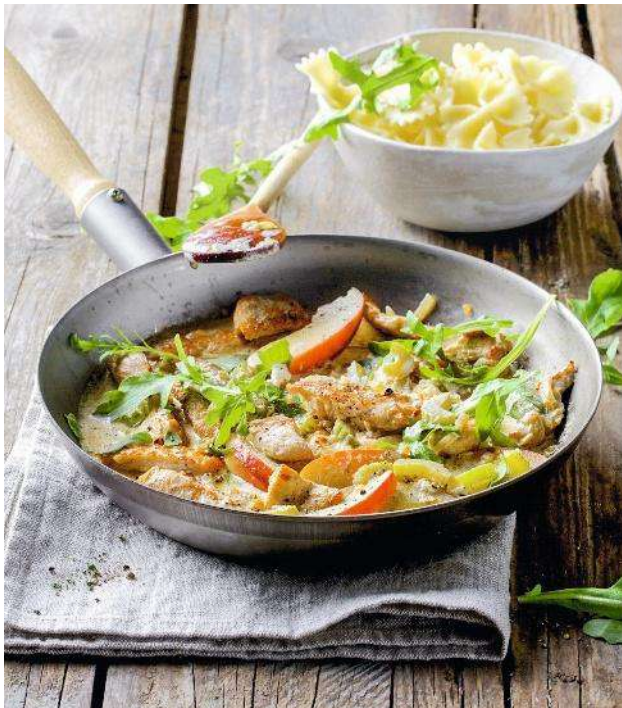
2. Den Likör durch ein Haarsieb oder einen Kaffeefilter abseihen, in eine Flasche füllen und diese verschließen. Den Likör weitere 2 Wochen reifen lassen.

TIPP: Der Likör schmeckt pur, zu Obstsalat, Vanilleeis oder -pudding.

„meine gute Landküche“ gibt's auch als E-Paper

■ Das „meine gute Landküche“-E-Paper ist über den Apple App- und den Google Play-Store erhältlich, und zwar innerhalb der App von „Mein schönes Land“. Einfach App installieren und E-Paper herunterladen. Einzelhefte kosten je 3,99 Euro, das Halbjahresabo 10,99 Euro und das Jahresabo 22,99 Euro. ■





Geliebte Frühlingsküche

Putenragout mit Äpfeln & Rucola, gekräutertes Radieschen-Carpaccio, Lachsfilet mit Bärlauchcreme – es gibt viele Gründe, sich auf das Frühjahr zu freuen



Adresse für Süßschnäbel

Mitten in München-Schwabing verführt Melanie Große in ihrem Café „Kuchenwerkstatt“ mit feinsten eigenen Kreationen wie Bratapfel- und Eier-Mohn-Kuchen oder Beeren-Tarte

Hier lässt sich's wohl sein

Oberhalb Wiens, in den Weinbergen des Weinguts Mayer, kredenzt Gerhard J. Lobner Riesling & Veltliner vom Feinsten. Eine Adresse, die die Wiener allzu gerne ansteuern, nicht zuletzt auch der köstlichen Kleinigkeiten wegen. Und der traumhaften Lage ...



VORSCHAU

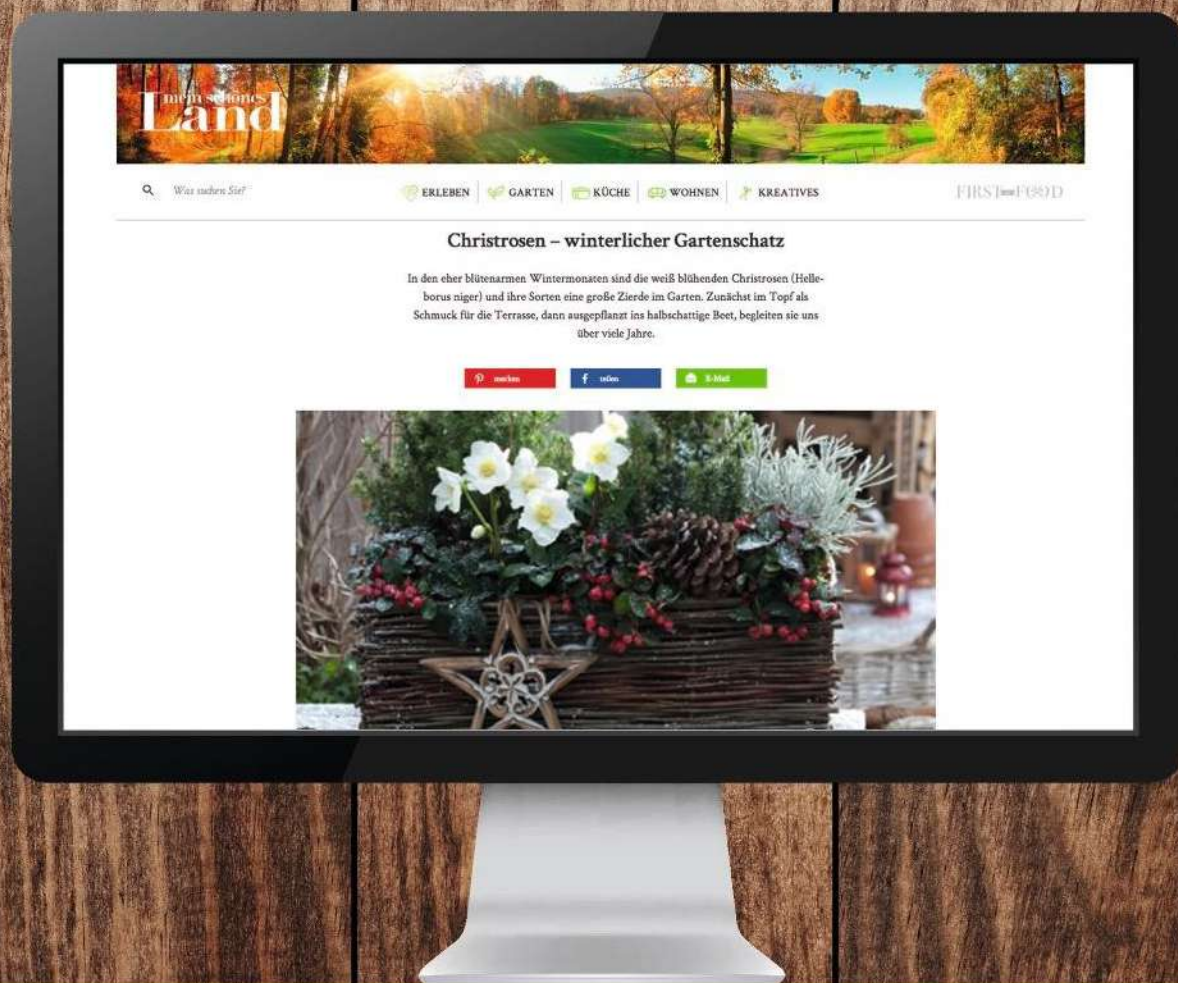
Was wäre Ostern ohne ein feines Menü und eine frühlingsfrisch gedeckte Tafel? Freuen Sie sich auf einen leichten Gaumenschmaus mit Forellen-Spargel-Salat, Lammrollbraten und Eierlikörhasen. Und wenn es mal unkompliziert und schnell gehen soll: Unsere duftigen Waffeln überzeugen Freunde der herzhaften Küche ebenso wie Naschkatzen.

Das nächste Heft erscheint
am 1. März 2019



mein schönes Land

Entdecken Sie unsere neue Website mit zahlreichen Deko- und Kreativ-Ideen, köstlichen Rezepten und vielem mehr!



www.mein-schoenes-land.de

Natürlich heilen und gesund leben



116 Seiten mit vielen Rezepten aus der Heilpflanzenschule sowie wertvollen Tipps rund um die Gesundheit und eine bewusste Ernährung



Ab 27. Dezember im Handel