

LandGenuss

Die besten Gerichte der Saison!

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

landgenuss-magazin.de | März/April | 4,99 EURO



Frische Frühlingsküche
Matjes, Lamm und mehr



Blitzrezepte mit nur 5 Zutaten
Ganz einfach lecker kochen!



Traumtorten zu Ostern
Köstliches für die Kaffeetafel

HEIMATKÜCHE
Schmankerl
aus
Bayern

Frikadellen mit
Brokkolisalat und
Pellkartoffeln

**DER UMWELT
ZULIEBE**
Im Einklang mit der
Natur: Wertvolle
Tipps für nach-
haltiges Einkaufen
und Kochen



Heiß auf Hack! Die sieben besten Frikadellen-Rezepte

SCHLEMMER-BRUNCH: Kleine Gerichte, großer Genuss **RHABARBER:** Lust auf Saures
LEA LINSTER: Raffinierte Eierspeisen der Starköchin **PLUS:** Viele Ratgeber und Küchentipps

Klindworth

Auf ein Klindworth

Ideen zum
Backen, Braten und
Kochen auf
[www.klindworth-
fruchtsaefte.de](http://www.klindworth-fruchtsaefte.de)



Diese Auswahl ist **Multikulti**!



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Tage werden wieder länger, die Sonne wagt sich immer öfter hervor und in den Gärten bezaubern uns die ersten Frühjahrsboten mit ihrer Farbenpracht. Jetzt haben wir auch kulinarisch Lust auf Frühjahrsputz – Schluss mit den deftigen Kohlgerichten und den schweren Eintöpfen! Es ist Zeit für Frische und Leichtigkeit. Diese Sehnsucht bestimmt auch unsere Frühlingsküche ab Seite 50. Neben köstlichen Rezepten haben wir für Sie die wichtigsten Infos zu heimischen Kräutern zusammengestellt – und tischen dazu auch einen echten Klassiker auf: Frankfurter Grüne Soße.

Zugegeben, nicht jeder ist ein Fan von Rhabarber. Für mich gehört er dennoch fest zu dieser Zeit. Gerade in Kombination mit Süßem sind die sauren Stangen einfach unwiderstehlich. Probieren Sie doch einmal unsere Rhabarbertarte (Seite 14) oder unsere Rhabarbertorte mit Mandeln (Seite 16).

Und dann steht ja noch eines der großen kulinarischen Feste an: Ostern. Eine Gelegenheit, um mal wieder in großem Kreis mit Familie oder Freunden zu feiern. Damit dabei alle voll auf ihre Kosten kommen, haben wir uns Brunch-Rezepte überlegt, mit denen Sie garantiert Eindruck machen. Starköchin Léa Linster verrät passend dazu ihre drei liebsten Rezepte mit Eiern. Wollen Sie Ihr Büfett noch leckerer für Groß und Klein machen, dann schauen Sie sich unsere sieben tollen Frikadellen-Ideen (ab Seite 36) an. Auf den ersten Blick wirken sie vielleicht nicht allzu festlich – aber auf der Ostertafel sind die herzhaften Hackbällchen garantiert als Erstes aufgegessen.

Ich hoffe, Ihnen gefällt das Frühjahrspaket, das wir für Sie geschnürt haben. Ganz viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen!

Ihre



Bruntje Thielke | Chefredakteurin



@landgenussmagazin



landgenuss-magazin.de/facebook



Bruntje Thielke

Süßes zu Ostern

Was wäre Ostern ohne Hefekranz, Möhrenkuchen und Eierlikörtorte? Wir finden, die süßen Backwaren gehören einfach dazu und runden das kulinarische Fest erst richtig ab. Dennoch soll es natürlich nicht langweilig werden. Deshalb haben wir in unserer Foodio Kochwerkstatt® Altbewährtes für Sie neu interpretiert – unseren Hefekranz etwa füllen wir mit Mohn und Marzipan, die Rüblitorte trumpt mit köstlicher Orangen-Note auf und unsere Oster-Lämmer haben es in sich: Pekannusskerne und Cranberrys sorgen für knackig-fruchtigen Genuss.





INHALT

LandGenuss März/April

TOPF & TELLER

- 10 **Frische Ernte:** Jetzt startet die Rhabarbersaison
- 20 **Einladung zum Schlemmer-Brunch:** Kleine Gerichte – großer Genuss
- 30 **Starköchin Léa Linster:** Ihre 3 besten Eier-Rezepte
- 34 **Warenkunde:** Alles, was Sie über Eier wissen müssen
- 36 **Frisch aus der Pfanne:** Saftige Frikadellen für jeden Geschmack
- 46 **Heimatküche mit Hack:** Neue Rezepte von Starkoch Tim Mälzer
- 50 **Frische Frühlingsküche:** Kulinarischer Saisonstart mit Lamm, Matjes, Portulak & Co.
- 60 **Das 1x1 der Kräuter:** Großes Kräuterlexikon und wertvolle Tipps zu Einkauf und Verwendung
- 68 **Aus der Landbackstube:** Himmlische Kuchen und Torten (nicht nur) fürs Osterfest
- 90 **Mit nur 5 Zutaten:** Blitzrezepte für jeden Tag
- 98 **Raffinierte Resteküche:** So kochen Sie, ohne etwas zu verschwenden
- 101 **Ratgeber:** Nachhaltig einkaufen – so geht es!
- 102 **Gutes bewahren:** Pestos ganz leicht selbst machen

LAND & LEUTE

- 78 **Ländergenuss:** Kulinarischer Ostergruß aus Polen – mit einer frisch gekochten Żurek
- 80 **Regionalküche:** Zünftige Schmankerl aus Bayern
- 86 **Auf Reisen:** LandGenuss unterwegs im Berchtesgadener Land

Fotos: Ira Leoni (2); StockFood/Great Stock (1); Katharina Küllmer (1); Anna Gieseler & Kathrin Knoll (2); Alexandra Panella (1); gettyimages.de/knappe (1)
Illustrationen: shutterstock.com/oxygen_8 | Titelfotos: Ira Leoni (2); Anna Gieseler & Kathrin Knoll (1); Katharina Küllmer (1)



20 Einladung zum Brunch



68 Backen zu Ostern





50 Frische
Frühlings-
küche



90 Schnelle Gerichte
mit nur fünf Zutaten

5
Zutaten



102 Aromatische
Pestos



10 Raffinierte
Rhabarberrezepte



36 Feine
Frikadellen

DIES & DAS

- 3 Editorial
- 6 Rezeptefinder
- 8 LandGenuss-Welt
- 64 Kaffeeeklatsch
- 76 Bastel- und Dekoideen
zu Ostern
- 110 Altes Wissen
- 112 Genussrätsel
- 114 Vorschau,
Impressum

60 Wissen: Alles
über Kräuter!



LandGenuss

Rezepte dieser Ausgabe



Herzhaftes



S. 8 Spaghetti mit klassischer Tomatensoße



S. 19 Hähnchenspieß mit pikanter Rhabarbersoße



S. 25 Shakshuka (Eiergericht mit Tomaten)



S. 25 Omelettrollchen mit Räucherlachs



S. 27 Soufflé von dreierlei Käse



S. 27 Gebackene Parmesan-Eier mit knusprigem Schinken



S. 29 Kartoffel-Blumenkohlauflauf mit Schinken und Ei



S. 29 Eier mit Spargel-Parmaschinken-Röllchen



S. 31 Eggs Florentine (Eier Florentiner Art)



S. 32 Mini-Tartelettes mit cremigem Rührei und Kaviar



S. 33 Ei im Fettnäpfchen mit Trüffelpänen



S. 37 Lammfrikadellen mit Bohnen, Pellkartoffeln und Quark



S. 39 Frikadellen mit Brokkolisalat und Pellkartoffeln



S. 41 Fischfrikadellen-Brötchen



S. 41 Kleine Frikadellen mit Tomatensoße



S. 44 Mini-Frikadellen mit Kartoffelsalat



S. 44 Kalbsfrikadellen aus dem Backofen auf Ofengemüse



S. 45 Vegetarische Linsenfrikadellen mit Pilzrahm und Reis



S. 45 Würziger Tomatenketchup



S. 47 Käse-Hackbraten mit Dörripflaumen und Lauch



Gerichte mit diesem Symbol sind vegetarisch



Gerichte mit diesem Symbol sind leicht (bis 500 kcal)



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



S. 48 Königsberger Klopse nach Art der Abruzzesen mit Olivenreis



S. 50 Lammkarree auf Gemüse, Kartoffeln und Bärlauchpesto



S. 53 Zander mit Gemüse-päckchen und Kartoffelpüree



S. 55 Pellkartoffeln mit Gurken-Senf-Gemüse und Matjes



S. 56 Gratinierter Tortellini mit grünen Bohnen und Tomaten



S. 58 Frühlings-Kartoffel-Eintopf mit Portulak



S. 61 Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln



S. 79 Polnische Żurek (saure Mehlsuppe)



S. 83 Ravioli mit Blutwurst, Bergkäse und Wildkräutern



S. 83 Obazda mit dunklem Bier, Birne und Feige



S. 89 Porree-Quiche



S. 96 Rindfleischpfanne mit bunter Paprika



S. 96 Gratinierter Spargel



S. 96 Gefüllte Wraps mit Hähnchen



S. 99 Gnocchi mit Tomaten-Speck-Soße



S. 99 Schinken-Käse-Ecken



S. 99 Brotauflauf



S. 100 Gefüllte Zwiebeln mit Birnen-Bulgur



S. 104 Rotes Pesto mit gegrillter Paprika



S. 106 Wildkräuterpesto



S. 106 Erbsenpesto mit Pistazienkernen

Süßes & Getränke



S. 9 Himbeer-Gugelhupf



S. 13 Rhabarber-Tiramisu



S. 13 Rhabarber-Erdbeer-Limonade



S. 15 Rhabarbertarte



S. 16 Rhabarbertorte mit Mandelhaube



S. 17 Grießpfannkuchen mit Rhabarber



S. 19 Rhabarber-Apple-Suppe mit Schneeklößchen



S. 25 French Toasts mit Apfelkompott



S. 35 Eierlikör



S. 64 Aphrodite's Kiss



S. 69 Rübl-Orangentorte



S. 72 Hefekranz mit Mohn-Marzipanfüllung



S. 72 Eierlikörtorte



S. 74 Kleine Zitronentartelettes



S. 75 Kernig-fruchtige Osterlämmer



S. 85 Bayerische Creme



S. 106 Süßes Minzpesto

Die Welt von LandGenuss

Hier bekommen Sie Neuigkeiten aus unserer Redaktion, persönliche Tipps und einen Blick hinter die Kulissen der LandGenuss. Sie haben Ideen, was wir noch besser machen könnten?

Schreiben Sie an redaktion@landgenuss-magazin.de!



„Darf es eine Frikadelle mehr sein?“

Diese Frage haben wir uns bei unserem Shooting in der neuen Foodio Kochwerkstatt® mehrmals gestellt. Die Frikadellen mit knackigem Gemüse und Kartoffeln machten uns und unserer Fotografin Anna richtig Appetit. Ihnen auch? Das Rezept finden Sie auf Seite 37!



Werden Sie Teil der LandGenuss-Community

Haben Sie schon mal die LandGenuss-Seiten auf Facebook und Instagram besucht? Ob in bunten Instagram-Stories über unseren Redaktionsalltag oder täglichen Beiträgen mit Rezeptideen und Abo-Angeboten: Hier erfahren Sie alle Neuigkeiten zuerst! Klicken Sie jetzt rein und besuchen Sie unsere Seiten:

facebook.com/Land.Genuss

instagram.com/landgenussmagazin



Neu im Handel



LandGenuss-Spezial „Lieblingsrezepte aus Kindheitstagen“

Kulinarische Klassiker aus Kindertagen, die heute noch begeistern: In unserem neuen Spezial-Heft servieren wir Ihnen 100 zeitlose Rezepte mit neuem Pfiff. Saftige Braten, raffinierte Nudelgerichte, Süßes für die Seele, Starkoch-Rezepte für zu Hause,

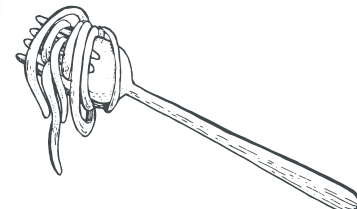
die persönlichen Lieblinge der LandGenuss-Redaktion und viele mehr! **Ab 5. März am Kiosk und unter falkemedia-shop.de, 7,50 Euro**



Unser neues LandGenuss Spezial

Als Vorgeschmack auf unsere Sonderausgabe zeigen wir Ihnen hier unseren Redaktionsliebling aus dem Heft!

Spaghetti mit klassischer Tomatensoße



ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 50 g Parmesan
- 1 TL Zucker
- ½ Bund Oregano
- 25 g Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 700 g stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 20 ml Olivenöl
- 400 g Spaghetti

ZUBEREITUNG

1. Parmesan reiben, Oregano waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen, hacken und in Öl andünsten. Zucker und Tomatenmark zugeben und kurz mit andünsten. Die Tomaten, Salz und Pfeffer dazugeben und die Soße 20 Min. garen.
3. Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln abgießen und tropfnass mit der Soße mischen. Mit Oregano und Parmesan bestreut servieren.

Leserrezept

Belinda Kern kommt aus dem Zürcher Oberland. An ihre ersten Backversuche erinnert sie sich noch genau: „Meine Mama hatte danach weniger Freude, da ich in der Küche nach meinem kreativen Wirken immer ein großes Chaos hinterlassen habe.“ Seit 2017 hat die Zürcherin ihren eigenen Foodblog. Besonders ihr saftiger Himbeer-Gugelhupf hat es uns angetan – ein Muss für Naschkatzen! Weitere Rezeptkreationen von Belinda finden Sie auf eatlettersanddeco.com



Himbeer-Gugelhupf

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.

- ZUTATEN** für einen Gugelhupf (Ø etwa 24 cm)
- 250 g Margarine zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
 - 500 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
 - 6 Eier
 - 2 Prisen Salz
 - 250 g Zucker
 - 1 EL Vanillepaste
 - 400 ml Milch
 - 150 g gemahlene Mandeln
 - 150 g gefrorene Himbeeren
 - 1 ½ Pck Backpulver
 - Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1. Die Backform gut einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Margarine kräftig rühren, bis sich Spitzchen bilden. Die Eier, das Salz und den Zucker begeben und rühren, bis die Masse eine helle Farbe annimmt.

2. Die Vanillepaste, die Milch und die Mandeln unterrühren. Die gefrorenen Himbeeren in der Hand leicht zerbröseln und ebenfalls untermischen. Das Mehl kurz, aber gut untermischen. Zum Schluss das Backpulver unterheben und in die Form füllen. Den Kuchen auf der mittleren Schiene etwa 50 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Wir suchen Sie!

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

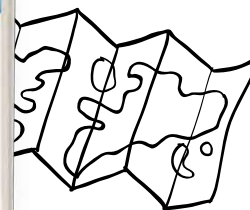
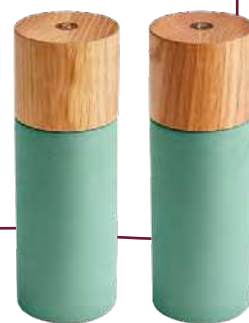
Redaktionstipp

Eric Kluge,
Volontär



Stilvoll gewürzt

Als ich vor einigen Jahren zu Hause ausgezogen bin, brauchte ich natürlich Küchengeräte für meine eigene WG-Küche. Seitdem ist viel passiert: Für mich sollen die Dinge jetzt nicht nur praktisch sein, sondern auch stilisch aussehen! Ich liebe den minimalistischen Scandi-Style und habe mich deshalb direkt in das Salz- und Pfeffermühlen-Set „Pepita“ verliebt. Das Eichenholz und der widerstandsfähige Beton sehen nicht nur schick aus, sondern sind auch besonders robust. Perfekt, da ich als Küchenchaot oftmals einiges fallen lasse! Das Set gibt es in drei Farbkombinationen. Mein Favorit ist Nordic Reef – in Mintgrün! Ca. 50 Euro, z. B. über springlane.de



Planen Sie mit uns Ihren nächsten Urlaub!

Haben Sie sich eigentlich schon Gedanken über Ihren nächsten Urlaub gemacht? Auf Seite 66 haben wir Hotels ausgesucht, die perfekt für einen Familien-, aber auch für einen Wellnessurlaub sind. Wenn Sie dann doch etwas länger verreisen wollen, empfehlen wir Ihnen z. B. das schöne Berchtesgadener Land.

Ab Seite 86 zeigen wir Ihnen nicht nur zahlreiche Sehenswürdigkeiten, sondern verraten Ihnen auch, was in der Region Besonders auf den Tisch kommt.



Frische Ernte

DIESES MAL: RHABARBER

Gut für die Figur!

Mit nur 13 Kilokalorien pro 100 Gramm ist Rhabarber absolut figurfreundlich. Und kann mit gutem Gewissen in Desserts und anderen Süßspeisen genossen werden. Neben Beta-Carotin, Vitamin C und Kalium enthält das Stielgemüse auch eine gute Portion knochenstärkendes Calcium. Roter Rhabarber schmeckt sehr fruchtig und leicht nach Himbeere und eignet sich hervorragend für süße Speisen. Grüner Rhabarber ist sehr sauer und sollte eher in herzhaften Gerichten verarbeitet werden.

Verwechslungs- gefahr

Obst? Nein! Rhabarber wird zwar in den meisten Fällen süß, etwa als Grütze, Kuchen, Torte, Saft oder Likör, genossen. Botanisch gehört Rhabarber aber zu den Knöterichgewächsen – und ist damit ein Gemüse. Probieren Sie ihn daher auch mal als herzhafte Beilage.

Kleiner Frischetest

Frischen Rhabarber erkennen Sie an seinen glänzenden und festen Stangen. Die Schnittstellen sollten feucht und die Enden saftig sein.

Ist Rhabarber giftig?

Wie viele andere Gemüsesorten enthält auch Rhabarber giftige Oxalsäure – jedoch in für gesunde Menschen unbedenklichen Mengen.

Genießen Sie Rhabarber dennoch stets gegart und geschält, da Schale und roher Rhabarber besonders viel Oxalsäure enthalten.

Saison: April–Juni

FRISCHE ERNTE

EBENFALLS SAISON HABEN

Spinat

Spinat enthält viel Kalium, Calcium, Magnesium und Folsäure und schmeckt besonders gut in Aufläufen, Quiches und mit Pasta. Da Spinat hohe Gehalte an Nitrat aufweist, sollte er immer blanchiert oder gekocht werden. Das Kochwasser dann weggießen! Für Kinder unter drei Jahren ist Spinat aufgrund des Nitrats tabu.



Topinambur

Was ist denn das? Topinambur erhielt seinen Namen von dem brasilianischen Indianervolk Topinambá. Äußerlich ähnelt Topinambur einer Ingwerknolle, schmeckt allerdings süßlich und leicht nussig. Das besondere Aroma entfaltet sich beim Kochen. Saftig und zart sind vor allem die ganz kleinen Knollen.



Rucola

Rucola ist vielseitig einsetzbar und verleiht Pesto, Pizza, Risotto und Salaten eine pikante und leicht scharfe Note. Die Schärfe verdankt Rucola den enthaltenen Senfölen. Bevorzugen Sie frischen Rucola im Bund. Bei abgepacktem Rucola sammelt sich schnell Flüssigkeit in der Schale und macht die Blätter matschig.



Portulak

Portulak kann als Gemüse in Salaten oder Dips verwendet werden. Die gehackten Blätter schmecken erfrischend, leicht säuerlich und verleihen auch Suppen eine besondere Würze. Portulak enthält viel Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe. Dem Wildgemüse wird eine heilende Wirkung bei Verdauungsbeschwerden, Fieber, Kopfschmerzen, Nervosität und Husten nachgesagt.



Chicorée

Chicorée schmeckt köstlich in Aufläufen, Gemüsepflanzen oder als Salat. Die enthaltenen Bitterstoffe sind gut für Magen und Darm und sorgen für den herben, leicht bitteren Geschmack. Verschiedene Mineralstoffe und Ballaststoffe stärken Immunsystem und Darmflora. Lagern Sie Chicorée in einem feuchten Tuch im Gemüsefach Ihres Kühlschranks.



Rhabarber

Genuss von der Stange

*Bald startet endlich wieder die Rhabarber-Saison!
Für alle Fans des aromatischen Frühlingsgemüses
kommen hier sieben neue, verführerische Rezepte*



Rhabarber-
Tiramisu im Glas
Rezept rechts

Veggie

Rhabarber-Tiramisu

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min. zzgl.
1 Std. Ziehzeit und 6 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 450 g Rhabarber
- 80 g Zucker
- 200 g Mascarpone
- 250 g Sahnejoghurt
- 80 ml Eierlikör
- 75 g Puderzucker
- 70 g Pistazienkerne
- 150 g Löffelbiskuit

ZUBEREITUNG

1. Rhabarber waschen, die Schale bei dicken Stangen abziehen und in 5 cm große Stücke schneiden. Mit Zucker bestreuen und 1 Std. ziehen lassen.

2. Gezuckerten Rhabarber mit der entstandenen Flüssigkeit in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt etwa 7 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Umfüllen und vollständig abkühlen lassen.

3. Mascarpone, Joghurt, Eierlikör und Puderzucker verrühren. Die Pistazien hacken.

4. Die Hälfte der Löffelbiskuits nach Belieben in eine rechteckige Form legen oder auf 4 kleine Gläschen verteilen. Die Hälfte des Kompotts mit dem Saft darübergeben und die Hälfte der Creme darauf verteilen. Den Vorgang ein weiteres Mal wiederholen und die übrigen Zutaten ebenso verbrauchen.

5. Das Tiramisu für 6 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Pistazien garnieren.

Pro Portion: 802 kcal | 10 g E | 59 g F | 56 g KH

Rhabarber-Erdbeer-Limonade

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.

ZUTATEN für etwa 3 Flaschen à 300 ml

- 1,7 kg Rhabarber
- 650 g Erdbeeren
- Saft von 1 Zitrone
- 500 g Zucker
- Etwas kohlenensäurehaltiges Wasser zum Verdünnen

ZUBEREITUNG

1. Rhabarber putzen, waschen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Die Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit 2 l Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt etwa 30 Min. köcheln lassen.

2. Ein Sieb mit einem Mulltuch oder feinem Küchenhandtuch auskleiden. Den Sud dadurch gießen und den Saft in einem weiteren Topf auffangen. Den Rückstand im Sieb sehr gut ausdrücken.

3. Zitronensaft und Zucker zum Saft in den Topf geben und bei starker Hitze aufkochen lassen. Offen etwa 1 Std. sirupartig einkochen lassen. Heiß in sterile Flaschen füllen, verschließen und abkühlen lassen.

4. Für die Limonade den Sirup nach Belieben mit etwas kohlenensäurehaltigem Wasser verdünnen. Alternativ den Sirup mit Sekt verdünnen oder über Eis träufeln.

Pro Flasche: 774 kcal | 3 g E | 1 g F | 188 g KH

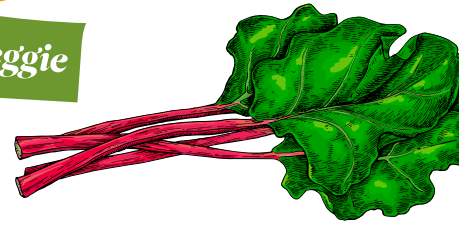




Dazu passt Vanillesoße: Das Mark einer Schote, 125 ml Milch, 125 g Sahne und 3 EL Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen. 1 Ei und 1 Eigelb in einer Metallschüssel verquirlen. Vanille-Sahne unter ständigem Rühren zugießen und über einem heißen Wasserbaditerrühren, bis die Soße leicht eindickt.

Leicht

Veggie



saft einlegen, damit sie eine rote Farbe bekommen.

2. Für den Mürbeteig Mehl, Butter, 100 g Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in etwas Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Eine Tarteform (Ø 28 cm) damit auslegen, dabei auch einen Rand bilden.

3. Die Rhabarberstreifen aus dem Saft nehmen, den Saft aufbewahren. Die Streifen kreisförmig auf dem Teig anordnen, in der Mitte anfangen und nach außen vorarbeiten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Eier, Sahne, restlichen Zucker, Vanillezucker, Vanillepuddingpulver, Crème fraîche und 100 ml von dem Saft verrühren. Flüssigkeit gleichmäßig in die Form gießen, aber nur so weit, dass die oberen Enden der Rhabarberstreifen noch rauschauen. Tarte für 1 Std. im heißen Ofen backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter etwa 1 Std. vollständig auskühlen lassen.

5. 2–3 EL vom Saft mit der Stärke verrühren. Den restlichen Saft aufkochen und das Stärkegemisch unterrühren. Nochmals aufkochen lassen und mit einem Pinsel gleichmäßig auf der Tarte verteilen, dann servieren.

Pro Stück: 330 kcal | 7 g E | 18 g F | 35 g KH

TIPP: Anstatt Cranberry- oder Kirschsaff können Sie auch Rhabarbersaft verwenden. Dann wird der Rhabarbergeschmack intensiver, die Farbe jedoch schwächer.

Rhabarbertarte

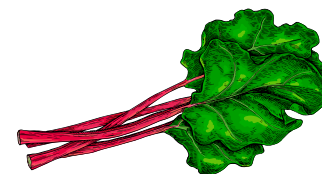
ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 30 Min. zzgl. 8 Std. Ruhezeit + 1 Std. 30 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 12 Stücke

- 5–6 große Stangen Rhabarber
- 500 ml Kirsch- oder Cranberrysaft
- 300 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 200 g Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ Pck. Vanillepuddingpulver
- 100 g Crème fraîche
- 1 EL Stärke

ZUBEREITUNG

1. Am Vorabend den Rhabarber waschen, schälen und mit einem Gemüseschäler in feine Streifen schneiden. Die Streifen über Nacht im Kirsch- oder Cranberry-



Rhabarbertorte mit Mandelhaube

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 30 Min. zzgl.
3–4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 12 Stücke

FÜR DEN TEIG

- ½ Würfel Hefe
- 150 ml lauwarme Milch
- 300 g Weizenmehl Type 405 zzgl.
etwas mehr zum Bearbeiten
- 50 g Zucker
- 50 g weiche Butter
- 1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 600 g Rhabarber
- 5 Blatt Gelatine
- 80 g Puderzucker
- 250 ml Rhabarbernektar
- 200 g Sahne
- Ausgelöstes Mark von 1 Vanilleschote
- 2 TL Sahnesteif
- 2 EL Zucker

- 250 g Mascarpone
- 2 EL Honig

FÜR DIE MANDELHAUBE

- 200 g Butter
- 150 g Zucker
- 2 EL Honig
- 200 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe zerbröckeln und in der Milch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Zucker und Hefemilch hineingeben. Diesen Vorteig etwa 15 Min. abgedeckt ruhen lassen, dann Butter und Salz zum Vorteig geben, alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Min. in der Schüssel ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung den Rhabarber putzen, waschen und in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser ein-

weichen. Puderzucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Mit Rhabarbernektar ablöschen. Köcheln lassen, bis der Karamell gelöst ist. Rhabarber dazugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 5–7 Min. garen, dann in eine große Schüssel geben. Die Gelatine ausdrücken und in der heißen Rhabarbermischung auflösen. Die Masse kalt stellen, bis sie beginnt, fest zu werden (etwa 2 Std.). Gelegentlich umrühren.

3. Für die Mandelhaube Butter, Zucker und Honig unter Rühren aufkochen lassen. Die Mandelblättchen dazugeben und alles gut vermengen. Die Masse etwas abkühlen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, auf die Größe der Springform ausrollen und dort hineingeben. Die Mandelmasse darauf verteilen und den Teig im vorgeheizten Ofen etwa 25 Min. backen, bis die Mandelhaube goldbraun ist. Mit Alufolie abdecken, sollte sie drohen zu dunkel zu werden. Den Kuchen in der Form vollständig auskühlen lassen, dann aus der Form lösen, vom Backpapier befreien und waagrecht halbieren. Den unteren Boden wieder in die Form setzen und das Kompott darauf verteilen. Für 1 Std. kalt stellen.

4. Für die Mascarponecreme die Sahne mit Vanillemark, Sahnesteif und Zucker steif schlagen. Mascarpone mit dem Honig verrühren. Sahne unter die Mascarpone Mischung heben. Die Creme etwa 30 Min. kalt stellen, dann auf das fest gewordene Rhabarberkompott streichen. Die Torte aus der Form lösen. Den Boden mit der Mandelkruste in 12 gleich große Stücke schneiden und auf die Mascarponecreme setzen. Sofort servieren.

Pro Stück: 620 kcal | 10 g E | 40 g F | 56 g KH



Grießpfannkuchen mit Rhabarber

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 130 g Vollkorn Grieß
- 500 ml Milch
- 600 g rotstieliger Rhabarber
- 300 g Erdbeeren
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 2–3 EL Rapsöl
- 2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Grieß mit der Milch in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit Rhabarber und Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Beides putzen, den Rhabarber in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und die Erdbeeren vierteln.

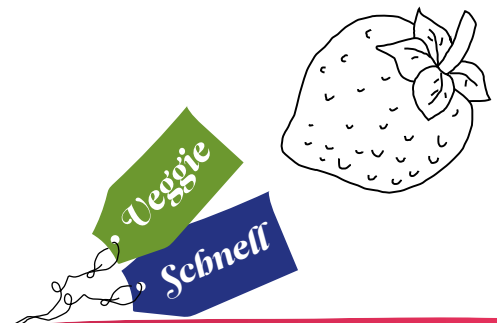
3. Eier trennen, Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eigelbmasse unter den Grießbrei rühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Grießmasse heben.

4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. ¼ des Rhabarbers zugeben und unter

Rühren bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. andünsten. ¼ des Grießsteigs über dem Rhabarber verteilen und zugedeckt von jeder Seite etwa 3 Min. backen. Aus der Pfanne nehmen und 3 weitere Pfannkuchen aus den übrigen Zutaten backen.

5. Die Pfannkuchen auf Teller geben, mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Erdbeeren garniert servieren.

Pro Portion: 501 kcal | 15 g E | 18 g F | 72 g KH



Rhabarber- Apfel-Suppe mit Schneeklößchen

Rezept rechts



Hähnchenspieß mit pikanter Rhabarbersoße

Rezept rechts

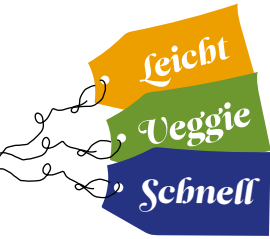


Einfach vielseitig

Rhabarber schmeckt herrlich aromatisch und ist dadurch auch ein vorzüglicher Begleiter zu Fleischgerichten. Schweinelende, Lammkarree, Rinderfilet, Entenbrust oder Hähnchenfleisch passen besonders gut zu seinem säuerlich-fruchtigen Geschmack. Als gesunde Beilage können Sie Rhabarber zu Soßen, Kompott, Chutneys oder Dips verarbeiten oder auch scharf anbraten. Experimentierfreudige Genießer probieren Rhabarber auch im Gulasch, in Suppen oder auf einem knusprigen Flammkuchen mit Speckwürfeln. Und auch Matjes und Kabeljau harmonieren ganz wunderbar mit dem Frühlingsgemüse.



Rhabarber-Apfel-Suppe mit Schneeklößchen



ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

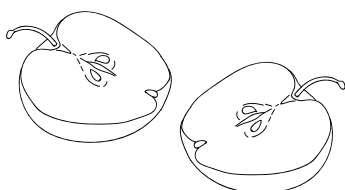
ZUTATEN für 4 Personen

- 700 g Rhabarber
- 450 g Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 800 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 1 EL Puderzucker
- 1–2 EL Stärke
- 100 g Sahne
- Etwas Zucker zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Rhabarber putzen, waschen und ggf. schälen. Dann in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.
2. Rhabarber, Äpfel, Apfelsaft und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen Eiweiß mit Salz steif schlagen. Dann Puderzucker dazusieben, dabei weiterschlagen, bis eine feste, glänzende Masse entstanden ist. Übrigen Zitronensaft ebenfalls zugeben und unterschlagen. Wasser in einem weiten Topf erhitzen (nicht kochen lassen). Mit 2 in Wasser getauchten Esslöffeln Nocken aus der Masse stechen und in das heiße Wasser geben. Zugedeckt 5–6 Min. bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.
4. Stärke mit wenig Wasser anrühren. In die Suppe geben, aufkochen und offen 2–3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Dann Sahne zugießen, mit etwas Zucker abschmecken und nach Belieben fein pürieren. Die Klößchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und mit der Suppe anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 341 kcal | 4 g E | 8 g F | 63 g KH



Hähnchenspieß mit pikanter Rhabarbersoße

Leicht

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min. zzgl. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg rotstieliger Rhabarber
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- ½ unbehandelte Zitrone
- 20 g Ingwer
- 100 g brauner Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Sternanis
- 2 Nelken
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 150 ml Apfelessig

ZUBEREITUNG

1. Rhabarber waschen, putzen und ggf. schälen. In kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Chili waschen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Ingwer schälen und auf der Küchenreibe fein reiben.
2. Rhabarber, Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronenschale, Ingwer und Zucker in einen Topf geben, gut vermengen und zugedeckt mind. 30 Min. Saft ziehen lassen.
3. Lorbeer, Sternanis und Nelken zugeben und alles unter Rühren aufkochen lassen. Zugedeckt 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.
4. Inzwischen das Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden und möglichst dicht auf Schaschlikspieße stecken. Chiliflocken, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und die Spieße damit einpinseln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße darin bei mittlerer Hitze in etwa 10 Min. rundherum goldbraun braten.
5. Apfelessig und Zitronensaft zum Rhabarber geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Offen bei milder Hitze weitere 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Lorbeer, Sternanis und Nelken entfernen. Die Rhabarbersoße mit dem Hähnchen anrichten und servieren.

Pro Portion: 367 kcal | 38 g E | 3 g F | 42 g KH



Spätes Frühstück

Einladung zum Schlemmer- Brunch

Frühstück und Mittagessen in einem: Ein Brunch ist die perfekte Gelegenheit, die ganze Familie und Freunde an einen Tisch zu holen und gemeinsam in Ruhe zu genießen. Und das nicht nur zu Ostern!

Wir servieren Ihnen die passenden Rezepte





Wer es etwas süßer mag, kann statt
des grünen Spargels auch einfach Honig-,
Galia- oder Cantaloupemelone in den
Parmaschinken einwickeln!

Eier mit Spargel- Parmaschinken- Röllchen

Rezept auf Seite 29





**French Toasts mit
Apfelkompott**
Rezept auf Seite 25



*Je nach Jahreszeit passt zu den
French Toasts auch anderes Obst,
zum Beispiel frische Erdbeeren,
Birnen, Zwetschgen oder Orangen.*





Statt mit Räucherlachs können Sie die Röllchen auch mit Schinken oder Speck füllen. Für eine vegetarische Variante ersetzen Sie den Schinken einfach durch mehr Rucola und Käse.

**Omelettröllchen
mit Räucherlachs**
Rezept auf Seite 25

Shakshuka

Rezept rechts





Shakshuka (Eiergericht mit Tomaten)

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 800 g geschälte, gehackte Tomaten (Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL Zucker
- Salz und Pfeffer
- 4 Eier
- 80 g Feta
- 2 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Alles zusammen in einer großen beschichteten Pfanne im heißen Olivenöl anbraten.
2. Tomaten, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und etwa 10 Min. leicht köcheln lassen. Mit einem Löffel kleine Mulden in die Soße drücken und je ein Ei hineingleiten lassen. Abdecken und etwa 5 Min. garen.
3. Zum Servieren den Feta darüberbröseln. Petersilie waschen, trocken tupfen. Blätter abpfeifen, hacken und darüberstreuen.

Pro Portion: 287 kcal | 18 g F | 14 g E | 17 g KH



French Toasts mit Apfelkompott

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min. zzgl.
20 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Eier
- 1 EL Zucker
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- Salz
- 100–120 ml Milch
- 1 Baguette
- 4 EL Rapsöl
- 2 Äpfel
- 1 TL Butter
- 1 TL Zimtpulver
- 1–2 EL brauner Zucker
- 1 EL Rosinen
- 150 ml Apfelsaft

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Zucker, Mehl, 1 Prise Salz und Milch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Teig zugedeckt 20 Min. kalt stellen.
2. Teigerneut aufrühren. Baguette in ungefähr 20 dünne Scheiben schneiden, portionsweise in den Teig geben und vollsaugen lassen. Herausheben und in einer Pfanne in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Bis zum Servieren warm halten.
3. Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. In heißer Butter anbraten, mit Zimt und Zucker bestreuen, karamellisieren. Rosinen zugeben, mitbraten. Mit Apfelsaft ablöschen, zugedeckt 3 Min. köcheln und abschmecken. Toasts auf Tellern zu Türmchen schichten und mit Kompott übergießen. Warm servieren.

Pro Portion: 500 kcal | 17 g F | 13 g E | 74 g KH

OSTERBRUNCH



Omelettröllchen mit Räucherlachs

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 5 Eier
- 4 EL Sahne
- Salz und Pfeffer
- 1–2 TL Butter
- 1–2 Handvoll Rucola
- 100 g Frischkäse mit Meerrettich
- 200 g Räucherlachs
- 1 unbehandelte Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Eier mit 3 EL Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Butter darin aufschäumen lassen, Eimasse zugeben und von beiden Seiten zu einem dünnen goldbraunen Omelett ausbacken. Omelett vorsichtig auf ein Holzbrett gleiten, kurz abkühlen lassen.
2. Inzwischen Rucola verlesen, waschen, von den dicken Stielen befreien und trocken schleudern. Frischkäse mit restlicher Sahne, Salz und Pfeffer glatt rühren und abschmecken.
3. Räucherlachs in Scheiben, die Zitrone in Spalten schneiden. Omelett mit Frischkäse bestreichen, mit Räucherlachsscheiben und Rucola belegen und fest aufrollen. Omelette in etwa 3 cm breite Scheiben schneiden. Omelettröllchen auf einem Holzbrett oder einer Platte anrichten. Mit Zitronenspalten garniert servieren.

Pro Portion: 348 kcal | 27 g F | 23 g E | 3 g KH





Ein Soufflé ist sehr luftempfindlich und fällt leicht zusammen. Backen Sie es unbedingt bei Ober- und Unterhitze, nicht bei Umluft. Während des Backens muss die Ofentür geschlossen bleiben. Und sobald die Soufflés aus dem Ofen kommen: Unbedingt Türen und Fenster schließen!

**Soufflé von
dreierlei Käse**
Rezept rechts





Soufflé von dreierlei Käse



ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 5 Min.

ZUTATEN für 6 Personen

- 50 g Butter zzgl. etwas für die Förmchen
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 300 ml Milch
- ½ TL Dijonsenf
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 250 g fein geriebener Käse, gemischt z. B. Cheddar, Parmesan, Pecorino
- Salz und Pfeffer
- 4 Eier

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 Souffléförmchen (Ø 8 cm) mit Butter fetten. Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl hinzufügen. Etwa 1 Min. mit angehen lassen. Milch nach und nach mit dem Schneebesen einrühren und unter Rühren 8–10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.

2. Senf, Muskatnuss und Cayennepfeffer einrühren und von der Hitze nehmen. Etwa 1–2 EL Käse zum Dekorieren auf die Seite geben, den restlichen Käse in die Soße einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

3. Eier trennen, Eiweiß kalt stellen und Eigelb einrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. In einer sauberen Schüssel das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen und unter die erkaltete Käsemasse heben.

4. Die Soufflémasse in die vorbereiteten Förmchen füllen, diese in einen großen Bräter stellen, heißes Wasser angießen, sodass diese etwa 2 cm im Wasser stehen und im Ofen für 20–25 Min. goldbraun backen.

5. Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Käse bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion: 343 kcal | 26 g F | 18 g E | 9 g KH



Gebackene Parmesan-Eier mit knusprigem Schinken

Leicht

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 6 Eier
- 100 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- 60 g geriebener Parmesan
- 1 EL Stärke
- 80 g Schinken
- Einige Kräuter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse und die

Stärke untermischen, die Masse in vier Tassen verteilen und auf ein Blech oder in einen Bräter stellen. Seitlich kochend heißes Wasser angießen, sodass die Tassen 2 cm hoch im Wasserbad stehen, in den Ofen schieben und darin etwa 25 Min. garen, bis die Masse fest ist.

2. Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Auf die Eierflans verteilen und mit Kräutern garniert servieren.

Pro Portion: 216 kcal | 19 g E | 14 g F | 5 g KH



leicht



**Kartoffel-Blumen-
kohl-Auflauf mit
Schinken und Ei**
Rezept rechts



Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf mit Schinken und Ei

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 250 g Blumenkohl
- 100 g Parmaschinken
- Etwa 200 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 50 g Butter
- 4 Eier
- Etwas Kresse oder Kräuter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden, den Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Beides in einem Topf mit wenig Wasser aufkochen und zugedeckt etwa 20 Min. weich garen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2. Schinken in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Scheiben in Streifen schneiden, restliche Schinkenblätter auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Vier Auflaufförmchen bereitstellen.

3. Kartoffeln und Blumenkohl abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch erhitzen, darübergießen und unterrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Butter in Stücken dazugeben und unterziehen. Püree abschmecken und in Förmchen verteilen.

4. Mit dem Löffel je eine Mulde in die befüllten Förmchen drücken und je ein Ei in die Mulden gleiten lassen. Mit den Speckstreifen bestreuen und im heißen Ofen etwa 10 Min. backen. Das Blech mit den Schinkenblättern mit in den Ofen geben und darin knusprig backen. Herausnehmen, den Schinken auf die Auflaufförmchen setzen, alles mit Kresse oder Kräutern bestreuen und servieren.

Pro Portion: 396 kcal | 23 g F | 20 g E | 27 g KH



Leicht

Schnell

Weich gekochte Eier mit Spargel-Parmaschinken-Röllchen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 8 frische Eier
- 150 g Parmaschinken

ZUBEREITUNG

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Die Butter in einer großen Pfanne oder einem breiten Topf erhitzen, Spargel hinzufügen. Mit etwa 150 ml Wasser ablöschen, unter gelegentlichem Schwenken schmoren, bis das Wasser verkocht ist und der Spargel brät. Salzen, pfeffern und etwas abkühlen lassen.

2. Während der Spargel gart, einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Eier vorsichtig hinzufügen und knapp 6 ½ Min. wachsw weich kochen.

3. In der Zwischenzeit Parmaschinken in dünne Scheiben schneiden. Spargel mit Schinkenscheiben umwickeln und zusammen mit den Eiern servieren.

Pro Portion: 185 kcal | 12 g F | 14 g E | 4 g KH



Wie gesund ist eigentlich Orangensaft?

Ein Glas frischer Orangensaft gehört für viele zum Brunch mit dazu. Gut so, denn er schmeckt und enthält reichlich immunstärkendes Vitamin C. Aber Vorsicht: Mit 100 kcal pro Glas enthält Orangensaft auch recht viele Kalorien. Wer auf seine Linie achtet, verdünnt den Saft mit etwas Wasser oder probiert alternativ Karotten- oder Tomatensaft. Außerdem gilt: Selbst gemacht ist besser! Industriesäften wird oft Zucker zugesetzt. Pressen Sie Ihren Saft daher lieber immer frisch.



Eier mal anders

Ob zum Osterbrunch oder zum Sonntagsfrühstück: Ohne Eier geht gar nichts! Starköchin Léa Linster präsentiert drei raffinierte Rezepte, die Sie unbedingt probieren sollten



Tipp von Léa Linster:
„Manchmal tausche ich den Spinat gegen Schinken oder Bacon und bringe so im Nu ‚Eggs Benedict‘ auf den Frühstückstisch!“



Zwei mit Geschmack

Starköchin Léa Linster und Peter Gaymann kreierten zusammen ein Kochbuch der ganz besonderen Art: Die luxemburgische Köchin entwickelte für „Das Gelbe vom Ei“ (siehe Buchtipp) die Rezepte, Zeichner Peter Gaymann lieferte passende Illustrationen



Veggie

Eggs Florentine (Eier Florentiner Art)

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR TOAST UND SPINAT

- 4 Scheiben Toastbrot
- Geklärte Butter zum Braten
- 2 Handvoll frischer junger Blattspinat
- ½ Schalotte
- 1 EL gute Butter

FÜR DIE SAUCE HOLLANDAISE

- 125 g Butter
- 2 Eigelb
- 3 EL Champagner, Crémant oder guter Sekt
- 1 Prise Meersalz
- 1 Spritzer Zitronensaft

FÜR DIE POCHIERTEN EIER

- 4 sehr frische Eier
- 1 EL Essig

AUSSERDEM

- Ausstechring (Ø 8 cm)
- Schlagkessel (Metallschüssel mit rundem Boden)

ZUBEREITUNG

1. Aus den Toastscheiben mit dem Ausstechring 4 Kreise ausstechen.

2. Etwas geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kreise darin knusprig braten, dann warm stellen. Den Spinat waschen, trocken schütteln und die Stiele abknipsen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte und Spinat darin dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und warm stellen.

3. Für die Sauce Hollandaise die Butter bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen lassen und den an der Oberfläche entstandenen Schaum abschöpfen. In einem hohen Topf wenig Wasser erhitzen. Eigelb, Champagner und Meersalz im Schlagkessel mit dem Schneebesen verquirlen. Die Schüssel auf das Wasserbad setzen und die Eigelbmasse über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die flüssige Butter und den Zitronensaft unterrühren.

4. Für die pochierten Eier in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Sobald

das Wasser kocht, die Hitze reduzieren, den Essig zugeben und mit einem Kochlöffel kräftig umrühren, sodass sich ein kleiner Strudel bildet. Die Eier nacheinander in den Strudel gleiten lassen und bei mittlerer Hitze 2 Min. pochieren. Den Toast auf vier Teller legen, jeweils etwas Spinat, 1 pochiertes Ei und 1 Löffel Hollandaise daraufgeben und sofort servieren.

Pro Portion: 569 kcal | 13 g E | 47 g F | 23 g KH



Buchtipp

Ein Genuss für den Gaumen und für das Auge: In „Das Gelbe vom Ei“ serviert Starköchin Léa Linster rundum köstliche Rezepte mit Eiern und Hühnchenfleisch, Peter Gaymann würzt das Ganze mit seinen Zeichnungen. Zum Gackern! **Ars Vivendi, 24,90 Euro**



Tipp von Léa Linster: „Meine Tartelettes garniere ich nach Lust und Laune auch mal nur mit frischen Kräutern, mit etwas Piment d'Espelette oder – ganz luxuriös – mit frisch gehobelten Trüffeln.“

Mini-Tartelettes mit cremigem Rührei und Kaviar

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min. zzgl.
1 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE TARTELETTES

- 250 g Mehl
- 160 g gute, kalte Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Milch

FÜR DAS RÜHREI

- 2 EL Sahne
- 10 g gute Butter

- 2 Eier
- Räucherlachs, Kaviar und Schnittlauch zum Garnieren

AUSSERDEM

- 4 Tartelette-Förmchen (Ø 6 cm)
- Ausstechring (Ø 8 cm)
- Butter für die Förmchen
- Mehl zum Arbeiten

ZUBEREITUNG

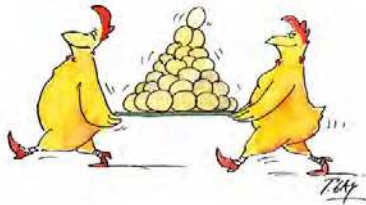
1. Für die Tartelettes Mehl, Butter, Ei, Meersalz, Zucker und Milch rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen, die Förmchen mit Butter ausstreichen. Den Teig in vier Portionen

teilen. Ein Viertel auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und 4 Kreise in Förmchengröße ausstechen (den restlichen Teig portionsweise tiefkühlen). Die Kreise in die Förmchen legen und im Backofen in 15 Min. zartbraun backen. Die Tartelettes danach aus den Förmchen lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3. Für das Rührei Sahne und Butter in einem Topf erwärmen. Die Eier hineinschlagen und unter Rühren stocken lassen. Das Rührei in den Tartelettes verteilen. Die Tartelettes mit je 1 Röllchen Räucherlachs, 1 Löffelchen Kaviar und Schnittlauch garnieren und servieren.

Pro Portion: 653 kcal | 16 g E | 44 g F | 50 g KH



Leicht

Schnell

Ei im Fettnäpfchen mit Trüffelspänen

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 TL Sahne
- 4 Eier
- Meersalz
- 4 TL Kalbsjus
- 1 schwarzer Trüffel

AUSSERDEM

- 4 Portionsförmchen mit Deckel (etwa 100 ml Inhalt)
- Gute Butter für die Förmchen

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Förmchen großzügig mit Butter ausstreichen. Die Sahne leicht erwärmen und jeweils 1 TL in die Förmchen geben. Dann jeweils 1 Ei behutsam in die Förmchen schlagen, dabei das Eigelb nicht verletzen.

2. Die Eier leicht salzen. Die Förmchen mit den Deckeln verschließen und in eine Auflaufform stellen. Etwa 3 cm hoch heißes Wasser angießen, die Form in den Backofen schieben und die Eier im Wasserbad etwa 10 Min. stocken lassen.

3. Die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen, öffnen und jeweils 1 TL Kalbsjus auf die Eier träufeln. Den Trüffel in dünne Scheiben hobeln und diese in feine Streifen schneiden. Die Trüffelspäne auf den Eiern verteilen.

Pro Portion: 159 kcal | 8 g E | 14 g F | 2 g KH



Was Sie über Eier wissen müssen

Sie sind lecker, gesund und können beim Abnehmen helfen: Eier dürfen ruhig häufiger auf dem Speiseplan stehen. Wichtige Fakten rund ums Ei



Klein, aber oho!

Eier liefern viele wertvolle Nährstoffe. Neben Eiweiß auch gute Fette, die Vitamine A, D, E und K, B-Vitamine und den Mineralstoff Calcium sowie die Spurenelemente Eisen, Zink und Jod. Auch, wenn Eier verhältnismäßig viel Cholesterin enthalten, weiß man heute, dass sie bei gesunden Menschen (auch bei täglichem Verzehr) die Blutfettwerte nicht erhöhen. Nur, wer empfindlich auf Cholesterin reagiert oder unter Diabetes leidet, sollte nicht mehr als zwei Eier pro Woche essen oder vorab mit einem Arzt Rücksprache halten.



Hygiene ist wichtig

Waschen Sie Ihre Hände und alle Küchenutensilien, die mit rohen Eiern oder Eierschale in Berührung gekommen sind, immer direkt ab. Denn auf der Eierschale können sich Salmonellen befinden, die oft zu unangenehmen Magen-Darm-Beschwerden führen. Bewahren Sie Eier im Kühlschrank so auf, dass sie keine anderen Lebensmittel, die Sie roh essen möchten, berühren. Gut zu wissen: Eier mit beschädigter Schale sollten immer erhitzt werden, da Salmonellen eingedrungen sein könnten. Hitze tötet diese Erreger ab. Für Gerichte mit rohen Eiern, wie etwa Tiramisu, müssen die Eier unbedingt unbeschädigt und tagesfrisch sein.





leicht
Veggie
Schnell

Eierlikör

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für etwa 1 l

- 1 Vanilleschote
- 8 frische Eigelb
- 250 g Puderzucker
- 340 ml Kondensmilch
- ¼ l weißer Rum

ZUBEREITUNG

1. Die Vanilleschote längs einschneiden, das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Vanillemark, Eigelb und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers in etwa 5 Min. cremig rühren. Kondensmilch und Rum unterrühren.

2. Masse über einem sehr heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers etwa 8 Min. aufschlagen, bis sie dicklich und heiß ist (Achtung: Masse darf nicht kochen!).

3. Mithilfe eines Trichters den Eierlikör in eine Flasche abfüllen und sofort fest verschließen. Der selbst gemachte Eierlikör hält sich im Kühlschrank etwa 4 Wochen.

Pro 50 ml: 260 kcal | 5 g E | 8 g F | 28 g KH



Eierlikör gehört zu Ostern einfach dazu. Selbst gemacht schmeckt er besonders gut – und ist ein perfektes Mitbringsel zum Osterbrunch. Genießen Sie den cremigen Likör pur oder verfeinern Sie damit Kuchen und Desserts – wie etwa unsere Eierlikörtorte auf Seite 72!

Eiweiß aus Eiern ist besonders wertvoll

In der Regel kann tierisches Eiweiß vom Körper besser verwertet werden als pflanzliches, da es in seiner Struktur unseren körpereigenen Proteinen ähnlicher ist. Wie viel Gramm Körperprotein aus 100 Gramm Nahrungsprotein gebildet werden kann, gibt die sogenannte biologische Wertigkeit an. Das Hühnerei gilt hier als Referenzwert und hat die für ein einzelnes Lebensmittel höchste biologische Wertigkeit von 100.



Eine Frage der Haltung

Bei Legehennen wird zwischen ökologischer Haltung (Bio), Freilandhaltung, Bodenhaltung und Kleingruppenhaltung unterschieden. Letztere soll bis 2025 abgeschafft werden. Denn die Tiere leben in Käfigen, haben keinen Auslauf im Freien, können nicht picken, sandbaden oder flügelschlagen. Den meisten Platz haben Hennen bei der ökologischen Haltung, zusätzlich gibt es Bio-Futter. Die Freilandhaltung ähnelt ihr am stärksten, aber ohne Bio-Kriterien für Futter und Medikamenteneinsatz. Bei der Bodenhaltung leben die Hennen im Stall, können aber scharren und es gibt Ruhebereiche mit Sitzstangen.

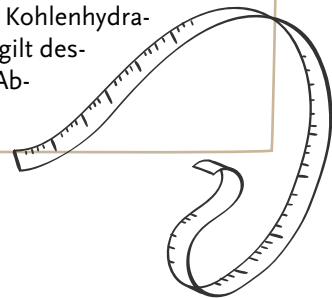
Das bedeutet der Eier-Code

In Europa muss jedes Hühnerei einen Kennzeichnungscode tragen. An ihm können Sie die Haltungsform erkennen (0: ökologische Haltung, 1: Freilandhaltung, 2: Bodenhaltung, 3: Kleingruppenhaltung). Außerdem ist das Herkunftsland (DE: Deutschland, AT: Österreich, BE: Belgien, NL: Niederlande) und die Legebetriebsnummer aufgedruckt. Tipp: Auf was-steht-auf-dem-ei.de können Sie den Code eingeben und erhalten weitere Informationen zum Betrieb.

RATGEBER

Eiweiß hilft beim Abnehmen

Eier haben nur etwa 154 Kilokalorien und liefern dafür 13 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Dank des hohen Eiweißgehalts machen sie lange satt und halten den Blutzuckerspiegel stabil. Das verhindert Heißhungerattacken. Gut zu wissen: Unser Körper verbraucht mehr Energie für den Abbau von Eiweiß als für den Abbau von Kohlenhydraten oder Fetten. Rund ein Drittel der Kalorien aus Eiweißen wird direkt wieder verbrannt. Die Kombination von viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten („Low Carb“) gilt deshalb als effektive Abnehmstrategie.



Proteine sind lebenswichtig

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät Erwachsenen, pro Kilogramm Körpergewicht 0,8 Gramm Proteine am Tag zu sich zu nehmen. Eier sind einer der besten Lieferanten für den Nährstoff, der im Körper viele wichtige Aufgaben übernimmt. Eiweiß ist etwa ein wichtiger Energielieferant und außerdem unter anderem am Aufbau von Zellen und Muskeln und an der Bildung vieler Hormone und Enzyme beteiligt.

Eier-Fakten zum Mitgackern

EINFACH BELIEBT Jeder Deutsche isst pro Jahr im Schnitt 230 Eier.

EINFACH RIESIG Die größten Eier der Welt legt der Strauß: 1,5 Kilogramm wiegt ein Straußenei, das geschmacklich dem vom Huhn ähnelt, im Schnitt. Eines der Eier kann so 20–24 Hühnereier ersetzen. Praktisch etwa bei Backrezepten, für die viele Eier benötigt werden.

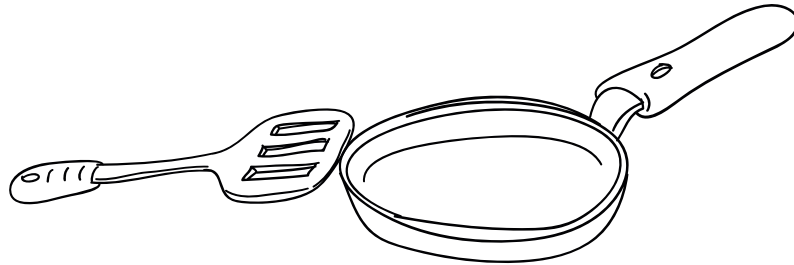
EINFACH ANDERS Eine Delikatesse in China sind „Tausendjährige Eier“. Das sind über mehrere Monate fermentierte Enten- oder Hühnereier, deren Eiweiß fast schwarz und geleeartig und das Eigelb dunkelgrün und quarkig wird.

Heute gibt es Hack!

Eine ziemlich runde Sache

Buletten, Frikadellen, Fleischpflanzerl, Fleischküchle: Wie auch immer Sie die Klassiker nennen – lecker müssen sie sein! Wir haben ein paar neue Varianten aus Fleisch, Fisch und Gemüse für Sie kreiert





Lammfrikadellen mit Bohnengemüse, Pellkartoffeln und Kräuterquark

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 50 g altbackenes Weißbrot
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Rapsöl
- 60 g getrocknete Tomaten in Öl
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Minze
- 100 g Schafskäse
- 400 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 500 g Lammhackfleisch
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Butter
- 250 g weiße Bohnen (Dose)
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 350 g Quark
- 150 g Joghurt
- 1–2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gut waschen und in etwas kochendem Wasser je nach Größe der Kartoffeln 20–25 Min. garen. Inzwischen das Weißbrot grob in Stücke schneiden und in etwas Wasser einweichen.

2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In 1 EL heißem Rapsöl andünsten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Petersilie und Minze waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Schafskäse abtropfen lassen und in 12 gleich große Stücke schneiden. Grüne Bohnen waschen und putzen, ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Hackfleisch, gut ausgedrücktes Brot, Schalotten, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Kräuter, Ei, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer glatten Masse verkneten. Masse mit feuchten Händen in 12 gleich große Portionen teilen. Jeweils leicht flach drücken, 1 Stück Schafskäse in die Mitte geben, vollständig mit der Hackfleischmasse umschließen, zu Frikadellen formen.

4. Übriges Rapsöl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen und Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6–8 Min. goldbraun braten.

5. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen in kochendem Salzwasser 8–10 Min. garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Grüne und gut abgetropfte weiße Bohnen in die Pfanne geben, 3–4 Min. in der heißen Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Quark und Joghurt glatt rühren. Kräuter und Frühlingszwiebeln unterheben und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Pellkartoffeln abgießen, abschrecken und mit dem Kräuterquark, dem Bohnengemüse und den Frikadellen anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 939 kcal | 53 g E | 54 g F | 64 g KH



Titelrezept

Servieren Sie statt Pell- doch mal Bratkartoffeln zu den Frikadellen: Das Gemüse wie im Rezept beschrieben kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Dann in 5–6 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Nach Belieben Schinkenwürfel und Zwiebelstreifen zugeben und am Ende kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann servieren.



Frikadellen mit Brokkolisalat und Pellkartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15. Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 150 g lila Möhren
- 300 g Brokkoli
- 1 Apfel
- 20 g getrocknete Cranberrys
- 30 g gemischte Kerne (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 2 EL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Currypulver
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Zitrone
- 300 g Quark
- 100 g Joghurt
- 50 g Schmand

- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 Scheiben Toastbrot
- Etwas Milch zum Einweichen
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Ei
- 800 g kleine Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Möhren schälen, putzen und in feine Stücke schneiden. Brokkoli putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Apfel waschen und fein würfeln. Alternativ alles auf der Küchenreibe fein raspeln. Apfel mit den Möhren, Brokkoliröschen, Cranberrys, gemischten Kernen, Olivenöl, Essig, Ahornsirup, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und Currypulver vermengen, dann bis zum Servieren durchziehen lassen.

2. Für den Dip 2 Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zitrone halbieren und

Saft auspressen. Quark, Joghurt, Schmand, Zitronensaft, ½ TL Salz, Pfeffer und ½ TL Paprikapulver mit Schalotten, Knoblauch, Petersilie und Schnittlauch vermengen.

3. Rinde des Toastbrots abschneiden. Toastbrotscheiben in der Milch einweichen. Übrige Schalotte schälen und fein hacken. Toastbrot gut ausdrücken. Hackfleisch mit Schalotte, Toastbrot, Senf, Ei, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und übrigem Paprikapulver gut verkneten. Aus der Hackmasse etwa 8 Frikadellen formen und kalt stellen.

4. Kartoffeln etwa 30 Min. in etwas kochendem Wasser garen. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin rundherum goldbraun und knusprig braten. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Frikadellen mit Dip, Pellkartoffeln sowie Brokkolisalat anrichten und servieren.

Pro Portion: 928 kcal | 46 g E | 50 g F | 75 g KH



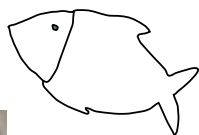
Mini-Frikadellen
mit Kartoffelsalat
Rezept auf S. 44



**Fischfrikadellen-
Brötchen**
Rezept rechts



**Kleine Frikadellen
mit Tomatensoße**
Rezept rechts



„Schnell“

Fischfrikadellen-Brötchen

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Schalotte
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 EL Kapern
- 50 g Gewürzgurken
- 1 Zitrone
- 2 Eier
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 250 ml Rapsöl
- 100 g Schmand
- 1 Zwiebel
- 400 g Seelachsfilet
- 80 g Semmelbrösel
- 4 Salatblätter
- 60 g Gurke
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 4 Brötchen

ZUBEREITUNG

1. Für die Remoulade Schalotte schälen, Petersilie waschen und trocken tupfen. Schalotte, 2 EL Petersilie, Kapern und Gewürzgurken sehr fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. ½ TL Zitronensaft, 1 Ei, Senf, ½ TL Salz, etwas Pfeffer sowie 1 Prise Zucker mit einem Pürierstab verquirlen. Dabei 200 ml Öl langsam unterrühren. Kräutermischung sowie Schmand hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Zwiebel schälen, fein hacken. Fischfilets mit der Zwiebel fein pürieren. 1 Ei, 40 g Semmelbrösel und übrige Petersilie hinzugeben, vermengen. Mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen.

3. Fischmasse zu 4 Frikadellen formen, in den übrigen Semmelbröseln wenden. Übriges Öl in einer Pfanne portionsweise erhitzen, Frikadellen von jeder Seite etwa 3 Min. goldbraun anbraten. Salat waschen und trocken tupfen. Gurke und Tomate in dünne Scheiben schneiden, rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Brötchen aufschneiden und mit den Frikadellen, Salat, Remoulade und den übrigen Zutaten nach Belieben belegt servieren.

TIPP: Die Fischfrikadellen schmecken auch gut zu Kartoffelpüree und Gurkensalat.

Pro Portion: 893 kcal | 31 g E | 64 g F | 50 g KH



Kleine Frikadellen mit Tomatensoße

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 80 g altbackenes Brötchen
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

- 30 g Butter
- 1 EL Weizenmehl Type 405
- 100 ml Gemüsebrühe
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- ½ TL Zucker
- Etwas Sesamsaat zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

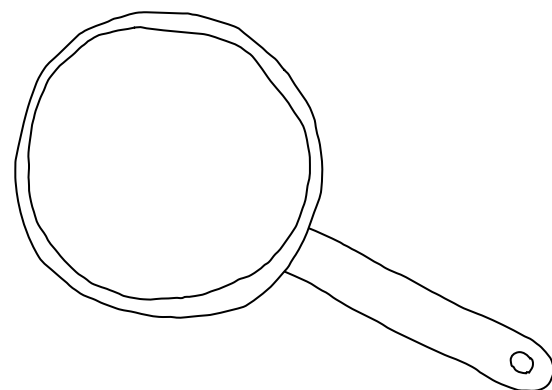
1. Zwiebel schälen und fein hacken. Das Brötchen zerkleinern und mit der Hälfte der gehackten Zwiebel, Hackfleisch, Ei, Tomatenmark, Senf, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten. Aus der Masse kleine Hackbällchen formen.

2. Die restliche gehackte Zwiebel mit Olivenöl in einer Pfanne für etwa 4 Min. dünsten. Butter in Stücken und Mehl hinzugeben und mit anschwitzen. Gemüsebrühe, Tomaten, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und den Zucker zugeben, Pfanne mit einem Deckel schließen und bei leichter Hitze für etwa 20 Min. garen.

3. Tomatensoße bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackbällchen gemeinsam mit der Tomatensoße anrichten, mit etwas Sesam bestreuen und servieren.

TIPP: Zu den Hackbällchen mit Tomatensoße können Sie Vollkornreis servieren.

Pro Portion: 508 kcal | 33 g E | 31 g F | 26 g KH





Kalbsfrikadellen
aus dem Backofen
auf Ofengemüse
Rezept auf S. 44



Wer keine Pilze mag, kann 300 g blanchierte Erbsen und 500 g gedünstete Möhren in etwas Butter schwenken und mit etwas gehackter Petersilie bestreut zu den Frikadellen servieren.

Vegetarische Linsen-
frikadellen mit
Pilzrahm und Reis
Rezept auf S. 45



Mini-Frikadellen mit Kartoffelsalat

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Olivenöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 Brötchen in Milch eingeweicht
- Salz und Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Senf
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 125 ml Orangensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Bund Rucola
- 1 Avocado
- 10 Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mit 2 EL Öl in einer Pfanne für 3 Min. dünsten. Hackfleisch, Ei, ausgedrücktes Brötchen, 1 ½ TL Salz, etwas Pfeffer, Paprikapulver und Senf zugeben und mit einem Handrührgerät vermengen. Aus der Hackfleischmasse kleine Frikadellen formen und in der Pfanne in 4–5 EL Öl braten.

2. Kartoffeln etwa 30 Min. kochen, ausdampfen lassen und pellen. Anschließend würfeln und in eine große Schüssel geben.

3. Für das Dressing Orangensaft, Senf, 80 ml Öl, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Kartoffeln mit dem Dressing vermengen, etwas durchziehen lassen.

Rucola waschen und trocken schleudern. Avocado waschen, halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Rucola, Avocado und die Radieschen unter die Kartoffeln heben, mit Schnittlauch bestreuen. Mit den Frikadellen servieren.

TIPP: Die Radieschen können Sie auch durch Tomaten ersetzen.

Pro Portion: 902 kcal | 36 g E | 58 g F | 59 g KH



Kalbsfrikadellen aus dem Backofen auf Ofengemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 altbackene Brötchen
- 250 ml Milch
- 500 g Kartoffeln
- 300 g bunte Möhren
- 2 Stangen Porree
- 250 g grüner Spargel
- 5 Stiele Majoran
- 4 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 500 g Kalbshackfleisch
- 1 EL Quark
- 3 TL Senf
- 2 Eier

- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 50 g Haselnusskerne
- 200 g Schmand
- 100 g Joghurt

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Die Milch erhitzen und über die Brötchen gießen. 10 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln in Spalten schneiden, Möhren der Länge nach halbieren. Porree putzen, gut waschen und in Streifen schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen und je nach Länge der Stangen halbieren oder dritteln. Majoran waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und hacken. Gemüse und die Hälfte des Majorans mit dem Olivenöl, etwas Salz sowie Pfeffer vermengen.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen. Im heißen Rapsöl andünsten. Hackfleisch, Quark, 1 TL Senf, Eier, übrigen Majoran, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zwiebel-Knoblauch-Mischung sowie Brötchen-Mischung in eine Schüssel geben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Mit feuchten Händen zu etwa 12 gleich großen Frikadellen formen. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Olivenöl einpinseln. Im heißen Backofen 40–50 Min. garen.

4. Das Gemüse nach etwa 20 Min. ebenfalls auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zusammen mit den Frikadellen im heißen Ofen garen. In der Zwischenzeit die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Schmand mit Joghurt sowie übrigem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ofenfrikadellen mit dem Ofengemüse und dem Schmanddip anrichten und servieren.

Pro Portion: 837 kcal | 43 g E | 52 g F | 53 g KH



Veggie

Vegetarische Linsenfrikadellen mit Pilzrahm und Reis

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g Wildreis Mischung
- Salz
- 200 g rote Linsen
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 800 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
- 40 g geriebener Gouda

- 2 Eier
- 30 g Haferflocken
- 50 g Semmelbrösel
- Pfeffer
- 8 EL Rapsöl
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 100 ml Weißwein
- 200 g Sahne

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Linsen waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 5–8 Min. zugedeckt garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Pilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Linsen, Schalotte, Knoblauch, die Hälfte der Petersilie, Gouda, Eier, Haferflocken

und Semmelbrösel in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Masse zu feucht sein, ggf. etwas mehr Haferflocken zugeben. Mit feuchten Händen aus der Masse 8 Frikadellen formen.

4. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei hoher Hitze scharf anbraten. Zwiebel sowie Paprikapulver zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein und Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze 5–8 Min. köcheln lassen.

5. Übriges Öl portionsweise in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Linsenfrikadellen darin nach und nach von beiden Seiten je 5–7 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit dem Pilzrahm und dem Reis anrichten und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 989 kcal | 35 g E | 44 g F | 116 g KH

Perfekt zu Frikadellen!



Leicht

Veggie

Würziger Tomatenketchup

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 3 Flaschen à 250 ml

- 1 TL Pimentkörner
- ½ TL Zimtpulver
- 2 Sternanis

- ½ TL Gewürznelken
- Je ½ TL edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver
- ½ TL Ingwerpulver
- 2 kg reife Tomaten
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Zucker
- 100 ml Rotweinessig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gewürze (bis auf die Lorbeerblätter) in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, sodass sie ihr Aroma entfalten. Dann in einen Mörser geben und grob zerstoßen.

2. Tomaten waschen, vom Strunk und den Kernen befreien und in grobe Stücke

schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zusammen mit den Tomaten in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Zerstoßene Gewürze sowie die Lorbeerblätter dazugeben und bei geringer Hitze 30 Min. köcheln lassen.

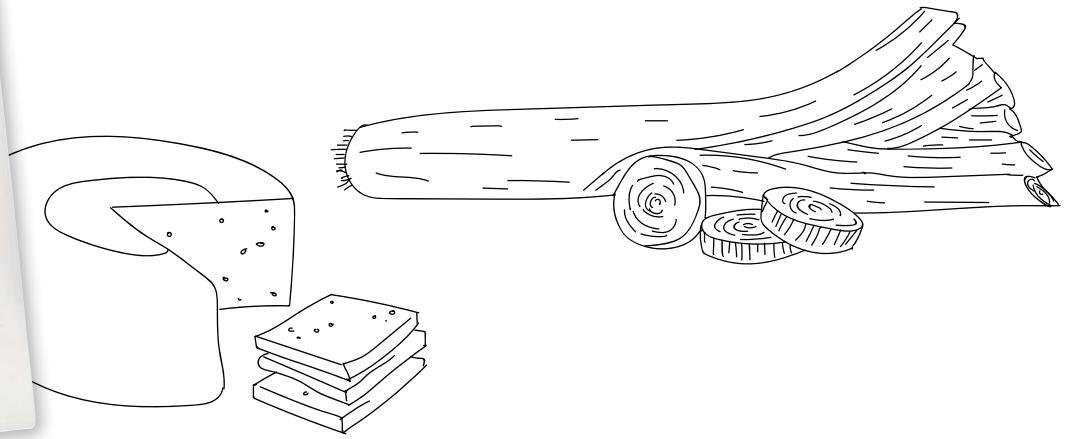
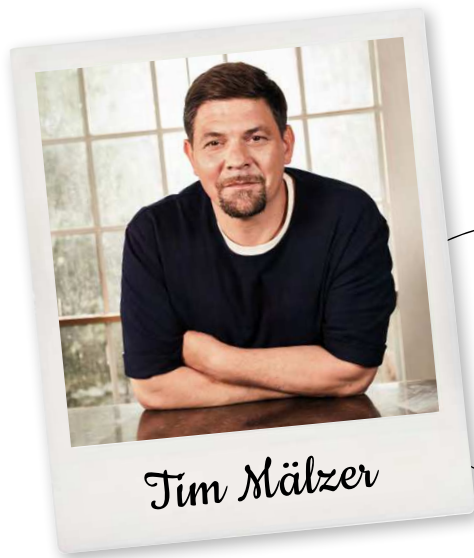
3. Tomatenmasse durch ein Sieb in einen weiteren Topf streichen. Zucker sowie den Rotweinessig in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für etwa 45 Min. bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und noch heiß in sterile Flaschen oder Gläser füllen. Abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank lagern. Geschlossen ist der Ketchup bis zu 6 Monate haltbar, geöffnet hält er etwa 6 Wochen.

Pro Flasche: 283 kcal | 7 g E | 1 g F | 61 g KH

Heimatküche mit Hack

Tim Mälzer steht wie kein anderer Spitzenkoch für eine bodenständige Küche und kreiert mit Vorliebe Gerichte, die satt und glücklich machen. Uns serviert er zwei Hackfleischklassiker mit dem gewissen Extra. Lecker!





Käse-Hackbraten mit Dörrpflaumen und cremigem Lauch

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 40 Min.
(Hackbraten), 15 Min. (Lauchgemüse)

ZUTATEN für 6 Personen

- 250 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 6 Stiele Petersilie
- 200 ml Riesling
- 200 g Gouda
- 200 g Emmentaler
- 150 g Backpflaumen
- 1 kg gemischtes Hackfleisch
- 100 g Sahne
- 1 TL Cayennepfeffer
- 80 g Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 60 g Butter
- 4 Zweige Rosmarin

FÜR DAS LAUCHGEMÜSE

- 1,2 kg Lauch
- Salz
- 250 g Sahne
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1–2 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG HACKBRATEN

1. Schalotten und Knoblauch fein hacken und im Öl glasig dünsten. Petersilie hacken, zugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Vollständig abkühlen lassen.
2. Käse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Backpflaumen halbieren.
3. Hack, Sahne, Cayennepfeffer, Riesling-Mischung und 60 g Semmelbrösel in einer Schüssel mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zutaten 8–10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Käse und Backpflaumen untermischen und abgedeckt 20 Min. kalt stellen.
4. Den Backofen auf 180 °C (Gas 3, Umluft 160 °C) vorheizen.
5. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit 20 g Butter einfetten und mit den restlichen Semmelbröseln ausstreuen. Hackmasse hineingeben, glatt streichen und mit Rosmarin und der restlichen Butter in Flöckchen belegen. Im heißen Backofen für 50 Min. backen. Dann die Temperatur auf 200 °C (Gas 4, Umluft 180 °C) erhöhen und weitere 10 Min. backen.
6. Hackbraten aus dem Ofen nehmen, 5 Min. ruhen lassen und aus der Form stürzen.

ZUBEREITUNG CREMIGES LAUCHGEMÜSE

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Lauch putzen, waschen und in ca.

½ cm dicke Ringe schneiden. Wasser salzen und den Lauch darin 2 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Sahne steif schlagen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch darin 2–3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Sahne zugeben, unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Zitronensaft abschmecken und zum Käse-Hackbraten servieren.

Pro Portion: 1163 kcal | 54 g E | 88 g F | 39 g KH



Buchtipp

Essen ist Heimat auf dem Teller. Und die deutsche Heimatküche sieht heute anders aus als wie vor 50 Jahren. Sie schmeckt jetzt auch italienisch, spanisch und türkisch; dank Spaghetti, Pizza und Döner. Mit „Neue Heimat“ liefert Mälzer die passenden Rezepte für ein neues, kulinarisches Gemeinschaftsgefühl. **Mosaik Verlag, 20 Euro**



Königsberger Klopse nach Art der Abruzzen mit Olivenreis

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.
(inkl. Reis)

ZUTATEN für 4–6 Personen

- 3 Scheiben Toastbrot (ca. 120 g)
- 100 g Sahne
- 30 g getrocknete Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 g Pinienkerne
- 5 Stiele Petersilie
- 2 Sardellenfilets in Öl
- 40 g Parmesan, am Stück
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g EW)
- 50 g weiche Butter
- 50 g Mehl
- 700 g Kalbshackfleisch

- 1 Ei (M)
- 1 Eigelb (M)
- Salz
- Pfeffer
- 1 l Hühnerbrühe
- Cayennepfeffer
- 4 Stiele Basilikum

FÜR DEN OLIVENREIS

- 250 g Basmatireis
- 150 g grüne und schwarze Oliven
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG KLOPSE

1. Toastbrot ohne Farbe tosten, fein würfeln und in einer Schüssel mit der Sahne begießen. Getrocknete Tomaten und Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Getrocknete Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, fast vollständig einkochen und zum Toastbrot geben.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Petersilie und Sardellen fein hacken. Käse fein reiben. Tomaten in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Butter und Mehl verkneten und kalt stellen.

3. Hack, Toastbrotmischung, Pinienkerne, Petersilie, 20 g Käse, Ei und Eigelb in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und 6–8 Min. mit den Händen verkneten. Mit leicht geölten Händen 24 Klopse formen.

4. Brühe in einem Topf aufkochen, die Klopse darin bei niedriger Hitze 8–10 Min. ziehen lassen. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

5. Tomaten in die Brühe geben, mit dem Schneidstab fein pürieren und aufkochen. Mehlbutter zugeben und mit dem Schneidstab untermischen. Bei mittlerer Hitze 5 Min. offen köcheln lassen, dabei mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Klopse zugeben und bei niedriger Hitze 8–10 Min. in der Soße erwärmen. Basilikumblätter abzupfen.

6. Die Klopse mit dem Olivenreis (siehe Rezept) anrichten und mit Basilikum und dem restlichen Käse bestreut servieren.

ZUBEREITUNG OLIVENREIS

1. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Wasser bissfest garen.

2. Inzwischen Olivenfruchtfleisch vom Stein schneiden und grob hacken.

3. Reis abgießen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Oliven darin 1–2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Reis zugeben und unter gelegentlichem Schwenken 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.

4. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Klopsen servieren.

Pro Portion (bei 6 Portionen):

900 kcal | 48 g E | 53 g F | 59 g KH

Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



Genießen
Sie 35%
Preisvorteil
frei Haus

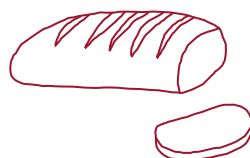


Mein LandRezept begeistert als Genussedition mit saisonalen Rezepten aus der ländlich raffinierten Küche. In jeder Ausgabe erwartet Sie ein anderes kulinarisches Thema des Landlebens.

Bestellen Sie jetzt:

☎ 0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



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





Zartes Gemüse Ein Gruß vom Frühling



*Endlich hält der Frühling nicht nur in den Gärten,
sondern auch in den Pfannen und Töpfen wieder Einzug. Mit
knackigem Gemüse und feinen Kräutern zaubern wir frische
Köstlichkeiten und holen unsere Gäste aus dem Winterschlaf*

Rezepte: **Henrieke Wölfl** | Fotos & Styling: **Ira Leoni**

Lammkarree auf Frühlingsgemüse, gerösteten Kartoffeln und Bärlauchpesto

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 6 Personen

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Möhren
- 200 g grüne Bohnen
- 300 g Blumenkohl
- 200 g Kohlrabi
- 100 g Zuckerschoten
- 4 Stiele Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lammkarrees (à etwa 500 g)
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 80 g Mandelkerne
- 1 Bund Bärlauch
- 60 g milder Bergkäse
- 100 ml Olivenöl
- 6 EL Rapsöl
- Etwas grobes Meersalz
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 g Sahne

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln gut waschen und in etwas kochendem Wasser 10–12 Min. garen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse waschen, ggf. schälen und putzen. Die Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, Bohnen je nach Größe ggf. halbieren. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und Kohlrabi in kleine Stifte schneiden.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen schälen und andrücken. Lammkarrees trocken tupfen und von Haut und Sehnen befreien. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lammkarrees darin bei hoher Hitze rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit etwas Thymian und Knoblauch in Alufolie wickeln und im heißen Ofen 22–25 Min. garen.

3. Mandelkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen. Bärlauch waschen und trocken tupfen. Bergkäse grob raspeln. Mandeln, Bärlauch, Käse und Olivenöl in

ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. 4 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit grobem Meersalz würzen.

5. Übriges Rapsöl in einer weiteren Pfanne mit Deckel erhitzen. Frühlingszwiebeln, Möhren, Bohnen, Blumenkohl und Kohlrabi darin andünsten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8–10 Min. dünsten. In den letzten 3 Min. die Zuckerschoten zugeben und mitgaren lassen. Dann Sahne zugießen und nochmals aufkochen lassen.

6. Das Lammkarree aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen. Dann zwischen den Knochen in einzelne Koteletts schneiden und mit dem Gemüse sowie den Röstkartoffeln anrichten. Mit einigen Bärlauchpesto-Klecksen garnieren und servieren.

Pro Portion: 969 kcal | 43 g E | 72 g F | 41 g KH



Setzen Sie dem Lamm die Krone auf: 3 Scheiben Toastbrot fein mahlen, mit gehackter Petersilie, Thymianblättchen, gepresster Knoblauchzehe, 80 g weicher Butter, Salz und Pfeffer verrühren. 30 Min. kalt stellen, dann auf den gegarten Karrees verteilen und für 3 Min. unter dem heißen Backofengrill gratinieren.



**Lammkarree auf
Frühlingsgemüse**
Rezept links



Gebratener Zander
Rezept rechts



Zander mit buntem Gemüsepackchen und Kartoffelpüree

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 600 g Brokkoli
- 2 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle mit Fenchelgrün
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 4 Zanderfilets (mit Haut, à 150 g)
- 3 EL Rapsöl
- 200 ml Milch
- 1–2 EL Butter
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM

- 4 Bögen ofenfestes Pergamentpapier
- Etwas Küchengarn

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 15–20 Min. garen.

2. Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 Bögen Pergamentpapier jeweils mit etwas Küchengarn zu kleinen Schiffchen zusammenbinden. Dann das Gemüse waschen, putzen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Das Fenchelgrün waschen, trocken tupfen und fein hacken.

3. Gemüse in die vorbereiteten Schiffchen geben. Mit Fenchelgrün bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Pergamentpapier in der Mitte leicht zusammendrücken, die geschlossenen Päckchen in eine ofenfeste Form geben und im heißen Ofen etwa 20–25 Min. backen.

4. In der Zwischenzeit die Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Rundherum mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

5. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zander mit der Hautseite nach unten 3–4 Min. bei hoher Hitze braten. Wenden, Hitze zurückschalten und weitere 3–4 Min. zu Ende garen lassen.

6. Kartoffeln abgießen und kurz auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen. Milch dazugießen, Butter zugeben und alles zu einem feinen Stampf zerkleinern. Mit Zitronenschale, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratenen Zander, Kartoffelpüree und Gemüsepackchen anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 601 kcal | 43 g E | 25 g F | 53 g KH



Statt Gurken-Senfgemüse können Sie auch eine Soße zum Matjes servieren. Hierfür 1 Bund Radieschen putzen, waschen und würfeln. 100 g Gewürzgurken fein würfeln. 1 Bund Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. 125 g Sahne steif schlagen und unter 250 g saure Sahne heben. Gemüse und Schnittlauch zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Pellkartoffeln mit
Matjes
Rezept rechts



Pellkartoffeln mit Gurken-Senf-Gemüse und Matjes

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 800 g Gurken
- 1 Bund Dill
- ½ Zitrone
- 1 EL Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schmand
- 2–3 EL grober Senf
- Salz und Pfeffer
- 4 Matjes-Doppelfilets

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gut waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Min. garen. Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Gurken schälen, halbieren und entkernen. Dann in etwa 5 mm dünne Stücke schneiden. Dill waschen und trocken tupfen. Die Spitzen abzupfen und grob hacken. Saft der Zitrone auspressen.

2. Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Gurken zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt 2–3 Min. garen. Schmand und Senf einrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Pellkartoffeln abgießen und abschrecken, dann pellen. Mit dem Gurken-Senf-Gemüse sowie den Matjesfilets anrichten und mit etwas Dill bestreut servieren.

Pro Portion: 757 kcal | 31 g E | 52 g F | 42 g KH



Die Herings-Verwandlung

Nicht jeder Hering kann ein Matjes werden. Was also muss der Fisch mitbringen, um in die beliebte Delikatesse verwandelt zu werden? Hierfür werden junge Fische gefangen, die noch nicht gelaicht haben. Daher auch der Name: Vom niederländischen „Maagdenhering“ abgeleitet bedeutet es auf Deutsch „Jungfrauenhering“. Nur diese Fische haben den hohen und gesunden Fettanteil von bis zu 20 % mit zahlreichen Omega-3-Fettsäuren. Die frischen Fische kommen dann mit Salz eine Woche lang zur Reifung in ein Holzfass, dort verleiht ein Enzym im Fisch dem Matjes den typischen Geschmack.



Gratinierte Tortellini mit Mozzarella, grünen Bohnen und Tomaten

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 250 g grüne Bohnen
- 600 g Tortellini (Kühlregal)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tomaten
- 8 Salbeiblättchen
- 80 g Bresaola
- 50 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 250 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

1. Die Bohnen gründlich putzen, waschen und 8 Min. in kochendem Salzwasser garen. Anschließend die Bohnen abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

2. Inzwischen die Tortellini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und achtern. Die Salbeiblättchen waschen und trocken tupfen, dann grob hacken. Bresaola in Streifen schneiden.

4. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter und Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Bohnen kurz mitdünsten. Die Tortellini und Salbei dazugeben, Bresaola unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Mozzarella in Stücke zupfen und darauf verteilen. Die Tortellini im vorgeheizten Ofen 15–20 Min. gratinieren, dann aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Pro Portion: 951 kcal | 37 g E | 43 g F | 108 g KH





Gratinierte
Tortellini
Rezept links



Frühlings-
Kartoffel-Eintopf
Rezept rechts



Frühlings-Kartoffel-Eintopf mit Portulak

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Stange Porree
- 350 g Möhren
- 250 g Knollensellerie
- 200 g gepalte Erbsen
- 3 EL Rapsöl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 80 g Portulak
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Möhren und Sellerie schälen und grob würfeln. Erbsen waschen.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Kartoffeln, Porree, Möhren und Sellerie zugeben, kurz unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe zugießen, Lorbeer zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 18–20 Min. köcheln lassen. Die Erbsen in den letzten 2 Min. zugeben und kurz mitgaren lassen.

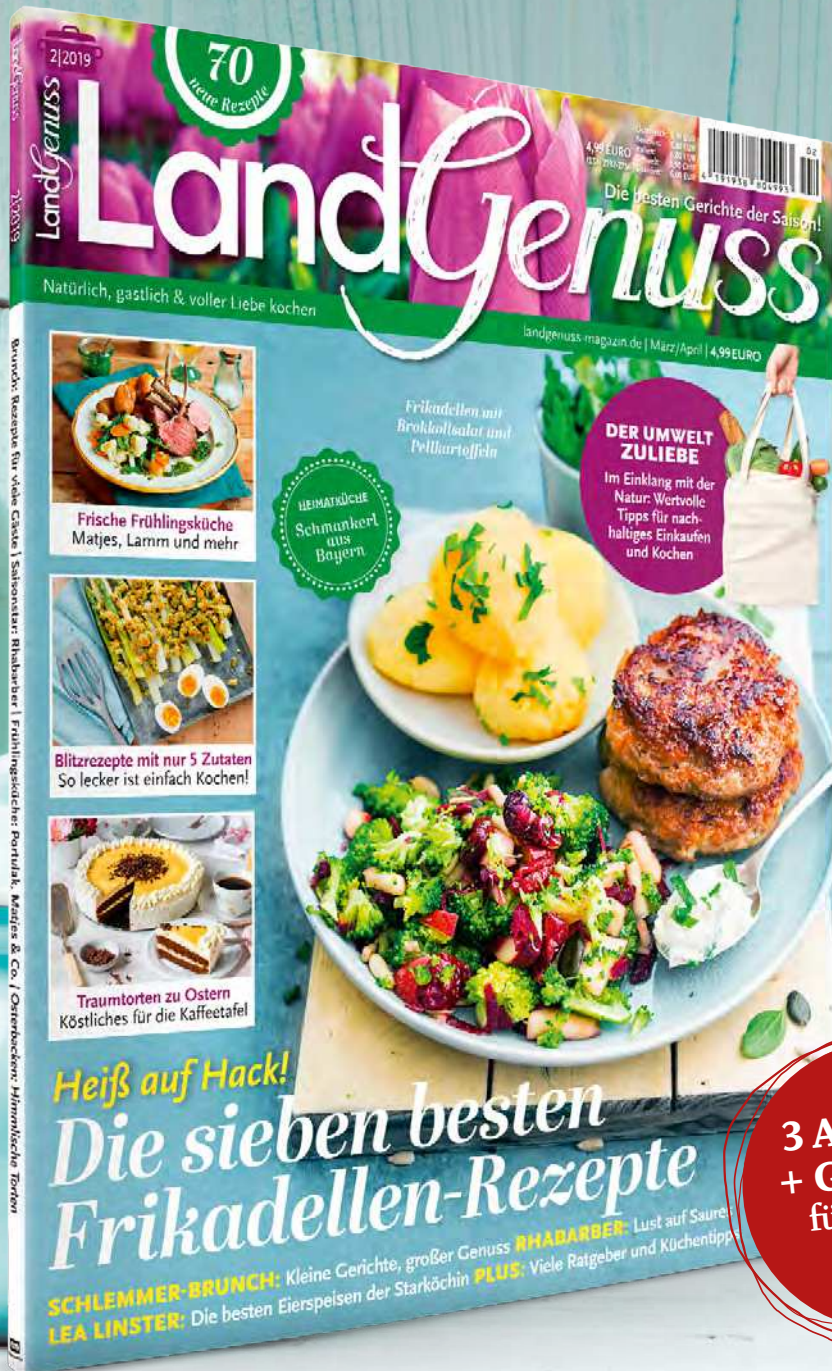
3. Inzwischen Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen und Spitzen abzupfen und alles fein hacken. Portulak gut waschen und trocken schleudern.

4. Lorbeer aus der Suppe entfernen. Gehackte Kräuter untermengen. Alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 tiefe Teller verteilen und mit Portulak garniert servieren.

Pro Portion: 370 kcal | 12 g E | 8 g F | 66 g KH

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



Für jeden Anlass und jeden Geschmack:
In jeder Ausgabe servieren wir Ihnen
mindestens 60 neue Rezepte mit den
besten regionalen Zutaten der Saison.



Dazu gibt es praktische Ratgeber und
clevere Küchentricks, neue Produkte
rund ums Kochen, kulinarische Reise-
geschichten und vieles mehr!

3 Ausgaben
+ Geschenk
für Sie nur
9,90 €

Gleich bestellen:

☎ 0711 / 72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

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



Frisches für die Frühlingsküche

Mit Kräutern peppen Sie viele Gerichte auf und verleihen ihnen im Handumdrehen ein raffiniertes Aroma. Und gesund sind Löwenzahn, Pimpinelle & Co. noch dazu! Doch welche Sorten haben jetzt Saison? Unsere besten Tipps zum Kochen mit Kräutern

Einen Wetterfrosch braucht in Hessen niemand. Dass der Frühling beginnt, merkt man hier auf dem Wochenmarkt: Rund um den Gründonnerstag beginnt alljährlich die Saison für die beliebte „Gri Soß“ – die Frankfurter Grüne Soße. In dem Klassiker, dem zu Ehren es in Frankfurt sogar ein Denkmal und ein eigenes Festival gibt, vereint sich das „Who is Who“ des Frühlingskräutergartens: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Die Soße daraus (Rezept rechts) wird traditionell zu Ochsenfleisch oder Fisch gereicht. Und auch andere Kräuter, die es jetzt frisch gibt (siehe nächste Seite), sind absolut köstlich und richtig gesund.

5 Tipps

Kochen mit Kräutern

1. Verwenden Sie immer nur ganz frische Kräuter. Trockene Spitzen oder welke Blätter deuten auf Überlagerung hin. Wenn Sie Kräuter selbst ernten, ist der beste Zeitpunkt am Morgen.

2. Waschen Sie Kräuter am besten bündelweise unter fließendem Wasser. Dabei gilt: Gründlich, aber kurz, sonst geht ein Teil des Aromas verloren.

3. Auch wichtig, damit die Aromen erhalten bleiben: Benutzen Sie ein großes, scharfes Messer oder Wiegemesser zum Schneiden frischer Kräuter. Werden Kräuter gequetscht, treten die aromagebenden ätherischen Öle aus und der Geschmack geht verloren. Zerkleinern Sie die Kräuter erst direkt vor der Verwendung, damit sich keine Inhaltsstoffe verflüchtigen.

4. Der Einsatz von Kräutern ist Übungssache. Tasten Sie sich je nach Gericht und Kraut nach und nach an die optimale Menge heran. Übrigens: Dank frischer Kräuter können Sie auf einen Teil des Salzes verzichten, schmecken Sie also immer erst am Ende ab.

5. Kräuter mit zarten Blättern wie Basilikum, Petersilie, Kerbel oder Estragon gehören erst am Ende der Garzeit oder zum Servieren in das Gericht. Sie fallen sonst zusammen und verfärben sich. Robustere Sorten wie Rosmarin, Thymian oder Salbei können ein paar Minuten mitgaren.



Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 9 Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Borretsch
- 1 Bund Sauerampfer
- 1 Bund Pimpinelle
- 1 Bund Kerbel
- 1 Kresse
- 200 g Schmand
- 400 g Sauerrahm
- 1 TL Senf
- 2 TL Salz
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- ½ TL Kümmelsamen
- Ein paar Butterflöckchen

ZUBEREITUNG

1. Eier in 9–10 Min. hart kochen, pellen und 1 Ei klein hacken, Beiseitestellen. Alle Kräuter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Zusammen mit dem Schmand in den Mixer geben und

pürieren. Nach und nach Sauerrahm, Schmand, Senf und 1 gestrichenen TL Salz hinzufügen. Alles zusammen aufmixen. Die Soße sollte eine cremige Konsistenz haben. In eine Schüssel geben und das gehackte, hart gekochte Ei unterrühren, nach Geschmack noch etwas nachsalzen.

2. Kartoffeln mit 1 TL Salz und dem Kümmel in einem Topf geben, mit kaltem Wasser knapp bedecken, Deckel aufsetzen, zum Kochen bringen und in etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. Kochwasser abgießen, Kartoffeln auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz durchrütteln, damit sie abdampfen können, dann schälen und warm halten.

3. Pro Person je eine Kelle Soße auf einen Teller gießen und zwei halbierte oder geviertelte hart gekochte Eier zusammen mit gepellten Kartoffeln in die Soße setzen. Butterflöckchen und Salz nach Geschmack auf die Kartoffeln geben.

Pro Portion: 790 kcal | 28 g E | 52 g F | 54 g KH

Kräuter trocknen

Konservieren Sie den Geschmack von Frühling und Sommer, indem Sie frische Kräuter einfach trocknen. Wichtig: Waschen Sie die Pflanzenteile nicht ab, sonst schimmeln sie. Ausschütteln reicht – am besten nach der Ernte direkt am Morgen, da sind die Kräuter besonders frisch. Dann binden Sie diese zu kleinen Bündeln zusammen und hängen sie kopfüber für 3–4 Tage an einem geschützten, schattigen Ort auf. Luftdicht verpackt (z. B. in einem Glas) halten die getrockneten Pflanzen dann rund ein Jahr.





Petersilie

Unkompliziert und ein echter Kräuterklassiker: Petersilie gibt vielen Gerichten einen Frischekick. Dabei harmonisiert ihr feiner Geschmack mit fast jedem anderen Gewürz. Denn Petersilie übertüncht andere Aromen nicht, sondern hebt sie gekonnt hervor. Nebenbei versorgt sie uns mit viel Vitamin C, Vitamin A, B-Vitaminen und Mineralstoffen. Tipp: Wählen Sie am besten die glatte Variante, sie ist aromatischer als krause Petersilie.



Schnittlauch

Rührei, Salate, Suppen, Dips: Alles bekommt durch frischen Schnittlauch mehr Pepp! Ein echtes Beautyfood ist der Verwandte von Knoblauch mit seinem feinen Zwiebelaroma noch dazu. Denn Schnittlauch punktet mit vielen Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen und so den Alterungsprozess der Haut ausbremsen. Gut zu wissen: Hitze mag er gar nicht, dann wird er braun. Deshalb sollte Schnittlauch auf keinen Fall zu lange mitkochen.

Bärlauch

Vergessen Sie Knoblauch, jetzt kommt Bärlauch! Seine Blätter schmecken wie eine Mischung aus Knoblauch und Schnittlauch – scharf und herrlich frisch. Neben Frischkäse verfeinern sie auch Fisch und Geflügel, Kalb und Lamm oder schmecken pur auf einem Brot mit Butter oder als Pesto. Extra-Bonus: Schwefelstoffe und ätherische Öle wirken günstig auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel ein.



Salbei

Salbei riecht intensiv und braucht starke Zutaten an seiner Seite. Der typische Duft macht sofort Lust auf die italienische Küche. Saltimbocca, Gnocchi in Salbeibutter – herrlich! Und gesund: Bitter- und Gerbstoffe aus Salbei aktivieren die Gallen- und Leberarbeit sowie die Fettverdauung. Köstlich: Die Blätter in Butter leicht anbraten und zur Soße reichen. Aber Vorsicht – wegen seines intensiven Aromas sollte er nicht zu großzügig zum Einsatz kommen.

Brennnessel

Lange Zeit galt sie als Unkraut, zu Unrecht, ist sie doch eigentlich die „Königin der Heilkräuter“! Brennnesseln schmecken nicht nur schön frisch und harmonieren toll mit aromatischem Gemüse wie Kohlrabi, sie bringen auch den Stoffwechsel in Gang, wirken entstauend, blutreinigend und entzündlich. Am besten schmecken die zarten Blätter, die man im Frühling nahezu überall findet. Tipp: Beim Sammeln und Zubereiten von Brennnesseln immer Handschuhe tragen, um Quaddeln zu vermeiden.



Löwenzahn

Viel mehr als nur eine Pustelblume: Löwenzahnblätter trimmen jeden Salat sofort auf gesund. Sie sind würzig und schön herb. Durch spezielle Bitterstoffe regt Löwenzahn den Appetit an und bringt die Verdauung in Schwung. Übrigens: Selbst die Blüten können Sie essen, sie geben einem Salat den besonderen Farbkick! Gut zu wissen: Zuchtlöwenzahn schmeckt etwas milder als sein frei wachsender Verwandter.

Pimpinelle

Ein echter Frühlingsbote und eine klassische Zutat in der berühmten Frankfurter Grünen Soße: mild und trotzdem würzig – so schmeckt der „Kleine Wiesenknopf“. Mit ihren ätherischen Ölen regt die Pimpinelle unter anderem den Stoffwechsel an und soll so auch Frühjahrsmüdigkeit vertreiben können. Übrigens: Die Pimpinelle bitte nicht mitkochen, sondern erst kurz vorm Servieren an die warmen Gerichte geben, dann entfaltet sie ihre würzig, leicht bittere Geschmacksnote perfekt.



Borretsch

Das Kraut wächst fast überall am Wegesrand und kann auch leicht im Garten angebaut werden. Neben viel Vitamin C enthält Borretsch sekundäre Pflanzenstoffe, die die Zellen schützen, hinzu kommen ätherische Öle und Mineralstoffe. Weil er geschmacklich so gut zu Gurken passt, wird er auch „Gurkenkraut“ genannt. Es sollten beim Würzen nur frische Blätter verwendet werden, da die Aromen schnell verloren gehen – frisch gehackt passen sie ideal zu frisch zubereiteten Kräuterquarks, Tomaten oder Salaten.

Liebstockel

Mit seinem intensiven Aroma – Liebstöckel wird auch „Maggi-kraut“ genannt – gilt er als idealer Begleiter zu Fleischgerichten, Suppen und Wurzelgemüse. Mit seinem besonderen Geschmack kann er Salz ersetzen; das ist interessant für alle, die unter einem zu hohen Blutdruck leiden. Vor allem die jungen Blätter eignen sich bei der Zubereitung in der Küche zum Würzen und Verfeinern.



Estragon

Eine Sauce béarnaise ohne Estragon? Undenkbar! Überhaupt geht vor allem in der französischen Küche nichts ohne das „Drachenkraut“. Estragon schmeckt intensiv, deshalb reichen zum Würzen in der Regel kleinere Mengen. Enthaltene Bitterstoffe regen die Produktion von Magensaft an – das erleichtert die Verdauung schwerer Speisen. Und: Estragon lässt sich sehr gut einfrieren. Einfach waschen, abtupfen und im Gefrierbeutel in das Eisfach geben.



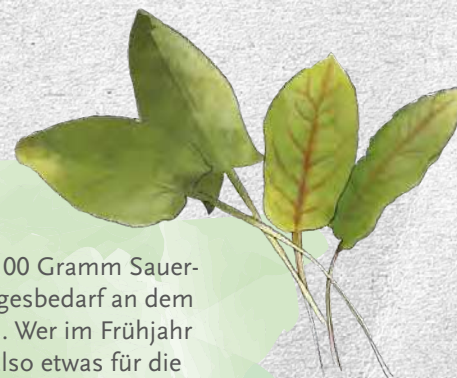
Giersch

Wer Giersch nur als lästiges Unkraut abtut, verpasst etwas: Das Wildkraut, das im Frühling in fast jedem Garten wächst, ist richtig gesund. Giersch kommt seit jeher etwa bei Gicht und Rheuma zum Einsatz, aber auch bei Verdauungsbeschwerden, Blasenentzündung oder Ischiasbeschwerden kann das Kraut Linderung bringen. Getrocknet sind die Blätter ideal als Gewürz für Suppen und Soßen – und werden ähnlich wie Petersilie eingesetzt.



Sauerampfer

Kleine Vitamin-C-Bombe: 100 Gramm Sauerampfer decken unseren Tagesbedarf an dem immunstärkenden Vitamin. Wer im Frühjahr Sauerampfer genießt, tut also etwas für die Abwehrkräfte. Mit seiner leicht säuerlichen Note verleiht das Kraut Salaten und Suppen einen aromatischen Frischekick. Gut zu wissen: Wie Spinat enthält auch Sauerampfer relativ viel Oxalsäure. Und sollte somit bei Nierenproblemen oder Gicht nicht zu häufig auf dem Teller landen.



Brunnenkresse

Ob in Omelett, frischem Wildkräutersalat, selbst gemachtem Kräuterquark oder Pesto: Brunnenkresse veredelt mit ihrem würzig-scharfen Aroma viele Gerichte. Und ist noch dazu extrem gesund. Die kleinen Blätter kurbeln dank ätherischer Öle die Verdauung und den Stoffwechsel an, wirken belebend, blutreinigend und antibakteriell – und so auch effektiv gegen Frühjahrsmüdigkeit.



❧ Kaffeeeklatsch ❧

Neue Produkte und Rezepte für Genießer, Deko-Tipps für ein gemütliches Zuhause, spannende kulinarische Geschichten, tolle Hotel-Tipps und vieles mehr!



Immer alles griffbereit

Die Gartensaison kann beginnen: Dank der Werkzeugkiste „Maigrün“ mit mehreren Fächern (28 cm x 20 cm x 17 cm) haben Gartenschere, Saatgut und andere Utensilien jetzt einen festen Platz und gehen garantiert nicht mehr verloren. Ca. 29 Euro, über gartenzauber.com



Endlich wieder Salatsaison!

Vier erfrischend-leichte neue Salatdressings gibt es von Kühne. Ob cremige Joghurt-Dressings auf griechische oder Sylter Art, fruchtiges Zitronen-Buttermilch- oder aromatisches Apfel-Schnittlauch-Dressing: Da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ca. 1,20 Euro, erhältlich im Supermarkt.



Glasklarer Eyecatcher

Setzen Sie Ihre Lieblingsblumen gekonnt in Szene: Die besondere Form der Vasen, die ein wenig an Seifenblasen („Bubble Vase“) erinnert, ist der Hingucker. Ein Muss für alle, die es minimalistisch lieben. Ca. 45 Euro, über gartenzauber.com



Aphrodite's Kiss

It's Cocktail-Time! Granatapfelsaft enthält viel Vitamin C und eignet sich perfekt als Basis für köstliche Drinks wie den „Aphrodite's Kiss“ mit Rosenwasser und Wodka.



Leicht

Veggie

Schnell

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Min.

ZUTATEN für 2 Drinks

- 8 Eiskügelkugeln
- 8 cl Wodka
- 2 cl Rosenwasser
- 2 cl Limettensaft
- 400 ml Granatapfelsaft (z. B. von Rauch)
- ½ grüner Apfel
- 2 Holzspieße
- 2 Zimtstangen

ZUBEREITUNG

2 Longdrinkgläser mit den Eiskugeln befüllen und darüber Wodka, Rosenwasser und Limettensaft geben. Dann mit Granatapfelsaft auffüllen. Den Apfel in dünne Scheiben schneiden und als Fächer mit dem Holzspieß aufspießen. An das untere Ende je eine Zimtstange geben und damit den Drink verrühren und garnieren.

Pro Drink: 193 kcal | 1 g E | 1 g F | 15 g KH



Sterneköche hautnah erleben

Das Wirthaus am Rosengarten aus München ist bekannt für seine kulinarischen Events. Im März und April wird es gleich mehrere Kochabende der ganz besonderen Art geben. Unter dem Motto „Sterneköche im Wirthaus“ sind vier Spitzenköche zu Gast, die ihren Gästen ein 7-Gänge-Menü servieren. Erleben Sie Johann Lafer, Roland Trettl, Cornelia Poletto oder Frank Rosin einen Abend lang live! Und das ist noch nicht alles: Nach dem Kochen stehen die Starköche für ein exklusives „Meet & Greet“ bereit! Tickets für 149 Euro können Sie über info@wirthausamrosengarten.de bestellen.



Einfach pfanntastisch!

Mit der farbenfrohen Pfanne von Le Creuset ist das perfekte Braterlebnis garantiert. Ob Steak oder selbst gemachte Bratkartoffeln: In der Pfanne aus Gusseisen gelingt alles auf den Punkt. In unterschiedlichen Farben erhältlich, z. B. in „Karibik“ (siehe Bild), ca. 175 Euro, z. B. über onekitchen.com



Wie niedlich ist der denn?

Praktisch: Mit dem süßen Kresse-Igel haben Sie immer frisches Grün zum Kochen parat! Ca. 13 Euro, z. B. über dehner.de

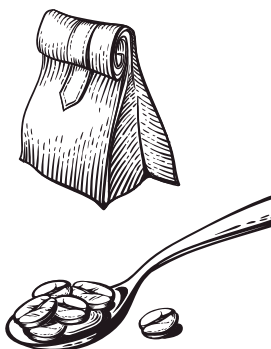


Köstlicher Snack für die Handtasche

Die knusprigen Nussriegel von foodloose sind perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch und kommen komplett ohne raffinierten Zucker aus. Trotzdem sind sie schön süß, dank Zutaten wie Datteln oder Agavendicksaft. Jetzt neu in den Geschmacksrichtungen Himbeere-Schoko und Erdnuss-Schoko. Ca. 1,50 Euro, erhältlich im Supermarkt und über foodloose.net

Kaffeefans aufgepasst!

Mit „Qbo“ erweitert Tchibo sein Sortiment um hochwertigen Röstkaffee. Das Besondere: Die Premium-Bohnen stammen jeweils aus einer Kooperative. Dreimal im Jahr gibt es eine neue Edition aus einem anderen Ursprungsland – entsprechend der jeweiligen Erntezeit. Die ersten vier Sorten stammen aus Peru, sind nachhaltig produziert und Fairtrade-zertifiziert. 250 g ca. 5 Euro, in ausgewählten Supermärkten, in allen Tchibo-Filialen und über tchibo.de



75%

Wie süß: Damit das Osterfest ein voller Erfolg wird, schlüpfen jährlich 75% aller Deutschen in die Rolle des Osterhasen und verstecken kleine Aufmerksamkeiten. Die beliebtesten Geschenke: Schokolade, selbst bemalte Eier und Blumen.

Quelle: statista.com



Urlaub für die ganze Familie

Ob eine Reise mit Kindern oder eine kleine Auszeit zu zweit: Wir haben vier traumhafte Hotels ausgesucht, die Lust auf einen Kurztrip machen

Familienhotels



Für die ganze Familie

Das Familien-Ferendorf „Post Alpina“ in Südtirol überzeugt durch seine absolute Familienfreundlichkeit. In den großzügigen Ferienwohnungen und gemütlichen Suiten fühlen sich kleine und große Besucher sofort heimisch. Auch an Aktivitäten mangelt es nicht: Wandern, Biken, Planschen im Pool, Miniclub – hier bleiben wirklich absolut keine Wünsche offen. Weitere Infos gibt es unter posthotel.it

Viel Unterhaltung für die Kleinen

Auf 1.200 Meter Höhe liegt das 1908 errichtete „Parkhotel Holzner“ in Oberbozen. Besonders die Kleinen werden hier eine Menge Spaß haben. Die große Gartenlandschaft lädt zum Spielen und Erkunden ein, außerdem gibt es für Kinder spezielle Kinder-Genießer-Menüs, ein tägliches Betreuungsprogramm, ein großes Spielzimmer, einen Abenteuerspielplatz und einen kleinen Streichelzoo. Und die Großen? Die erkunden derweil die malerische Umgebung oder lassen es sich im großen Wellness- und Spabereich des Hotels gutgehen. Erfahren Sie mehr unter parkhotel-holzner.com



Wellnesshotels



Urlaub der Spitzenklasse

Das Romantikhotel „Das Freiberg“ in Oberstdorf bietet alles, was einen Wellnessurlaub perfekt macht. Ein Privat-Spa unter historischer Gewölbedecke, ein ausgesuchtes Massageangebot, einen ganzjährig beheizten Außenpool, einen Wellnessgarten mit verschiedenen Saunen und ein mit einem Michelin-Stern ausgezeichnetes Restaurant. Lassen Sie die Seele baumeln – hier ist Erholung garantiert. Mehr unter das-freiberg.de

Sich einfach mal etwas Gutes tun

Sie wollen Ihrem Körper und Geist gerne etwas Gutes tun? Entschleunigen, neue Kraft tanken? Dann sind Sie im „Hotel Rosental“ in Oberstaufen genau richtig. Denn hier steht alles unter dem Motto „Regeneration“. Das Angebot ist umfangreich: Wählen Sie zwischen verschiedenen Fastenvarianten wie Schrothkur, Basen- oder Heilfasten, entspannen Sie im großzügigen Spabereich mit Sauna und Badelandschaft und genießen Sie die leichte Verwöhnküche des hauseigenen Restaurants. Weitere Infos finden Sie unter rosentalp.de



UNSER NEUJAHR'S-ANGEBOT FÜR DICH!

16 Ausgaben für
nur 63,80 €
20% sparen!

Neujahrs-Aktion

2 Jahre Lesespaß



Deine Vorteile auf den Punkt gebracht:

Jetzt bestellen und das große Set für Thermomix® im Wert von über 133,55 Euro gratis dazu erhalten!

Im Set!



Enthalten sind: 1 „mein ZauberTopf“-Schürze, 1 Kochbuch „mein ZauberTopf mixt! Familienlieblinge“, 1 Sammelshuber, 1 Spatel, 1 Universalbürste, 3 Messerbürsten, alle Ausgaben als E-Paper für Smartphone und Tablet

Bestellung per Post

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

Bestellung Online

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

Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:
0711-72 52 293



Für Marzipanmöhren zur Verzierung einfach 200 g Marzipanrohmasse mit 100 g Puderzucker verkneten. Etwa 40 g abnehmen und mit grüner Lebensmittelfarbe, den Rest mit gelber und roter Farbe orange färben.

Orangenes Marzipan zu kleinen Möhrchen formen, kleine Kerben einschneiden und aus dem Rest Möhrengrün formen.





Aus der Backstube

Süßes für die Ostertafel



Die Feiertage sind der perfekte Anlass, um einmal wieder mit Muße und Liebe zu backen und dann Freunde und Familie an die schön geschmückte Kaffeetafel zu laden. Wir haben die passenden Rezeptideen für Sie – und ob Osterlamm oder Rübliorte: Diesen Kreationen kann garantiert niemand widerstehen

Rezepte: **Henrieke Wölfl** | Fotos & Styling: **Katharina Küllmer**

Veggie

Rübli-Orangentorte

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 20 Min.

ZUTATEN für etwa 10 Stücke

FÜR DEN KUCHEN

- 300 ml Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Formen
- 475 g Möhren
- 1 unbehandelte Orange
- 125 g Walnusskerne
- 6 Eier
- 300 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 1 Pck. Backpulver
- 2 TL Zimtpulver
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Ingwerpulver

FÜR DIE CREME

- ½ unbehandelte Orange
- 400 g Frischkäse
- 200 g Crème fraîche
- 100 g weiche Butter

- 125 g Puderzucker
- Marzipanmöhrrchen nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden von 2 Springformen (Ø 18 cm) mit etwas Backpapier auslegen und den Rand mit etwas Öl fetten. Die Möhren schälen und auf einer Küchenreibe raspeln. Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.

2. Die Eier mit dem Zucker und Salz in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Das Mehl, Backpulver, Zimt, Muskatnuss und Ingwer mischen. Abwechselnd mit dem Öl sowie dem Orangensaft zur Eiermischung geben und alles zu einem glatten Teig rühren. Die Nüsse und Möhrenraspel zugeben und unterheben. Den Teig halbieren und jeweils in die vorbereite-

ten Formen füllen. Dann im heißen Backofen 30–35 Min. backen.

3. Rübli-Böden aus dem Ofen nehmen, kurz in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf Kuchengittern vollständig abkühlen lassen.

4. Inzwischen für die Creme die Orange heiß waschen und die Schale in feinen Zesten abschälen. Dann den Saft auspressen. Frischkäse, Crème fraîche, Butter, Orangensaft und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren.

5. Die Böden jeweils einmal quer halbieren. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen und mit etwa ¼ der Frischkäse-Orangen-Creme bestreichen. Die übrigen Böden mit jeweils ¼ Creme darauf schichten, dabei mit der Creme-Schicht abschließen. Mit den Orangenzenen oder -scheiben und nach Belieben mit Marzipanmöhrrchen garnieren, dann servieren.

Pro Stück: 926 kcal | 16 g E | 69 g F | 63 g KH



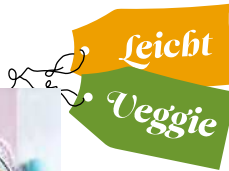
**Hefekranz mit
Mohn-Marzipan**

Rezept auf
Seite 72





Für selbst gemachten Eierlikör 7 Eigelb, 125 g Puderzucker und das Mark von 1 Vanilleschote im heißen Wasserbad 10 Min. mit einem Schneebesen schaumig schlagen. 125 ml Rum zugeben und in einem kalten Wasserbad kalt rühren. 100 g Sahne steif schlagen und langsam unter die Eiermischung heben. Den Likör in verschließbare Flaschen füllen und 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.



Hefekranz mit Mohn-Marzipanfüllung

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. zzgl.
1 Std. 15 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für etwa 18 Stücke

- ½ unbehandelte Zitrone
- 220 ml Milch
- ½ Würfel Hefe
- 200 g Zucker
- 500 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 200 g weiche Butter
- 200 g Marzipan
- 120 g Mohn
- 1 Eigelb
- 50 g Mandelblättchen
- 150–200 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. 200 ml Milch lauwarm erhitzen und die Hefe darin mit 50 g Zucker lösen. Mehl, Salz und weitere 50 g Zucker in einer Schüssel mischen. Milchmischung angießen, Zitronenschale, Ei und 100 g Butter zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Marzipan auf einer Küchenreibe grob raspeln. Übrige Butter in einem Topf schmelzen und mit dem restlichen Zucker, Mohn und geraspelten Marzipan zu einer homogenen Masse verrühren. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu ei-

nem Rechteck (etwa 50 × 30 cm) ausrollen. Die Mohn-Marzipan-Füllung daraufgeben, dabei einen etwa 1 cm breiten Rand lassen. Den Teig von der langen Seite aufrollen, mit einem scharfen Messer der Länge nach aufschneiden und die beiden Stränge kreuzweise übereinanderlegen. Dann zu einem Kranz formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere 30 Min. gehen lassen.

4. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eigelb mit übriger Milch verquirlen. Den Kranz damit bestreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 45–50 Min. backen. Evtl. mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden.

5. Den Kranz aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Zitronensaft mit dem Puderzucker verquirlen und den Zuckerguss in dünnen Streifen auf dem Kranz verteilen. Trocknen lassen und servieren.

Pro Stück: 386 kcal | 18 g F | 8 g E | 50 g KH



Eierlikörtorte

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.
zzgl. 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 16 Stücke

- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 225 g Zucker
- 40 g Weizenmehl Type 405
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 30 g Kakaopulver

- 1 Pck. Backpulver
- 8 Blatt Gelatine
- 700 g Sahne
- 250 ml Eierlikör
- 100 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit etwas Backpapier auslegen. Die Eier trennen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Weiterrühren, dabei 150 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb verquirlen und unterziehen. Mehl, Haselnüsse, Kakaopulver und Backpulver mischen und zügig unter die Ei-Mischung heben. In die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und im Ofen etwa 20 Min. backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

2. 6 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 500 g Sahne und übrigen Zucker steif schlagen. 100 ml Eierlikör erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und darin auflösen. 2 EL der Sahne dazugeben, unterrühren und diese Mischung unter die steif geschlagene Sahne ziehen.

3. Den Biskuitboden aus der Form lösen und waagrecht halbieren. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darum stellen. Hälfte der Sahnecreme auf dem Boden verstreichen. Den 2. Boden daraufsetzen und mit der übrigen Creme bestreichen. Mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

4. Übrige Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Restlichen Eierlikör erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und im warmen Eierlikör auflösen. 5–7 Min. abkühlen lassen und dann auf die Torte streichen. Weitere 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

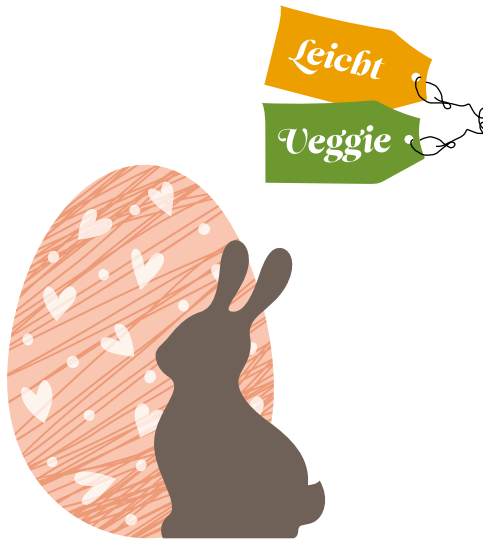
5. Schokolade mit einem scharfen Messer in feine Späne raspeln. Übrige Sahne steif schlagen. Den Tortenring von der Torte lösen und den Rand mit Sahne einstreichen. Restliche Sahne mit dem Spritzbeutel auf die Torte geben. Mit Schokoladenraspeln bestreuen und servieren.

Pro Stück: 317 kcal | 20 g F | 5 g E | 27 g KH



*Bestreichen Sie die Küchlein für eine süße Extranote mit selbst gemachter Zuckerglasur:
150 g Puderzucker mit 3 EL Wasser und
1 EL Zitronensaft vermischen und mit einem
Pinsel auf den Tartelettes verteilen.*





Kleine Zitrontartelettes

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 45 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 8 Stück

FÜR DEN TEIG

- 250 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Vanillezucker
- 125 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Förmchen
- 1 Eigelb

FÜR DIE FÜLLUNG

- 3 unbehandelte Zitronen
- 2 Eier
- 3 Eigelb
- 1 EL Stärke
- 100 g Puderzucker
- 1 EL weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 50 g ungesalzene Pistazienkerne
- 75 g Soft-Aprikosen

AUSSERDEM

- Einige Hülsenfrüchte zum Blindbacken

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Salz und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen und das Eigelb dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. In etwas Frischhaltefolie wickeln und 45 Min. in den Kühlschrank geben.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Tartelette-Förmchen (Ø etwa 10 cm) mit etwas Butter fetten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche

nochmals kurz durchkneten, dann in 8 gleich große Portionen teilen. Die vorbereiteten Förmchen damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Ein kleines Stück Backpapier auf den Boden legen, mit den getrockneten Hülsenfrüchten beschweren und im heißen Ofen etwa 10 Min. blind backen.

3. Inzwischen für die Zitronencreme die Zitronen heiß waschen. 2 TL Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Etwa 125 ml Saft abmessen. Eier trennen. Eigelb mit der Stärke, der Hälfte des Puderzuckers und der Butter über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Zitronensaft und -schale unterrühren. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, dann den übrigen Puderzucker nach und nach dazuschlagen. Vorsichtig unter die Zitronencreme heben.

4. Mürbeteigböden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte samt Papier entfernen und etwas abkühlen lassen. Dann die Zitronenfüllung einfüllen und glatt streichen. Die Hitze auf 180 °C reduzieren und die Tartelettes etwa 15 Min. backen. Aus dem Backofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Die Pistazienkerne grob hacken und die Soft-Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Die Törtchen mit beidem garnieren, dann servieren.

Pro Stück: 421 kcal | 22 g F | 9 g E | 46 g KH



Advertorial

Sommersonne auf der Frühlingstafel

Wie zaubern wir den vollen Geschmack sommerlicher Aprikosen auf einen Frühlingskuchen und damit unseren Gästen ein Lächeln ins Gesicht? Ganz einfach: mit Früchten, die unter türkischer Sonne reifen und dann trocknen dürfen, bis der natürliche Fruchtzucker karamellisiert ist und ihnen ein unvergleichliches Aroma verleiht. Was Sie nicht für die Dekoration brauchen, leuchtet verführerisch in Schalen auf der Frühstückstafel oder Kaffeetafel. Das gilt auch für die Pekannusskerne: Die Verwandten der Walnuss stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe, schmecken unvergleichlich mild und süß – und sind pur ebenso köstlich wie als aromatische Zutat beim Backen. Mehr Infos unter seeberger.de



Kernig-fruchtige Osterlämmer

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 25 Min.

ZUTATEN für etwa 6 Stück

- 125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Förmchen
- 250 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 100 g Pekannusskerne
- 80 g Cranberrys
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- ½ Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 80 ml Milch
- 2–3 EL Kakaopulver
- Etwas Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 kleine Lammförmchen (Länge etwa 12 cm) gut mit Butter fetten und anschließend mit Mehl ausstäuben. Die Pekannusskerne hacken. Mit den Cranberrys mischen.

2. Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier einzeln zugeben und jeweils gut unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Abwechselnd mit etwa 60 ml Milch zur Butter-Mischung geben und alles zu einem glatten Teig rühren. Pekannuss-Cranberry-Mischung zugeben und gut unterrühren.

3. Den Teig in 2 gleich große Portionen teilen. Unter eine Hälfte das Kakaopulver

und die übrige Milch rühren. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen geben, dabei die Förmchen nicht zu voll füllen. Im heißen Ofen etwa 25 Min. backen. Herausnehmen und vollständig in der Form auskühlen lassen, dann vorsichtig stürzen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Pro Stück: 567 kcal | 31 g F | 10 g E | 61 g KH

TIPP: Wer mag, kann die gebackenen Osterlämmchen nach Belieben noch mit geschmolzener Kuvertüre verzieren.





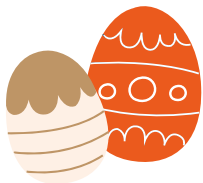
Tolle Ideen fürs Osterfest

Ostern steht vor der Tür und das heißt: Jetzt wird geschlemmt und dekoriert, was das Zeug hält! Hier kommen kreative Bastelanleitungen, hübsche Deko-Artikel und köstliche Naschereien



Jetzt wird gebastelt!

Mit diesen selbst gemachten Eierbechern werden Ihre Frühstückseier zum morgendlichen Blickfang. Die Holzbienen gibt es für ca. 3 Euro und die Filzblumen für ca. 1,50 Euro, erhältlich in Bastelläden oder Papeterien.



Blüten-Becher

MATERIAL für 6 Becher

- 1 Eierkarton (6er-Pack)
- Schere
- Filzblumen mit Selbstklebe-Etikett (z. B. von HEITMANN DECO)

ANLEITUNG

Die einzelnen Mulden eines Eierkartons ausschneiden. Dabei jeweils einen Teil der Mittel-Pyramide mit ausschneiden. Die Schutzschicht vom rückwärtigen Selbstklebe-Etikett der Filzblüten abziehen und pro Eierbecher je eine Blüte am hohen Pyramiden-Teil ankleben. Eier in die Eierbecher setzen.

Bienen-Becher

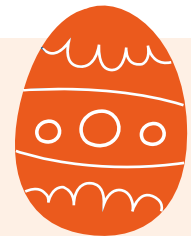
MATERIAL für 6 Becher

- 1 Eierkarton (6er-Pack)
- Schere
- Doppelseitiges Klebeband
- Holz-Bienen (z. B. von HEITMANN DECO)

ANLEITUNG

1. Die einzelnen Mulden eines Eierkartons ausschneiden. Dabei jeweils einen Teil der Mittel-Pyramide mit ausschneiden. Den hohen Pyramiden-Teil kürzen, die überstehenden Pappränder rund um die Mulden wegschneiden.

2. Ein kleines Stück vom doppelseitigen Klebeband abschneiden, rückseitig auf die Holz-Bienen kleben, die Schutzschicht abziehen. Die Bienen vorne auf die Mulden kleben, Eier hineinsetzen.



Die Kaffeetafel erstrahlt in ganz neuem Glanz

Die silbern schimmernde Schale „Nara“ ist perfekt, um Ostergebäck oder Obst gekonnt in Szene zu setzen. Das Besondere: Durch die aufwendige Bearbeitung der Oberfläche ist jede Schale ein Unikat. In unterschiedlichen Größen erhältlich, ab ca. 30 Euro, über fink-shop.de



Gewinnspiel



Hingucker im Osternest

Der Goldhase von Lindt aus zarter Alpengvollmilchschokolade präsentiert sich dieses Jahr ganz frühlingshaft – mit filigranen Blümchenmustern auf der Goldfolie. In zwei Farben, ab 3 Euro, erhältlich im Supermarkt.



Jetzt gewinnen:
eines von fünf Genießer-Sets von „3 GLOCKEN Gold-Ei Landnudeln“ und „Le Creuset“!

Ob Nudelsalat oder Pasta-Nest: Mit den Gold-Ei Landnudeln von 3 GLOCKEN gelingt das Osterfestmahl mit Sicherheit. Die acht raffinierten Sorten sorgen garantiert für Abwechslung auf dem Teller. Und das Beste: Die Gold-Ei Landnudeln schmecken wie frisch hausgemacht, da sie zu 20 Prozent aus Frisch-Ei bestehen.

Gewinnen Sie jetzt 1 von 5 Genießerpaketen mit Nudeln von 3 GLOCKEN sowie einem Essig- und Öl-Set und einer Salatschüssel von Le Creuset. Wert pro Paket: ca. 100 Euro. Teilnahme auf landgenuss-magazin.de/verlosung. Teilnahmeschluss ist der 26.04.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Feiner Genuss

Die beliebte Praliné-Auswahl „Für Feinschmecker“ von Trumpf gibt es jetzt auch im Miniformat. 16 kleine Pralinen in elf köstlichen Geschmacksrichtungen stecken in dieser glänzenden Verpackung. Perfekt als kleine Aufmerksamkeit für Ihre Liebsten zum Osterfest. Ca. 2,50 Euro, erhältlich im Supermarkt.



Ein Hase für alle Fälle

Die handgefertigten, handbemalten Deko-Hasen sind perfekt für eine schlichte, natürliche Osterdekoration im angesagten skandinavischen Stil. Erhältlich in zwei Größen, ab ca. 4 Euro. Über depot-online.de

Dieses Mal:

Polen



LänderGenuss

Ran an den Suppenteller!

In Polen wird das Osterfest mit der traditionellen Mehlsuppe Żurek gefeiert. Die Ostersuppe begrüßt nicht nur den kommenden Frühling, sondern ist auch ein echter Sattmacher!

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

Zurek muss sein. Ostern ohne die saure Mehlsuppe geht gar nicht.“ Katharina aus Danzig liebt Traditionen – dazu gehören auch typische polnische Speisen. Bigos und Pierogi, Barszcz mit Uszka, Karp und Sandacz und Gołąbki. Und zu Ostern eben Żurek. In Polen kann man den Żur, den Ansatz des Sauerteiges, fertig kaufen. Aber Katharina sagt: Selbstgemachtes ist immer das Beste. Also gärt ihr Roggenschrot 2–4 Tage vor sich hin. „Nur, wenn es sehr schnell gehen muss, kann man inzwischen in polnischen und in russischen Läden und Abteilungen eine Trockensuppe Żurek kaufen, die erfüllt auch ihren Zweck.“ Es ist ein einfaches, ländliches Gericht, das die Polen in allen Regionen essen. „Aber so viele Familien, wie es gibt, so viele Zubereitungsarten kennt man.“ Drei Dinge müssen sein: der saure Teigansatz, die polnische Weißwurst und hart gekochte Eier. „Zu Ostern kommen nur geweihte Eier auf den Tisch, in der Messe gesegnet.“

Ostern ist für die polnischen Katholiken das bedeutendste christliche Fest. Nach 40-tägigem Fasten freuen sich alle auf die reich gefüllten Tische der Ostertage und auf das fröhliche Miteinander der Familien. Das gilt auch für die in Gettorf lebende Katharina. Zusammen mit ihrem polnischen Mann betreibt sie einen Trockenbau-Handwerksbetrieb und einen Hausmeisterservice und ist rundum beschäftigt. Seit genau 30 Jahren lebt sie in Deutschland. Als junge Frau startete sie in der Zeit der polnischen Unruhen mutig in eine ungewisse Zukunft. Für die bestens ausgebildete Krankenschwester war klar, dass sie besser und in

Freiheit leben wollte. Mit Zähigkeit, Fleiß und Ausdauer „und ein paar Deutschen, die an mich glaubten und mir halfen“ schaffte sie die berufliche Anerkennung, eine Anstellung in einem großen Krankenhaus „und vor allem die Sprache. Ich konnte zwei Sätze, als ich anfing. Nach einem Vierteljahr verstand ich die Patienten. Nach zwei Jahren konnte ich so gut wie fließend sprechen.“ Auf die Jahre im Krankenhaus folgten ein Dutzend Jahre als Altenpflegerin im Nachtdienst in Pflegeheimen und Seniorenresidenzen. Währenddessen wurden ihre zwei Kinder groß und entwickelten sich zu Mehrsprachen-Genies und international orientierten Fachkräften.

Wenn sie können, kommen sie Ostern nach Hause. Dann genießen alle zusammen das große Ostersonntagsfrühstück, das über Stunden andauert. Mit Mengen an gefärbten, gesegneten Eiern, mit viel Fisch und Schinken, Bigos und einem polnischen Gemüsesalat, mit Rote Bete und Meerrettich und dem köstlichen Babka, dem österlichen Hefe-Napfkuchen. Und Żurek muss sein. Der Ostermontag ist dann traditionell der Smigus Dyngus, der Tag des Wassergießens. Jeder, der zum Osterspaziergang aufbricht, kann sicher sein, dass er jungen Leuten mit Wasserpistolen und Wasserbeuteln, mit Eimern voller Wasser und Schöpfkellen begegnet und bespritzt und übergossen wird. Pudelnass und glücklich kommen alle nach Hause und feiern weiter ihr Osterfest. „Wir fühlen uns hier wohl. Aber wir werden unsere polnischen Traditionen bis ans Lebensende pflegen. Wie den Żurek zu Ostern.“

Polnische Żurek (saure Mehlsuppe)

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 45 Min.
zzgl. 2–3 Tage + 8 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 100 g Roggenschrot
- 1 Bund Suppengrün
- 500 g Schweinebauch
- 3 EL Rapsöl
- 4 polnische Weißwürste
- 500 ml Gemüsebrühe zzgl. ggf. etwas mehr zum Verdünnen
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz und Pfeffer
- 400 g Kartoffeln
- 4 Eier

ZUBEREITUNG

1. Roggenschrot in ein Einmachglas geben und mit etwa 400 ml lauwarmem Wasser übergießen. Glas mit Frischhaltefolie oder Backpapier bedecken und einige Löcher in die Oberfläche stechen. 2–3 Tage bei Zimmertemperatur stehen und gären lassen.

2. Anschließend das Suppengrün putzen, ggf. schälen und grob in Stücke schneiden. Schweinebauch trocken tupfen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schweinebauch darin anbraten. Sauerteigansatz dazugießen, Suppengrün, Weißwürste, Gemüsebrühe sowie Majoran, Salz und Pfeffer ebenfalls zugeben. Aufkochen lassen und zugedeckt 2 Std. köcheln lassen.

3. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Gemüse aus der Suppe entfernen. Würste in Scheiben schneiden. Würste und Kartoffeln in die Suppe geben und weitere 15–20 Min. zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und über Nacht durchziehen lassen.

4. Am nächsten Tag die Eier in 8–10 Min. hart kochen. Eier pellen, halbieren oder fein hacken. Mit der Suppe anrichten und servieren.

Pro Portion: 877 kcal | 44 g E | 61 g F | 40 g KH

TIPP:
Sie können auch fertigen Sauerteigansatz aus dem Supermarkt verwenden. Außerdem passen etwas Schmand, geröstete Brotwürfel oder einige gebratene Pilze als Einlage sehr gut in die Suppe.

LandGenuss unterwegs

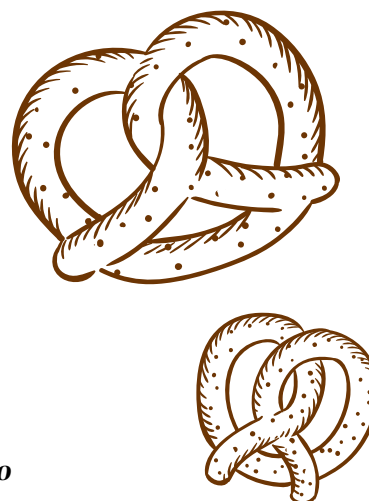
Schmankerln aus Bayern

„Mei, san die guat!“ Tafeln Sie doch mal wie ein echter Fußballprofi – Starkoch Gregor Wittmann macht es möglich. Lassen Sie sich von seinen bajuwarischen Klassikern begeistern und tauchen Sie mit uns in eine Welt voller „Gustostückerl“ ein

Text: **Luisa Borchardt** | Rezepte: **Gregor Wittmann** | Fotos: **Cettina Vicenzino**

Gregor Wittmann, Spitzenkoch und gebürtiger Bayer, lebt und liebt seine Heimatküche. Sein Kochbuch ist eine kulinarische Sammlung seiner gesammelten Schätze – und enthält sowohl klassische Gerichte von seiner Oma als auch moderne Rezepte mit mediterranen Einflüssen. „Für mich steht die bayerische Küche für ehrliche und qualitativ hochwertige Produkte. Jedes Gericht ist bodenständig und weckt Heimatgefühle. Besonders wichtig in der Küche eines Bayern sind Kräuter und Gewürze“, erklärt Wittmann, der unter anderem die Stars vom FC Bayern München bekocht. Die Gewürze spielen auch bei der Zubereitung der bayerischen Spezialität Obazda eine große Rolle. „Chili, Salz und frischer Pfeffer, etwas Paprika für die Farbe, dunkles Bier, Schmand, hochwertiger Brie und Bergkäse sind die Basis für einen guten Obazda“, verrät er. Neben dieser Delikatesse mit „Breze“ genießt der Spitzenkoch auch gerne ein deftiges Wiener Schnitzel oder köstlichen Kaiserschmarrn. Angesichts der Fülle fällt es dem Urbayern schwer, sich auf ein Lieblingsshmankerl festzulegen. „Jetzt, im Frühling, liebe ich zum Beispiel leichtes Fleisch wie Kalbskotelett mit frischem Spargel oder auch Salate. Als Nachtisch zaubern für mich warmer Rhabarberkuchen mit Baiser oder Rhabarberragout mit Vanilleeis erste Sonnenstrahlen in die Küche“, so der Koch. Das Frühstück

am Osterfest ist von besonderer Bedeutung für seine ganze Familie. „Gemeinsam gehen wir in die Kirche und genießen danach alle zusammen die Leckerbissen aus dem Weiehkörbchen. Selbst gebackenes Bauern- und Fladenbrot, Osterschinken und Eier dürfen auf unserer Tafel nicht fehlen.“ Die Liebe zum Detail ist Wittmann in der Küche wichtig. Das können auch die internationalen Fußball-Stars des FC Basel und des FC Bayern München genießen. „Die Spitzensportler achten auf hochwertige, aber einfache Gerichte. Pasta, Salate mit leckerem Dressing, Fisch und mageres Fleisch werden besonders gerne gegessen.“ Schwach werden die Fußballer bei Milchreis, Grießbrei und Apfelstrudel. In LandGenuss präsentiert Gregor Wittmann Ihnen drei seiner besonders leckeren Schmankerln. Guten Appetit oder: „an Guadn“!

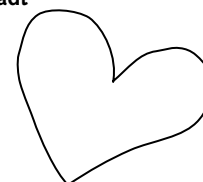


Buchtip

Weißwurst, Kraut, Bauernbrot, Breze mit Obazda, Schweinshaxe mit Knödeln, Kaiserschmarrn und Apfeltaschen – alle Rezepte sind typisch bayerisch. In diesem Buch finden Sie die 88 besten Leckereien des Star- und Fernsehkochs Gregor Wittmann. **Christian Verlag, 9,99 Euro**



Gregor Wittmann ist nicht nur Fernseh-, Spitzen- und Fußballkoch, sondern auch ein richtiger Familiemensch! Gemeinsam mit seinen beiden Söhnen und seiner Frau lebt er im schönen Waltingen in Oberbayern nördlich von Ingolstadt



Das Kultgebäck unterscheidet sich je nach seiner Herkunft:

Die schwäbische Brezel hat dünne, knusprige Ärmchen und einen dicken Bauch. Die Ärmchen der bayerischen Breze sind ähnlich dick wie der Bauch und nicht so knusprig.



Obazda mit dunklem Bier,
Birne und Feige
Rezept auf Seite 83

Bauernravioli mit
Blutwurst, Bergkäse und
Wildkräutern
Rezept rechts



leicht
veggie
schnell

Eine „resche“ Breze ist ein Genuss für die Großen und die Kleinen. Dazu trinkt Gregor Wittmann gerne ein kühles Weißbier



Bauernravioli mit Blutwurst, Bergkäse und Wildkräutern

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.
zzgl. 40 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 2 Personen

FÜR DEN RAVIOLITEIG

- 120 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 80 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 1 Blutwurst (etwa 300 g)
- 100 g Bergkäse
- 1 TL fein gehackte Pistazienkerne
- 1 EL flüssige Butter

AUSSERDEM

- 1 Ei zum Bestreichen des Teigs
- Salz
- 3 EL Butter
- 1 TL fein gehackte Pistazienkerne
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Handvoll Wildkräuter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Für den Ravioliteig alle Zutaten zu einer glatten und elastischen Masse verkneten, in Frischhaltefolie einschlagen

und für etwa 40 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Blutwurst vom Darm befreien und die Wurst bei niedriger Temperatur in einem kleinen Topf cremartig zerfließen lassen; sie darf dabei nicht zu flüssig werden. Bergkäse klein würfeln und mit den Pistazienkernen und der Butter unter die Blutwurst mengen.

3. Den Nudelteig halbieren und beide Hälften auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Das Ei verquirlen. Eine Teigplatte mit Ei bestreichen. Je 1 TL Füllung in einem Abstand von etwa 8 cm auf die Teigplatte setzen und die Platte mit der zweiten Platte bedecken. Die Ravioli jeweils um die Füllung herum mit einem Ausstecher ausstechen und den Rand mit einer Gabel andrücken. Dann in Salzwasser 4–5 Min. köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit 1 EL Butter mit den Pistazienkernen in einer Pfanne aufschäumen. Restliche Butter schmelzen und braun werden lassen. Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, kurz abschrecken und abtropfen lassen. Zu der Pistazienbutter geben, mit brauner Butter verfeinern und mit Pfeffer abschmecken. Mit Wildkräutern garnieren und servieren.

Pro Portion 1436 kcal | 53 g E | 102 g F | 81 g KH



Obazda mit dunklem Bier, Birne und Feige

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 6–8 Personen

- 500 g Brie
- 40 g Butter
- 75 g Frischkäse
- 1 Msp. Paprikagewürz
- Etwa 50 ml dunkles Bier, vorzugsweise Hofmühl Dunkel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ Birne
- 1 Prise frisch gemahlener Kümmel
- Salz aus der Mühle
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 2 Feigen
- 2 EL weich geschlagene süße Sahne

ZUBEREITUNG

1. Den Brie klein schneiden oder reiben. Mit Butter, Frischkäse, Paprikagewürz und Bier zu einer cremigen Masse vermischen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, die Birne entkernen, ungeschält klein würfeln und mit den Zwiebelwürfeln unter den Käse mischen. Obazda mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Feigen schälen, klein schneiden, mit der Sahne unter die Käsemischung heben und servieren.

Pro Portion 419 kcal | 21 g E | 35 g F | 7 g KH

TIPP: Schmeckt besonders gut zu reschen Brezn und mit etwas Schnittlauch garniert.



Bayerische Creme
Rezept rechts



Leicht

Bayerische Creme

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.
zzgl. 3 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Vanilleschote
- 4 Eigelb
- 70 g Puderzucker
- 2 Blatt Gelatine
- 2 EL Himbeerschnaps
- 300 g süße Sahne
- Frische Beeren und Minze zum Servieren
- Puderzucker zum Bestäuben
- Schokoladenraspeln zum Garnieren

ZUBEREITUNG

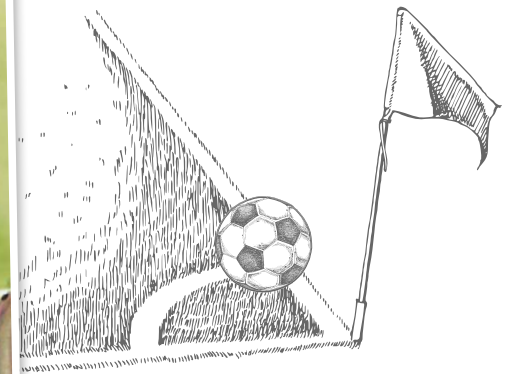
1. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Das Mark mit Eigelb und Puderzucker in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und beiseitestellen.

2. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Schnaps in einem kleinen Töpfchen erwärmen. Nun die Gelatine aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und im Himbeerschnaps auflösen. Die Sahne leicht aufschlagen.

3. Die Gelatine unter die Eimasse rühren. Die Hälfte der Sahne ebenfalls unter die Creme rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Die Bayerische Creme in Förmchen oder Schüsseln füllen und vor dem Servieren für etwa 3 Std. in den Kühlschrank stellen. Auf Teller stürzen und mit Beeren, Minze, Puderzucker und Schokoladenraspeln servieren.



Gregor Wittmann ist nicht nur auf der Tribüne seiner Kicker zu sehen, sondern steht auch selbst gerne auf dem Spielfeld mit seiner Mannschaft der „Spitzenköche und Gastronomen“



Die Brezen-Saga

Zahllose Geschichten ranken sich um die Entstehung des knotenförmigen Kultgebäcks aus Bayern und Schwaben. Eine besonders herzergreifende Saga erzählt von dem berühmten Hofbäcker Frieder aus dem Schwabenland.

Als der Bäcker seinen Grafen um dessen Waren bestahl, fiel er in Ungnade und sollte mit dem Tode bestraft werden. Doch Frieder war der beste Hofbäcker seiner Zeit und so stellte der Graf ihm ein Ultimatum: Erfand er binnen drei Tagen ein vollkommen neues Backwerk, durch das die Sonne dreimal scheinen könne, sollte er vor dem Tode bewahrt sein.

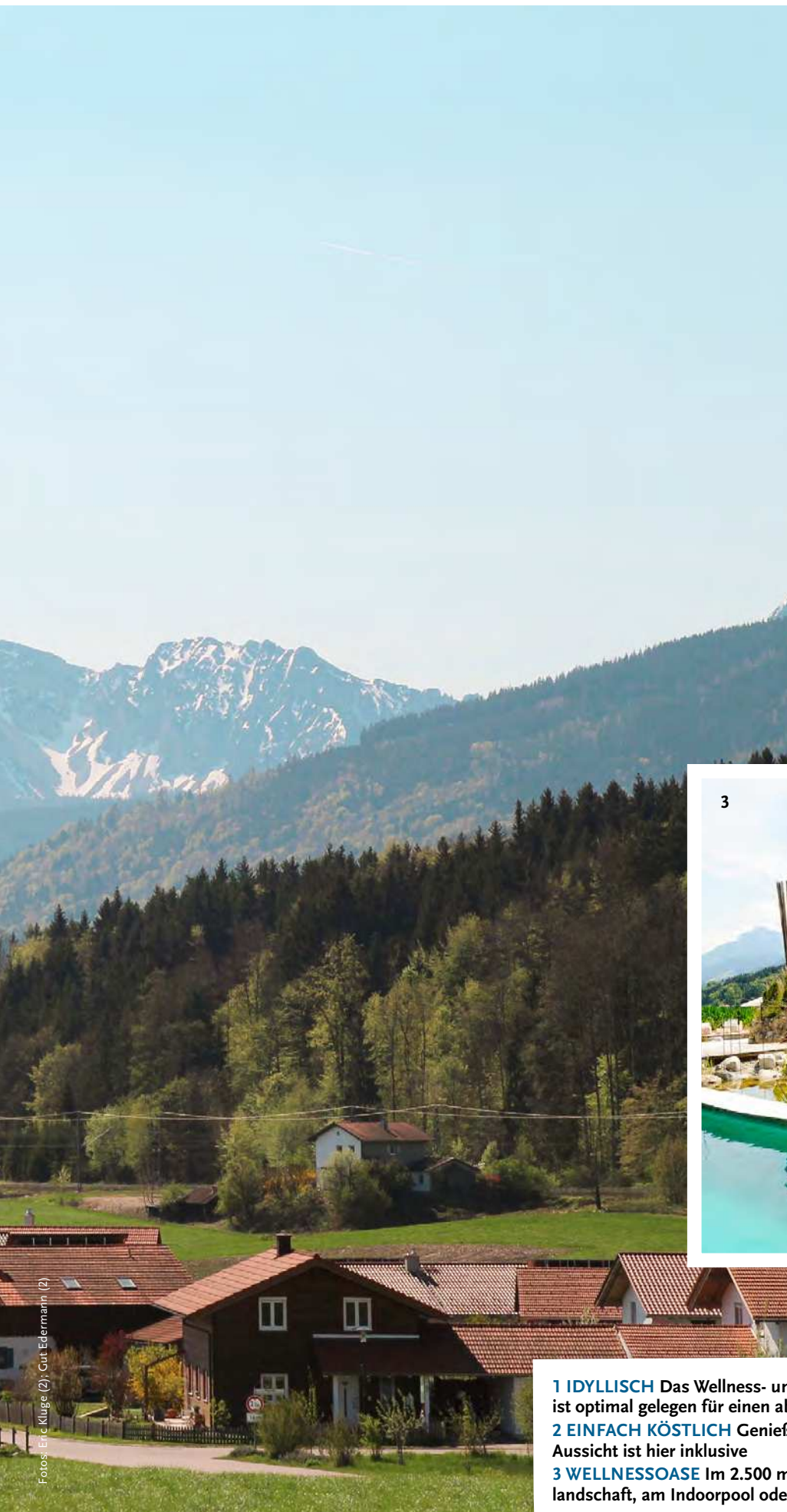
Vergeblich versuchte Frieder, ein solches Gebäck zu erfinden, bis er am dritten Tag die verschränkten Arme seiner Frau sah. In Windeseile formte er die Arme in seiner Backstube nach und warf in der Hektik das Backblech mit den fertigen Backwaren in eine Laugenwanne. Da die Zeit knapp war, gab Frieder die in Lauge getränkten Backwaren dennoch in den Ofen – und die duftenden „brazula“, lateinisch für verschlungene Hände, waren geboren. Zum Glück schmeckte das Knotengebäck dem Grafen vorzüglich, sonst wären wir wohl nie in den Genuss der Brezel gekommen!

Wie bei Heidi, nur noch schöner
**Willkommen im
Berchtesgadener Land**

*Die beliebte Region in Oberbayern hat längst mehr zu bieten als eine
filmreife Naturkulisse. Ob beim Golf, im Wellnesshotel oder bei ausgedehnten
Spaziergängen durch die kleinen Dörfer: Hier tanken Sie neue Kraft!*

Text: Eric Kluge





Hoteltipp



1 IDYLLISCH Das Wellness- und Spahotel „Gut Edermann“ in der Nähe von Teisendorf ist optimal gelegen für einen abwechslungsreichen Urlaub im Berchtesgadener Land
2 EINFACH KÖSTLICH Genießen Sie Leckereien aus der Region – eine spektakuläre Aussicht ist hier inklusive
3 WELLNESSOASE Im 2.500 m² großen Alpenspa entspannen Sie sich in der Saunalandschaft, am Indoorpool oder am natürlichen Badeteich. gut-edermann.info



Im Südosten Oberbayerns, begrenzt durch die imposante Rupertiwinkel-Kulturlandschaft im Norden und den idyllischen Königssee im Süden, erstreckt sich das Berchtesgadener Land. Hier, inmitten von malerischen Bergketten und endlosen Weiden, liegt das beschauliche Örtchen Teisendorf – eines der beliebtesten Ausflugsziele der Region.

Einfach idyllisch

Mit seinen schmalen, verwinkelten Gassen und den alten Gebäuden wirkt Teisendorf fast wie eine Fernsehkulisse aus einem Heimatfilm. Die einzige Hauptstraße mit ihren kleinen Geschäften ist der Mittelpunkt des Dorfes. Und wer durch den Ort schlendert, wird überall mit einem herzlichen „Griaß God!“ begrüßt. Gastfreundschaft und Traditionen haben hier noch einen hohen Stellenwert. Die meisten Geschäfte sind seit Generationen Familienbetriebe. Auch zwei über die Landkreisgrenzen hinaus bekannte Traditionsunternehmen sind im Berchtesgadener Land ansässig: die Milchwerke Berchtesgadener Land und Bad Reichenhaller mit seinen Alpensalzen.

Salz – das weiße Gold

Bereits im Jahr 1846 erhielt die Alte Saline im Ort Bad Reichenhall den Titel „Schönste Saline der Welt“. Und das zu Recht, wie

man noch heute sehen kann. Bei einer Führung wird der Besucher im verzweigten Stollensystem unter der Erde in die magische Welt des Salzabbaus entführt: mit verwinkelten Gängen, einer riesigen Salzgrotte und vielen weiteren spannenden Stationen. Die beeindruckende Größe der Saline lässt erahnen, welche Bedeutung Salz, das einstige „weiße Gold“, für die Menschen hier schon immer gehabt hat.

Frisch aus der Region

Nicht weit von der Saline entfernt befindet sich das Gelände des Milchwerkes Berchtesgadener Land. Seit 1927 werden hier, immer unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit, Milchprodukte aus regionaler Milch produziert. Auch hier gibt es für interessierte Besucher die Möglichkeit, an einer Werksführung teilzunehmen und einen Blick hinter die Kulissen des bekannten Milchkonzerns zu werfen. Von der Produktentwicklung bis hin zum Bauern, der die Milch vom eigenen Hof hier noch persönlich anliefert – es gibt viel zu entdecken.

Ein Paradies für Wanderer

Auch Aktivurlauber kommen im Berchtesgadener Land voll auf ihre Kosten. Allein 300 Kilometer gut ausgebaute Wanderwege laden zu Erkundungstouren inmitten einer traumhaften Naturkulisse ein. Eine

1 SCHÖNE AUSSICHTEN Auf der Spitze des Hausberges von Bad Reichenhall
2 STETS IM BETRIEB Seit 170 Jahren versorgen diese Räder das Salzwerk mit Wasser
3 BEACHTLICH Die Alte Saline ist die älteste bestehende Binnensaline Europas
4 RUSTIKAL Essen wie ein König im Gut Edermanns Restaurant „MundArt“
5 DA SITZT JEDER SCHLAG Bei einer Partie Golf lässt es sich perfekt entspannen
6 STÄDTELIEBE Nutzen Sie den kurzen Fahrtweg nach Salzburg für einen Tagestrip

Wanderung um den tiefblauen Königssee etwa oder eine Gondelfahrt mit der Predigtstuhlbahn auf den Bad Reichenhaller Hausberg gehören zu den Höhepunkten eines Aufenthaltes in der Region. Wer es noch sportlicher mag, spielt eine Partie Golf: am besten vor imposanter Bergkulisse auf dem 18-Loch-Platz des Golfclubs Berchtesgadener Land in Ainring.

In der Ruhe liegt die Kraft

Danach gilt es, die Seele baumeln zu lassen. Das gelingt besonders gut im Wellness- und Spahotel „Gut Edermann“ in Teisendorf. „Si saiba gschbian“ – „sich selbst spüren“, lautet hier das Motto. Und das geht ganz wunderbar im großen Alpenspa mit verschiedenen Saunen, Massageangeboten und dem schönen Außenbereich mit Naturpoolanlage. Auch kulinarisch verwöhnt das Hotel seine Gäste auf ganzer Linie.

Raffiniertes Kochen

Gastgeber Michael Stöberl arbeitet eng mit Bauernhöfen aus der Region zusam-



4



5



6

men, um jedem Besucher ein Stück Berchtesgadener Land näherzubringen. Hier entstehen aus frischen Zutaten der Saison täglich neue Gaumenfreuden. Wie die saftige Porree-Quiche mit Kräutertopfen (Rezept unten). Dazu lädt das Hotel seine Gäste regelmäßig zu kulinarischen Events ein. Mehrmals im Jahr etwa wird der Tagungssaal zur Kulisse für ein spannen-

des Krimidinner. Die Gäste genießen ein Vier-Gänge-Menü und sind dabei Teil eines Theaterstücks. Ein köstlicher Abend, der viele Überraschungen bereithält. Ebenso, wie die gesamte Region. Überzeugen Sie sich einfach selbst: Alle Infos zu einer Reise ins Berchtesgadener Land gibt es auf berchtesgadener-land.com.

Rezept



Leicht

Veggie

- 125 g Butter zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten

FÜR DEN BELAG

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 1 Paprikaschote
- 1 TL Butter
- 250 g Kräutertopfen
- 100 g Schlagrahm
- 3 Eier
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Salz, Ei und Butter in eine Schüssel geben und verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen. Später auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig 5 mm dünn ausrollen und eine

mit Butter ausgestrichene Backform (Ø 24 cm) damit auslegen. Am Boden und Rand festdrücken und den Teigboden mit einer Gabel einstechen.

2. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Porree der Länge nach halbieren, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen und würfeln. Butter in einer Pfanne erwärmen, alle Zutaten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die vorbereitete Backform geben und verteilen.

3. Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräutertopfen mit Schlagrahm und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung über die Backform gießen etwa 35–40 Min. knusprig backen.

Pro Stück: 233 kcal | 7 g E | 15 g F | 19 g KH

Porree-Quiche

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.
zzgl. 1 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 12 Stücke

FÜR DEN TEIG

- 250 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Prise Salz
- 1 Ei



Fix etwas Gutes auf den Tisch

*Bei diesen Rezepten lautet das Motto: Fünf gewinnt!
Mit nur einer Handvoll Zutaten und ein paar Basics
aus dem Vorratsschrank zaubern Sie in maximal
30 Minuten leckere Gerichte für die ganze Familie*

Rezepte: Henrieke Wölfl |

Fotos & Styling: Anna Gieseler & Kathrin Knoll



**Rindfleischpfanne
mit bunter Paprika**

Rezept auf Seite 96

TIPP: Dazu passt Baguette- oder Ciabattabrot. Wer gerne pikant isst, kann mit den Tomaten und dem Knoblauch noch eine in Würfel geschnittene Chilischote in die Pfanne geben.



5

Zutaten

Gratinierter Spargel

Rezept auf Seite 96

TIPP: Servieren Sie dazu hauchdünne Scheiben luftgetrockneten Schinken oder gebratene Schweinemedallions. Und für mehr Biss können Sie einige gehackte Haselnusskerne unter die Semmelbrösel mischen.



Hähnchen-
brustfilets

Weizen-
tortillas

Kidneybohnen

Kräuter-
frischkäse

Rucola



Gefüllte Wraps
mit Hähnchen
Rezept auf Seite 96

TIPP: Statt mit Frischkäse können Sie die Weizenfladen auch mit einer Soße aus Mayonnaise, Currypulver und etwas Aprikosenkonfitüre bestreichen.



Rindfleischpfanne mit bunter Paprika

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 4 bunte Paprikaschoten
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 750 g Rinderhüftsteaks
- 3 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 125 ml Weißwein

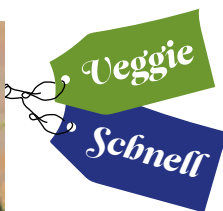
ZUBEREITUNG

1. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Dann in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

2. Rinderhüftsteaks trocken tupfen und in etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin portionsweise bei hoher Hitze 2–4 Min. scharf anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

3. Paprika in die Pfanne geben und ebenfalls 2–4 Min. andünsten. Tomaten, Knoblauch und Rinderstreifen zugeben und alles gut durchschwenken. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weitere 3–5 Min. köcheln lassen. Basilikum unterheben, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Pro Portion: 415 kcal | 44 g E | 20 g F | 11 g KH



Gratinierter Spargel

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1,5 kg gemischten Spargel
- Salz
- 2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Zitronenmelisse, glatte Petersilie)
- 100 g Parmesan
- 4 Eier
- 150 g weiche Butter
- 150 g Semmelbrösel
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

1. Weißen Spargel komplett, grünen im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen und waschen. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser 5–7 Min. blanchieren, grünen nach 3–4 Min. zugeben. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

2. Backofengrill auf 250 °C vorheizen. Die Kräuter waschen, trocknen. Blättchen abzupfen, etwa 1/3 sehr fein hacken. 60 g Parmesan reiben, den Rest in Späne hobeln.

3. Eier in 7 Min. wachweich kochen. Gehackte Kräuter mit Butter, Semmelbröseln und geriebenem Parmesan verkneten, mit Pfeffer würzen. Spargel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Brösel darauf verteilen, 3–4 Min. überbacken.

4. Öl, Essig und Zucker verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit übrigen Kräutern und Parmesanhobeln vermengen. Eier abschrecken, pellen, halbieren. Mit Spargel und Kräutern anrichten und servieren.

Pro Portion: 780 kcal | 25 g E | 58 g F | 42 g KH



Gefüllte Wraps mit Hähnchen

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets (à etwa 150 g)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 200 g Rucola
- 250 g Kidneybohnen (Dose)
- 4 Weizentortillafladen
- 250 g Kräuterfrischkäse

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Kidneybohnen abgießen, etwas abspülen und abtropfen lassen. Hähnchen in Streifen schneiden.

3. Tortillafladen nach Packungsangabe erwärmen. Mit dem Frischkäse bestreichen und mit dem Rucola, den Zwiebelringen, den Bohnen und dem Hähnchenfleisch belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufrollen, dann servieren.

Pro Portion: 676 kcal | 53 g E | 31 g F | 48 g KH

ITALIENISCHE MOMENTE *genießen*

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



3 AUSGABEN + GESCHENK FÜR NUR 10,90 €

Bestellung per Post

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

Bestellung online

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

Bestellung per Telefon

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



Einfach nachhaltig **Köstliche Resteküche**

*Offene Wurstpackungen,
angebrochener Käse und altes Brot:
Viel zu oft bleiben Reste übrig. Aber
bei uns wandert nichts in den Müll,
sondern wird mit ein paar frischen
Zutaten zu leckeren Gerichten
verarbeitet. Getreu dem Motto: Alles
verwenden, nichts verschwenden!*





Schnell

Gnocchi mit Tomaten-Speck-Soße

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 Packung frische Gnocchi (etwa 300 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 300 g passierte Tomaten
- ½ Bund Thymian
- 75 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Gnocchi in kochendem Wasser 2 Min. ziehen lassen beziehungsweise laut Packungsanleitung zubereiten, anschließend abgießen und beiseitestellen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

2. Im bereits benutzten Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Speck dazugeben und 2 Min. anbraten. Mit passierten Tomaten aufgießen und auf niedriger Temperatur 5 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen die Hälfte des Thymians von den Zweigen zupfen. Topf vom Herd nehmen und gezupften Thymian sowie Frischkäse unter die Tomatensoße mischen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi dazugeben und gut mit der Soße vermischen. Die Gnocchi auf zwei tiefe Teller verteilen, nach Belieben noch einmal salzen und pfeffern und mit dem restlichen Thymian garnieren.

Pro Portion: 532 kcal | 17 g E | 25 g F | 62 g KH



Schnell

Schinken-Käse-Ecken

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 4 Tortilla-Wraps
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben junger Gouda
- 125 g Feldsalat
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und eine Tortilla hineinlegen. Zwei Scheiben Schinken, zwei Scheiben Gouda und die Hälfte des Feldsalats darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer zweiten Tortilla abdecken.

2. Danach 3 Min. erhitzen, die Tortillas in der Pfanne wenden und die zweite Seite weitere 5 Min. erhitzen. Die Tortillas aus der Pfanne nehmen und die zweite Portion genauso zubereiten.

3. Anschließend beide Tortillas in Dreiecke geschnitten servieren. Nach Belieben Ketchup oder Sauerrahm zu den Schinken-Käse-Ecken reichen.

Pro Portion: 786 kcal | 42 g E | 37 g F | 70 g KH



Veggie

Brotauflauf

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 200 g süße Sahne
- 3 Eier
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- ⅔ altbackenes Baguette
- 1 Bund Mangold
- 350 g Champignons
- 150 g Parmesan
- ½ Beet Gartenkresse

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sahne, Eier, Salz, Pfeffer und Muskat miteinander vermischen. Das Baguette grob würfeln und in die Eimasse geben. Den Mangold waschen, entstielen und die Blätter grob hacken. Die Champignons putzen und würfeln, den Parmesan reiben. Mangold und Pilze unter die Ei-Brot-Masse mischen.

2. In eine große Auflaufform oder mehrere kleine ofenfeste Töpfchen gießen und mit dem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 30 Min. backen. Den Auflauf anschließend heiß servieren und je nach Belieben mit Kresse garnieren oder Toast dazu reichen.

Pro Portion: 1115 kcal | 60 g E | 66 g F | 77 g KH





Gefüllte Zwiebeln mit Birnen-Bulgur

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 7 mittelgroße Zwiebeln
- Salz
- ½ Packung Bulgur (etwa 166 g)
- 2 Birnen
- 250 g Bergkäse
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Schmand
- 1 EL getrockneter Oregano
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen und jeweils den Deckel in Höhe von etwa ½ cm abschneiden. Die Zwiebeln dann mit dem Messer vorsichtig innen entlang der Außenwand einschneiden und mit einem Teelöffel so aushöhlen, dass die Wand nach außen stehen bleibt.

2. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Bulgur darin gar kochen. Inzwischen die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Den Bergkäse reiben. Backofen auf 200 °C Umluft

vorheizen. Den Bulgur abgießen und in einer Schüssel mit den Birnen, Olivenöl, Schmand und Oregano vermischen. Das übrig gebliebene Zwiebelinnere sehr fein würfeln und dazugeben. Die Hälfte des Käses untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Bulgur-Zwiebel-Mischung in die Zwiebelhüllen füllen und den restlichen Käse darüberstreuen. Die gefüllten Zwiebeln in eine ofenfeste Pfanne setzen, diese mit Alufolie abdecken und die Zwiebeln im vorgeheizten Backofen 30–35 Min. backen, bis sie weich sind. Die Zwiebeln nach Belieben mit Kresse garnieren und auf Teller verteilt servieren.

Pro Portion: 1155 kcal | 50 g E | 65 g F | 99 g KH

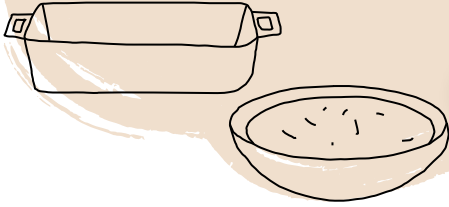


Buchtipp

„Alles verwenden. Nichts verschwenden“ von Autorin Antonia Kögl ist ein praktischer Ratgeber mit saisonalen Rezepten und Wochenplänen, die dabei helfen können, Lebensmittel aufzubreuchen. Mit Aufbewahrungs- und Einkaufstipps. **Christian Verlag, 19,99 Euro**

Nutzen Sie die Kraft der Bienen

Zum Abdecken von Lebensmitteln sind Bienenwachstücher („Bees Wrap“, erhältlich z. B. im Biomarkt) eine tolle Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie. Die flexiblen Tücher kann man mehrmals verwenden, sie sind komplett plastikfrei und eignen sich gut zum Abdecken von Schüsseln und Töpfen.



Reduzieren Sie Verpackungsmüll

Auch an anderen Stellen lässt sich Verpackungsmüll vermeiden: Kaufen Sie Milch und Joghurt im Glas, Fleisch, Fisch und Käse auf dem Wochenmarkt statt eingeschweißt aus dem Kühlregal. In immer mehr Städten eröffnen auch verpackungsfreie Supermärkte, in denen man sogar Nudeln, Reis oder Geschirrspülmittel in selbst mitgebrachte Gefäße abfüllen kann.



Seien Sie ein Wiederholungstäter

450 Jahre dauert es im Schnitt, bis eine PET-Flasche, die im Meer landet, komplett abgebaut ist. Kaufen Sie eine wiederauffüllbare Trinkflasche und einen Mehrwegbecher für Coffee to go für unterwegs, um Plastikmüll zu reduzieren. Für zu Hause sind Mehrweg-Glasflaschen und (gefiltertes) Leitungswasser die nachhaltigere Alternative zu Plastikflaschen.



Nachhaltig einkaufen – so geht's!

Jeder von uns kann schon beim Einkauf etwas für die Umwelt tun und etwa (Plastik-)Müll und CO₂-Ausstoß reduzieren

Ernähren Sie sich flexitarisch

Der Ausstoß von Treibhausgasen (wie etwa Kohlendioxid), die bei der Fleischproduktion entstehen, treiben den Klimawandel voran. Werden Sie zum Flexitarier und reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum auf ein bis zwei Mahlzeiten pro Woche.

Werden Sie zum Lebensmittelretter

Die Produktion unserer Nahrungsmittel verbraucht viele Ressourcen. Je weniger Essen wir verschwenden, umso besser. Doch jeder Deutsche wirft im Schnitt 82 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr in den Müll. Kaufen Sie immer nur das ein, was Sie wirklich brauchen und vor allem auch verbrauchen können. Die richtige Lagerung sorgt dafür, dass Lebensmittel länger halten. Und viele Produkte sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Prüfen Sie immer erst einmal die Qualität, bevor Sie etwas wegwerfen.

Verzichten Sie auf Plastiktüten

Plastikmüll wird immer mehr zum globalen Problem. Transportieren Sie Einkäufe in Stoffbeuteln aus Naturfasern oder Körben. Für Obst und Gemüse gibt es spezielle wiederverwendbare Gemüsenetze (erhältlich z. B. im Biomarkt). Tipp: Da Bio-Gemüse und -Obst im normalen Supermarkt meist zusätzlich in Plastik verpackt ist, damit das Bio-Siegel aufgedruckt werden kann, kaufen Sie es besser auf dem Wochenmarkt oder im Bio-Laden. Dort bekommen Sie es unverpackt.



Gutes
bewahren

DAS GROSSE EINMALEINS
DES HALTBARMACHENS



Ganz fix selbst gemacht

Pestos in Perfektion

Pestos passen nur zu Pasta? Von wegen! Die würzigen Soßen schmecken auch ganz wunderbar zu Kartoffel- und Fleischgerichten oder als raffinierte Ergänzung zu Eiscreme oder Milchreis. Und das Beste: Sie sind ganz schnell zubereitet. Hier kommen vier neue Pesto-Rezepte mit Genussgarantie

*Rezepte: **Henrieke Wölfl** | Fotos & Styling: **Kathrin Knoll***





Veggie

Schnell

Rotes Pesto mit gegrillter Paprika

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 3 Gläser à 450 ml

- 6 rote Paprikaschoten
- 100 g Mandelkerne
- 60 g getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 3 Stiele Thymian
- 100 g Pecorino
- 60 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Auffüllen
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG


1. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Paprikaschoten waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Ofen etwa 10 Min. grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

2. Paprika aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken, dann etwas abkühlen lassen. Inzwischen Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und würfeln. Knoblauch schälen und grob in Stücke schneiden. Chili waschen, entker-

nen und grob würfeln. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Pecorino fein reiben.

3. Paprika häuten. Mit Mandeln, getrockneten Tomaten, Knoblauch, Chili, Thymian und Pecorino in einen hohen, schmalen Behälter geben und alles mit dem Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In sterile Gläser füllen und die Oberfläche mit etwas Öl bedecken. Verschließen und kühl und dunkel aufbewahren.

Pro Glas: 602 kcal | 22 g E | 50 g F | 21 g KH



So können Sie Ihr Pesto länger genießen: Geben Sie auf die Oberfläche der Würzpaste Olivenöl, sodass alles gut bedeckt ist. Durch das Öl wird das Pesto haltbarer gemacht.



Wildkräuterpesto

Rezept auf Seite 106



Veggie
Schnell

Wildkräuterpesto

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 2 Gläser à 250 ml

- 2 Bund Wildkräuter (z. B. Sauerampfer, Spitzwegerich, Löwenzahn, Brennnessel)
- 100 g Walnusskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Bergkäse
- 40 ml Walnussöl
- 60 ml Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Auffüllen
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Wildkräuter waschen, trocken tupfen und ggf. die Blättchen von den Stielen zupfen. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern. Bergkäse fein reiben.

2. Wildkräuter, Walnusskerne, Knoblauch, Bergkäse und beide Ölsorten in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und in sterile Schraubgläser füllen. Die Oberfläche mit etwas Rapsöl bedecken und die Gläser verschließen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Pro Glas: 1010 kcal | 24 g E | 100 g F | 7 g KH



Leicht
Veggie
Schnell

Süßes Minzpesto

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 3 Gläser à 150 ml

- 2 Bund Minze
- 1 Vanilleschote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150 g weiße Schokolade
- 60 ml Apfelsaft
- 30 ml Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Auffüllen
- 1–2 EL Honig

ZUBEREITUNG

1. Minze waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schokolade fein hacken.

2. Minze mit dem Vanillemark, Zitronensaft, Apfelsaft und Rapsöl fein pürieren. Zitronenschale und weiße Schokolade unterrühren. Mit Honig abschmecken und in sterile Gläser füllen. Die Oberfläche mit etwas Rapsöl bedecken und die Gläser fest verschließen. Schmeckt zu frischen bunten Beeren, Zitronencreme oder Vanilleeis.

Pro Glas: 408 kcal | 4 g E | 25 g F | 41 g KH



Veggie
Schnell

Erbsenpesto mit Pistazienkernen

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 3 Gläser à 350 ml

- 400 g gepaltete Erbsen
- Salz
- 50 g Pistazienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Basilikum
- 4 Stiele Petersilie
- ½ unbehandelte Zitrone
- 75 g Parmesan
- 80 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Auffüllen
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Erbsen in reichlich kochendem Salzwasser 3–5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum und Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Parmesan fein reiben.

3. Erbsen, Pistazienkerne, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Zitronensaft, Parmesan und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Zitronenschale unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. In sterile Gläser füllen und die Oberfläche mit etwas Öl bedecken. Die Gläser verschließen und dunkel sowie kühl aufbewahren.

Pro Glas: 570 kcal | 20 g E | 44 g F | 29 g KH



Süßes Minzpesto
Rezept links



**Erbsenpesto mit
Pistazienkernen**
Rezept links



LandGenuss

im Jahresabo!

Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk

Keine Ausgabe
verpassen!

Alle zwei Monate
ein druckfrisches
Heft

Versandkostenfreie
Lieferung

Mit einer
hochwertigen Prämie

6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für nur
37,90 €





Jahresabonnement „Mein LandRezept“

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

Wert: 29,40 €*



Die Warmies®

Niedliche Wärmekuscheltiere, die Babys trösten, die Kinder zum Einschlummern bringen und bei vielen Menschen zu einem gemütlichen Feierabend dazu gehören. Vier verschiedene stehen zur Auswahl. Wert: 19,99 €*



Jahresabonnement „So is(s)t Italien“

6 x im Jahr: zahlreiche kreative Rezepte, erprobte Zubereitungsmethoden und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Wert: 33,90 €*



„LandGenuss“ Sammelschuber

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

* Nur, solange der Vorrat reicht!

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



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





Omas beste
Haushaltstipps



Gewusst wie!

Mozzarella richtig reiben oder angebranntes Gemüse retten: In Sachen Haushalt kommen die besten Tricks von unseren Großmüttern. Wir haben sie für Sie zusammengetragen



Gut durchgeschüttelt

Das kennt jeder. Nur kurz hat man die Zeit aus dem Auge verloren: Aber wie lange war das Ei jetzt im kochenden Wasser? Soll es hart gekocht sein, hilft schütteln, um festzustellen, ob es fertig ist. Wenn es sich dabei wie ein Stein anfühlt, ist es gut.



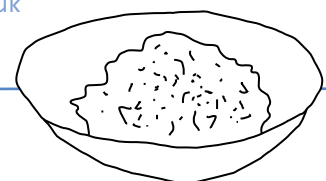
Perfekt gerieben

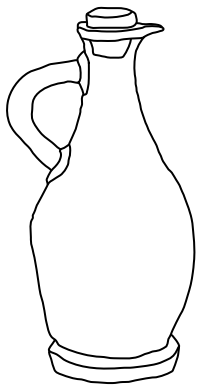
Frischer Mozzarella ist eine tolle Ergänzung zu vielen Gerichten. Allerdings stellt ist Reiben der weichen Kugel eine Herausforderung. Das Problem lässt sich beheben: Vorher die Kugel in Frischhaltefolie gewickelt für 20 Min. ins Gefrierfach legen – schon geht es ganz leicht.



Nie wieder Fettspritzer

Wenn heißes Fett plötzlich zu spritzen beginnt, ist das mehr als lästig. Dabei ist die Lösung so einfach: Salz hineinstreuen, dann hört der Spuk gleich auf.





Glänzende Bleche

Backbleche sehen nach Gebrauch schnell stumpf und dreckig aus. Um sie wieder zu säubern, hilft es, das warme Blech mit Salz und Papier abzuwischen. Anschließend mit ein paar Tropfen Öl einreiben.

Geschirr säubern

Bei starken Verkrustungen hilft oft kein Spülmittel mehr. Backpulver ist eine gute Lösung: Die betroffenen Stellen mit Backpulver bestreuen und mit ein wenig warmem Wasser zu einer Paste mischen und einwirken lassen. Anschließend mit einem Schwamm sauber schrubben – schon ist der hartnäckige Dreck weg!



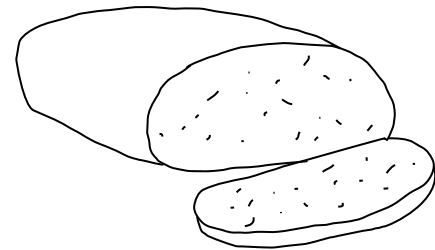
Durch Holz gebändigt

Viel zu oft passiert es: Einmal im falschen Moment dem Herd den Rücken gekehrt, schon ist das Nudelwasser übergekocht. Um das zu verhindern, hilft ein Holzlöffel. Quer über den Topf gelegt und durch den Deckel eingeklemmt bleibt dem Wasserdampf genug Platz zum Entweichen. Das Holz sorgt zusätzlich dafür, dass der Schaum nicht weiter steigt.



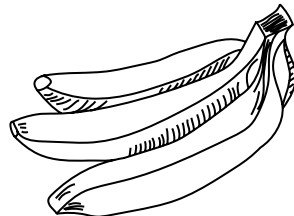
Wieder erweicht

Viel zu oft wird gutes Brot hart. Damit es wieder weicher und verzehrbereit wird: Einfach einen Tag lang in ein feuchtes Tuch gewickelt in den Kühlschrank legen. Am nächsten Tag zum Aufbacken in den vorgeheizten Ofen geben – und genießen.



Bananen frisch halten

Um die Lebensdauer von Bananen zu verlängern, hilft es, Frischhaltefolie um den Strunk zu wickeln, damit keine Luft herankommt. So kommt es nicht so schnell zu braunen Flecken.



Rettung durch Korken

Angebranntes Gemüse oder Reis lässt sich retten, indem man den Topfinhalt umfüllt, ohne den Bodensatz abzukratzen. Um nun den bitteren Geschmack des Angebrannten herauszuziehen, einen Korken mitköcheln lassen.



Einfach entzweit

Sollten sich zwei Gläser scheinbar untrennbar verkeilt haben, kann Wasser die Lösung sein. Das untere Glas in heißes Wasser stellen und das obere mit kaltem befüllen. Bereits nach kurzer Zeit sollten sie ohne großen Kraftaufwand zu trennen sein.



Genuss-Rätsel

Gewinnen Sie 1 von 2 hochwertigen Kaffee-Genießer-Sets von Tchibo!

Der stylische Tchibo Kaffeevollautomat „Esperto Caffè“ macht nicht nur eine gute Figur in der Küche, sondern Sie im Handumdrehen zum echten Hobby-Barista. Bereiten Sie köstliche Kaffeespezialitäten wie Espresso, Caffè Crema und Americano ganz einfach selbst zu. Dank der leichten Bedienung gelingt jeder Kaffee perfekt. Übrigens: Die neuen Tchibo Premium-Kaffeebohnen der Marke Qbo „Caffè Crema mild“ und „Caffè Crema kräftig“ (im Genießer-Set enthalten) sind Fairtrade-zertifiziert. Mit ihren fruchtigen Noten bringen sie einen Hauch Exotik in Ihre Tasse.

Nehmen Sie an unserer Verlosung teil und gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von 2 Genießer-Sets!

Unter tchibo.de finden Sie mehr Informationen zum Vollautomaten und den neuen Premium-Kaffeebohnen.



Mitmachen & tolle Preise gewinnen!

schmale Stelle, wenig Raum	↓	simpel, schlicht	ehemaliger türkischer Titel	besitzanzeigendes Fürwort	Bericht (Kw.)	↓	Wäschestück	kleines Nachtlokal	↓	Bühnenwerk mit Gesang	↓	nordamerik. Wildrind
unklar, geheimnisvoll	→		↓	↓			↻ 2	Amerikaner (Mz., Kw.)	→			
seem.: starker Flaschenzug	→		↻ 7		Priesterschaft	→						Eskimo-boot
↻								Qualitätssiegel franz. Weine (Abk.)	↻ 8	Kfz.-Z.: Saale-Orda-Kreis		↓
chines. Harmonielehre	↓	Ein-geborener Neuseelands	Stern im 'Schwan'		persönl. Fürwort	↓	Edelrost					
Hauptstadt Spaniens	→		↓			↓	süßer Hefekringel		Halbgott		Stierkämpfer	
Vitamin-kombination in Fruchtsäften	→			span. Erfrischungsgetränk	→						↻ 9	
↻	↻ 1						ugs.: schlechter Schnaps	→	Zugmaschine a. Schienen (Kw.)			
den Boden polieren		Multi-media Handy-nachricht		US-Nachrichten-agentur	Gewässer-rand	↻ 6				inzwischen, un-terdessen		einprägsame Tonfolge
↻		↓		↓			poetisch: Atem	→				↓
Stadt in Mali	↓	Kurzhaals-giraffe	Hauptstadt von Bolivien	Vorname der Karlstadt †1960	leicht-athlet. Geräte	→			↻ 4			
↻		↓	↓	↓	legendäre Wunder-schale			Staat der USA	→	ehem. ital. Renn-fahrer † (Franco)		
versteinerter Pflanzen-rest		Gesotte-nes, Ge-kochtes	Schnee-hütte der Eskimos			↓				Welthan-delsorga-nisation	Spielab-schnitt beim Curling	
Raucher-zubehör (Kw.)	→	↓					Kleider-, Mantel-stoff	↻ 3				
rein, lau-ter, unver-fälscht	→		↻ 5	ehem. Tennis-spieler-in (Gabriela)	→							
nur gedacht	→						Geliebte, Angetraute	→				

© RateFUX | 2018-249-002

Gewinnspiel

Sie haben zwei Möglichkeiten zur Teilnahme am LandGenuss-Gewinnspiel. Reichen Sie dafür das Lösungswort bis zum Einsendeschluss am 26.04.2019 ein.

Schnell & einfach online teilnehmen!

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

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

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

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

Name | Vorname

Geburtsdatum

Straße | Hausnummer | Postfach

Postleitzahl | Ort

Land

Telefon

E-Mail

X

Datum | Unterschrift

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

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

Lösungswort:

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

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



Schön anders zum Weltfrauentag
u.a. mit „Ella Schön: Das Ding mit der Liebe“

8.3. | **FR** | ab 20:15

romance-tv.de

sky

ovodafone



M7

amazon video



ROMANCE TV

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkmedia.de)

Stellvertretende Chefredakteurin

Nicole Benke

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)

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

Fotografen dieser Ausgabe

Frauke Antholz, Ira Leoni, Anna Gieseler,
Kathrin Knoll, Katharina Küllmer, Alexandra Panella

Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Nele Witt

Titel-Schriftzug

Pressedesign Nikola Wachsmuth

Schlusslektorat

Dr. Tanja Lindauer

Abonnementbetreuung

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

Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

Mediaberatung

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

Anzeigendisposition

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

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2019 unter www.landgenuss-magazin.de

Produktionsmanagement/Druck

Impress Media, www.impress-media.de

Vertrieb

DPV Vertriebsservice GmbH,
Am Sandtorkai 74, 20457 Hamburg

Vertriebsleitung

Benjamin Pflöger, DPV Vertriebsservice
(pflieger.benjamin@dpv.de)

Bezugsmöglichkeiten

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

Einzelpreis: 4,99 Euro

Jahresabonnement: 37,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 10,00 Euro Porto

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

Manuskripteinreichung

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

Urheberrecht

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

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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

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

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

VORSCHAU

Die neue Ausgabe von LandGenuss erscheint am 02.05.2019



Einladung zum Grillfest

Wir feiern den Frühsommer: mit neuen Grillrezepten für jeden
Geschmack, köstlichen Beilagen, kühlen Getränken sowie den
besten Deko-Tipps für Ihr nächstes Gartenfest.



Erdbeeren, so lecker wie nie!

Von diesen Früchtchen kriegen wir einfach
nie genug: Saftig, süß, voller Aroma – so
lieben wir Erdbeeren und kombinieren sie
in unseren neuen Rezepten ganz raffiniert
mal süß und mal herzhaft – da ist für jeden
Geschmack etwas dabei. Versprochen!



Endlich Spargelzeit

„Bis Johanni nicht vergessen:
sieben Wochen Spargel essen!“
Wir haben jede Menge neue
Genuss-Rezepte für die wohl
schönste kulinarische Saison
des Jahres für Sie vorbereitet.

Herzlich willkommen in Bad Salzuflen

*Natur und Kultur, Erlebnis und Entspannung,
Gesundheit und Wellness: In unserer historischen
Stadt am Fuße des Teutoburger Waldes finden Sie
alles, was Ihr Herz begehrt.*

*Dabei beginnt ein Spaziergang durch Bad Salzuflen – fast
unweigerlich – an unserem beeindruckenden Gradierwerk-
ensemble. Besucher werden magisch von den imposanten
Bauwerken angezogen. Zu ihrem besonderen Zauber gehört
die salzhaltige Luft, die sie buchstäblich verströmen.*

*Mit geschlossenen Augen fühlen Sie sich ans Meer versetzt –
und das mitten in Deutschland.*

MehrLuft - Wellness für Ihre Atemwege

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

Leistungen

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

Information: ☎ 05222/183 183

Anreise: Täglich, im Zeitraum
April bis Oktober

Unterkunft &
Leistungspaket
ab 405,- €
pro Person

So schmeckt Bad Salzuflen

Probieren Sie unser neues
Bad Salzufler SoleSalz - ein Salz
von höchster Qualität, gradiert
aus unserer Thermalsole.



**Bad
Salzuflen**
ICH FÜHL' MICH WOHL.



Schweiz.

DIE **NATUR** WILL
DICH **ZURÜCK.**

Alp Häcki, Engelberg, Luzern-Vierwaldstättersee, © Bruno Augsburger

Lass dich inspirieren unter [MySwitzerland.com/sommer](https://www.myswitzerland.com/sommer) und teile deine schönsten Erlebnisse mit
#VERLIEBTINDIESCHWEIZ Persönliche Beratung unter **00800 100 200 30** (kostenfrei*) oder info@myswitzerland.com

*lokale Gebühren können anfallen