



meine gute Landküche

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

März/April 2019 4,95 €

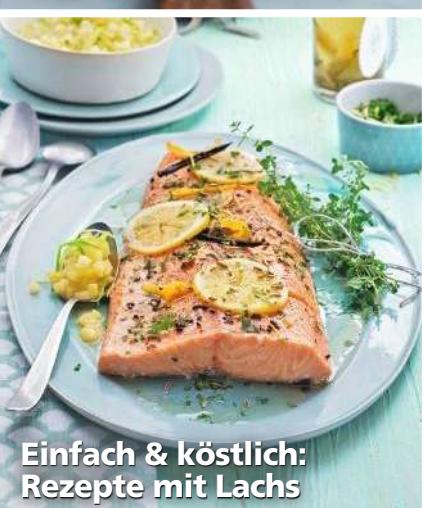
Das
Original



Echt süß: Back-Ideen
für das Osterfest



Mit frischen Kräutern:
vegetarische Gerichte



Einfach & köstlich:
Rezepte mit Lachs

Lecker & leicht in den Frühling

Frohe Ostern!
Festliches Menü, feine
Kuchen & Torten



Puten-Kräuter-
Rollbraten mit
Frühlingsgemüse
Seite 13

Hausgemacht schmeckt's am besten!

- Alles mit Ei: Kuchen, Likör & deftige Snacks
- Waffeln, süß & herhaft • Backen im Glas
- Zu Gast in Wien, München & in der Eifel





Bravocado!



Unsere leckeren EDEKA Hass-Avocados haben wir besonders lieb. Nicht zuletzt wegen ihres cremig-zarten Fruchtfleisches. Denn sie bleiben länger am Baum, kommen genussreif in den Markt und dann direkt aufs Frühstücksbrot. Alles für den perfekten Genuss gibt's auf edeka.de

Wir ❤ Lebensmittel.



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

Ein schönes Fest für die ganze Familie



Susanne Peters,
Chefredakteurin

Freuen Sie sich auch darüber, dass Ostern in diesem Jahr so spät ist? Die Chancen stehen gut, dass Ende April schon der Frühling eingezogen ist und wir den Tisch fürs Familientreffen draußen decken

können. Ganz sicher aber werden wir köstlich speisen! Die passenden Rezepte für das festliche Menü und feine Kuchen gibt's in diesem Heft. Und weil das Leben nicht nur aus Feiertagen besteht, haben wir für Sie auch leckere Gerichte für jeden Tag ausgesucht. Viele davon mit frühlingsfrischen Kräutern und knackigem Gemüse. Lassen Sie es sich schmecken! Viel Spaß beim Kochen und Genießen und einen wunderbaren Frühling wünscht Ihnen Ihre

Susanne Peters

Haben Sie Fragen, Tipps oder Anregungen?
Schreiben Sie uns: meinegutelandkueche@burda.com
oder besuchen Sie uns auf Facebook
www.facebook.com/meinegutelandkueche

HELPEN SIE DEN WILDBIENEN!
#beebetter ist eine bundesweite Initiative von BurdaHome und den Partnern Lidl und Neudorff, mit der auch Sie zum Bienenretter werden können. Machen Sie mit! Mehr dazu auf Seite 103



INHALT

SAISON-REZEPTE

- 8 Feine Würze: Schnittlauch**
Der milde Zwiebelgeschmack bereichert die warme & kalte Küche
- 12 Grünes Licht für frische Aromen**
Kräuter und Frühlingsgemüse verfeinern Fleischgerichte
- 32 Frühlingsfrische aus dem Garten**
Versprochen: Unsere vegetarischen Gerichte mögen auch Fleischesser
- 44 Das festliche Ostermenü**
Freuen Sie sich auf knackigen Salat, saftigen Rollbraten und feines Gebäck

HAUSGEMACHT

- 20 Mein Herz schlägt für Waffeln**
Süßes Sandwich oder pikanter Snack, hier gibt's für jeden Gusto etwas!
- 62 Frischer Lachs für die Festtage**
Als Tatar, gebeizt, aus dem Ofen oder mit Nudeln – immer lecker
- 78 Ei, Ei, Ei – wie ist das fein**
Ob Eierlikörtorte oder Omelett: süße wie pikante Verführungen
- 86 Klassiker Falscher Hase**
Traditionell zubereitet oder als Mini-Variante in Wirsinghülle
- 96 Lieblingskuchen im Glas**
Sieht schön aus und kommt gut an

SO GEHT DAS!

- 52 Osterkränze zum Vernaschen**
Wie das Hefegebäck perfekt gelingt

KREATIV-IDEEN

- 54 Blütenzauber mit Narzissen**
In Topf oder Vase, als Kranz oder im Korb arrangiert: Osterglocken läuten jetzt den Frühling ein

44 Nur das Allerbeste zum Osterfeste!

Verwöhnen Sie Ihre Liebsten mit fröhlich bunten Muffins und einem Überraschungsmenü aus Forellen-Spargel-Salat und Lamm-Rollbraten

**54 Ein Rausch in Gelb und Weiß:
Wir haben die schönsten
Deko-Ideen mit Narzissen für Sie**

Leichte Fleischgerichte wie Geschnetzeltes mit Rucola schmecken jetzt! **12**

20

Ob pikant mit Gemüse oder als Doppeldecker mit Schoko & Sahne – diese Waffelrezepte machen jeden glücklich

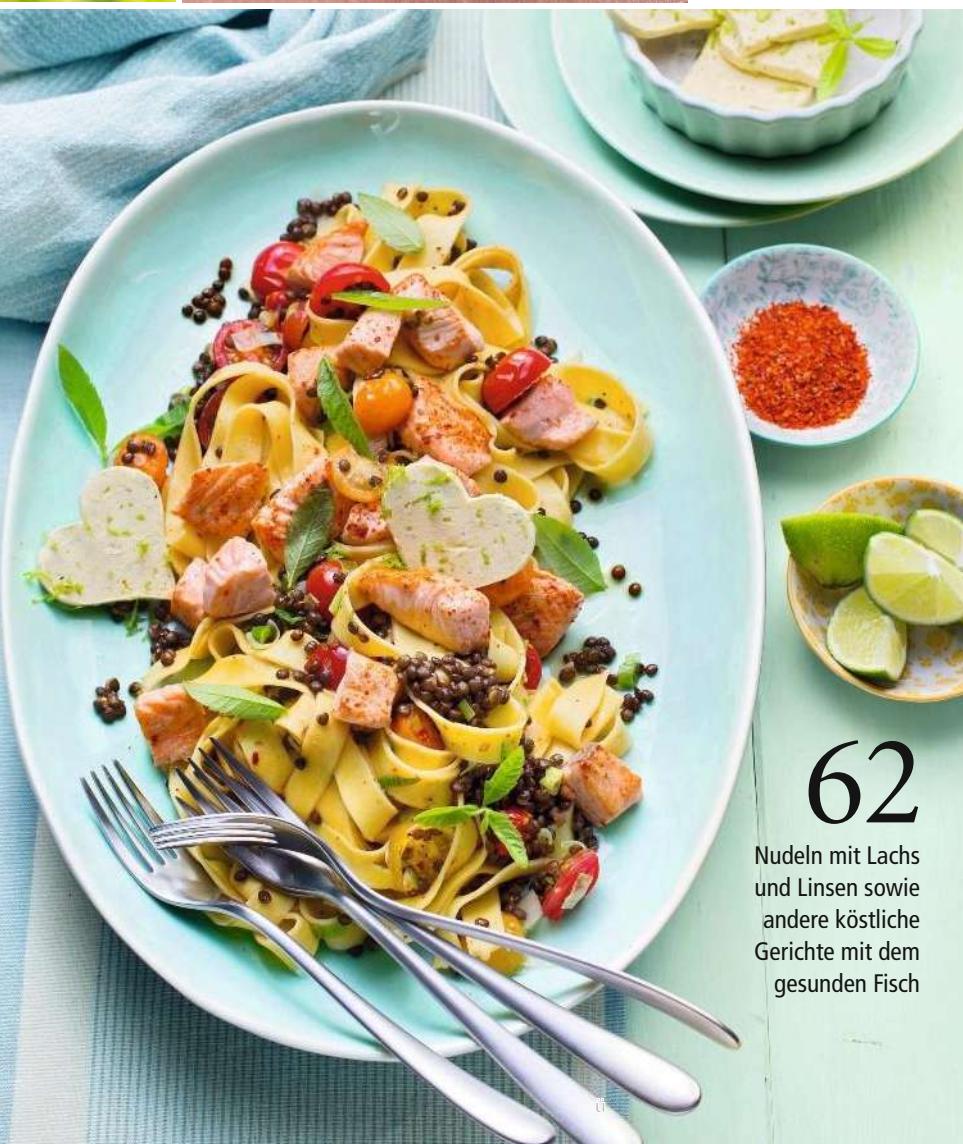
26

Königsberger
Klopse gehören
zu den absoluten
Favoriten des
Fernseh-Kochpaars
Martina & Moritz



96

Schoko-Kirsch-Küchlein
und andere leckere
Kuchen kommen, im
Glas gebacken, bei
Gästen immer toll an



62

Nudeln mit Lachs
und Linsen sowie
andere köstliche
Gerichte mit dem
gesunden Fisch

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

26 Willkommen bei Martina & Moritz

Ein Besuch bei Deutschlands
dienstältestem TV-Kochpaar

58 Aus Liebe zur feinen Würze

Die Senfmühle Monschau in der Eifel

70 Die Kuchen-Künstlerin

Melanie Große verzaubert mit ihrem
Café „Kuchenwerkstatt“ die Münchner

90 Kochen wie anno dazumal

Seniorinnen erzählen von früher und
verraten ihre Lieblingsrezepte

TRADITION

102 Honig, das flüssige Gold

Das Bienenprodukt überzeugt als
Heilmittel wie als Gaumenschmeichler

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

104 Wein im Glas und Wien im Blick

Autorin Gabriele Guetzer besuchte
Buschenschanken rund um die
Metropole – und war begeistert



SERVICE

6 Aufgegabelt

42 Küchentipps

77 Marktplatz

110 Register

112 Impressum / Service

113 Was Süßes zum Schluss

114 Vorschau

Für Sie entdeckt



Lagertopf aus Keramik *Für Gemüse & Obst*

Kühl, luftig und dunkel: gute Bedingungen, damit Obst und Gemüse lange frisch bleiben. Der Keramiktopf (\varnothing 39,5 cm) bietet genau das. Ein waschbares Leinentuch schützt die Frischware vor Licht und Fliegen. Mittels Buchenholzbrettern lässt sich der Topf in zwei oder vier Kammern teilen.

Denk Keramik, ☎ 09563/513320,
www.denk-keramik.de

Ihre Hilfe ist gefragt! *Wildbienen retten*



Wildbienen, die unscheinbaren Verwandten unserer Honigbienen, sind unersetzlich für die Blüten-Bestäubung. Doch sie sind stark gefährdet. Die Initiative #beebetter von BurdaHome will einen relevanten Beitrag zum Schutz der Wildbienen leisten. Denn wir alle können etwas für die nützlichen Insekten tun! Infos finden Sie auf Seite 103 sowie unter: www.beebetter.de

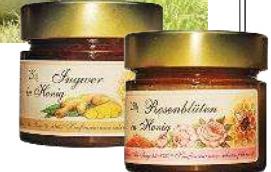


#beebetter

Leckeren Honig, fesche Schürzen &
ein Museum, in dem immer Ostern ist



Lecker und so gesund *Flüssiges Gold aus dem Allgäu*



Honig stärkt das Immunsystem, eignet sich zum Süßen von Tee und Süßspeisen. Auch äußerlich lässt er sich anwenden, pflegt die Haut oder macht spröde Lippen zart. Dietmar Nachbar sowie Sylvia und Mark-Oliver Felchner widmen sich auf dem Gut Steigenhof in Kaufbeuren der Gewinnung von Honig. Das Handwerk haben sie in der „Schwäbischen Imkerschule“ gelernt. Bei der Arbeit haben sie stets ihre Prinzipien im Blick: Sie wollen die Bienen möglichst wenig stören und sie nicht unter Einsatz chemischer Mittel von den Waben vertreiben, um an den Honig zu gelangen. Alle Produkte sind im Online-Shop des Guts erhältlich.

Imkerei Gut Steigenhof,
☎ 08341/871401, www.gut-steigenhof.com

Für Küche, Garten oder Werkstatt Schürzen selbst zusammenstellen

Bei der Berliner Manufaktur Gusswerk können Sie selbst entscheiden wie Ihre Schürze aussehen soll: anthrazit, blau-weiß gestreift oder olivgrün, lang oder kurz, mit Leder- oder Textilgurt. Die Gurte sind in drei Ausführungen, als Hals-, Hüftgurte oder am Rücken über Kreuz, erhältlich. Sie lassen sich abnehmen – so können Sie die Schürzen waschen, ohne dass sich die Bänder verknöten. Die Textilteile werden in Polen und Deutschland gefertigt, die Lederteile stammen aus Deutschland. Etwa fünf Tage nach Bestellung ist die Schürze fertig.



Gusswerk, ☎ 030/55 61 86 17,
www.guss-werk.com

Nur einen Mausklick entfernt

Bio-Rindfleisch aus Schleswig-Holstein

Über ihre Website vertreiben Anja Hafke und ihr Mann Joachim Bio-Rindfleisch von Galloways aus Schleswig-Holstein. Die Tiere leben ganzjährig auf der Weide und ernähren sich von Gras. Sie erhalten weder Kraftfutter noch vorbeugende Medikamente. Anhand einer Skizze lässt sich nachvollziehen, von welchem Tier das Fleisch stammt.



Erst wenn 100 % verkauft sind, wird das Rind zu einem nahe gelegenen Schlachter gebracht. Etwa vier Wochen später erhalten die Kunden dann ihre Fleischpakete mit Gulasch, Roastbeef, Grillwürsten und Hack – verpackt in speziellen Pappkartons mit Strohisolierung.

Nordisch Genießen, ☎ 0151/29 10 40 23,
www.nordisch-geniesen.de



ANJA & JOACHIM HAFKE – hier mit ihrem Sohn – schauen regelmäßig bei den Landwirten in Schleswig-Holstein vorbei, von denen sie die Rinder beziehen



Osterei-Museum auf der Alb Das ganze Jahr Ostern

Das Osterei-Museum in Sonnenbühl bei Reutlingen zeigt rund 1000 Eier, darunter bemalte Straußeneier und winzige Finkeneier. In der Sonderausstellung „Süßes zum Osterfest“ sind Gussformen aus dem 19. und 20. Jahrhundert zu sehen, die Hannelore und Jürgen Pintscher (oben) zur Verfügung gestellt haben. Passend dazu stellt das Museum Ei-Exponate mit Lämmer- und Hasenmotiven aus. Führungen durch die Dauerausstellung sind auf Anfrage möglich.

Ostereimuseum Sonnenbühl,
Steigstraße 8, 72820 Sonnenbühl,
☎ 07128/774, www.ostereimuseum.de

FRISCH
AUF DEM MARKT

Bärlauch Spargel

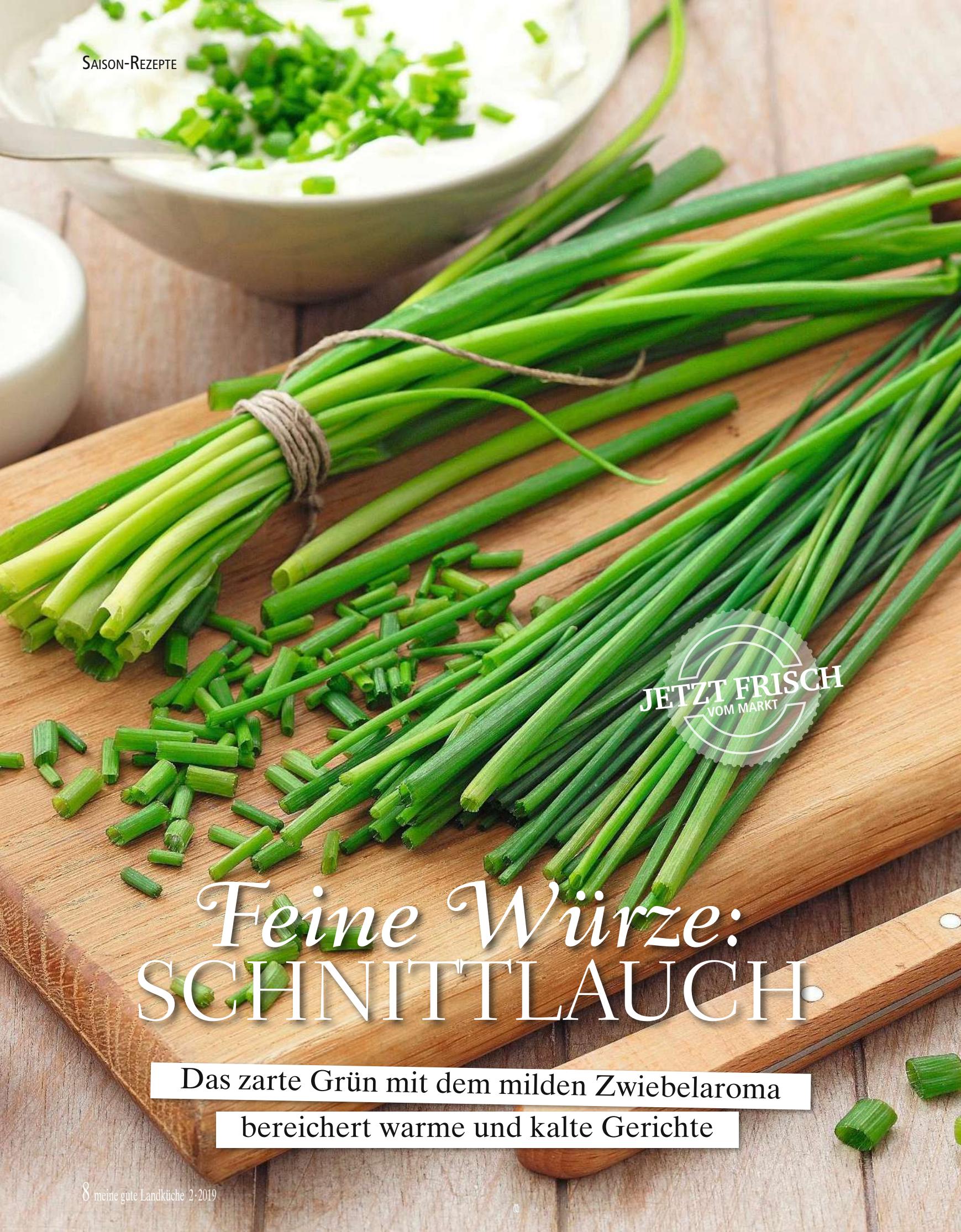
Porree Spinat

Portulak

Rucola Rhabarber

Kaninchen

Lamm



JETZT FRISCH
VOM MARKT

Feine Würze: SCHNITTLAUCH.

Das zarte Grün mit dem milden Zwiebelaroma
bereichert warme und kalte Gerichte

Der Geschmack von Schnittlauch erinnert an Porree, Knoblauch und Zwiebeln. Wie sie zählt auch er zur botanischen Familie der Lauchgewächse. Sein Aroma ist jedoch etwas milder als das seiner Verwandten, es passt besonders gut zu Eierspeisen, verfeinert warme und kalte Soßen sowie Kräuterquark und Dips. Schnittlauch ist wie Petersilie, Kerbel und Estragon fester Bestandteil der französischen Kräutermischung „Fines Herbes“. Auch in der Spezialität „Frankfurter grüne Soße“ (Rezept Seite 10) darf er nicht fehlen.

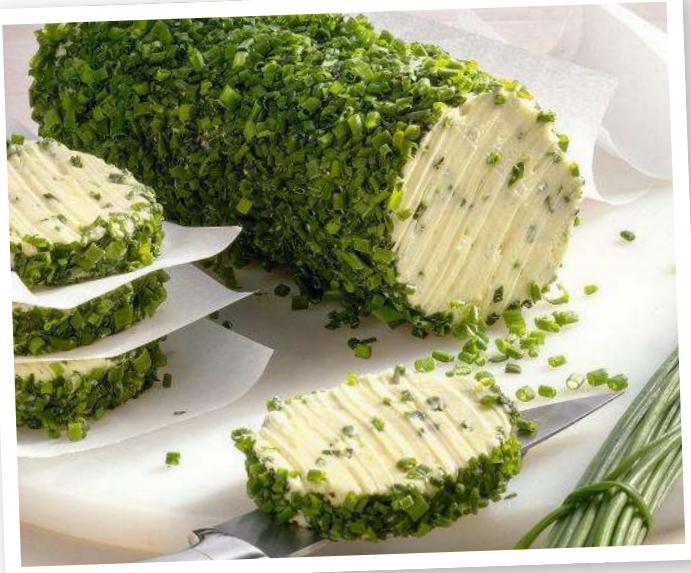
Bei der Zubereitung warmer Speisen gibt man Schnittlauch möglichst erst zum Schluss hinzu, um Inhalts- und Aromastoffe nicht der Hitze auszusetzen. Das mehrjährige Kraut wird zwar bis in den Oktober hinein geerntet, in der Frühlingsküche ist es jedoch aufgrund seiner feinen Würze und des hohen Gehalts an Vitamin A und C besonders willkommen. Schnittlauch schmeckt am besten frisch, lässt sich aber auch bis zu vier Tage im Gemüsefach aufbewahren. Dafür wird es mit kaltem Wasser abgespült, trocken geschüttelt und in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen oder in eine Plastiktüte gelegt.

Eierkuchen

Für ca. 8 Stücke

- 150 g grüner Spargel
- 1 Bund Schnittlauch
- 6 Eier • 70 g Crème fraîche
- 3 EL Mehl • Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

1. Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eine Tarteform (\varnothing 22 cm) fetten.
2. Den Spargel abbrausen und harte Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen, dann in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
3. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Etwas zum Garnieren beiseitelegen.
4. Eier mit Crème fraîche, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Dann den Schnittlauch unterrühren und die Mischung in die Form gießen. Den Spargel darauf verteilen und den Eierkuchen ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



Schnittlauchbutter

Für 4 Portionen

- 1–2 Bund Schnittlauch
- 250 g weiche Butter
- Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 1–2 TL Zitronensaft
- Salz, weißer Pfeffer

1. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2. Die Butter cremig rühren. Den Zitronenabrieb und -saft sowie ca. $\frac{1}{3}$ des Schnittlauchs unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Butter in 2 Portionen teilen. Jede Hälfte zu einer Rolle ($\varnothing \approx$ ca. 3 cm) formen und in Frischhaltefolie wickeln. Dann jeweils Alufolie um die Rollen wickeln und diese an den Seiten fest zudrehen. Die Butterrollen für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

4. Den übrigen Schnittlauch auf einen Teller streuen. Die Butterrollen auspacken und darin rundherum wälzen. Die Butter in Scheiben geschnitten servieren. Dazu schmeckt am besten frisches Brot.

Frankfurter grüne Soße

Für 4 Portionen

Für Kartoffeln & Eier:

- 1 kg Kartoffeln • Salz • 8 Eier • Weißweinessig

Für die Soße:

- 1 Eigelb • 2–4 TL Weißweinessig
- Salz • 1 TL scharfer Senf
- 120 ml Sonnenblumenöl
- 1 Kästchen Kresse • 1 Bund Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer • 1 Bund Kerbel
- $\frac{1}{2}$ Bund Borretsch • 1 Bund Pimpinelle
- 1 Bund Schnittlauch
- 450 g Joghurt • 100 ml Milch • Pfeffer

1. Die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2. Die Zutaten für die Soße sollten alle Zimmertemperatur haben. Eigelb mit 1 TL Essig, 1 Prise Salz und Senf mit den Schneebesen eines Handrührgeräts glatt rühren. Dann das Öl unter ständigem Rühren erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zügig unterrühren und alles zu einer Mayonnaise rühren.

3. Die Kresse vom Beet schneiden. Die übrigen Kräuter abbrausen, trocken schütteln, entstielen und grob klein schneiden. Kräuter zur Mayonnaise geben und alles fein pürieren. Dann den Joghurt sowie die Milch unterrühren. Die Mayonnaise mit 1–3 TL Essig, Salz sowie Pfeffer abschmecken und evtl. bis zum Servieren kalt stellen.

4. Die Eier anpinken und in kochendem Wasser mit einem Spritzer Essig 8–9 Minuten kochen. Inzwischen die Kartoffeln abgießen und pellen.

5. Die Eier aus dem Wasser nehmen, abschrecken und pellen. Die Soße mit den Kartoffeln und den Eiern auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Kresse und Schnittlauch garniert servieren.





GUT ZU WISSEN

Schnittlauch erntet man in der Regel vor der Blüte ab, da er mit der Knospenbildung an Geschmack verliert und verhärtet. Doch im eigenen Garten lohnt es sich, ein paar Büschel stehen zu lassen. Die violetten Blüten des Schnittlauchs sind essbar, sie haben ein etwas schärferes Aroma als die Stängel und sehen als Garnitur auf Brot und Salaten sehr hübsch aus.

Käsebrötchen mit Schnittlauch & Bier

Für 6–8 Brötchen

- 1 Bund Schnittlauch • 125 g Hartkäse (z.B. Gouda)
- 400 g Mehl • 2 TL Backpulver • ½ TL Salz • 50 g kalte Butter
- ca. 350 ml Bier

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Den Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Dann die Halme in Röllchen schneiden. Den Käse fein reiben.

3. Mehl mit Schnittlauch, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter klein würfeln, zufügen und alles mit bemehlten Händen zu feinen Krümeln zerreiben. Den Käse untermischen.

4. Eine Mulde in die Mitte drücken und das Bier hineingießen. Mit den Händen glatt verkneten. Ist der Teig zu feucht, noch etwas Mehl unterkneten. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Strang rollen. Diesen in 6–8 gleich große Stücke schneiden und zu Brötchen formen.
5. Die Brötchen auf das Blech legen, oben einmal einschneiden und in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Am besten noch warm genießen.

Grünes Licht FÜR FRISCHE AROMEN

Lange haben wir uns
darauf gefreut, jetzt sind
sie endlich da! Kräuter und
Frühlingsgemüse sprießen
allerorten und bereichern
unsere lecker-leichten
Gerichte mit ihrer wunder-
baren Würzkraft



PUTEN-KRÄUTERBRATEN MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

Zartes Fleisch, gefüllt mit einer
würzig-frischen Creme. Rezept Seite 18



WÜRZIGER BÄRLAUCH

Im März/April ist Erntezeit für die Blätter, ab Mitte April bis Mai für die Blüten. Bärlauch ist reich an Mineralien, Spurenelementen, Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen wie Allicin, das entgiftend auf den Organismus wirkt – ideal für eine regenerierende und belebende Frühjahrskur! Die Blätter werden für Pesto, Kräuterquark, Brotaufstrich und Kräuterbutter verwendet und würzen Suppen, Salate, Teigwaren, Aufläufe und Gemüsegerichte. Die Blüten bieten sich als essbare Deko oder zum Würzen an. Vorsicht beim Sammeln: Bärlauch-Blätter duften stark nach Knoblauch und haben einen Stiel. Bitte nicht mit giftigen Maiglöckchen verwechseln, das beides nicht hat!



HÄHNCHENBRUST MIT BÄRLAUCHNUDELN

Das intensive Aroma des Wildkrauts krönt die selbst gemachte Pasta. Rezept Seite 18

KRAUT UND KRÄUTER *schenken uns Lebensfreude*

KRÄUTER-KRAUTSALAT ZU HÄHNCHENSPIESSEN

Spitzkohl mit frischem Dill, Petersilie und Schnittlauch harmonieren perfekt zum pikanten Fleisch. Rezept Seite 18





Kräuterrösti mit Schmand-Dip & Kräuter-Spinat-Salat

Für 4 Portionen

Für den Dip:

- 2–3 EL Ajvar (Paprikapüree)
- 250 g Schmand
- 1 Knoblauchzehe • 2 Fleischtomaten • Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

- je ½ gr. Bd. Dill, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie & Basilikum • ¼ Bd. Zitronenmelisse
- 750 g gr. Kartoffeln
- 2 Eigelb • Salz, Pfeffer
- ca. 5 EL Olivenöl

Für den Salat:

- je ½ gr. Bd. Dill, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie & Basilikum • ¼ Bd. Zitronenmelisse
- 1 Bd. Brunnenkresse
- 150 g junger Pflückspinat (alternativ Frühlingssalat)
- 1 Bd. Radieschen • 2 Lauchzwiebeln • 5 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Aprikosenmarmelade
- Salz, Pfeffer • 6 EL Olivenöl

1. Ajvar und Schmand verrühren. Knoblauch abziehen, dazupressen.

Tomaten abbrausen, entkernen, fein würfeln und unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für die Rösti Kräuter abbrausen, gut trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, abbrausen, abtropfen lassen und grob reiben. Kartoffeln mit Kräutern, Eigelben sowie etwas Salz und Pfeffer mischen.

3. Für den Salat Kräuter abbrausen, gut trocken schütteln und zerzupfen. Kresse sowie Spinat verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Radieschen sowie Zwiebeln putzen, abbrausen und fein schneiden.

4. Für das Dressing Zitronensaft, Senf, Marmelade, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl gut unterschlagen.

5. Für die Rösts das Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzten. Kartoffelteig darin nach und nach zu knusprigen Rösts braten.

6. Die vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing mischen. Die Rösts mit dem Salat sowie dem Schmand-Dip anrichten. Dazu passen Schweinerückensteaks.

Geschnetzeltes von der Pute mit Äpfeln & Rucola

Für 4 Portionen

- 500 g Putenbrustfilet
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel • 2 EL Pflanzenöl
- 150 ml Apfelwein (z. B. Cidre)
- 150 ml Geflügelfond
- 400 g Nudeln (z. B. Farfalle)
- Salz • 2 Äpfel • 150 g Frischkäse
- Zitronensaft • Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola

1. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Sellerie abbrausen, putzen und in schmale Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum braun anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Sellerie sowie Zwiebeln ins Bratfett geben und darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Dann mit

Wein sowie Fond ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3. Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abtropfen lassen.

4. Inzwischen die Äpfel abbrausen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden, in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten mitköcheln lassen. Dann das Fleisch untermengen und alles bei milder Hitze in ca. 5 Minuten gar köcheln lassen.

5. Den Frischkäse unter das Geschnetzelte mengen und dieses mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6. Den Rucola waschen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Das Geschnetzelte mit dem Rucola bestreuen und servieren. Die Nudeln dazu reichen.

FRISCHES GRÜN *entzückt den Gaumen*



FRISCHKÄSETERRINE MIT RÖSTKARTOFFELN

Eingehüllt in jungen Gouda mit Schichten von Kräuterrahmkäse und Schinkenwürfeln. Rezept Seite 18

CLEVER AUFBEWAHREN

Abgeschnittene Kräuterstängel locker in ein feuchtes Tuch wickeln, damit sie schön saftig bleiben. Haltbarkeit: 3–4 Tage. Ebenso lange halten sich die Kräuter frisch, wenn Sie

die feuchten Stängel in eine Plastiktüte geben, etwas Luft darin lassen und die Tüte mit einem Gummi verschließen. In Würfeln gefroren ist frische Würze allzeit griffbereit. Dafür die Stiele mit einem scharfen

Messer oder einer Schere ab- und in nicht zu kleine Stücke schneiden, damit möglichst wenig Saft (Aroma) verloren geht. Mit etwas Wasser in einer Eiswürfelform einfrieren. Haltbarkeit: ca. 6 Monate.

Puten-Kräuterbraten mit Frühlingsgemüse



Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- 700 g Putenbrust • Salz, Pfeffer
- 1 Bd. Bärlauch • 2 Bd. Basilikum
- 200 g Frischkäse • 1 Eigelb
- Paprikapulver • 2 junge Möhren
- 1 St. Porree • 3 Zweige Thymian
- 2 EL Öl • 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 g Sahne • 1 EL Mehlbutter

Für das Gemüse:

- 2 Bd. junge Möhren
- 1 Kohlrabi • 1 kl. Spitzkohl
- ca. 125 g Butter • Salz, Pfeffer
- 2 EL Haselnussblättchen
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Bio-Zitronenschale

1. Fleisch flach aufschneiden, abbrausen, trocken tupfen, würzen. Bärlauch und Hälfte des Basilikums haken. Mit Pfeffer, Frischkäse, Eigelb, Paprika verrühren, aufs Fleisch streichen. Möhren putzen, längs in feine Streifen schneiden. Fleisch damit belegen, fest aufrollen, fixieren.
2. Den Ofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Porree putzen, klein schneiden. Thymian abbrausen. Fleisch, Porree, Thymian im heißen Öl in einem ofenfesten Topf braten. Brühe, Wein angießen. Im Ofen abgedeckt ca. 1 Stunde schmoren.
3. Das Gemüse putzen, Kohlrabi in Spalten schneiden, Kohl vierteln. Gemüse getrennt in je 2 EL Butter andünsten, würzen. Einige EL Wasser zugeben, zugedeckt garen. Nüsse anrösten. Übrige Butter und Brösel zugeben, bräunen. Mit Salz sowie Zitronenschale abschmecken.
4. Den Braten aus dem Topf heben. Den Fond passieren, mit Sahne um die Hälfte einkochen, evtl. mit Mehlbutter binden, dann aufmixen. Braten, Gemüse, übrigen Basilikum, Nussbutter anrichten. Mit Soße servieren. Dazu passen z.B. Kartoffeln.

Bärlauchnudeln & Hähnchenbrust



Für 4 Portionen

Für Nudeln & Soße:

- 1 gr. Bd. Bärlauch • 275 g Weizenmehl (Type 550) • 50 g Hartweizengrieß • 2 Eier (Gr. M)
 - ca. 2 ½ EL Olivenöl • Salz
 - 1 gr. Kartoffel • 2 kl. Zwiebeln
 - 100 g Champignons • Pfeffer
 - 300 ml Gemüsebrühe
 - 200 g Sahne (10% Fett)
 - Muskat • 300 g Kirschtomaten
 - 2 EL Butter
- Für das Fleisch:**
- 600 g Hähnchenbrust • Salz, Pfeffer • 2 EL Olivenöl

1. Hälfte Bärlauch abbrausen, fein hacken. Mehl, Grieß, Eier, 1 TL Öl, 1 gestr. TL Salz, 60–75 ml Wasser glatt verkneten. Bärlauch unterkneten. Den Teig 1 Stunde ruhen lassen.
2. Kartoffel kochen. Zwiebeln abziehen, Pilze putzen. Beides sehr fein würfeln, in 1 EL Öl dünsten, würzen. Brühe angießen, etwas einkochen.
3. Den Ofen auf 120 Grad (Umluft ungeeignet) vorheizen. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, würzen. Im heißen Öl anbraten. Dann im Ofen in 15–20 Minuten fertig garen.
4. Den Teig portionsweise dünn ausrollen, leicht anrocknen lassen und in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln portionsweise in Salzwasser garen, dann abtropfen lassen.
5. Für die Soße Kartoffel abgießen, pellen, würfeln und zur Pilzbrühe geben. Alles sätig pürieren. Sahne untermischen. Soße kurz erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Die Tomaten abbrausen, trocken reiben, halbieren. Übrigen Bärlauch abbrausen, grob schneiden. Übriges Öl (1 EL) und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Nudeln und Tomaten darin schwenken, Bärlauch zufügen und alles würzen. Nudeln mit Soße und Fleisch servieren.

Kräuter-Krautsalat zu Hähnchenspießen



Für 4 Portionen

Für den Salat:

- 1 junger Spitzkohl (ca. 750 g)
- Salz, Pfeffer • 3 EL Apfelessig
- 200 g junge Möhren
- je ½ Bund Petersilie, Dill & Schnittlauch • 150 g Sahne-Joghurt • 5 EL Mayonnaise

Für die Spieße:

- 4 Stiele Zitronengras (aus dem Asialaden; alternativ Holzspieße)
- 700 g Hähnchenfilet
- 2 EL Sojaöl • Salz, Pfeffer
- je ½ Bund Dill, Petersilie & Schnittlauch
- 1 TL Schwarzkümmelsamen

1. Für den Salat den Kohl putzen, abbrausen und abtropfen lassen. In sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Mit ca. 1 TL Salz, Pfeffer, Essig mischen und gut durchkneten. Dann abgedeckt ziehen lassen.
2. Die Möhren putzen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden oder raspeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Hälfte der Kräuter, Joghurt und Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl abtropfen lassen. Mit den Möhren unterrühren. Ziehen lassen.
3. Für die Spieße das Zitronengras abbrausen, trocken tupfen und längs halbieren. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Diese mit Öl mischen, salzen, pfeffern und auf das Zitronengras stecken. Spieße in einer heißen Grillpfanne unter Wenden rundum braun braten.
4. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, fein hacken. Mit dem Schwarzkümmel mischen. Fertige Spieße darin wenden. Salat nochmals abschmecken. Spieße mit Salat servieren. Dazu passen ein Joghurtdip und Baguette.

Frischkäseterrine mit Röstkartoffeln



Für 4 Portionen

Für die Terrine:

- 3 gr. Bd. gemischte Kräuter (z.B. Dill, Schnittlauch, Kerbel, Bärlauch, Basilikum & Petersilie)
- 6 gr. Scheiben Mai-Gouda (dünn geschnitten)
- 350 g Rahmfrischkäse
- weißer Pfeffer

- ½ TL fein abgerieb. Bio-Zitronenschale
- 150 g magerer Kochschinken (fein gewürfelt)

Für die Kartoffeln:

- 800 g kl. neue Kartoffeln (z.B. Drillinge) • Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 3–4 EL Olivenöl
- ca. 3 EL Petersilie (gehackt)

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Fahnen abzupfen und fein hacken.

2. Eine Kasten- oder Terrinenform (18–20 cm) sorgfältig mit Frischhaltefolie auslegen. Mit einer Lage Käse vollständig auskleiden. Frischkäse Pfeffer sowie Zitronenschale glatt verrühren. Kräuter, Käsecreme, Schinken und übrigen Käse lagenweise in die Form schichten, leicht eindrücken. Alles mit Folie abdecken und ca. 3 Stunden kühl stellen.

3. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Kartoffeln gründlich abbürsten oder nach Wunsch schälen, vierteln, mit Salz, Pfeffer, halbiertem Knoblauch und Öl in einer Auflaufform mischen. Kartoffeln 25–35 Minuten im Ofen rösten, zwischendurch ab und zu wenden. Kurz vor dem Servieren die Petersilie untermischen.

4. Die Terrine vorsichtig auf eine Platte stürzen, die Folie abziehen. Die Terrine in Scheiben schneiden, mit den Kartoffeln und z.B. einem kleinen Kräutersalat servieren.

Filetspieße zu grünem Risotto

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- 600 g Rinderfilet
- 3–4 Stiele Zitronenmelisse
- je 1 Bd. Schnittlauch, Dill & Basilikum • 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

- 400 g grüner Spargel
- 3 EL Butter • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis (z. B. Arborio)
- 250 ml Weißwein
- ca. 700 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Bd. Kerbel • 60 g junger Parmesan • Salz, Pfeffer

1. Das Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zitronenmelisse sowie einige Halme Schnittlauch grob hacken. Mit dem Öl sowie dem Fleisch mischen und 1 Stunde marinieren.

2. Für das Risotto Spargel putzen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In der Butter ca. 1 Minute andünsten.

3. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Reis mit andünsten, Wein zugeben, einkochen lassen. So viel Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Den Reis offen unter häufigem Rühren in ca. 20 Minuten bissfest garen. Dabei immer wieder etwas Brühe angießen, sobald sie vom Reis fast aufgesogen ist. Die Spargelstücke nach ca. 18 Minuten Garzeit zum Risotto geben.

4. Das Fleisch auf Spieße ziehen und die Marinade-Kräuter abstreifen, da sie beim Braten verbrennen. Die Spieße in einer heißen Grillpfanne rundum braun braten, würzen.

5. Den Kerbel abbrausen, abzupfen, fein hacken. Die Hälfte des Käses fein reiben. Mit dem Kerbel unter das Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die übrigen Kräuter getrennt fein hacken. Die Spieße in den übrigen Kräutern wenden. Mit dem Risotto anrichten. Den übrigen Käse in feinen Spänen darüberhobeln.

FEINE DÜFTE beleben unsere Sinne



FILETSPIESSE ZU GRÜNEM RISOTTO

Das Fleisch wird in Melisse-Schnittlauch-Öl mariniert, der Reis mit Kerbel und Spargel abgerundet

EIN DOPPELDECKER
mit Schoko und Creme-
füllung – was für ein
süßer Traum

Mein Herz schlägt für WAFFELN

Als süßes Sandwich oder pikanter Snack,
mit Äpfeln oder Kräuter-Dip –
hier gibt's für jeden Gusto etwas

APFELKUCHEN-TEIG
und Vanilleeis machen
Waffeln auch mal zur
Hauptmahlzeit.
Rezepte Seite 25



PIZZA-WAFFELN
sind als Doppeldecker
nicht nur bei Kindern
ein echter Hit



WIE WÜRZIG!

*Da nehm ich mir
gleich noch eine*



GEMÜSE-WAFFELN
werden mit Schinken
und Salat auch von
Fleischfans geliebt.
Rezepte Seite 25

HAUSGEMACHT

MIT KICHERERBSEN
und Joghurt-Dip
der ideale Snack für
zwischendurch

SO FRISCH & LEICHT
*Das schmeckt uns
jetzt im Frühling*

Kichererbsen-Waffeln mit Joghurt-Dip

Für ca. 4 eckige Waffeln

Für den Dip:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Zweige Minze • 1 Knoblauchzehe • 350 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer

Für die Waffeln:

- 2 Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht je Dose 265 g)
- 6 Eier • 200 ml Wasser
- 3 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 EL Zitronensaft
- 200 g Mehl • Salz, Pfeffer

1. Für den Dip Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Zweigen bzw. Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Kräuter und den Knoblauch unter den Joghurt rühren. Den Dip mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer würzen und kalt stellen.

2. Für die Waffeln Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen mit Eiern, Wasser und Kreuzkümmel mischen. Dann alles fein pürieren. Den Zitronensaft sowie das Mehl hinzufügen und unterrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Ein Waffleleisen fetten. Den Teig portionsweise auf das Eisen geben und daraus Waffeln backen. Die Waffeln mit dem Minz-Joghurt-Dip servieren. Dazu passt grüner Salat.

TIPPS:

Sie lieben es scharf? Dann geben Sie noch eine fein gehackte Chilischote mit in den Teig.

Wer kein Eisen für eckige Waffeln besitzt, kann den Teig auch in einem runden Waffleleisen verarbeiten. Die Teigmenge reicht dann für etwa 6 runde Waffeln. Zum Fetten eines Waffleleisens eignen sich am besten neutrale Fette wie Sonnenblumenöl oder Butterschmalz.

Waffel-Doppeldecker



Für ca. 15 Doppeldecker

Für den Teig:

- 3 Eier (Gr. M) • 125 g weiche Butter • 80 g Zucker • 250 g Mehl (gesiebt) • 2 TL Backpulver
- 200 ml Milch • 2 EL Kakao-pulver • 1 Pck. Vanillezucker

Für die Creme:

- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 350 g Doppelrahm-Frischkäse
- 4 EL Zucker • 2 EL Zitronensaft
- etwas Bio-Zitronenschale

1. Für den Teig Eier, Butter und Zucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen, zufügen. Milch unterrühren. Den Teig halbieren. Unter eine Hälfte Kakao, unter die andere Vanillezucker rühren.

2. Für die Creme Joghurt, Frischkäse, Zucker, Zitronensaft und -schale verrühren. Creme kalt stellen.

3. Ein Waffleleisen fetten. Pro Waffel ca. 3 EL Teig (hell und dunkel) auf das Eisen geben und backen. Waffeln auskühlen lassen, in Herzen teilen.

4. Je 1 Herz dick mit Creme bestreichen, 1 weiteres Herz auflegen. Die Doppeldecker nach Wunsch mit Puderzucker bestäubt servieren.

Apfelkuchen-Waffeln



Für ca. 6 runde Waffeln

- 4 Eier (Gr. M) • 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver • 125 ml Milch
- 1 Prise Salz • ca. 3 EL Zucker
- 40 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 2 Äpfel (z.B. Braeburn) • Zimt

1. Für den Teig Eier, Mehl, Backpulver, Milch, Salz sowie 2 EL Zucker verrühren. Dann das Mineralwasser unterrühren. Den Teig ca. 30 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen die Äpfel schälen und achteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Achtel in dünne Scheiben schneiden, diese evtl. quer halbieren und unter den Teig heben.

3. Ein Waffleleisen fetten. Den Teig portionsweise auf das Eisen geben und daraus Waffeln backen.

4. Den übrigen Zucker mit dem Zimt mischen. Die fertigen Waffeln mit dem Zimt-Zucker bestreuen und warm servieren. Dazu passt Vanilleeis oder frische Vanillesahne.

Pizza-Waffeln



Für ca. 4 eckige Waffeln

Für den Teig:

- 300 g Mehl • 1 Würfel frische Hefe • 200 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl • 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 1 Knoblauchzehe • 1 Bund Basilikum • 1 Dose Tomaten (400 g)
- 1 TL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer • 1 Glas Paprika (eingelegt, geröstet; Abtropfgewicht ca. 300 g) • 50 g Salami
- 50 g gekochter Schinken
- 2 EL Oliven (z.B. grüne; entsteint) • geriebener Parmesan

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröckeln und im Wasser auflösen. Mit Öl, Zucker und Salz zum Mehl geben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung Knoblauch abziehen, fein würfeln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken. Knoblauch, Basilikum, Tomaten und Essig mischen, salzen und pfeffern.

3. Die Paprika abgießen und klein würfeln. Salami und Schinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Oliven abgießen und in feine Ringe schneiden.

4. $\frac{1}{4}$ des Teigs auf bemehlter Fläche zu einem Fladen ausrollen. Eine Hälfte des Fladens mit etwas Tomatensoße bestreichen, mit etwas Paprika, Salami, Schinken und Oliven belegen, etwas Käse daraufstreuen. Die andere Teighälfte darüberklappen und den Teig an den Seiten gut verschließen.

5. Ein Waffleleisen fetten. Den Fladen hineingeben und zu einer Waffel ausbacken. Auf diese Weise 3 weitere Waffeln zubereiten. Die Waffeln warm oder kalt servieren.

Gemüse-Waffeln



Für ca. 4 eckige Waffeln

Für den Teig:

- 150 g Mehl • 3 Eier (Gr. M)
- 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 50 ml Wasser • 250 g Zucchini
- 150 g Möhren • Salz • 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe • Pfeffer
- Paprikapulver • 100 g gekochter Schinken

1. Mehl, Eier, Joghurt und Wasser verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Die Zucchini abbrausen und die Möhren schälen. Das Gemüse putzen und grob raspeln. Dann salzen und 10 Minuten stehen lassen.

3. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein würfeln. Überschüssiges Wasser von den Zucchini und Möhren abgießen. Gemüse, Schalotte und Knoblauch unter den Teig rühren. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4. Ein Waffleleisen fetten. Den Teig portionsweise daraufgeben und zu Waffeln backen. Die Waffeln mit dem Schinken anrichten und servieren. Dazu passt grüner Salat.

WILLKOMMEN *bei Martina & Moritz*



Verkehrte Welt. Normalerweise wird ja erst geerntet, dann gekocht. Bei Deutschlands dienstältestem TV-Kochpaar Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer, besser bekannt als „Martina und Moritz“, läuft es umgekehrt. Erst kochen sie, dann fahren sie die Ernte ein: Ein Millionenpublikum dankt ihnen per Fanpost für die tollen Rezepte und die vielen Tipps. Das röhrt. Und führt nun zu einem (weiteren) Buch: „Das Beste aus 30 Jahren. Unsere persönlichen Rezepte“. „Wir wollen mit diesem Buch feiern, dass viele Menschen durch uns das Kochen als Entspannung vom beruflichen Stress entdeckt haben, dass unsere Fans (...) Gesundheit und Genuss nicht als Gegensätze empfinden, die sich ausschließen, dass Entdecken und Einkaufen >

ERFOLGREICHE BEZIEHUNGSKÜCHE

Die roten Brillen sind ihr Markenzeichen, doch nur mit den Händen, einem sensiblen Gaumen und einem witzigen Mundwerk sind Martina Meuth (70) und Bernd Neuner-Duttenhofer (75) zu Erfolg gekommen: Seit 30 Jahren beruflicher Zusammenarbeit sind die im Nordschwarzwald lebenden Journalisten Deutschlands dienstältestes und vermutlich erfolgreichstes TV-Kochpaar

Geschmolzener Käse im Brotkästchen

Für 2–3 Portionen

- ca. 200 g verschiedene Käsereste • 1 Frühlingszwiebel
- je 1 Knoblauchzehe & Chilischote (nach Belieben)
- 1 Handvoll frische Kräuter • 1 schlankes Baguette

1. Den Käse, falls nötig, entrinden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Knoblauch abziehen, Chili waschen und beides fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Alles gut

vermischen. Kein Salz, kein Pfeffer – all das ist würzig genug. Den Backofen auf 180 Grad Heißluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

2. Von dem Baguette gut 5–6 cm dicke Scheiben abschneiden. Diese so aushöhlen, dass auf allen Seiten eine dünne Schicht Brot bleibt und eine Art Kästchen entsteht. Die Brotkästchen auf ein Backblech setzen und mit der Käsemischung füllen. Im Ofen 8–10 Minuten backen, bis das Brot gebräunt und der Käse geschmolzen ist. Dazu passt ein gemischter Salat aus Salat- und Kräuterblättern.



Königsberger Klopse

Für 4–6 Portionen

- 2 altbackene Brötchen • ca. 125 ml lauwarme Milch
- 1 große Zwiebel • 1 kleine Knoblauchzehe • 1 Bd. Petersilie
- 600 g durchwachsenes Kalbfleisch (vom Hals)
- 300 g Schweinebauch (ohne Schwarte) • 2–3 Anchovisfilets
- 2 EL Butter • 2 Eier • Salz, Pfeffer • Macis (ger. Muskatblüte)
- etwas abger. Zitronenschale • ca 750 ml kräftige Brühe
- 250 g Sahne • 2 Eigelb • Worcestersoße • Cayennepfeffer
- etwas Zitronensaft • 2–6 EL kleine Kapern

1. Die Brötchen würfeln und in der Milch einweichen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen fein hacken. Beide Fleischsorten durch den Fleischwolf drehen. Anchovisfilets hacken.
3. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin weich dünsten. Die Petersilie (etwas beiseitestellen)

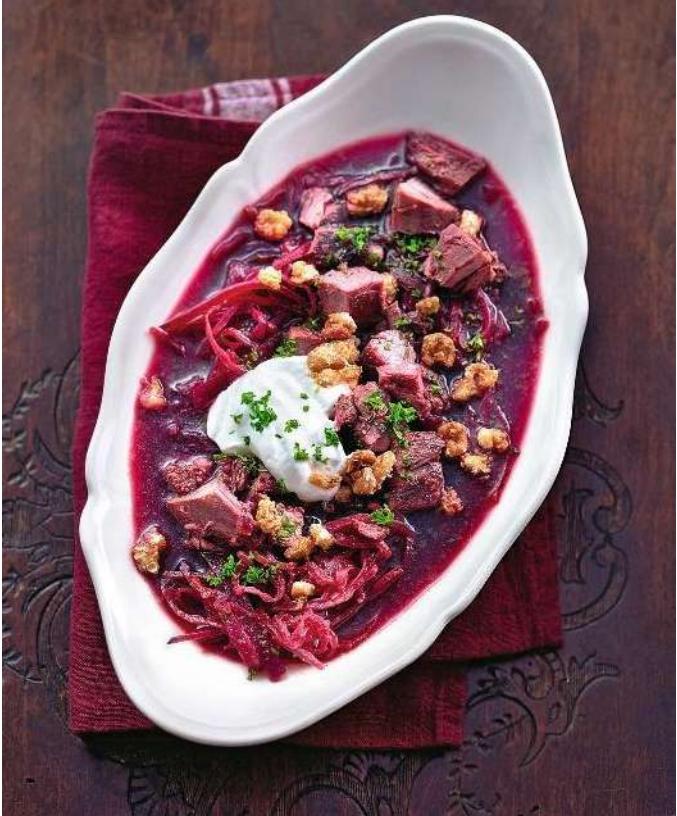
darin zusammenfallen lassen. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen und mit Brötchen, Hackfleisch, Eiern und Anchovisfilets mischen. Den Fleischteig gut durcharbeiten und sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, Macis und Zitronenschale abschmecken.

4. Die Brühe erhitzen, bis sie leise siedet. Aus dem Fleischteig etwa tischtennisballgroße Klopse formen und in der Brühe ohne Deckel 10–15 Minuten gar ziehen lassen. Auf keinen Fall kochen! Klopse mit der Schaumkelle herausheben und warm stellen.

5. Die Brühe durch ein Sieb filtern, in den Topf zurückgeben und die Hälfte der Sahne zufügen. Alles rasch um gut die Hälfte einkochen. Eigelb mit der restlichen Sahne verquirlen, in den konzentrierten Sud rühren. Unter ständigem Rühren erneut erhitzen und dabei andicken lassen. Der Sud darf nicht kochen! Die Soße mit Worcester-soße und Cayennepfeffer abschmecken, mit Zitronensaft schön säuerlich würzen und reichlich Kapern einrühren. Die Klopse in der Soße erwärmen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.



BESTE QUALITÄT
für echten Genuss



Borschtsch mit Ente

Für 4–6 Portionen

- 4 Entenkeulen (ca. 1 kg)
- 500 g Rote Bete • 2 Zwiebeln
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 Kopf Rotkohl (ca. 1 kg) • Salz
- ca. 750 ml Brühe (Gemüse-, Hühner- oder Rinderbrühe)
- je 1 TL Pimentkörner & Wacholderbeeren
- 1 EL Pfefferkörner • 3 getrocknete kleine Chilischoten
- 3 Zweige Thymian • 1 EL getrockneter Majoran
- 2 EL milder Essig und/oder Zitronensaft
- 200–300 g saure Sahne, Schmand oder Crème fraîche
- 1 EL gehackte Petersilie

- 1.** Die Entenkeulen häuten und die Haut in kleine Würfel schneiden (das geht am besten von der Innenseite mit einem scharfen Messer). Die Würfel in der Pfanne langsam knusprig ausbraten lassen. Durch ein Sieb abgießen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2.** Die Roten Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln und diese in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Den Rotkohl waschen und vierteln, dicke Strünke wegschneiden und den Kohl quer in Streifen hobeln.
- 3.** In einem großen Topf 3–4 EL Entenfett erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Rote Bete und Kohl dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Salzen und die Entenkeulen dazwischenbetten. So viel Brühe angießen, dass alles knapp bedeckt ist.
- 4.** Pimentkörner, Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Chilis entkernen, Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Die Gewürzkörner mit Chilis, Thymian, Majoran und 1 TL Salz im Mörser oder Zerhacker zu Pulver verarbeiten. Die Mischung in den Suppentopf rühren und alles zum Kochen bringen. Nach dem ersten Aufwallen reduzieren, alles 70–90 Minuten abgedeckt garen.
- 5.** Entenkeulen herausheben, etwas abkühlen lassen. Das Fleisch vom Knochen lösen, würfeln und in die Suppe geben. Die Suppe mit Essig und/oder Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren Sahne, Schmand oder Crème fraîche und die Petersilie obenaufgeben.

Schnelle Mousse au Chocolat

Für 4 Portionen

- 200 g frische Sahne
- 100 g Schokolade

- 1.** Die Sahne erhitzen – nicht kochen lassen, sonst kann sie einen leichten, in diesem Fall nicht erwünschten Karamellgeschmack bekommen.
- 2.** Die Schokolade in die Sahne bröseln und darin auflösen. Abkühlen und mind. 8 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren mit dem elektrischen Handrührer zu einer luftigen Creme aufschlagen. Zum Servieren in Dessertgläser verteilen oder mit einem Esslöffel zu Nocken formen. Gut passen dazu frische Beeren oder ein Salat aus reifen Birnen, aber auch Minze oder Zitronenmelisse.

TIPP: Am besten eine vorzügliche, ganz bittere Schokolade verwenden. Aber auch mit einer Zartbitter- oder Milchschokolade gelingt die Mousse. Mit weißer Schokolade wird die Mousse nicht fest, da die Kakaobutter fehlt. In diesem Fall 2 Blatt weiße Gelantine in kalten Wasser aufquellen lassen, gut ausdrücken und in der warmen Sahne auflösen.



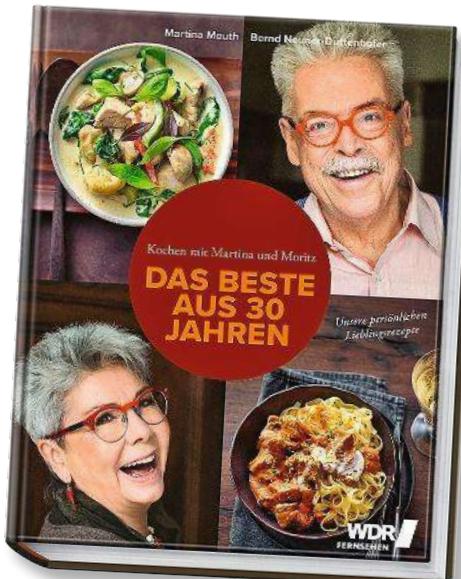


> von Qualitätsprodukten wieder Spaß macht und Besuche von Erzeugern und Märkten kommunikative Erlebnisse sind.“ Daran hat das Paar ein halbes Leben lang gefeilt. „Als wir im Herbst 1987 unser Konzept für den ‚ARD Ratgeber Essen und Trinken‘ entwickelten, gab es den Begriff ‚Kochshow‘ noch nicht.“ Aber das ist sowieso nicht ihr Ding. „Wir machen keine Show, wir kochen einfach! Wir zeigen, wie man in der heimischen Küche aus frischen Zutaten ein gutes Essen zubereitet, das in überschaubarer Zeit und ohne allzu großen Aufwand auf dem Tisch steht.“ Genau das ist das Geheimnis ihrer Beziehungsküche. Und das kommt an.

Kein Zufall. Denn Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer, seit Studententagen besser bekannt unter dem Spitznamen Moritz, kommen aus der Journalistenbranche. Sie arbeitete unter anderem als Leiterin des Kochressorts bei der „Freundin“, er als Vizechef bei „Meine Familie und ich“. Da weiß man, worauf es ankommt. Kennengelernt haben sie sich auf einer Pressereise, das war 1976. „Als 1988 die ARD-Sendung ‚Ratgeber Essen und Trinken‘ starten sollte, war uns klar: Wir machen das zu zweit.“ Gekocht wird seither auf dem idyllischen Apfelgut in Sulz-Hopfau im Nordschwarzwald, seit 1994 für die WDR-Sendung „Kochen mit Martina und Moritz“. Daraus ist über die Jahrzehnte eine Art Gütesiegel geworden. Martina hat das Kommando am Herd übernommen, Moritz arbeitet zu. Und gemeinsam spielen sie sich die Bälle zu.

Und jetzt also dieses Buch: Nichts ist angestaubt, auch Traditionssrezepte wie Kartoffelsalat oder Königsberger Klopse

GUT & NACHKOCHBAR heißt das Erfolgsrezept



TAUGT ZUM BESTSELLER
„Das Beste aus 30 Jahren“ von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer ist so etwas wie ein lukullisches Vermächtnis. Ein bunter Reigen ihrer Lieblingsrezepte, herrlich fotografiert und gespickt mit wahren-kundlichen Tipps. Becker Joest Volk Verlag, 28 Euro

kommen modern daher. Gemüse, Pasta, Fisch, Fleisch & Desserts – die Rezepte sind gut nachkochbar, auch ohne Hightech. „Wir versuchen, die schwereren Gerichte der deutschen Küche leichter, eleganter und verträglicher zu machen.“ Sie gucken dabei auch gern mal über den deutschen Tellerrand in Nachbars Töpfen. Genau mit diesem Rezept der schnörkellosen Leichtigkeit sind sie erfolgreich. Und werden es wohl noch lange bleiben. *Sybille Schuh*

Bretonischer Butterkuchen

Für ca. 8–12 Stücke

• 300 g Mehl • 300 g Zucker • 300 g Butter • 7 Eigelb • 1 Prise Salz

1. Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken. Zucker, Butter in Stückchen und 6 Eigelb in die Mulde geben (1 Eigelb in einem Schälchen beiseitestellen). Salz über das Eigelb streuen. Mit der Hand – zuerst mit den Fingerspitzen – Eigelb, Butter und Zucker miteinander mischen. Dann nach und nach auch das Mehl vom Rand aus einarbeiten. Wie einen Mürbeteig nur lose durchkneten, bis sich alles zu einem fetten, zähen Teig verbunden hat.

2. Eine Springform (\varnothing 22 cm) mit Butter fetten. Den Teigkloß hineinsetzen und gleichmäßig auseinanderdrücken, bis der Teig die Form gut ausfüllt und die Oberfläche schön glatt ist. Das beiseitegestellte Eigelb mit einem Spritzer Wasser verquirlen und die Teigoberfläche damit einpinseln. Dann die Oberfläche mit einer Gabel verzieren: mit den Zinken Wellenlinien oder ein Gitter- oder Rautenmuster ziehen. Dadurch bekommt der bretonische Kuchen sein typisches Aussehen.

3. Bei 170 Grad Heißluft 35–40 Minuten backen, bis die Oberseite appetitlich gebräunt ist. Den Kuchen in der Form ein wenig abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf ein Kuchengitter setzen. Der Bretonische Butterkuchen schmeckt besonders gut, wenn er eben noch lauwarm ist.



FRÜHLINGSFRISCHE *aus dem Gemüsegarten*

Cremig & knackig, würzig & gesund zugleich – unsere vegetarischen Gerichte werden auch Fleischesser überzeugen. Da sind wir sicher!





Törtchen mit Kräutercremefüllung

Für 12 Stück

- 1 kleine Zwiebel • ca. 2 ½ EL Butter • 200 g kleine Blumenkohlröschen
- Salz • Pfeffer • Muskat • 125 g Mozzarella • 6 Kapernäpfel (Glas)
- 4 getrocknete Tomaten in Öl • je ½ Bund Estragon, Dill & Basilikum
- 4 Eier (Größe M) • 150 g Schmand • 6 Blätter Strudel-, Filo- oder Yufkateig (ca. 30 x 30 cm; ca. 200 g; Kühlregal) • 1 Eigelb • 2 EL Sahne

1. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln. In 1 TL Butter andünsten. Blumenkohl zugeben, würzen und mit 4 EL Wasser zugedeckt bissfest dünsten. Blumenkohl abtropfen lassen. Käse abtropfen lassen, fein würfeln. Kapernäpfel längs halbieren. Tomaten in feine Streifen schneiden. Backofen auf 180 Grad (Um-

luft 160 Grad) vorheizen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Eier und Schmand kurz verquirlen, Kräuter untermixen, würzen.

2. Strudelblätter übereinanderlegen und in 4 Quadrate schneiden. Eigelb und Sahne verquirlen. Damit die Hälfte der Quadrate dünn bestreichen, übrige Teigstücke darauflegen – das ergibt 12 Stücke mit je 2 Lagen.

3. Die 12 Mulden einer Muffinform mit der übrigen Butter ausstreichen und mit den 12 Teigstücken auslegen, dabei den Teig etwas überstehen lassen. Gemüse und Mozzarella auf die Mulden verteilen. Die Kräuter-Schmand-Creme darübergießen. Die Törtchen in 30 Minuten goldbraun backen.

4. Anschließend die Törtchen ca. 5 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und nach Wunsch mit Frühlingsalat servieren.

Kräutererbsen zu Kartoffelpüree mit Macadamianiüssen

Für 4 Portionen

Für das Püree:

- 1 kg vorwiegend mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 60 g Macadamianusskerne • 1 EL brauner Zucker
- 100 g Sahne • ca. 150 ml Milch • 6 EL Butter

Für die Erbsen:

- 1 Schalotte • ca. 2 EL Öl • 300 g Erbsen • Salz, Pfeffer • Muskat
- je 1 Bund Dill & Kerbel • 2–3 Stiele Minze • 1 Lauchzwiebel • 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale • 1 TL Zitronensaft • 2–3 EL Walnussöl

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen, abbrausen und in Stücke schneiden. In Salzwasser garen. Die Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Auf Backpapier auskühlen lassen.

2. Für die Erbsen die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Erbsen darin glasig dünsten. 3 EL Wasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt 5–8 Minuten dünsten. Dann die Erbsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Erbsen leicht abkühlen lassen.

3. Inzwischen die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Lauchzwiebel putzen, abbrausen und fein schneiden. Kräuter, Zitronenschale, -saft und Walnussöl mischen. Dann die Lauchzwiebel unterrühren.

4. Sahne und Milch erhitzen. Die Butter in einer Pfanne bräunen. Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen, fein zerstampfen. Milch-Sahne-Mischung nach und nach untermischen, bis ein cremiges Püree entsteht. Erbsen und ggf. Kochflüssigkeit unter die Kräuter mischen und abschmecken.

5. Das Püree mit den Nüssen, der Nussbutter sowie den Erbsen anrichten. Nach Wunsch wachsweich gekochte oder pochierte Eier dazuservieren.

AROMEN für höchsten Genuss





Grüne Lasagne mit Frischkäse

Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel • 150 g Zuckerschoten • 200 g Erbsen (frisch oder TK) • Salz • 2–3 Handvoll Bärlauch • 1 Zwiebel • 2 EL Butter
- 2 EL Mehl • 250 g Sahne • 250 ml Gemüsebrühe • 200 g Frischkäse
- weißer Pfeffer • 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 9–12 Lasagne-Platten • 100 g geriebener Parmesan

1. Den Spargel abbrausen und im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten abbrausen und putzen. Spargel, Zuckerschoten und Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann das Gemüse abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Bärlauch abbrausen, und trocken schütteln. Harte Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Den Bärlauch mit dem Gemüse mischen.

2. Für die Soße die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Das Mehl einrühren und etwas anschwitzen lassen. Dann die Sahne sowie die Brühe unter weiterem Rühren angießen. Alles ca. 5 Minuten sämig einkochen lassen. Den Topf von der Hitze nehmen und den Frischkäse in die Soße einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Spargel, Zuckerschoten und Erbsen mit der Soße sowie den Nudelplatten in eine ofenfeste Form schichten, dabei zuerst etwas Soße auf dem Boden der Form verteilen. Eine Schicht Nudelplatten darauf verteilen, dann mit einer Schicht Gemüse sowie einer Schicht Soße fortfahren. Auf diese Weise alle Zutaten in die Form einschichten. Zuletzt eine Schicht Nudelplatten auflegen und diese mit der übrigen Soße bestreichen. Dann alles mit dem Käse bestreuen, und die Lasagne im Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen.



Spargel & Kräuterseitlinge mit Brunnenkresse-Hollandaise

Für 4 Portionen

Für Spargel & Pilze:

- je 1,5 kg grüner & weißer Spargel • 20 g Butter • 2 TL Zucker • Salz
- 300 g Kräuterseitlinge (alternativ Champignons) • 4 EL Öl • Pfeffer

Für die Soße:

- 120 g Butter • ½ Bund Brunnenkresse • 100 g Joghurt • 5 Eigelb
- 1–2 EL Zitronensaft • 5 EL Weißwein • Salz • Pfeffer • 1–2 TL Honig

1. Den Spargel abbrausen. Die grünen Stangen im unteren Drittel, die weißen komplett schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen bündeln. Reichlich Wasser aufkochen. Butter, Zucker und Salz hinzufügen. Den weißen

Spargel 10–12 Minuten, den grünen Spargel 8–10 Minuten darin garen. Anschließend gut abtropfen lassen.

2. Die Pilze putzen, trocken abreiben und längs in Scheiben schneiden. Im heißen Öl rundherum braun anbraten, salzen und pfeffern.
3. Für die Soße die Butter schmelzen. Brunnenkresse waschen und trocken schleudern. Die Blätter abschneiden, hacken und mit Joghurt fein pürieren.
4. Eigelbe, Zitronensaft, Wein, Salz, Pfeffer und Honig über einem warmen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Erst die Butter mit dem Schneebesen nach und nach unterrühren. Dann den Brunnenkresse-Joghurt unterrühren. Alles heiß aufschlagen und evtl. nachwürzen.
5. Spargel und Pilze mit Soße anrichten. Mit Pfeffer übermahlen, servieren.

Faltenbrot mit Bärlauchöl

Für 1 Brot

- 250 g Dinkelmehl (Type 1050) • ca. 250 g Weizenmehl (Type 405)
- ½ Würfel Hefe (ca. 21 g) • ca. 350 ml lauwarme Milch • 1 TL Zucker
- ca. 175 ml Olivenöl • 1 EL Salz • 2–3 Handvoll Bärlauchblätter

1. Beide Mehle in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe hineinbröckeln, mit 100 ml Milch, dem Zucker sowie ein wenig Mehl vom Rand verrühren. Alles abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Die übrige Milch (250 ml) mit 2 EL Öl sowie dem Salz zum Ansatz geben und alles zum glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl unterkneten. Alles abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Bärlauch abbrausen und trocken schütteln. Harte Stiele entfernen. Die Blätter fein hacken und mit dem übrigen Öl vermengen.

4. Eine Kastenform (ca. 30 cm lang) mit Backpapier auslegen. Den Teig auf bemehelter Arbeitsfläche nochmals durchkneten, dann ca. 1 cm dick ausrollen. Das Bärlauchöl auf dem Teig verstreicheln und diesen in lange Streifen (in der Breite der Form) schneiden. Die Streifen wie einen großen Fächer falten und die Abschnitte aneinander in die Form stellen. Das Faltenbrot sollte bis ca. 2 cm unter den Formrand reichen. Alles nochmals abdecken und weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Inzwischen den Backofen auf ca. 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot in den Ofen geben und ca. 50 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu stark bräunen, das Brot evtl. mit Backpapier oder Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen.

6. Das Brot aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Dann das Brot aus der Form stürzen und noch leicht warm oder ausgekühlt servieren.



Fotos: Ulrike Holsten für mein Buffet Magazin/burdafood.net, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Mona Binner

Spitzkohlrouladen mit Linsen-Kräuter-Füllung

Für 4 Portionen:

- 1–2 große Köpfe Spitzkohl (ca. 2 kg) • 2 Zwiebeln
- 600 ml Brühe • 150 g gelbe oder rote Linsen • 1 ½ Bund Kräuter (z. B. Kerbel, Dill, Schnittlauch, Petersilie & Basilikum)
- 400 g Rahmfrischkäse • 1 Ei • Salz, Pfeffer • Currysauce
- 2–3 EL Butter • 1 TL Tomatenmark • 150 g Sahne

1. Den Kohl putzen, 16 große Blätter lösen, blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
2. 300 ml Brühe aufkochen lassen. Die Linsen einstreuen und in ca. 5 Minuten knapp garen. Dann abtropfen lassen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen und fein hacken.

3. Die Linsen mit den Kräutern, dem Frischkäse sowie dem Ei mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Currysauce würzen.

4. Je 2 Blätter Kohl überlappend auslegen, die Linsenmasse darauf verteilen. Die Seiten der Blätter einklappen und fest aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

5. Die Butter in einem Bräter zerlassen. Die Rouladen darin anbraten, dann aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Die Zwiebeln mit dem Tomatenmark im Bratfett anrösten. Dann mit der übrigen Brühe sowie der Sahne loskochen. Den Fond mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Rouladen wieder in den Bräter geben und ca. 20 Minuten im Fond schmoren lassen.

6. Die Rouladen aus dem Fond nehmen und warm halten. Den Fond einkochen lassen, evtl. mit etwas Soßenbinder binden, und abschmecken. Die Rouladen mit der Soße anrichten. Dazu passt Focaccia mit Kräuteröl.

VITAMINE fürs Wohlbefinden

Radieschensalat mit cremigem Rucola-Kräuter-Dressing

Für 4 Portionen

- 2–3 Handvoll Kräuter
(z. B. Dill, Petersilie, Bärlauch & Schnittlauch)
- 100 g Rucola • 4 EL Fruchteissig
- 1 EL mittelscharfer Senf • 1–2 TL Agavendicksaft
- 1 EL Traubenkernöl • 250 g Ricotta
- Salz, Pfeffer • 200 g körniger Frischkäse
- Spritzer Zitronensaft • 500 g Radieschen

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen, etwas für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Kräuter in

einen Standmixer oder in ein hohes Gefäß geben. Den Rucola waschen, putzen und trocken schleudern.

2. Für das Dressing $\frac{1}{3}$ Rucola zu den Kräutern im Mixer geben. Essig, Senf, Dicksaft, Öl und ca. 50 g Ricotta zufügen. Fein pürieren und abschmecken.
3. Den übrigen Ricotta mit dem Frischkäse glatt verrühren. Die Creme mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken.
4. Die Radieschen abbrausen und trocken reiben. Dann die Radieschen in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Radieschen auf Tellern verteilen und die Ricotta-Frischkäse-Creme in Nocken daraufsetzen. Alles mit den übrigen Kräutern sowie dem übrigen Rucola bestreuen. Dann das Dressing darüberträufeln und alles servieren.



Bärlauchsuppe mit Sahne



Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel • 200 g Knollen-sellerie • 1 Stange Porree (nur die hellen Teile) • 3 TL Butter
- 500 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer • 2 Handvoll Bärlauch
- 200 g Sahne • 4 Scheiben Toast-brot • 2 EL geh. glatte Petersilie

1. Die Zwiebel abziehen, Sellerie schälen, beides würfeln. Den Porree putzen, klein schneiden und im Sieb gründlich abbrausen.

2. 2 TL Butter in einem Topf zerlassen. Das Gemüse darin leicht gebräunt anbraten. Mit der Brühe ablöschen, salzen und pfeffern. Dann das Gemüse ca. 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Anschließend pürieren.

3. Inzwischen den Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und die Hälfte davon klein schneiden. Den übrigen Bärlauch ca. 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Den Bärlauch tropfnass im Mixer oder Blitzhacker pürieren.

4. 100 g Sahne in die pürierte Suppe einrühren. Das Brot entrinden und würfeln. Die übrige Butter (1 TL) in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin zu Croûtons rösten. Übrige Sahne steif schlagen und die Petersilie einrühren.

5. Suppe nochmals ca. 2 Minuten kochen lassen. Das Bärlauchpüree und den klein geschnittenen Bärlauch einröhren. Die Suppe abschmecken und auf Schälchen verteilen. Die Croûtons und etwas Petersiliensahne darauf anrichten, die übrige Sahne dazureichen.

TIPP: Da das Bärlauchpüree erst kurz vor dem Servieren in die Suppe eingerührt wird, bleibt diese schön grün.

FRISCHE KRÄUTER für jeden Tag

Petersilie, Basilikum, Schnittlauch oder die frische Minze gedeihen gut auf Fensterbank oder Balkon. Dill und Kerbel hingegen fühlen sich nur im Garten richtig wohl.

Die Plastiktöpfe tun ihnen nicht gut, daher die Pflanzen mit etwas frischer Erde sofort umtopfen. Sie brauchen Licht und möchten

in Maßen gegossen werden – nicht zu trocken, nicht zu nass. Bei der Ernte ganze Stängel abschneiden und nicht abreißen, denn das verletzt die Pflanzen. 3–4 cm sollten stehen bleiben, damit ein Stängel gut nachtreiben kann. Ein regelmäßiger Rück schnitt hält die Kräuter grün und in Form.

Fenchel

Dem Dill ähnlich, würzt das süßliche, an Anis erinnernde Kraut idealerweise Schweinefleisch, Lamm & Risotto. Auch als Pesto ein Hit



Basilikum

Kräftig intensiv und pfeffrig aromatisch bringen die Blättchen mediterranen Schwung in Gemüse- und Nudelgerichte

Kerbel

Ein Hauch von Fenchel ist sein Markenzeichen. Damit runden die filigranen Blättchen Eiergerichte, Spargel, aber auch Fisch und Fleisch perfekt ab



Petersilie

Hansdampf in so gut wie allen Töpfen! Die glatte Sorte – aromatischer als die krause – vereint die Würze von Sellerie und Muskat. Und macht sich in Kartoffelspeisen ebenso unentbehrlich wie in Suppen



Minze

Zu Roastbeef oder Lamm, in vegetarischen oder orientalischen Gerichten – Minze liefert stets den Frischekick und zeigt auch in Soßen, Salaten, Drinks und Desserts, was sie kann



Schnittlauch

Frisch würzig, dezent scharf – die Halme setzen überall dort feine Akzente, wo die Zwiebel selbst zu kräftig ist. Ein fester Mitspieler der grünen Soße. Blüten und Halme am besten roh essen, sonst geht die Würzkraft verloren

6x Meine gute Landküche und die Bosch Küchenmaschine für nur 109 €!

Mit dieser Küchenmaschine holen Sie sich den bewährten Klassiker unter den Küchenmaschinen nach Hause. Die MUM 48R1 ist ein Universaltalent mit vier Arbeitsgeschwindigkeiten und einem Multifunktionsarm mit 3 Antrieben an verschiedenen Positionen. Durch das vielfältige Zubehör macht Kochen und Backen wieder richtig Spaß und mit einer Vielzahl an hochwertigem Sonderzubehör ist sie individuell erweiterbar. Das Gerät nimmt alle Vorarbeiten ab: vom einfachen Mixen über Teigrühren, bis hin zum Zerkleinern von Fleischwaren. Inkl. Patisserie-Set, Durchlaufschnitzler und Rezept-DVD.

Fassungsvermögen Rührschüssel: 3,9 L.
Leistung: ca. 600 W.
Maße: 26,5 x 30,5 x 26,5 cm.



Der Differenzbetrag von 79,30 € zum aktuell gültigen Abo-Preis von 29,70 € wird per Nachnahme erhoben.

meine gute Landküche-Sparpaket:

Bosch Küchenmaschine	199,99 €*
6 Ausgaben Meine gute Landküche	29,70 €
Regulärer Preis	229,69 €
Ihre Ersparnis	120,69 €
Gesamtpaket nur	109 €

*UVP des Herstellers

Gleich bestellen: 0 18 06/93 94 00 77

(€ 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilnetz max. € 0,60/Anruf)

www.landkueche-abo.de

Verantwortlicher und Kontakt: M.I.G. Medien Innovation GmbH · Meine gute Landküche · Hubert-Burda-Platz 1 · 77652 Offenburg
Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky Registernummer: HRB 472135, Registergericht: Amtsgericht Freiburg. Alle Preise inkl. MwSt.
und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen.
Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781- 639 6100.
Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur
Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b, f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten
erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung,
auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Gut zu wissen

Mit diesen Tipps &
Tricks wird nicht
nur Ostern zum Fest



Ausgepustete Eier Deko für die Osterzeit

Eierschalen sind ein hübscher Schmuck. Sie lassen sich leicht ausblasen, wenn man oben und unten ein kleines Loch in die Schale bricht, einen Strohhalm an einem Ende ansetzt und dann hindurchpustet. Zum Aufhängen ein Band an ein Stück Streichholz binden und durch eine Öffnung schieben. Für Mini-Vasen nur an einer Seite ein etwas größeres Loch in das Ei brechen, den Inhalt aussießen und das Ei ausspülen.

Salz, Nüsse & Co.

Mühelos gemahlen

Die gute alte Kaffeemühle – und natürlich auch moderne Modelle – zerkleinert auch mal grobes Salz oder Nüsse. Danach ein paar Löffel Reis mahlen, er entfernt Reste und Gerüche aus der Mühle.



Essen Sie sich schlau

Lachs ist Power fürs Gehirn

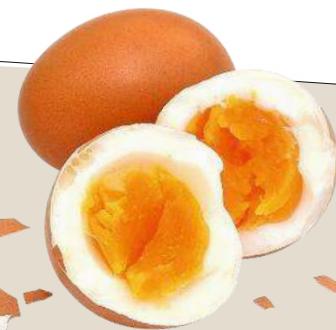
Ob wir leistungsstark oder müde, konzentriert oder nervös sind, hängt auch maßgeblich davon ab, was wir essen. Von der Energie, die uns Lebensmittel liefern, verbraucht das Gehirn besonders viel, nämlich 20 Prozent des täglichen Bedarfs. Einige Lebensmittel versorgen die Hirnzellen optimal mit Nährstoffen. Dazu gehören Nüsse, Avocados, Brokkoli, Blaubeeren und Hülsenfrüchte, aber auch Lachs. Es ist erwiesen, dass Omega-3-Fettsäuren – vor allem die mehrfach ungesättigte DHA – die Informationsspeicherung im Gehirn fördern können. Besonders viel davon findet sich in fettreichen Kaltwasserfischen wie norwegischem Lachs. Helle Köpfe sollten deshalb wöchentlich etwa 1,75 g Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Das empfiehlt die Europäische Gesundheitsbehörde EFSA. Eine Mahlzeit mit 150 g Lachs deckt diesen Bedarf und trägt so zu einer ausgewogenen Ernährung bei.



Es grünt so grün

Gerstengras – gesund und dekorativ

Katzen lieben es, doch auch für uns Menschen ist das frische Gras aus Gerstensamen (z.B. über www.keimling.de) eine Bereicherung. Denn es steckt voller Vitalstoffe: So stärkt Kalzium die Knochen, Eisen und Vitamin C schützen vor Infekten und Chlorophyll fördert die Blutbildung. Gut, dass sich Gerstengras zu Hause leicht selber ziehen lässt, so kann man es stets ganz frisch verwenden, vor allem für Smoothies und Salate – oder als grünes Nest für das Osterfrühstück.



Eine Frage des Alters

Eier nach dem Kochen abschrecken?

Ob sich ein Ei gut pellen lässt, hängt allein vom Alter ab. Bei frischen Eiern klebt eine Haut an Schale und Eiklar, bei älteren lässt die Bindung nach, die Schale löst sich leichter. Abschrecken bringt also nichts. Es entstehen Risse in der Schale, die Eier verderben schneller. Bei weich gekochten Eiern macht es aber Sinn, weil sie sonst nachgaren.



Selbst gemacht

Ein Versteck fürs Besteck

Passend zu Ostern huschen Gabel und Messer in eine dekorative Bestecktasche. Dazu Rechtecke (17 x 24 cm) aus festem Papier ausschneiden, falten und unsichtbar mit doppelseitigem Klebeband (z.B. von tesa) an der sich überlappenden Rückseite und unten mittig fixieren. Dann einen Hasen auf ein Stück Papier stempeln, das etwas kleiner als die Tüte ist, oder ein Hasenmotiv ausschneiden. Aus Papierresten kleine Etiketten zuschneiden und die Namen der Gäste daraufschreiben. Die Etiketten lochen und mit farblich passender Kordel um die Bestecktüten binden. Diese nun noch mit Servietten und Besteck bestücken und aufs Gedeck legen.





Mit der Familie und lieben Freunden genießen
wir frischen Salat, saftigen Rollbraten und feines Gebäck

Das festliche OSTERMENÜ



ZUM AUFTAKT gibt's
Forellen-Spargel-Salat
(Rezept Seite 47).
Den Tisch schmücken
Osterplätzchen an
blühenden Zweigen
(I., Rezept Seite 50)





Lamm-Rollbraten

Für 4 Personen

Für die Füllung:

- je 2 Zweige Rosmarin & Thymian • 1 Bund Petersilie • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen • 4 EL Olivenöl • 30 g geriebener Parmesan
- 50 g gemahlene Mandeln • 2 EL Senf • Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

- 1 kg Lammkeule (Knochen vom Metzger auslösen lassen)
- Salz, Pfeffer • je 2 Zweige Rosmarin & Thymian • 1 Gemüsezwiebel (ca. 300 g) • 3 EL Öl • 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein • 400 ml Gemüsebrühe • 1 Prise Zucker

1. Für die Füllung die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Petersilie fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch und Öl pürieren. Mit Käse, Mandeln und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Lammkeule von Fett sowie Sehnen befreien und einmal waagerecht einschneiden. Das Fleisch mit Frischhaltefolie belegen und mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Die Folie entfernen. Das Fleisch salzen und pfeffern.

3. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Füllung mittig aufs Fleisch geben, verstrecken. Die untere Fleischhälfte über die Füllung klappen und aufrollen. Das Fleisch mit Küchengarn zusammenbinden. Die Kräuter unter das Garn stecken.

4. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Braten im heißen Öl in einem Bräter rundherum anbraten. Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark kurz mit anrösten. Mit Wein und Brühe ablöschen.

5. Den Braten im Ofen auf unterster Schiene 80–90 Minuten garen. Dann aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

6. Die Soße evtl. entfetten, fein pürieren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Küchengarn entfernen, den Braten in Scheiben schneiden. Den Braten mit der Soße und den Beilagen servieren.

Forellen-Spargel-Salat

Für 4 Portionen

Für den Salat:

- 500 g grüner Spargel
- 10 g Butter
- 1 TL Zucker • Salz
- 1 Romana-Salat
- 400 g geräucherte Forellensfilets
- 2 rote Zwiebeln
- 30 g Mandelblättchen (geröstet)

Für das Dressing:

- 4 EL Orangensaft • 3 EL Apfelessig • 2 TL Senf
- 2 TL Honig • Salz • Pfeffer • 6 EL Olivenöl
- je ½ Bund Dill & Bärlauch (fein geschnitten)

1. Für den Salat den Spargel im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Butter und Zucker in Salzwasser 8–10 Minuten kochen.
2. Den Salat putzen, waschen, grob zerzupfen und trocken schleudern. Den Fisch häuten und schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden.
3. Für das Dressing Saft, Essig, Senf, Honig, Salz sowie Pfeffer verquirilen. Das Öl nach und nach unterrühren. Anschließend die Kräuter dazugeben.
4. Spargelstücke, Salat, Forellen und Zwiebeln auf Tellern anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln und mit den Mandeln bestreuen. Den Salat nach Wunsch mit Gänseblümchen sowie Bärlauch garnieren und servieren.



Bohnen mit Speck

Für 4 Portionen

- 500 g Prinzessbohnen • Salz
- 2 TL getrocknetes Bohnenkraut
- 250 g Zwiebeln • 100 g durchwachsender Speck (in Scheiben)
- 1 Bund Petersilie • 30 g Butter
- Pfeffer

1. Die Bohnen abbrausen, putzen und mit dem Bohnenkraut in Salzwasser ca. 5–8 Minuten kochen lassen.
2. Die Zwiebeln abziehen. Zwiebeln und Speck in feine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.
3. Den Speck in der Butter bei milder Hitze ausbraten. Zwiebeln zugeben und so lange dünsten, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen mit Zwiebel-Speck-Mix anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



Kartoffelecken

Für 4 Portionen

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 1–2 TL Meersalz

1. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und längs vierteln. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln mit der Hälfte der Kräuter, dem Öl sowie dem Salz in einer Schüssel gut mischen.
3. Die Kartoffeln auf das Blech legen und auf der mittleren Schiene im Ofen 25–30 Minuten garen. Die Kartoffeln mit den übrigen Kräutern bestreuen und servieren.



Osterhase aus Hefeteig

Für 1 Hasen

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 80 g Zucker
- 180 ml lauwarme Milch
- 100 g weiche Butter
- 3 Eigelb

Für die Verzierung:

- 2 Eigelb • 3 EL Milch
- 2 Pistazienkerne
- 1 Haselnuss
- 2 Mandelstifte • Puderzucker

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe, Zucker sowie Milch verrühren und in die Mulde geben, mit etwas Mehl bestäuben. Abgedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

2. Butter sowie die Eigelbe zugeben und mit dem Handrührer glatt verkneten. Teig abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.

3. Dann den Teig durchkneten und in 1 große, 1 mittlere und 6 kleinere Portionen teilen. Daraus Körper, Kopf, Ohren und 4 Pfoten formen. Die Teigteile etwas flach drücken und auf einem mit Backpapier belegten Blech in Hasenform zusammensetzen (siehe Foto rechts).

4. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Für die Verzierung die Eigelbe mit Milch verquirlen und den Hasen damit bepinseln. 2 Pistazien als Augen, die Haselnuss als Nase und die Mandelstifte als Mund in den Teig drücken. Hasen im Ofen auf 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Ohren und Pfoten mit Puderzucker bestäuben.

Bunte Muffins

Für 12 Stück

- 3 Eier • 80 g Zucker • 1 Prise Salz
- 250 g Mehl • 1 EL Speisestärke
- 1 TL Backpulver • ca. 325 g Puderzucker
- Fondant-Blüten & -Schmetterlinge
- Zucker-Ostereier

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Mulden eines Muffinbelchs (12 Mulden) mit Papiermanschetten auslegen.

2. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 40 g Zucker und 4 EL warmem Wasser sehr cremig aufschlagen. Das Eiweiß mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen, dabei nach und nach den übrigen Zucker (40 g) einrieseln lassen.

3. Mehl, Stärke sowie Backpulver mischen, über die Eigelbmasse sieben und unterheben. $\frac{1}{3}$ des Eischnees unterrühren, dann den übrigen Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig auf die Mulden verteilen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20–30 Minuten backen. Dann die Muffins abkühlen lassen.

4. Aus 300 g Puderzucker und ca. 3 EL heißem Wasser einen dickflüssigen Guss anrühren. Die Muffins aus den Mulden lösen und mit übrigem Puderzucker bestäuben. Je-weils einige Tropfen des Gusses auf die Muffins geben und die Blüten, Schmetterlinge sowie Zucker-Eier daraufsetzen.

TIPP: Wer mag, kann auch etwas Zuckerguss in eine Spritztüte mit kleiner Öffnung füllen und mit dem Guss die Flügel der Schmetterlinge und die Blüten in der Mitte dekorieren. Eine Anleitung für Schmetterlinge aus Fondant finden Sie z.B. auf www.oetker.de, Blüten aus Fondant gibt es z.B. bei www.der-ideen-shop.de.

Fotos: MSU/Krampf+Gölling



Das neue Sonderheft von Mein schönes Land •DIE BESTEN REZEPTE•



Ab 20. Februar im Zeitschriftenhandel!



Eierlikör-Hase auf Marzipan

Für 1 Hasen

Für den Teig:

- 4 Eier • 100 g Puderzucker • 125 ml Eierlikör • 125 g Mehl
- 125 g Speisestärke • 1 Pck. Backpulver • 1 Pck. Vanillezucker • Salz

Für die Marzipanwiese:

- 100 g Marzipan-Rohmasse • ca. 40 g Puderzucker
- grüne Lebensmittelfarbe • Zucker-Ostereier

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Hasenform gleichmäßig mit Butter fetten und dünn mit Grieß ausstreuen.
2. Eier mit dem Puderzucker sehr schaumig rühren. Eierlikör unterrühren. Mehl, Stärke, Backpulver mischen, über die Ei-Masse sieben. Vanillezucker und 1 Prise Salz hinzugeben, zu einem glatten Teig verrühren. Teig in die Form füllen, im Ofen auf der untersten Schiene 45–50 Minuten backen.
3. Die Form aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Inzwischen für die Verzierung Marzipan mit 20 g Puderzucker und etwas Lebensmittelfarbe verkneten. Daraus kleine Kugeln formen, diese durch eine Knoblauchpresse auf eine Platte drücken. Hasen mit Puderzucker bestäuben, auf die „Wiese“ setzen, Zucker-Eier ringsum verteilen.

Osterplätzchen

Für 1 Backblech

Für den Teig:

- 200 g kalte Butter • 100 g Zucker • 1 Ei
- 300 g Mehl • 1 Prise Salz

Für den Zuckerguss:

- 250 g Puderzucker • 1 EL Zitronensaft
- 1 kleines Eiweiß • Lebensmittelfarbe



1. Für den Teig die Butter in Würfel schneiden. Zucker, Ei, Mehl, Salz dazugeben, mit den Knethaken des Handrührers zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Platte formen, in Folie gewickelt 30 Minuten kühlen.
2. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig auf einer bemalten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Ostereier ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, jeweils ein größeres Loch (zum Aufhängen) ausstechen. Plätzchen im Ofen auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten backen. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
3. Für den Zuckerguss Puderzucker mit Zitronensaft und Eiweiß glatt rühren. Nach Belieben mit Lebensmittelfarbe einfärben, in kleine Spritzbeutel füllen und die Plätzchen damit dekorieren. Die Verzierung trocknen lassen und ein Band durch jede Öffnung fädeln.

FRAUEN IN DEUTSCHLAND SIND ÜBERZEUGT*

★★★★★ (4,8/5)

ÜBERZEUGEN AUCH SIE SICH JETZT!

„Nach einwöchiger Anwendung fühlt sich meine Haut glatter und entspannter an.“

CAROLINA

„Die Textur ist leicht, angenehm aufzutragen und zieht schnell ein. Die Haut fühlt sich super an.“

BEATE

BIOThERM

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT

„Den Duft empfinde ich als sehr angenehm. Meine Haut fühlt sich richtig weich und gepflegt an.“

LISA

„Eine Creme, die ich nicht mehr missen möchte. Die Haut fühlt sich gefestigt an und hat einen rosigen Schimmer.“

MELANIE

BLUE THERAPY **ANTI-AGING** MIT DER KRAFT DER NATUR



JETZT IM
LIMITIERTEN
KENNLERNSET
ERHÄLTLICH

BIOThERM
THE POWER OF LIFE PLANKTON™

*IRI, Parfümerie + KWH, Warengruppe Premium Gesichtspflege, Anti-Aging Subbrand, in Stück, Ranking FY14 bis FY18 Blue Therapy in Top 3; Selbstbeurteilung Zufriedenheit nach 28 Tagen Anwendung, Blue Therapy Red Algae Uplift Cream, n=130, 2017, %-Zustimmung;

Quelle der durchschnittlichen Kundenbewertung: Biotherm.de, Stichtag 17.01.2019, Blue Therapy Red Algae Uplift Cream, n=25, Bewertungen grammatisch korrigiert.



Einen großen Kranz können Sie mit echten oder Schoko-Eiern füllen. Wer möchte, streut vor dem Backen etwas Hagelzucker über das Hefeteig.

SÜSSES VERSTECK

■ Die Größe der Öffnungen in der Mitte der Kränze können Sie nach Wunsch variieren. Wenn Sie die Rollen für die kleinen Kränze etwas kürzer, aber dafür dicker formen, werden die Öffnungen kleiner. Nach dem Backen können Sie die Kränze dann z.B. als Eierbecher verwenden. Aus dem Teig im Rezept lässt sich auch ein großer Kranz herstellen. Sie benötigen dann etwa die zweieinhalb- bis dreifache Menge. Aus dem Teig drei dicke Rollen formen und daraus einen Zopf flechten. Die Enden zu einem Kranz zusammenlegen und festdrücken. ■

OSTERKRÄNZE zum Vernaschen

Welch herrlicher Moment, wenn sich die Ofentür öffnet und das Gebäck aus luftigem Hefeteig seinen wunderbaren Duft verströmt



Hefekringel
mit Mandeln

Für 8 Kränze

- 270 g Mehl • ½ Würfel Hefe
- 100 ml lauwarme Milch
- 4 EL Rapsöl • 30 g weiche Butter
- ca. 20 g brauner Zucker
- 2 EL Vanillezucker • 1 Prise Salz
- 1 Ei (Größe L) • fein abgerieb. Schale von ½ Bio-Zitrone • 1 Eigelb (Größe L)
- 24 Mandelkerne (geschält)

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, 80 ml Milch und das Öl zufügen.

2. Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz, Ei und Zitronenschale hinzufügen. Alles mit den Händen erst in der Schüssel, dann auf einer bemehlten Fläche zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben, abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3. 2 Bleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals gut durchkneten, dann in 16 Portionen teilen. Diese zu je ca. 30 cm langen, dünnen Rollen formen. Je 2 Rollen mehrfach umeinanderschlingen, sodass eine Art Kordel entsteht. Die Kordelenden jeweils zusammendrücken, die Kringel auf den Blechen verteilen.

4. Den Backofen auf ca. 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die übrige Milch mit dem Eigelb verquirlen und die Kringel mit der Mischung bestreichen. Dann je 3 Mandeln auf jeden Kranz setzen, diese leicht andrücken. Die Kränze nochmals abdecken und einige Minuten gehen lassen.

5. Die Kringel ca. 20 Minuten backen. Anschließend die Kringel aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



A



B



C



D

BLÜTENZAUBER MIT *Narzissen*

In Töpfen und Vasen,
zu Kränzen gebunden
oder hübsch arrangiert
im Weidenkorb läuten
Osterglocken jetzt
den Frühling ein



1 AUF DEM TABLETT SERVIERT warten die kleinen Sträußchen darauf, verteilt zu werden. Ist ausreichend Platz auf dem Tisch, kann die kleine Blumenschau auch beisammenbleiben.

2 VOR DER BLAUEN TÜR leuchten diese Narzissen noch mal so intensiv. Dafür nimmt man gern in Kauf, dass Blüten im Kranz eine kürzere Haltbarkeit haben als in der Vase. Hier sind gelbe und cremeweisse Narzissen mit immergrünen Buchsbaumzweigen auf einen Weidenkranz gebunden.

3 GANZ IN WEISS erstrahlt der prächtige Strauß mit der intensiv duftenden Tazette 'Paperwhite' und einzelnen Zweigen der Braut-Spire. Der rustikale Tontopf setzt hier einen schönen Kontrast zu den zarten Blüten.

DER STRAUSS (großes Foto links) mit vielen unterschiedlichen Narzissen und einigen blühenden Zweigen von Obstbäumen kommt in schlichem weißem Porzellan wie diesem Krug besonders schön zur Geltung. Falls Ihnen beim Anschneiden mal der Blütenstiel abknickt: Arrangieren Sie die Blüten einfach in weißen Tassen zu dekorativen kleinen Buketts.



1



2



3



1

2

3



4



1 FÜR DAS STILLLEBEN auf dem Gartentisch wurden weiße und gelbe Sorten in unterschiedliche Gefäße gepflanzt. Zwischen den Töpfen ausgelegte Zweige der Korkenzieher-Hasel, große Kieselsteine und einige Steckzwiebeln verbinden die Einzelgefäße zu einem harmonischen Ganzen. Tipp: nach dem Verblühen die Zwiebeln in den Garten pflanzen.

2 AM GARTENTOR heißt dieser Blütenkranz mit Tazette 'Grand Soleil d'Or' die Gäste willkommen. Mit feinem Draht erst Moos, dann die eingekürzten Stängel um einen Metallreif binden. Damit die Blüten lange frisch bleiben, den Kranz wiederholt mit Wasser besprühen. Alternativ legt man ihn in eine mit Wasser gefüllte Schale.

3 AN SEEROSEN erinnern die Blüten der Sorte 'Dick Wilden' – besonders, wenn man sie in einer Schale mit Wasser schwimmen lässt. Die Stängel zuvor bis knapp unter den Blütenansatz abschneiden.

4 DEN WEIDENKORB teilen sich mehrere leuchtend gelb blühende Sorten. Hierfür den Korb einfach mit zerknülltem Zeitungspapier auspolstern und die Narzissen in Pflanztopfchen obendraufsetzen. Die schön geformten Äste der Korkenzieher-Hasel wurden an den Seiten hineingesteckt und lockern das Ganze auf.

Der Duft der
Narzissen
ist herb und dennoch zart,
wenn er mit Erdgeruch
gepaart,
vom warmen Mittagswind
gefaßt,
durchs Fenster kommt
als stiller Gast H. Hesse

DER SCHRIFTSTELLER
Hermann Hesse schätzte
die Frühlingsboten und
widmete ihnen sogar
einige Gedichtzeilen

Aus Liebe zur feinen Würze

Seit über 136 Jahren
stellt Familie Breuer
in der historischen
Senfmühle im Eifel-
Städtchen Monschau
besten Senf her



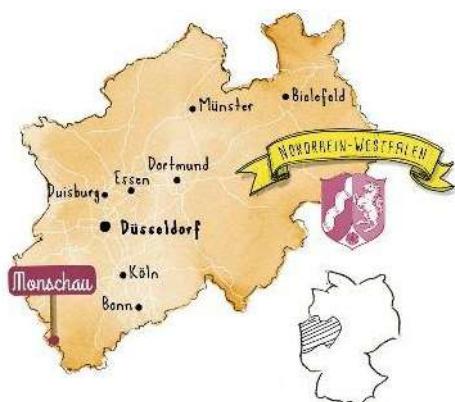


Ruth Breuer öffnet die Tür zum Herzstück der Mühle. Der Blick fällt sofort auf eine imposante Konstruktion mit zwei großen schwarzen Basaltlavasteinen. Rechts daneben steht ein hölzerner Bottich. Beim Öffnen des Deckels steigt ein brennend scharfer Geruch in die Nase. „Das sind die ätherischen Öle des Senfs“, sagt die 53-Jährige. „Die machen alle Atemwege frei“, ergänzt sie und lacht. Im Bottich befindet sich die Maische, eine Mischung aus Senfmehl,

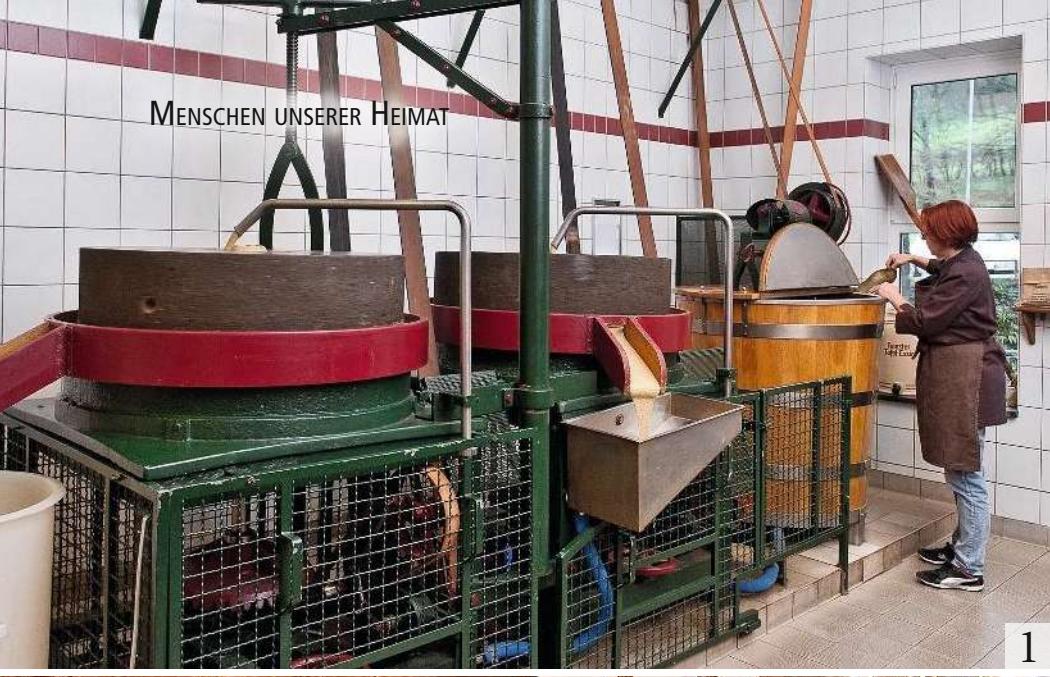
Essig, Salz, Zucker, Wasser und einer geheimen, in der Familie überlieferten Gewürzkombination. Bereits in fünfter Generation betreibt Ruth Breuer die historische Senfmühle nahe der malerischen Monschauer Altstadt. Angefangen hat alles im Jahr 1882 mit ihren Ururgroßeltern Clemens August und Mathilde. Sie bereiteten die Emulsion noch mit einem Mörser in der Küche zu und verkauften sie zu Fuß, später mit einem von Hunden gezogen.



- 1 GEWÜRZ MIT GESCHICHTE** Bereits die Römer und Griechen schätzten die Senfsaat als Heil- und Würzmittel. Die dunklen Körner sind dabei deutlich särfer als die hellen.
2 MALERISCHE KULISSE Bis 1896 hielt das Wasserrad die Mahlsteine in Schwung.
3 KREATIVE VIELFALT Ruth Breuer stellt 21 köstliche Senfsorten her. Vater Guido steht ihr beratend zur Seite (oben)



HISTORISCHE SENFMÜHLE MONSCHAU
 Laufenstraße 118, 52156 Monschau,
 ☎ 02472/2245, Restaurant Schnabuleum:
 ☎ 02472/909840, www.senfmuehle.de



1 2



5



Einzigartige Kreationen, traditionelles Handwerk

> genen Wagen. Schnell stieg die Nachfrage nach der scharfen Paste. Die Senf pflanze wurde damals noch häufig in der Landschaft rings um Monschau angebaut. Heute kommen die bereits zu Mehl verarbeiteten Körner aus Osteuropa. „Die dunkle Saat gibt Schärfe, die helle Saat Würze“, erklärt die Senfmüllerin. Erst durch das Vermahlen und die Verbindung mit Flüssigkeit können die Körner ihr Aroma voll entwickeln. Früher war nicht Branntweinessig, sondern Most die Flüssigkeit, mit der die gestoßenen Körner

vermengt wurden – daher stammen das französische Wort für Senf „Moutarde“ und der Name „Mosttrich“. Bis ins Jahr 1896 trieb das Wasser der Ruhr die Mühlsteine an. Heute schaltet Ruth Breuer mit einem Drehknopf einen Elektromotor aus den 20er-Jahren ein. Ratternd setzen sich die Treibriemen in Bewegung. Der erste Mühlstein beginnt, sich zu drehen, dann der zweite. „Damit eine besonders cremige Konsistenz entsteht, lassen wir die Maische zweimal vermahlen“, sagt die Senfmüllerin. „Diese doppelte Steinvermahlung

1 SCHARFE MISCHUNG Ruth Breuer beginnt mit dem Einmaischen. Dabei wird das Senfmehl mit Essig, Salz und geheimen Zutaten vermengt.

2 VOLLER KÖRPEREINSATZ Die Inhaberin bringt die Mahlsteine in Gang. Sie werden beim Mahlen nicht heiß – so bleibt das Aroma des Senföls erhalten.

3 FEINE PASTE Die zweifache Vermahlung ergibt eine cremige Konsistenz.

4 BITTE KOSTEN! Im Senflädchen können Besucher die Spezialitäten probieren.

5 RAFFINIERTE KÜCHE Auf der Karte des zur Mühle gehörenden Restaurants „Schnabuleum“ stehen regionale Speisen, alle verfeinert mit hauseigenem Senf



3 4



macht unseren Senf so einzigartig.“ Der weitere große Vorteil des traditionellen Mahlens: Die Paste bleibt kühl. So können sich im Gegensatz zur industriellen Herstellung die Aromen des Senföls frei entfalten. Der fertige Ur-Senf wird anschließend verfeinert – bereits 21 verschiedene Sorten hat Familie Breuer entwickelt. Ob süß mit Honig, fruchtig mit Orange oder scharf mit Chili, im Senflädchen nebenan findet jeder einen passenden Scharfmacher. „Im Winter schmeckt der altdeut-

sche Senf mit Zimt, Anis und Koriander besonders gut. Die rustikale Süße harmoniert perfekt mit Wild, Sauerbraten und kräftigem Käse“, schwärmt Ruth Breuer. Ihr Vater Guido hat mit seiner Übernahme 1982 Schwung in den Betrieb gebracht. Er baute die Mühle zu einem produzierenden Museum aus und führte die berühmten Töpfe aus Steinzeug ein. 1998 eröffnete er gegenüber der Mühle das Restaurant „Schnabuleum“, in dem alle Gerichte mit Senf verfeinert werden. Noch heute steht

der 77-Jährige seiner Tochter mit Rat und Tat zur Seite. Diese feilt ständig an neuen Kreationen. „Gerade ist der Biersenf der absolute Renner“, sagt Ruth Breuer. Fast ein Jahr hat es gedauert, bis der süßmalzige Geschmack perfekt war. Besondere Spezialitäten sind ein Senflikör und Senfpralinen, die mit einem belgischen Confiseur entwickelt wurden. „Ich habe noch so viele Ideen“, sagt die Inhaberin. „Wenn wir gerade keinen neuen Senf entwickeln, dann ein scharfes Sößchen.“ Kathrin Auer

Fotos: mein Buffet Magazin/Michael Gregorovits (9), Privat, Karte:MLK/Claudine Panagopoulos

Entenbrust mit Senfkruste

Für 4 Portionen

- ca. 60 ml Honig-Mohn-Senf
- 40 g Semmelbrösel (alternativ Paniermehl)
- 1 EL gehackte Petersilie • 1 Ei
- 4 Entenbrüste (à ca. 180 g) • Salz, Pfeffer

1. Senf, Brösel, Petersilie und Ei in einer Schüssel mischen. Dann die Masse etwas quellen lassen.
2. Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Die Ader entfernen und die Haut rautenförmig einschneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern.
3. Den Backofen auf ca. 170 Grad Umluft vorheizen. Das Fleisch in einer Pfanne auf der Hautseite ca. 1 Minute anbraten. Dann wenden und die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Die Senfmasse auf die Hautseite streichen, dabei darauf achten, dass sie auch in die Einschnitte gelangt. Das Fleisch im heißen Ofen ca. 10 Minuten garen, bis es rosa ist. Dann einige Minuten unter einem Tuch ruhen lassen.
5. Das Fleisch tranchieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen eine leichte Portweinjus und Petersilienwurzelküche





FRISCHER LACHS *für die Festtage*

Als Tatar, gebeizt, aus dem Ofen oder mit Nudeln –
diese feinen Fischgerichte schmecken der ganze Familie



APPETITLICH angerichtet: das Tatar mit Radieschen und frischem Spinat (links).

Die mit Apfel und Meerrettich gefüllten Filets garen im Ofen. Rezepte Seite 67



Zitronenlachs mit Kartoffel-Porree-Gemüse

Für 6 Portionen

Für den Fisch:

- 1 Seite Lachs (mit Haut, ca. 1 kg) • Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Zitrone • 1 Bund Petersilie • 1 Vanilleschote
- je 1 EL Kardamom- & Fenchelsamen • 100 ml Pflanzenöl

Für das Gemüse:

- 1 Stange Porree (ca. 400 g) • 4 Zweige Thymian • 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln • ca. 2 EL Butter • 100 ml Weißwein (oder Gemüsebrühe) • ca. 500 ml heiße Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer
- Saft von ca. 1 Zitrone • frisch geriebene Muskatnuss

1. Für den Fisch ein Blech mit Backpapier belegen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und die Gräten entfernen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Zum Portionieren den Fisch ein-, aber nicht durchschneiden. Dann den Fisch kalt stellen.

2. Die Hälfte der Zitronenschale fein hacken, die übrige Schale in größere Stücke schneiden. Die Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben und samt der Schale in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken. Diese mit der gehackten Zitronenschale mischen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

3. Für das Gemüse den Porree abbrausen und putzen. Den weißen Teil in Würfel, den grünen in feine Streifen (3–4 cm lang) schneiden. Den Porree in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Dann abgießen und abschrecken.

4. Die großen Zitronenschalenstücke, Vanillemark und -schote, Kardamom und Fenchel im Öl bei mittlerer Hitze erwärmen (nicht kochen). Dann das Würzöl beiseitestellen und warm halten.

5. Etwa 45 Minuten vor dem Servieren den Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Das warme Würzöl auf dem Fisch verteilen, die Zitronenscheiben darauflegen und den Lachs ca. 20 Minuten im Ofen garen.

6. Für das Gemüse den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in Würfel (ca. 5x5 mm) schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Porreewürfel sowie den Thymian hinzufügen und darin ca. 5 Minuten dünsten. Die Kartoffeln hinzufügen. Alles mit Wein ablöschen. Die Brühe nach und nach angießen. Das Gemüse etwa 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Dann den Thymian entfernen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat abschmecken. Dann die Porreestreifen einrühren.

7. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten und den Petersilien-Zitronen-Mix darüberstreuen. Den Lachs mit dem Porree-Kartoffel-Gemüse servieren.

Ofenlachs mit Pesto-Kruste & zweierlei Spargel

Für 4 Portionen

Für den Fisch:

- 1 großes Bund Basilikum
 - 1 Knoblauchzehe
 - 60 g Pinienkerne
 - 70 ml Olivenöl
 - 50 g gerieb. italien. Hartkäse (z.B. Grana Padano)
 - Salz, Pfeffer
 - 2 Scheiben Toastbrot
 - 50 g Doppelrahm-Frischkäse
 - 2 Eigelb
 - ca. 600 g Lachsfilet ohne Haut
- Für den Spargel:
- 500 g grüner Spargel
 - 500 g weißer Spargel
 - Salz
 - $\frac{1}{2}$ TL Zucker
 - 2 EL Butter
 - 1 EL Olivenöl
 - 50 g Mandelblättchen

1. Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen. Basilikum und Knoblauch mit Pinienkernen, Öl und Käse pürieren. Das Pesto salzen und pfeffern. Brot entrinden, fein mahlen. Pesto mit Frischkäse verrühren. Brot sowie Eigelbe unterrühren.

2. Den Spargel abbrausen, die Enden abschneiden. Den grünen Spargel im unteren Drittel, den weißen komplett schälen. Die Stangen schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke mit etwas Salz sowie dem Zucker bestreuen.

3. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Lachs abbrausen, trocken tupfen, Gräten entfernen. Filet in 4 Stücke teilen, salzen, pfeffern. In wenig Öl in einer ofenfesten Pfanne von jeder Seite 1 Minute anbraten. Pesto-Masse darauf verteilen. Im Ofen in 15–20 Minuten fertig garen.

4. Butter und Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Mandeln hinzufügen und mitrösten.

5. Spargel mit Lachs anrichten. Evtl. mit Basilikum garniert servieren. Dazu passen Kartoffeln.



AUGENWEIDE
und Gaumenschmaus

Nudeln mit Lachs & Linsen

Für 4 Haupt- oder 8 Vorspeisen-Portionen

Für die Limettenbutter:

- 125 g weiche Butter • 2 EL Limettensaft • 1 TL abgeriebene Bio-Limettenenschale • Salz, Pfeffer

Für die Nudeln:

- 100 g schwarze Belugalinsen (alternativ rote Linsen) • 4 Lauchzwiebeln
- 600 g Lachsfilet ohne Haut
- 300 g Kirschtomaten • 500 g Eier-nudeln (z. B. kurze, breite Bandnudeln)
- Salz • 1 EL Olivenöl • Pfeffer
- 1 Bio-Limette (in Spalten)

1. Für die Limettenbutter die Butter mit Limettenschale sowie -saft verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Dann die Butter kalt stellen.

2. Linsen nach Packungsangabe garen, dann abgießen. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Würfel bzw. Ringe schneiden. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und evtl. Gräten entfernen. Den Lachs würfeln. Tomaten abbrausen und halbieren. Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lauchzwiebeln darin andünsten. Den Lachs zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rundum braten. Dann die Linsen sowie die Tomaten unterheben. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und 1 kleine Kelle Nudelkochwasser zugeben.

4. Die Nudeln abgießen und mit dem Lachs-Mix mischen. Die Linsen-Lachs-Nudeln auf einer großen, vorgewärmten Platte oder auf Tellern anrichten. Die Limettenbutter in Flöckchen daraufgeben und evtl. mit Kräutern und Paprika-flocken garniert servieren. Dazu nach Wunsch Limettenspalten reichen.

TIPP: Die Limettenbutter können Sie zwischen Frischhaltefolie ca. 5 mm dick ausrollen und dann kühl stellen. Vor dem Servieren stechen Sie aus der Butterplatte mit einem Plätzchenausstecher z. B. Herzen oder Sterne aus und richten diese auf den Nudeln an.



BUNTER MIX
von köstlichen
Aromen

Lachs-Tatar mit Spinat & Radieschen



Für 8 Vorspeisen-Portionen

Für Spinat & Radieschen:

- 300 g frischer Blattspinat
- 1 Bund Radieschen
- 5 EL Sherryessig
- Salz, Pfeffer • Zucker
- 3–4 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

Für das Tatar:

- 500 g sehr frisches Lachsfilet (Sushi-Qualität) • Salz, Pfeffer
- 2–3 TL kräftiges Olivenöl
- 2 Avocados • Zitronensaft
- 1 Beet Radieschen-Kresse

1. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen abbrausen, putzen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Dann das Öl unterschlagen.

2. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und evtl. Gräten entfernen. Den Lachs in sehr feine Würfel schneiden bzw. hauen. Mit Salz, etwas Pfeffer sowie Öl mischen und kalt stellen.

3. Die Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, fein würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Avocados vorsichtig mit dem Lachs mischen. Die Kresse vom Beet schneiden.

4. Das Tatar auf einer Platte oder kleinen Tellern anrichten. Spinat sowie die Radieschen darum verteilen und mit Dressing beträufeln. Das Tatar mit Kresse garniert servieren. Dazu passt Baguette.

TIPP: Wer keinen rohen Fisch servieren möchte, kann das Tatar auch mit Räucherlachs zubereiten. Dann sollten Sie jedoch nur sparsam mit Salz würzen.

Lachs-Taschen mit Apfel & Meerrettich



Für 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel • 1 Stange Staudensellerie • 1 rotschaliger Apfel • Zitronensaft • 2 EL Butter
- 2 Scheiben Toastbrot
- 100 g Schmand • 3 EL gerieb. Meerrettich (Glas) • Salz, Pfeffer
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 600 g Lachsfilet mit Haut (aus dem Mittelstück)

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sellerie abbrausen, putzen und sehr fein würfeln. Den Apfel abbrausen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch sehr fein würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin dünsten. Den Sellerie sowie den Apfel zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Dann die Mischung aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Das Brot fein zerbröseln. Die übrige Butter (1 EL) in der Pfanne zerlassen und das Brot darin rösten. Dann das Brot zur Apfelmischung geben. Den Schmand mit dem Meerrettich verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4. Eine Auflaufform fetten. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, die Gräten entfernen. Filet in 4 Stücke teilen. Jedes Filet in der Mitte längs ein-, aber nicht durchschneiden. Filets mit Salz sowie Pfeffer würzen und in die Form setzen. Je 1 EL Schmandcreme in die Schnitte streichen. Darauf erst je etwas Apfel-Brot-Mischung verteilen, dann etwas Rosmarin daraufgeben. Anschließend den Fisch abdecken und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

5. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Fisch



im Ofen ca. 15 Minuten garen. Den Lachs evtl. mit etwas frischem Oregano bestreut servieren. Dazu passt Knollensellerie-Erbsen-Püree.

Buchweizen-Pfannkücklein mit Dill-Lachs

Für 6–8 Portionen

Für den Lachs:

- 2 Bund Dill • 1 Seite Lachs (mit Haut, ca. 1 kg) • 2 EL grobes Salz • 3 EL brauner Zucker
- 1 TL zerstoßener Pfeffer
- je 1 TL Anis- & Fenchelsamen

Für die Pfannkücklein:

- 150 g Buchweizenmehl
- 100 g Mehl • ½ Würfel Hefe
- 300 ml lauwarme Milch
- 1 TL Zucker • 1 TL Salz
- 1 Ei • 2 EL flüssige Butter
- Öl zum Braten

Außerdem:

- ½ Bio-Salatgurke
- 200 g Schmand

1. 2 Tage vorher: Ein großes Stück Alufolie mit Frischhaltefolie belegen. Den Dill abbrausen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und die Gräten entfernen. Mit der Hautseite nach unten auf die Folie legen. Salz mit Zucker und Gewürzen mischen. Den Mix auf dem Fisch verteilen. Die Fo-

lie über dem Lachs gut verschließen. Den Fisch in eine Auflaufform legen, ein passendes Holzbrett darauflegen und dieses z.B. mit Konservendosen beschweren (so beitzt der Lachs gleichmäßig). Den Fisch ca. 30 Stunden kalt stellen.

2. 2 Stunden vor dem Servieren: beide Mehlsorten in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Mit 3–4 EL Milch verrühren und mit Mehl vom Rand bestäuben. Den Vorteig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

3. Anschließend den Vorteig mit Mehl, übriger Milch, Zucker, Salz, Ei sowie Butter verrühren. Dann den Teig weitere ca. 30 Minuten ruhen lassen.

4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Je 2 EL Teig mit einem Löffel in die Pfanne geben, evtl. etwas verstreichen und zu kleine Pfannkuchen backen. So verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die fertigen Pfannkücklein beiseitestellen.

5. Den Fisch aus der Folie nehmen und die Kräuter entfernen. Dann den Lachs trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke abbrausen und in feine Scheiben hobeln bzw. schneiden.

6. Je 1 TL Schmand auf jedes Pfannkücklein geben, etwas Gurke und Lachs daraufsetzen. Evtl. mit Dillspitzen und Kapuzinerkresse-Blüten garnieren und mit einem Zitronenschnitz servieren.

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



6x Meine gute Landküche und ein attraktives Dankeschön für Sie



Laguiole Salatbesteck (T415)

Rustikal und elegant zugleich wirkt dieses Salatbesteck aus Frankreich von Laguiole Jean Dubost®. Die Griffe sind in der typischen Laguiole-Form gearbeitet und rostfrei.

Zuzahlung: nur 9 € inkl. MwSt.



Ib Laursen Rührschüssel

Diese wunderschöne Rührschüssel ist mit Henkel und Ausguss versehen und damit ein praktischer Helfer beim Backen oder Kochen. Geeignet für den Ofen, Mikrowelle, Gefriertruhe und Spülmaschine. Material: Steingut. Maße: 24 x 18 x 12 cm.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



reisenthel Shopper (T381)

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

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



Gewürzmühlenset, 5-tlg. (G404)

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

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



Brotkorb "Blümchen" (T974)

Mit diesem niedlichen Körbchen mit herausnehmbarer Textileinlage im Blümchendesign und zarter Spitzenborte sind Brot, Obst oder Gemüse perfekt präsentiert. Material: Spaltweide.

Maße: 38 x 29 x 14 cm.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



GreenGate Krug

Der hübsche Porzellan-Krug besticht mit schmalen Rillen, einer geraden Linie und einer hohen Form. Dabei eignet er sich sowohl als Kanne auf dem Tisch als auch als Blumenkrug auf der Anrichte.

Material: Porzellan, Höhe: 17 cm, Fassungsvermögen: 1 Liter.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



blau (R204)
mint (R206)

rot (R205)

Gleich Coupon ausschneiden
und einsenden an:

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

Oder bestellen Sie ganz einfach
per Telefon: 0 18 06 / 93940077**
oder per Fax: 0 18 06 / 93940079**

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

Auslandskonditionen unter
Telefon: +49/83 82/96 31 80

Weitere tolle Angebote unter
www.landkueche-abo.de

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

Ja, ich bestelle

Meine gute Landküche 0 7 2 Objekt-Nr. 1 8 8 6 8 (Berech. jährl./6 Hefte, zzt. € 29,70*)
 für mich 6 4 2 3 7 9 E 0 2 Aboart 0 0 Aboherkunft 2 0
 als Geschenk 6 4 2 3 7 9 G 0 2 Aboart 1 0 Aboherkunft 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Das Abo kann ich nach Ablauf von 12 Monaten jederzeit in Textform kündigen. Produktauslieferung nur innerhalb Deutschlands möglich. Mein Dankeschön erhält ich umgehend nach Zahlung der ersten Rechnung, bei Erteilung von Bankeinzug sofort. Ich habe ein gesetzliches Widerrufsrecht. Im Ausland kann ich als Dankeschön 1 kostenloses Heft wählen (KG01). Auslandskonditionen auf Anfrage unter +49 83 82/96 31 80.
*inkl. MwSt.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

Frau Herr Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Das Geschenkabo geht an:
(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

Frau Herr Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

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

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen:
(siehe Heftanzeige)

Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

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

X
Datum, Unterschrift
(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

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

D E
IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Gläubiger-ID: DE202ZZ00000072747, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Die Kuchen-Künstlerin

Mitten in Münchens Lebeviertel Schwabing lädt Melanie Große in ihre Kuchenwerkstatt ein. Dort gibt's süße Kunstwerke, Wärme & Gemütlichkeit

Es ist alles ein bisschen Juliette Binoche und sehr viel „Chocolat“. Aber natürlich sind wir nicht im Film, schon gar nicht in einem französischen, die Umgebung ist bayerisch, genau gesagt oberbayerisch. Wir befinden uns in München, mitten in Schwabing und dort mitten in Melanie Große's einladender „Kuchenwerkstatt“. Doch schon ein Blick auf sie selbst – helle Haut, dunkle Haare, dunkle Augen – und auf die Kuchen und Tartes ringsum genügt und man ist wieder mitten im Film, die Szene vor Augen, in der ein Hauch von Chili eine heiße Schokolade zum Gedicht veredelt.

Natürlich eröffnet sich dieser Gedanke nicht ohne Grund. Je mehr Zeit ich in diesem nostalgisch anmutenden Café

verbringe, desto deutlicher tritt er ans Licht: Zwei Geschmacksrichtungen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, treffen im Film aufeinander, ergeben miteinander aber eine perfekte Komposition. Und ähnlich ist es mit Melanie Große's Kuchen: Auch sie sind perfekte Kompositionen aus ungewöhnlichen Zutaten und von verführerischer Bodenständigkeit. Betritt man die „Backstube“, glaubt man sich bereits mitten in einem Stillleben. Da türmt sich frisches Obst zu einem leuchtend-farbenfrohen Berg, während auf dem Herd schwarze Schokolade im Wasserbad schmilzt, ein duftender Sirup aus Mandarinenschalen und Zucker daneben sammelt und Melanie eine Creme aus Vanillepudding, Butter und Sahne anröhrt, in die man sofort mit dem Finger eintauchen möchte. Eine Reminiszenz an ihre Kindheit sei diese Creme, die die Grundlage für etliche der unwiderstehlichen Tartes bildet, die sich nicht viel später auf dem Verkaufstresen präsentieren. „Meine Mutter hat sie immer gemacht“, erzählt sie, während sie die zarte, buttergelbe Masse nun auf einem Kuchenboden verstreicht und sie dann abwechselnd mit Himbeeren und Heidelbeeren belegt. >

KLEIN UND FEIN Vor sechs Jahren eröffnete Melanie Große (Foto links) ihre Kuchenwerkstatt im Herzen von Schwabing. Heute ist sie erfolgreicher denn je und verbindet handwerkliches Können mit jeder Menge Energie und überschäumender Kreativität. Kein Wunder, jahrelang arbeitete sie als Produzentin in der Film- und Fernsehbranche







Jeder Kuchen ist ein einmaliges Gedicht

> „Schon als kleines Mädchen war ich absolut verrückt danach. Die Creme gab den Torten immer einen ganz besonderen und unverwechselbaren Geschmack.“ Ein Backbuch besitzt Melanie Große nicht. All ihre Kuchen basieren auf eigenen, selbst ausgedachten und hundertfach perfektionierten Rezepten, die sie inzwischen im Schlaf beherrscht und von denen sie glaubt, sie seien die vollkommene Mischung aus der bayerischen Heimat ihrer Mutter und der libanesischen ihres Vaters, der wiederum selbst einer Gastronomiefamilie entstammt. „Ich hab es wirklich in den Genen“, stellt sie ganz pragmatisch fest, während sie einen Kuchenteig röhrt.

Und beobachtet man, wie sich dunkler Mohn mit sahnigem Eierlikör zu einer berauschenden Masse verbindet, sich Mandeln mit glänzendem Mandarinen sirup vereinen und eine Schokoladentarte sich durch ein Topping aus Granatapfekernen und Goldstaub in ein echtes Kunstwerk verwandelt, ist man durchaus bereit, ihr zu glauben.

Seit sechs Jahren existiert Melanies „Kuchenwerkstatt“. Sechs Jahre, in denen sie sich vom Geheimtipp in der Nachbarschaft zu einer gefragten Adresse über die Grenzen Münchens hinaus mauserte. Obwohl Ruhetag ist, klopfen immer wieder Gäste an die Glastür, drücken sich

WUNDERBAR Jeder Kuchen basiert auf einem eigenen, selbst ausgedachten Rezept. Das hat sich bei den Münchnern herumgesprochen, auch über die Stadtgrenze hinaus. So strömen sie in Melanie Große kleines Café, um Köstlichkeiten wie den Clementinenkuchen (rechts) zu genießen

die Nasen an der Scheibe platt und möchten hereingelassen werden, um in der Wärme und Gemütlichkeit des Cafés dem Grau des eisigen Wintertages zu entfliehen. Je frostiger der Wind draußen über die Straßen fegt, desto magischer scheint das kleine Café Menschen anzuziehen, drängt sie hin zu Kaffee und Kuchen oder einer der tröstlichen Suppen, die täglich auf der Karte stehen.

Jeden Tag, wenn sie pünktlich um zwölf die Pforten öffnet und ein paar ungeduldig Wartende hereinlässt, hat Melanie selbst schon einen ausgefüllten Vormittag hinter sich. Er beginnt morgens um acht, gleich nachdem Mann und Kinder das >

Clementinenkuchen mit Mandeln

Für 8-12 Stücke

Für den Teig:

- 4 Bio-Clementinen • 1 Bio-Zitrone
- 100 g Mehl • 200 g Butter
- 300 g Zucker • 280 g gemahlene Mandeln
- 5 Eier (Größe M) • 1 Prise Salz

Für die Verzierung:

- 4 Clementinen • 1 Zitrone • 80 g Zucker
- Orangenzesten • Pistazien

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (\varnothing 26 cm) mit Backpapier auslegen und fetten.
2. Für den Teig die Clementinen sowie die Zitrone heiß abbrausen und trocken reiben. Dann die Schale fein abreiben. Das Mehl sieben.
3. Zitruschalen mit der Butter sowie dem Zucker in einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührgerät verrühren. Die Hälfte der Mandeln zufügen und unterrühren. Die Eier nach und nach zufügen und ebenfalls unterrühren.
4. Das Mehl, die übrigen Mandeln sowie das Salz mischen, zu den übrigen Zutaten hinzufügen und unterrühren. Alles so lange rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und 50–60 Minuten backen. Dann eine Stäbchenprobe durchführen. Den Kuchen evtl. noch etwas länger backen.
5. Für die Verzierung die Clementinen sowie die Zitrone auspressen und den Saft in einen kleinen Topf geben. Gegen Ende der Backzeit des Kuchens den Zucker zum Zitrussaft geben. Den Mix aufkochen, dann den Sirup sofort vom Herd nehmen.
6. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, sofort mit dem kochenden Sirup bestreichen und den Kuchen dann wieder in den Ofen stellen. Den Kuchen im Ofen auskühlen lassen. Den erkalteten Kuchen mit Orangenzesten sowie Pistazien garnieren und servieren.



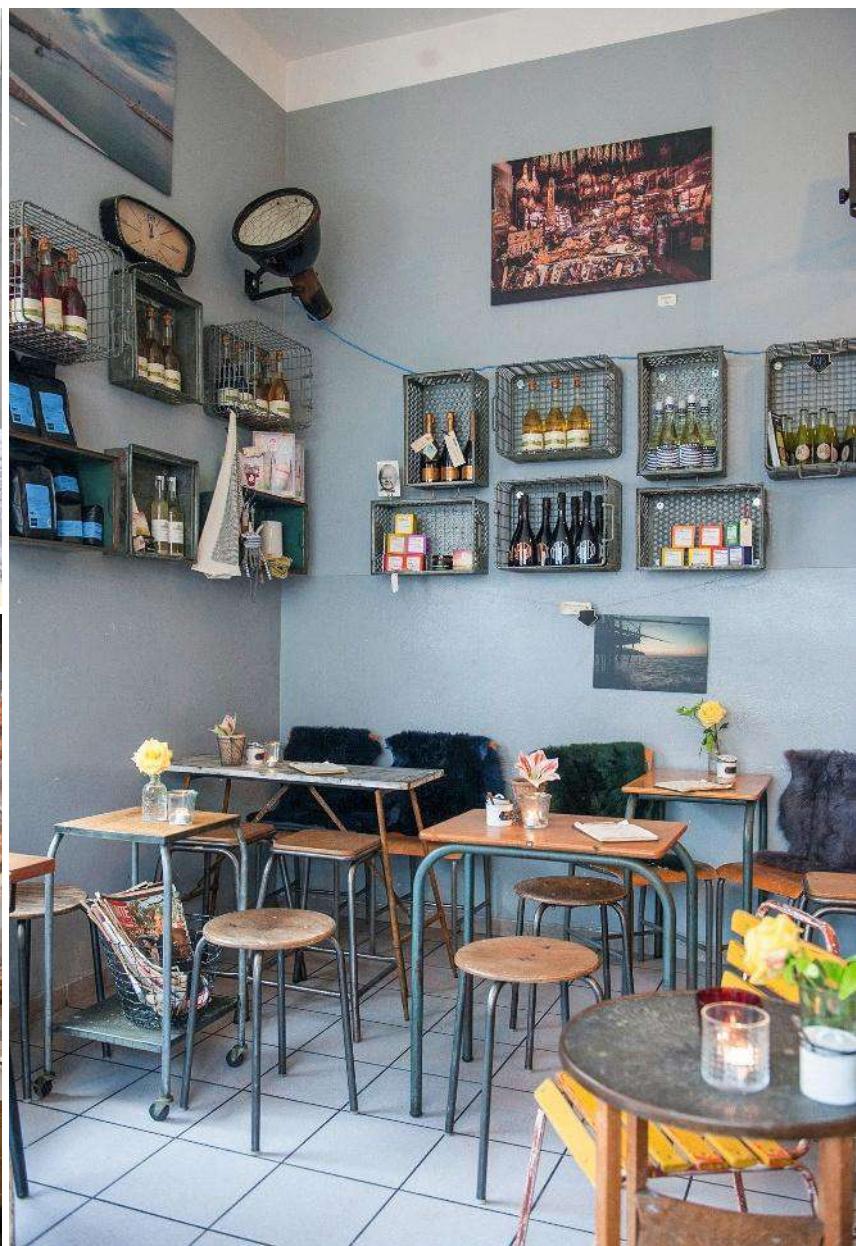


ERLESENES Nicht nur feine Kuchen wärmen in kalten Zeiten das Herz. Auch edle Süppchen (o.) und ein gemütliches Ambiente laden zum Verweilen ein: An der Liebe zum Detail ist zu erkennen, dass Melanie Große jahrelang als Produzentin großer Fernsehshows arbeitete

Erinnerungen an den Film „Chocolat“ werden wach

> Haus verlassen haben. Mit Paula Arboleda, die Freundin und zugleich Helferin im Café ist, besucht sie Läden und Märkte, lässt sich inspirieren von den Angeboten des Tages und zaubert währenddessen die eigene Kuchenkarte. Die ist im Übrigen immer neu. Kuchen vom Vortag gibt es nicht, gebacken wird täglich frisch, in zwei Öfen zur selben Zeit. Ein Kuchen nach dem anderen verlässt nun vor meinen Augen sein warmes Gehäuse, erhält das letzte Stäubchen Puderzucker, ein Häubchen Creme oder einen Belag aus Obst, der im Übrigen immer ohne Guss auskommt. Unverfälscht muss es sein und natürlich. Wieder ist man geneigt, an den Film „Chocolat“ zu denken,

an dieses Café irgendwo in einer französischen Kleinstadt. Und auch Melanie ist nicht frei von diesem Gedanken. Gastgeberin ist sie nämlich nicht immer gewesen, sondern arbeitete zunächst für eine Schwabinger Fernseh-Produktionsfirma, wo sie gleich nach dem Abitur landete, bevor es sie nach New York zog. Dort besuchte sie zwei aufregende Jahre lang die Filmhochschule. „Das war toll und einzigartig. Unglaublich eigentlich“, sagt sie und in ihrer Stimme liegt auch jetzt ein begeisterter Ton. Wieder zurück in Deutschland, blieb sie dem Metier treu, arbeitete als Produzentin für große Fernsehshows, machte sich selbstständig und zog Aufträge aus dem nun fernen Amerika an Land. >





Eierlikör-Mohn-Kuchen

Für 14–16 Stücke

- 250 g Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- 200 g Zucker
- 5 Eier • 200 g Mehl
- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 Pck. Backpulver
- 100 g Blaumohn (ganze Samen)
- 12 EL Eierlikör

1. Eine Kranz- oder Gugelhupfform (\varnothing 28 cm) fetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2. Die Butter, den Vanillezucker sowie den Zucker mit den Quirlen eines Handrührers verrühren. Dann die Eier hinzufügen und gut unterrühren. Erst das Mehl sowie die Mandeln, dann das Backpulver sowie den Mohn hinzugeben und unterrühren. Zum Schluss den Eierlikör hinzufügen und ebenfalls unterrühren.

3. Den Teig in die Form geben und ca. 1 Stunde backen. Anschließend eine Stäbchenprobe durchführen. Den Kuchen evtl. noch etwas länger backen.

4. Den Kuchen in der Form vollständig auskühlen lassen. Dann den Kuchen aus der Form stürzen und auf eine Tortenplatte stellen. Den Kuchen nach Wunsch mit Mandelblättchen bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Beeren-Tarte

Für 8–12 Stücke

Für den Mürbeteig:

- 125 g Butter • 150 g Mehl • 100 g Zucker
- 1 Ei • 1 Pck. Vanillezucker • ca. 50 g Mandelblättchen

Für die Creme:

- 1 Pck. Vanille-Puddingpulver zum Kochen
- 500 ml Milch • 250 g Quark (20 %)
- 1 Pck. Vanillezucker

Für die Verzierung:

- frische Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform (\varnothing 28 cm) mit Backpapier auslegen und fetten.

2. Für den Teig alle Zutaten bis auf die Mandeln in eine Schüssel geben und mit den Händen zügig verarbeiten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in Formgröße ausrollen. Den Teig in die Form legen und mit den Mandeln bestreuen. Den Teig in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Anschließend den Teig aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

3. Für die Creme den Pudding nach Packungsangabe kochen. Dann den Quark sowie den Vanillezucker hinzufügen. Die Zutaten mit einem Schneebesen glatt verrühren. Anschließend die Creme auskühlen lassen.

4. Inzwischen die Beeren verlesen. Den erkalteten Tarteböden mit der Creme bestreichen und mit den Beeren verzieren.

Tipp: Den Pudding für die Creme können Sie statt mit Milch auch mit der gleichen Menge Sahne zubereiten. Wer's gern etwas süßer mag, kann zusätzlich zum Vanillezucker etwas normalen Zucker zur Creme geben.



Sie kommt vom Film und produziert süße Geschichten

> Bis der 11. September 2001 nicht nur die Welt veränderte, sondern auch in ihrem Leben eine Zäsur bildete. „Danach brach alles weg“, erzählt sie, und als sie dann Mutter geworden war, sei ihr der Entschluss, dem unsteten Business den Rücken zu kehren und mit ihrem Café mehr Bodenhaftung und Beständigkeit in ihr Leben zu bringen, nur folgerichtig erschienen. Doch noch immer leuchten ihre Augen, kommt das Gespräch auf Filme und Serien. Und man braucht sich nur umzusehen, in dieser „Kuchenwerkstatt“, mitten im bayerischen Schwabing, und schon vereinen sich Möbelstücke, Accessoires, die Bilder an den Wänden und auch jeder dieser prächtigen Kuchen zu einer einzigen, zauberhaften Kulisse. Geschichten werden davor erzählt. Von Melanie Große. Und ihren Gästen.

Marie Velden



NICHTS WIE HIN „Die Kuchenwerkstatt“ im Herzen von München-Schwabing ist eine kleine Manufaktur mit feinen, hausgemachten Kuchen, Thekenverkauf und Café mit Außenbereich. Ausgesuchte Weine aus der Region und edle Pralinen ergänzen das Angebot von Inhaberin Melanie Große. Die Kuchenwerkstatt, Herzogstraße 84, 80796 München, ☎ 089/52031724, www.diekuchenwerkstatt.de



Bratapfelkuchen mit Vanillepudding

Für 8–12 Stücke

Für den Teig:

- 150 g Mehl • 1 Ei
- 125 g Butter • 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker

Für den Belag:

- 1,5 kg Apfel (süßsäuerlich)
- 1 Pck. Vanillezucker • Rum
- 100 g Mandelblättchen
- 1 Pck. Vanille-Puddingpulver zum Kochen
- 600 ml Milch (alternativ Sahne)

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Springform (\varnothing 28 cm) mit Backpapier auslegen und fetten.

2. Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und zügig verarbeiten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in Formgröße ausrollen. Den Teig in die Form legen und in ca. 15 Minuten goldgelb backen. Anschließend den Teig aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

3. Für den Belag die Äpfel abbrausen und schälen. Die Früchte halbieren oder vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel auf dem Kuchenboden verteilen, mit Vanillezucker bestreuen und mit etwas Rum beträufeln. Dann die Mandeln darüberstreuen.

4. Den Pudding nach Packungsangabe, aber mit 600 ml, kochen. Diesen über die Äpfel geben und evtl. etwas verstreichen, sodass alle Apfelstücke bedeckt sind.

5. Den Kuchen weitere ca. 45 Minuten backen. Die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein. Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.

CREMIGER AUFSTRICH

Die Mischung (250 g) aus je ¼ Butter, Rapsöl und Buttermilch sowie pflanzlichen Fetten lässt sich direkt aus dem Kühlschrank aufs Brot streichen. Auch zum Backen eignet sich der Mix. Den Aufstrich gibt es sowohl als ungesalzene wie auch als gesalzene Variante. www.deli-reform.de

**PRAKTISCHE HELFER**

Die Bambus-Quader der Serie „Storage“ sind in vier Höhen (6–24 cm) erhältlich. Mit Deckel versehen, werden sie zu Vorratsdosen für trockene Lebensmittel wie Gewürze oder Zucker. Mit einem Aufsatz lassen sie sich als Messerblock nutzen. www.zwilling-shop.com

**RAFFINIERTER ÜBERZUG**

Zartschmelzende Kakao-Glasur trifft auf knusprige Waffelstückchen. Die Glasur (125 g) lässt sich ganz einfach in einem Wasserbad schmelzen. Anschließend können Sie damit nach Herzenlust Eis, Kuchen, Muffins, Früchte, oder Desserts überziehen. www.oetker.de



HÜBSCHE DEKO Häschen in der Grube? Nein! Zu Ostern hoppeln sie auf Servietten, Tassen, Kerzen oder Streichholzschachteln über die Festtafel. Setzen Sie mit einzelnen Elementen Highlights oder decken Sie den gesamten Tisch einheitlich. www.ihr.eu

**KERNIGE HÜLSENFRÜCHTE**

Die TK-Mischungen (450 g) sind nicht nur für die vegetarische Küche prima. Ihr Vorteil gegenüber getrockneten Hülsenfrüchten: Sie müssen nicht lange einweichen. Anders als Dosenware werden sie ohne Sud mit Salz- und/oder Zuckerzusatz verpackt. www.iglo.de

**AROMATISCHER KÄSE**

Fans von leckerem Ziegenkäse können sich über eine Neuheit im Supermarktregal freuen:

mild-würzigen Bergkäse. Die Scheiben aus reiner Bio-Ziegenmilch sind in einer wiederverschließbaren 125-g-Packung erhältlich. Der Käse schmeckt pur z.B. zu Feigen und Honig oder auf dem Butterbrot. www.andechser-natur.de





Wer alle Eier in einen
Korb legt, hat gewonnen:
Denn sie können für Süßes wie
für Pikantes eingesetzt werden

EI, EI, EI –
wie ist das fein

Eierlikör mit Vanille

Für 1 Flasche (ca. 500 ml)

- 5 frische Eigelb • 125 g Puderzucker
- 1 Prise Salz • 1 Vanilleschote
- 100 ml Wodka (alternativ Rum, Korn oder Weingeist aus der Apotheke) • 200 g Sahne

1. Die Eigelbe in eine Schüssel geben. Puderzucker sowie Salz einrieseln lassen und mit einem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührers verrühren. Alles ca. 10 Minuten dickcremig aufschlagen.
2. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. Vanillemark, Wodka und Sahne zur Eigelbcreme geben und alles weitere 10 Minuten aufschlagen.
3. Den Likör mit einem Trichter in eine sterilisierte Flasche füllen und diese verschließen. Den Likör kühl lagern oder gleich verkosten.

TIPP: Nach dem Öffnen sollte der Likör bald verbraucht werden, da der Frischegeschmack mit der Zeit nachlässt. Wenn die Flasche längere Zeit steht, wird der Likör etwas fest. Dann die Flasche leicht schütteln – schon ist der Likör flüssig und lässt sich ausschenken.



LIKÖR VERSÜSST *uns das Leben*

Schoko-Eierlikör-Schichtdessert

Für 2 Portionen

- 1 Schoko-Muffin • 50 g Zartbitterschokolade
- 200 g Sahne • ½ EL Zucker
- 2 EL Preiselbeermarmelade • 6 EL Eierlikör

1. Den Muffin grob zerkleinern. Die Schokolade hacken. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen.

2. Je $\frac{1}{4}$ der Sahne in ein Dessertglas geben, dann jeweils die Hälfte der Muffinbrösel darauf verteilen. Darauf je 1 EL Marmelade und etwas Eierlikör geben.

3. Anschließend die übrige Sahne auf die Gläser verteilen. Den übrigen Eierlikör darübergießen. Nach Wunsch alles mit fein geraspelter Zartbitterschokolade garnieren und servieren.



Apfel-Eierlikör-Kuchen

Für ca. 20 Stücke

Für die Füllung:

- 1 kg Äpfel • 50 ml Rum

Für den Teig:

- 280 g weiche Butter • 250 g Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 5 Eier (Größe M)
- 125 g Mehl • 1 Pck. Backpulver
- 125 g gemahlene Nüsse • 1 TL Zimt

Für den Belag:

- 600 g Sahne • 1 Pck. Sahnesteif
- Eierlikör zum Garnieren

1. Die Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. Den Rum zufügen und durchziehen lassen.

2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter mit Zucker und Vanillinzucker aufschlagen. Nach und nach die Eier zugeben und schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und auf die Eiermasse geben. Nüsse und Zimt zufügen. Alles mit dem Handrührgerät verrühren.

3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Apfel-Rum-Masse darauf verstreichen. Dann den Teig vorsichtig auf die Apfelmasse geben und verstreichen. Den Kuchen etwa 30 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen. Dann den Kuchen vorsichtig stürzen, damit die Äpfel oben sind.

4. Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen, auf den Kuchen geben und verstreichen. Den Kuchen in Stücke schneiden, dann den Eierlikör auf den Stücken verteilen und den Kuchen servieren.



Eierlikörtorte

Für 12–16 Stücke

Für den Boden: • 100 g Zartbitterkuvertüre (gehackt) • 75 g Butter
• 5 Eier (Größe M) • 180 g Zucker • 100 g Mehl • 50 g Speisestärke
• 50 g gemahlene Mandeln • 1 TL Backpulver • 1 Prise Salz
Für Verzierung & Guss: • 500 g Sahne • 2 EL Puderzucker
• 2 Pck. Sahnesteif • ca. 40 g Schokoraspel • ca. 120 ml Eierlikör

1. Kuvertüre mit Butter in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Von der Hitze nehmen, abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten und evtl. mit feinen Semmelbröseln ausstreuen.
3. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker weiß-cremig aufschlagen. Den Schoko-Butter-Mix unterrühren. Mehl, Stärke, Mandeln sowie Back-

pulver mischen und ebenfalls unter die Eiercreme mischen. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und vorsichtig unterziehen.

4. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen 35–40 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Anschließend den Boden aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Erst dann den Boden vorsichtig aus der Form lösen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

5. Für die Verzierung Sahne, Puderzucker und Sahnesteif steif schlagen. Den Tortenboden auf eine Kuchenplatte setzen und ringsum mit ca. $\frac{2}{3}$ der Sahne einstreichen. Den unteren Rand mit Schokoraspeln garnieren. Die übrige Sahne in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle füllen.

6. Den Likör mittig auf die Torte geben und vorsichtig glatt streichen. Die Sahne im Spritzbeutel in Tupfen auf den oberen Rand der Torte spritzen. Einige Tupfen nach Wunsch mit kleinen Marzipankugeln verzieren.

ZUM FRÜHSTÜCK oder als Snack

Buntes Omelett mit Kartoffeln

Für 4 Portionen

- 500 g kleine Kartoffeln • Salz • 200 g Kirschtomaten • 6 Eier • Pfeffer
- 1–2 Zweige Thymian • 80 g Chorizo (span. Wurst; oder Paprikasalami)
- 2 EL Olivenöl • 50 g schwarze Oliven (entsteint) • 100 g Reibekäse

1. Die Kartoffeln abbrausen und mit Schale in Salzwasser garen. Dann abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten abbrausen, putzen und halbieren. Die Eier verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen und unter die Eier rühren. Die Wurst in Scheiben schneiden.
3. Die Wurst in einer großen Pfanne kurz braten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Öl in die Pfanne geben. Die Kartoffeln darin ca. 5 Minuten rösten. Wurst, Tomaten und Oliven unterheben. Die Eier angießen und bei kleiner Hitze mit Deckel ca. 10 Minuten stocken lassen.
4. Den Käse über das Ei streuen und weitere ca. 10 Minuten stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen, in Stücke schneiden und servieren.

TIPP: Wer das Omelett vorbereiten möchte, kann es später in der Pfanne mit aufgelegtem Deckel für ca. 10 Minuten wieder erwärmen.



Rührei mit Gemüse

Für 4 Portionen

- 1 Zucchini (ca. 150 g) • 1 Möhre (ca. 150 g)
- Salz • 6 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 1 Zwiebel • 8 Eier • 100 g Sahne • Pfeffer
- Paprikapulver • 1 Bund Petersilie

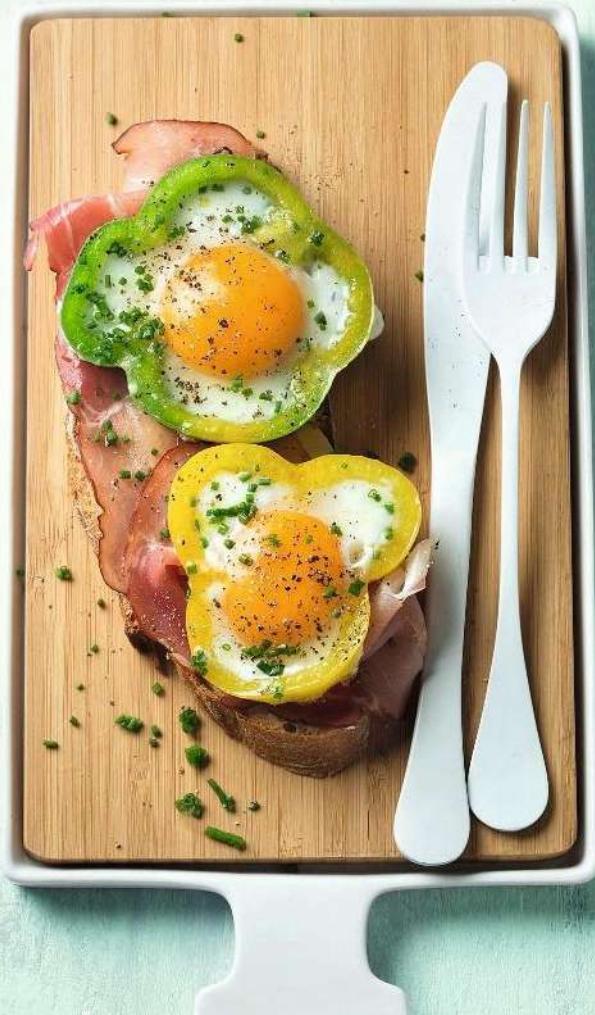
1. Die Zucchini abbrausen, putzen. Möhre schälen. Das Gemüse fein raspeln, in eine Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen, ca. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen den Speck in eine kalte, beschichtete Pfanne ohne Fett legen, erhitzen und von beiden Seiten braten, bis er knusprig ist. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend in Stücke brechen.
3. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Eier in einer Schüssel mit der Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Gemüseraspel gut ausdrücken.
4. Gemüseraspel und Zwiebel in der Pfanne im Speckfett 3–5 Minuten anbraten, evtl. etwas Butter zufügen. Eier hinzufügen, bei mittlerer Hitze in 1–2 Minuten stocken lassen, dabei immer wieder mit einem Pfannenwender zusammenschieben. Achtung, nicht zu stark rühren, sonst wird das Ei krümelig und trocken.
5. Das Rührei auf Teller geben und mit dem Speck sowie der Petersilie bestreut servieren.

Omelett mit Spinat

Für 4 Portionen

• 500 g TK-Blattspinat • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl • 100 g Sahne • 100 g Feta-Käse • Salz, Pfeffer • geriebene Muskatnuss • 8 Eier • 2 EL Butter

1. Den Spinat in einem Sieb auftauen lassen. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat gut ausdrücken und hinzufügen. Einmal aufkochen, dann den Spinat bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Die Sahne angießen, alles weitere 1–2 Minuten köcheln lassen.
3. Den Feta zerbröckeln und unter den Spinat rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Den Backofen auf ca. 80 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 60 Grad) vorheizen.
4. Die Eier gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. $\frac{1}{4}$ der Eiermasse hineingeben. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. $\frac{1}{4}$ des Spinats auf einer Omeletthälfte verteilen, die andere Hälfte darüberklappen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und im Backofen warm halten. Aus der übrigen Eiermasse und dem Spinat 3 weitere Omeletts braten.



Fotos: burdafood.net/Joerg Lehmann

Strammer Max mit Paprika

Für 4 Portionen

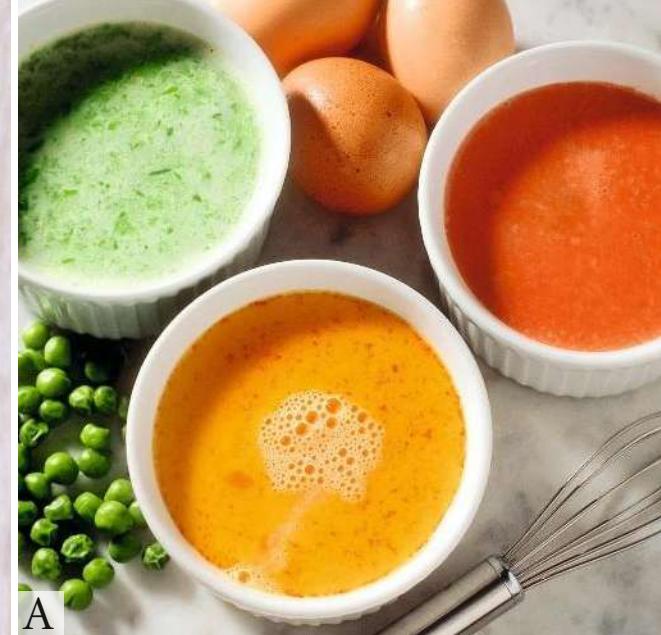
• je 1 grüne & gelbe Paprikaschote
• 1 Bund Schnittlauch
• 4 Scheiben Bauernbrot • 4 EL Butter
• 12 Scheiben roher Schinken (z. B. Schwarzwälder)
• 8 Eier (Größe M) • Salz, Pfeffer • Paprikapulver

1. Von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden. Die Paprika entkernen, putzen und abbrausen. Dann die Paprika waagerecht in 1–2 cm dicke Ringe schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
2. Die Brote mit je ca. $\frac{1}{2}$ EL Butter bestreichen. Anschließend jedes Brot mit 3 Scheiben Schinken belegen.
3. Die übrige Butter in einer großen beschichteten Pfanne (alternativ in zwei kleineren Pfannen) erhitzen. Je 4 grüne und gelbe Paprikaringe darin verteilen. Die Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig je 1 Ei in jeden Paprikaring gleiten lassen. Die Eier mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen, und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten stocken lassen.
4. Inzwischen die übrigen Paprikaringe in Streifen schneiden. Je 1 gelbe und grüne Blumen auf jedes Schinkenbrot setzen. Die Brote mit dem Schnittlauch bestreut servieren. Die Paprikasticks dazureichen.

TIPP: Wer besonders „herzige“ Spiegeleier servieren möchte, kann statt der Paprikablumen auch große Plätzchenausstecher in Herzform oder spezielle Spiegeleiformen benutzen und die Eier darin braten.

HAUSGEMACHT

EIERSTICH *ganz nach Ihrem Geschmack*



A





B C

Eierstich (Grundrezept)

Für ca. 4 Portionen

• 2 Eier (Größe L) • 2 Eigelb • 100 g Sahne • 100 ml Milch • Salz, Pfeffer • geriebene Muskatnuss

1. Eier, Eigelbe, Sahne sowie Milch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Alles vorsichtig verrühren, sodass möglichst kein Schaum entsteht.
2. Die Mischung in einen Gefrierbeutel (ca. 1 l) füllen. Dazu den Beutel z.B. in einen Messbecher geben. Den Beutel fest verschließen (z.B. mit einem Clip).
3. In einem großen Topf ca. 2 l Wasser aufkochen. Dann die Temperatur auf ca. 80 Grad reduzieren und den Beutel mit der Eiercreme hineinlegen. Die Eiercreme bei kleiner Hitze in ca. 40 Minuten stocken lassen. Ist das Wasser zu heiß, wird der Eierstich löchrig.
4. Nach dem Garen den Eierstich mind. 3 Stunden gut durchkühlen lassen. Anschließend den Beutel aufschneiden und den Eierstich auswickeln.
5. Den Eierstich erst in Scheiben (1–1,5 cm breit), dann in Rauten oder Würfel schneiden. Wer mag, kann aus den Scheiben auch Motive wie Kleeblätter, Herzen oder Sterne ausstechen.

Eierstich bunt & aromatisch

Röthlich wird der Eierstich, wenn Sie 2 EL Tomatenmark in die Eiercreme einrühren (z.B. für Minestrone). Grün wird er mit 100 g gedünsteten und pürierten Erbsen (z.B. in Rinderbouillon). 2 EL Currysauce sorgen für eine leuchtend gelbe Färbung der Eiercreme (z.B. in Geflügelsuppe). Für einen feinen Kräuter-geschmack können Sie 2 EL gehackten Kerbel in die Eiercreme geben.

Hühnersuppe mit Eierstich

Für ca. 4 Portionen

Für den Eierstich: siehe Grundrezept

Für die Suppe: • 1 Zwiebel • 1 Bund Suppengemüse (Möhren, Knollensellerie, Porree, Petersilie) • ½ Suppenhuhn • 2 Lorbeerblätter • 1 TL Pfefferkörner • Salz • Sojasoße

1. Den Eierstich, wie oben beschrieben, zubereiten.
2. Die Zwiebel samt Schale halbieren. Das Gemüse evtl. schälen, abbrausen, putzen und würfeln. Die Petersilie abbrausen. Das Huhn abbrausen. Die Zwiebel mit den Schnittflächen nach unten in einem großen Suppentopf anrösten.
3. 4 l (warmes) Wasser in den Topf gießen. Das Huhn hinzufügen und ca. 1 Stunde darin köcheln lassen – dabei entstehenden Schaum abschöpfen.
4. Nach 1 Stunde Garzeit das Gemüse, die Petersilie, die Lorbeerblätter sowie den Pfeffer zum Huhn geben und alles 1 Stunde köcheln lassen.
5. Nach Ende der Garzeit das Huhn aus dem Topf heben. Das Fleisch von den Knochen zupfen (Vorsicht heiß), evtl. etwas kleiner schneiden. Die Suppe abseihen und mit Salz sowie Sojasoße abschmecken.
6. Den Eierstich sowie das Fleisch auf vorgewärmte Teller oder in vorgewärmte Schalen verteilen, etwas Suppe hinzufügen. Die Suppe nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

AUGEN- & GAUMENSCHMAUS

Die Mischung aus Ei, Sahne und Milch lässt sich mit pürierten Erbsen, Tomatenmark oder Currysauce einfärben und dezent aromatisieren (A). Ist der Topf groß genug, können Sie gleich mehrere Portionen zubereiten (B). Klassisch ist Eierstich in Würfelform, aber auch als Pik oder Raute macht er eine gute Figur (C)

Der Frischetest

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, wie lange Eier als frisch gelten: 28 Tage ab Legedatum. Ungekühlt können sie 20 Tage lagern, dann nur noch erhitzt verwenden oder gleich in den Kühlschrank legen. Liegen Eier waagerecht im Wasserglas am Boden, sind sie frisch, schwimmen sie oben, gelten sie als ungenießbar. Tipp: Am besten Bio-Eier aus der Region kaufen, dann weiß man, was man hat.





Falscher HASE

Früher ein Armeleuteessen, ist der köstliche Hackbraten mit den gekochten Eiern heute nicht nur zu Ostern ein Genuss.

Er schmeckt ganz traditionell mit aromatischen Kräutern verfeinert oder als geschmorte Mini-Variante mit Wirsing umhüllt



HASENBRATEN

war einst beliebt bei den Deutschen. Doch das Fleisch war zeitweise nur schwer zu bekommen. Also servierte die Hausfrau eine Alternative aus Hack, die dem Hasenrücken ähnlich sah. Welches Fleisch darin verarbeitet war, wusste nur sie selbst

Kräuter-Hackbraten

Für 4–5 Portionen

- 6 Eier • 1 Brötchen (vom Vortag)
- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie • 2–3 Zweige Thymian
- 1 EL Öl • 750 g Hackfleisch • 3 EL Semmelbrösel • 1 EL Senf • 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver • Salz, Pfeffer

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 30 cm) fetten. 4 Eier ca. 7 Minuten kochen. Dann abschrecken und pellen.

2. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen bzw. Zweigen zupfen und fein hacken.

3. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Kräuter untermischen. Brötchen gut ausdrücken. Mit übrigen Eiern, Zwiebel-Kräuter-Mix, Hack, Bröseln, Senf, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz, Pfeffer glatt verkneten.

4. Die Hälfte der Hackmasse in die Form geben. Die gekochten Eier längs darauf verteilen. Die übrige Hackmasse daraufgeben und andrücken. In ca. 50 Minuten knusprig braun backen.

Kleine Wirsing-Hackbraten mit Rosinen

Für 4 Portionen

- 300 g Parboiled-Langkornreis
- Salz • 6 Eier • 3–4 EL Rosinen
- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl • 700 g mageres Hackfleisch
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver • 1 Prise Zimt
- Cayennepfeffer • Pfeffer
- 4–8 große Wirsingblätter
- 1 EL Butterschmalz • 250 ml Gemüsebrühe
- 150 g Sahne • evtl. Speisestärke

1. Den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe garen. Dann abgießen und beiseitestellen. 4 Eier ca. 7 Minuten kochen. Dann abschrecken und vorsichtig pellen. Die Rosinen in einem Sieb heiß abbrausen, dann abtropfen lassen.

2. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann den Mix in eine Schüssel geben und mit 3 EL Reis, den übrigen Eiern, Hackfleisch, Semmelbröseln, Tomatenmark, Paprikapulver, Zimt, etwas Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer verkneten. Die Rosinen zufügen.

3. Die Wirsingblätter in heißem Wasser blanchieren. Dann aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Blattrippen flach schneiden.

4. Jeweils $\frac{1}{4}$ der Hackmasse in der Handfläche etwas flach drücken. Darauf mittig jeweils 1 Ei platzieren und dieses mit dem Hack umhüllen – dabei die Masse länglich formen. Jeweils 1 ummanteltes Ei in die Mitte eines jeden Wirsingblattes legen und darin einwickeln. Die Wirsing-Päckchen mit Küchengarn fixieren.

5. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Wirsing-Päckchen darin rundum anbraten. Dann die Brühe sowie die Sahne angießen. Den Deckel auf den Bräter legen und die Wirsing-Päckchen abgedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen.

6. Anschließend die Päckchen aus dem Fond heben und warm halten. Den Fond evtl. mit etwas angerührter Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Den übrigen Reis kurz erwärmen. Wirsing-Päckchen evtl. halbieren, auf einer Platte anrichten und nach Wunsch mit Petersilie bestreut servieren. Dazu den Reis, die Soße sowie nach Wunsch gebratene Austernpilze reichen.

Heiterkeit

kann man nicht online ersteigern.



www.mein-schoenes-land.com

die
dose
Geschäfe
Der Bürger
55 Milliarde
ge Summe, das
schen unfassbar
ein ganzes Ja
ge, ein ganzen Ja
schon im B
dium

Länder

GROSSE AKTION!
#beebetter
Wir schützen die Wildbienen

mein schönes Land

MÄRZ/APRIL 2019 • € 20 €

GUTES BEWAHREN • SCHÖNES ENTDECKEN

Flammkuchen mit Lachs & Rucola

Österreich 4,20 € • Schweiz 7,- str • Frankreich 5,10 €
Belgien 4,70 € • Italien 5,10 € • Spanien 5,10 €

Natur-Kosmetik
Fitnesskur für die Haut

Frühlings- Grüße

mein schöner Landgarten

GARTEN IN EINKLANG MIT DER NATUR

FEBRUAR/MÄRZ 2019 • 10,90 €

Dekoratives aus Ton-Töpfen

Saisonbeginn im Gemüsegarten

Farbenfrohe

Die Entdeckung der geglückten Zeit

Kochen wie anno dazumal

Vier Autoren besuchten Seniorenheime quer durch Deutschland, um gemeinsam mit den Herrschaften alte Lieblingsrezepte zu kochen – und zu genießen

Föhliches Augenzwinkern, ausgestreckte Hände, neugierige Fragen und Blicke – es war stets ein warmer Empfang, den die alten Menschen Jörg Reuter, Manuela Rehn, Cathrin Brandes sowie Caro Hoene bereit haben. Quer durch die Republik hatte sich das Autoren-Quartett zu zwölf Seniorenheimen aufgemacht, um mit deren Bewohnern über kulinarische Erinnerungen zu sprechen, Lieblingsrezepte von früher aufzuschreiben, über Zubereitungsarten zu fachsimpeln und, natürlich, gemeinsam mit ihnen zu kochen und zu essen.

Los ging's im württembergischen Nürtingen im Dr.-Vöhringer-Heim. „Damals hat man alles aus der Hüfte gemacht, so, wie man es von der Mutter oder der Großmutter gelernt hatte. Es gab ja keine

Fertiggerichte und abgewogenen Verpackungsgrößen. Zucker, Mehl, Salz, aber auch Milch und Öl gab es lose, deswegen sind wir mit Schüsseln und Gläsern zum Einkaufen gegangen“, erinnerten sich die Damen und ihre Augen leuchteten, als sie von der Zubereitung von Ofenschlupfer, Maultaschen und Sauerkraut erzählten. „Damals wurde das Sauerkraut selbst gemacht und von den Mädels abwechselnd in der Badewanne mit nackten Füßen gestampft“, kichert die eine, die andere wirft ein: „Damit das Kraut schön sämig wird, reibt man zum Schluss eine rohe Kartoffel unter. Das ist besser als Mehl.“ Aber den Nudelteig für die Maultaschen selber machen, „das is a echtes Gschäft“. Dennoch wagten sie sich gemeinsam an das Projekt. „Am besten verwendet man dafür doppelgriffiges Mehl, dessen Körnung gröber ist. Die Mehlteilchen nehmen die Flüssigkeit langsamer, aber dafür gleichmäßiger und stärker auf. Das macht den Teig so elastisch.“ Gut zu wissen! Gemeinsam wurde geknetet, gerollt, geschnibbelt. Hände, die schon Jahre kein Messer mehr angefasst hatten, wurden plötzlich wieder lebendig, ein Stück Heimat wurde wach. Manch eine Dame

SO WAR'S DAMALS Zwei Handvoll Mehl, ein Löffel Zucker, eine Prise Salz – die Senioren von heute hatten früher nur selten Rezepte zur Hand. „Wir haben einfach gekocht“ (Umschau Verlag, 29,95 €), geben sie in dem Buch von Jörg Reuter, Manuela Rehn, Cathrin Brandes und Caro Hoene preis. Entstanden sind aus der Reise zu zwölf Seniorenheimen quer durch Deutschland 100 wundervolle Lieblingsrezepte



wischte sich heimlich eine Träne weg. Dann ging's ans Essen und die Augen leuchteten: „Das sind die besten Maultaschen der Welt.“ Doch jeder wunderbare Tag geht einmal zu Ende. Und die Autoren zogen weiter.

Das DRK Seniorenheim im niedersächsischen Barrien war ihr nächstes Ziel. Wieder wurde überlegt, was man gemeinsam kochen könnte. Schließlich entschied man sich für „Surampfersuppe“ als Vorspeise, Kabeljau in Eihülle mit Kartoffelsalat als Hauptgericht und rote Grütze. „Die Fischfilets müssen ganz trocken sein, damit sie in der Pfanne nicht zerfallen“, erklärte



FREUDE PUR

Das Kochen wirkte
auf die Damen
wie eine Vitalkur



eine Dame bestimmt. Eine 102-Jährige wünschte nach getaner Arbeit ein gesegnetes Essen und erhab ihr Glas Weißburgunder. Ja, es wurde gelebt in diesen zwei Tagen, geschweigt in Erinnerungen. Alle hatten beim Abschied einen Kloß im Hals, „größer als ein Klütschen“ (Mehlkloß).

Im mittelhessischen Dillenburg erfuhren die Autoren, wie sich berufstätige Mütter damals zu helfen wussten, zum Beispiel beim Nachtisch. Da wurde statt Kuchen ein „Kaffee-Igel“ serviert. Weil er ohne Backen, große Küche und Ofen hergestellt werden konnte (s. Rezept S. 95). Beim Besuch des Autorenteams in Kassel schlug

eine Dame Erbsensuppe mit Speck und Grießklößchen vor. Um gleich zu gestehen, dass sie das Rezept nie gekocht hatte, weil sie 40 Jahre berufstätig war. „Dann wird's aber Zeit, das mal auszuprobieren“, meinte eine Mitbewohnerin trocken. Alle lachten. Und schauten glücklich drein, als das Süppchen ausgelöffelt war: „Großartig.“ Schnell drückte ein Herr dem Team noch vor dem Abschied ein Rezept in die Hand: „Probieren Sie mal mein Rahmgulasch mit Pilzen, das schmeckt ebenso gut.“ Im oberschwäbischen Wolfegg, der letzten Station der ungewöhnlichen Reise, wollten alle Dampfnudeln kochen. Die sollten, da

war man sich einig, „so lange im Milchtopf dampfen, bis sie zu singen anfangen“. Als es tatsächlich zu summen anfing, waren die Nudeln fertig. Prompt stimmten die Damen ein Lied an: „Dampfnudeln hamm mir gestern ghabt, Dampfnudeln hamm mir heid, Dampfnudeln hamm mir alle Tag, weil's uns so gfreid.“ Zwölf Seniorenheime, Dutzende Damen und Herren, zahlreiche Rezepte und die gemeinsame Erkenntnis: Es wäre doch so schön, öfter mal gemeinsam zu kochen, Jung und Alt, alle an einem Tisch. Weil es Spaß macht – und das Leben dadurch noch lebenswerter ist.

Sybille Schuh



RAHMGULASCH

mit Pilzen wird mit
Butterschmalz und
Weißwein richtig
lecker. Rezept S. 95

HEISS GELIEBTE *Klassiker*



WIE FRÜHER
Mit dem richtigen
Messer geht auch
älteren Damen das
Rhabarber-Putzen ganz
leicht von der Hand



ERBSENSUPPE
mit Semmelklößchen.
Unpüriert schmeckt
die Suppe am besten.
Rezept S. 95



AUF GEHT'S

Die Kittelschürzen umgelegt, machen sich die Damen ans Kochen – wie früher!



EINFACH SÜSSE
Freunde



STATT KUCHEN

Der Kaffee-Igel kommt ohne Ofen aus – ideal auch für Berufstätige



Rahmgulasch mit Pilzen



Für ca. 4 Portionen

- Butterschmalz • 1 kg gemischtes Gulasch (vom Rind oder halb und halb) • 2 gr. Zwiebeln
- 3 EL Mehl • 500 ml Rindfleisch- oder Gemüsebrühe • 125 g Sahne
- 250 ml kräftiger Weißwein
- 1 Bund Petersilie
- 300 g Pilze (z. B. Champignons, Pfifferlinge, Morcheln, Steinpilze)
- 2 EL Butter • Salz, Pfeffer

1. Butterschmalz in einem Bräter richtig heiß werden lassen, Fleisch darin portionsweise rundherum sehr scharf anbraten. Immer erst wenden, wenn eine Seite schön braun ist und sich vom Topf löst. Herausheben, beiseitelegen und die nächste Portion anbraten, evtl. jeweils noch etwas Butterschmalz in den Bräter geben.

2. Zwiebeln abziehen und würfeln. Nachdem die letzte Portion Fleisch angebraten wurde, die Zwiebeln in denselben Bräter geben, anbraten und dabei den Bratensatz etwas vom Topfboden lösen. Das Fleisch zurück in den Topf geben, alles mit dem Mehl bestäuben, zusammen etwas anschwitzen lassen. Fleisch mit der Brühe ablöschen, ca. 1 Stunde sanft köcheln lassen, bis es schön weich ist. Sahne sowie Wein hinzugeben und ca. 15 Minuten einkochen lassen.

3. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Pilze putzen, je nach Größe evtl. halbieren oder vierteln und in einer Pfanne in der Butter anbraten. Etwas von der Petersilie beiseitestellen, den Rest mit den Pilzen in das Gulasch geben und das Gulasch mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gulasch auf Teller verteilen und mit der übrigen Petersilie bestreuen. Dazu passen Spätzle, Semmelklößchen oder Salzkartoffeln.

Grüne Erbsensuppe mit Semmelklößchen



Für ca. 4 Portionen

Für die Klöße:

- 250 g magerer Speck
- 2 altbackene Brötchen
- 250 ml Milch • 1 Ei
- 2–3 EL Mehl • 1 TL Salz

Für die Suppe:

- 1 kl. Zwiebel • ca. 80 g Butter
- 800 g frische grüne Erbsenschoten (oder 500 g TK-Erbsen)
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie • Salz, Pfeffer

1. Für die Klöße Speck fein würfeln und in einer Pfanne kross anbraten. Brötchen klein schneiden, in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten in der Milch einweichen. Aus Speck, den eingeweichten Brötchen, Milch, Ei und Mehl einen feuchten, formbaren Knödelteig mischen, evtl. noch etwas Mehl einrühren.

2. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und sieden lassen. Aus dem Teig kleine Klößchen formen und im Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie gut. Die Klößchen bis zum Servieren warm halten.

3. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin hellgelb anbraten. Erbsen dazugeben und ganz kurz mitbraten, dann mit der Brühe ablöschen. Suppe einmal gründlich aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4. Je nach Geschmack einen Teil der Erbsensuppe durch ein Sieb passieren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und die Hälfte unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Butter abschmecken.

5. Je 2–3 Semmelklößchen in tiefe Teller geben, mit der Suppe auffüllen und mit Petersilie garniert servieren.

Kaffee-Igel



Für ca. 8 Stücke

- 250 g weiche Butter
- 125 g gesiebter Puderzucker
- 4 Eigelb
- 5 EL starker Espresso
- 15 feine Löffelbiskuits (z. B. vom Konditor)
- 2 Rosinen
- 125 g Mandelstifte

1. Die Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts schön schaumig schlagen. Den Puderzucker dazugeben und weiterschlagen. Dann abwechselnd die Eigelbe und teelöffelweise den Espresso unter die Mischung ziehen. Dabei nicht zu viel Espresso auf einmal zugeben, sonst besteht Gerinnungsgefahr!

2. Eine eckige Kuchenplatte mit fünf Löffelbiskuits so belegen, dass ein Quadrat entsteht. Der mittlere Löffelbiskuit sollte auf einer Seite zur Bildung der Schnauze zu einem Viertel vorstehen. Den Löffelbiskuit-Boden mit $\frac{1}{3}$ der Kaffeecreme bestreichen. Darauf eine weitere Schicht Löffelbiskuits legen – dabei auf die Schnauze achten – und die Biskuits wieder mit $\frac{1}{3}$ der Kaffeemasse bestreichen. Mit fünf weiteren Biskuits belegen und den Igel komplett mit der übrigen Masse bestreichen. Dann über der Schnauze zwei Augen aus den Rosinen eindrücken. Die Mandelstifte kurz anrösten und so in den Igel stecken, dass sie aussen wie Stacheln.

3. Die Kaffeemasse erkalten lassen, dann den Igel vorsichtig abdecken und über Nacht im Kühlschrank aushärten lassen.

TIPP: Auch wenn man keinen Backofen hat und nur sehr wenig Platz, kann man diesen süßen Igel gut zubereiten und zum Kaffeeklatsch servieren.

Was Großmutter noch wusste

Je feiner die Kräuter für die **grüne Soße** gehackt werden, desto besser schmeckt diese. Aber nicht pürieren, sonst werden sie matschig.

Die auch **Bubespitzle** genannten Schupfnudeln dürfen nicht zu groß sein, sonst werden es Großväterle. In einer großen Pfanne mit recht viel Butter angebraten werden sie besonders knusprig.

Das Fleisch für **Rouladen** muss aus der Oberschale vom Rind sein, sonst wird es nicht zart.

Soße zum Lambraten
mit etwas Apfelsaft abschmecken. Das bringt eine dezente Süße und eine leichte Säure hinein, die bestens mit dem Lammfleisch harmoniert.

Röhrt man kurz vor dem Servieren in die **Spargel-Suppe** 3 EL mit Eigelb verquirlte Sahne, gibt das eine schöne Farbe und bindet die Suppe. Diese darf dann nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eiweiß.

Für **Streusel** nimmt man ein halbes Pfund Butter, ein halbes Pfund Zucker und doppelt so viel Mehl.

Rhabarber-Kompott
schmeckt am besten, wenn man das Mark einer Vanilleschote herauskratzt und dieses zusammen mit der Schote mitkocht.

(Aus dem Buch: „Wir haben einfach gekocht“)

GLASKLAR: Das sind echte Lieblingskuchen!

Wir haben Kuchen diesmal in Formen mit Durchblick gebacken. Das sieht besonders appetitlich aus und die süßen Köstlichkeiten kommen auch als Geschenk gut an



CAPPUCCINOKUCHEN

Mit Espresso im Kuchen und einer Baiser-Haube mit Kakao-pulver als Krönung.

Rezept Seite 100



MARMORKUCHEN MIT MOHN

Das Geheimnis des Musters: mit einer Gabel den Teig einmal gut durchrühren. Rezept Seite 100



GRIESSKUCHEN MIT ANANAS

Ein Aromawunder mit eingelegtem Ingwer im Teig und Minz-Zucker obendrauf. Rezept Seite 100

FRISCHEKICK
mit Früchten



Schoko-Kirsch-Küchlein

Für 10 Stück

• 1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g) • 100 g Zartbitter-schokolade • 100 g Vollmilchschokolade • 75 g Butter • 100 g Mehl • 1 TL Backpulver • 1 EL Kakaopulver zum Backen • 3 Eier (Größe M) • 100 g Zucker • 100 g Kirschmarmelade • 100 g Sahne

1. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 10 gläserne Eierkocher (à ca. 120 ml) fetten. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Beide Schokoladensorten hacken und in eine Metallschüssel geben. Die Butter hinzufügen und alles über einem warmen Wasserbad schmelzen. Dann die Masse etwas abkühlen lassen.
3. Mehl, Back- sowie Kakaopulver mischen. Die Eier und den Zucker mit den Quirlen eines Handrührers in ca. 5 Minuten dickschaumig aufschlagen. Dann die Mehl-Kakao-Mischung sowie die flüssige Schokolade hinzufügen und unterrühren.
4. Den Teig in einen Spritzbeutel geben und jeweils eine Portion in jeden Eierkocher spritzen. Dann einige Kirschen einschichten und diese mit dem übrigen Teig bedecken. Die Küchlein 25–30 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.
5. Die Marmelade erwärmen und die Küchlein damit bestreichen. Sahne steif schlagen und die Küchlein damit verzieren. Die Küchlein nach Wunsch mit Kirschen, Schokospänen und Puderzucker garniert servieren.

TIPP: Die Küchlein können Sie auch in den Mulden eines Muffinblechs (für große Muffins) zubereiten und vor dem Garnieren auf Tellern anrichten.

Erdnusskuchen „Blumenwiese“

Für 3 Weckgläser (à ca. 500 ml)

Für den Teig: • 150 g ungesalzene Erdnussskerne • 150 g Butter • 200 g Erdnusscreme • 150 g Zucker • 4 Eier (Größe M) • 50 ml Milch • 350 g Mehl • 1 Pck. Backpulver
Für die Verzierung: • 100 g Zartbitterkuvertüre • 150 g Sahne • 100 g Marzipanrohmasse • 50 g Puderzucker • grüne Lebensmittel-farbe • Zucker-Schmetterlinge (im Backregal)

1. Für den Teig die Erdnüsse grob hacken. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Weckgläser fetten, mit 100 g Nüssen ausstreuen.
2. Butter, Erdnusscreme und Zucker schaumig rühren. Eier einzeln unterröhren. Die übrigen Erdnüsse (50 g) und die Milch hinzufügen. Dann Mehl und Backpulver unter die Masse rühren. Den Teig in die Gläser füllen und ca. 30 Minuten backen. Dann die Kuchen auskühlen lassen.
3. Für die Verzierung die Kuvertüre hacken. Die Sahne aufkochen und die Kuvertüre darin schmelzen. Dann die Mischung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und auf die Kuchen streichen.
4. Marzipan, Puderzucker und Lebensmittelfarbe verkneten, zu „Gras“ verarbeiten und auf der Schokosahne verteilen. Die „Wiese“ mit Blumen und Schmetterlingen verzieren. Die Kuchen bis zum Servieren kühl stellen.

FÜR DIE MARZIPAN-WIESE drücken Sie das eingefärbte Marzipan portionsweise durch eine Knoblauchpresse. Bleibt das „Gras“ hängen, einfach mit einem Messer abschneiden



Cappuccinokuchen mit Baiser-Haube



Für 8 Stück

Für den Teig:

- 1 große Dose Aprikosen (Abtropfgewicht 480 g)
- 75 g Schoko-Mokkabohnen
- 250 g Butter • 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 2 Eigelb (Größe M)
- 3 Eier (Größe M) • 300 g Mehl
- 2 EL Instant-Espressopulver
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Kakaopulver zum Backen
- 180 ml Kaffeelikör (z.B. Baileys)

Für das Baiser:

- 2 Eiweiß (Größe M)
- 50 g Puderzucker

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 8 feuerfeste Tassen (à ca. 300 ml) fetten.

2. Die Aprikosen abtropfen lassen, dann auf die Tassen verteilen. Die Mokkabohnen grob hacken.

3. Butter, Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen. Eigelbe sowie Eier einzeln zum Butter-Zucker-Mix geben und unterrühren. Mehl, Espresso-, Back- sowie 2 EL Kakaopulver mischen und mit dem Likör unter die Butter-Ei-Masse rühren. Die Mokkabohnen unterheben. Den Teig auf die Tassen verteilen und ca. 25 Minuten backen.

4. Die Eiweiße steif schlagen, dabei den Puderzucker einrieseln lassen. So lange schlagen, bis ein glänzender Eischnee entstanden ist. Diesen in einen Spritzbeutel geben und auf den Kuchen verteilen.

5. Die Kuchen weitere ca. 5 Minuten goldbraun überbacken. Dann auskühlen lassen. Kuchen mit übrigem Kakao (2 EL) bestäubt servieren.

TIPP: Statt die Kuchen mit Baiser-Haube zu backen, können Sie sie auch erst kurz vor dem Servieren z.B. mit geschlagener (Vanille-) Sahne verzieren.

Marmorkuchen mit Mohn



Für ca. 15 Stücke

Für den Teig:

- 250 g weiche Butter
- 250 g Zucker
- 5 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 150 g saure Sahne
- 350 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 100 g gemahlener Mohn
- ca. 50 ml Milch
- Mark von 1 Vanilleschote

Für die Glasur:

- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 100 g weiße Kuvertüre

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 29 cm lang) fetten.

2. Für den Teig Butter mit Zucker schaumig schlagen. Eier, Salz sowie saure Sahne einrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren.

3. Die Hälfte des Teigs abnehmen. Mohn und Milch untermischen. Das Vanillemark unter den übrigen Teig rühren. Beide Teige in die Form geben und mit einer Gabel behutsam durchrühren, sodass ein Marmor-muster entsteht. Den Kuchen 50–60 Minuten backen. Nach 10 Minuten den Kuchen mit einem Messer der Länge nach ca. 1 cm tief einschneiden. Nach Ende der Backzeit den Kuchen auskühlen lassen.

4. Für die Glasur die Kuvertüren hacken, jeweils in eine Metallschüssel geben und getrennt über einem warmen Wasserbad schmelzen. Die dunkle Kuvertüre auf dem Kuchen verteilen, dann die weiße Kuvertüre daraufgeben. Mit einem Holzspieß Schlieren in die Kuvertüren ziehen, sodass die Oberfläche marmoriert aussieht.

TIPP: Statt mit gemahlenem Mohn können Sie die Hälfte des Teigs auch mit Kakaopulver verrühren.

Grießkuchen mit Ananas



Für ca. 12 Stücke

- 1 Dose Ananasscheiben (Abtropfgewicht 280 g)
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2–3 Stücke in Sirup eingelegter Ingwer (Asialaden)
- 125 g weiche Butter
- 225 g Zucker • 2 Eier (Größe M)
- 125 g Mehl • 2 TL Backpulver
- 100 g Weichweizengrieß
- ca. 200 ml Kokosmilch
- 2–3 Zweige Minze • 100 g Puderzucker • 1 EL Zitronensaft

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Eine Auflaufform (ca. 22 x 22 cm) fetten.

2. Die Ananas abtropfen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Ingwer abtropfen lassen und fein hacken.

3. Die Hälfte der Ananas halbieren, die Halbkreise am Rand der Form aufstellen. Übrige Ananas würfeln.

4. Butter und 125 g Zucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mandeln, Mehl, Backpulver und Grieß mischen. Mit Kokosmilch unter die Butter-Ei-Masse rühren. Dann die Ingwer- und Ananaswürfel unterheben. Den Teig in die Form geben und 45–50 Minuten backen. Dann auskühlen lassen.

5. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter evtl. trocken tupfen, von den Zweigen zupfen und in einem Alleszerkleinerer fein hacken oder mörsern. Mit dem übrigen Zucker (100 g) mischen.

6. Puderzucker mit Zitronensaft zu einem Guss verrühren. Damit den Kuchen bestreichen, dann den Minz-zucker darüberstreuen. Kuchen evtl. mit Ananas und Minze verzieren und servieren.

TIPP: Wer keine quadratische Form besitzt, kann den Kuchen auch in einer Springform (ø 26 cm) backen.

Tipps

WELCHE FORMEN EIGNEN SICH?

Die Gefäße sollten unbedingt aus feuerfestem Glas sein. Geeignet sind Auflaufformen, hitzefeste Tassen und Weckgläser mit breiter Öffnung. Formen aus nicht feuerfestem Glas können bei großen Temperaturunterschieden zerspringen und zu Verletzungen führen.



VORBEREITUNG & BACKZEITEN

Die Glasbehälter vor dem Befüllen gut fetten und am besten mit Mehl oder Paniermehl ausstreuen, damit sich der Kuchen nach dem Backen gut aus der Form löst. Den Teig nur zu zwei Dritteln einfüllen. Gebacken wird ohne Deckel. Kuchen in Weckgläsern mit einer Füllmenge von 250 ml Umluft eine Backzeit von 20–25 Minuten. Große Kuchen in 500-ml-Gläsern backen 35–40 Minuten.

SO BLEIBT DER KUCHEN LANGE FRISCH

In gut verschließbaren Gläsern hält sich Kuchen kühl und trocken gelagert bis zu 2 Wochen. Dafür die Gläser vor dem Backen auskochen. Nach dem Backen verschließen und auf ca. 90 Grad abkühlen lassen. Dann einige Minuten auf den Kopf stellen, damit sich der Kuchen vom Rand löst.



#beebetter

Was haben Wildbienen mit Erdbeermarmelade zu tun?



“ Bei Bienen denkt man natürlich zuerst einmal an Honig. Gerade die Wildbiene leistet aber einen weitaus größeren Beitrag. Erdbeermarmelade würde es ohne ihre fleißige Hilfe nicht geben. Beeren und viele andere Obstsorten sind zu einem großen Teil von der Bestäubung durch Wildbienen abhängig. Die Bestäubung durch Bienen erhöht nicht nur den Ertrag, sondern steigert auch die Qualität der Früchte. Bestäubte Erdbeeren sind schwerer, haben weniger Missbildungen und schmecken einfach besser. ”

Anke Krohmer,
Chefredakteurin
Lust auf Genuss | das schmeckt! | slowly veggie! | Foodboom | Einfach low carb | Sweet Dreams

Werden Sie Teil der großen Initiative zum Schutz der Wildbiene. Weitere Informationen auf beebetter.de

meine gute
Landküche



Bereits in der Antike schwärzte man von seinen Vorzügen: Honig macht eine Haut wie Samt, stärkt die Abwehr, heilt Entzündungen, reinigt Wunden – und entzückt auch noch den Gaumen

HONIG das flüssige Gold

Schon seit Jahrtausenden wird Honig als Heilmittel verwendet. So erkannte bereits Hippokrates, der legendäre Arzt der Antike, dass Honig bei Husten hilft. Im alten Rom wurde das Bienenprodukt sogar Himmelsmedizin genannt und die Menschen nutzten es, um die Haut zu beruhigen und zu glätten.

Heute weiß man: Gut 200 Nähr- und Vitalstoffe sind im Honig enthalten. Den größten Teil (ca. 80 Prozent) machen Frucht- und Traubenzucker aus. Damit zählt er zu den kalorienreichen Lebensmitteln (100 g enthalten 300 Kalorien), im Gegensatz zum Zucker sind die darin enthaltenen Einfachzucker wie Fructose und Glucose jedoch für den Körper leichter und schneller zu verwerten als Mehrfachzucker.

Zu den wertvollen Inhaltsstoffen gehören Aminosäuren, Mineralstoffe, Enzyme, Proteine, die Vitamine C, B2 und B6 sowie Zink. Die Enzyme lassen desinfizierende Stoffe entstehen, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken – wie ein mildes Antibiotikum. Deshalb kommt Honig häufig bei chronischen Nasennebenhöhlen-Entzündungen und Husten zum Einsatz. Studien belegen zudem, dass er

kleinere Verletzungen und Entzündungen gut abheilen lässt. Er schützt und reinigt Wunden und entzieht dem mit Bakterien besiedelten Gewebe Wasser. So können sich Keime nicht vermehren. Sein leicht saurer pH-Wert stärkt den Säureschutz der Haut und bindet viel Feuchtigkeit. In der Küche bietet sich Honig zum Süßen warmer Getränke an. Damit die Inhaltsstoffe nicht zerstört werden, die Getränke auf Trinktemperatur abkühlen lassen, bevor Sie den Honig einröhren. Honig passt – auch in Kombination mit Senf – perfekt zu vielen Soßen, Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten.

Leseprobe

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



SÜSSEN MIT HONIG

Ob von Lavendel, Tanne oder Kastanie – Honig überzeugt durch seine geschmackliche Vielfalt, seine Verwendung für süße wie für pikante Speisen, aber auch durch seine Süßkraft: Sie ist um ein Drittel größer als die von raffiniertem Zucker

Rührkuchen mit Apfel & Honig

Für ca. 12 Stücke

- 3 Äpfel • 50 ml Apfelsaft • 1 EL Limettensaft
- 125 g Butter • 70 g Zucker • 90 g Honig
- fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Limette
- 3 Eier (Gr. M) • 250 g Mehl • 2 TL Backpulver
- 2 EL Speisestärke • ca. 80 ml Milch

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (ca. 30 cm lang) fetten und mit Mehl ausstreuen.

2. 2 Äpfel schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Apfel- und Limettensaft mischen.

3. Die Butter mit dem Zucker, 70 g Honig und der Hälfte des Limettenabriebs schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver sowie der Stärke mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch zügig unterrühren, sodass ein geschmeidiger Teig entsteht. Evtl. noch etwas Mehl oder Milch unterrühren. Die Apfelspalten untermengen. Den Teig in die Form füllen und darin glatt streichen.

4. Den übrigen Apfel schälen, in Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Den Kuchen mit den Apfelspalten belegen und diese mit dem übrigen Honig beträufeln. Den Kuchen 50–60 Minuten backen (Stäbchenprobe). Sollte er zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.

5. Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Dann den Kuchen aus der Form lösen und mit übrigem Limettenabrieb bestreuen. In Stücke schneiden und servieren.

TIPP: Kuchen und Gebäck mit Honig bräunen beim Backen etwas schneller.



Helfen Sie den Wildbienen!

■ Wildbienen, die Verwandten der Honigbiene, gehören zu den wichtigsten Bestäubern – ohne sie würden unsere Ernten weitaus geringer ausfallen. Doch mehr als die Hälfte unserer heimischen Wildbienen-Arten ist gefährdet! Pestizide, Monokulturen und die Zerstörung ihres natürlichen Lebensraums machen es ihnen schwer. Hier ist unser aller Hilfe gefragt! Hobbygärtner beispielsweise können Blumenwiesen säen, Wildstauden, Kräuter und Blütensträucher pflanzen, die reich an Pollen und Nektar sind. Helfen auch Sie den Wildbienen, werden Sie zum Bienenretter – mit der bundesweiten Initiative **#beebetter** von BurdaHome und den Partnern Lidl und Neudorff. **#beebetter** setzt ein aktives Zeichen für den Bienenschutz, für naturfreundliches und ressourcenschonendes Verhalten. Machen Sie mit: für eine bessere Umwelt für die Wildbienen und für uns alle! Informationen und Möglichkeiten, sich zu engagieren, finden Sie unter www.beebetter.de

Wein im Glas und WIEN IM BLICK

Autorin Gabriele Gugetzer besuchte Buschenschanken rund um die Metropole – und war begeistert



Wenn Sie einen wirklich unverwechselbaren Blick auf Wien suchen, lassen Sie den Stephansdom links liegen und fahren mit der Trambahn Nummer 38 aus der Innenstadt heraus nach Grinzing. Hier beginnt Wiens Weinbau. Und hier können Sie erst wunderbar wandern und von den Weingärten aus eine prächtige Weitsicht über Wien genießen. Und dann zünftig einkehren, in einem Buschenschank, mit Blick auf die Stadt und einem feinen Weinchen in der Hand. Wien hat sechs weinbauende Bezirke mit etwa 220 Weingärten. Die meisten sind kleine Familienbetriebe. Etwa 40 von ihnen

bieten ihren jungen Wein, den Heurigen, auch im Ausschank an. „Ausg’steckt is“ heißt es, wenn als Zeichen für ausreichend Wein im Lager ein kleiner Busch – daher ihr Name – an die Tür gehängt wird. Geöffnet haben solche Buschenschanken bis auch der letzte Tropfen getrunken ist. Dann wird zugesperrt, bis zur nächsten Ernte. Denn laut einem Gesetz aus dem 18. Jahrhundert dürfen Buschenschanken nur ihre eigenen Erzeugnisse verkaufen. Dass der „Mayer am Pfarrplatz“ mal aus Weinmangel zusperrt, wird nicht vorkommen. Hier hat man über Jahre immer mehr Weinhektar hinzugekauft und aus einem

DER WIENER HEURIGEN

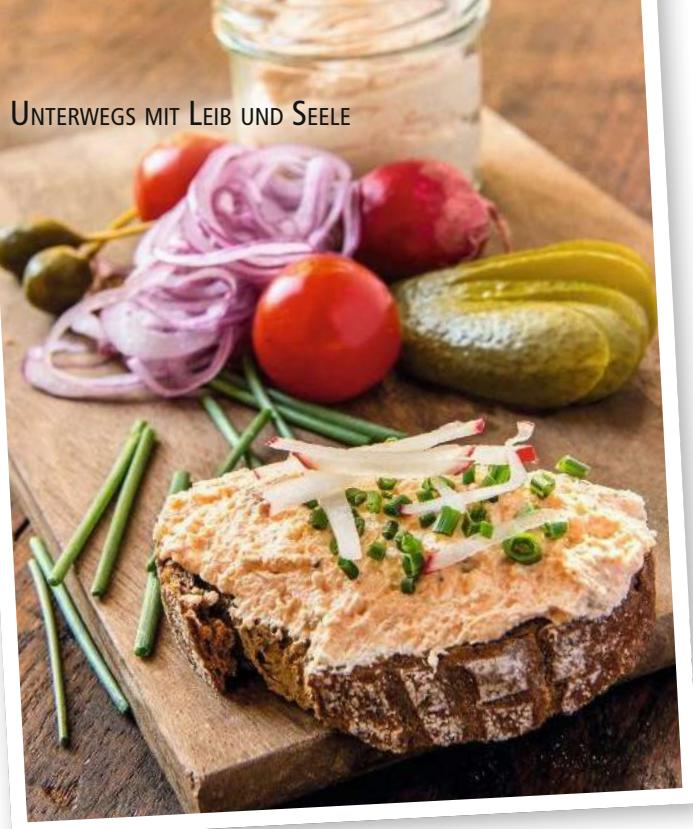
Vor dem Genuss steht die Arbeit. Gerhard Lobner (o. mit Autorin Gabriele Gugetzer) schaut täglich nach den Reben. Im Frühsommer sind bei Wuchswetter im Rebberg viel Arbeit und ständige Kontrolle erforderlich. Lobner arbeitet für das Weingut „Mayer am Pfarrplatz“, wo man schon im Jahr 1683 mit dem Anbau begann. Geerntet wird heute oft mit Weinbautraktoren, die den Boden schonend mit luftbefüllten Reifen befahren. Doch sonst hat sich in Wiens Weingärten glücklicherweise wenig verändert. Wer Altes und Gemütlichkeit liebt – von der klassischen Wiener Küche ganz zu schweigen – fühlt sich wohl



mittelgroßen Weingarten zwei sehr große Anwesen von internationalem Renommee gemacht. Auch, wie Geschäftsführer Gerhard Lobner betont, um Immobilien spekulanten das Handwerk zu legen. Denn dieser unvergleichliche Blick oberhalb Wiens, die gute Luft – die weckte enorme Begehrlichkeiten, gegen die sich die Winzer Wiens energisch zur Wehr setzten. „Wir brauchen Weinbau, denn er ist Kulturlandschaft, die gepflegt werden muss“, sagt Lobner. Er kommt selbst aus dem Weinbau. Als 18-Jähriger durfte er auf dem väterlichen Weingut seinen ersten Wein machen, studierte Weinbau und ist seit mehreren Jahren Geschäftsführer im „Mayer am Pfarrplatz“, einem der bekanntesten und schönsten Weingüter mit Heurigen, oberhalb von Grinzing.

Vor zehn, zwanzig Jahren sah es allerdings nicht so aus, als hätte der Buschenschank eine Zukunft. Frühmorgens beginnt die Arbeit im Weinberg, vieles wird mit Hand gemacht, abends werden dann die Gäste bewirtet. Doch plötzlich entdeckten Quer einsteiger den Buschenschank. Wie die junge Grafikerin Jutta Ambrositsch, die zu ihrer Karriere in einer Wiener Werbeagentur einen Ausgleich suchte. Sie konnte sich noch einen kleinen Weingarten in bester Lage sichern. Mittlerweile ist „um den Wiener Heurigen ein richtiger Hype entstanden“, sagt sie. Eine jüngere Generation findet es nämlich nicht nur in Wien wichtig, zu wissen, wo ihr Wein herkommt und wie er entstanden ist. Sie schätzt, wie anno dazumal ihre Großeltern, das Zwanglose des Buschenschanks, dass man >





Liptauer nach Art des Weinguts „Mayer am Pfarrplatz“

Für 6–8 Portionen

- 1 kg Topfen (alternativ gut abgetropfter Magerquark, 20 % Fett)
- 200 g Sauerrahm • 1 TL Senf • 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer • Worcestersoße • rote Zwiebeln • Essiggurken • Radieschen
- kleine Tomaten • Bauernbrot

1. Den Topfen mit dem Sauerrahm und dem Senf in einer Schüssel verrühren. Die Creme mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Worcestersoße würzen. Den Liptauer abdecken und mind. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden. Die Gurken längs ein-, aber nicht durchschneiden. Radieschen sowie Tomaten abbrausen und putzen.

3. Den Liptauer nochmals durchrühren und evtl. nachwürzen. Jeweils etwas Liptauer auf eine Scheibe Brot streichen und nach Wunsch mit einigen Schnittlauchröllchen sowie feinen Radieschenstiften garnieren. Das Brot mit Zwiebelringen, Gurken, Tomaten sowie Radieschen anrichten und servieren. Den übrigen Liptauer und Brot dazureichen.

Grammelknödel mit Sauerkraut

Für 4–5 Portionen

- Für die Knödel:** • 200 g Grammeln (Grieben, alternativ Schinkenwürfel) • ca. 1 TL Schweineschmalz • 1 kl. Zwiebel (fein gehackt) • 1 Knoblauchzehe (fein gehackt) • 3 EL Semmelbrösel • 1 TL getrockneter Majoran • 1 EL Petersilie (gehackt) • Salz, Pfeffer • 500 g Salzkartoffeln • 220 g Mehl • 50 g Weizengrieß • 2 Eier (verquirlt) • 1 Prise Muskatnuss

Für das Kraut: • 1 große Zwiebel (in feinen Ringen)

- 1–2 EL Schweineschmalz • 1 Glas Weißwein • 1 l Gemüsebrühe
- 1 kg Sauerkraut • Salz, Pfeffer • 1 Lorbeerblatt • 5 Wacholderbeeren • 100 g Frühstücksspeck (in feinen Streifen)

1. Für die Knödelfüllung die Grammeln im heißen Schmalz in einer Pfanne braten. Die Zwiebel zufügen und mehrere Minuten dünsten. Dann den Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten.

2. Grammel-Mix, Brösel und Kräuter mischen, salzen und pfeffern. Abkühlen lassen, zu Kugeln formen, in Folie wickeln, kurz einfrieren.

3. Für den Knödelteig Kartoffeln durch eine Presse drücken. Mit Mehl, Grieß und Eiern glatt verrühren. Teig mit Salz und Muskat würzen.

4. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, salzen. Je 1 Portion Teig in der Handfläche etwas platt drücken, mittig je 1 Grammelkugel daraufsetzen, Teig drumherum zu einem Knödel formen. Knödel im siegenden Wasser ca. 10 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

5. Für das Kraut die Zwiebel im heißen Schmalz in einem großen Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nach 6–8 Minuten mit Wein ablöschen. Diesen verkochen lassen, dann die Brühe angießen.

6. Das Kraut kurz unter kaltem Wasser abbrausen, ausdrücken und in die Brühe geben. Salz, Pfeffer, Lorbeer und Wacholder zufügen. Einmal aufwallen lassen, dann ca. 20 Minuten abgedeckt weich dünsten.

7. Inzwischen den Speck bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, zerkleinern und unter das Kraut rühren.

8. Das Kraut auf Tellern anrichten. Die Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und darauf anrichten. Nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren und mit etwas Bratensoße servieren.



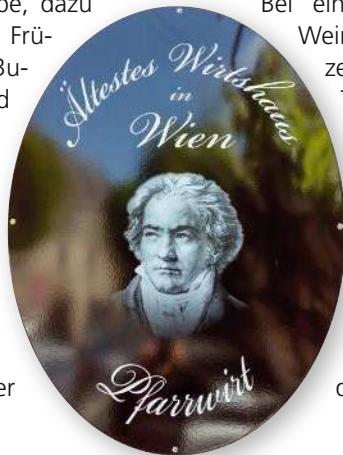


Zum Heurigen wird beste Heimatküche serviert

> sich zu Wildfremden an den Tisch setzen und Wein trinken kann, und es sich mit Blick auf die Stadt anregend ratschen und philosophieren lässt.
Jutta Ambrositschs Heuriger ist allerdings anders als der der Traditionssunternehmen, zu denen neben „Mayer am Pfarrplatz“ auch der biodynamisch arbeitende Fritz Wieninger in Stammersdorf gehört. „Ich miete mich befristet in einem der alten schlichten Buschenschanken ein, die sonst schließen müssten, weil sie nicht mehr selbst Weinbau betreiben. Dort gibt es Gastlichkeit, Atmosphäre, Idylle, Weine, die ich selbst gemacht habe, dazu einfache leckere Gerichte.“ Früher war die Küche im Buschenschank nur kalt und generell schlicht, gab's Aufstrich, Wurst, etwas zur Stärkung, damit der neue Wein nicht gleich zu Kopf steigt. Doch nun wird Wert auf eine richtig gute Küche gelegt, vom Spanferkel bis zu saisonalen Pilzgerichten, vom Wiener

Schnitzel bis zu den Grammelknödeln, die perfekt zu Sauerkraut und einem „Gemischten Satz“ passen. Und auch den gibt's nur (noch) in Wien. Hinter dem etwas kompliziert klingenden Namen versteckt sich ein erfrischendes, süffiges und viele Jahrhunderte altes Konzept aus der Weinwirtschaft. „Gemischten Satz fand man früher in ganz Mitteleuropa“, erklärt Gerhard Lobner. Wortwörtlich werden Trauben unterschiedlicher Reifegrade und Empfindlichkeit nebeneinander gesetzt. Sie werden je nach Reifegrad zu unterschiedlichen Zeiten geerntet. Der Vorteil:

Bei einem Unwetter verliert der Weinbauer nicht gleich die ganze Ernte, sondern nur einen Teil der Trauben. Sind alle Trauben geerntet, werden sie zusammen gekeltert. (Das unterscheidet den Gemischten Satz von einer Cuvée, etwa den Bordeaux-Weinen, bei der die Trauben separat gekeltert werden). Mindestens drei weiße Qualitätstrauben



DAS BUSCHEN-GEHEIMNIS
Was einen guten Buschenschank ausmacht? Natürlich muss der Wein schmecken. Aber eine feine Küche, die durchaus herhaft sein kann, ist ebenso wichtig. Wiener Schnitzel (links oben die Vorbereitung), Grammelknödel und Liptauer gehören dazu



muss ein Gemischter Satz enthalten. Typisch sind Trauben wie Grüner Veltliner, Riesling, Weiß- und Grauburgunder, aber auch Gewürztraminer und Rosenmuskateller, Neuburger, Traminer, Zierfandel und Rotgipfler. Gut 2 Millionen Hektar produzieren Wiens Weingärten pro Jahr. Die Hälfte davon wird in den Heurigen ausgeschenkt. Immer zu Musik. Denn Wiens ganz eigene Form der grantelnden Gemütlichkeit, versetzt mit Weinseligkeit und der berühmten Wiener Melancholie, ist in den Heurigen-Liedern noch spürbar. Nein, die Buschenschanken werden nicht aussterben. Dafür sind sie viel zu gemütlich.

Gabriele Gugetzer



WIENER WEINBAU

DAS GEHT MAN SUCHEN Nur noch eine einzige andere Großstadt der Welt, Adelaide in Australien, besitzt Wein-gärten im Stadtgebiet. In Wien wird auf 700 Hektar angebaut. Oberlaa und Ottakring sind wie Heiligenstadt, Grinzing, Nussdorf & Stammersdorf über die Grenzen des Landes für guten Wein und gemütliche Heurigen bekannt. Hängt ein Föhrenbusch an der Tür und steht auf einer Tafel „Ausg'steckt“,

dann treten Sie bitte ein! Denn die Heurigen besitzen ein einzigartiges Flair, diesen geschmackvollen Mix aus Tradition und Moderne, den man nur in Wien kann. Jung und Alt, Hipster und Grantler sitzen beisammen, als Tourist kommen Sie mit Einheimischen ins Gespräch, genießen zum Wein Herzhaftes aus der Wiener Traditionsküche und gondeln dann entspannt mit der Tram zurück zum Hotel in der Innenstadt.

ADRESSEN

① Heuriger Wieninger,
Stammersdorfer Str. 78, 1210 Wien,
✉ +43 (1) 29241 06,
heuriger-wieninger.at
Moderne Heurigen-Küche mit biodynamischen Weinen aus dem Weingut des Bruders.

② Weingut Mayer am Pfarrplatz,
Pfarrplatz 2, 1190 Wien,
✉ +43 (1) 370 1287, www.pfarrplatz.at
Das Weingut ist der Inbegriff Wiener Heurigenkultur und seit 1683 Pfarrplatz und Buschenschank mit traditioneller Heurigenküche. Dazu gehört auch das Weingut Rotes Haus am Nussberg. Hier wächst auch der beliebte „Wiener Gemischte Satz“, www.rotes-haus.at

③ Weinbau Jutta Ambrositsch,
Dannebergplatz 12/2, 1030 Wien,
✉ +43 (0) 66 45 00 60 95,
www.jutta-ambrositsch.at
Aktuelle Termine auf der Webseite

④ Hotel Saint Shermin,
Rilkeplatz 7, 1040 Wien,
✉ +43 (1) 58 66 18 30, www.shermin.at
Individuell eingerichtete Zimmer, sehr freundlicher Service mit selbst gebackenen Kuchen auf dem Frühstücksbuffet.

WIENER WEINFESTE Die meisten Weinbaubetriebe liegen im Norden und Nordwesten Wiens. Aber auch die Weintage in Oberlaa im Süden lohnen. Auf dem Wiener Weinwandertag können Sie sich auf einer Strecke von 25 km die schöne Region erkunden und Kostproben nehmen



Mecklenburg-Vorpommern

Kulturelle Landpartie

Imposante Residenzen, mächtige Burgen und
herausragende Kunstsammlungen



Foto: TMW/Allrich

auf-nach-mv.de

Mecklenburg
Vorpommern 
MV tut gut.



Urlaubsmagazin 2019 mit Reise-
und Veranstaltungstipps bestellen
unter **auf-nach-mv.de/prospekte**
und Familienurlaub gewinnen.

Tourismusverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Konrad-Zuse-Straße 2
18057 Rostock
fon +49 381 40 30-500
info@auf-nach-mv.de
www.auf-nach-mv.de



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

S. 48 Bunte Muffins**S. 45** Forellen-Spargel-Salat**S. 46** Lamm-Rollbraten**S. 47** Bohnen mit Speck
S. 47 Kartoffelecken**S. 44** Osterplätzchen
S. 48 Osterhase**S. 50** Eierlikör-Hase
S. 53 Hefekringel**S. 79** Eierlikör mit Vanille

meine gute Landküche 2/2019

**S. 10** Frankfurter grüne Soße**S. 13** Puten-Kräuterbraten mit Frühlingsgemüse**S. 14** Hähnchenbrust mit Bärlauchnudeln**S. 16** Geschnetzeltes von der Pute mit Äpfeln & Rucola**S. 19** Filetstücke zu grünem Risotto**S. 28** Königsberger Klopse**S. 16** Kräuterrösti mit Schmand-Dip & Kräuter-Spinat-Salat**S. 29** Borschtsch mit Ente**S. 34** Kräutererbsen zu Kartoffelpüree mit Nüssen**S. 35** Grüne Lasagne mit Frischkäse**S. 36** Spargel & Kräuter-seitlinge mit Hollandaise**S. 38** Spätzle-Kohlrouladen mit Linsen-Kräuter-Füllung**S. 61** Entenbrust
S. 63 Lachs-Taschen**S. 64** Zitronenlachs mit Kartoffel-Porree-Gemüse**S. 66** Nudeln mit Lachs & Linsen**S. 86** Kräuter-Hackbraten**S. 87** Kleine Wirsing-Hackbraten mit Rosinen**S. 92** Rahmgulasch mit Pilzen**S. 106** Grammelknödel mit Sauerkraut

Salate, Snacks & Suppen



S. 33 Törtchen mit Kräutercremefüllung



S. 82 Omelett mit Kartoffeln
S. 82 Rührei mit Gemüse



S. 83 Omelett mit Spinat
S. 83 Strammer Max



S. 9 Eierkuchen
S. 10 Schnittlauchbutter



S. 17 Frischkäseterrine mit Röstkartoffeln



S. 27 Geschmolzener Käse im Brotkästchen



S. 39 Radieschensalat mit Rucola-Kräuter-Dressing



S. 11 Käsebrötchen mit Schnittlauch & Bier



S. 22 Pizza-Waffeln
S. 23 Gemüse-Waffeln



S. 32 Bärlauchsuppe mit Sahne



S. 62 Lachs-Tatar



S. 15 Kräuter-Krautsalat zu Hähnchenspießen



S. 24 Kichererbsen-Waffeln mit Joghurt-Dip



S. 37 Faltenbrot mit Bärlauchöl



S. 67 Buchweizen-Pfannküklein mit Dill-Lachs



S. 84 Eierstich, S. 85 Hühnersuppe mit Eierstich



S. 93 Grüne Erbsensuppe mit Semmelklößchen



S. 106 Liptauer nach Art des Weinguts Mayer

Gebück, Süßes & Desserts



S. 20 Waffel-Doppeldecker
S. 21 Apfelkuchen-Waffeln



S. 29 Mousse au Chocolat
S. 31 Bret. Butterkuchen



S. 73 Clementinenkuchen



S. 75 Eierlikör-Mohn-Kuchen
S. 75 Beerentarte



S. 76 Bratapfelkuchen
S. 80 Eierlikör-Dessert



S. 80 Apfel-Eierlikör-Kuchen



S. 81 Eierlikörtorte



S. 94 Kaffee-Igel



S. 96 Cappuccinokuchen mit Baiser-Haube



S. 97 Marmorkuchen mit Mohn



S. 98 Grießkuchen mit Ananas



S. 99 Schoko-Kirsch-Küchlein



S. 99 Erdnusskuchen „Blumenwiese“



S. 103 Rührkuchen mit Apfel & Honig



S. 113 Waldmeistergelee mit Sekt & Traubensaft

meine gute Landküche

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

Kontakt zur Redaktion: Laura Henning
☎ 0781/842030 Fax: 0781/843522
E-Mail: laura.henning@burda.com
Abonenten-Service meine gute Landküche,
Postfach 072, 77649 Offenburg
☎ 01806/93940077 Fax: 01806/93940079
(20 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz.
Aus den Mobilfunknetzen max. 60 Cent/Anruf)
Abo-Bestellungen: www.landkueche-abo.de

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

Chefredakteurin: Susanne Peters (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Sarah Hein, Sybille Schuh

Autoren: Kathrin Auer, Gabriele Guetzer,
Marie Velden

Grafik: Manuela Bornell

Bildredaktion: Michael Gregorowits (Fotograf)

Schlussredaktion:

Kresse & Discher GmbH, Offenburg

Produktion: Hardy Metasch (Ltg.), Gabriele
Bürkle, Katharina Jehle, Stefan Schledorn

Managing Director: Nina Winter

Senior Brand Management: Jasmin Hasel
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel,

AdTech Factory GmbH & Co. KG,
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

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



Vertrieb: MZV GmbH&Co.KG,
85716 Unterschleißheim

Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski

Aktuelle Ausgabe per Post:

MZV Onlineshop: www.mzv.de

Repro: Werner Kugler, Pixel4Media – Burda
Magazine Holding GmbH

Druck: Quad/Graphics

meine gute Landküche erscheint 2-monatlich.
Einzelpreis in Deutschland: 4,95 € inkl. 7% MwSt.;
Abonnementpreis: 29,70 € pro Jahr inkl. 7% MwSt.;
im Ausland zzgl. Porto, Auslandspreise auf Anfrage

Datenschutzanfrage: ☎ 0781/6396100

Fax: 0781/63961011 **E-Mail:**

meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de
Einzelheft-Bestellung: Pressevertrieb Nord KG,
www.meine-zeitschrift.de

E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

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

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

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

JETZT NEU AM KIOSK

Starten Sie kraftvoll ins Frühjahr! Wie das mit Heilmitteln aus der Natur geht, erfahren Sie in „mein schönes Land – Grüne Apotheke“. Wildkräuter wie Löwenzahn oder Sauerampfer bringen den Stoffwechsel auf Trab und wecken die Lebensgeister. Lesen Sie, wie Düfte auf unser Wohlbefinden wirken und was Hitzewallungen während der Wechseljahre erträglicher macht. Diese und weitere Themen finden Sie in der aktuellen Ausgabe. Ab dem 13. März im Zeitschriftenhandel oder online unter www.meine-zeitschrift.de.



Jetzt wird köstlich und frisch aufgetischt! Die passenden Rezepte dafür finden Sie in der aktuellen Ausgabe von „mein schönes Land Edition“. Mit knackigem Gemüse und aromatischen (Wild-)Kräutern schmecken Suppen und Salate gleich noch mal so gut. Aber auch leichte Gerichte mit Fleisch oder Fisch sowie luftige, süße Kreationen kommen im Frühling immer gut an. Die aktuelle Ausgabe können Sie im Zeitschriftenhandel kaufen oder online bestellen unter www.meine-zeitschrift.de.

Kleinanzeigen

Bring deinen Kuchen in Form! Unglaubliche Backformen von www.dek-design.de



Lagertopf – natürlich Gemüse und Obst lagern.
Großer Topf aus atmungsaktiver Keramik mit Leinenabdeckung und Facheinteilung. DENK, 09563-513320, www.denk-keramik.de



Bread&Cake – Die patentierte Backplatte macht Brot wie aus dem Holzbackofen. DENK, Tel. 09563-513320. Weitere Modelle und Bestellung: www.denk-keramik.de



Joghurtmacher – ohne Strom und kinderleicht, nur mit warmer Milch und etwas Startjoghurt. Auch zur Herstellung von Sojajoghurt. DENK, Tel. 09563-513320, www.denk-keramik.de

INTERESSE AN EINER KLEINANZEIGE?

Wir beraten Sie gerne!

Telefon: 0781/84-3680

E-Mail: mediasales@burda.com

Was Süßes zum Schluss

Waldmeistergelee mit Sekt & Traubensaft

Für 8–10 Gläser (à ca. 200 ml)

- 12 Stiele frischer Waldmeister
- 300 ml trockener Sekt
- 700 ml heller Traubensaft
- 1 kg Gelierzucker für Gelee
(z.B. Diamant Zucker)

1. Die Waldmeisterstiele zusammenbinden, kopfüber aufhängen und am besten über Nacht anwelken lassen. Dadurch wird das Aroma noch intensiver.
2. Anschließend die Blätter von den Stielen streifen. Den Waldmeister mit dem Sekt, dem Traubensaft sowie dem Gelierzucker in einem

Topf mischen. Die Masse unter Rühren zum Kochen bringen, dann 4 Minuten bei starker Hitze unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen.
3. Die Mischung durch ein Sieb abseihen. Das Gelee sofort in sterilisierte Gläser füllen, diese gut verschließen und das Gelee abkühlen lassen.



„meine gute Landküche“ gibt es auch als E-Paper

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



VORSCHAU



Endlich wieder Erdbeeren!

Sie sind einfach unwiderstehlich. Wir servieren die süßen Früchte auf Törtchen mit Vanillepudding, im Windbeutel, auf einem lockeren Biskuit, in der Bowle und als Eistorte

Klassiker mit neuem Pep

Rouladen schmecken mit viel Gemüse und leichten Soßen gleich noch mal so gut. Und wenn Sie Nudeln lieben, werden Sie unsere Varianten der beliebten Tomaten-Hackfleisch-Sößen begeistern

Start in die Grillsaison

Auf dem historischen Hasenöhrl-Hof nahe dem Schliersee lässt es sich in uriger Umgebung herrlich feiern und genießen. Chefin Bärbl Hasenöhrl bietet auf dem Hof auch ihre Grillakademie an und hat uns mit einem tollen Menü vom Rost restlos überzeugt



Der erste frische Spargel ist ein besonderer Genuss! Probieren Sie das edle Gemüse mal mit Sesamkartoffeln und pochierten Eiern, als Salat mit Speck und Pilzen oder im Geflügelragout. Für einen guten Start in den Tag sorgen selbst gebackene, süße und herzhafte Brötchen. Und zum Abendbrot finden unsere kalten Platten mit Fleisch, Fisch und Käse großen Anklang

Das nächste Heft erscheint am 26. April 2019



DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND



AB 22. FEBRUAR IM HANDEL



2 Ausgaben zum Kennenlernen für nur 6,50 Euro!

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

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

oder online: www.landrezepte-abo.de

Bitte Aktions-Nr. 641329M angeben.

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

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

Die Entdeckung der geglückten Zeit



MIT BOOKLET: DEKO & REZEPTE FÜR OSTERN

Auch als E-Paper