

Die besten Gerichte der Saison!

LandGenuss

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

landgenuss-magazin.de | Mai/Juni | 4,99 EURO



Alexander Herrmann

REZEPTE FÜR GÄSTE**3-Gänge-Menü
vom Starkoch****SÜSSE FRÜCHTE****5 himmlische Desserts
mit Erdbeeren****LUST AUF SPARGEL****Die 7 besten Rezepte
der Saison**

Leicht und lecker Frische Frühlingsküche

UNTER 30 MINUTEN: 25 köstliche Blitzrezepte | **OHNE FLEISCH:** Vegetarische Wohlfühlküche
GRILLEN MIT GESCHMACK: 15 super Ideen für das Gartenfest | **PLUS:** Viele Tipps und Ratgeber

Flammkuchen mit
Spargel, Rucola
und Schinken

Klindworth

Auf ein Klindworth

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



Diese Auswahl
ist Multikulti!



Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich wird es draußen wärmer und in den Gärten wächst und gedeiht es. Jetzt ist es Zeit, den Grill anzuschmeißen und Freunde und Verwandte zum entspannten Genießen unter freiem Himmel einzuladen. Ab Seite 30 stellen wir Ihnen 15 Rezepte vor, die Ihre Gartenparty kulinarisch zu einem Höhepunkt machen. Ob Gemüse, Salate, Soßen, Dips, Fisch oder Fleisch – hier ist garantiert für jeden etwas dabei.

Und dann ist jetzt ja auch endlich die Zeit von gleich zwei absoluten Saisonlieblingen: Spargel und Erdbeeren lassen jetzt die Herzen aller Gourmets höherschlagen. Für das feine Stangengemüse haben wir für Sie ganz neue Rezeptideen entwickelt. Lassen Sie sich ab Seite 10 inspirieren. Dazu stellen wir Ihnen gleich auch ein paar passende Weine vor – besondere Tropfen für besondere Momente. Und das Beste kommt zum Schluss: Unsere himmlischen Desserts mit Erdbeeren finden Sie ab Seite 84. Wie wäre es mit der Erdbeer-Schoko-Biskuitrolle zum Sonntagskaffee oder einer Erdbeer-Quark-Schichtspeise mit Haferkeksen als Nachtisch? Sie steht, wie übrigens auch unsere Blitzrezepte ab Seite 22, in nur 30 Minuten auf dem Tisch – und schmeckt einfach unvergleichlich gut.

Apropos Geschmack: Italien ist wie kaum ein anderes Land für Genuss und Lebensfreude bekannt. Lassen Sie sich von uns ab Seite 58 in die Welt der Pasta entführen. Und wenn auch Sie Honig zum Frühstück lieben, sollten Sie unseren Bienenreport lesen. Die emsigen Tierchen sorgen für Vielfalt in der Natur – und damit auch auf unserem Teller. Doch Bienen sind bedroht, die Bestände gehen weltweit zurück. Die wichtigsten Infos und wie Sie helfen können, lesen Sie ab Seite 46.

Ich wünsche Ihnen eine wunderbare Zeit, Ihre



Bruntje Thielke | Chefredakteurin



@landgenussmagazin



landgenuss-magazin.de/facebook

Hinter die Kulissen geblickt

Aus Erfahrung gut: LandGenuss-Redakteurin Hannah Hold hat die 80-jährige Monika Fuchs zu Hause besucht. Sie dreht regelmäßig Kochvideos in ihrer Küche und veröffentlicht diese auf YouTube. Wir haben ihr bei den Dreharbeiten zugeschaut – lesen Sie ab Seite 64, was sie aufgetischt hat. Dazu haben wir für Sie noch ein paar weitere Ü50-Blogger gefunden, die das Netz bereichern.



Bruntje Thielke



INHALT

LandGenuss Mai/Juni

TOPF & TELLER

- 10 Frische Ernte:** Spargelrezepte für alle, die Abwechslung lieben
- 22 Blitzküche:** Gutes Essen, das ganz schnell geht
- 30 Frisch vom Rost:** Fabelhafte Grillideen für Ihr nächstes Gartenfest
- 40 Ratgeber Grillen:** Tipps, Tricks und neue Produkte
- 42 Starkoch Alexander Herrmann:** Sein schnelles 3-Gänge-Menü, mit dem Sie Gäste begeistern
- 50 Vegetarische Wohlfühlküche:** Ausgefallene Frühlingsgerichte ohne Fleisch
- 57 Veggie-Ratgeber:** Glücklich mit Gemüse
- 58 Die neue Nudelküche:** Pasta für jeden Geschmack
- 63 Ratgeber Nudeln:** Mit diesen Tipps schmeckt es wie in Italien
- 68 5-Zutaten-Küche:** Kleiner Einkauf – großer Genuss
- 74 Gutes bewahren:** Würziger Ketchup, aromatische Dips und Soßen für die Grillsaison
- 84 Saftige Sommerboten:** Süßes mit Erdbeeren
- 91 Ratgeber Erdbeeren:** Alles über die Stars der Saison
- 98 Käsekuchen:** So cremig, so lecker!
- 103 Ratgeber:** Neue Tipps aus der Landbackstube

LAND & LEUTE

- 46 Bienen-Report:** Lasst das Summen nicht verstummen!
- 64 Zu Gast bei Monika Fuchs:** LandGenuss trifft den YouTube-Star (80) zu Hause in Hamburg
- 80 Regionalküche:** Leckeres aus Schwaben
- 106 Länderküche:** Kulinarischer Gruß aus Frankreich

Fotos: Ira Leoni (1); Katharina Küllmer (1); Anna Gieseler (2); Frauke Antholz (1); Bassermann Verlag/Frauke Antholz (1); Gettyimages.de/proxyminder [Titelfotos: Ira Leoni (1); Dorling Kindersley Verlag/Derek Henthorn (1); Katharina Küllmer (1)]





22 Schnelle
Küche



10 Spargel für
Genießer



68 Leckere Rezepte
mit nur 5 Zutaten



50 Vegetarisches
mit Pfiff



98 Käsekuchen
mal anders!

DIES & DAS

- 3** Editorial
- 6** Rezeptefinder
- 8** LandGenuss-Welt
- 92** Kreativ: Geschenke
selber machen
- 94** Kaffeeklatsch
- 104** Leserumfrage
- 110** Altes Wissen
- 112** Genussrätsel
- 114** Vorschau,
Impressum

46 Werden Sie zum
Bienenschützer!



LandGenuss

Rezepte dieser Ausgabe



DEFTIG



S. 13 Spargel mit Rösti und Orangen-Dill-Hollandaise



S. 15 Lauwarmer Kartoffel-Spargel-Salat mit Lachsfilet



S. 15 Spargelcremesuppe mit Krabben, Ei und Schwarzbrot



S. 17 Spargelquiche mit Erbsen, Brunnenkresse und Schinken



S. 18 Geröstetes Brot mit gegrilltem Spargel



S. 20 Bunter Spargelsalat mit Frühlingszwiebel-Ciabatta



S. 23 Linseneintopf mit Möhren, Paprika und Mettenden



S. 24 Möhren-Kohlrabi-Gemüse auf Mandel-Kartoffelpüree



S. 25 Herzhafe Pfannkuchen mit Tomaten-Mozzarella-Füllung



S. 26 Gefüllte Putenschnitzel mit Tomatenreis



S. 28 Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne mit Porree und Paprika



S. 28 Flammkuchen mit grünem Spargel und Schinken



S. 31 Gegrilltes Butterfly-Hähnchen



S. 31 Couscous mit Erdbeeren



S. 33 Avocadocreme mit Koriander



S. 33 Gurkenmayonnaise mit Estragon



S. 33 Kichererbsencreme



S. 33 Paprika-Grillsoße



S. 34 Gegrillter Lachs mit Gemüse



S. 35 Kartoffelsalat



S. 35 Belegte Brote mit Grillwurst und Zwiebeln



S. 37 Schafskäse aus der Alufolie



S. 37 Grillkartoffeln



S. 37 Aioli



S. 37 Auberginen mit Walnüssen

V Gerichte mit diesem Symbol sind vegetarisch

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

L Gerichte mit diesem Symbol sind leicht
(bis 500 kcal)



S. 38 Gegrilltes Fladenbrot



S. 39 Gegrilltes Rindfleisch mit Maiskolben



S. 43 Karamellisiertes Schweinefilet mit Majoran



S. 45 Gebackene Honigfeigen mit Rucola-Orangen-Salat



S. 51 Mini-Kartoffelpizza



S. 52 Röstmöhren mit Erdnusscreme und Granatapfel



S. 54 Paprikasuppe mit Rhabarber



S. 55 Grünes Hummus mit Dinkel-Naan-Brot



S. 56 Schneller Farfallasalat



S. 56 Mediterranes Pfannenbrot



S. 59 Spätzle-Pfanne mit Frühlingsgemüse



S. 60 Nudeln mit gebratenem Hähnchen und Pesto



S. 61 Bandnudeln mit Spinat und Lachs



S. 62 Spaghetti mit Tomatensauce und Hackbällchen



S. 66 Forelle blau mit Salzkartoffeln und brauner Butter



S. 69 Möhrensuppe mit würzigen Croûtons



S. 70 Lachsforelle auf Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse



S. 76 Rhabarber-Ketchup



S. 78 Honigsenf mit Estragon



S. 78 Würziger Curryketchup



S. 78 Argentinische Petersiliensoße (Chimichurri)



S. 81 Flädla mit Spargel und Rahmchampignons



S. 107 Chicorée-Quiche

SÜSS



S. 9 Mandarinenkuchen mit Quark



S. 45 Superschnelles Mandelsplitter-Tiramisu



S. 47 Dattel-Honigbrot



S. 72 Milchreis mit Rhabarberkompost



S. 82 Ofaschlupfer – Schwäbischer Brotauflauf



S. 83 Hutzlabrot – Schwäbisches Früchtebrot



S. 85 Erdbeer-Buttermilchtoorte mit Haselnüssen



S. 87 Schnelle Erdbeer-Quark-Schichtspeise mit Haferkeksen



S. 89 Mohnwaffeln mit Erdbeersahne



S. 90 Erdbeer-Rhabarber-Eis mit Mascarpone



S. 90 Erdbeer-Schoko-Biskuitrolle



S. 93 Schnelle Schokolinsenpralinen



S. 98 White Chocolate Cheesecake mit Blaubeeren



S. 102 Käsekuchen mit Himbeerspiegel



S. 102 Käsekuchen im Glas

Willkommen in der Welt von

LandGenuss

Hier bekommen Sie Neuigkeiten aus unserer Redaktion, persönliche Tipps und einen Blick hinter die Kulissen der LandGenuss. Sie haben Ideen, was wir noch besser machen könnten? Schreiben Sie an [redaktion@landgenuss-magazin.de!](mailto:redaktion@landgenuss-magazin.de)



„Und jetzt alle: Cheeeese!“

Dürfen wir vorstellen: So viele kreative Köpfe arbeiten an jeder Ausgabe der LandGenuss. Mit viel Know-how, einer Prise Leidenschaft, einer Messerspitze Liebe und einer großen Portion Genuss entsteht so alle zwei Monate ein neues Heft mit köstlichen Rezepten und allem, was die ländliche Küche auszeichnet.



Mitmachen und gewinnen!

Wir wollen die LandGenuss noch besser machen. Und dafür brauchen wir Ihre Hilfe: Machen Sie mit bei unserer Leserumfrage ab S. 104 und sagen Sie uns Ihre Meinung! Unter allen Teilnehmern verlosen wir hochwertige Preise im Gesamtwert von ca. 10.000 Euro, darunter ein Kurzurlaub in Südtirol, Messer-Sets von Heiso und fünf Kapselmaschinen QBO YOU-RISTA von Tchibo. Wir wünschen viel Glück!



Redaktionstipp



Hanna Kirstein,
Redakteurin



Die macht gute Laune!

Auf die Kaffeetafel, die Picknickdecke oder den Schreibtisch im LandGenuss-Büro: Die Isolierkanne „Gusto“ von alfi nehme ich überall hin mit, denn mit ihrer leuchtenden Farbe ist sie ein echter Hingucker und macht einfach gute Laune. Kaffee und Tee bleiben in ihr bis zu zwölf Stunden heiß. 1 l, ca. 50 Euro, über alfi.de




**IMMER
HAUTNAH
DABEI SEIN**

Auf unseren Social-Media-Kanälen bekommen Sie exklusive Einblicke in die Redaktion: Fotoshootings, Verlosungen, Produkttests oder kulinarische Events – Sie sind immer hautnah dabei!

[Facebook.com/Land.Genuss](https://www.facebook.com/Land.Genuss)

[Instagram.com/landgenussmagazin](https://www.instagram.com/landgenussmagazin)

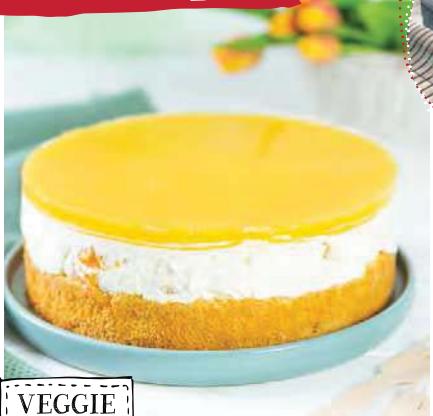


Einkaufstipp für Hobby-Bäcker

Beim Kauf der Mein LandRezept „Gutes Brot“ bekommen Sie für kurze Zeit ein Gärkörbchen zum Sonderpreis dazu. Sichern Sie sich das Set jetzt direkt unter falkimedia-shop.de/aktionen/mein-landrezept-set



Leserzept



Melanie Schwenger ist 29 Jahre alt und kommt aus Welzheim. Die Leidenschaft fürs Kochen hat die junge Mutter in ihrer Elternzeit für sich entdeckt. Im Früh- sommer backt Melanie für Gäste besonders gern diesen fruchtigen Mandarinenkuchen.

Mandarinenkuchen mit Quark

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Std. 30 Min. zzgl. 2 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für einen Kuchen
(Ø etwa 24 cm)

FÜR DEN BODEN

- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 120 g Mehl
- 80 g Stärke
- 1 TL Backpulver
- 40 g Butter

FÜR DIE FÜLLUNG

- 2 Dosen Mandarinen
- 500 g Quark
- 50 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 400 g Sahne
- 4 TL Sahnesteif

FÜR DEN GUSS

- 250 ml Orangensaft
- 2 Pck. Tortenguss klar

ZUBEREITUNG

1 Die Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel etwa 20 Min. aufschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen, in den Teig sieben und vorsichtig unterheben.

2 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter schmelzen

und mit 2 EL vom Teig verrühren. Diese Mischung wieder unter den Teig heben. Biskuitteig in eine mit Backpapier eingeschlagene Kuchenform geben und für etwa 35–40 Min. backen. Danach die Ofentür einen Spalt öffnen, damit das Biskuit abkühlen kann.

3 Mandarinen in ein Sieb geben, Saft auffangen und beiseitestellen. Quark, Puderzucker und Vanilleextrakt in einer Schüssel verrühren. Sahne mit Sahnesteif aufschlagen und unter die Quarkcreme heben, die Mandarinen ebenfalls vorsichtig unterheben.

4 Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen und Tortenring um den Boden spannen. Die Mandarinen-Quarkcreme auf den Boden glatt streichen und 1 Std. kühlen. In der Zwischenzeit abgetropften Saft der Mandarinen mit Orangensaft auffüllen. Tortenguss nach Packungsanweisung herstellen, mit Saft auffüllen, lauwarm abkühlen lassen und vorsichtig auf die Quarkcreme gießen. Mandarinenkuchen nochmals für etwa 1 Std. kühlen, bis der Tortenguss fest geworden ist.

Wir suchen Sie!

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



TEUTOBURGER
ÖLMÜHLE
Vergoldet den Genuss.

Raps-Kernöl für Genießer.

Nur aus dem köstlichen Rapskern – für ein Mehr an Geschmack

Echtes
Kernöl aus
geschälter
Saat.



Raps-Kernöl KALT · WARM · HEISS

Dieses kaltgepresste, native Raps-Kernöl ist besonders rein, denn der Raps wird vor dem Pressen geschält. Die in der Schale enthaltenen Bitterstoffe gelangen folglich nicht ins Öl. So bleiben wertvolle Vitamine und Antioxidantien besser erhalten. Das Öl schmeckt nussig, hat eine goldene Farbe und eignet sich für die Zubereitung von Dressings, zum Kochen, Braten und Backen.

www.teutoburger-oelmuehle.de

[@TeutoburgerOelmuehle](https://www.facebook.com/TeutoburgerOelmuehle)

Frische Ernte

Dieses Mal: **SPARGEL**

Saison: April–Juni

Gesunder Genuss

Spargel besteht zu etwa 95 Prozent aus Wasser und hat pro 100 Gramm nur 16 Kilokalorien. Dadurch eignet er sich ideal zum Abnehmen, Entgiften und Entschlacken. Dabei hilft der Stoff Glutathion, ein Antioxidans, das Giftstoffe im Körper reduzieren kann.



EBENFALLS SAISON HABEN



Aubergine

Die Aubergine ist reich an Mineralien wie Kalium und Mangan. Um einen bitteren Geschmack zu vermeiden, sollten Sie das Gemüse frisch verarbeiten. Die Aubergine kann in der Vorratskammer kühl und trocken gelagert werden, im Kühlschrank ist es ihr zu kalt. Vor dem Kochen kräftig salzen, ziehen lassen und das ausgetretene Wasser abtupfen.



Kopfsalat

Der grüne, feinblättrige Salatkopf besitzt besonders in der Erntesaison eine buttrige Konsistenz und einen würzigen Geschmack. Er hat nicht nur viele Ballaststoffe, sondern punktet auch mit Vitamin A. Für die längere Lagerung können Sie den Kopfsalat mit etwas Wasser besprühen, in Papier einschlagen und im Gemüsefach aufbewahren.



Erdbeeren

Die „Königin der Früchte“ gehört zum beliebtesten Obst der Deutschen. Das verdankt sie auch den 300 Aromastoffen, die ihren Geschmack ausmachen. Übrigens entstanden unsere Garten-Erdbeeren aus einer Edelzüchtung amerikanischer Sorten im 18. Jahrhundert. Köstliche Rezepte und noch mehr Infos zu der süßen Beere ab Seite 84.



Mangold

Mangold, mit seinen dunkelgrünen Blättern und den roten Stielen, ist ein enger Verwandter des Spinats. Unterschieden wird zwischen dem Blatt- und Stielmangold. Blattmangold ähnelt noch mehr dem Spinat, hier werden bei der Zubereitung nur die Blätter verwendet. Stielmangold hat dicke, fleischige Stiele, die wie Spargel gekocht werden können. Essbar sind aber auch die Blätter.



Radieschen

Farbenfroh und scharf – das sind die auffälligsten Eigenschaften des Radieschens. Die Schärfe stammt dabei von der Verwandtschaft zum Rettich, beide enthalten Senföle. Diese können sogar Bakterien und Pilze abtöten und sind deshalb gut für Magen und Darm. Zusätzlich enthalten Radieschen Vitamin C und Folsäure.

Vielfalt für jeden Geschmack

Spargel ist nicht nur bunt, sondern auch global! 220 Spargelarten wachsen auf drei Kontinenten – in Weiß, Grün und Violett. Der weiße Spargel ist als sogenanntes „königliches Gemüse“ der Liebling der Deutschen. Grüner Spargel stammt von den Liliengewächsen ab und wächst unverdeckt im Beet. Kommen sie mit viel Sonnenlicht in Berührung, färben sich weiße Stangen violett – und werden geschmacklich etwas herber.

Lagerung und Zubereitung

Die Stangen sollten möglichst frisch verarbeitet werden. Müssen sie doch einmal etwas lagern, dann am besten in einem feuchten Tuch im Kühlschrank. Vor dem Kochen waschen Sie das Gemüse und entfernen Sie das holzige Ende. Geschält wird unterhalb des Kopfes mit einem Sparschäler. Sie können den Spargel entweder aufrecht in einem Spargeltopf oder liegend in Wasser kochen. Dabei reicht es aus, die Stangen gerade so mit Wasser zu bedecken.



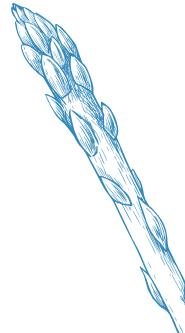


Knackige Stangen

Spargel mal ganz anders

Endlich ist sie da, die heiß ersehnte Spargelzeit! Wir haben die traditionellen Gerichte aufgepeppt und bereiten das köstliche Königsgemüse in sechs neuen Varianten zu. Lassen Sie sich überraschen...

Rezepte: Henrieke Wölfel / Fotos & Styling: Frauke Antholz



Spargel mit Rösti, Schinken und Orangen-Dill-Hollandaise

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1,5 kg weißer Spargel
- Salz
- 800 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 5 Eigelb
- Pfeffer
- 2–3 EL Butterschmalz
- 200 g Butter
- ½ Bund Dill
- ½ unbehandelte Orange
- 1–2 EL Zitronensaft
- 200 g Schwarzwälder Schinken (in dünnen Scheiben)

ZUBEREITUNG

1 Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Anschließend in kochendem Salzwasser je nach Dicke 10–15 Min. garen.

2 Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Gut ab-

tropfen lassen. Zwiebel schälen und zu den Kartoffeln reiben. 1 Eigelb zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin nach und nach bei mittlerer Hitze goldbraune Rösti backen.

3 Für die Hollandaise die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Dill waschen, trocken tupfen und die feinen Spitzen abzupfen. Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen.

4 Übriges Eigelb und Orangensaft über einem heißen Wasserbad cremig, dicklich aufschlagen. Dann vom Wasserbad nehmen und kurz weiterrühren. Butter in einem dünnen Strahl zugießen und unterrühren. Schließlich Dill und Orangenabrieb zugeben und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Rösti mit dem Spargel, Schinken und der Orangen-Dill-Hollandaise anrichten und servieren.

Pro Portion: 821 kcal | 29 g E | 60 g F | 43 g KH



GENUSS-TIPP:

Trüpfeln Sie vor dem Braten etwas Honig auf die Lachsfilets, so wird der Fisch besonders aromatisch.



Lauwarmer Kartoffel-Spargel-Salat mit Lachsfilet

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Drillingskartoffeln
- 1 kg weißen und grünen Spargel
- 1 Bund Radieschen
- 100 g Rucola
- 4 Lachsfilets (mit Haut, à etwa 150 g)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 7 EL Rapsöl
- 2 TL körniger Senf
- 1 TL Honig
- 75 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser 15–20 Min. garen. Weißen Spargel komplett, grünen nur im unteren Drittel schälen. Holzige Enden entfernen und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser 10–12 Min. garen, den grünen nach 5 Min. zugeben.

- 2 Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern. Lachs waschen und trocken tupfen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

- 3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite bei hoher Hitze 3–4 Min. scharf anbraten. Auf die Fleischseite drehen, Temperatur reduzieren und 3–4 Min. zu Ende garen lassen.

- 4 Übriges Öl, Zitronensaft, Senf, Honig und Gemüsebrühe verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, abschrecken. Kurz abkühlen lassen, dann halbieren. Spargel abgießen, abschrecken. Kartoffeln und Spargel mit Dressing mischen. Radieschen und Rucola untermengen. Mit Lachs anrichten.

Pro Portion: 639 kcal | 40 g E | 35 g F | 43 g KH



LEICHT

Spargelcremesuppe mit Krabben, Ei und Schwarzbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 4 Eier
- 3 Scheiben Schwarzbrot
- 2 EL Butter
- 3 EL Weizenmehl Type 405
- 200 g Sahne
- Saft von 1 Zitrone
- Pfeffer
- 75 g Nordseekrabben

ZUBEREITUNG

- 1 Spargel gut waschen, schälen und die holzigen Enden entfernen, dann in Stücke schneiden. Spargelschalen und -enden in 1,5 l Wasser aufkochen und zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen. Anschließend abgießen, den Sud auffangen und mit etwas Salz sowie Zucker würzen. Zurück in den Topf gießen, die Spar-

gelstücke in den Sud geben und darin je nach Dicke 12–15 Min. garen.

- 2 Inzwischen die Eier in kochendem Wasser 8–10 Min. hart kochen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Dann pellen und grob hacken. Schwarzbrot zerkrümeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzbrotbrösel darin unter gelegentlichem Rühren knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

- 3 Spargel abgießen, dabei 1 l Sud auffangen. Übrige Butter im Topf erhitzen. Mehl zugeben und darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit dem Spargelsud und der Sahne ablösen und aufkochen lassen. 5 Min. köcheln lassen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel zugeben und kurz darin ziehen lassen. Nach Belieben fein pürieren. Mit gehackten Eiern, Schwarzbrotbröseln und Krabben anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 436 kcal | 19 g E | 26 g F | 33 g KH



GENUSS-TIPP:

*Dazu passt ein Frühlingsquark:
500 g Quark mit 100 g Joghurt
glatt rühren, 1 Bund gemischte,
gehackte Kräuter sowie 1 fein
gewürfelte Schalotte unterrühren
und mit Zitronensaft, Salz und
Pfeffer abschmecken.*





LEICHT

Spargelquiche mit Erbsen, Brunnenkresse und Schinken

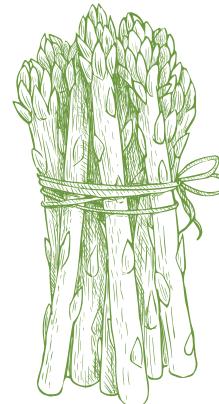
ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.

ZUTATEN für etwa 12 Stücke

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 75 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TL Zucker
- Salz
- 100 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 5 Eier
- 500 g grüner Spargel
- 200 g gepalte Erbsen
- 80 g Brunnenkresse
- 50 g Walnusskerne
- 150 g Frischkäse
- 150 ml Milch
- Etwas geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- 2 EL Semmelbrösel
- 150 g Schinkenwürfel
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1 Beide Mehlsorten mit Zucker und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen und 1 Ei zugeben und alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. In etwas Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. in den Kühlschrank legen.



2 Inzwischen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zusammen mit den Erbsen 3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Brunnenkresse waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern. Walnüsse grob hacken. Frischkäse, Milch und übrige Eier verquirlen. Walnusskerne unterheben und alles mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und etwas größer als die Form ausrollen. Die Form dann damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Semmelbrösel auf den Boden geben.

5 Spargel, Erbsen, $\frac{2}{3}$ der Brunnenkresse und die Schinkenwürfel auf den Boden geben. Den Guss darübergießen und alles im heißen Backofen 40–45 Min. goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen, 10 Min. ruhen lassen und vorsichtig aus der Form lösen. Mit übriger Brunnenkresse anrichten und mit Olivenöl beträufeln, dann servieren.

Pro Stück: 297 kcal | 12 g E | 18 g F | 22 g KH



GENUSS-TIPP:

Wem Pochieren zu aufwendig ist, der kann zu Röstbrot und gegrilltem Spargel auch Spiegeleier servieren.



Geröstetes Brot mit gegrilltem Spargel, pochiertem Ei und Hähnchenbrustfilet

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 TL Koriandersaat
- ½ TL Senfsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 8 EL Rapsöl
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 750 g grüner Spargel
- Salz
- 2 Stiele Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 EL Honig
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 1–2 EL Butter
- Pfeffer
- 200 ml Weißweinessig
- 4 Eier

ZUBEREITUNG

1 Koriander, Senf und Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Mit den Paprikapulversorten und 3 EL Rapsöl verrühren. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und 30 Min. marinieren.

2 Inzwischen Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden entfernen und waschen. In kochendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Thymian waschen und trocken tupfen.

Den Knoblauch ungeschält andrücken. Schnittlauch ebenfalls waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und im heißen Öl von jeder Seite etwa 3 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Hähnchen mit Honig beträufeln, Thymian und Knoblauch zugeben und im Ofen 10–12 Min. garen.

4 In der Zwischenzeit das Brot je von beiden Seiten mit Butter bestreichen und in einer Grillpfanne rösten. Herausnehmen, übriges Öl zugeben und den Spargel darin bei hoher Hitze 3–5 Min. grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 l Wasser mit Essig aufkochen lassen. Hitze dann reduzieren. Eier einzeln aufschlagen und in eine Tasse geben. Einen Strudel im Wasser erzeugen, die Eier hineingleiten lassen. Bei leicht siedendem Wasser 4–5 Min. ziehen lassen.

5 Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Geröstetes Brot mit Spargel, Hähnchen und pochiertem Ei anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 548 kcal | 33 g E | 31 g F | 37 g KH



WEIN- EMPFEHLUNGEN



DER KLASSEK

Bester Bio-Wein: Der *Schnaiter Altenberg Silvaner* vom Weingut Heid ist der Spargelwein schlechthin, harmoniert aber auch gut mit Fisch und Risotto mit frischem Gemüse. **11 Euro, wirwinzer.de**



DER AUßER- GEWÖHNLICHE

Tierisch gut: Benannt wurde der *Silvaner Pferd Willi* von Dr. Heger nach dem Kaltblüter, der in den Weinbergen mitarbeitet. Geschmacklich erinnert der Wein an Melone, Tropenfrüchte und Wiesenkräuter. **21,50 Euro, heger-weine.de**



DER FRUCHTIGE

Sanfte Frische: Der *Val Duna Pinot Grigio* harmoniert mit seinen Aromen von Birne, Orange und Pfirsich ideal mit den leicht erdigen Noten des Spargels. **3,29 Euro, in REWE-Märkten**



DER EDEL

Für besondere Momente: Herrlich fruchtig mit Noten von Pfirsich und Aprikose ist der *Tasnim Sauvignon* vom Weingut Loacker ideal zu Spargel, Zwiebelsuppe oder gegrilltem Fisch. **19,95 Euro, vinsetco.de**



DER PRICKELNDE

Elegant und fein: Der *Schloss Munzingen Riesling Extra Trocken* kommt feinperlig und mit fruchtiger Süße daher – ideal als Aperitif oder zum Spargelessen. **6,99 Euro, badischer-winzerkeller.de**





VEGGIE

Bunter Spargelsalat mit Frühlingszwiebel-Ciabatta

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 5 Min. zzgl.
1 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

 für 4 Personen

- 400 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- ½ Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 10 Kirschtomaten
- 40 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Mini-Mozzarellakugeln
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Honig

- Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- Abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1 Für das Brot Mehl und 10 g Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefe mit dem Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Hefemischung mit dem Olivenöl zur Mehlmischung geben und alles zu einem geschmeidigen Teig ver-kneten. Mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 1 Std. ruhen lassen.

2 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, 1 EL Öl auffangen und in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten hacken.

3 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, gedünstete Frühlingszwiebeln und Tomaten einar-

beiten. Teig in 2 Portionen teilen, diese je zu einem Ciabattalaib formen und diagonal auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.

4 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ciabattas mit etwas Mehl bestäuben, dann portionsweise in etwa 30 Min. im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen zu dunkel zu werden. Anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5 Während das zweite Ciabatta im Ofen ist, weißen Spargel komplett und grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen anschließend waschen, von den Enden befreien und schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

6 Spargel in etwa 5 Min. in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Mozzarellakugeln abtropfen lassen.

7 Für das Dressing Balsamicoessig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl darunterschlagen. Den abgegossenen, abgetropften Spargel in einer Schüssel mit dem Dressing, den Kirschtomaten und den Mozzarellakugeln vermengen. Kurz vor dem Servieren die Basilikumblätter unterheben.

8 Spargelsalat auf 4 Teller verteilen und mit gerösteten Pinienkernen und etwas abgeriebener Zitronenschale bestreut sofort servieren. Dazu das abgekühlte, in Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel-Ciabatta reichen.

Pro Portion: 846 kcal | 27 g E | 40 g F | 98 g KH



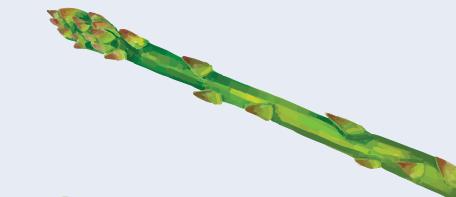
Aus dem Stand perfekt

Im Spargel- und Pastatopf der Serie TWIN Specials gelingt das Königsgemüse immer perfekt. Der Topf aus rostfreiem Edelstahl hat im Boden einen Aluminiumkern, der die Wärme speichert und gleichmäßig verteilt. Das spart Energie. Und dank des einhakbaren Edelstahlkorbes lässt sich der Spargel nach dem Kochen leicht entnehmen, ohne dass die zarten Stangen zerbrechen. Ca. 104 Euro



Multitalent

Mit dem Sieb von ZWILLING Table aus rostfreiem Loch-Edelstahl schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn in dem praktischen Küchenhelfer können Sie Erdbeeren waschen und auch direkt servieren. Ein Hingucker auf jedem Tisch! Erhältlich in mehreren Größen. Ab ca. 20 Euro



So macht Schälen Spaß

Weißen Spargel sollte vor dem Kochen geschält werden. Mit dem Pendelschäler und dem Sparschäler von ZWILLING Pro gelingt das mühelos und ohne unnötigen Abfall. Ca. 22 und 17 Euro



Helper für die Frühlingsküche

Endlich haben Spargel und Erdbeeren wieder Saison. Mit diesen Küchenhelfern macht die Zubereitung der Saisonstars noch mehr Spaß

Scharfe Sache

Erdbeeren müssen vorsichtig geputzt und geschnitten werden, sonst bekommen die empfindlichen Früchte Druckstellen. Das Gemüsemesser von ZWILLING Pro aus rostfreiem Spezialstahl ist ein echtes Schärfewunder – mit ihm schneiden Sie die Minis präzise sogar in hauchdünne Scheiben und entfernen mühelos auch den Strunk. Ca. 63 Euro



Für Grillmeister

Aus der gusseisernen Grillpfanne von STAUB schmeckt Spargel wie frisch vom Rost. Gerade grüner Spargel eignet sich perfekt zum Braten und ist in wenigen Minuten servierfertig. Erhältlich in verschiedenen Farben und Größen. Ab ca. 100 Euro



Kartoffel-
Hackfleisch-
Pfanne

Rezept auf Seite 28



Schnelle Gerichte

Ruck, zuck auf dem Tisch!

So schnell geht gutes Essen: Diese leckeren Rezepte sind in maximal 30 Minuten zubereitet. Einfach perfekt, wenn im Alltag mal keine Zeit ist, um aufwendig zu kochen

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

SCHNELL

Schneller Linsen- eintopf mit Möhren, Paprika und Mettenden

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 300 g rote Linsen
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Currys
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 400 g Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Mettenden
- Salz und Pfeffer
- 150 g Joghurt

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Linsen, Tomatenmark und Currys zugeben und kurz mitdünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt etwa 5 Min. köcheln lassen.



2 Inzwischen Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zu den Linsen geben und weitere 5 Min. köcheln lassen.

3 Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein

hacken. Mettenden in die Suppe geben und 3–4 Min. darin ziehen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Joghurt anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 606 kcal | 36 g E | 26 g F | 64 g KH





VEGGIE

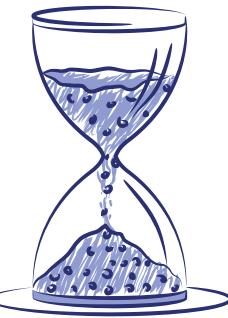
SCHNELL

Möhren-Kohlrabi-Gemüse auf Mandelpüree

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 500 g Möhren
- 400 g Kohlrabi
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 4 Stiele Liebstöckel
- 4 Stiele Petersilie
- 4 EL Butter
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- 200 g Sahne
- 1–2 TL Senf
- Pfeffer
- 150 ml Milch
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g Mandelblättchen



ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, waschen, grob in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zugedeckt 15–20 Min. garen.

2 Inzwischen Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Kohlrabi ebenfalls schälen und in Stifte schneiden. Beides in der Gemüsebrühe zugedeckt 7–10 Min. bissfest garen.

3 In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Liebstöckel und Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und hacken. Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen, dabei etwa 300 ml Kochwasser auffangen.

4 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl zugeben und anschwitzen. Aufgefangenes Gemüsekochwasser zugießen und alles glatt rühren. Sahne und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Gemüse und Kräuter zugeben und kurz darin ziehen lassen.

5 Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. 1 EL Butter und die Milch zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer je nach Belieben fein oder grob zerstampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Über das Kartoffelpüree geben und mit dem Möhren-Kohlrabi-Gemüse anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 625 kcal | 14 g E | 39 g F | 58 g KH



VEGGIE

SCHNELL

Herzhafte Pfannkuchen mit Tomaten-Mozzarella-Füllung

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 200 g Weizenmehl Type 405
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 3 Eier
- 250 ml Milch
- 50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 1 Bund Basilikum
- 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- 400 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 4 EL Frischkäse
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Eier, Milch und Mineralwasser zugeben und alles gut verquirlen. 10 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen, eine Hälfte grob zerpfücken, die andere fein hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.

3 Fein gehacktes Basilikum unter den Teig rühren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Etwa $\frac{1}{4}$ des Teiges in die Pfanne geben, darin verteilen und von beiden Seiten goldgelb backen. Mit übrigem Öl und restlichem Teig ebenso verfahren.

4 Je 1 EL Frischkäse auf den Pfannkuchen streichen. Mit Tomate und Mozzarella belegen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Frühlingszwiebeln und Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 583 kcal | 25 g E | 32 g F | 50 g KH

GUT ZU WISSEN:

EINFACH PRICKELND

Mineralwasser mit Kohlensäure wirkt wie ein Backtriebmittel. Es lässt den Teig fluffig werden und sorgt dafür, dass er schön aufgeht. Mineralwasser kann sogar teilweise Backpulver ersetzen!



GENUSS-TIPP:

Wunderbar würzig werden die Putenschnitzel, wenn Sie in die Spinatfüllung etwas Ziegen- oder Schafskäse anstelle von Parmesan geben. Das schmeckt herrlich mediterran!



SCHNELL

Gefüllte Putenschnitzel mit Tomatenreis

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 350 g Reis
- Salz
- 50 g junger Spinat
- 2 Stiele Thymian
- 50 g Parmesan
- 80 g Frischkäse
- 4 Putenschnitzel (à etwa 180 g)
- 2–3 TL Olivenöl
- Pfeffer
- 4 dünne Scheiben Schinken
- 2 EL Rapsöl
- 300 g gepalte Erbsen
- 300 g Kirschtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln

AUSSERDEM

- Holzspießchen zum Fixieren

ZUBEREITUNG

1 Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen den Spinat waschen und trocken schleudern. Grob hacken. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Parmesan reiben und mit dem Frischkäse sowie Thymian verrühren.

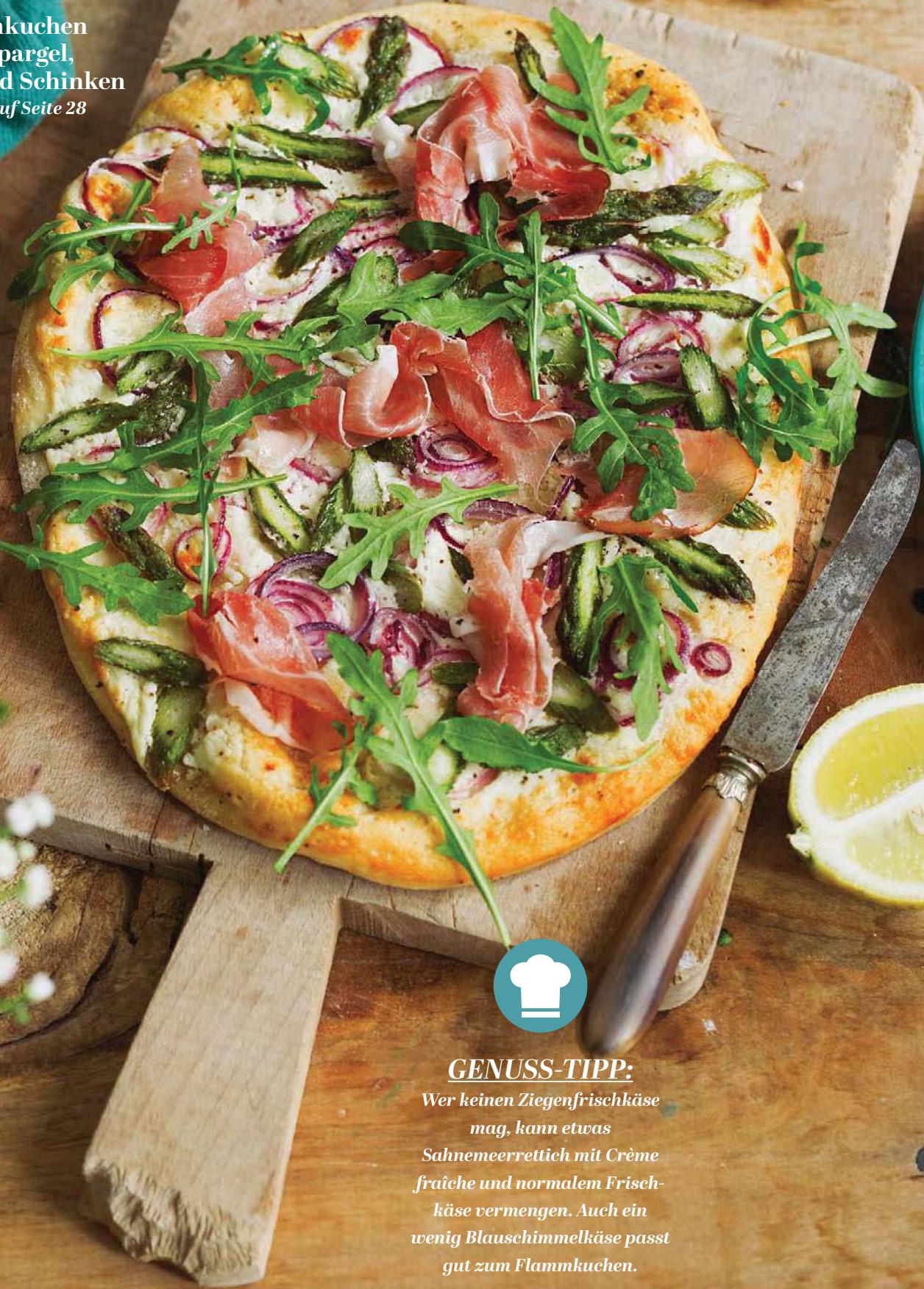
2 Schnitzel waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite mit der Frischkäse-Mischung, etwas Schinken sowie dem gehackten Spinat belegen und aufrollen. Mit Holzspießen zusammenstecken.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten Putenschnitzel darin bei hoher Hitze runderum scharf anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im heißen Backofen 8–10 Min. zu Ende garen.

4 In der Zwischenzeit Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles unter den fertigen Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gefüllten Putenschnitzeln anrichten und servieren.

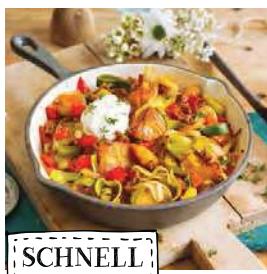
Pro Portion: 799 kcal | 64 g E | 21 g F | 89 g KH

Flammkuchen
mit Spargel,
Rucola und Schinken
Rezept auf Seite 28



GENUSS-TIPP:

Wer keinen Ziegenfrischkäse mag, kann etwas Sahnemeerrettich mit Crème fraîche und normalem Frischkäse vermengen. Auch ein wenig Blauschimmelkäse passt gut zum Flammkuchen.



SCHNELL

Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne mit Porree und Paprika

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g kleine Kartoffeln
- Salz
- 2 Stangen Porree
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Thymian
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL Butterschmalz
- 750 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 150 g passierte Tomaten
- 3 EL Crème fraîche
- Pfeffer

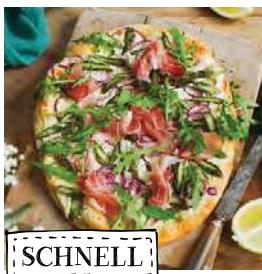
ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser 8–10 Min. garen. Inzwischen Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und die feinen Blättchen abzupfen. Paprika waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Dann in kleine Würfel schneiden.

2 Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. ½ EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Übriges Butterschmalz in die Pfanne geben, die Kartoffeln darin unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Min. goldbraun braten.

3 Porree, Zwiebel, Paprika und Thymian zugeben und alles mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz würzen. 5 Min. weiterbraten, dann Hackfleisch, passierte Tomaten und Crème fraîche zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Pro Portion: 671 kcal | 42 g E | 40 g F | 37 g KH



Flammkuchen mit grünem Spargel, Rucola und Schinken

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g grüner Spargel
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- ½ unbehandelte Zitrone
- 150 g Crème fraîche
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Pfeffer
- 600 g Pizzateig (Kühlregal)
- 100 g Rucola
- 100 g geräucherten Schinken (in dünnen Scheiben)

ZUBEREITUNG

1 Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. In kochendem Salzwasser etwa 5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Trocken tupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

2 Crème fraîche und Ziegenfrischkäse glatt rühren und mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Backofen samt Backblech auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Jeweils leicht oval ausrollen, je 2 Fladen auf etwas Backpapier legen und mit Crème-fraîche-Mischung, Zwiebel und Spargel belegen.

4 Flammkuchen portionsweise im heißen Backofen 15–20 Min. goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Schinken nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit Rucola und Schinken belegen und servieren.

Pro Portion: 695 kcal | 22 g E | 35 g F | 76 g KH



GUT ZU WISSEN:

TEIG EINFACH SELBST MACHEN

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, können Sie den Teig für den Flammkuchen selbst zubereiten: Dafür 400 g Weizenmehl Type 405 mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. ½ Würfel Hefe mit ½ TL Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl in die Schüssel geben. 2 EL Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Min. gehen lassen. Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten, in 4 gleich große Portionen teilen, wie im Rezept beschrieben belegen und im Ofen knusprig backen.

Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



Genießen
Sie 35%
Preisvorteil
frei Haus

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



Bestellen Sie jetzt:

□ 0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



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





Frisch vom Rost

Die Grillsaison ist eröffnet!

*Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen wird der Garten
zur Outdoor-Küche. Laden Sie Ihre Lieben zum Grillfest ein
– wir haben die passenden Rezepte für jeden Geschmack*



Gegrilltes Butterfly-Hähnchen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE MARINADE

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL brauner Zucker
- 200 ml dunkles Bier
- 2 EL Sojasoße
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlene Fenchelsaat
- ½ TL gemahlener Koriander
- Etwas Hickory Rauchsalz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL grob gemahlener Pfeffer

AUSSERDEM

- 1 frisches Hähnchen (etwa 1,2 kg, küchenfertig)
- Salz
- Etwa 650 g Pimentos
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Grobes Meersalz

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln und in einem Topf in heißem Olivenöl anschwitzen. Den Zucker hinzufügen und alles karamellisieren lassen. Mit Bier und Sojasoße ablöschen.

2 Passierte Tomaten hinzufügen und aufkochen lassen. Thymian und Rosmarin waschen, die Blätter und Nadeln abzupfen, hacken und dazugeben. Paprikapulver, Fenchelsaat, Koriander, etwas Rauchsalz, Cayennepfeffer, Essig und Pfeffer hinzufügen.

3 Marinade bei mittlerer Hitze unter Rühren auf etwa 250 ml einköcheln lassen (dauert etwa 20 Min.). Abschmecken, in ein Glas füllen, abkühlen lassen.

4 Das Hähnchen innen und außen kalt abwaschen, trocken tupfen und längs entlang des Brustbeins mit einer Geflügelschere einseitig halbieren, sodass man es aufklappen kann. Anschließend beide Seiten mit Salz kräftig einreiben. Die Pimentos waschen und trocken tupfen.

5 Einen Kugelgrill auf etwa 180–200 °C vorheizen und die Pimentos auf dem heißen Grill von beiden Seiten 3–4 Min. scharf angrillen.

6 Das Hähnchen anschließend mit dem Öl bepinseln und auf dem Grillrost von beiden Seiten kurz Farbe nehmen lassen. Die Glut zur Seite für indirekte Hitze schieben und die Temperatur auf etwa 160°C reduzieren lassen. Nun das Hähnchen mit der BBQ-Marinade bepinseln und den Deckel verschließen. Für etwa 35 Min. grillen. Dabei das Hähnchen weitere 4–5 Mal mit der Marinade bepinseln.

7 Anschließend die Pimentos noch einmal kurz auf den Rost legen und erhitzen. Zum Schluss diese mit dem Zitronensaft beträufeln und mit grobem Salz bestreuen. Das Hähnchen am Tisch am besten auf einer Platte oder einem Holzbrett servieren. Dazu passt z.B. ein frischer Krautsalat mit einem Dressing auf Mayonnaisen-Basis.

Pro Portion: 712 kcal | 64 g E | 42 g F | 18 g KH

TIPP:

Das Hähnchen kann auch im Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze zubereitet werden. Dabei eine Fettpfanne unter den Grillrost stellen und kurz vor Ende der Garzeit das Hähnchen mit der Grillstufe Farbe nehmen lassen.



VEGGIE SCHNELL LEICHT

Couscous mit Erdbeeren

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 250 g Couscous
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Weißweinessig
- 300 g Erdbeeren
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Minze
- Pfeffer
- 70 g Feta

ZUBEREITUNG

1 Den Couscous mit 500 ml Menge heißem Salzwasser übergießen und abgedeckt etwa 10 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und ausdampfen lassen. Mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft und dem Essig marinieren.

2 Die Erdbeeren waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Minze waschen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Erdbeeren, Rucola und Minze zum Couscous geben, alles mit Pfeffer würzen und gut vermischen. Auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten. Feta darüberbröckeln und servieren.

Pro Portion: 392 kcal | 11 g E | 15 g F | 53 g KH



Avocadocreme
mit Koriander

Kichererbsencreme

Gurkenmayonnaise
mit Estragon

Paprika-
Grillsosse

VEGGIE

SCHNELL

LEICHT

Kichererbsencreme

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Dose Kichererbsen (400 ml)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Milch
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- Koriandergrün zum Garnieren



VEGGIE SCHNELL LEICHT

Avocadocreme mit Koriander

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 3 Avocados
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Worcestersoße
- Salz
- 1 Handvoll Koriandergrün
- Limettenspalten zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch zu Püree zerdrücken. Knoblauch schälen und hacken, die Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls hacken. Limette auspressen. Avocado, Knoblauch, Chili, Frischkäse und Limettensaft verrühren. Mit Worcestersoße und Salz abschmecken.

2 Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Unter die Avocadocreme heben und in einer Schale anrichten. Mit Limettenspalten garnieren.

Pro Portion: 155 kcal | 2 g E | 13 g F | 8 g KH

VEGGIE SCHNELL LEICHT

Gurkenmayonnaise mit Estragon

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 5 Gewürzgurken
- 3 Stiele frischer Estragon
- ½ Zitrone
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 2 Prisen Zucker
- Etwa 80 ml Rapsöl
- 50 g griechischer Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- Estragon zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Die Gurken längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den Estragon waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Zitrone pressen. Eigelb mit Senf, Zitrone und Zucker verrühren. Das Rapsöl nach und nach einlaufen lassen und verrühren, bis eine dickliche Mayonnaise entstanden ist. Joghurt, Gurken und Estragon dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Estragon garnieren.

Pro Portion: 225 kcal | 2 g E | 23 g F | 3 g KH

Pro Portion: 222 kcal | 8 g E | 12 g F | 24 g KH

VEGGIE

SCHNELL

LEICHT

Paprika-Grillsosse

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 TL Harissa
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 400 g Frischkäse
- Salz
- Getrockneter Oregano und Paprikaflocken zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Die Paprika waschen, putzen, klein schneiden und pürieren. Mit Harissa, Paprikapulver und Frischkäse glatt verrühren und mit Salz abschmecken. In Schälchen anrichten und mit Oregano und Paprikaflocken bestreuen.

Pro Portion: 354 kcal | 12 g E | 31 g F | 6 g KH

Gegrillter Lachs mit Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.

ZUTATEN

- 1 Seite frischer Lachs, ohne Gräten, mit Haut (etwa 1,2 kg)
- 100 ml Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- 450 g festkochende Kartoffeln, vorgegart, ohne Schale

- 2–3 ganze junge Knoblauchknollen, mit Stängel
- 1 große rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 2 unbehandelte Limetten

ZUBEREITUNG

- 1 Einen großen Kugelgrill anheizen. Dazu die Kohlen durchglühen lassen und auf dem Kohlenrost verteilen. Grillgitter aufsetzen.



2 Den Lachs kalt abwaschen, trocken tupfen, mit wenig Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Alufolie bereitlegen, welches etwa doppelt so lang ist wie der Lachs selbst und dieses doppelt nehmen. Mit ein wenig Öl einpinseln und den Lachs mit der Hautseite darauflegen.

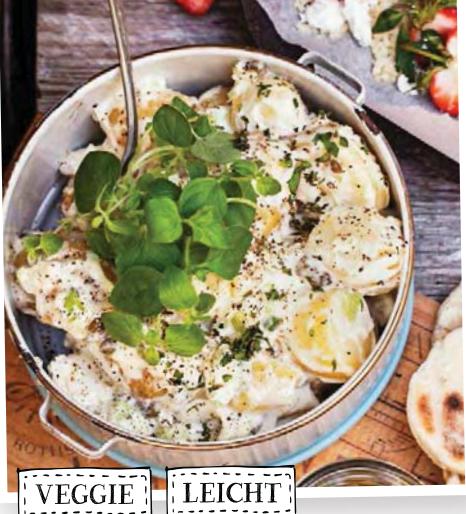
3 Die Kartoffeln in Spalten schneiden. Die Knoblauchknollen längs halbieren. Beides auf einer Alu-Grillpfanne verteilen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen.

4 Das Gemüse auf den Rost stellen und zugedeckt etwa 6–8 Min. grillen, „umrühren“, dann den Lachs danebenlegen, den Deckel schließen und alles weitere etwa 15 Min. grillen.

5 In der Zwischenzeit für die Salsa beide Zwiebeln abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles in einer Schüssel mit dem restlichen Öl vermengen und den Saft und den Abrieb einer Limette dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Kartoffeln und den Fisch vom Grill holen, auf einem Brett oder einer großen Platte anrichten und den Fisch mit 2–3 EL der Salsa beträufeln. Den Rest in einem Schälchen dazu servieren. Die übrige Limette waschen und in Spalten geschnitten mit dazulegen.

Pro Portion: 754 kcal | 52 g E | 53 g F | 17 g KH



VEGGIE

LEICHT

Kartoffelsalat

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 6 Personen

- 1 kg neue Kartoffeln
- Salz
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Dill
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Joghurt
- 100 g Crème fraîche
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Kapern
- Pfeffer
- 1 kleine Handvoll Oregano

ZUBEREITUNG

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser in etwa 20–25 Min. weich kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Bei Bedarf halbieren und in eine Schüssel geben.

2 Die Frühlingszwiebeln waschen und schräg in feine Scheiben schneiden. Den Dill waschen, die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Beides mit der Mayonnaise, dem Joghurt und der Crème fraîche in eine kleine Schüssel geben. Den Essig, das Öl, den Zitronensaft, die Kapern und frischen Pfeffer hinzugeben, verrühren und alles über die Kartoffeln geben. Gut durchmischen.

3 Den Oregano waschen, trocken schütteln, den Kartoffelsalat damit garnieren und servieren.

Pro Portion: 315 kcal | 4 g E | 21 g F | 26 g KH



Belegte Brote mit Grillwurst und Zwiebeln

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 80 g grüne Oliven (entsteint)
- 3 rote Peperoni
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Handvoll glatte Petersilie
- Salz
- 3 Schalotten
- 8 kleine Bratwürstchen (z. B. Salsiccia)
- 8 Scheiben Speck
- 4 Scheiben Roggenmischbrot
- 4 EL Ketchup
- 1 TL Harissa
- Einige Tropfen Worcestersoße

ZUBEREITUNG

1 Die Oliven hacken. Die Peperoni waschen, putzen und fein würfeln.

Den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Alles miteinander vermengen und leicht salzen. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden.

2 Die Würstchen mit je einer Scheibe Speck umwickeln und auf dem Grill von allen Seiten insgesamt 12–14 Min. goldbraun braten. Die Brotscheiben auf dem Grill toasten.

3 Ketchup, Harissa und Worcester- soße verrühren. Die Olivenmischung auf dem Brot verteilen, mit dem pikanten Würzketchup beträufeln und die Würstchen darauf betten. Mit den Schalotten bestreuen.

Pro Portion: 523 kcal | 29 g E | 32 g F | 32 g KH



VEGGIE**LEICHT**

Schafskäse aus der Alufolie

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Scheiben Feta (je 80 g)
- 2 Peperoni
- 1 Handvoll frischer Salbei
- 8 EL Olivenöl
- Gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1 4 Blätter Alufolie vorbereiten. Auf der Arbeitsfläche auslegen und den Feta darauf verteilen. Die Peperoni waschen und in Ringe schneiden. Die Salbeiblätter waschen und trocken schütteln.

2 Peperoni und Salbei auf dem Käse verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Folien zu Päckchen zusammenfalten und auf dem Grill 15–20 Min. backen. Nach dem Öffnen mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 408 kcal | 13 g E | 39 g F | 2 g KH



GRILLEN

**VEGGIE****LEICHT**

Grillkartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg große, festkochende Kartoffeln
- Olivenöl zum Bestreichen
- Etwas grobes Meersalz
- Etwas getrockneter Rosmarin

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Gut waschen und trocken tupfen. Mit Olivenöl bestreichen und auf dem geschlossenen Grill unter häufigem Wenden bei indirekter Hitze etwa 35 Min. backen. Zum Servieren mit grobem Meersalz und getrocknetem Rosmarin bestreuen.

Pro Portion: 196 kcal | 4 g E | 5 g F | 33 g KH

VEGGIE**SCHNELL****LEICHT**

Aioli

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 5 große Knoblauchzehen
- 3 Eigelb
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Olivenöl
- ½ EL Zitronensaft
- 2–3 Stiele Koriander

ZUBEREITUNG

Die Knoblauchzehen abziehen und durchpressen. Eigelb, Senf, eine Prise Salz und Pfeffer zugeben. Alles in einer großen Schüssel weiß-cremig schlagen. Das Öl zunächst tropfenweise, später langsam fließend unter ständigem Schlagen zufügen. Das Öl immer vollständig mit der Masse verschlagen, bevor neues zugegeben wird. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, in Schälchen und mit Koriandergrün garniert servieren.

Pro Portion: 499 kcal | 2 g E | 54 g F | 1 g KH

VEGGIE**LEICHT**

Auberginen mit Walnüssen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Auberginen
- Salz
- 2 rote Zwiebeln
- 80 g Walnusskerne
- 1 Limette
- Pfeffer
- 1 EL gehackter Dill
- Frischer Dill zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Auberginen waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen, etwa 30 Min. Wasser ziehen lassen und dann trocken tupfen. In kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Nüsse grob hacken.

2 Auberginenwürfel auf dem Grill in einer Aluschale unter gelegentlichem Wenden etwa 15 Min. braten. Abkühlen lassen, die Zwiebeln und die Nüsse dazugeben. Limette auspressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Dill unterheben und mit Limettensaft abschmecken. In Schälchen anrichten und mit frischem Dill garnieren.

Pro Portion: 182 kcal | 5 g E | 17 g F | 8 g KH

Gegrilltes Fladenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min. zzgl.

1 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DEN HEFETEIG

- 21 g frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- Etwa 400 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

AUSSERDEM

- 2 Stiele Petersilie
- 1 Stiel Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 100 g Butter
- 300 g Kirschtomaten, an der Rispe
- 3 Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig die Hefe in eine Schüssel bröseln und den Zucker darüberstreuen. Etwa 200 ml lauwarmes Wasser angießen und glatt rühren. Das Mehl, Olivenöl und Salz zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig, noch Wasser oder Mehl ergänzen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen. Den Teig in zwei Teile teilen und diese nochmals etwa 30 Min. abgedeckt gehen lassen. Einen Kugelgrill vorheizen.

2 Anschließend die Teiglinge auf leicht bemehlter Arbeitsfläche oval ausrollen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Thymian und Rosmarin ebenso waschen, trocken schütteln, Blättchen

und Nadeln abzupfen und diese fein hacken. Zitrone auspressen. Die Kräuter zusammen mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft mit der Butter in einen Topf geben und langsam leicht zerlassen.

3 Die Kirschtomaten waschen und an der Rispe belassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und längs halbieren. Die Fladenbrote auf dem heißen Grillrost mit geschlossenem Deckel etwa 2 Min. von einer Seite anrösten. Dann um-

drehen und mit der Butter bestreichen. Die Kirschtomaten und die Frühlingszwiebeln dazulegen. Weitere 3–4 Min. bei geschlossenem Deckel grillen. Nochmals mit der Butter bestreichen und alles zusammen servieren.

Pro Portion: 654 kcal | 13 g E | 29 g F | 85 g KH



Gegrilltes Rindfleisch mit Maiskolben und Tomatenspießen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DAS FLEISCH

- 800 g Roastbeef
- Salz und Pfeffer

FÜR DEN RUB

- 1 EL frischer Thymian
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Kümmelsaat
- 3 EL brauner Zucker
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Zwiebelpulver

FÜR DAS GEMÜSE

- 4 gekochte Maiskolben
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- 350 g Kirschtomaten

FÜR DIE KRÄUTERBUTTER

- 100 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 1 TL Zitronensaft

AUSSERDEM

- Fleischthermometer

ZUBEREITUNG

1 Fleisch kalt abwaschen, trocken tupfen. Dann von Sehnen und überschüssigem Fett befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Einen Kugelgrill für indirekte Hitze auf etwa 160–180 °C vorheizen. Den Thymian fein hacken, mit Paprikapulver, Kümmel, Zucker, Chilipulver und dem Zwiebelpulver vermengen. Zwischen den Händen verreiben und auf dem Fleisch verteilen. Ein Fleischthermometer längs in das Fleisch mit einstechen. Das Roast



beef auf den Grill legen, den Deckel schließen und darin grillen, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Hierbei sollte die Kerntemperatur bei etwa 56–58 °C liegen (dauert etwa 25 Min.).

3 Die Maiskolben mit dem Rapsöl einpinseln und mit Salz würzen. Die Kirschtomaten waschen und auf Metallspieße auffädeln. Beides in den letzten 5 Min. mit zum Fleisch auf den Grill geben und angrillen.

4 Für die Kräuterbutter die Butter in eine Schüssel geben und mit den

Quirlen des Handrührgeräts schaumig rühren. Knoblauch schälen und hacken. Salz, Zitronensaft und Knoblauch hinzufügen. Hat das Fleisch die gewünschte Kerntemperatur erreicht, dieses vom Grill nehmen, auf ein Holzbrett legen und 2–3 Min. ruhen lassen. Quer zur Faser in dünne Tranchen schneiden und mit dem gegrillten Gemüse servieren. Dazu die Kräuterbutter auf den Maiskolben verteilen.

Pro Portion: 606 kcal | 49 g E | 35 g F | 26 g KH

So schmeckt der Sommer

Ran an den Rost

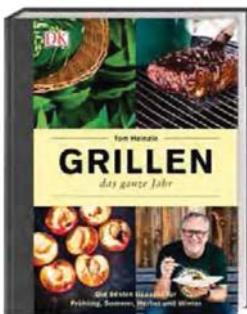
Sorgen Sie für Abwechslung beim nächsten Grillfest – mit unseren kulinarischen Tipps und neuen Produkten für Grillfans

1

Lecker ohne Fleisch

Ruck-Zuck-Rezept für Vegetarier: Aus Halloumi (ein fester Grillkäse; im Kühlregal) und Gemüse wie Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Champignons zaubern Sie im Nu köstliche Grillgerichte.

2

Grillen wie ein Profi

Grill-Vizeweltmeister Tom Heinzel serviert in „Grillen – das ganze Jahr“ raffinierte Rezepte für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. **Dorling Kindersley, 24,95 Euro**



3

Jetzt wird es fruchtig

Mal was anderes: Die Gewürze „Grill & Fruit“ von Fuchs zeigen, wie gut fruchtige und würzige Aromen harmonieren. Perfekt zum Würzen von Fleisch, für Marinaden und zum Verfeinern von Marinaden oder Kräuterbutter. Im Supermarkt, ca. 3 Euro



5

Das Auge isst mit

Für die elegante Feuerschale „FireGlobe“ von Eva Solo gibt es nun auch einen Grillrost mit viel Platz für Leckereien, die Sie wahlweise über offenem Feuer oder über Grillkohle zubereiten können. Zusammen ca. 360 Euro, über evasolo.com



4

Süßer Abschluss

Wussten Sie, dass Sie auch Obst grillen können? Einfach frische Ananas, Mango oder Pfirsiche in etwas Limettensaft marinieren, dünn mit Ahornsirup bestreichen, in einer Grillschale rösten und dann mit einer Kugel Vanilleeis und ein paar Blättern frischer Minze servieren. Ein perfektes Sommerdessert!

6

Einfach knusprig

Mit dem Pizzastein von Weber wird Ihr Grill zum Pizzaofen: Der Spezialstein aus Cordierit wird so heiß, dass Pizza und auch Brot besonders knusprig gelingen. Erhältlich in verschiedenen Größen und Formen, ab ca. 30 Euro, über weber.com



7

Die Umwelt im Blick

Klassische Grillkohle kann aus seltenen Tropenhölzern produziert sein. Inzwischen gibt es nachhaltigere Alternativen: etwa eine biozertifizierte Kohle aus heimischen Resthölzern (mehr auf nero-grillen.de) oder ein Kohleersatz aus Maiskolben ohne Körner – dem Abfallprodukt der Maisernte (mehr auf maister-bbq.de).

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



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



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

3 Ausgaben
+ Geschenk
für Sie nur
9,90 €



Gleich bestellen:

□ 0711 / 72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

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





Gebackene Honigfeigen mit Rucola-Orangen-Salat und Macadamia-nüssen

Rezept auf Seite 45

Vorspeise



Alexander Herrmann

Blitzmenü vom Starkoch

Schnell mal was Gutes

Starkoch Alexander Herrmann ist ein wahrer Meister an den Töpfen. Dass besondere Gerichte nicht immer viel Zeit brauchen, beweist er uns mit diesem herrlichen Menü mit Gerichten aus seinem Buch. Jeder Gang steht ratzatz auf dem Tisch und bringt Sterneküchen-Flair in Ihr Zuhause



BUCHTIPP:

Trotz Zeitmangel etwas Besonderes kochen?

Alexander Herrmann zeigt, wie das geht. Sein Kochbuch ist gefüllt mit fixen Feierabend-Rezepten, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen. **Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro**

Hauptgang



SCHNELL

Karamellisiertes Schweinefilet mit Majoran und Speck-Gewürz-Bröseln

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

FÜR DAS SCHWEINEFILET

- 400 g Schweinefilet
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 2–3 Zweige frischer Majoran
- 1 TL Puderzucker
- 1 EL Butter

FÜR DAS LAUCHGEMÜSE

- 1 kleine Lauchstange (250 g)
- 1 EL Butter
- 100 g Sahne

- 1 gehäufter TL mittelscharfer oder grobkörniger Senf
- Frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DIE SPECK-GEWÜRZ-BRÖSEL

- 1 kleines Stück trockenes Weißbrot oder Baguette (vom Vortag, 30 g)
- 2 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 EL Butter
- 2 Prisen Kümmelsamen
- 2 Prisen Korianderkörner
- Einige schwarze Pfefferkörner
- Abrieb von $\frac{1}{4}$ Bio-Zitrone

AUSSERDEM

- Pürierstab
- Mörser

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet von Sehnen befreien, falls nötig, in 4,5–5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf die Schnitt-

fläche legen und mit der Hand etwas flach drücken. Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl bei starker Hitze 2 Min. anbraten, wenden, noch 1 Min. ringsherum – also auch die Seiten – bräunen. Dann auf das Ofengitter legen und etwa 10 Min. (mittlere Schiene, mit einem Backblech als Tropfschutz darunter) fertig garen.

2 Inzwischen den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gründlich waschen, trocken schütteln und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Lauch hineingeben, gleich mit 2 Prisen Salz würzen, durchrühren, 3 Min. ohne Farbe anbraten. 50 ml Wasser dazugießen und den Lauch bei schwacher Hitze weitere 3 Min. garen. Dann mit der Sahne auffüllen, sämig einkochen lassen, Senf einrühren und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3 Das Brot in ein hohes Gefäß zupfen und mit dem Pürierstab nicht zu fein zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden, in eine kalte Pfanne legen und 2–3 Min. hell anbraten. Aus der Pfanne auf einen Teller geben. In der selben Pfanne die Butter aufschäumen lassen, die Brotbrösel hineingeben und 2 Min. goldbraun braten. Parallel dazu die Gewürze im Mörser fein zerreiben und die Brösel damit würzen. Jetzt noch mit Zitronenabrieb verfeinern und die Speckwürfel untermischen. Majoran waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

4 Puderzucker in einer Pfanne hell karamellisieren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in den heißen Karamell setzen. Butter und Majoranblättchen dazugeben und kurz durchschwenken.

5 Das Schweinefilet mit Lauchgemüse und den knusprig gebratenen Speck-Gewürz-Bröseln auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert

Superschnelles
Mandelsplitter-Tiramisu
mit Amarettini
Rezept siehe rechts



GENUSS-TIPP:

Die Schoko-Mandelsplitter
schmecken auch im Eisdessert.

Schälen, halbieren und entkernen Sie
eine Birne und geben Sie sie mit 2 TL

Zucker, 1 EL Zitronensaft und
6 EL Wasser in einen Topf. Aufko-
chen, 5 Min. dünsten lassen. Birne
abtropfen lassen, mit Vanilleeis und
Schoko-Mandelsplittern anrichten.



SCHNELL

Gebackene Honigfeigen mit Rucola-Orangen-Salat und Macadamianüssen

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

FÜR DIE HONIGFEIGEN

- 8 kleine frische Feigen
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 4 Prisen Meersalzflocken
- 160 g Blätterteig
- 1–2 EL Honig

FÜR DEN SALAT

- 100 g Rucola
- 1 Orange
- 1 EL Weißweinessig
- 2 Prisen Zucker
- 3 Prisen Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl

ZUM ANRICHTEN

- 20 g geröstete Macadamianüsse

AUSSERDEM

- Mörser und Rollholz
- Backpapier
- Trüffel- oder Küchenhobel

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Feigen und Speckscheiben jeweils quer halbieren. Fenchelsamen, Pfeffer und Meersalzflocken im Mörser fein zerreiben.

2 Den Blätterteig in vier gleich große Rechtecke schneiden. Etwas Ge-

würzsalz daraufstreuen, mit den Fingerspitzen eindrücken und kurz mit dem Rollholz darüberrollen. Die Blätterteig-Vierecke gleich auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit je zwei Speckstücken und vier Feigenhälften belegen. Den Teigrand etwas nach oben klappen und dekorativ formen. Im vorgeheizten Backofen 14–15 Min. goldbraun und knusprig backen.

3 Inzwischen den Rucola putzen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Orange mit dem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, dann die einzelnen Filets herauschneiden. Den Saft dabei auffangen und diesen mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Olivenöl einrühren.

4 Gebackene Feigen aus dem Ofen nehmen, mit je 1 TL Honig beträufeln. Rucolablätter und Orangen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln, Macadamianüsse darüberhobeln. Mit dem Salat servieren.



VEGGIE SCHNELL

Superschnelles Mandelsplitter-Tiramisu mit Amarettini

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

FÜR DIE MANDELSPLITTER

- 40 g Mandelstifte
- 1 Msp. Vanillemark
- 1 TL Puderzucker
- 80 g dunkle Schokolade (60 % Kakaoanteil)

- 1 Msp. Abrieb von 1 Bio-Orange
- 30 g Amarettini
- 1 EL Orangenlikör (nach Belieben)

FÜR DIE CREME

- 1 Eigelb (M)
- 1 EL Puderzucker
- 80 g Mascarpone
- 100 g Sahne

AUSSERDEM

- Backpapier
- Handrührgerät

ZUBEREITUNG

1 Die Mandelstifte mit Vanillemark und Puderzucker in einen kleinen Topf geben, erhitzen und bei mittlerer Hitze 3–4 Min. goldbraun karamellisieren. In eine Schüssel umfüllen.

2 Parallel dazu die Schokolade in grobe Stücke schneiden. In eine Metallschüssel geben und auf ein heißes Wasserbad stellen. Die Schokolade schmelzen, dabei immer wieder mal umrühren und zum Schluss den Orangenabrieb einrühren.

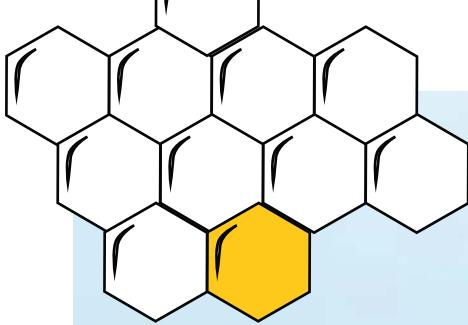
3 Die Amarettini zwischen den Fingerspitzen grob zerbröseln. Zu den Mandeln geben, alles nach Belieben mit Orangenlikör beträufeln, durchrühren und unter die aufgelöste Schokolade heben.

4 Die Masse auf ein Stück Backpapier geben, etwas auseinanderstreichen und zum schnelleren Abkühlen ins Tiefkühlfach stellen.

5 Für die Creme das Eigelb mit dem Puderzucker mit dem Handrührgerät hell und cremig aufschlagen.

6 Mascarpone einrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig und locker unter die Mascarponecreme heben.

7 Die Schokolade aus dem Tiefkühlfach holen, grob in mundgerechte Stücke brechen und nun abwechselnd mit der Mascarponecreme in Gläser schichten. Sofort genießen.



Tierschutz **Rettet die Bienen!**

Ohne sie geht nichts: Bienen sind wichtige Bestäuber und sorgen für reiche Ernten, Lebensmittel- und Artenvielfalt. Doch die Tiere sind bedroht.

Was Sie tun können, um sie zu schützen

Text: Nicole Benke





Nach Rind und Schwein ist die Biene unser dritt wichtigstes Nutztier

Sie ist winzig, aber von unwahrscheinlich großer Bedeutung für uns. Die Biene sorgt für Artenvielfalt in der Natur – und damit auch auf unserem Teller. Denn fast alle pflanzlichen Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, müssen bestäubt werden. Ohne Bienen und andere Insekten, die diese wichtige Aufgabe übernehmen, würde es viele Pflanzen gar nicht mehr geben. Die Biene ist also weit mehr als ein Honiglieferant. Sie ist eine echte wirtschaftliche Größe und nach Rind und Schwein unser wichtigstes Nutztier. Laut einer Untersuchung der Universität Hohenheim erwirtschaften allein die Honigbienen mit ihrer Bestäubungsarbeit rund 1,6 Milliarden Euro pro Jahr.

Doch sowohl die von Imkern gehaltenen Honigbienen als auch Wildbienen sind bedroht, die Bestände gehen weltweit zurück. Durch die Zunahme landwirtschaftlicher Monokulturen schwinden die Lebensräume der Tiere, das Futterangebot für sie wird immer kleiner. Auch die Klimaerwärmung, Krankheiten, Parasiten und vor allem der Einsatz

weiter auf Seite 48 →

ENGAGEMENT

BIENEN AKTIV SCHÜTZEN

Die Initiative „Deutschland summt!“ setzt sich für den Schutz von Bienen ein und ruft alle Stadt- und Landbewohner dazu auf, sich ebenfalls zu engagieren. Summen Sie mit: Was Sie genau tun können und viele spannende Hintergrundinfos zum Thema Bienenschutz finden Sie unter deutschland-summt.de.



VEGGIE LEICHT

Dattel-Honigbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. zzgl.

1 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 20 Stücke

- 250 g Mehl Type 550
- 75 g Mehl Type 1050
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1/2 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 3 EL Honig
- 75 g Datteln
- 2 EL Sesamsaat

ZUBEREITUNG

- 1 Mehle in eine Schüssel geben und mit Zucker und Trockenhefe sowie

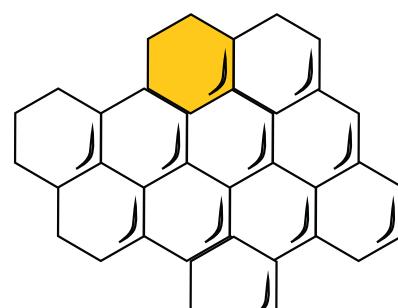
Salz vermengen. 200 ml lauwarmes Wasser, Öl und Honig zugießen und alles zu einem relativ festen Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen.

2 Datteln fein hacken und mit Sesamsaat in eine Schale geben und gut miteinander vermengen. Nach Belieben kann auch noch etwas Zucker in die Mischung gegeben werden.

3 Die Mischung zum Teig geben und kräftig unterkneten. Eine Kastenform (20–25 cm Länge) einfetten und Teig einfüllen. Teig erneut abdecken und 30 Min. gehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Brot für etwa 45 Min. in den Ofen geben, auskühlen lassen und in Alufolie gewickelt oder in einer Dose aufbewahren. So hält es sich 10–12 Tage.

Pro Scheibe: 272 kcal | 6 g E | 5 g F | 50 g KH





EIN ZUHAUSE FÜR BIENEN

WERDEN SIE ZUM HOBBY-IMKER

Ob auf dem Balkon oder im Garten: Mit speziellen Boxen wie der „Bienen-Box“ vom Stadtbienen e. V. (Bild links, Bezug über stadtbienen.org) oder der „Bienenkiste“ des Mellifera e. V. (Bezug über bienenkiste.de) werden Sie zum Imker und geben Bienen ein Zuhause. Viele Fachkenntnisse brauchen Sie dafür nicht, zudem bieten die Vereine regelmäßige Workshops und Fortbildungen für Freizeit-Imker an. Der Zeitaufwand beim Hobby-Imkern hält sich in Grenzen und die Ernte reicht in der Regel allemal für den Eigenbedarf.

chemischer Unkrautvernichtungsmittel und Insektizide sind ein Problem. Denn die Gifte töten nicht nur Pflanzenschädlinge – sondern eben auch die Bienen. Es summt nicht mehr lange, warnen Naturschützer deshalb. Bereits die Hälfte der 560 in Deutschland heimischen Wildbienenarten ist etwa bereits bedroht und steht auf der Roten Liste. 30 Arten werden wohl bald aussterben. Und ohne Bienen drohen Ernteausfälle und die Vielfalt unserer Lebensmittel ist in Gefahr.

Die gute Nachricht: Jeder kann einen Beitrag zum Schutz der fleißigen Tiere leisten. Das fängt bereits beim Einkauf an. Bio ist besser, lautet dabei das Motto. Wer Produkte aus ökologischer Land-

wirtschaft bevorzugt, fördert den nachhaltigen Anbau von Lebensmitteln ohne den Einsatz von gesundheits- und bienenschädlichen Pestiziden. Die Aussaat bienenfreundlicher Pflanzen (s. Kasten „Garten-Tipps“) erhöht das Futterangebot für die Tiere. Und für Wildbienen kann man als Nisthilfe ein Insektenhotel im Garten aufstellen oder an der Hauswand befestigen. Bauanleitungen gibt es auf nabu.de, der Seite des Naturschutzbundes Deutschland.

Kurzum: Es gibt ziemlich viel zu tun. Machen auch Sie mit – damit uns reiche Ernten, üppiges Wachstum und eine natürliche Artenvielfalt noch möglichst lange erhalten bleiben.



Rund 80% der heimischen Pflanzen müssen von Honigbienen bestäubt werden



SCHON GEWUSST?

5 KURIOSE FAKTEN ÜBER BIENEN

1.

DURCHSTARTER Bienen können bis zu 300 km/h schnell fliegen.

2.

FLEISSIG Für ein Kilogramm Honig fliegt eine Honigbiene rund 250.000 Kilometer. Pro Tag kann sie bis zu 2.000 Pflanzen anfliegen.

3.

FRIEDLICH Bienen sind keine angriffslustigen Tiere. Weibchen haben zwar einen Stachel, verlieren ihn aber beim Stechen und sterben. Deshalb nutzen sie ihn nur zur Notwehr.

4.

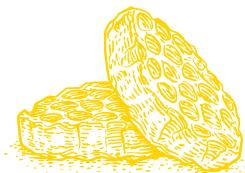
LEICHTGEWICHTE 10.000 Bienen wiegen zusammen nur etwa ein Kilogramm.

5.

ORGANISIERT Man unterscheidet drei Arten von Honigbienen, die verschieden groß sind: Königinnen, Drohnen und Arbeiterinnen. Ein Bienenvolk besteht normalerweise aus einer Königin, einigen Hundert Drohnen und bis zu 60.000 Arbeitsbienen.



HONIG – FLÜSSIGES GOLD



QUALITÄT Honig gilt als eines der wertvollsten Lebensmittel überhaupt und ist absolut natürlich. Laut europäischer Honigverordnung darf ihm nichts hinzugefügt oder entzogen werden.

HERSTELLUNG Bienen sammeln Nektar oder Honigtau, reichern die Pflanzensaft mit Enzymen an und bringen sie zum Reifen zum Bienenstock. Ist der Honig reif, verschließen die Bienen die Wabenzellen mit einer Wachsschicht. Der Imker entnimmt die Waben, entdeckelt sie, schleudert den Honig heraus, röhrt ihn, damit er streichfähig bleibt, und füllt ihn in Gläser ab.

SORTEN Blütenhonige werden aus dem Nektar von Blumen gewonnen, für Blatt-, Wald- und Nadelhonige sammelt die Biene Honigtau von Blättern, Nadeln und Zweigen. Als Sortenhonige bezeichnet man Honige, deren Nektar oder Honigtau überwiegend von einer bestimmten Pflanzen- bzw. Blütenart stammt.

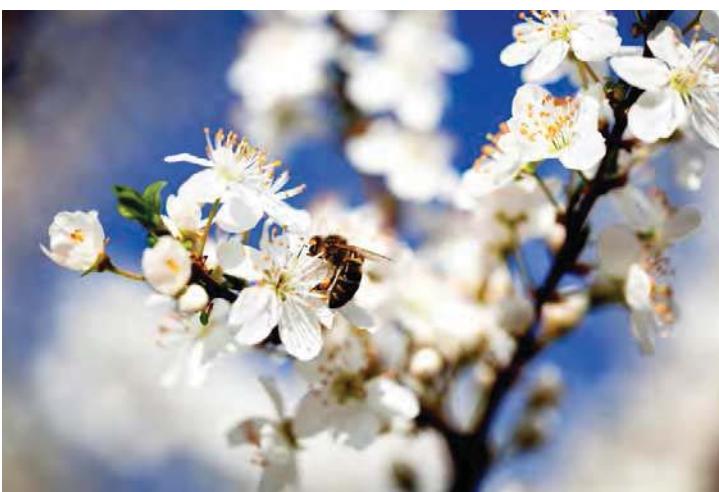
GESUNDHEIT Honig enthält entzündungshemmende Stoffe. Er gilt seit jeher als wohltuendes Hausmittel, etwa bei Husten und Erkältungen, und pflegt rau, wunde Haut. Wer Honig in Tee oder heiße Milch einröhrt, sollte die Getränke zunächst etwas abkühlen lassen, da einige Inhaltsstoffe bei Temperaturen über 40 °C nicht mehr wirksam sind.

GARTEN-TIPPS

AUF DIESE BLUMEN FLIEGEN BIENEN



Jeder, der einen Garten oder Balkon hat, kann aktiv etwas für den Schutz der Bienen tun, indem er ihnen ein buntes und reichhaltiges Büfett pflanzt. Margeriten, Sonnenblumen und Lavendel sind für Bienen ein gefundenes Fressen und ideale Nektar- und Pollenquellen. Außerdem mögen Bienen Obstblüten, Raps, Weidekätzchen, Narzissen, Krokusse, Klee, Efeu, Christrosen und Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Borretsch und Bohnenkraut. Wichtig: Unbedingt immer nur natürlichen Dünger verwenden.



So schmeckt der Frühling!



Mit dem Breitsamer „Frühlingssummen“ holen Sie sich den Geschmack des Frühlings auf den Frühstückstisch und unterstützen lokale Projekte zum Schutz von Bienen.

Die erste Honig-Ernte des Jahres ist immer eine ganz Besondere. Denn aus dem reichen Angebot an Nektar und Pollen duftender Frühlingsblumen entsteht ein Honig mit einem wunderbar aromatisch-frischen Geschmack! Breitsamer Honig „Frühlingssummen“ – ein einzigartig cremiger Honig aus Deutschland und Dänemark.

Und beim Genuss ist noch nicht Schluss: Für Breitsamer Honig ist der Schutz der Bienen eine Herzensangelegenheit. Das Unternehmen ist seit 2016 Partner und Sponsor des Pflanz-Wettbewerbs „Wir tun was für Bienen!“ der Initiative „Deutschland summt!“ – und spendet pro verkauftes Glas Frühlingssummen 40 Cent an lokale Bienenprojekte, damit es weiterhin aus allen Ecken summt und brummt! Mehr zu den Honigen und zum Engagement von Breitsamer Honig auch unter www.breitsamer.de.

Lasst das Summen nicht verstummen!

Fleischlos glücklich

Vegetarische Wohlfühlküche

Aus frischem Gemüse und feinen Kräutern zaubern wir ausgefallene Veggie-Gerichte, die alle begeistern – selbst überzeugte Steak-Fans!



**Schneller
Farfalle-Salat**
Rezept auf Seite 56



VEGGIE

Mini-Kartoffelpizza

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min. zzgl.
30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 350 g Weizenmehl Type 00 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 150 g Mascarpone
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- Pfeffer
- Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g Gorgonzola, gewürfelt

ZUBEREITUNG

- 1 Mehl, 3 EL Olivenöl, $\frac{1}{2}$ TL Salz sowie 200 ml Wasser in eine Schüssel geben. Mit dem Rührgerät in 2 Min. zu

einem glatten Teig verkneten. Anschließend zu einer Kugel formen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Teig in Frischhaltefolie gewickelt für 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Mascarpone, Zitronensaft, Honig, $\frac{1}{4}$ TL Salz und Pfeffer vermengen. Die Nadeln vom Rosmarin abziehen und die Hälfte unter die Mascarpomischung geben. Untermischen und beiseitestellen.

3 Den Backofen mit dem Blech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche erneut durchkneten und zu einer Rolle formen. Diese in 8–10 gleich große Stücke teilen und auf einem Stück Backpapier jeweils zu sehr dünnen, runden Fladen ausrollen.

4 Die Mascarponecreme jeweils auf die runden Fladen streichen. Kartoffeln putzen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln schälen und dann in feine Ringe schneiden. Fladen mit Kartoffelscheiben und Zwiebelringen belegen. Gorgonzola fein würfeln und den restlichen Rosmarin darüberstreuen. Anschließend die Pizzen vorsichtig auf das heiße Backblech legen und etwa 10 Min. im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens goldbraun backen, dann servieren.

Pro Portion: 771 kcal | 22 g E | 42 g F | 79 g KH





VEGGIE

LEICHT

Röstmöhren mit Erdnusscreme, Granatapfel und Pfeffer-Honig

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE MÖHREN

- 1 Bund Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Honig
- ¼ TL Meersalz

FÜR DEN PFEFFER-HONIG

- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 3 EL Honig

FÜR DIE ERDNUSSCREME

- 4 TL Erdnussmus
- 3 EL Joghurt

ZUM GARNIEREN

- 2 EL Minzblätter
- ½ Granatapfel Sesam

ZUBEREITUNG

- 1 Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Back-

papier belegen. Die Möhren putzen. Das Olivenöl mit Honig und Meersalz verrühren und die Möhren damit bestreichen. Möhren auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Min. rösten.

2 Für den rauchigen Pfeffer-Honig den Pfeffer ganz grob mahlen. In einem kleinen Topf bei schwacher Hitze rösten, bis duftende Rauchschwaden aufsteigen. Honig dazugeben und auskühlen lassen.

3 Für die Erdnusscreme das Erdnussmus mit dem Joghurt glatt rühren. Die Minzblätter waschen und trocken schütteln, die Kerne aus dem Granatapfel auslösen. Die gerösteten Möhren auf eine Platte geben und mit dem rauchigen Pfeffer-Honig, Erdnusscreme, Minzblättern, Granatapfelkernen und Sesam garnieren.

Pro Portion: 185 kcal | 4 g E | 5 g F | 33 g KH

**Mediterranes
Pfannenbrot**

Rezept auf Seite 56



VEGGIE

LEICHT



Paprikasuppe mit Rhabarber

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg rote Paprikaschoten
- 250 g Rhabarber
- 20 g Ingwer
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 5 TL Gemüsebrühe
- 10 g Pinienkerne
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 30 g Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1 Backofengrill vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Paprika waschen, vierteln und mit der Hautseite nach oben auf das Backpapier legen und unter dem Backofengrill 6–8 Min. rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken.

2 Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einen Topf geben und Ingwer und Zwiebeln darin andünsten.

3 Paprikaschoten häuten. Ein Viertel beiseitelegen und restliche Stücke mit Rhabarber in den Topf geben und etwa 4 Min. mit andünsten. 1,2 L Wasser mit Gemüsebrühe dazugeben und alles 25 Min. köcheln lassen.



4 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen. Restliche Paprikaschoten in feine Streifen schneiden.

5 Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Crème fraîche, Pinienkernen und Paprika-Streifen servieren.

Pro Portion: 210 kcal | 65 g E | 9 g F | 31 g KH

GUT ZU WISSEN:

GEMÜSE MIT MEHRWERT

Der Seefahrer Christoph Kolumbus war es, der die Paprika 1493 aus Amerika mitbrachte. Die Ureinwohner waren damals von der medizinischen Wirkung der Paprika überzeugt und benutzten sie, um Zahnschmerzen und Arthrose zu behandeln.



Grünes Hummus mit Dinkel-Naan-Brot

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DAS HUMMUS

- 400 g Brokkoli
- 1 TL Salz
- ½ TL Natron
- 1 Bund glatte Petersilie
- 260 g Kichererbsen, Glas
- 60 ml Olivenöl
- 1½ TL Cayennepfeffer
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel

ZUM GARNIEREN

- 10 frische Erbsenschoten
- 50 g Tomate, fein gewürfelt
- ½ Bund Radieschen
- 2 EL Minzblättchen
- 2 EL lila Basilikumblättchen

FÜR DAS NAAN-BROT

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Meersalz
- 240 g griechischer Joghurt
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Für das Hummus den Brokkoli in kleine Röschen teilen, dabei den großen Strunk entfernen. Röschen waschen. In einem Topf Salzwasser mit Natron zum Kochen bringen, Brokkoli hineingeben und etwa 10 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit eine Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln füllen. Fertigen Brokkoli in ein Sieb geben und sofort im Eiswasser abschrecken, damit er seine grüne Farbe behält. Gut abtropfen lassen.

2 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Brokkoli mit Kichererbsen, Petersilie, Olivenöl und den Gewürzen mit dem Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren. Das Hummus in eine große Schale

geben und mit frischen Erbsenschoten, Tomatenwürfeln, Radieschen, Minze und Basilikum garnieren.

3 Für das Naan das Mehl mit Backpulver, Salz und Joghurt in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Sobald die Zutaten sich miteinander verbinden, 4 TL Wasser hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig kneten.

4 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach ausrollen, dann in acht

Stücke teilen und zu etwa 0,5 cm dicken Brotfladen ausrollen. Einen Fladen in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett 1–2 Min. backen, wenden und die gebackene Seite mit etwas Öl bestreichen. Die 2. Seite ebenfalls 1–2 Min. backen. Den fertigen Fladen auf einen Teller legen und im Ofen warm halten. Mit den restlichen Fladen ebenso verfahren. Fertige Naan mit dem grünen Hummus servieren und genießen.

Pro Portion: 634 kcal | 20 g E | 29 g F | 79 g KH



VEGETARISCH



VEGGIE SCHNELL

Schneller Farfalle-Salat

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Farfalle
- ½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie)
- 125 ml Gemüsebrühe
- 12 EL Olivenöl
- 7 EL Weißweinessig
- 1 TL körniger Senf
- Etwas Zucker
- 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 2 EL grüne Oliven ohne Stein
- 6 Artischockenherzen in Öl
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Bund Rucola
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Die Farfalle nach Packungsangabe in Salzwasser al dente garen. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Brühe mit Öl, Weißweinessig und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, die Kräuter untermischen. Pasta abgießen, abtropfen lassen, sofort mit der Vinaigrette mischen.

2 Tomaten, Oliven und Artischockenherzen abtropfen lassen. Tomaten in feine Streifen schneiden, die Oliven halbieren. Die Artischockenherzen in mundgerechte Stücke schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Tomaten, Oliven, Artischocken, Pinienkerne und Rucola unter die Pasta mischen. Den Salat nach Belieben

mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Pro Portion: 795 kcal | 16 g E | 42 g F | 92 g KH

TIPP:

Für ein besonders würziges Dressing ersetzen Sie 1–2 EL Olivenöl in der Vinaigrette durch die gleiche Menge vom Gewürzöl der eingelegten Tomaten.



VEGGIE LEICHT

Mediterranes Pfannenbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MIN.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DAS BROT

- 160 g Dinkelvollkornmehl
- 160 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 7 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

FÜR DEN BELAG

- 20 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rosmarinzweig
- 300 g mittelgroße bunte Tomaten
- Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Oliven
- 2 TL Kapern

AUSSERDEM

- ½ Bund Basilikum
- 4 EL grob geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Das Dinkelmehl in eine Schüssel geben, mit Joghurt, 4 EL Olivenöl und dem Salz vermengen. Aus dem Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4 kleine, etwa 1 cm dicke Fladen formen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und zwei Fladen

darin von jeder Seite 1–2 Min. backen.

Herausnehmen und warm stellen.

Wieder 1 EL Öl in die Pfanne geben und mit den beiden restlichen Fladen genauso verfahren.

2 Für den Belag die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin sanft anschwitzen. Die Nadeln vom Rosmarin abstreifen und zum Knoblauch geben, einmal durchschwenken und die Pfanne dann vom Herd nehmen.

3 Die Tomaten waschen, trocken tupfen und je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Mit dem Rosmarin-Knoblauch-Öl mischen. Zitronenschale und geröstete Pinienkerne, Oliven und Kapern zu den Tomaten geben.

4 Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in Stücke zupfen. Die Pfannenbrote auf Tellern anrichten und den Tomatensalat darauf verteilen. Mit Basilikum und Parmesan garnieren und servieren.

Pro Portion: 402 kcal | 12 g E | 25 g F | 34 g KH



BUCHTIPP:

In „Aromenfeuerwerk VEGETARISCH“ zeigt Katharina Küllmer, wie vielseitig die vegetarische Küche sein kann.

EMF Verlag, 34 Euro

Wir verlosen 5 Exemplare des neuen Kochbuchs. Jetzt mitmachen auf landgenuss-magazin.de/verlosung. Teilnahmeschluss ist der 28.06.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vegetarisch essen

Glücklich mit Gemüse

1

Schritt für Schritt

Wenn Sie zum Vegetarier werden möchten, müssen Sie nicht von heute auf morgen komplett Ihre Ernährung umstellen. Reduzieren Sie nach und nach den Fleischkonsum – jeder fleischfreie Tag ist gut für Ihre Gesundheit und das Klima.

2

Einfach ersetzen

Im Bio- und Supermarkt gibt es eine große Auswahl an Fleisch-Ersatzprodukten. Probieren Sie zum Beispiel einmal Jackfrucht: Die Trendfrucht eignet sich perfekt für Pulled Pork oder Gulasch.

Der Mix macht's

Vegetarisch oder vegan zu leben ist nicht automatisch gesund. Achten Sie auf naturbelassene Lebensmittel und essen Sie frisch, bunt und vielfältig, um Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

4



3

Heimisches Superfood

- Blaubeeren stecken voller Antioxidantien, die Zellen und Gefäße schützen.
- Leinsamen liefern reichlich knochenstärkendes Calcium.
- Walnüsse enthalten viele gute Fette und fördern die Konzentration.
- Möhren sorgen für Durchblick – dank Betacarotin.



5

Grün ist gut!

Eisen ist unter anderem wichtig für die Blutbildung. Vegetarier und Veganer decken ihren Bedarf mit grünem Blattgemüse wie Spinat und Mangold. Auch Hülsenfrüchte und Amaranth sind gute Lieferanten des Mineralstoffes.

6

Was essen die denn da?

Für Abwechslung lohnt ein Blick über den kulinarischen Tellerrand: Gerade in der thailändischen, indischen und mediterranen Küche gibt es jede Menge Inspiration für neue vegetarische Rezepte.

7

Vorsicht beim Vitamin B12

Vitamin B12 ist unter anderem wichtig für die Nerven und das Immunsystem. Es steckt hauptsächlich in tierischen Produkten, ein Mangel kann gefährlich werden. Vegetarier bekommen Vitamin B12 aus Milchprodukten und Eiern, Veganer brauchen unter Umständen ein Nahrungsergänzungsmittel.

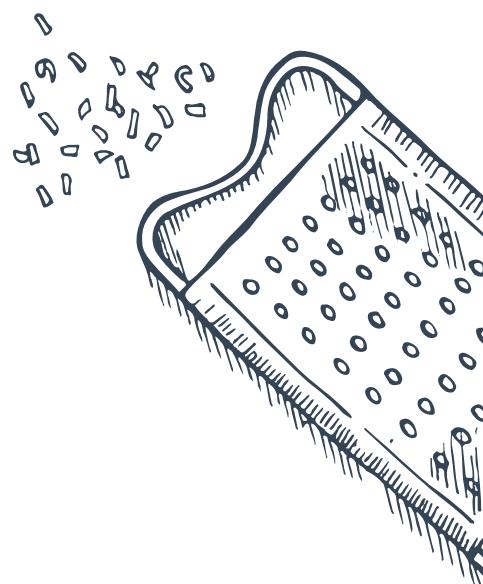


8

Veggie liegt im Trend

Immer mehr Deutsche entscheiden sich für eine pflanzenbasierte Ernährung. Inzwischen gibt es rund acht Millionen Vegetarier und etwa 1,3 Millionen Veganer.





Schnelle Pasta-Gerichte

Neues für Nudelfans

Mit würzigem Hähnchen, leckeren Hackbällchen, saftigem Lachs oder vegetarisch mit Gemüse: Bei unseren Nudelrezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und das Beste: Die Zubereitung dauert nur 30 Minuten!

Rezepte: Henrieke Wölfl | Fotos & Styling: Anna Gieseler

VEGGIE SCHNELL

Spätzle-Pfanne mit Frühlingsgemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g grüner Spargel
- 250 g weißer Spargel
- 1 kleine Zucchini
- 200 g grüne Bohnen
- 300 g Blumenkohl
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 400 g Spätzle
- 100 g Bergkäse
- 300 g Kirschtomaten
- 200 g Schmand
- 1–2 TL grobkörniger Senf
- 1–2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Weißen Spargel und grüne Bohnen zugeben und kurz mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablösen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann 5 Min. zugedeckt bei milder Hitze köcheln lassen.

3 Grünen Spargel, Zucchini und Blumenkohl zugeben und weitere 5 Min. offen köcheln lassen. Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Den Bergkäse fein reiben. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und am Ende der Garzeit mit in die Gemüsepfanne geben.

4 Schmand mit dem Senf und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spätzle abgießen und gut abtropfen lassen. Mit dem Gemüse anrichten. Schmand-Dip in Klecksen daraufgeben, mit Frühlingszwiebeln und geriebenem Käse bestreut servieren.

Pro Portion: 687 kcal | 29 g E | 38 g F | 63 g KH

GUT ZU WISSEN:

DIE EINZIG WAHREN SPÄTZLE

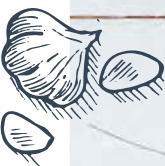
2012 hat die Europäische Kommission die Nudelsorte „Schwäbische Spätzle“ schützen lassen. Unter dem Qualitäts-siegel „geschützte geografische Angaben“ darf die Spezialität nur so genannt werden, wenn die Spätzle wirklich im Schwabenland hergestellt wurden. Andere kulinarische Spezialitäten mit diesem Siegel sind z. B. die „Schwäbischen Maultaschen“ oder die „Schwarzwaldforelle“.



GUT ZU WISSEN:

DA KOMMT DER FRÜHLING

Jeder liebt Farfalle! Der Name stammt übrigens aus dem Italienischen: „farfalla“ bedeutet übersetzt Schmetterling. Kein Zufall, denn in der typischen Form der Nudel sehen viele den Frühlingsbringer schlechthin. Die kleinen Nudeln sind auch ideal für frühlingshafte Nudelsalate.



SCHNELL

Nudeln mit Hähnchen, Pesto und getrockneten Tomaten

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 150 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Parmesan
- 80 g Walnusskerne
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL dunkler Balsamicoessig
- Pfeffer
- 400 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
- Salz
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver

- 1–2 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Weißwein
- 200 g saure Sahne

ZUBEREITUNG

1 Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Parmesan fein reiben. Walnusskerne grob hacken. ⅓ der getrockneten Tomaten, Knoblauch, Parmesan, Walnusskerne, Tomatenmark, Olivenöl und Balsamicoessig in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit etwas Pfeffer abschmecken.

2 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bisfest garen. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Rundhe-

rum mit beiden Paprikapulversorten, den getrockneten Kräutern und etwas Salz würzen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin goldbraun braten. Mit dem Weißwein ablöschen, kurz einköcheln lassen, dann Frühlingszwiebeln und übrigen getrockneten Tomaten zugeben. 3–5 Min. bei milder Hitze ziehen lassen. Saure Sahne unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pesto bis zur gewünschten Konsistenz mit etwas Nudelwasser glatt rühren und unter die Pasta mengen. Hähnchenbrustfilet aufschneiden und mit den Nudeln anrichten. Mit Frühlingszwiebel-Tomaten-Soße anrichten und servieren.

Pro Portion: 1042 kcal | 58 g E | 51 g F | 87 g KH

SCHNELL

Bandnudeln mit Spinat und Lachs

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Blattspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 600 g Lachsfilet (ohne Haut)
- Salz
- 400 g Bandnudeln
- 3 EL Rapsöl
- 200 g Sahne
- 125 ml Gemüsebrühe
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer

- 100 g Crème fraîche
- 1/2 Bund Dill

ZUBEREITUNG

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen und grob zerpfücken. Zitrone heiß waschen. 1 TL Schale fein abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Lachsfilet waschen und trocken tupfen. In Würfel schneiden und rundherum mit Zitronensaft sowie etwas Salz würzen.

2 Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs darin bei hoher Hitze rundherum scharf

anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen und Schalotten darin andünsten. Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Sahne und Brühe zugießen und aufkochen lassen. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. köcheln lassen.

3 Lachs zurück in die Pfanne geben und weitere 2–3 Min. ziehen lassen. Crème fraîche unterrühren. Den Dill waschen, trocken tupfen und die feinen Spitzen abzupfen. Bandnudeln abgießen und tropfnass mit der Spinat-Lachssoße anrichten. Mit Dill und dem Zitronenabrieb anrichten und servieren.

Pro Portion: 746 kcal | 46 g E | 27 g F | 80 g KH





SCHNELL

Spaghetti mit Tomatensoße und Hackbällchen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- 50 g Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Rotwein
- 800 g gehackte Tomaten (Dose)
- 1 Prise Zucker
- 400 g Spaghetti
- ½ Bund Petersilie
- 60 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Hälfte davon in 1 EL Öl glasig dünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Hackfleisch in einer Schüssel mit Eiern, Semmelbröseln, etwas Salz und Pfeffer sowie der angedünsteten Zwiebel-Mischung verkneten. Mit feuchten Händen kleine Hackbällchen daraus formen.

2 1 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Hackbällchen darin bei hoher Hitze rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und übriges Öl darin erhitzen. Restliche Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Rotwein ablöschen, kurz einkochen lassen, dann die Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und hacken. Parmesan fein reiben.

4 Hackbällchen zu den Tomaten in die Pfanne geben und zugedeckt 5–8 Min. darin ziehen lassen. Spaghetti abgießen und tropfnass mit der Tomatensoße sowie den Hackbällchen anrichten. Mit Petersilie und geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Pro Portion: 933 kcal | 48 g E | 38 g F | 97 g KH



Perfekte Pasta

An die Töpfe, fertig, los!

Nudeln gibt es in allen Variationen. Egal, ob gerade, gebogen, kurz oder lang – Hauptsache, sie schmecken! Damit Ihre Nudeln perfekt werden, haben wir ein paar wertvolle Tipps für Sie

DIE GUTE PRISE

Damit die Nudeln geschmackvoll werden, ist Salz wichtig. Das Kochwasser sollte wie Tränen schmecken. Pro Liter Wasser rechnet man etwa zehn Gramm Salz. Damit das Salz nicht auf Dauer den Topf beschädigt, fügen sie es immer erst zu, wenn das Wasser kocht.



MIT ODER OHNE EI?

Traditionell besteht die Nudel nur aus zwei Zutaten: Wasser und Hartweizen-gerieß. In Deutschland erfreut sich jedoch die Frischei-Nudel großer Beliebtheit. Allerdings muss man wissen: Das Ei raubt der Nudel Bissfestigkeit. Auch frische Nudeln, die es immer mehr zu kaufen gibt, bestehen aus den Zutaten, haben aber eine viel kürzere Zubereitungszeit.



DER SOSSEN- TRICK

Nudelwasser sollten Sie nie weg-schütten! Geben Sie etwas davon in Ihre Soße, so wird sie schön sämig und haftet perfekt an der Pasta.

Richtig al dente

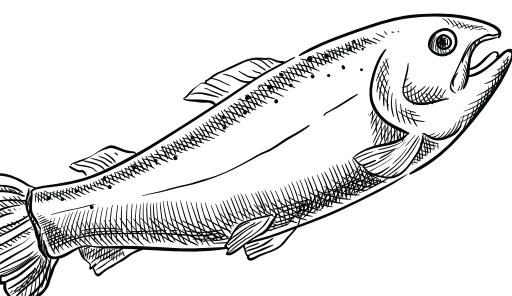
Damit nichts überschäumt, sollte der Topf groß genug sein. Pro 100 Gramm Nudeln brauchen Sie etwa einen Liter Wasser. Erst, wenn das Wasser sprudelnd kocht, sind die Nudeln bereit für ihr Bad darin. Fügen Sie kein Öl hinzu, sonst perlt die Soße später an der Pasta ab. Verzichten Sie zudem auch auf das Abschrecken der Nudeln, sonst haftet die Soße nicht so gut.

Welche Nudel ist die richtige?

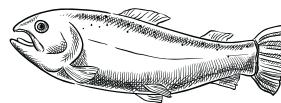
Sie wissen nicht, welche Nudelsorte am besten zu Ihrer Soße passt? Generell gilt: Je dünner die Soße, umso dünner dürfen die Nudeln sein. Zu einer Tomatensoße passen Spaghetti gut, für eine Bolognese eignen sich Rigatoni oder Penne. Für besonders dicke Soßen können Sie zum Beispiel zu Gnocchi greifen.



Neben ihrem Supper-Club macht Monika Fuchs auch YouTube-Videos. Auf ihrem Kanal zeigt sie ihre besten Gerichte – und wie man sie einfach nachkochen kann



**Mehr von
Monika Fuchs**
und ihrer leckeren Haus-
mannskost finden Sie auf
YouTube unter „Monika
Fuchs kocht“ oder auf ihrem
Blog monika-fuchs-kocht.de



Zu Hause bei Monika Fuchs

Mit 80 ein Kochstar bei YouTube!

Andere sind in ihrem Alter längst im Ruhestand. Aber nicht Monika Fuchs!

Die passionierte Köchin lädt einmal die Woche in ihrem Supper-Club zum Fünf-Gänge-Menü – und kocht für ihre wachsende Fangemeinde im Internet.

LandGenuss-Redakteurin Hannah Hold schaute ihr in den Kochtopf

Hallo, ich bin Monika Fuchs und meine Hände riechen nach Fisch“, begrüßt mich die Hausfrau an der Pforte ihrer großen Altbauwohnung im Hamburger Stadtteil Eppendorf. Ihre weiß-grauen Haare trägt sie hochgeknotet, eine glitzernde Spange hält die Strähnen fest. Die grau-blauen Augen wirken besonnen und ihr Blick strahlt eine ungeheure Ruhe aus. Die Falten in ihrem Gesicht deuten zwar auf ihr Alter hin, aber Monika Fuchs sprüht vor Frische und Energie. Sofort hält sie die Hände nach oben, ein Zeichen, dass sie mir lieber nicht ihre „Fischhände“ reichen möchte. „Macht nichts“, sage ich und halte ihr trotzdem meine Hand hin. Schließlich kommen wir heute zusammen, um zu kochen. Und zwar Forelle blau!

Als ich meinen Blick durch die große Wohnung der 80-Jährigen schweifen lasse, fällt mir sofort die riesige Tafel im Wohnzimmer ins Auge. Monika Fuchs lädt

jeden Freitag Gäste in ihre vier Wände ein und kocht ihnen ein Fünf-Gänge-Menü. Das nennt sich „Supper-Club“. „24 Personen passen leicht rein, 26 gehen auch noch. Danach wird's schwierig“, sagt sie. Für den Abend mit Menü und Getränken bezahlt jeder Guest 60 Euro.

Damit werden die Einkaufskosten abgedeckt, den Rest spendet sie an die Kinderkrebsstiftung Waldpiratencamp. Ohne Reservierung geht aber nichts. Momentan warten Interessenten zwei bis drei Monate auf einen freien Platz. „Oft sagt aber kurzfristig jemand ab“, verrät sie. Deshalb: Bei Interesse einfach mal nachfragen.

Mit Pep und Klassikradio

Ich bin aber nicht zu Besuch im Supper-Club, sondern zum Dreh ihres nächsten Videos gekommen. Neben ihrem Blog macht Monika Fuchs seit Mitte 2018 gemeinsam mit ihrem Sohn YouTube-Clips, in denen sie Schritt für Schritt zeigt,



Die Kamera fängt die wichtigsten Handgriffe ein. Foto unten: Redakteurin Hannah Hold war beim Dreh dabei



wie sie ihre köstlichen Gerichte zubereitet. Die beiden zeigen mir den Drehort, die Küche. Dunkler Holztisch in der Mitte, simple Küchenzeile in Weiß, einige Scheinwerfer. Auf dem Herd steht ein großer, ovaler Bräter. Vier küchenfertige Forellen liegen neben der Spüle. Die Wände sind sonnengelb, eine davon ist tapiziert mit Urkunden und Fotos. In der Mitte hängt auch ein Porträt von ihrem verstorbenen Mann. „Der guckt immer zu“, sagt Monika Fuchs.

Der Ablauf des Drehs wird besprochen, die Hauptakteurin verkabelt. Auch wenn es langsam hektisch wird, hat Monika Fuchs noch immer ein Scherzchen parat. Dann geht es auch schon los. Angst vor Patzern scheint die Köchin nicht zu haben. „Die übeln Sachen haben wir schon hinter uns“, sagt sie und lächelt.

Sie und ihr Sohn sind ein eingespieltes Team – und die Frau weiß definitiv, was sie tut. Mit ihrem Mann hat Monika Fuchs lange im Ausland gelebt, unter anderem in Amerika, Neuseeland und auf den Philippinen. „Damals habe ich nicht gelernt, wie man die Gerichte kocht, sondern nur, wie sie schmecken müssen.“ Noch heute verlässt sich die Hamburgerin ganz auf

ihren Geschmack. Sie kocht nicht nach Rezept, sondern intuitiv und auch nur das, wonach ihr gerade der Sinn steht. Da kann es schon mal passieren, dass anstelle von Gulasch spontan eine köstliche Paprikasuppe entsteht. Eins ist aber sicher: Es schmeckt. Ihre Kreationen denkt sie sich meist selber aus, fast jedes Gericht hat eine besondere Note. Bei ihr kommt Schokolade ins Hirschglasch oder Avocado in die Mayonnaise. Beim Kochen hört sie meist Klassikradio. „Das inspiriert mich“, sagt sie.

Der Mut, neue Wege zu gehen
Angesichts ihrer Souveränität beim Kochen ist es kaum zu glauben, dass die passionierte Köchin nicht schon immer beruflich in der Küche gestanden hat. Früher war sie Redakteurin, mit 52 Jahren hat Monika Fuchs ihren Job gekündigt. „Ich war reif für eine Veränderung.“ Durch Zufall kam sie zu einer Cateringfirma, machte sich nach einiger Zeit selbstständig und war ab 1998 Catering-Chefin im Studio von Reinhold Beckmann. Als die Sendung eingestellt wurde, war sie 76 Jahre alt. „Ich dachte mir, ich könnte jetzt mal Rentnerin sein. Das war aber grottenlangweilig!“ Sie suchte nach ei-

ner neuen Herausforderung, wollte den Mitternachtsbus fahren oder zur „Tafel“.

Jedoch wurde ihr Mann krank und sie musste in seiner Nähe bleiben. „Da dachte ich mir, warum nicht etwas zu Hause machen?“ Als Mutter von vier Kindern und einigen Pflegekindern war sie es gewohnt, hungrige Mäuler zu stopfen. So eröffnete sie ihren eigenen Supper-Club im großen Wohnzimmer. „Ich wollte etwas Sinnvolles machen“, sagt Monika Fuchs. Sie erfuhr vom Waldpiratencamp – und stellte ihr Freitagsevent unter einen karitativen Stern.

Als die Forellen fertig sind, zeigt sie noch, wie man den Fisch richtig zerteilt. Danach lächelt sie in die Kamera. „Die Gäste können kommen.“ Und das werden sie auch. Spätestens nächsten Freitag ins „Restaurant im Wohnzimmer“.

RESERVIERUNGEN

IM „RESTAURANT IM WOHNZIMMER“

Monika Fuchs lädt jeden Freitag in ihren Supper-Club ein. Die Einnahmen gehen an die Kinderkrebshilfe Waldpiratencamp. Reservierung erforderlich, einfach per E-Mail an: studiocatering@gmx.de



GUT ZU WISSEN

BRAUNE BUTTER

Der Name „braune Butter“ spielt auf die goldbraune Farbe an, die die Butter durch den Kochprozess erhält. Ihr Geschmack ist herrlich nussig, weshalb sie auch Nussbutter genannt wird. Sie passt ideal zu Fisch und Fleisch sowie zu Gemüsegerichten.

Forelle blau mit Salzkartoffeln und brauner Butter

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Forellen (à etwa 400 g, küchenfertig)
- Salz
- 250 ml Weißweinessig
- 600 g Kartoffeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100 g Butter

ZUBEREITUNG

1 Die Forellen kurz abwaschen. Nicht trocken reiben, da dadurch die Schleimschicht beschädigt wird und sich die Forelle nicht blau färbt.

2 Einen großen, im Idealfall ovalen, Topf etwa zur Hälfte mit Wasser

füllen. Das Wasser heiß werden lassen. Bevor es kocht, gut salzen und den Essig zufügen. Temperatur verringern.

3 Forellen vorsichtig ins dampfende Wasser geben. Die Forellen müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein. Die Fische auf niedrigster Temperatur je nach Größe 15–25 Min. gar ziehen lassen, dabei darf das Wasser nicht kochen.

4 Die Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. In einem Topf ausreichend Wasser erhitzen, Salz zugeben und die Kartoffeln darin etwa 15 Min. garen.

5 In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Blättchen fein hacken. Zitronen heiß waschen und jede Zitrone halbieren. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, bei geringer Hitze

unter ständigem Rühren so lange köcheln lassen, bis sie eine goldene Farbe annimmt und braune Punkte an die Oberfläche steigen. Anschließend ein Sieb mit etwas Küchenpapier auslegen und dann die Butter durch das Sieb in eine Sauciere füllen.

6 Am Ende der Garzeit Kartoffeln abgießen und den Fisch aus dem Sud holen. Den Fisch zerteilen oder im Ganzen mit den Salzkartoffeln anrichten. Die Forelle mit der braunen Butter übergießen, mit Petersilie garnieren und mit je einer halben Zitrone servieren.

Pro Portion: 722 kcal | 81 g E | 31 g F | 25 g KH

TIPP:

Woran Sie merken, ob die Forelle gar ist? Zupfen Sie vorsichtig an der Rückenflosse. Wenn sie sich leicht herauslösen lässt, ist der Fisch reif für den Teller.

Im Netz zu Hause

Die Ü50-Blogger

Von wegen Kaffeekränzchen und Bingoabende: Diese Ü50-Blogger starten mit ihren Blogs richtig durch. Mit Lebenserfahrung und Freude am Schreiben sorgen sie für Vielfalt in der sonst so jungen Blogger-Szene



Bozana Smint, 54

„Ich liebe Kochen! Die Leser finden vor allem Selbstgemachtes und Gesundes auf meinem Blog. Neben eigenen Back- und Kochrezepten schreibe ich deshalb auch viele Rezepte zu Low Carb und glutenfreier Ernährung.“

Bloggerin seit: 2017

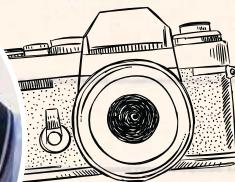
Food-Blog: boskitchen.de



Elke Voß, 51

„Meine Leser sehen, was ich nähe, was ich kuche und wohin ich reise. Ich möchte aber nicht nur unterhalten, sondern auch ermutigen, neue Wege zu gehen und neue Dinge auszuprobieren. Das Leben ist schließlich viel zu kurz!“

Bloggerin seit: 2016 | Lifestyle-Blog: elke.works



Peter Spandl, 61

„Als Topfgucker war ich schon als kleiner Junge berüchtigt. Heute bin ich vor allem unter meinen drei Kindern als Dessertkönig bekannt. Auf meinem Blog versuche ich, unsere Familienrezepte für unsere Nachkommen zu sichern, sozusagen ein digitales Familien-Kochbuch.“

Blogger seit: 2009 | Food-Blog: aus-meinem-kochtopf.de

Gudrun Lochte, 64

„Einen Themenschwerpunkt gibt es bei mir nicht. Ich veröffentliche eigene Gedichte, erzähle von meinen Urlaubsreisen oder stelle kleine regionale Geschäfte vor. Egal, wie alt ich bin, ich möchte mich auf alles Schöne im Leben konzentrieren.“

Bloggerin seit: 2016 | Blog: 60-plus-na-und.com



Dr. Eva Schaefers, 68

„Bei mir dreht sich alles ums Essen: Recherche, Einkaufen, Zubereiten und Fotografieren. In jedem meiner Posts ist immer ein Song oder ein Witz versteckt, denn ich möchte die Leute als Doc. Eva nicht nur informieren, sondern auch gut unterhalten.“

Bloggerin seit: 2012

Food-Blog: dental-food.de



Fünf gewinnt

Kleiner Einkauf, großer Genuss

Ein gutes Essen muss nicht aufwendig sein. Deswegen folgen wir hier der Devise: Weniger ist mehr! Mit nur fünf Zutaten und ein paar Basics aus dem Vorrat zaubern Sie im Handumdrehen etwas Gutes auf den Tisch

Rezepte: Henrieke Wölfl | Fotos & Styling: Anna Gieseler

5

Zutaten

Möhrensuppe
mit Croûtons
Rezept rechts



VEGGIE SCHNELL

Möhrensuppe mit würzigen Croûtons

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 cm Ingwer
- 1,2 kg Möhren
- 2 EL Rapsöl
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Weißbrot
- 1 EL Butter
- 1 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein würfeln. Die Möhren ebenfalls schälen und in Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe und Ingwer darin andünsten. Möhren zugeben und kurz mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Kokosmilch zugießen und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 15–20 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen Weißbrot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Chili und Brot zugeben. Das Brot darin goldbraun rösten. Am Ende

übrigen Knoblauch zugeben, kurz mitschwenken und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Möhrensuppe fein pürieren und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Croûtons anrichten und servieren.

Pro Portion: 661 kcal | 4 g E | 58 g F | 35 g KH

TIPP:

Würzen Sie die Suppe mit etwas Currypulver und garnieren Sie sie mit etwas gehacktem Koriander oder gehackter Petersilie. Sie können außerdem noch einige Cashewkerne zu den Croûtons geben und kurz mitrösten.



SCHNELL

Lachsforelle auf Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 500 g Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 5 EL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 600 g Lachsforellenfilet (mit Haut)
- 3–4 EL Weizenmehl Type 405
- 200 g Sahne
- 1–2 EL Meerrettich (Glas)

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser 10–15 Min. garen.

2 Inzwischen die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Kohl halbieren und harten Strunk herausschneiden. In feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

3 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel andünsten. Spitzkohl zugeben und mitdünsten. Gemüsebrühe zugeben und bei milder Hitze 8–10 Min. dünsen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 In der Zwischenzeit das Lachsforellenfilet waschen und trocken tupfen.

fen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Fischstücke vorsichtig in Mehl wenden. Überflüssiges Mehl behutsam abklopfen.

5 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets bei hoher Hitze auf der Hautseite anbraten. Wenden, Hitze reduzieren und 5 Min. auf der Fleischseite garen.

6 Kartoffeln abgießen und zum Spitzkohl geben. Sahne und Meerrettich verrühren und in die Pfanne geben. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsforelle mit dem Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse anrichten und servieren.

Pro Portion 589 kcal | 36 g E | 32 g F | 38 g KH



Lachsforelle auf Kartoffel-
Spitzkohl-Gemüse
Rezept links





VEGGIE

Milchreis mit Rhabarberkompott

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Vanilleschote
- 1 EL Butter
- 250 g Milchreis
- 1 l Milch
- 100 g Zucker
- 800 g Rhabarber
- 100 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1 Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Butter in einem großen Topf erhitzen. Milchreis einrühren und kurz glasig dünsten. Milch zugießen, 3 EL Zucker einrühren und Vanilleschote sowie -mark zugeben. Unter Rühren vorsichtig aufkochen lassen. Dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe stellen und zugedeckt 30 Min. quellen lassen, dabei nach 15 Min. einmal umrühren.

2 Inzwischen Rhabarber waschen, putzen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Mit übrigem Zucker mischen und 15 Min. ziehen lassen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Zugabe von

Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 100 ml Wasser zum Rhabarber geben und alles aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 8–10 Min. köcheln lassen. Vanilleschote aus dem Milchreis entfernen. Zusammen mit dem Rhabarberkompott und den gerösteten Mandeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 697 kcal | 20 g E | 25 g F | 100 g KH

TIPP:

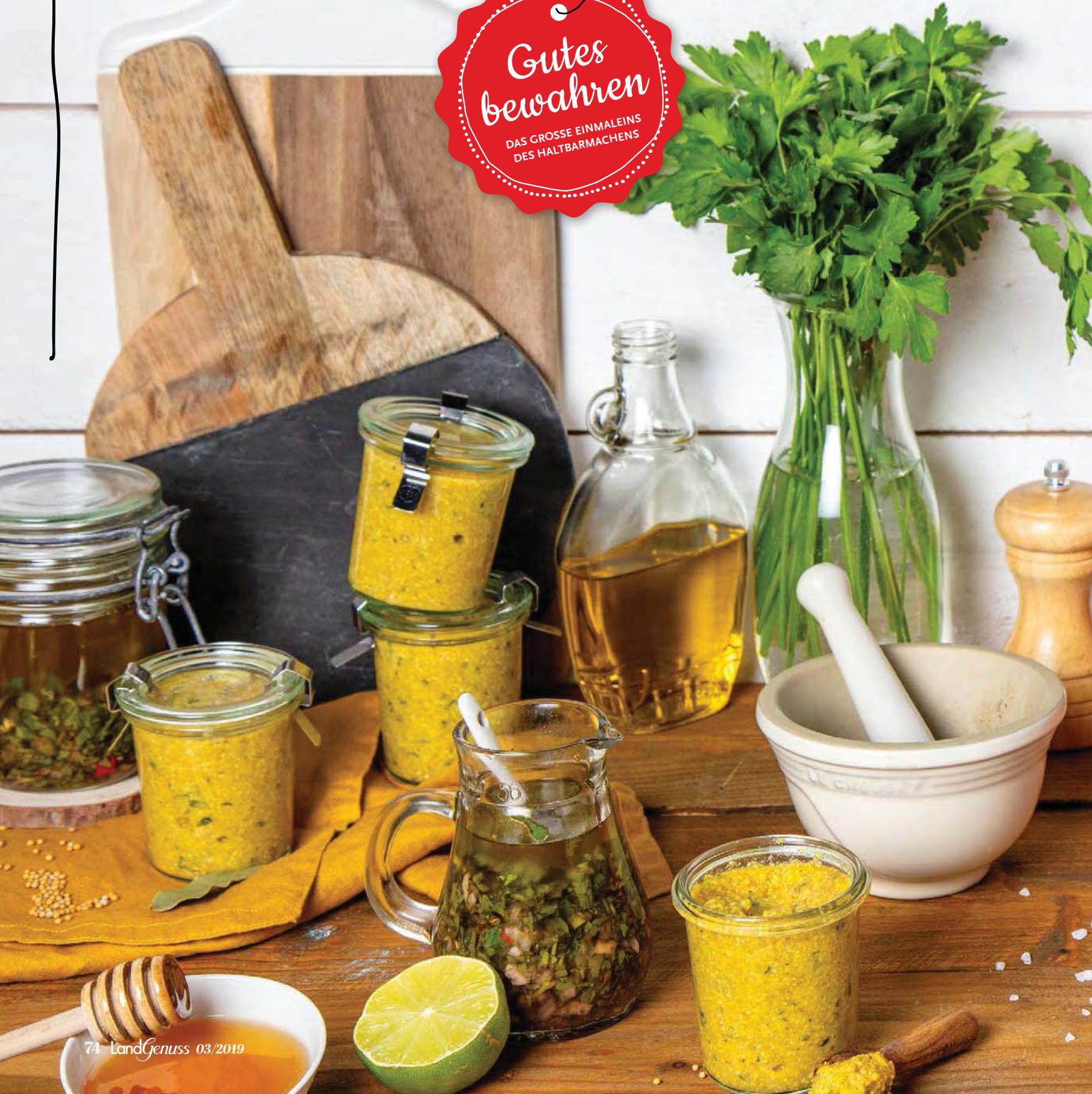
Für ein noch fruchtigeres Kompott geben Sie statt Wasser Apfel- oder Orangensaft dazu. Sie können es außerdem noch mit etwas Zitronensaft abschmecken.

5

Zutaten

Milchreis mit
Rhabarberkompott
Rezept links





Für die Grillsaison

Jetzt wird es würzig!

Aromatische Dips und Soßen setzen gegrillten Würstchen und Steaks geschmacklich das i-Tüpfelchen auf. Am besten schmecken sie selbst gemacht: Probieren Sie doch mal eines dieser vier raffinierten Rezepte aus!

Rezepte: Henrieke Wölfel | Fotos & Styling: Kathrin Knoll





VEGGIE

Rhabarber-Ketchup



ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 45 Min.

ZUTATEN für 2 Flaschen à 700 ml

- 1 kg Rhabarber
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Tomaten (Dose)
- 200 ml Apfelessig
- 250 g Zucker
- Salz, Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 10 schwarze Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

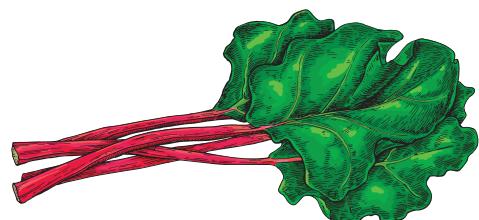
1 Rhabarber waschen, putzen und in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

2 Rhabarber, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten aus der Dose samt Saft sowie Essig in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Zucker und 1 TL Salz zugeben und unterrühren.

3 Lorbeer, Nelken, Senf- und Pfefferkörner in einen Einmal-Teebeutel geben und gut verschließen. In den Topf geben und alles zugedeckt 1 Std. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Deckel entfernen, 10–15 Min. offen köcheln lassen. Gewürzsäckchen entfernen und alles noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein pürieren und heiß in sterile Flaschen geben. Verschließen und vollständig abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und den Ketchup nach dem Öffnen innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

Pro Flasche: 695 kcal | 7 g E | 2 g F | 160 g KH



Der Honigsenf kann auch als würzige Marinade für helles Fleisch verwendet werden: Puten- oder Hähnchenfilets einstreichen, mind. 2 Std. ziehen lassen und dann grillen!



HALTBARKEIT:
mind.
2 MONATE

**Honigsenf
mit Estragon**
Rezept auf Seite 78



VEGGIE

LEICHT

Honigsenf mit Estragon

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min. zzgl.

2–3 Tage Ruhezeit

ZUTATEN für 5 Gläser à 100 ml

- 200 g gelbe Senfkörner
- 6 Stiele Estragon
- 200 ml Weißweinessig
- 80 g Zucker
- 15 g Salz
- 60 g Honig

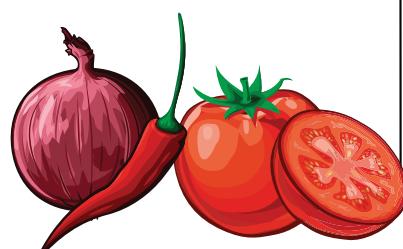
ZUBEREITUNG

1 Die Senfkörner in einem Muli-zerkleinerer fein mahlen. Mit 150 ml Wasser mischen und 15 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen den Estragon waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Essig, Zucker, Salz und Honig in einen Topf geben und vorsichtig erhitzen, bis sich alles gelöst hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Estragon zum Senf geben und die Essig-Gewürz-Mischung mit dem Handrührgerät nach und nach unterrühren. In sterile Gläser füllen und 2–3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Pro Glas: 301 kcal | 11 g E | 11 g F | 37 g KH



VEGGIE

LEICHT

Würziger Curryketchup

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 3 Flaschen à 500 ml

- 1,5 kg Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL gemahlener Koriander
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Senfpulver
- 1 EL Tomatenmark
- 125 g Zucker
- 100 ml Rotweinessig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Grob würfeln. Zwiebeln, Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Chili waschen, in feine Ringe schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünnen. Gewürze und Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Tomaten, Zucker, Essig zugeben. Aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze 40–45 Min. köcheln lassen.

3 Ketchup mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, heiß in sterile Flaschen füllen. Verschließen, abkühlen lassen. Im Kühlschrank lagern. Nach dem Öffnen innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

Pro Flasche: 349 kcal | 5 g E | 8 g F | 64 g KH



VEGGIE

Argentinische Petersiliensauce (Chimichurri)

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

zzgl. 2–3 Tage Ruhezeit

ZUTATEN für 2 Gläser à 300 ml

- 2 Bund glatte Petersilie
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- 1 kleines Lorbeerblatt
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian
- 2 TL grobes Meersalz
- 4–5 Pfefferkörner
- 1 Limette
- 100 ml Weißweinessig
- 300 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Chili waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

2 Lorbeer grob zerkrümeln und mit dem Oregano, Thymian, Salz und Pfefferkörnern in einem Mörser fein zerreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.

3 Petersilie, Schalotten, Knoblauch, Chili und zerstoßene Gewürze in ein hohes Gefäß geben. Den Limettensaft, Essig und Öl zugeben und alles kräftig verschlagen. In sterile Gläser geben und im Kühlschrank 2–3 Tage durchziehen lassen. Bei Entnahme die Oberfläche wieder mit Öl bedecken.

Pro Glas: 1376 kcal | 2 g E | 151 g F | 7 g KH



LandGenuss unterwegs

Leckeres aus Schwaben

„Lasst's eich schmecka!“ Im schönen Schwabenland verwöhnt Profikoch Simon Tress mit regionalen Gaumenfreuden – hier sind seine feinsten „Leggerbissa“

Text: **Eric Kluge**



.....
Am liebsten kocht Profi Simon Tress für seine Familie und Freunde. Eines seiner Lieblingsgerichte: Schweinebauch mit raffinierter Laugenbrezelfüllung



Simon Tress ist der Experte, wenn es um schwäbische Heimatküche geht. Schon als kleiner Junge bekam der gebürtige Schwabe nicht genug von den kulinarischen Köstlichkeiten der Region: „Meine beiden Omas haben mir die Liebe zur schwäbischen Küche in die Wiege gelegt. Während die eine den leckersten Wurstsalat zubereitete, zauberte die andere besonders zur Grillsaison ihren beliebten Kartoffelsalat. Ich habe diese Rezepte immer noch“, schwärmt der Koch.

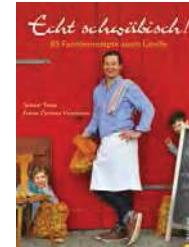
Auch heute bedeutet die schwäbische Küche für ihn nicht nur Genuss, sondern auch das Gefühl von liebgewonnener Heimat und alten Traditionen. Mit dem Kochbuch „Echt schwäbisch“ hat sich für ihn ein Traum erfüllt: „Es enthält alle Gerichte, die mich zu dem Koch gemacht haben, der ich heute bin. Jedes Rezept steht für eine tolle Erinnerung oder einen unvergesslichen Moment in meinem Leben. Das Buch ist ein Herzensprojekt für mich.“

Tress hat beim Kochen eine ganz einfache Regel: Viel Zeit und Muße sind die

wichtigsten Eigenschaften! Schnelles Kochen und hastiges Essen ist nichts für ihn. Dabei muss das Rezept nicht besonders aufwendig oder kompliziert sein: „Salz, Pfeffer und Butter sind die ideale Grundlage für jedes Gericht: Weniger ist mehr. So kommen auch die Rezepte aus meinem Buch ohne viel Schnickschnack aus – sie stehen für eine bodenständige, schwäbische Küche.“

Das bedeutet aber nicht, dass die regionalen Köstlichkeiten nicht sättigend sind, ganz im Gegenteil: „Im Schwabenland sagt man: Wir essen einmal gut und das reicht dann für den ganzen Tag“, erzählt Tress. Sein persönlicher Liebling ist ein süßer Nachtisch, der hat es ihm besonders angetan hat: „Der Ofaschlupfer ist mein Favorit. Am liebsten esse ich diesen Brotauflauf mit einer großen Portion Vanilleeis.“

Für LandGenuss tischt Simon Tress nicht nur seinen Lieblingsnachtisch auf, sondern auch zwei weitere Leckerbissen aus dem Schwabenland. Wir wünschen „en Guada“!



BUCHTIPP:

Maultaschen, Pfannkuchensuppe, Fleischküchle, Käsespätzle – 85 Rezepte aus der schwäbischen Küche serviert Simon Tress in seinem Buch. Mit vielen Bildern und kleinen Anekdoten zu den Gerichten spricht er dabei fast alle Sinne an. Beim Blättern fühlen wir uns, als säßen wir bei ihm am Tisch im Schwabenländle. **Christian Verlag, 24,99 Euro**

VEGGIE SCHNELL

Flädla mit Spargel und Rahmchampignons

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE „FLÄDLE“

- 250 g Weizenmehl Type 405
- 350 ml Milch
- 2 Eier
- ½ Bund frische Petersilie, fein gehackt
- Öl zum Braten

FÜR DIE RAHMCHAMPIGNONS

- 2 EL Butter
- ½ mittelgroße Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 8 Champignons, geviertelt
- 250 ml süße Sahne, steif geschlagen
- ¼ Bund frischer Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

AUSSERDEM

- Salz und Pfeffer
- 1 kg weißer Spargel, geschält

ZUBEREITUNG

1 Für die „Flädle“ das Mehl in eine Schüssel sieben und nach und nach die Milch unterrühren. Die Eier hinzufügen und alles zu einem klümpchenfreien Teig verarbeiten. Die Petersilie untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin aus dem Teig nacheinander acht Pfannkuchen backen.

2 Für die Rahmchampignons die Butter erhitzen und darin die Zwiebel goldgelb anschwitzen. Die Champignons dazugeben und alles gut vermengen.

3 In einem hohen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Dann die



Temperatur so weit reduzieren, dass das Wasser nur noch köchelt, etwas Salz hineingeben und den Spargel darin 12 Min. garen. Anschließend abtropfen lassen.

4 Die Champignons erneut erhitzen, die geschlagene Sahne sowie den Schnittlauch unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die „Flädle“ ausbreiten und je zwei bis drei Spargelstangen darauflegen. Die „Flädle“ zusammenrollen und je zwei auf jedem Teller anrichten. Einen Löffel voll von den Champignons auf jede Portion geben und servieren.

Pro Portion: 651 kcal | 21 g E | 36 g F | 64 g KH

GUT ZU WISSEN:

PFANNKUCHEN FÜR DIE SUPPE

Flädle ist die schwäbische Bezeichnung für Pfannkuchen. Die Besonderheit an diesem uralten Traditionsgericht: Die Pfannkuchen müssen besonders dünn und knusprig sein. In Schwaben werden die Flädle auch oft als raffinierte Suppeneinlage aufgetischt.

VEGGIE LEICHT

Ofaschlupfer – Schwäbischer Brotauflauf

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Apfel, vom Kerngehäuse befreit und fein geraspelt
- 125 ml süße Sahne
- 1 Ei
- 125 g Quark
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 2 EL Honig
- Butter für die Form
- 250 g Hefezopf mit Rosinen, in grobe Würfel geschnitten
- Puderzucker

ZUBEREITUNG

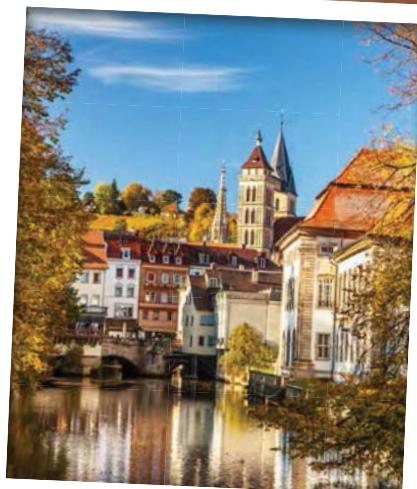
1 Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel die Apfelraspel gründlich mit der Sahne, dem Ei, dem Quark, der Vanille und dem Honig vermischen.

2 Eine Auflaufform sorgfältig mit Butter einfetten. Zuerst eine Schicht von dem gewürfelten Hefezopf in die Form geben, dann diese mit etwas von der Apfelmasse bedecken. Im Wechsel so weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind.

3 Den Auflauf in den heißen Backofen schieben und 30 Min. backen. Dann den Ofaschlupfer herausnehmen, mit etwas Puderzucker bestäuben und dann servieren.

Pro Portion: 384 kcal | 12 g E | 19 g F | 42 g KH





Hutzlabrot - Schwäbisches Früchtebrot

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 30 Min.
zzgl. 1 Nacht zum Einweichen der Früchte

ZUTATEN für 1 Laib Brot

- 300 g getrocknete Birnen
- 150 g getrocknete Feigen
- 150 g getrocknete Zwetschgen
- 250 g Weizenmehl Type 405
- 20 g Hefe
- 125 ml lauwarme Brühe
- 60 g Zucker
- 1/4 TL Salz
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL gemahlene Gewürznelke

- Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 80 g Mandeln, gehackt
- 80 g Haselnusskerne

ZUBEREITUNG

1 Am Vortag die Birnen, die Feigen und die Zwetschgen in 500 ml Wasser einweichen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen, das Wasser auffangen und die Früchte in kleine Stücke schneiden.

2 Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln, in der lauwarmen Brühe auflösen und diesen Vorteig 10 Min. gehen lassen. Anschließend den Zucker, das Salz, den Zimt, die Nelke und den Zitronenabrieb zu der Hefemischung

geben, alles zu einem feuchten Teig verarbeiten und diesen weitere 10 Min. gehen lassen.

3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Früchte, die Mandeln und die Haselnüsse in den Teig einarbeiten und diesen zu einem länglichen Laib formen. Auf ein Backblech legen oder in eine gefettete Kastenform geben und zugedeckt nochmals 60 Min. gehen lassen. Anschließend den aufgegangenen Teigling im Ofen 60–90 Min. goldbraun und knusprig backen.

Pro Portion: 233 kcal | 4 g E | 0 g F | 56 g KH



Endlich Erdbeer-Saison

Saftige Sommerboten

*Wir lieben die Erdbeerzeit! Die süßen
Früchte sind leicht, lecker und absolut vielseitig. Hier
kommen fünf neue Rezepte für Genießer*

Rezepte: Henrieke Wölfle
Fotos & Styling: Katharina Küllmer



LEICHT

Erdbeer-Butter-milchtorte mit Haselnüssen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.
zzgl. mind. 5 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für etwa 12 Stücke

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 175 g Zucker
- 60 g weiche Butter
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 1/2 Pck. Backpulver
- 750 g Erdbeeren
- 10 Blatt Gelatine
- 500 ml Buttermilch
- 4 EL Apfelsaft
- 200 g Sahne
- 50 g Haselnusskerne

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Eigelb, 75 g Zucker und Butter schaumig schlagen. Haselnüsse und Backpulver mischen und unter die Eigelbmischung heben. Eiweiß ebenfalls zugeben und unterheben.

2 Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit etwas Backpapier auslegen. Den Teig daraufgeben und glatt streichen. Im heißen Backofen 20–25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit für die Füllung 500 g Erdbeeren ggf. vorsichtig waschen, trocken tupfen und vom Grün befreien. Mit dem übrigen Zucker fein pürieren. Gelatine nach Packungsangabe einweichen.

4 Buttermilch und Erdbeerpüree mischen. Gelatine gut ausdrücken und mit dem Apfelsaft vorsichtig in einem kleinen Topf erhitzen. 3 EL Buttermilchmischung zur Gelatine geben und un-

terrühren. Diese Mischung dann in die übrige Creme geben und alles gut verrühren. Sahne schlagen. Unterrühren, wenn die Gelatine leicht zu gelieren beginnt.

5 Den Haselnussbiskuit aus der Form lösen und vorsichtig waagerecht halbieren. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und darum einen Tortenring stellen. Die Hälfte der Erdbeerfüllung daraufgeben. Mit dem 2. Boden bedecken und die übrige Creme

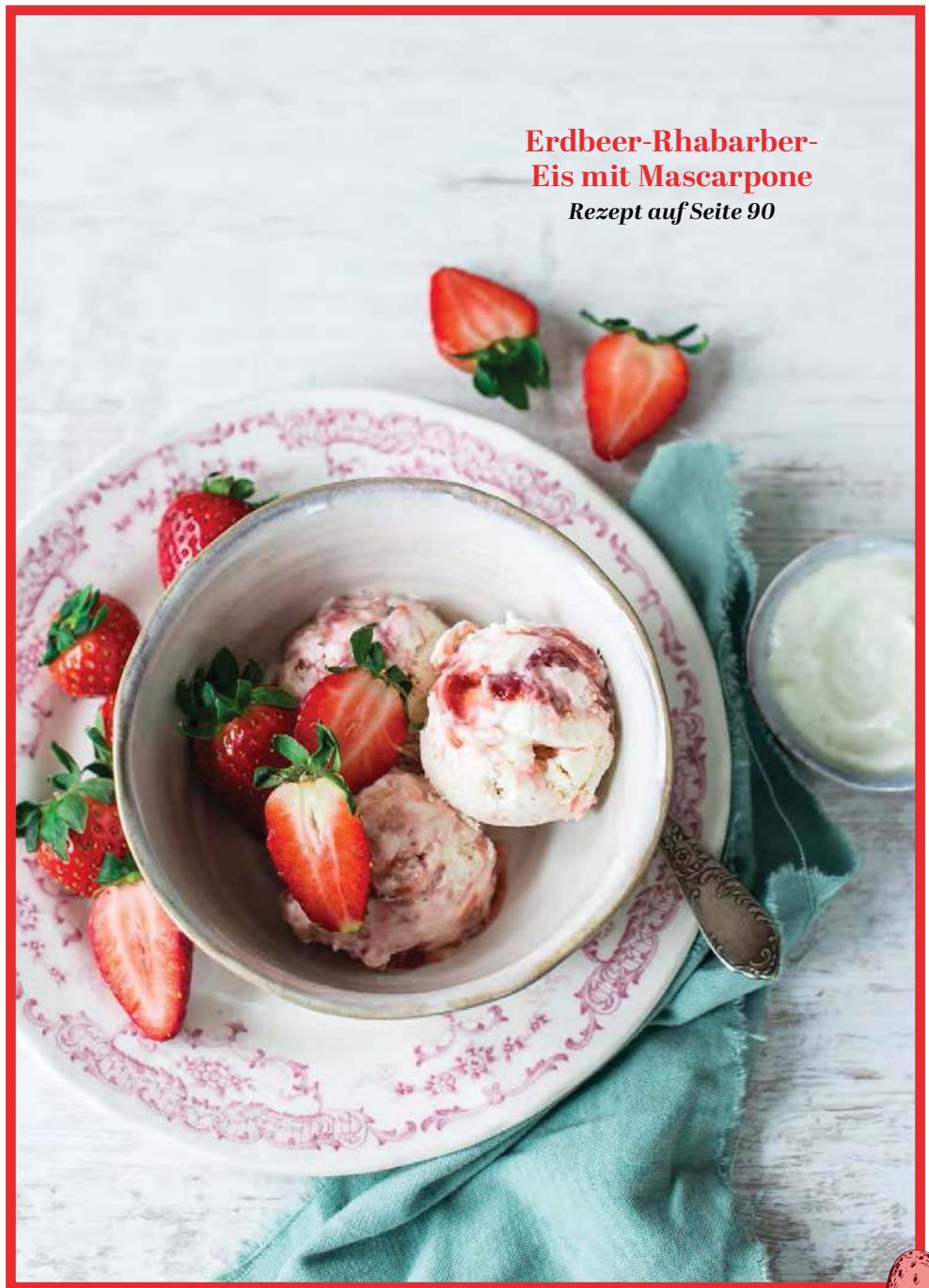
daraufgeben. Im Kühlschrank mind. 5 Std. fest werden lassen.

6 Haselnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Übrige Erdbeeren ggf. waschen, trocken tupfen und vom Grün befreien. Nach Belieben auf der Torte anrichten. Mit den Haselnüssen bestreuen und servieren.

Pro Stück: 357 kcal | 10 g E | 25 g F | 25 g KH

Erdbeer-Rhabarber-Eis mit Mascarpone

Rezept auf Seite 90





GENUSS-TIPP:

Eine extrafruchtige Note bekommt die Biskuitrolle, wenn Sie unter die Schokosahne etwas erwärmtes Johannisbeergelee auf den Biskuitteig streichen.



Erdbeer-Schoko-Biskuitrolle

Rezept auf Seite 90



Schnelle Erdbeer-Quark-Schichtspeise mit Haferkeksen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g Erdbeeren
- 50 g Puderzucker
- 1 Vanilleschote
- 80 g weiße Schokolade
- 150 g Haferkekse
- 200 g Sahne
- 500 g Quark

ZUBEREITUNG

1 Erdbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen und vom Grün befreien. $\frac{1}{3}$ mit 1 EL Puderzucker fein pürieren, die übrigen in mundgerechte Stücke schneiden. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Schokolade hacken. Haferkekse in einen Gefrierbeutel füllen und mithilfe eines Nudelholzes zerbröseln.

2 Sahne mit dem übrigen Puderzucker und dem Vanillemark steif schlagen. Quark glatt rühren und die Sahne unterheben. Haferkekse, Erdbeerstückchen und Quarkcreme abwechselnd in 4 kleine Dessertgläser schichten. Mit Erdbeerpüree abschließen und mit der weißen Schokolade bestreuen, dann servieren.

Pro Portion: 621 kcal | 23 g E | 27 g F | 71 g KH



GENUSS-TIPP:

Statt der Haferkekse können Sie ganz nach Geschmack auch andere Kekse verwenden – z.B. Mandelkekse, Löffelbiskuits oder Kekse mit Schokolade.





VEGGIE



Mohnwaffeln mit Erdbeersahne



ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für etwa 8 Stück

- 125 g weiche Butter zzgl. ggf. etwas mehr zum Fetten des Waffeleisens
- 100 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 250 g Weizenmehl Type 405
- 1 TL Backpulver
- 50 g Mohnsaat
- 250 ml Milch
- ½ unbehandelte Zitrone
- 400 g Erdbeeren
- 300 g Sahne
- 2 EL Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- 200 g Schmand

ZUBEREITUNG

1 Butter, Zucker, 1 Pck. Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Die Eier einzeln zugeben und unterrühren. Mehl, Backpulver und Mohn mischen und abwechselnd mit der Milch zugeben. Alles zu einem glatten Teig rühren.

2 Die Zitrone heiß waschen. Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Erdbeeren ggf. waschen, vorsichtig trocken tupfen und vom Grün befreien. Danach die Hälfte vierteln, die andere Hälfte mit übrigem Vanillezucker und dem Zitronensaft pürieren.

3 Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen. Schmand glatt rühren und unterziehen. Die pürierten Erdbeeren ebenfalls unterrühren.

4 Ein Waffeleisen nach Herstelleran-
gaben heiß werden lassen, ggf. mit etwas Butter fetten. Aus dem Teig portionsweise etwa 8 goldbraune Waffeln backen. Mit den Erdbeeren und der Erdbeersahne anrichten und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

Pro Stück: 570 kcal | 11 g E | 38 g F | 46 g KH



VEGGIE

Erdbeer-Rhabarber-Eis mit Mascarpone

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min. zzgl.
ggf. 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 350 g Rhabarber
- 250 g Erdbeeren
- 100 ml Cointreau
- 125 g Zucker
- 200 g Sahne
- 250 g Mascarpone

ZUBEREITUNG

1 Den Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren ggf. waschen und vorsichtig trocken tupfen. Je nach Größe halbieren oder vierteln.

2 Rhabarber, Erdbeeren, Cointreau und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 8–10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

3 Sahne steif schlagen. Mascarpone glatt rühren und zusammen mit der Rhabarber-Erdbeer-Mischung unter die Sahne heben. In eine Eismaschine geben und nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Alternativ in ein verschließbares Gefäß geben, im Gefrierfach mind. 3 Std. gefrieren lassen. Dabei etwa alle 45 Min. mit einer Gabel einmal umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Pro Portion: 622 kcal | 5 g E | 41 g F | 46 g KH



VEGGIE

LEICHT

Erdbeer-Schoko-Biskuitrolle

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für etwa 10 Stücke

- 5 Eier
- 155 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 1/2 Pck. Backpulver
- 50 g Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- 400 g Erdbeeren
- 400 g Sahne
- 2 Pck. Sahnesteif
- 50 g Schokoraspel

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eigelb mit 100 g Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver und 30 g Kakaopulver mischen und zur Eigelbmischung sieben, dann gut unterrühren. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Eiweiß nach und nach ebenfalls unterheben, alles zu einem glatten Teig rühren.

2 Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und glatt streichen. Im heißen Backofen 10–12 Min. backen. Ein sauberes Geschirrtuch mit 2 EL Zucker bestreuen. Den Biskuit aus dem Ofen nehmen und vorsichtig auf das Handtuch stürzen. Das Backpapier abziehen und den Biskuit mit dem Tuch locker aufrollen. Vollständig abkühlen lassen.

3 Für die Füllung die Erdbeeren ggf. waschen, vorsichtig trocken tupfen und vom Grün befreien, dann in Würfel

schnieden. Sahne mit Sahnesteif und übrigem Zucker steif schlagen. Restliches Kakaopulver dazusieben, 2/3 der Schokoraspel zugeben und alles glatt rühren.

4 Abgekühlten Biskuit vorsichtig entrollen. Etwa 2/3 der Schokosahne gleichmäßig darauf verstreichen. Mit 2/3 der Erdbeeren bestreuen, diese leicht andrücken und den Biskuit anschließend wieder aufrollen. Mit der offenen Stelle nach unten auf eine Kuchenplatte setzen.

5 Übrige Schokosahne und Erdbeeren auf der Biskuitrolle verteilen und mit den restlichen Schokoraspeln bestreuen, dann servieren.

Pro Stück: 321 kcal | 8 g E | 18 g F | 32 g KH



GUT ZU WISSEN:

JETZT ABER SCHNELL!

Biskuitteig muss immer sofort nach der Zubereitung gebacken werden, sonst fällt er zusammen. Ob er gar ist, prüfen Sie mit einem Drucktest: Fühlt sich der Teig nicht mehr feucht, sondern watteähnlich an und bleibt keine Druckstelle vom Finger zurück, dann ist er fertig. Ein trockener, fester Biskuit war zu lange im Ofen.

Einfach riesig, die Kleinen!

ERDBEER-ZEIT

1

Volle Vitamin-C-Power

Erdbeeren enthalten mit 65 Milligramm pro 100 Gramm viel Vitamin C – mehr als etwa Orangen oder Zitronen. Das Power-Vitamin stärkt die Abwehr, wirkt gegen oxidativen Stress und strafft die Haut.

2

Schneller Genuss

„Von der Hand in den Mund“ lautet das Motto bei Erdbeeren, denn sie werden schnell schlecht. Lassen sich die grünen Blätter leicht lösen, sind sie schön reif. Achtung: In Kunststoffbehältern verstecken sich oft Früchte mit Schimmel oder Druckstellen.

3

Qual der Wahl

1000 Erdbeersorten gibt es und es werden jedes Jahr mehr. Sie tragen Namen wie „Symphony“, „Hummi Praliné“ oder „Schöne Meißnerin“. Je nach Konsistenz und Geschmack eignen sie sich eher für Saft oder Konfitüre – frisch sind alle lecker.



4

Vorsicht beim Waschen

Ein harter Wasserstrahl tut Beeren gar nicht gut. Waschen Sie sie daher nur kurz und vorsichtig in einer mit Wasser gefüllten Schüssel. Anschließend in einem Sieb abtropfen oder auf einem Stück Küchenpapier ausbreiten und trocknen lassen. Locker auf einen Teller gelegt können Sie die Beeren dann im Kühlschrank lagern.

Nussfrucht

Übrigens ist die Erdbeere eine Mogelpackung. Biologisch betrachtet gilt sie als Nuss, eine Sammelnussfrucht. Die Früchte sind die kleinen grün-braunen Körner (Nüsschen) an der Oberfläche.

5

Süße Medizin

Ihre Heilkraft wurde schon im Mittelalter geschätzt: Kein Wunder, enthalten Erdbeeren doch viele bioaktive Substanzen wie Ferulasäure und Ellagsäure, die als Krebshemmer gelten. Sie unterstützen auch beim Vorbeugen von Thrombosen und Infarkten. Auch werdende Mütter sollten ruhig häufiger zugreifen, denn Erdbeeren punkten mit jeder Menge Folsäure.

7

Geisterspeise

Die alten Germanen hatten nicht vor vielem Angst – aber vor Erdbeeren ... Das Pflücken wilder Früchte hielten sie für riskant, sie galten als Nahrung für die Geister. Und mit denen wollten es sich unsere kriegerischen Vorfahren nicht verscherzen. Bauern verfütterten später in der Walpurgisnacht Erdbeerstängel an ihr Vieh, zum Schutz gegen böse Mächte.



Jetzt wird gefeiert!



Für besondere Anlässe

Ob es der Muttertag ist, ein Geburtstag oder einfach nur das Bedürfnis, den Liebsten eine Freude zu machen: Mit diesen Aufmerksamkeiten gelingt das garantiert



DIE SYMBOLKRAFT DER BLUMEN

Sie sind der Geschenke-Klassiker schlechthin: Und das mit Recht – eine bunte Blumenpracht liebt wirklich jeder. Und Sie schenken geradezu eine Handvoll Freude. Doch für was stehen Rosen, Orchideen und Co. eigentlich? Begleiten Sie uns auf die Blumenwiese: Wir erklären die blühenden Frühlings- und Sommerboten.

Bei **Rosen** hat jede Farbe eine eigene Bedeutung: Während rote und rosafarbene Rosen Leidenschaft und aufblühende Liebe symbolisieren, werden gelbe Rosen oft mit Anerkennung und Dankbarkeit verbunden.

Wenn Ihnen jemand eine edle **Orchidee** schenkt, können Sie sich freuen – er zeigt damit, dass er sie bewundert und klug findet.

Für den Muttertag ist ein Strauß **Tulpen** die richtige Wahl. Vor allem in Weiß symbolisieren sie ewige Liebe und Zuwendung.

Margeriten stehen für Glück und die Dankbarkeit, einen tollen Menschen in seinem Leben zu haben.

• Damit Ihre Blumen länger frisch bleiben, sollten Sie die Stiele mit einem scharfen Messer schräg abschneiden und etwas Zucker in das frische Blumengewässer rühren!



VEGGIE

LEICHT

GESCHENKE

Schnelle Schoko-linsenpralinen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min. zzgl.
50 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 35–45 Stück

- 400 g rosa und weiße Schokolinsen
- 125 g Puderzucker
- 125 g weiche Butter
- 10 g Kakaopulver
- 100 g weiße Schokolade

ZUBEREITUNG

1 Schokolinsen in einen Multizerkleinerer geben und zerkleinern. Puderzucker und Butter vermengen und aufschlagen. Kakaopulver sowie 350 g zer-

kleinerte Schokolinsen zugeben und vermengen. Masse umfüllen, 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Anschließend mithilfe eines Teelöffels in kleine Portionen teilen, in den Händen zu Kugeln formen. Auf einen Teller legen, erneut kalt stellen.

2 Die weiße Schokolade in einen Topf geben und im Wasserbad schmelzen. Die Pralinen aus dem Kühlschrank holen und mit der warmen Schokolade überziehen. Vorm Antrocknen die Pralinen mit den restlichen, zerkleinerten Schokolinsen bestreuen. Zum vollständigen Auskühlen kalt stellen. In kleinen Tüten als Geschenk verschenken.

Pro Stück: 104 kcal | 1 g E | 6 g F | 10 g KH

Fotos: gettyimages.de/Probusitor (1), manonallard (1), Povareska (1), Hannah Hold (1); Anna Giese (1) | Illustrationen: gettyimages.de/frimages; calvindexter



Rosenpeeling

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 250 ml Peeling

- 80 g Kokosöl
- 100 ml Öl (z. B. Mandelöl, Jojobaöl, Olivenöl)
- Ein paar Tropfen Rosenöl
- 100 g grobkörniges Meersalz
- 100 g Zucker
- Etwa eine Handvoll Rosenblüten, getrocknet

ZUBEREITUNG

1 Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen und mit dem anderen Öl vermengen. Nach Belieben einige Tropfen des Rosenöls hinzufügen.

2 Das grobe Meersalz ein wenig in einem Mörser zerstoßen und danach mit dem Zucker vermengen. Die Salz-Zucker-Mischung zu den Ölen hinzugeben und gut vermengen.

3 Die Rosenblätter ebenfalls im Mörser zerstoßen und zur Peelingmasse geben. Alles ordentlich vermengen und in ein sauberes Schraubglas füllen.

TIPP:

Das Peeling kann 1–2 Mal pro Woche verwendet werden. Benutzen Sie das Peeling in der Dusche: Behutsam auf der angefeuchteten Haut verteilen und dann mit sauberem Wasser abwaschen.



UNSER
TIPP



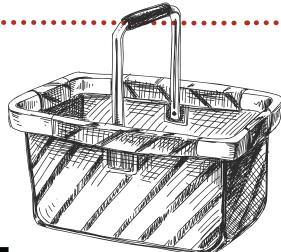
Mit Liebe verpackt

Mit einer eingebundenen Blume im Geschenkband wirkt Ihre kleine Aufmerksamkeit noch viel persönlicher und individueller. Hübsch sind auch gemalte Verzierungen, wie Blumen oder Sterne, auf schlichtem Geschenkpapier.

» Kaffeeklatsch «

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

NEU IM SUPERMARKT



Cremig

Die Bio-Joghurts von Bauer werden nach den strengen Richtlinien von Bioland produziert. Unser Favorit: Birne! Ca. 0,70 Euro



Fruchtig

100 % Frucht, 50 % weniger Zucker: Die Aufstriche von Zentis können wir ohne schlechtes Gewissen genießen. Ca. 2,50 Euro



Knusprig

Wenn es mal schnell gehen muss: Der gekühlte Flammkuchenteig von Wagner spart Zeit – und schmeckt. Ca. 2 Euro



Nordisch

Perfekt als kleiner Snack: Milram's Friesen Drink, ein cremiges Milchmischgetränk mit Blaubeeren und Hibiskus. Ca. 1,20 Euro



Da kommen Frühlingsgefühle auf!

Das edle Porzellan „Flow Couture“ von Villeroy & Boch bezaubert durch filigrane Blumenmotive, die wirken, als wären sie von Hand aufgestickt. Tasse ab 18 Euro, Teller ab 20 Euro über villeroy-boch.de



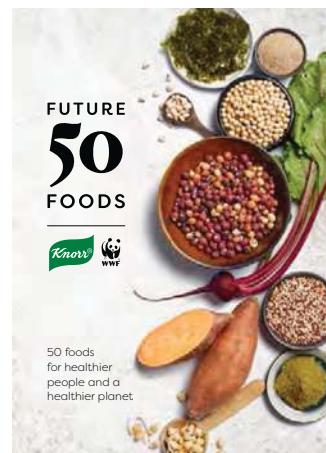
Von Herzen

Versenden Sie doch mal einen Gruß der ganz besonderen Art: Die Klappkarten von Räder sind verziert mit echten Blumensträußen im Miniaturformat. Je ca. 5 Euro, über raeder-onlineshop.de



Ernährung der Zukunft

Für die Umwelt, gegen Monokulturen: Knorr und der WWF kämpfen für mehr Vielfalt auf dem Teller und präsentieren mit „Future 50 Foods“ pflanzliche Lebensmittel, die für die Ernährung der Zukunft stehen. Darunter Klassiker wie Linsen und auch unbekannte Produkte wie Luzerne. Mehr unter knorr.com/defuture-50.html





FRISCH AUS DEM GARTEN



Genuss pur

Tolle Rezepte für das ganze Jahr, allesamt zubereitet mit Zutaten aus dem eigenen Garten, gibt es in „Garden – Ein Kochbuch“. **ZS Verlag, 39 Euro**



Scharfe Sache

Das Erntemesser aus der neuen Serie „Urban Farmer“ von Wüsthof ist mit seiner gekrümmten Spitze ideal zum Ernten, Putzen und Schälen von Obst und kleinem Gemüse. Ca. 40 Euro, über wuesthof.com



Ab unter die Dusche!

Mit der Kräuterdusche von Rösle wird das Waschen frischer Kräuter zum Kinder-spiel. Durch die Löcher fließen Wasser und Schmutzpartikel einfach ab und die Kräuter können direkt im Edelstahlkörbchen trocken geschüttelt werden. Praktisch: Ein Wiegemesser zum Schneiden ist integriert. Ca. 40 Euro, über roesle.com



Bitte kein Druck

Der Sparschäler mit Sägemesserklinge aus der Serie „Good Grips“ von Oxo wurde speziell entwickelt zum Schälen von weichfleischigem Obst und Gemüse, das leicht zerquetscht. Mit ihm entfernen Sie die Haut von Tomaten und Pfirsichen mühelos und präzise. Ca. 8 Euro, z. B. über auspreiser.de



Wie vom Bäcker

Warum wir unser Brot am liebsten selbst backen? Weil wir dann genau wissen, was drinsteckt. Und mit dem Brotback-automaten „BA 550“ von Rommelsbacher und seinen 13 voreingestellten Programmen ist perfekter Genuss garantiert. Ca. 140 Euro, z. B. über saturn.de

31%

der Deutschen können sich vorstellen, Nahrungsmittel zu kaufen, die aus Insekten hergestellt sind. Männer sind dem Thema gegenüber mit 40% deutlich aufgeschlossener als Frauen (22%). Insekten gelten als wichtige alternative Proteinquelle der Zukunft.

Quelle: BMEL-Ernährungsreport 2019

Herzlichen Glückwunsch, Heinz!

Das nennen wir mal eine Erfolgsgeschichte: Heinz wird in diesem Jahr 150 Jahre alt. Los ging alles 1869, als Firmengründer Henry John Heinz eine Meerrettichsoße nach dem Rezept seiner Mutter auf den Markt brachte. 1876 folgte dann der Heinz Tomato Ketchup (s. Bild). Noch heute ein absoluter Klassiker, gerade zur Grillsaison. Wir gratulieren!



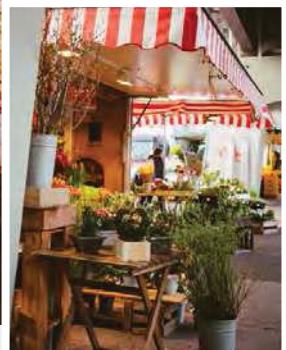
Heute ist Markttag!

Frisches Gemüse, Obst und Kräuter so weit das Auge reicht – wir lieben Wochenmärkte! Hier haben wir fünf bezaubernde Plätze für Sie, denen Sie unbedingt einen Besuch abstatten sollten



Vielfalt am Carlsplatz

Wer auf der Suche nach einem großen Angebot an frischem Gemüse, aromatischem Obst, köstlichen Delikatessen und prächtigen Blumen ist, wird am Düsseldorfer Carlsplatz bestimmt fündig. An mehr als 60 Ständen präsentieren Anbieter hier ihre Waren. Dabei gibt es Köstlichkeiten nicht nur aus Deutschland, sondern auch aus Italien, Indien, dem Iran, Frankreich oder der Türkei. Geöffnet ist der Markt von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr sowie Samstag von 8 bis 16 Uhr.



Auf zum Isemarkt!

In der traumhaften Hansestadt Hamburg findet man den größten Freiluftwochenmarkt Europas: den Isemarkt im Stadtteil Eppendorf. Auf knapp einem Kilometer Länge verkaufen etwa 200 Händler aus dem Umland ihre frischen Waren und besondere selbst gemachte Produkte. Am Isemarkt kann nach Herzenslust geschlendert und geschlemmt werden – und das sogar regengeschützt, denn die Strecke verläuft unter dem Hochbahn-Viadukt. Pro Markttag schauen etwa 6.000 Besucher vorbei. Die Stände öffnen immer dienstags und freitags von 8:30 bis 14 Uhr.



Bummeln in Mainz

Dreimal wöchentlich trifft man sich im schönen Mainz auf den malerischen Domplätzen zum Flanieren, Genießen und Einkaufen. Der Mainzer Wochenmarkt findet dienstags, freitags und samstags von 7 bis 14 Uhr statt. Bis November gibt es außerdem ein weiteres Highlight: das samstägliche Marktfrühstück auf dem Liebfrauenplatz. Neben Weck und Worscht (Brötchen und Fleischwurst) stellen unter anderem die Mainzer Winzer edle Tropfen vor.



Münchner Wahrzeichen

Ein richtiges Wahrzeichen und eine echte Institution in der bayerischen Landeshauptstadt ist der Viktualienmarkt in München. Den berühmten Wochenmarkt gibt es bereits seit 1807. Auf mehr als 22.000 Quadratmetern bietet er ein riesiges Angebot an Lebensmitteln, angefangen von frischem Obst bis hin zu exotischen Gewürzen. Marktzeit ist Montag bis Samstag jeweils von 8 bis 20 Uhr. Tipp: Etwas kleiner und intimer ist der Pasinger Viktualienmarkt!



Genuss auf Rügen

Zwischen 1. Mai und 30. Oktober öffnet der Rügen-Markt im Ostseebad Thiessow seine Stände. Mehr als 100 Produzenten und Kunsthändler aus der Region präsentieren ihre Kreationen und köstliche Produkte wie duftendes Brot, frischen Räucherfisch, Marmelade, Bienenhonig und vieles mehr. Da zieht es nicht nur Einheimische, sondern auch viele Touristen hin! Geöffnet ist der Rügen-Markt dienstags und donnerstags von 9 bis 16 Uhr.



ALLES BLÜHT.
ALLES LEBT.

WILLKOMMEN AUF DER INSEL.

Wie wäre es mal mit einer kleinen Auszeit?
Einer Pause, ganz weit weg vom Alltag?
Wir haben hier auf Sylt ein ganz zauberhaftes
und außergewöhnliches Hideaway für Sie
eingerichtet. Mit ganz wenigen, dafür umso
schöner eingerichteten Zimmern und Suiten.
Mit einem kleinen, feinen Spabereich. Und mit
der Tee- und Kaffeestuuuv, in der wir Ihnen ein
erstklassiges Frühstück und hausgebackene
Kuchen und Torten servieren.



DRAUSSEN BLÜHT ES.

DRINNEN DUFTET DER KAFFEE.

ES IST SOMMER AUF SYLT.



AARNHOOG SYLT

FÄHRHAUS HOTEL COLLECTION



Zimmer ab 270 Euro pro Nacht für Zwei,
Suiten ab 390 Euro pro Nacht für Zwei.

Klingt gut? Finden wir auch.
Wann kommen Sie vorbei?

Feine Käsekuchen

Jeder Bissen ein Genuss



Cremig, erfrischend und einfach köstlich: Käsekuchen ist der Star auf jeder frühlingshaften Kaffeetafel. Wir tischen den süßen Klassiker in drei beerigen Varianten auf. Zum Verlieben gut!

VEGGIE **LEICHT**

White Chocolate Cheesecake mit Blaubeeren

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.
zzgl. 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 1 eckige Backform (30 x 20 cm) oder 1 Springform (Ø 24 cm)

FÜR DEN BODEN

- 100 g Amarettini
- 80 g Butter
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Zucker

FÜR DIE FÜLLUNG

- 200 g weiße Schokolade
- 300 g Doppelrahm-Frischkäse
- 250 g Mascarpone

FÜR DAS TOPPING

- 300 g Blaubeeren
- 1 EL Puderzucker

AUSSERDEM

- Butter für die Form

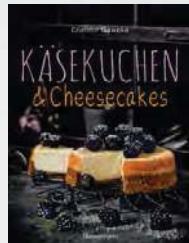
ZUBEREITUNG

1 Den Boden der Form mit Backpapier auslegen. Für den Boden die Amarettini in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz fein zerstoßen. Die Butter zerlassen, gemahlene Mandeln, zerstoßene Amarettini und Zucker zufügen und alles gut mischen. Die Amarettinimasse gleichmäßig in der Form verteilen und gut am Boden andrücken.

2 Für die Füllung die weiße Schokolade grob hacken und über dem heißen Wasserbad langsam unter Rühren schmelzen. Flüssige Schokolade, Frischkäse und Mascarpone cremig verrühren. Füllung auf dem Keksbody verstreichen. Cheesecake für mind. 4 Std. in den Kühl schrank stellen, bis die Füllung fest ist.

3 Für das Topping die Blaubeeren mit dem Puderzucker in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln, anschließend abkühlen lassen. Den Cheesecake in rechteckige bzw. Tortenstücke schneiden und mit dem Blaubeer-Topping servieren.

Pro Stück: 389 kcal | 6 g E | 31 g F | 21 g KH



BUCHTIPP:

Gelingsichere Rezepte für Käsekuchen-Liebhaber und alle, die es noch werden wollen: Christin Geweke zeigt, wie vielfältig der beliebte Kuchen zubereitet werden kann. **Bassermann Verlag, 7,99 Euro**



GENUSS-TIPP:

*Wer keine Amarettini mag,
kann stattdessen auch
klassische Butterkekse für
den Boden verwenden!*



Käsekuchen
mit Himbeerspiegel
Rezept auf Seite 102



GENUSS-TIPP:

Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie über den roten Himbeerspiegel noch etwas weiße Schokolade hobeln. Das sorgt für einen tollen Kontrast und einen Extra-Geschmackskick!



GENUSS-TIPP:

Die süßen Küchlein im Glas können Sie auch mit anderem Obst der Saison zubereiten, zum Beispiel mit Erdbeeren, Blaubeeren oder Kirschen. Und wenn Sie es tropfsicher mögen, dann probieren Sie die Minikuchen auch mal mit Mango oder Pfirsich.



Käsekuchen im Glas

Rezept auf Seite 102



VEGGIE

LEICHT

Käsekuchen mit Himbeerspiegel

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.
zzgl. 8 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 1 Springform (Ø 26 cm)

FÜR DEN KÄSEKUCHEN

- 120 g Mehl
- 1 1/2 EL Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 6 Eier
- 1 Vanilleschote
- 250 g zimmerwarme Butter
- Abrieb und Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- 250 g Zucker
- 1 kg Quark (20 % Fettanteil)
- 1/2 TL Salz

FÜR DEN HIMBEERSPIEGEL

- 400 g Himbeeren
- 2 TL Puderzucker
- 1 EL Speisestärke

AUSSERDEM

- Butter für die Form

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Rand buttern.

2 Das Mehl mit Stärke und Backpulver in eine Schüssel sieben und beiseitestellen. Die Eier trennen, die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark auskratzen. Eigelb zusammen mit Butter, Zitronenabrieb und -saft sowie dem Vanillemark schaumig schlagen, den Zucker dabei einrieseln lassen. Anschließend die Mehlmischung unter die Eigelb-

masse ziehen. Den Quark cremig rühren und zügig unterheben. Eiweiß in einer sauberen Schüssel mit dem Salz steif schlagen und behutsam unterheben.

3 Käsekuchenmasse in die Form füllen, glatt streichen und etwa 50 Min. im Ofen backen. Der Kuchen sollte dann in der Mitte noch etwas feucht sein, er backt anschließend noch nach. Den Ofen ausschalten und den Kuchen bei leicht geöffneter Tür 30 Min. ruhen lassen. Anschließend herausnehmen, in der Form auf einem Gitter komplett auskühlen lassen und für mind. 6 Std. in den Kühlschrank stellen.

4 Eine Handvoll Himbeeren für die Garnitur beiseitestellen. Die übrigen Himbeeren pürieren, durch ein feines Sieb passieren und mit dem Puderzucker in einem Topf erhitzen. Die Stärke mit 2 Eßlöffeln kaltem Wasser glatt rühren und unterrühren. Unter Rühren etwa 1 Min. köcheln, dann kurz abkühlen lassen. Auf dem fest gewordenen Käsekuchen verstreichen und diesen erneut für mind. 2 Std. kalt stellen. Mit den übrigen Himbeeren garniert servieren.

Pro Stück: 401 kcal | 16 g E | 20 g F | 38 g KH



VEGGIE

LEICHT

Käsekuchen im Glas

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 6 Weckgläser (à 160 ml)

FÜR DIE KÄSEKUCHENSCHICHT

- 350 g Doppelrahm-Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 25 g Mehl

- 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 1 Ei (Größe L)

FÜR DEN KEKSCRUMBLE

- 100 g Butter- oder Haferkekse
- 50 g Butter
- 1 EL Rohrzucker

AUSSERDEM

- 150 g frische Himbeeren
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frischkäse mit Magerquark in einer Schüssel cremig rühren. Das Mehl darübersieben und mit beiden Zuckern und dem Zitronenabrieb unterrühren. Das Ei vorsichtig untermixen, bis alles gut vermengt ist. Die Frischkäsecreme gleichmäßig auf die Gläser verteilen, diese auf ein Blech setzen und ohne Deckel 18–22 Min. im Ofen backen. Anschließend herausnehmen und komplett auskühlen lassen, der Ofen bleibt währenddessen eingeschaltet.

2 Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz nicht zu fein zerstoßen. Die Butter zerlassen und mit den Keksen und dem Zucker zu einer krümeligen Masse vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 8–10 Min. backen, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3 Die Himbeeren vorsichtig unter kaltem Wasser abbrausen und gut trocken tupfen, die ausgekühlten Käseküchlein damit belegen. Den Kekscrumble darüberstreuen und mit Puderzucker bestäuben.

Pro Glas: 429 kcal | 12 g E | 28 g F | 32 g KH

TIPP:

Diese kleinen Küchlein lassen sich wunderbar zu einem Picknick mitnehmen oder hübsch verpackt verschenken.

Tipps & Tricks

Einfach besser backen

Mit diesen Kniffen gelingen Ihre Kuchen und Torten noch besser.

Sogar ein paar Kalorien einzusparen ist ganz leicht...

1

Ein Stück Geschichte

Cheesecake, Quarkkuchen, Topfentorte: Käsekuchen hat viele Namen. Aber wussten Sie, dass er aus Griechenland stammt? Der Physiker Aigimos schrieb bereits in der Antike über das süße Gebäck. Das älteste deutsche Rezept wurde Ende des 16. Jahrhunderts veröffentlicht.

2

Zu viel des Guten

Es sind ein paar Stücke Kuchen übrig geblieben? Kein Problem: Die meisten lassen sich gut einfrieren. Einfach stückweise in einem Beutel einfrieren und dann vor dem Verzehr einige Stunden bei Raumtemperatur auftauen lassen. Wichtig zu wissen: Kuchen mit Gelatine, Tortenguss oder Baiser sind dafür nicht geeignet.

3

Perfekte Kruste

Damit kein Kuchenteig in der Form kleben bleibt, ist es wichtig, diese einzufetten. Am einfachsten geht das mit geschmolzener Butter und einem Backpinsel. Anschließend bestäubt man die Form mit etwas Mehl. Wer einen dunklen Kuchen backt, kann alternativ auch Kakaopulver statt Mehl verwenden.



5

Aber bitte ohne Sahne

Es muss nicht immer ein Klecks Sahne auf dem Kuchenstück sein. Probieren Sie als Alternative einen Joghurt-Dip: Dafür Naturjoghurt mit etwas Vanillemark, Orangenschale oder Zimt verrühren. Schmeckt herrlich frisch und spart Kalorien!

6

Natron oder Backpulver?

Sowohl Natron als auch Backpulver sind Triebmittel und sorgen dafür, dass Kuchenteig aufgeht. 1:1 austauschen kann man sie jedoch nicht. Natron braucht immer säurehaltige Zutaten, um zu reagieren – wie Zitrone oder Buttermilch. Backpulver hingegen enthält neben Natron noch einen Stärke- und Säureanteil und funktioniert auch ohne zusätzliche säurehaltige Zutaten.

Ihre Meinung ist uns wichtig:

Teilnehmen & gewinnen!

Wir geben Ihnen die Chance dazu, die „LandGenuss“ mitzustalten! Verraten Sie uns auf landgenuss-magazin.de/Leserumfrage, wie wir das Magazin für Sie noch lesenswerter machen können. Als Belohnung für Ihre Mithilfe winkt mit etwas Glück die Aussicht auf einen unserer großartigen Gewinne im Gesamtwert von ca. 10.000 Euro! *

Gesamtwert
ca. 2.500 €

„Vier-Sterne-Superior Hotel Belvedere“

KURZURLAUB IN SÜDTIROL

* Die Verlosung veranstalten wir gemeinsam mit dem Magazin „So is(s)t Italien“, das ebenfalls im Medienhaus falkemedia entsteht



Im „Vier-Sterne-Superior Hotel Belvedere“ in Jenesien erleben die Gäste Südtirol von seiner allerschönsten Seite. Hier, im 3.000-Seelen-Bergdorf an den Sonnenhängen über Bozen, locken eine Aussicht zum Niederknien, dazu exklusive Suiten und ein Infinity-Pool. Die Gastgeber kümmern sich herzlich um ihre Gäste: Hotelchefin Renate Reichhalter-Leonhardy ist leidenschaftliche Bergsteigerin und kennt die besten Routen, ihr Mann Dr. Hans Leonhardy ist ausgebildeter Mediziner und weiß, was Körper und Seele guttut. Gewinnen Sie 1 x 6 Übernachtungen für 2 Personen in einer Suite inkl. Halbpension und 1 Ganzkörpermassage pro Person. Der Gutschein ist einzulösen nach Verfügbarkeit. Mehr zum Hotel: info.belvedere-hotel.it



Gesamtwert
ca. 800 €

Blanchet

2 x 1 SOMMERDRINK-PAKET

Für laue Sommerabende bestens geeignet: die fruchtig-frischen Weine von Blanchet. Wussten Sie, dass Sie daraus tolle Sommerdrinks kreieren können? Auf www.blanchet.de finden Sie passende Rezepte.

Gewinnen Sie ein Sommerdrink-Paket mit je 6 Flaschen „Rosé de France Trocken“, „Blanc de Blancs Halbtrocken“, „Blanc de Blancs Trocken“ und „Chardonnay Trocken“, 6 Gläsern, 2 Schalen „Leaf On“ (in Grün und Weiß) von Koziol, die als Glasabdeckung und Snackschale in einem fungieren, und einem „Kitchen Aid Artisan“-Blender in der Farbe Apfelgrün.



Gesamtwert
ca. 2.100 €

Rosendahl Copenhagen

10 x 1 WEIN-ACCESSOIRE-PAKET

Wein haben Sie noch nie so stilvoll serviert wie mit den zeitlos eleganten Bar-Accessoires der Serie „Grand Cru“ von Rosendahl Copenhagen. Der praktische Weinstopper war 1993 das erste Produkt der Serie, die seitdem stetig gewachsen ist und mit den beiden neuesten Produkten, dem Weinkühler und dem Eiskübel, ihren Höhepunkt gefunden hat. Gewinnen Sie ein großes Produktpaket, das ein Mix aus Tradition und Zeitgeist darstellt, bestehend aus 1 Weinkühler, 1 Eiskübel, 6 Weißweingläsern, 1 Weinstopper und 1 Weinausgießer. Weitere Infos zu den Produkten unter www.rosendahl-design.de



Gesamtwert
ca. 1.350 €

Kahla

4 x 1 GESCHIRRSET

Das hübsche 28-teilige Porzellanset der Serie „Five Senses Wildblume“ von Kahla (www.kahlaporzellan.com) besteht aus je 4 Frühstückstellern, Speisetellern, Suppentellern, Cappuccino-Obertassen, Macchiato-Obertassen, Mini-Schüsseln und Untertassen/Snacktellern. Darauf erstrahlen 15 verschiedene zarte Blumen und Gräser, die das Porzellan zu einem tollen Hingucker auf der Tafel machen. Die Obertassen sind mit „Magic Grip“ versehen, einem Silikonfuß, der dafür sorgt, dass das Porzellan nicht klappert.

Gesamtwert:
ca. 1.750 €

Tchibo

5 x 1 SMARTE KAFFEEMASCHINE

Eine Maschine, die sich per Sprachsteuerung bedienen lässt? Für das Premium-Kapselsystem „Qbo“ von Tchibo dank der Alexa-Anbindung kein Problem! Mit der „Qbo“-App können Sie Ihren Lieblingskaffee kreieren und die Maschine starten. Nachhaltiger Spaltenkaffee in der 100 % recycelbaren Kapsel ist in 11 Sorten erhältlich. Mehr unter www.qbo.coffee. Gewinnen Sie 1 „Qbo YOU-RISTA“-Kaffeemaschine in der Farbe Urban Grey inkl. „Milk Master“ und Kaffeekapsel-Set.



Gesamtwert
ca. 1.500 €



Dieses Mal:

Frankreich



LänderGenuss Frisch gebacken

Mit dieser Quiche holt sich Marie ein Stück Frankreich in ihre Wahlheimat Kiel. Dort hat die gebürtige Französin Deutschlands ersten Unverpackt-Laden eröffnet

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

Oh nein, das geht nicht, die sind doch nicht unverpackt“, sagt die Französin Marie, mit der ich über eines ihrer Lieblingsrezepte spreche. Eine Quiche will sie für uns machen, ein ganz besonders leckeres Rezept. Aber nicht mit einem Fertigteig! Sie macht ihren köstlichen Teig selber. Klar!

Marie, die charmante Französin, ist „Madame Unverpackt“. Das ist ihr Markenzeichen, ihre Passion. Seit fünf Jahren nun gibt es, mitten in Kiel, den einzigartigen Laden, in dem man lose einkauft. Mehr als 800 Produkte – Lebensmittel, Wasch- und Reinigungsmittel, Kosmetik, auch Naschkram, Getränke und Milchprodukte in Pfandflaschen. Man kann nur staunen, wo im Alltag Müll zu vermeiden ist. Denn darum geht es Marie eigentlich.

Aus Südfrankreich kommt sie, nach dem Abitur waren Sprachen ihr Thema und die dazu passenden Länder. Die Praktika und die Jobs wechselten, bis eine internationale Firma sie als deutsch-französische Spezialistin mit ihrer Erfahrung in Logistik und Projektmanagement holte. Das persönliche Glück wollte es, dass sie mit ihrem französischen Mann zusammen nach Kiel versetzt wurde. „Wir mochten die Menschen hier sofort, ihre Bodenständigkeit, ihre klare norddeutsche Sprache. Auch heute noch lieben wir die Lage am Wasser, das Flair, das norddeutsche Licht zu allen Jahreszeiten. So wurde Kiel zur Wahlheimat.“ Drei Kinder wurden inzwischen geboren, und während Maries Mann Marc noch einmal studierte, geriet Marie ganz plötzlich an ihr Lebensthema.

Jahrelang hatte sie sich über die Müllberge geärgert, die ihre fünfköpfige Familie durch Einkauf und Alltagsgebrauch produzierte. 2012 entdeckte sie einen Zeitungsbericht über die Amerikanerin Béa Johnson, die bis heute möglichst müllfrei einkauft und lebt. „Zero Waste Home“ heißt ihr Buch. Marie war fasziniert. 14 sehr mühevolle Monate brauchte sie, bis ihr Konzept und Businessplan für einen „Abfüll-Laden“ stand, bis alle bürokratischen Hürden genommen, eine Immobilie gefunden und immerhin 250 Produkte ausgewählt waren.

Am 1. Februar 2014 eröffnete „Unverpackt“ – als erster Laden dieser Art in Deutschland. Mit Hartnäckigkeit kämpfte sich Marie durch das erste Jahr. Sie ist überzeugt, dass ihr Angebot zu einem völlig anderen Konsum führt, dass sparsamer eingekauft und weniger verschwendet wird. Der zunehmende Erfolg, die bundesweite positive Berichterstattung, Kooperationsangebote von Firmen und Institutionen machen Marie sicher. Heute hat sie einen beeindruckenden Laden, samt gemütlicher Kaffee-Ecke, ein riesiges Sortiment an regionalen, saisonalen und biologischen Produkten und ein großes Instruktionsprogramm. Und längst folgte die überregionale Anerkennung. 2018 war Maries „Unverpackt“ Preisträger des ZEIT WISSEN-Preises „Mut zur Nachhaltigkeit“.

Mit der doppelten Staatsbürgerschaft der ganzen Familie ist nun auch sicher: Kiel ist ihre Wahlheimat – „so gerne wir Urlaub machen in unserem Frankreich.“

Chicorée-Quiche

VEGGIE

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- Etwas Butter zum Fetten der Form
- 400 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 200–300 ml Bier (ersetzen Hefe und Wasser)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 2–3 Chicorée
- 100 g Blauschimmelkäse
- 3 Eier
- Etwas getrockneter Oregano
- Pfeffer
- 80 g Emmentaler

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eine Quicheform (ø 24 cm) mit etwas Butter fetten. Mehl, Bier, 3 EL Öl und $\frac{1}{2}$ TL Salz in eine Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Größe der Form rund ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und 5 Min. im heißen Ofen vorbacken.

2 Inzwischen Chicorée putzen, grob in Stücke schneiden, waschen und gut trocken schleudern. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und Chicorée kurz darin andünsten. Aus der Pfanne nehmen und ggf. vorsichtig etwas trocken tupfen.

3 Blauschimmelkäse klein schneiden, etwa $\frac{1}{4}$ zum Belegen beiseitelegen. Eier verquirlen, Käse untermengen und alles mit Oregano und Pfeffer würzen. Emmentaler reiben.

4 Die Temperatur des Backofens auf 180 °C hoch stellen. Chicorée auf den vorgebackenen Boden geben und die Eiermasse darübergeben. Mit Emmentaler und übrigem Blauschimmelkäse belegen und im heißen Ofen etwa 20 Min. goldbraun backen.

Pro Portion: 692 kcal | 27 g E | 29 g F | 79 g KH



LandGenuss

im Jahresabo!

Keine Ausgabe
verpassen!

Alle zwei Monate
ein druckfrisches
Heft

6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für nur
37,90 €



Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk

Versandkostenfreie
Lieferung

Mit einer
hochwertigen Prämie





Probebezug „Mein LandRezept“

Mein LandRezept widmet sich in jeder Ausgabe einem anderen besonderen kulinarischen Thema des Landlebens. Sie erhalten 3 Ausgaben zum Testen ohne jegliche weitere Verpflichtung frei Haus.

Wert: 14,97 €*



Messerset von Gubido

Mit diesem 6-teiligen Messerset werden Sie zum absoluten Profikoch! Das Set ist aus rostfreiem Edelstahl mit einer hochwertigen Granit-Beschichtung und Griffen in edler Holzoptik gefertigt. **Wert: 19,95 €***



Probebezug „So is(s)t Italien“

Zahlreiche kreative Rezepte, erprobte Zubereitungsmethoden und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Sie erhalten 3 Ausgaben zum Testen ohne jegliche weitere Verpflichtung frei Haus. **Wert: 17,48 €***



„LandGenuss“ Sammelschuber

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

* Nur, solange der Vorrat reicht!

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



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



Gewusst wie!

Omas beste Haushaltstipps

Hausfrauen wussten schon immer, wie sie mit kleinen Tricks große Wirkung erzielen können. Wir verraten die besten Tricks und Hausmittel unserer Großmütter, die alle garantiert funktionieren



1 Trichterersatz



Flüssigkeiten umzufüllen kann ohne Trichter ganz schön schwierig sein. Eine saubere Plastiktüte oder ein Frischhaltebeutel können Sie einfach zum Trichter umfunktionieren, indem Sie eine Ecke aufschneiden. Bei trockenen Lebensmitteln wie Reis und Salz verwenden Sie einfach Papier- bzw. Spitztüten.

4 Toaster reinigen

Angebrannte Krümel im Toaster sind in der Regel schwer zu entfernen. Nicht, wenn man dafür eine alte Zahnbürste verwendet! Achtung: Vorher unbedingt den Stecker des Toasters aus der Steckdose ziehen!



2 Verwürzten Braten retten

Der Braten ist versalzen oder zu pfeffrig? Wird er mit Honig bestrichen, mildert das den Geschmack und eine köstlich-süße Note entsteht.

5



Saugwunder Katzenstreu

Unangenehm, wenn sich im Mülleimer Flüssigkeit sammelt und fieser Geruch entsteht. Eine Schicht frisches Katzenstreu am Boden saugt die Flüssigkeit auf und bindet Gerüche. Praktisch!

3

Köstlicher Raumduft

Sie erwarten Gäste zum Essen und unangenehme Kochgerüche hängen in der Wohnung? Einfach einen Topf mit Zimt und Zucker auf den Herd stellen und leicht erwärmen. Das riecht köstlich und überdeckt die Kochdünste.

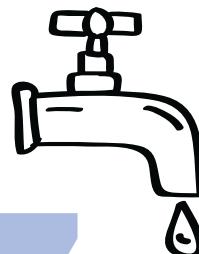
6

Weg mit dem Fett

Altes Fett auf Küchenschränken lässt sich mit einem in Öl getränkten Lappen entfernen. Anschließend mit Wasser und Spülmittel nachwischen. Zeitungspapier auf den Schränken vermeidet, dass sich neues Fett ablagert.

Schluss mit Wasserflecken

Wasserflecken lassen Armaturen und Waschbecken schnell dreckig aussehen. Wird nach dem normalen Putzen mit einem Butterbrotpapier nachgewischt, hält der Glanz länger an.



8

Schaumstopp

Richtig ärgerlich: Die Limodose wurde versehentlich geschüttelt und schäumt beim Öffnen über. Da hilft ein einfacher Trick: Mit den Fingern rundherum gegen die Dose schnippen, bevor man die Öse öffnet. Funktioniert wirklich!

7

Saubere Teekanne

Hartnäckige Teeflecken auf Kannen lassen sich mit einer Paste aus Salz und Essigessenz entfernen. Einwirken lassen, mit Wasser nachspülen und weg sind sie!

9



10

Cola macht Rohre frei

Ein guter Grund, immer eine Flasche Cola im Haus zu haben: Der Softdrink eignet sich gut als Rohrreiniger. Am besten zur Light-Version greifen, da der enthaltene Süßstoff Verschmutzungen noch besser bekämpft.

ITALIENISCHE MOMENTE genießen

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



3 AUSGABEN + GESCHENK
FÜR NUR 10,90€

Bestellung per Post

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

Bestellung online

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

Bestellung per Telefon

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

Genuss-Rätsel

Gewinnen Sie 1 von 5 Premium-Sets mit drei Essigspezialitäten von Mazzetti L'Originale

Dieses Gewinn-Paket mit drei hochwertigen Essigen bringt Ihnen italienisches Lebensgefühl direkt nach Hause. Der Mazzetti Bianco Speciale ist mit seiner ausgeprägten Süße und der angenehmen Säure ideal für Salatdressings und Fischgerichte. Sie erhalten außerdem den Mazzetti Barrique Speciale, der mehrere Monate in Eichen- und Kirschholzfässern reift, um so seinen besonderen Geschmack zu entfalten. Dieser Essig ist perfekt für würzige Fleischmarinaden, aber auch für Gemüsegerichte, denen das gewisse Etwas fehlt. Der dritte Essig, der Mazzetti Testa Rossa, ist ein Allrounder: Damit können Sie sowohl kalte Vorspeisen würzen als auch süße Desserts garnieren.

Nehmen Sie jetzt an der Verlosung teil und gewinnen Sie 1 von 5 Mazzetti-L'Originale-Premium-Sets!

Unter mazzettioriginale.de finden Sie noch mehr Informationen zu den Produkten.



Mitmachen & tolle Preise gewinnen!

Teil der Wintersportbekleidung	Beigabe zu Grillfleisch	festliches Mahl (franz.)	männl. österr. Kosename	Vorschriften des Spielverlaufs	Kochstelle	Vorschriften	Zwiesgesang
			11	jammervoller Zustand, Misere			
Abk.: Normalnull	Flugzeugtyp	fertig gekocht			begütert	nur mit Frühstück (Hotel)	
int. Wirtschaftsorganisation (Abk.)	2	Kfz.-Z.: Sigmaringen	8	Rauschmittel			
		1	großer Anfangsbuchstabe	Haushaltspan			
Wegfahrt	franz. Weichkäse	nachgeahmt				6	
nicht stattfinden lassen				engl.: Auto	Aufgussgetränk		gallertartige Substanz
Abk.: Uniform Resource Name	Windstoß	ohne Bedeutung	9				
ital. Weißbrot-spezialität	7			alkohol. Getränk			unangenehm auffallen
	Tageszeit	süßer Schnaps	unwirklich				
engl. Fürwort	Eis mit Früchten (Pfirsich)	3		Verdrossenheit	Wursthaut		schlimme Lagen
		Küchengehilfe, Hilfskoch	4				
Monat	Teil einer Filmszene	Stadt in Oberösterreich	Fetzen, Lappen	Verfasser von 'Der Name der Rose'			
				Teil der Milch			
Haltestelle	Eifelstädtchen am Nürburgring			Wiederholung beim Squash			
Tanzpartnerin von Fred Astaire (Ginger)		10	Klang, Laut (Mz.)	5			

© RateFUX 2017-249-002

Gewinnspiel

Sie haben zwei Möglichkeiten zur Teilnahme am LandGenuss-Gewinnspiel. Reichen Sie dafür das Lösungswort bis zum Einsendeschluss am 28.06.2019 ein.

Schnell & einfach online teilnehmen!

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

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

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

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

*Name | Vorname Geburtsdatum

*Straße | Hausnummer | Postfach

Postleitzahl | Ort Land

Telefon E-Mail

X *Datum | Unterschrift

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

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

Lösungswort:

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

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



Jetzt abonnieren & sparen!

GOLD EDITION

im Jahresbezug



„mein ZauberTopf“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe.
Die Marken „Thermomix“ und die Produktgestaltungen des „Thermomix“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe.
Für die Rezeptangaben in „mein ZauberTopf“ ist ausschließlich falkemedia verantwortlich. Foto: Gettyimages.de/Veronaa (1)

Bestellung per Post

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

Bestellung online

www.zaubertopf.de/gold

Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:
+49 711 72 52 293

NEU

4 Ausgaben
für nur
29,90 €

(statt ~~€ 35,96 Einzelpreis~~)
Mehr unter
www.zaubertopf.de

VORSCHAU

Die neue Ausgabe von **LandGenuss** erscheint am 04.07.2019

LandGenuss

www.landgenuss-magazin.de

Impressum

LandGenuss ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin
Bruntje Thielke (b.thielke@falkemedia.de)

Stellvertretende Chefredakteurin
Nicole Benke

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)

Hanna Kirstein, Eric Kluge, Hannah Hold, Henrike Wolff, Madeline Bartsch, Vivien Kotka, Amelie Flum, Susanne Cremer, Jenifer Wohlers, Katrin Burmeister, Charlotte Marx, Vivien Windel, Kerry Brunstein, Ronja Bardenhagen, Dene Akin

Fotografen dieser Ausgabe
Frauke Antholz, Ira Leoni, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Nicky & Max, Katharina Küllmer

Grafik und Bildbearbeitung
Cindy Stender, Nele Witt

Titel-Schriftzug
Pressedesign Nikola Wachsmuth

Schlusslektorat
Dr. Tanja Lindauer

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

Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing
Wolfgang Pohl

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

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

Anzeigenpreise
siehe Mediadaten 2019 unter www.landgenuss-magazin.de

Produktionsmanagement/Druck
Impress Media, www.impress-media.de

Vertrieb
VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung
Hans Wies, VU Verlagsunion KG,
hans.wies@verlagsunion.de,
Tel.: +49 (0) 40 / 3019 1800

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

Einzelpreis: 4,99 Euro
Jahresabonnement: 37,90 Euro
Europäisches Ausland zzgl. 10,00 Euro Porto
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die
Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

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

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

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

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

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen:
Mein LandRezept, mein ZauberTopf, So ist(s) Italien,
sweet paul, Mac Life, MAC easy, DigitalPHOTO, iPadLife,
BÜCHERmagazin und KIELERLEBEN.

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

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: Frauke Antholz (1); Gettyimages.de/Anna Kurzaeva (1), xavierarnau (1)

Frisch geerntet!

Im Sommer ist das Angebot an leckerem Saisongemüse besonders groß. Wir haben die besten neuen Rezepte mit Erbsen, Blumenkohl, Radieschen, Tomaten, Möhren & Co. für Sie zusammengestellt



Spezial: Sommertorten

16 Seiten mehr LandGenuss: Freuen Sie sich auf unser Extra-Heft zum Thema „Backen“ – mitbeerigen Traumtorten, saftigen Sommerkuchen vom Blech, erfri-schenden Kühlschranktorten und weiteren Leckereien aus der Landbackstube.

Draußen genießen

Der Sommer ist da und wir laden ein zum geselligen Gartenfest! Mit dabei: köstliche Salate, Raffiniertes vom Grill, selbst gemachte Limonaden, leckere Desserts und vieles mehr!

Jetzt im Handel!

Das LandGenuss-Spezial „Sehnsuchtsküche“ – mit Lieblingsgerichten aus Kindertagen, die heute noch begeistern



Freuen Sie sich auf 100 zeitlose Rezepte mit neuem Pfiff: deftige Sonntagsbraten, köstliche Nudelgerichte, Traumtorten und vieles mehr!



Dazu gibt es jede Menge erprobter Praxistipps, Ratgeber und Warenkunden rund ums Kochen und Backen.

LandGenuss
– das große
SPEZIAL
nur 7,50€

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
LandGenuss
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

[www.landgenuss-magazin.de/
sehnsuchtskueche-19](http://www.landgenuss-magazin.de/sehnsuchtskueche-19)

Bestellung per Telefon

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

Herzlich willkommen in Bad Salzuflen

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



Aktiv & Gesund - Auf den Spuren von Pfarrer Sebastian Kneipp

Steigert Ihre Abwehr und stabilisiert das vegetative Nerven- und Hormonsystem

Erleben Sie die Wirkung der fünf Kneipp-Elemente hautnah. Die Ganzheitlichkeit und die Einheit von Körper, Geist und Seele sind für unsere Gesundheit, Lebensordnung und Ausgleich so wichtig, wie die Luft zum Atmen. Genießen Sie Anwendungen, nach denen Sie entspannt, vitalisiert und mit neuer Kraft in den Alltag zurückkehren.

Leistungen

- **4 × Übernachtung mit Frühstück im DZ oder EZ mit Dusche oder Bad/WC oder in einer Ferienwohnung ohne Verpflegung**
- **1 × Wassergymnastik in Thermalsole**
(Gruppe, 30 Minuten)
- **2 × Kneippsche Güsse** (Einzelanwendung, 5 Minuten)
- **1 × entspannendes Thermalsole Kräuterbad**
(Einzelanwendung, 40 Minuten)
- **1 × aktivierende Bürstenmassage**
(Einzelanwendung, 30 Minuten)
- **1 × Entspannungstraining**
(Gruppe, 45 Minuten)
- **inkl. SalzuflenCARD mit vielen Extras**

Information: Tel: 05222 – 183 - 183

Anreise: Ganzjährig, So – Do
(außer an Feiertagen)

Verlängerung u. Halbpension auf Anfrage.
Inhalts- und Preisänderungen vorbehalten.

So schmeckt Bad Salzuflen

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



SoleFit - Stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht mit der Kraft der Sole

Mit der Kombination von Bewegung, Entspannung und Atemtraining in und mit der Thermalsole werden die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers angeregt.

Ein freies und bewusstes Atmen stärkt die mentale Gesundheit und das Immunsystem. Nach einem Eingangs-Check erhalten Sie ein individuelles Atemcoaching an den Gradierwerken. Die salzhaltige Luft an den Gradierwerken unterstützt dabei das Atemcoaching in vielseitiger Hinsicht: Sie befeuchtet die Bronchien, fördert die Durchblutung der Lunge und befreit die Atemwege.

Leistungen

- **5 × Übernachtung mit Frühstück im DZ oder EZ mit Dusche oder Bad/WC oder in einer Ferienwohnung ohne Verpflegung**
- **Begrüßung/Anamnesegespräch durch Atem-Therapeut**
- **2 × Aqua-Aktiv – Bewegungstraining in Thermalsole**
(Einzelanwendung, 30 Minuten)
- **2 × individuelles Atem-Coaching am Gradierwerk**
(Einzelanwendung, 30 Minuten)
- **1 × Eintritt VitaSol Therme inkl. Sauna** (3 Stunden)
- **1 × Aquafloating in wohliger Thermalsole**
(Einzelanwendung, 45 Minuten)
- **Abschlussgespräch mit Atem-Therapeut**
(15 Minuten)
- **inkl. SalzuflenCARD mit vielen Extras**

Information: Tel: 05222 – 183 - 183

Anreise: Ganzjährig, So – Do (außer an Feiertagen)

Verlängerung u. Halbpension auf Anfrage.
Inhalts- und Preisänderungen vorbehalten.

Bad
Salzuflen
ICH FÜHL' MICH WOHL.