



meine gute Landküche

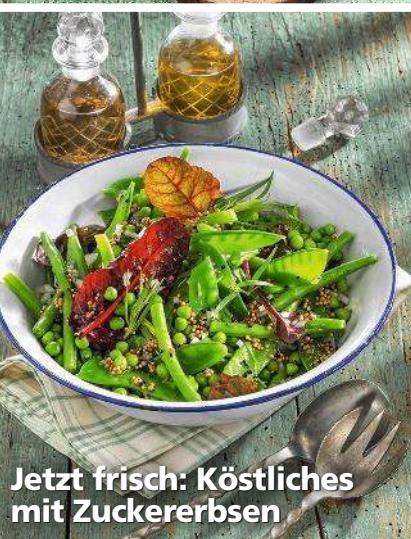
LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

Juli/August 2019 4,95 €

Das
Original



Saftig & aromatisch:
Würzige Braten



Jetzt frisch: Köstliches
mit Zuckererbsen



Süße Aprikosen: Torten
& Kuchen vom Blech

Den Sommer genießen

Leicht & lecker
Herhaftes mit und
ohne Fleisch, Desserts
& Kuchen



Knusprige Quiche mit
Tomaten und Rosmarin
Seite 15

Hausgemacht schmeckt's am besten!

- Kaltschale: perfekt für heiße Tage
- Schnelle Soßen
- Leckeres mit Paprika • Eis • Marmelade & Chutney
- Müsli-Mischungen • Unterwegs im Neandertal



4 191886 804953



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



Helfen Sie den Bienen!

Die nützlichen Insekten sind bedroht, vor allem die Wildbienen. Machen Sie mit bei der Initiative von BurdaHome! Was Sie für die Bienen tun können, erfahren Sie auf www.beebetter.de



Die besten Früchte der Saison

Wenn Sie jetzt auf dem Wochenmarkt reife Aprikosen sehen, greifen Sie zu! Denn es ist gar nicht so einfach, an wirklich süße Früchte zu kommen. Glück hat, wer im eigenen Garten ernten und den optimalen Erntezeitpunkt abpassen kann. Und dann heißt es, unsere himmlischen Kuchenrezepte ab Seite 62 auszuprobieren! Ich persönlich liebe Aprikosenmarmelade, verfeinert mit Zimt, Vanillemark und etwas Orangenschale. Besonders leckere Aufstriche aller Art bereitet Gaby Harter zu. Sie betreibt ganz in der Nähe unseres Verlags im badischen Weinort Durbach das „MarmeLädle“ und ist in der Region bekannt für beste Qualität. Einige ihrer Rezepte finden Sie ab Seite 80. Lassen Sie sich überraschen! Viel Spaß beim Nachkochen und einen sonnigen Sommer wünscht Ihnen Ihre

Susanne Peters

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

INHALT

SAISON-REZEPTE

8 Die Königin der Erbsen

Die Zuckerschote hält, was ihr Name verspricht: Sie ist zart und leicht süß

12 Wir laden ein zum Sommerfest

Bitte zugreifen! Pikante und süße Köstlichkeiten zum Schlemmen

32 Herrlich bunter Reigen mit Paprika

Die Schoten sind beliebte Zutat vieler mediterraner Gerichte – von einfach bis sonntagsfein

44 Für Freunde von Fisch & Gemüse

Gebraten, gekocht oder gedünstet servieren wir das vielfältige Duo

62 Süßes mit Aprikosen

Lassen Sie sich von cremigen Kuchen, feinen Torten & Desserts verführen

72 Jetzt ein Eis

Selbst gemacht schmeckt's doch am besten: vier erfrischende Ideen

92 Die saftigsten Sommerbraten

Butterzarte Genüsse: Jeder Braten hat hier sein eigenes Gewürzbukett

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

60 Alte Kostbarkeiten neu entdeckt

Lange Zeit fast vergessen: Jetzt wächst wieder Urgetreide auf den Feldern, z. B. im bayerischen Amberg

80 Leckeres aus Landfrauenhand

Im badischen Durbach zaubert Gabriele Harter feine Aufstriche, pikante Chutneys und vieles mehr

KREATIV-IDEEN

22 Herzlich willkommen, liebe Gäste

Liebevoll gestaltete Einladungen und dekorative Windlichter sorgen für Stimmung am großen Tag



26 OMAS KLASSIKER: ES GIBT NICHTS BESSERES

Köchin Hildegard Windholz verrät uns, warum hausgemachte Gerichte, die uns seit Kindertagen begleiten, unwiderstehlich sind

74

Für Salat, Nudeln
und mehr: feine
Soßen fix gemacht



80

Tolle Rezepte für
feine Aufstriche mit
besten Zutaten hat
uns Gabriele Harter
aus Durbach verraten



40

Erfrischend gut:
Kältschalen mit
Früchten der Saison

Als Rohkost oder aus dem Ofen:
Paprika auf dem Teller bringt
uns jetzt in Urlaubsstimmung

32



44

Nicht nur bei Rotbarsch und
Gurke zeigt sich: Fisch und
Gemüse sind ein ideales Paar



TRADITION

26 Aus Omas reichem Küchenerbe

Warum uns hausgemachte
Spezialitäten so gut schmecken

SO GEHT DAS!

40 Kaltschalen für heiße Tage

Feine Süppchen, die leicht und
erfrischend schmecken

HAUSGEMACHT

52 Ein guter Start in den Tag

Für jeden Geschmack finden Sie hier
die richtige Müsli-Mischung

56 Cremig-fruchtige Minis

Knusprige Teigschalen mit feiner
Schoko-Füllung & frischen Früchten

74 Soßen mit dem gewissen Extra

Das Beste: Mayo, Dressing oder Pesto
sind im Handumdrehen gemacht

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

98 Idyllisches Neanderland

Kulturelle & kulinarische Schätze
zwischen Düsseldorf & Wuppertal



SERVICE

6 Aufgegabelt

43 Marktplatz

55 Gute Wahl: Universal-Zerkleinerer

78 Gut zu wissen: Küchentipps

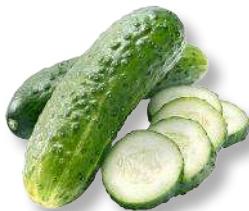
110 Register

112 Impressum/Service

113 Was Süßes zum Schluss

114 Vorschau

Für Sie entdeckt



Gurken

Gemüse des Jahres

Samenfeste Sorten sollen angebaut werden: Darauf weist der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt hin und hat die Gurke zum Gemüse des Jahres gekürt. Denn im Gegensatz zu kernlosen Züchtungen können sie vermehrt werden. Gurken gleichen unseren Flüssigkeitshaushalt aus, kühlen als Brei auf der Haut bei Sonnenbrand. Pluspunkt von Biogurken: Ihre Schale, in der Vitamine und Ballaststoffe stecken, kann man verzehren.

Töpferkunst

Für Tisch & Küche

Die Töpferei von Michael Heckmann in Schwäbisch Hall wurde bereits von seinem Uropa gegründet. Ob Teller oder Vesperbrettle, Schalen, Tassen oder Krüge: Alle Unikate sind handgefertigt. Da der Ton bei hohen Temperaturen gebrannt wird, ist das Geschirr robust und auch spülmaschinengeeignet. Alles ist in der Werkstatt oder online erhältlich.

Michael Heckmann Keramik, Neumäuerstraße 54, 74523 Schwäbisch Hall,
✉ 0791/89041,
www.heckmann-keramik.de



Ein mobiles Café, hübsches Geschirr und umweltfreundliche
Reinigungsmittel zum Selbermachen



In diesem Bus gibt's viel zu entdecken

Das rollende Café im 60er-Jahre-Stil



Michel Malcin hat einen fast 60 Jahre alten Doppeldeckerbus in ein mobiles Café umgebaut. Mit dem GenussBus ist er im Norden Nordrhein-Westfalen rund um Ibbenbüren unterwegs. Wann und wo, erfährt man auf der Homepage. Bei gutem Wetter lässt sich das Dach des Busses anheben und die Sonne genießen. Neben Getränken serviert Michel Malcin Kuchen, belegte Brote, Suppen oder süße Aufläufe. Einen Teil der Einnahmen und das Trinkgeld spendet er für karitative Zwecke – jeden Monat für ein anderes Projekt. Auf Anfrage vermietet Michel Malcin den Bus für Feiern.

DoppelLecker GenussBus KG – Michel Malcin,
✉ 05451/5644625, www.dopplecker.de

Kulinarisch unterwegs in Schleswig-Holstein

Spezialitäten aus der Region

Südöstlich von Hamburg, im Kreis Herzogtum Lauenburg, gibt es viele kulinarische Köstlichkeiten zu entdecken. Unter dem Namen „Lauenburg'scher Teller“ bieten 14 Restaurants und Gasthöfe zwischen Lauenburg und Ratzeburger See Gerichte mit regionalen Zutaten an. Serviert werden u.a. Haxe vom Deichlamm an Ofengemüse (rechts), Wildschwein-Knusper-Schnitzel und Duett von Forelle und Wels. Noch bis in den Oktober hinein stehen die Gerichte, die





zwischen 13 und 21 €
kosten, auf den
Speisekarten der
teilnehmenden
Betriebe.



Herzogtum Lauenburg Marketing und
Service GmbH, ☎ 0 45 42/85 68 60,
www.herzoqtum-lauenburg.de

Aus dem Sauberkasten

Nachhaltige Wasch- und Reinigungsmittel

Nur sechs Zutaten braucht es, um Wohnung und Wäsche sauber zu bekommen. Das versprechen Jeanette Schmidt und Henriette Grewling, die Gründerinnen des Sauberkastens. Aus Natron, Soda, Essig, Zitronensäure, Kernseife und ätherischen Ölen lassen sich nach ihren Rezepten zehn Reiniger her-

stellen – von Allzweckreiniger bis Waschmittel. Neben den Zutaten sind in einem Set auch Messlöffel, -tasse, Rezeptkarte und Etiketten enthalten. Die Sets, einzelne Zutaten sowie weiteres Zubehör sind im Online-Shop erhältlich.

Sauberkasten, ☎ 0151/65 65 33 31,
www.sauberkasten.com



Fotos: Fotolia (3), Mike Hofstetter, Karl Jotter, MyOma (2), Margareta Rogulski (2), Anne Schwerin



Leckeres aus Früchten

Nach Omas besten Rezepten

Wenn die Mitarbeiterinnen von MyOma ans Werk gehen, glühen Stricknadeln und Herdplatten. Unter der Leitung von Gründerin Verena Pröschel (rechts, mit Jörg Röhlingshöfer) entstehen Taschen, Mützen, Schals und vieles mehr. Weil Omas auch gut kochen können, hat Verena Pröschel mit ihren Mitarbeiterinnen nun Kompotts kreiert. Diese gibt es in diversen Supermärkten oder im Online-Shop. 5 Cent pro verkauftem Glas werden an den Verein LichtBlick Seniorenhilfe gespendet. Übrigens: MyOma freut sich über strickfreudige Unterstützung in Fürth und anderswo.

MyOma,  09 11/31 04 45 55,
www.loeffelkompott.de



ZUCKERSCHOTEN

Die Königin der Erbsen

Das Gemüse hält, was sein Name verspricht:

Es ist zart und schmeckt angenehm süß



Die feinen Schoten sind auch unter den Namen Kaiserschoten, Kefe, Zucker- oder Kiefelerbsen bekannt. Sie stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe wie Kalium, Phosphor und Eisen sowie Eiweiß, Ballaststoffe und Vitamine. Zudem enthalten sie, wie der Name schon verrät, einen hohen Anteil an Zucker.

Zuckerschoten haben ihren Preis, was an der kurzen Saison liegt, die von Mai bis Juni andauert. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Schale glatt und sattgrün ist. Frische Zuckerschoten quietschen leise, wenn man sie aneinanderreibt, und knacken beim Auseinanderbrechen. In ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen oder in Frischhaltebeuteln bleiben sie im Kühlenschrank etwa drei Tage frisch. Am bestens verzehrt man sie jedoch gleich, denn dann schmecken sie am besten und enthalten die meisten Vitamine.

Geerntet wird die zarte Erbsensorte vor der Vollreife. Kurzes Garen verstärkt den süßen Geschmack und eine Prise Zucker im Kochwasser erhält die grüne Farbe.

Salat mit Bohnen & Zuckerschoten

Für 4 Portionen

Für den Salat:

- 1 Zwiebel • 3–4 Stiele Estragon
- 1 Handvoll Rote-Bete-Blätter
- 300 g junge grüne Bohnen
- 300 g Zuckerschoten
- Salz • 300 g Erbsen (gepalt; alternativ TK-Erbsen, aufgetaut)

Für das Dressing:

- 1 TL Senfkörner
- 1 EL Koriandersamen
- 1 TL Schwarzkümmel
- 2 EL Traubenkernöl • 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft • 3 EL Apfelessig
- Knoblauchsalz • Pfeffer

1. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln. Estragon abbrausen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Die Rote-Bete-Blätter abbrausen und trocken schütteln. Bohnen und Zuckerschoten abbrausen, die Enden abschneiden.

2. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin ca. 7 Minuten blanchieren. In der letzten Minute Erbsen und Zuckerschoten dazugeben. Dann alles abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Senfkörner, Koriandersamen und Schwarzkümmel in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis die Körner zu hüpfen beginnen. Körner herausnehmen und in einer Schale mit den beiden Ölen verrühren. Zitronensaft und Essig unterrühren, mit Knoblauchsalz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen, abschmecken und servieren.



Frischkäseomelett

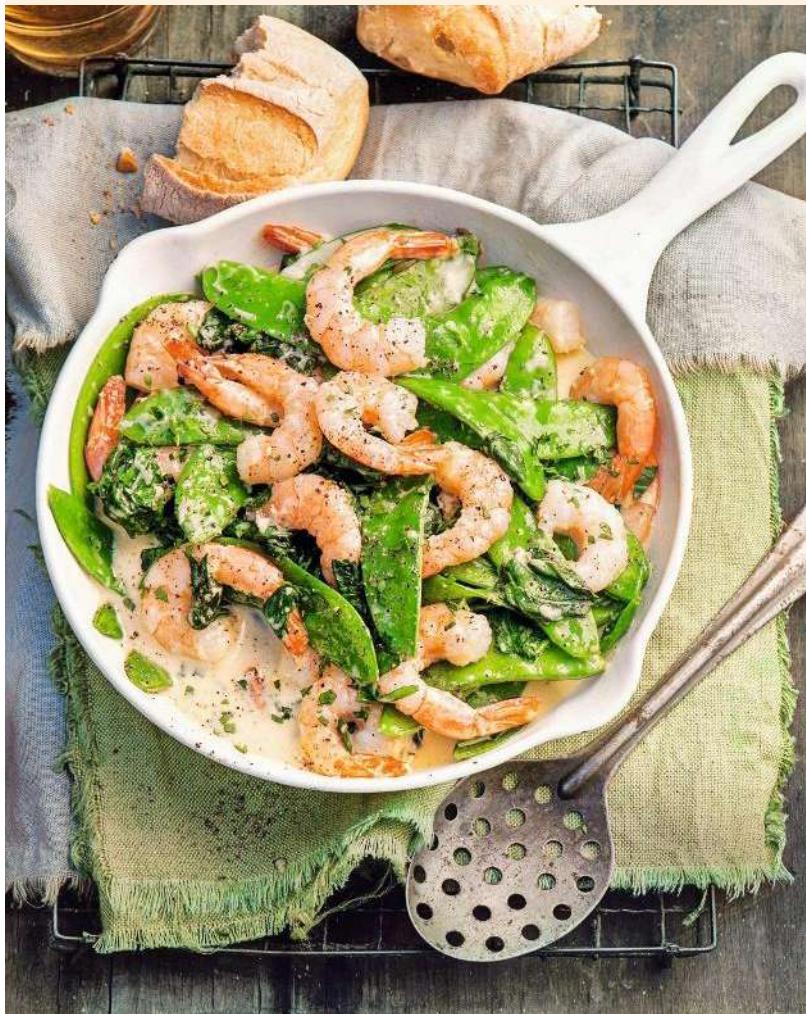
Für 4 Portionen

- 250 g Zuckerschoten
- 1 Bund Schnittlauch • 6 Eier
- 100 ml Milch • 125 g Frischkäse
- Salz • 1 EL Butter

1. Zuckerschoten und Schnittlauch abbrausen, putzen und abtropfen lassen. Den Schnittlauch fein schneiden. Eier mit Milch und Frischkäse gut verquirlen. Den Schnittlauch zufügen und den Mix salzen.

2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zuckerschoten in der Butter zugedeckt ca. 2 Minuten andünsten. Die Eimasse darübergießen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen.

3. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, das Omelett daraufstürzen, dann zurück in die Pfanne gleiten lassen und weitere 5 Minuten backen. Das fertige Omelett in Stücke schneiden, evtl. mit Schnittlauch garnieren und servieren.



Garnelen in Sahnesoße

Für 4 Portionen

- 500 g Riesengarnelen (küchenfertig)
- 5–6 Knoblauchzehen • 2 EL Butter
- 1 EL Pflanzenöl • 1 EL Mehl
- 100 ml Pernod • 100 ml Gemüsefond
- 100 g Sahne • 250 g Zuckerschoten
- 80 g Baby-Spinat
- 2–3 Stiele Estragon
- Salz, Pfeffer • 1 Spritzer Zitronensaft

1. Die Garnelen abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer heißen beschichteten Pfanne in 1 EL Butter und 1 EL Öl kurz anschwitzen. Garnelen zugeben und 1–2 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.

2. Die übrige Butter in die Pfanne geben, Mehl zufügen und aufschäumen lassen, den Pernod angießen. Unter Rühren Fond und Sahne zugießen und die Soße unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten sämig einköcheln lassen.

3. Inzwischen Zuckerschoten abbrausen und putzen. Spinat waschen, verlesen, trocken schleudern. Estragon abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Zuckerschoten in die Soße geben und darin etwa 1 Minute garen. Spinat, Estragon und Garnelen untermengen und alles 1–2 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und servieren. Zum Dippen Brötchen oder Brot dazureichen.

FEINE MILDE für Pikantes



Gemüsesuppe mit Zuckerschoten

Für 4 Portionen

- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • 200 g Möhren
- ½ Stange Porree
- 300 g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ca. 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Basilikum
- 150 g Erbsen (gepalt; alternativ TK-Erbsen, aufgetaut)
- Salz, Pfeffer • 1 Spritzer Zitronensaft
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 40 g geriebener Parmesan

1. Sellerie abbrausen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und klein würfeln. Porree abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden.

2. Zuckerschoten abbrausen, evtl. Enden abschneiden und die Fäden abziehen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. In einem großen Topf in heißem Öl glasig dünsten. Dann die Brühe angießen. Kartoffeln, Möhren, Porree sowie den Sellerie zugeben und ca. 10 Minuten leise köcheln lassen.

3. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter klein zupfen.

4. Zuckerschoten und Erbsen zur Suppe geben, weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Basilikum und Parmesan kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Wir laden ein zum Sommerfest

Bitte zugreifen: Pikante und süße Köstlichkeiten laden zum Schlemmen ein

Auf dem Buffet stehen Geflügelsalat, eine saftige Quiche und ein fruchtiges Dessert für liebe Gäste bereit





**Die herzhaften Muffins
mit Speck, Zwiebeln
und Paprika sind
zum Reinbeißen gut!
Rezepte Seite 20**



Geflügelsalat mit Curry-Dressing

Für 6 Portionen

Für den Salat:

- 150 g Zuckerschoten • 600 g Hähnchenbrustfilets
- Salz, Pfeffer • 1 l Hühnerbrühe • 3 Frühlingszwiebeln
- ca. 150 g Maiskörner (aus der Dose)

Für das Dressing:

- 200 g Mayonnaise • 200 g Joghurt • 1 EL mildes Currysauce
- 5 EL Orangensaft • Salz, Pfeffer • ½ TL Zucker

1. Die Zuckerschoten abbrausen und schräg in Streifen schneiden. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
2. Brühe in einem Topf erwärmen. Das Fleisch darin 10–15 Minuten bei milder Hitze garen. In den letzten 3 Minuten die Zuckerschoten hinzufügen und mitgaren. Anschließend die Zuckerschoten aus der Brühe heben und abtropfen lassen. Das Fleisch in der Brühe auskühlen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und dann schräg in Ringe schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Für das Dressing alle Zutaten glatt rühren. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann klein schneiden.
5. Zuckerschoten, Fleisch, Frühlingszwiebeln und Mais in eine Schüssel geben, mit dem Dressing mischen und alles ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren evtl. nachwürzen, evtl. mit Kerbel anrichten.

Herhaftes Blätterteiggebäck

Für 12 Portionen

Für die Teigtaschen:

- 450 g TK-Blätterteig • 1 Bund Frühlingszwiebeln • 150 g Rinderhack
- 2 EL Öl • 100 ml Brühe • je ½ Bd. Majoran & Petersilie (fein gehackt) • 100 g Feta (klein gewürfelt) • Salz, Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver • 1 Eigelb • 3 EL Milch

Für die Hörnchen:

- 1 große Tomate (ca. 120 g) • 50 g Geflügelsalami
- ca. 50 g Gewürzgurken • 50 g Gouda • Pfeffer
- 1 Rolle Blätterteig (ca. 275 g, Kühlgel) • 1 Eigelb • 3 EL Milch

1. Für die Teigtaschen den Blätterteig auftauen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Scheiben schneiden. Hackfleisch im heißen Öl krümelig anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Brühe angießen, vollständig einkochen lassen. Kräuter, Käse zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Abkühlen lassen.

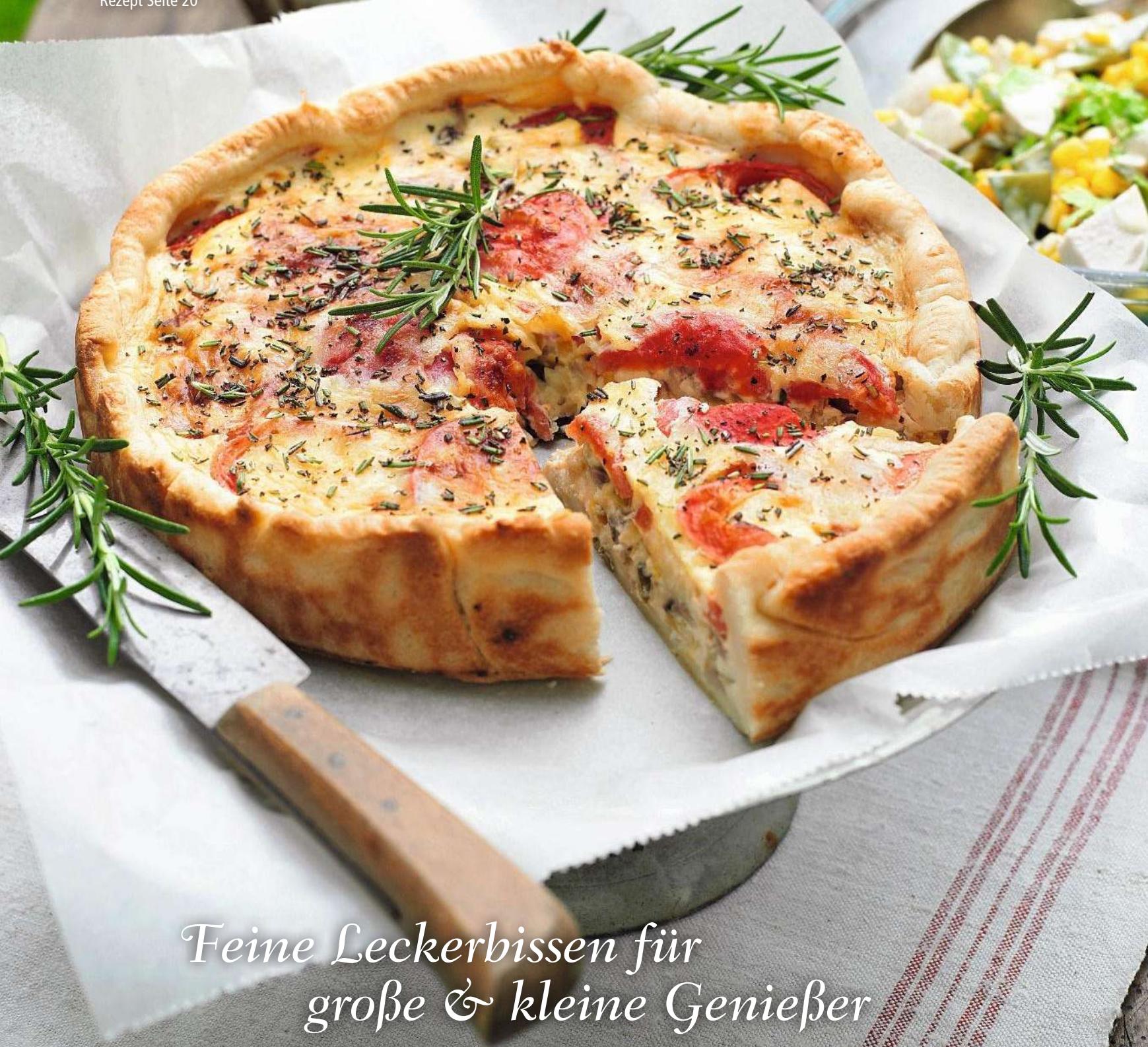
2. Teigplatten auf bemehlter Fläche nacheinander ausrollen, sodass die Längsseiten um 2 cm breiter werden. Hackmasse darauf verteilen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Teig fest aufrollen, Enden einmal verdrehen, mit einer Gabel andrücken. Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3. Für die Hörnchen die Tomate abbrausen, halbieren, entkernen. Tomate, Salami, Gurken und Käse fein würfeln. Alles pfeffern und mischen. Den Teig entrollen, in 6 längliche Dreiecke schneiden. Auf die breiten Enden je 2 TL Füllung geben. Den Teig darüberklappen, aufrollen und zu Hörnchen biegen. Hörnchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

4. Jeweils die Eigelbe mit Milch verquirlen und beide Gebäcksorten damit einstreichen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten backen: die Hörnchen 15–20 Minuten, die Teigtaschen 20–25 Minuten.



Die würzige Quiche mit
Tomaten & Champignons
schmeckt frisch aus dem
Ofen oder lauwarm.
Rezept Seite 20



*Feine Leckerbissen für
große & kleine Genießer*

Zur Thunfischcreme
mit Kapern und roten
Zwiebeln passen
Laugenkräcker gut

Die Frischkäsecreme
mit Basilikum wird auf kernigen
Pumpernickeltalern serviert.
Rezepte Seite 20



*Davon darf's gern noch ein
Häppchen mehr sein*

Rumpsteak-Möhren-Spieße

Für 8 Portionen

Für die Spieße:

- 250 g große Möhren • Salz
- 600 g Rumpsteak ohne Fettkante
- 6 rote Zwiebeln

Für die Marinade:

- 2 Zweige Rosmarin • ½ Bund Thymian
- 100 ml Olivenöl • Pfeffer

1. Möhren abbrausen, schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Abgießen und abschrecken.
2. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und würfeln (ca. 2 x 2 cm). Zwiebeln abziehen, längs halbieren und in Spalten schneiden.
3. Für die Marinade die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken. Mit Öl und Pfeffer verrühren.
4. Fleisch, Möhren und die Zwiebeln im Wechsel auf Holz- oder Metallspieße stecken. Alles großzügig mit Marinade einpinseln und mindestens 10 Minuten marinieren.
5. Den Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad) vorheizen. Die Spieße salzen und in einer ofenfesten Pfanne ohne Fett ringsum 3–5 Minuten braten. Dann im Ofen 10 Minuten nachziehen lassen.
6. Vor dem Servieren die Spieße eventuell mit Pfeffer übermahlen und mit Thymianzweigen garniert servieren. Dazu passen Baguette und ein cremiger Dip. Dafür Crème fraîche mit Schnittlauchröllchen verrühren und nach Geschmack salzen und pfeffern.



Omelett mit Kartoffeln & Zucchini

Für 6 Portionen

- 2 Zwiebeln • 200 g schlanke Zucchini
- 600 g Pellkartoffeln (gekocht)
- 1 Bund Petersilie
- 8 Eier • 200 g Sahne
- 50 g geraspelter Bergkäse
- Salz, Pfeffer • 3 EL Öl
- ca. 8 Kirschtomaten

1. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Zucchini abbrausen. Kartoffeln pellen. Zucchini und Kartoffeln in Scheiben schneiden.
2. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Eier, Sahne und Käse in einer Schüssel verquirlen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie unterrühren.
3. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Zucchini sowie Kartoffeln hinzufügen und rundherum goldbraun anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Eimasse über das Gemüse gießen und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Pfanne auf einen Rost stellen, diesen auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen geben und das Omelett in 20–25 Minuten fertig backen. Dann das Omelett auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.
5. Die Tomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Das Omelett in Würfel schneiden. Je 1 Tomatenhälfte mit einem Holzspieß auf einen Omelettwürfel stecken und servieren.



Sommer-Bowle mit Melone

Für ca. 12 Gläser

- 4 Beutel Malventee
- $\frac{1}{2}$ Zuckermelone (z.B. Cantaloupe-Melone)
- 500 g Wassermelone
- 1 Bio-Orange
- $\frac{1}{2}$ Bund Minze
- 750 ml trockener Sekt (eisgekühlt)

1. Die Teebeutel in einen Krug geben, mit 1 l kochendem Wasser aufgießen und 3–5 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Tee abkühlen lassen, dann kalt stellen.
2. Die Melonen halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecker auslösen. Die Melonenkugeln für 10 Minuten in den Tiefkühler legen.
3. Die Orange heiß abbrausen und trocken reiben. Dann die Orange in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Den Tee mit Melonenkugeln, Orangen und Minze in ein Bowlengefäß geben. Alles mit dem Sekt auffüllen. Die Bowle auf Gläser verteilen und nach Belieben mit kleinen Minz Zweigen garnieren.

Schmand-Mascarpone-Creme mit Kirschkompott

Für 6 Portionen

Für das Kompott:

- 1 Glas Schattenmorellen
- 30 g Zucker
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 2 EL Speisestärke

Für die Creme:

- 3 Eier • 50 g Zucker • 150 g Schmand
- 250 g Mascarpone • 1 Prise Salz

Außerdem:

- 100 g Löffelbiskuits
- 30 g gehackte Pistazien

1. Für das Kompott die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen – dabei den Saft auffangen. Kirschsaft mit Zucker, Zitronenschale und Vanillezucker aufkochen. Stärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren, in den Saft einröhren und diesen damit binden. Anschließend die Kirschen unterrühren und das Kompott abkühlen lassen.

2. Für die Creme die Eier trennen. Eigelbe und Zucker weißcremig aufschlagen. Schmand und Mascarpone glatt rühren und mit der Eigelbcreme verrühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben.

3. Die Löffelbiskuits in dünne Scheiben schneiden und auf 6 Gläser verteilen. Erst Kompott, dann Creme darüber schichten. Das Dessert mindestens 30 Minuten kalt stellen und vor dem Servieren mit den Pistazien bestreuen.



Der Zwetschgenkuchen
mit Marzipanstreuseln
und Mandeln ist der Hit
zu Kaffee oder Tee.
Rezept Seite 20

*Fruchtiges für Naschkatzen
gibt's zum süßen Finale*

Herzhafte Muffins mit Speck & Paprika



Für 12 Stück

- 120 g Paprika
- ca. 70 g durchwachsener Speck
- 1 Bund Petersilie
- 3 Eier • 200 ml Milch • 60 ml Öl
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Muskat
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 250 g Mehl • 2 TL Backpulver

1. Die Paprika halbieren, putzen und entkernen. Paprika und Speck in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Die Eier mit Milch, Öl, Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und hinzusieben. Alles zu einem glatten Teig verrühren.

3. Paprika, Speck und Petersilie unter den Teig rühren. Dann den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.

4. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und dann gleichmäßig in die Papierförmchen spritzen. Die Muffins im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

Gute Idee: Verteilen Sie Kräuter und Duftpflanzen in hübschen Blumentöpfen auf den Tischen oder auf dem Buffet – das sieht gut aus und hält außerdem lästige Insekten fern. Schmeiß- und Stubenfliegen mögen Basilikum und Duftgeranien nicht, Fleischfliegen nehmen bei Pfefferminze, Lavendel und Basilikum Reißaus.

Quiche mit Tomaten & Champignons



Für 4–6 Portionen

Für den Belag:

- 250 g Champignons
- 250 g Porree
- 4 EL Öl • Salz, Pfeffer
- 3 Zweige Rosmarin
- 300 g Strauchtomaten
- 50 g Emmentaler (gerieben)

Für den Guss:

- 250 g Crème fraîche
- 150 ml Milch • 3 Eier
- 150 g Emmentaler (gerieben)
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- Außerdem:**
- 1 Rolle Quicheteig (ca. 300 g; aus dem Kühlregal)

1. Für den Belag die Pilze feucht abreiben und putzen. Den Porree putzen und abbrausen. Beides in Scheiben schneiden.

2. Die Pilze im heißen Öl in einer Pfanne so lange braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Dann den Porree hinzufügen, unter Rühren ca. 5 Minuten mitdünsten. Dann das Gemüse salzen und pfeffern.

3. Für den Guss Crème fraîche, Milch, Eier, Käse, Salz, Pfeffer und Muskat gut verquirlen.

4. Den Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier belegen. Die Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Teig am Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Nadeln hacken. Tomaten 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Abschrecken, häuten und in Scheiben schneiden, entkernen.

6. Gemüse mit Guss verrühren und auf den Teig geben. Rosmarin und Tomaten darüber verteilen. Alles mit Käse bestreuen. Die Quiche 40–50 Minuten backen.

Thunfischcreme mit Kapern



Für 6 Portionen

- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, ca. 220 g) • 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Zitronensaft • 50 g Joghurt
- 1 rote Zwiebel • 1 Ei (hart gekocht) • 2 EL Kapern • Salz, Pfeffer • 24 Laugenkräcker

1. Den Thunfisch abtropfen lassen. Mit Mayonnaise, Zitronensaft und Joghurt fein pürieren.

2. Zwiebel abziehen, Ei pellen und beides fein würfeln. Je 1 TL Zwiebel und Kapern abnehmen. Übrige Zwiebeln und Kapern unter die Creme rühren. Das Ei unterheben. Die Creme salzen und pfeffern.

3. Creme mit einem Spritzbeutel ohne Tülle auf die Creme spritzen. Mit übrigen Zwiebeln und Kapern bestreut servieren.

Basilikum-Frischkäse-Creme

Für 6 Portionen

- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Bund Basilikum • 1 Knoblauchzehe • 50 g getr. Tomaten in Öl • 200 g Doppelrahm-Frischkäse • 100 g Crème fraîche
- 1 EL Zitronensaft
- 12 Pumpernickeltaler

1. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden bzw. hacken. Den Knoblauch abziehen, die Tomaten abtropfen lassen und beides fein würfeln.

2. Den Frischkäse mit der Crème fraîche und dem Zitronensaft glatt rühren. Die Kräuter, Tomaten und den Knoblauch unterziehen.

3. Die Creme in einen Spritzbeutel ohne Tülle geben und dann auf die Pumpernickeltaler spritzen. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren und servieren.

Zwetschgenkuchen mit Streuseln



Für 12–15 Stücke

Für den Hefeteig:

- 150 ml lauwarme Milch
- 70 g Zucker • 30 g frische Hefe
- 400 g Mehl • 1 Ei
- 50 g weiche Butter • 1 Prise Salz

Für Streusel & Belag:

- 100 g Marzipanrohmasse
- 200 g Butter • 200 g Zucker
- 200 g Mehl • ½ TL Zimt
- 1,5 kg Zwetschgen (alternativ Pflaumen) • 100 g gem. Mandeln
- 40 g Mandelblättchen

1. Für den Teig Milch mit Zucker verrühren. Die Hefe hineinbröckeln und abgedeckt 10 Minuten gehen lassen. Mehl, Ei, Butter und Salz dazugeben und alles mit den Knethaken eines Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2. Für die Streusel das Marzipan hacken und die Butter zerlassen. Marzipan, Butter, Zucker, Mehl sowie Zimt glatt rühren und 20–30 Minuten kalt stellen. Für den Belag die Zwetschgen abbrausen, halbieren und entsteinen.

3. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, auf das Blech legen und andrücken, dabei einen kleinen Rand formen.

4. Die gemahlenen Mandeln auf den Teig streuen. Die Zwetschgen dachziegelartig dicht an dicht darauflegen. Dann die Streuselmasse mit den Händen großzügig darüber verteilen und die Mandelblättchen gleichmäßig darüberstreuen. Den Kuchen im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten 35–40 Minuten backen.

DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND



AB 21. JUNI IM HANDEL



2 Ausgaben zum Kennenlernen für nur 6,30 Euro!

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

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

oder online: www.landrezepte-abo.de

Bitte Aktions-Nr. 641 329M angeben.

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

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

Herzlich willkommen, LIEBE GÄSTE

Schön gestaltete Einladungen wecken die Vorfreude.
Dekorative Windlichter sorgen für Stimmung am großen Tag



Hohe Einmachgläser mit schlichten Kerzen haben wir mit wenig Aufwand für den großen Auftritt als Tisch-Deko fein gemacht. Dafür etwas Wasser einfüllen und frische Blumen hineinstellen.



Mit Stempel und Stift erhält diese Karte eine individuelle Note. Dazu einfach verschiedene Motive und Buchstaben aufstempeln (Motivstempel z.B. von Etsy). Beschriften und mit Bändchen verzieren.

Für die Windräderchen
brauchen Sie Strohhalme aus Papier, Briefkopfklammern und festes, hübsch gemustertes Papier. Daraus 15x15 cm große Quadrate zuschneiden und ein Loch in die Mitte stanzen. Die Quadrate von den Spitzen her bis 1,5 cm vor der Mitte einschneiden. In jede Ecke ein Loch stanzen, dann die Ecken zum mittleren Loch ziehen und in diesem alle Spitzen mit der Briefkopfklammer befestigen (am besten vor dem endgültigen Befestigen den Text auf die Fähnchen schreiben). Nun einen Strohhalm an einem Ende platt drücken und lochen. Die Rädchen mit der Klammer an dem Halm befestigen.

Fotos: Flora Press, MSJ/Grit Knapps, seasons.agency/Kramp+Gölling



Wie ein kleines Geschenk wirkt die Karte mit Schleife. Dazu die Breite des Bändchens ausmessen und auf einer Seite einer Klappkarte (ca. 21 x 9 cm) mittig zwei Schnitte parallel zueinander machen – da zwischen sollte Platz für den Namen des Eingeladenen bleiben. Das Band vorsichtig durchziehen, dann die Karte beschriften oder bestempeln.



ALLES SELBST GEMACHT *mit viel Liebe zum Detail*



In den Rollen aus Maulbeer-papier oder Strohseide (ca. 23 x 16 cm) stecken hier die Einladungen. Zugeschnitten wird mit einer Zierrandschere (z.B. Typ „Fotokante“), gebunden mit Juteband oder farblich passendem Küchengarn. Die Etiketten in Blatt- oder Blumenform verraten, für wen die Einladung gedacht ist.

Ein schönes Stempelmotiv schmückt in verschiedenen Farben die verzierten Butterbrottüten, in denen Gläser mit Teelichtern stecken. Passend dazu einen Knopf mit doppelseitigem Klebeband im oberen Bereich platzieren. Farbige Schnüre oder Bänder unter den Knopf kleben oder locker um ihn herumlegen. Die Manschette aus Rüschenband (rechts) ist mit ein paar Klebepunkten auf der Butterbrottüte fixiert. Nun noch eine Krempe oben an der Tüte umschlagen, fertig!



Aus Backpapier und Buchseiten lassen sich schnell und ohne großen Aufwand hübsche Blickfänger für den Abend zaubern. Das Papier wird locker um Kerzengläser gerollt und dann mit Spitzenborte, Schnur, Klebebändern aus Reispapier, Aufklebern oder kleinen Holzklammern fixiert und verzieren.

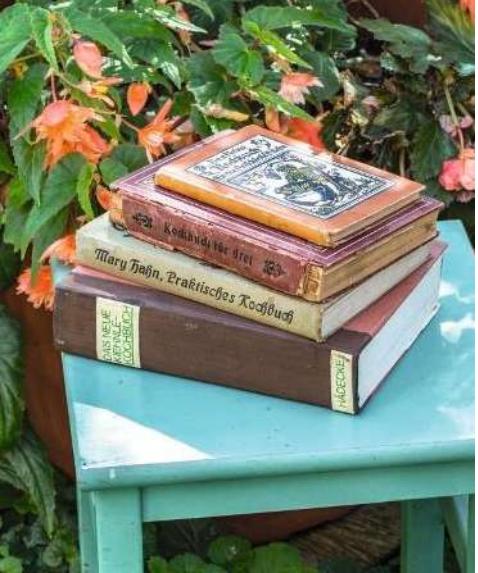
TRADITION

AUS OMAS REICHEM *Küchenerbe*

Nichts schmeckt so gut wie hausgemachte Spezialitäten,
die uns seit Kindertagen begleiten. Aber warum ist das so?



Aus dem Garten frisch
auf den Tisch – das war
früher selbstverständlich,
weiß die passionierte
Köchin Hildegard Windholz



Ihre alten Kochbücher nutzen Mutter und Tochter Windholz oft beim Kochen. Beide schwören auf traditionelle Rezepte und bereiten Topfennudeln und andere Köstlichkeiten nach bewährter Manier zu

Die Topfennudeln sind ein echter Geheimtipp“, hat uns Hildegard Windholz versprochen. Sie muss es wissen. Denn die Bayerin aus Niederroth bei Dachau kocht zusammen mit ihrer Mutter, die ebenfalls Hildegard heißt, leidenschaftlich gern nach Familienrezepten. „Wie man den Hefeteig macht und in Butterschmalz ausbackt, habe ich mir bei meiner Mama abgeschaut“, sagt die passionierte Köchin und verrät damit schon ein Grundprinzip für Kochkunst nach alter Tradition. Denn heute wollen wir den Geheimnissen unserer Kindheitserinnerungen auf den Grund gehen und herausfinden, warum uns Omas Schmankerln so besonders gut schmecken. Dazu haben wir uns mit Mutter und Tochter Hildegard Windholz verabredet und unsere Lieblingsrezepte aus Omas Küche mitgebracht. Wir, das sind die Fotografin Christa Brand, eine gebürtige Schwäbin, und ich, in der Eifel aufgewachsen. Beim Nachkochen lernen wir schnell: Leckere Hausmannskost hat viel mit Erfahrung zu tun. Nicht nur Rezepte sind über Generationen weitergegeben worden, auch praktische Fertigkeiten. Und gekocht wurde mit dem, was vorhanden war. Deshalb finden sich viele Mehlspeisen unter den Klassikern. Auch für Eier, Milch und Butter musste niemand zum Kaufmann laufen. „Fast jeder hier im Dorf hatte noch Kühe“, erinnern sich die Bayerinnen. „Im Fass rührte man seine eigene Butter. Schwieriger war es, die Butter zu klären. Butterschmalz war daher kostbar und die darin gebackenen Topfennudeln waren etwas Besonderes.“

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die aus einem alten Rezept jene Köstlichkeit zaubern, die Kindheitserinnerungen weckt. Bei den Topfennudeln ist es der Schnittlauch. „Man darf ihn erst schneiden, bevor er in den fertigen Teig gerührt wird“, wissen Mutter und Tochter Windholz, >



Grießklößchensuppe nach Oma Marieliese

Für 4 Portionen

Für die Klößchen:

- 250 ml Milch • 20 g Butter
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 Prise Pfeffer • 65 g Grieß • 2 Eier

Außerdem:

- reichlich Fleisch- oder Gemüsebrühe

1. Die Milch mit der Butter erhitzen, Salz und Pfeffer zugeben. Dann den Grieß einrühren.

2. Den Grießbrei erkalten lassen und dann die Eier untermischen. Anschließend den Teig mind. 30 Minuten quellen lassen.

3. Die Brühe aufkochen. Aus dem Teig mit zwei Esslöffeln Klöße formen und diese in die Brühe geben, die Hitze reduzieren. Steigen die Klöße nach oben, diese noch etwas ziehen lassen.

4. Die Brühe mit den Klößchen auf Teller verteilen. Nach Wunsch mit klein geschnittenen Kräutern wie Schnittlauch und Petersilie garnieren und servieren.

Tipp: Der Teig für die Grießklößchen muss lange genug quellen. Oma Marieliese hat dazu in ihrem vererbten Rezept vermerkt: „Probeklößchen formen“.

Der Geschmack der GÜTEN ALTER ZEIT

> „sonst geht sein Aroma verloren.“ Bei den Dampfnudeln kommt es darauf an, dass sie nicht in sich zusammenfallen und dass sich am Pfannenboden eine feine Kruste bildet. Früher wurden sie in Eisenpfannen zubereitet. „Obenauf lag ein Holzdeckel“, erinnert sich Mutter Windholz. Damit der Dampf nicht entweichen konnte, wurden Tücher um den Deckel gelegt. „So mache ich es auch heute noch mit meinen modernen Töpfen.“

Christa Brand hat aus ihrer schwäbischen Heimat für unseren Kochtag das Maultaschenrezept ihrer Tante mitgebracht. „Wenn wir mit der ganzen Familie zu Tante Käthe kamen, wurde immer viel aufgetischt“, erzählt die Fotografin. „Und wenn wir wieder heimfuhren, gab Tante Käthe uns eine Schüssel voll Maultaschen mit, die sie schon morgens für uns zubereitet hatte.“ Traditionelle Kochkunst hat auch

viel mit Zeit zu tun. Wer einen Teig knetet, ihn gehen lässt, ausrollt und in aufwendiger Handarbeit füllt, braucht Stunden. Maultaschen & Co. stillen deshalb nicht nur den Hunger im Bauch – sie sind so gut, dass sie auch die Seele streicheln. So erklärt sich wohl auch der berühmte Spruch „Liebe geht durch den Magen“. Früher waren Gerichte regional verwurzelt und erzählten von den Gepflogenheiten der nächsten Umgebung. Deutlich wird das bei der Grießklößchensuppe, die Hildegard Windholz in der schwäbischen und der bayerischen Variante für uns gekocht hat. „Die Grießklößchen nach dem schwäbischen Rezept von Christas Oma Marieliese (Seite 27) gelingen immer“, sagt sie. „Die bayerischen Grießnockerln sind in der Herstellung heikler. Dafür werden sie lockerer. Man stellt keinen Grießbrei her, sondern röhrt Butter schaumig



Die Bohnenschnippermaschine erleichterte die Arbeit, wenn gläserweise Bohnen als Wintervorrat eingewekkt wurden. Die ganzen Stangenbohnen kommen oben rein und mit dem Kurbeln unten, schräg geschnitten, wieder raus. Das alte Küchengerät ist auch bei großen Portionen Bohnensuppe hilfreich



Grüne-Bohnen-Suppe „Bounenschlupp“

Für 4–6 Portionen

- 1 kg Schnippelbohnen (Buschbohnen)
- 5 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün ($\frac{1}{4}$ Sellerie, $\frac{1}{2}$ Stange Porree, 2 Möhren, Petersilie)
- 2 EL Gemüsebrühe (Instant)
- 7–8 Zweige Bohnenkraut
- 1 EL Branntweinessig • Salz, Pfeffer

1. Die Bohnen abbrausen und die Enden abschneiden. Die Bohnen schräg in ca. 1 cm große Stückchen schnippen oder schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Das Suppengrün (außer der Petersilie) evtl. schälen, abbrausen und klein würfeln.
2. Die vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Brühe einröhren und das Bohnenkraut obenauf legen. Alles aufkochen, dann die Temperatur herunterschalten und alles ca. 40 Minuten sanft weiterköcheln lassen, zwischendurch umrühren.
3. Inzwischen die Petersilie abbrausen und klein hacken. Nach der Hälfte der Garzeit (ca. 20 Minuten) die Petersilie sowie 1 Schuss Essig in den Topf geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Weiterkochen lassen.
4. Die Suppe abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Nach Wunsch mit etwas weißem Balsamicoessig sowie einem Klecks Schmand verfeinern und servieren.

und lässt den Grieß dann hineinrieseln.“ Je nachdem, wie man es von Kindheit an gewohnt ist, entscheidet man sich für das eine oder das andere Rezept.

Wie aus Omas einfacher, kostengünstiger Kost Kult geworden ist, zeigt sich auch – und gerade – bei den Suppen. In früheren Zeiten waren Eintopf und Suppe eine praktische Lösung, um viele Mäuler satt zu bekommen. Heute sind sie fast schon Luxus. Denn um eine richtig gute Suppe zu kochen, braucht es Muße und frische Zutaten. Das Gemüse kam früher aus dem eigenen Garten, und weil immer etwas anderes heranreifte, war für Abwechslung gesorgt, besonders in der Hochsaison. So verwundert es nicht, dass etwa für Bohnensuppe bis heute unzählige Varianten existieren. Mal besteht sie aus Dicken Bohnen und ein paar Kräutern. Einige Wochen später stellen Buschbohnen den Hauptanteil. Dann wiederum sind Bohnen nur ein Bestandteil neben Kartoffeln, Möhren und Porree. Viele werden sich erinnern, wie eine Bohnensuppe mit Trockenbohnen gekocht wurde und im Lauf eines Vormittags nach und nach zu den weich gekochten Hülsenfrüchten mit Speck, Möhren, >

Maultaschen nach Tante Käthe

Für 4–6 Portionen

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 3 Eier • Salz

Für die Füllung:

- 1 Bund Petersilie
- 2–3 Zwiebeln • 1 TL Butter
- 750 g Hackfleisch • 3–4 Eier
- Salz, Pfeffer • Muskat

Außerdem:

- Salz • ca. 25 g Butter

1. Für den Teig Mehl, Eier und Salz in einer Schüssel verkneten. Evtl. etwas Wasser hinzufügen. Anschließend den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung die Petersilie abbrausen, gut trocken schütteln und sehr fein hacken. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln und Petersilie glasig dünsten. Den Mix in eine Schüssel geben, abkühlen lassen. Hackfleisch und Eier zufügen und gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Den Teig mehrmals durch eine Nudelmaschine drehen, sodass man sehr dünne Streifen von

ca. 8 cm Breite erhält. Alternativ den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche mit einem Nudelholz, so dünn wie möglich, ausrollen.

5. Die Füllung in je 5–6 kleinen Häufchen auf den Teigstreifen verteilen. Diese über der Füllung zusammenklappen. Maultaschen ausröhren und die Ränder mit den Fingerspitzen festdrücken. Fertige Maultaschen auf ein bemehltes Brett legen, bis alle ausgerädelt sind.

6. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser salzen, die Maultaschen hineinlegen, ca. 7 Minuten bei mäßiger Hitze gar ziehen lassen. Anschließend die Maultaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kalt abspülen, damit sie nicht aneinanderkleben, und abkühlen lassen.

7. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Maultaschen leicht braun anbraten. Die Maultaschen auf Tellern anrichten und mit der Butter beträufeln. Mit Kartoffelsalat servieren.

Tipp: Wer möchte, kann die Maultaschen auch in Fleischbrühe servieren. Wenn es schnell gehen soll, bieten sich fertige Nudelteige ohne Konserverungsstoffe an (aus dem Kühlregal).

Kartoffelsalat

Für 4–6 Portionen

- 1 kg festkochende Salatkartoffeln
- 100 ml kräftige Gemüsebrühe
- 3 Schalotten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch • 1 Gurke
- 4 EL Essig • 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker

1. Die Kartoffeln abbrausen, in einen Topf geben und garen. Dann abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

2. Die Brühe erhitzen und über die Kartoffeln geben. Die Kartoffeln etwas durchziehen lassen.

3. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln sowie den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Gurke schälen und fein hobeln.

4. Schalotten, Lauchzwiebeln und Schnittlauch vorsichtig unter die Kartoffeln mengen. Alles mit Essig und Öl durchmischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp: Die Brühe wird von den Kartoffeln aufgesogen und gibt dem Salat seinen besonderen Geschmack. Am besten schmeckt er, wenn er noch leicht lauwarm ist.



Herhaftes und Süßes KNUSPRIG AUSGEBACKEN

> Sellerie und zum Schluss Petersilie hineingeschnippelt wurden. Mit dem Mittagsläuten der Kirchturmglöckchen dampfte dann schließlich die fertige Mahlzeit in den Tellern auf dem Tisch.

Stellvertretend für alle Grüne-Bohnen-Suppen habe ich ein Rezept aus der Eifel mitgebracht. Bei der traditionellen „Bounenschlupp“ müssen die Bohnen schräg geschnitten werden. Eine mögliche Erklärung liefert die Eigenart alter Sorten: An der Naht haben die Hülsen Fäden. Setzt man das Messer beim Schnippeln schräg nach unten an, können die Fäden abgezogen werden. Auch wenn grüne Bohnen heute meist fadenlos sind – der durchaus dekorative Schnitt ist geblieben.

Wie in der Bohnensuppe gehört in vielen althergebrachten Rezepten ein Schuss Essig dazu. Warum das so ist, lehrt die Geschichte. Früher gab es nur wenige Gewürze. Wurden sie überhaupt angeboten, waren sie teuer. Essig stellte damit eine günstige Alternative dar, dem Essen eine besondere Note zu geben. Das prägte den Gaumen bis heute. Werden dazu noch die eifeltypischen Waffeln serviert, ist der Geschmack von Heimat perfekt. Die Kombination aus Süß und Sauer-Herhaft findet sich in Omas Repertoire oft: Reibekuchen mit Apfelkompott, Heringssalat mit Apfelstücken. Was wir heute mit der en vogue geratenen asiatischen Küche neu entdecken, haben Generationen vor uns längst praktiziert. Auch eine vegetarische Ernährung lässt sich aus alten Kochbüchern problemlos bestreiten. Früher mehr Not als Tugend, überwiegen die fleischlosen Gerichte. Und wir lieben sie – weil Oma es schon früher so gemacht hat.

Am Ende unseres gemeinsamen Tages bleiben ein Rest Suppe und einige Topfennudeln übrig: Die Mahlzeit für morgen ist gesichert. Denn auch das gehört zur Küche der alten Schule: Reste werden nicht weggeworfen, sondern verwertet. Dabei entdeckt Hildegard Windholz, dass ihre bayerischen Topfennudeln vorzüglich zur Eifeler Bohnensuppe passen. Vielleicht wird sie die neue Kreation eines Tages als Geheimtipp an ihre Töchter weitergeben.

Kathrin Hofmeister

Topfennudeln nach Familie Windholz

Für 4–6 Portionen

- 375 g Mehl (Type 450)
- ½ Würfel frische Hefe
- 200 ml lauwarme Milch
- 1 ½ EL Zucker • 35 g Butter
- 2 Bund Schnittlauch
- ½ gestrichener TL Salz
- 250 g Topfen (alternativ gut abgetropfter Magerquark)
- 2 Eigelb
- 1 ½ kg Butterschmalz

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in etwas Milch bröseln und darin auflösen. Die Hefemilch mit 1 TL Zucker in die Mulde geben und mit etwas Mehl verrühren. Etwas Mehl darüberstäuben, den Vorteig abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

2. Die Butter zerlassen. Den Schnittlauch abbrausen, gut trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Übrigen Zucker, Butter, Schnittlauch, Salz, Topfen und Eigelbe zum Vorteig geben. Alles mit so viel von der übrigen Milch verarbeiten, bis ein mittelfester Teig entsteht, der glänzt und Blasen wirft. Den Teig an einem warmen Ort gut 30 Minuten gehen lassen.

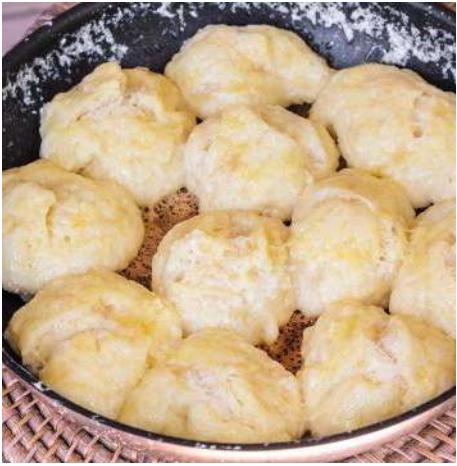
3. Ein Küchentuch auf ein Blech legen und leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig in mehrere Portionen teilen und rund formen. Die Teiglinge auf das Blech legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

4. Inzwischen das Butterschmalz in einem großen, nicht zu weiten Topf erhitzen. Idealerweise haben 3 Teiglinge nebeneinander Platz. Das Fett muss heiß genug sein, damit die Teiglinge nicht zu viel aufsaugen, aber es darf nicht so heiß sein, dass sie verbrennen.

5. Die Teiglinge mit der Hand flach drücken, so dass sie eine leicht längliche Form bekommen. Dann die Teiglinge ins Fett legen, mit diesem übergießen und wenden, sobald die erste Seite knusprig braun ist. Die fertigen Topfennudeln mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Das herzhafte Schmalzgebäck schmeckt zu Bohnen-, Gemüse- oder Nudelsuppe. Wenn Sie den Schnittlauch im Teig weglassen, können Sie die Topfennudel auch zu Apfelkompott servieren. Um zu sehen, ob das Fett heiß genug ist, einen Holzlöffel hineinhalten. Wenn daran Luftblasen aufsteigen, hat das Fett die richtige Temperatur.





Die Dampfnudeln lässt Hildegard Windholz im Sommer an der Sonne gehen. Die leckere Kruste, im Bayerischen Rammé genannt, entsteht durch den karamellisierten Zucker, wenn die Flüssigkeit ganz aufgesogen ist. Erst die krustige Rammé gibt den hausgemachten Dampfnudeln den typischen Geschmack.



Bayerische Dampfnudeln

Für 6–8 Stück

Für den Hefeteig:

- 250 g Mehl • 20 g Hefe
- 140 ml lauwarme Milch
- ca. 55 g Zucker • 50 g Butter
- 1 Prise Salz • 1 Ei

Für die Kruste:

- 50–80 g Butterschmalz • 200 ml Milch
- 2 EL Zucker • 1 Prise Salz

1. Für den Vorteig das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröseln, etwas Milch zugeben, mit 1 TL Zucker und etwas Mehl dickflüssig verrühren. Den Vorteig mit Mehl leicht bestäuben, abdecken und dann an einem warmen Ort 10–15 Minuten gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat.

2. Die Butter zerlassen. Mit der übrigen Milch, dem übrigen Zucker, dem Salz sowie dem Ei unter den Vorteig mengen. Den Teig mit der Hand „abschlagen“, bis er sich von der Schüsselwand löst, glatt glänzend ist und Blasen wirft. Den Teig nochmals abdecken und lauwarm in der Schüssel gehen lassen.

3. Teig nochmals mit der Hand durchschlagen, dann zu Nudeln formen. Diese auf ein leicht bemehltes Brett legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen. **4.** Für die Kruste das Butterschmalz in einer Pfanne mit hohem Rand und gut schließendem (Glas-)Deckel zerlassen. Milch, Zucker und Salz zugeben. Die gegangenen Nudeln in die lauwarme Flüssigkeit setzen und den Deckel schließen. Das Ganze bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Mit Fingerspitzengefühl erst bei mäßiger,

dann bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten sanft kochen lassen (kleinere Nudeln auch kürzer). Sobald die Milch aufgesogen ist, macht sich die Krustenbildung durch ein leichtes Krachen bemerkbar. Dann den Herd ausschalten und die Dampfnudeln für weitere ca. 15 Minuten stehen lassen. Die Dampfnudeln auf Teller verteilen und mit Vanillesoße servieren.

Tipp: Beim Erhitzen der Dampfnudeln sollte die Temperatur möglichst gleichmäßig sein. Der Topfdeckel muss absolut dicht schließen und darf während des Garens auf keinen Fall geöffnet werden, sonst fallen die Dampfnudeln in sich zusammen. Den Deckel am Ende der Garzeit vorsichtig abnehmen, damit das Kondenswasser nicht auf die Dampfnudeln tropft.

Herrlich bunter Reigen MIT PAPRIKA

Die knackigen Schoten sind beliebte Zutat in vielen mediterranen Gerichten. Genießen Sie die Vielfalt von einfach bis sonntagsfein





Paprika-Gulasch mit Ofenkartoffeln

Für 4 Portionen

Für das Gulasch:

- 2 Gemüsezwiebeln • 4 Knoblauchzehen
- 4 rote Paprikaschoten • 2 EL Olivenöl
- 1 kg Rindergulasch • 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer • Paprikapulver
- 200 g Ajvar (Paprikapaste)
- 1 l Gemüsebrühe • ½ Bund Thymian
- 1 Zimtstange • 1 Bund Petersilie

Für die Kartoffeln:

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

1. Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.

2. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und alles weitere 5 Minuten braten.

3. Ajvar, Brühe, Thymian und Zimt zufügen. Das Gulasch abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 1 ½ Stunden schmoren. Nach 30 Minuten die Paprika hinzufügen.

4. Inzwischen für die Kartoffeln den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

5. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in Spalten schneiden. Das Öl und den Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mit dem Würzöl marinieren, dann auf das Blech legen und ca. 25 Minuten im Ofen garen.

6. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Petersilie über das Gulasch streuen. Das Gulasch mit den Kartoffeln servieren.



Gefüllte Spitzpaprika

Für 4 Portionen

- 1 EL Öl • 8 bunt gemischte Spitzpaprikaschoten
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- evtl. 3 Sardellenfilets
- 2 TL Kapern (Glas)
- 1 Bund Basilikum
- 1 Ei • 500 g gemischtes Hackfleisch
- ca. 70 g Parmesan (grob gehobelt) • Salz, Pfeffer
- Paprikapulver

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen.
2. Die Paprika abbrausen. Jeweils unterhalb des Strunks längs einen 3–4 cm breiten Streifen heraus schneiden. Die Kerne und Trennhäutchen entfernen.
3. Das Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel sowie Knob

lauch abziehen und fein würfeln. Die Sardellen abbrausen und fein hacken. Die Kapern grob hacken. Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, die übrigen grob hacken.

4. Brot, Zwiebeln, Knoblauch, Sardellen, Kapern und Ei mit Hack verkneten. Das gehackte Basilikum mit 50 g Käse unter mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

5. Die Paprika innen salzen und pfeffern. Die Hackmasse in die Schoten füllen, den übrigen Käse darüberstreuen. Die Paprika in die Form setzen und die heraus geschnittenen Paprikastreifen dazulegen. Alles ca. 35 Minuten im Ofen schmoren.

6. Die Paprika aus dem Ofen nehmen. Mit den Paprikastreifen anrichten, mit dem übrigen Basilikum garniert servieren. Dazu passt Baguette oder Polentapüree.

Paprikafanne mit Ei

Für 4 Portionen

- 4 grüne Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel
- 3 Fleischtomaten
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Ras el-Hanout
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Sternanis
- 4 Eier
- 1 Bund Petersilie
- 200 g Feta-Käse

1. Die Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten abbrausen, putzen und in grobe Würfel schneiden.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebeln hineingeben und darin anbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout würzen. Dann Tomaten, Brühe sowie Sternanis

hinzufügen und unterrühren. Alles ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen für die Eier in einem Topf Wasser aufkochen. Die Eier darin ca. 8 Minuten kochen. Dann pellen, halbieren oder in Spalten schneiden.

4. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und hacken. Den Feta in Würfel schneiden.

5. Petersilie und Feta unter den Paprikamix rühren. Die Paprikafanne mit den Eiern sowie evtl. etwas Petersilie garnieren und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Tipp: Ras el-Hanout ist eine nordafrikanische, v.a. marokkanische Mischung, die traditionell aus 25–30 Gewürzen besteht. Fast immer kann man scharfe, bittere sowie süße Aromen von Chili, Ingwer, Lavendel, Muskat, Pfeffer und Zimt erschmecken.





DAS WECKT
Urlaubserinnerungen

Mit Couscous & Rosinen gefüllte Paprika

Für 4 Portionen

- 4 EL Rosinen
- 80 g grüne TK-Erbsen
- 100 g geschälte, gehackte Tomaten
- 1 EL frisch gehackte Minze
- 1 EL frisch gehackter Koriander
- Salz, Pfeffer • Zitronensaft
- 80 g getrocknete Aprikosen
- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Couscous
- je 3 rote & gelbe Paprikaschoten
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 TL Garam Masala
- 250 g passierte Tomaten
- 1 EL Petersilie
(in Streifen geschnitten)

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rosinen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Erbsen auftauen lassen.
2. Die gehackten Tomaten mit den Kräutern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Aprikosen grob hacken.
3. Die Brühe aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
4. Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen.
5. Die Rosinen gut abtropfen lassen. Mit Erbsen, Aprikosen, Couscous, Paprika und Mandeln mischen. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen.
6. Die passierten Tomaten in eine Auflaufform gießen. Den Couscousmix in die Paprikahälften füllen, diese in die Form setzen und die Kräutertomaten darüber verteilen. Die Paprika im Ofen ca. 25 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Köstliches AUS DEM OFEN



Hähnchen-Paprika-Pfanne

Für 4 Portionen

- 4 rote Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Hähnchenkeulen
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Rundkornreis
- 100 ml Weißwein
- 0,1 g Safranfäden
(alternativ Kurkumapulver)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Majoran

- 1.** Die Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Das Fruchtfleisch in breite Spalten schneiden (achteln). Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- 2.** Die Hähnchenkeulen abbrausen und trocken tupfen. Die Keulen am Gelenk in Ober- und Unterkeule trennen und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.
- 3.** Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenteile darin rundum anbraten, dann herausnehmen.
- 4.** Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anbräunen. Dann den Reis hinzufügen und kurz

mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen. Den Safran in die Brühe rühren. Dann die Safranbrühe zum Reis gießen.

- 5.** Die Paprika hinzufügen, unterheben und alles einmal aufkochen. Die Hähnchenteile auf dem Reis verteilen und alles ca. 35 Minuten im Ofen garen.
- 6.** Die Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Den Majoran abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und evtl. grob hacken.
- 7.** Die Hähnchen-Paprika-Pfanne aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel auflockern. Mit Zitronenspalten und Majoran garnieren und servieren.



Dorade mit Paprika & Oliven

Für 4 Portionen

- 4 gelbe Paprikaschoten
- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- ¼ Bund Rosmarin
- 60 g schwarze Oliven (entsteint) • ½ Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Doraden (à ca. 500 g; küchenfertig)

- 1.** Den Backofengrill vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
- 2.** Die Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen und im Ofen grillen, bis die Haut schwarz wird. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Paprika sofort mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ca. 5 Minuten ruhen lassen.
- 3.** Die Backofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) einstellen. Die Paprikahaut abziehen und das Fruchtfleisch würfeln.
- 4.** Zwiebel, Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Die Nadeln hacken. Die Oliven grob hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 5.** Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin im heißen Öl in einer Pfanne dünsten. Paprika und Oliven zugeben, kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Zitronensaft und -schale würzen.
- 6.** Die Doraden abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in einer Auflaufform (35 x 25 cm) verteilen. Die Doraden nebeneinander drauflegen. Im Ofen ca. 25 Minuten schmoren. Dann die Doraden filetieren und mit Gemüse anrichten. Evtl. mit Kräutern und Zitronenspalten garniert servieren. Dazu passt Baguette.

Paprika-Zucchini-Kaltschale

Für 4 Portionen

- 5 rote Paprikaschoten
- 3 Schalotten
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 kleine Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 150 ml Rotwein
- 500 g passierte Tomaten
- Chiliflocken • Salz
- 1 Bund Basilikum

- 1.** Den Backofengrill vorheizen. Ein Blech leicht ölen.
- 2.** Die Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen und im Ofen grillen, bis die Haut schwarz wird. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Dann die Paprika sofort mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Haut abziehen.
- 3.** Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Rosmarin abbrausen und trocken
- schütteln. Die Nadeln abstreifen und fein hacken.
- 4.** Zucchini abbrausen, putzen und in feine Würfel schneiden. 6 EL Zucchiniwürfel abnehmen und beiseitestellen.
- 5.** Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zucchini darin rundherum ca. 2 Minuten braten. Schalotten und Rosmarin hinzufügen und kurz mitbraten. Alles mit dem Wein und den passierten Tomaten ablöschen. Mit Chiliflocken und Salz würzen. Dann abgedeckt ca. 10 Minuten dünsten.
- 6.** Die Zutaten mit einem Stabmixer pürieren, danach in einem kalten Wasserbad abkühlen lassen.
- 7.** Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob zerzupfen.
- 8.** Das Basilikum mit den übrigen Zucchiniwürfeln mischen. Die kalte Suppe auf Schälchen verteilen, mit dem grünen Mix bestreuen und servieren.

Fotos: burdafood.net/Eising Studio (2), PicturePress





Ofengemüse mit Quark-Dip

Für 4 Portionen

Für das Gemüse:

- je 1 rote & gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini • 1 Aubergine
- 2 große Möhren • 2 EL Olivenöl
- 2 TL getrocknete Kräuter der Provence • Salz, Pfeffer

Für den Dip:

- 400 g Magerquark
- 100 g Joghurt • 1–2 EL Milch
- 1 kleine Zwiebel • 10 grüne Oliven (mit Paprika gefüllt)
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Petersilie
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver

1. Die Paprika vierteln, putzen, entkernen und abbrausen. Zucchini und Aubergine abbrausen, putzen und längs in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren schälen, putzen und längs in Scheiben schneiden.

2. Öl, Kräuter, Salz, Pfeffer und 2 EL kaltes Wasser verrühren. Das

Gemüse damit mischen, dann ca. 1 Stunde kühl ziehen lassen.

3. Inzwischen Quark, Joghurt und Milch verrühren. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven in dünne Scheiben, die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

4. Die Zwiebeln im heißen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Oliven und Tomaten zufügen und 5 Minuten mitbraten. Die Mischung in einem Standmixer zerkleinern. Mit der Petersilie unter die Quarkmasse rühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse auf ein Blech geben, im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten garen, nach ca. 5 Minuten wenden. Aus dem Ofen nehmen, evtl. mit 1 EL gehackten Kräutern (z.B. Basilikum) bestreuen, mit dem Dip servieren.

Paprika & Oliven mit Käsecreme

Für 4 Portionen

- 5 EL Olivenöl
- je 1 groÙe rote, gelbe & grüne Paprikaschote
- Salz, Pfeffer
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 2 Zweige Rosmarin
- 80 g schwarze Oliven (entsteint)
- 200 g Frischkäse
- 2 Knoblauchzehen

1. Den Backofengrill vorheizen. Ein Blech leicht ölen.

2. Die Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen und im Ofen grillen, bis die Haut schwarz wird. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Paprika sofort mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

3. Anschließend die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in Streifen

schnieden und in einer flachen Form verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem übrigen Öl, dem Zitronensaft sowie dem Essig beträufeln. Dann abdecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Die Nadeln abstreifen und grob zerzupfen. Die Oliven abtropfen lassen und in Spalten schneiden.

5. Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Den Knoblauch abziehen und hinzupressen. 1–2 EL von der Marinade der Paprika hinzufügen und alles glatt rühren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Paprika aus der Marinade nehmen und abwechselnd mit der Creme in 4 Gläser schichten. Dabei den Rosmarin hinzufügen und die Schichten jeweils mit etwas Marinade beträufeln. Bis zum Servieren kalt stellen. Nach Wunsch Brotchips dazu reichen.



SOMMERGEMÜSE mit Frischekick



Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse

Für 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel • $\frac{1}{2}$ kleine Zitrone
- 150 g Hüttenkäse
- 150 g Magerquark • Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- $\frac{1}{2}$ TL mildes Currys
- 2 kleine gelbe Paprikaschoten
- 2 kleine rote Paprikaschoten
- 4 Stiele Dill
- 1 gehäufter EL Pinienkerne

1. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen.

2. Hüttenkäse und Quark mit 3–4 EL Wasser in eine Schüssel geben und glatt rühren. Dann die Zwiebeln untermischen. Die Creme mit Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und Curry abschmecken.

3. Die Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Pinienkerne in

einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften.

4. Die Paprikahälften mit dem Hüttenkäse füllen, mit Dill und Pinienkernen bestreuen, auf einer Platte anrichten und servieren.

Tipp: Hüttenkäse ist ein von der Firma Hochland patentierter Begriff. Andere Hersteller vertreiben ähnliche Produkte unter dem Namen körniger Frischkäse.



Holunder-Kaltschale mit Schneebällchen

Für 4 Portionen

Für die Kaltschale:

- 650 g Äpfel
- Saft & fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 600 ml Holunderbeersaft (ungesüßt)
- 80 g Zucker
- 15 g Speisestärke

Für die Bällchen:

- 2 Eiweiß (Gr. M)
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz

1. Die Äpfel schälen und in Achtel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und -schale mischen.

2. 500 ml Holundersaft mit dem Zucker in einem Topf aufkochen. Die Äpfel hinzufügen und alles einmal aufkochen. Übrigen Holundersaft (100 ml) mit der Stärke verrühren. Den Mix in den kochenden Saft einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann die Mischung in eine Schüssel geben und mind. 2 Stunden abkühlen lassen.

3. Für die Bällchen reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker und Salz einrieseln lassen.

4. Von dem Eischnee portionsweise Nocken abstechen. Diese in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten ziehen lassen, dabei einmal wenden. Fertige Bällchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

5. Die Kaltschale auf Teller verteilen. Mit den Schneebällchen anrichten, nach Belieben mit Butterkeksbröseln garnieren und servieren.

KALTSCHALEN für heiße Tage

Suppenfans müssen auch im Sommer nicht auf ihr Leibgericht verzichten. Diese kühlen Varianten schmecken leicht und erfrischend



Dickmilch-Kaltschale mit Heidelbeerkompott

Für 4 Portionen

Für das Kompott:

- 600 g Heidelbeeren
- 2–3 EL Zitronensaft
- 2 EL Puderzucker • 3 EL Cassis (Schwarze-Johannisbeeren-Likör, alternativ Johannisbeersirup)

Für die Kaltschale:

- 1 l Dickmilch
- 2 EL flüssiger Honig
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 200 g Sahne

1. Alle Zutaten bereitstellen (A). Für das Kompott die Heidelbeeren verlesen, in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. 400 g Beeren in einen Topf geben.

2. Zitronensaft, Puderzucker sowie Likör zu den Beeren geben (B). Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten köcheln lassen.

3. Anschließend die Masse durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen (C). Dabei so viel Saft wie möglich aus den Früchten herausdrücken. Die übrigen Heidelbeeren hinzufügen. Das Kompott beiseitestellen und abkühlen lassen.

4. Für die Kaltschale Dickmilch mit Honig, Zitronenschale und Sahne glatt rühren (D). Die Mischung mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

5. Die Kaltschale in tiefe Teller füllen. Mittig etwas Heidelbeerkompott daraufgeben und nach Wunsch etwas verzieren. Vor dem Servieren evtl. Amarettinibrösel darüberstreuen.



Nektarin-Kaltschale mit Prosecco

Für 4 Portionen

- 4 reife Nektarinen
- 1 Stange Zitronengras
- 50 g Zucker • 200 ml Prosecco
- 200 ml Weißer-Pfirsich-Saft (oder normaler Pfirsichsaft)
- Saft & fein abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Limette

1. Die Nektarinen abbrausen und halbieren, dabei die Steine entfernen. Von 2 Nektarinen das Fruchtfleisch fein, von den übrigen das Fruchtfleisch grob würfeln.

2. Das Zitronengras abbrausen. Die Stange mit einem Messerrücken oder einem Topfboden andrücken.

3. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Die grob gewürfelten Nektarinen sowie das Zitronengras hinzufügen. Alles mit Prosecco ablöschen. Dann den Pfirsichsaft angießen und die Nektarinen in ca. 5 Minuten weich kochen.

4. Anschließend das Zitronengras entfernen und die Fruchtmasse mit einem Stabmixer pürieren. Das Püree abkühlen lassen, dann mind. 1 Stunde kühl stellen.

5. Fein gewürfelte Nektarinen, Limettensaft und -schale unter das Püree mischen. Die Kaltschale auf tiefe Teller verteilen und nach Wunsch mit marinierten Nektarinewürfeln sowie einigen Blättchen Zitronenmelisse garniert servieren.

Tipp: Nicht nur feine Obstwürfel passen als Garnitur. Wer mag, kann Fruchtsuppen mit karamellisierten Nüssen, Schneebällchen aus aufgeschlagenem, gekochtem Eiweiß oder einem Klecks Schmand servieren.

Pikanter Verwandter

Kalte Suppen gibt es nicht nur in süßen, sondern auch in herzhaften Varianten. Ein Klassiker ist der Gazpacho – eine spanische Gemüsesuppe. Traditionell wird sie aus rohem Gemüse zubereitet: Gurken, Tomaten und Paprika. Außerdem kommt Weißbrot mit in den Mixer. Knoblauch und Olivenöl sorgen für Würze und Geschmack.



SALAT KÜHL HALTEN

oder dafür sorgen, dass eine Nudelsoße nicht zu schnell auskühlt: Das gelingt mit dieser doppelwandigen Schüssel aus poliertem Edelstahl (ø ca. 26 cm). So macht knackiger Salat auch bei sommerlichen Temperaturen lange eine gute Figur auf dem Tisch.
www.philippi.com



GETRÄNKE MITNEHMEN Im Sommer sollte die Erfrischung auch unterwegs griffbereit sein. Aber Plastik kommt nicht in die Tasche. Nachhaltiger und schicker geht's mit den Alu-Trinkflaschen (500 ml). Dank der Weithalsöffnung lassen sie sich gut reinigen. Ein Drehverschluss schützt vor dem Auslaufen. Laut Hersteller auch für kohlensäurehaltige Getränke und Säfte geeignet. www.sigg.de



MIT RÜBENZUCKER SÜSSEN Viele Bio-Zucker-Varianten, die sich derzeit in den Supermarktregalen finden, wurden aus Zuckerrør gewonnen. Doch warum zu Produkten mit weiten Transportwegen greifen, wenn heimische Alternativen zur Verfügung stehen? Wie dieser Bio-Zucker (1 kg) aus norddeutschen Zuckerrüben. www.sweet-family.de



SÜSSES GENIESSEN Lust auf Südsee? Dafür müssen Sie nicht weit reisen. Mit den veganen Aufstrichen (Mandelmus, Kokos-Mandelmus, Kokos-Schoko-creme) kommt jetzt Urlaubsfeeling auf den Tisch. Die Cremes (26, 200, 500 g und 1 kg) schmecken als Brotaufstrich oder eignen sich zum Aufpeppen von Waffeln. Auch Kuchenteig oder Curry können Sie damit verfeinern. www.drgoerg.com

**BIO-PRODUKTE EINKAUFEN**

Getreide, Trockenfrüchte und vieles mehr in Bio-Qualität finden Sie im Reformhaus. Neben bekannten Marken bieten die über 900 Geschäfte in Deutschland zahlreiche Produkte auch von ihrer Eigenmarke an. Alle Verpackungen verfügen über ein Sichtfenster, sodass man die Ware gut sehen kann. www.reformhaus.de



GLAS-TRINKHALME VERWENDEN Die Trinkhalme aus stabilem Glas machen in vielen Getränken eine gute Figur. Die Röhrchen gibt es in verschiedenen Längen (15, 20, 23 cm), gerade oder gebogen. Jedem Set liegt ein Reinigungsbürstchen bei, die Röhrchen sind aber auch spülmaschinengeeignet. www.halm.co/de

Zwei, die sich mögen: FISCH & GEMÜSE

Gebraten, gekocht oder gedünstet
servieren wir das vielseitige Duo



Rotbarsch im Bierreig
ausgebacken, dazu ein
cremiges Erbsenpüree.
Rezept Seite 50



Gedämpfte Forelle mit Champignons & Kerbel-Dip

Für 4 Portionen

Für den Fisch:

- 500 g weiße Champignons • 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl • 100 ml Weißwein • Salz, Pfeffer • 4 Forellen (à ca. 350 g; küchenfertig) • 8 Zitronenscheiben • 4 Lorbeerblätter • 30 g Butter

Für den Dip:

- ½ Bund Kerbel • 300 g Crème fraîche • 2 TL Senf • Salz, Pfeffer
- Zucker • fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Zitrone • 2 EL Zitronensaft

1. Die Pilze und die Frühlingszwiebeln putzen. Die Pilze und die Hälfte der Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Die übrigen Zwiebeln längs halbieren. Pilz- und Zwiebscheiben im heißen Öl 3–4 Minuten braten. Den Wein angießen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2. Die Forellen abbrausen, trocken tupfen und jeweils auf ein Stück Alufolie legen. Die Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Zitronenscheiben und 1 Lorbeerblatt in die Öffnung geben. Den Pilz-Zwiebel-Mix um die Forellen verteilen, die Folie verschließen. Die Päckchen auf ein Blech legen und die Forellen im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20–25 Minuten garen.

3. Für den Dip den Kerbel hacken. Crème fraîche, Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronenschale und -saft in einem Topf verrühren und 3–5 Minuten cremig einkochen lassen. Dann den Kerbel unterrühren und die Soße evtl. nachwürzen.

4. Inzwischen die übrigen Frühlingszwiebeln in Butter glasig dünsten. Die Forellen mit dem Pilz-Mix sowie den Frühlingszwiebeln anrichten und mit dem Dip servieren. Dazu passen Dillkartoffeln.

Fischragout mit Möhren

Für 4 Portionen

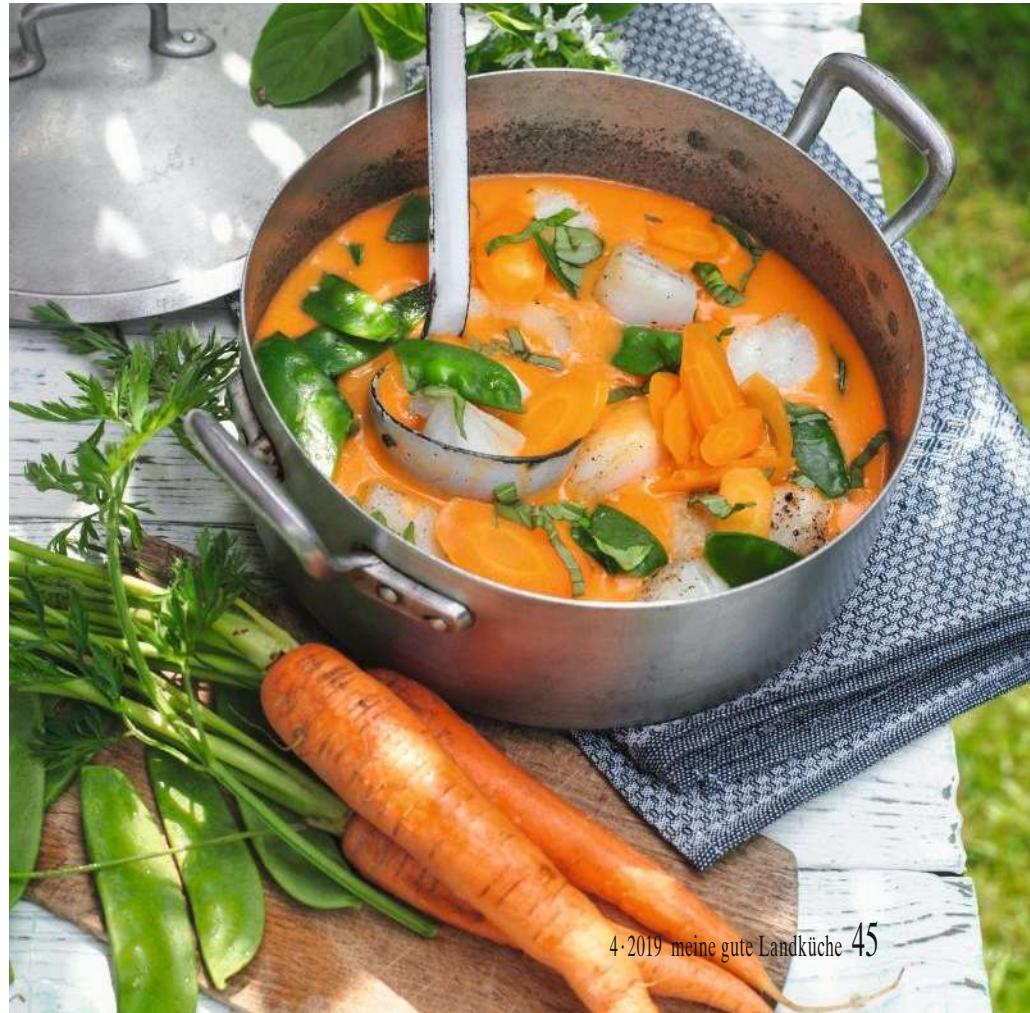
- 500 g Bundmöhren • 200 g Zuckerschoten
- 600 ml Gemüsebrühe • 500 g Kabeljaufilet
- 20 g Butterschmalz • 2 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • 100 ml Weißwein • 1 Pck. Krebsbutter
- ½ Bund Basilikum • 100 g Sahne

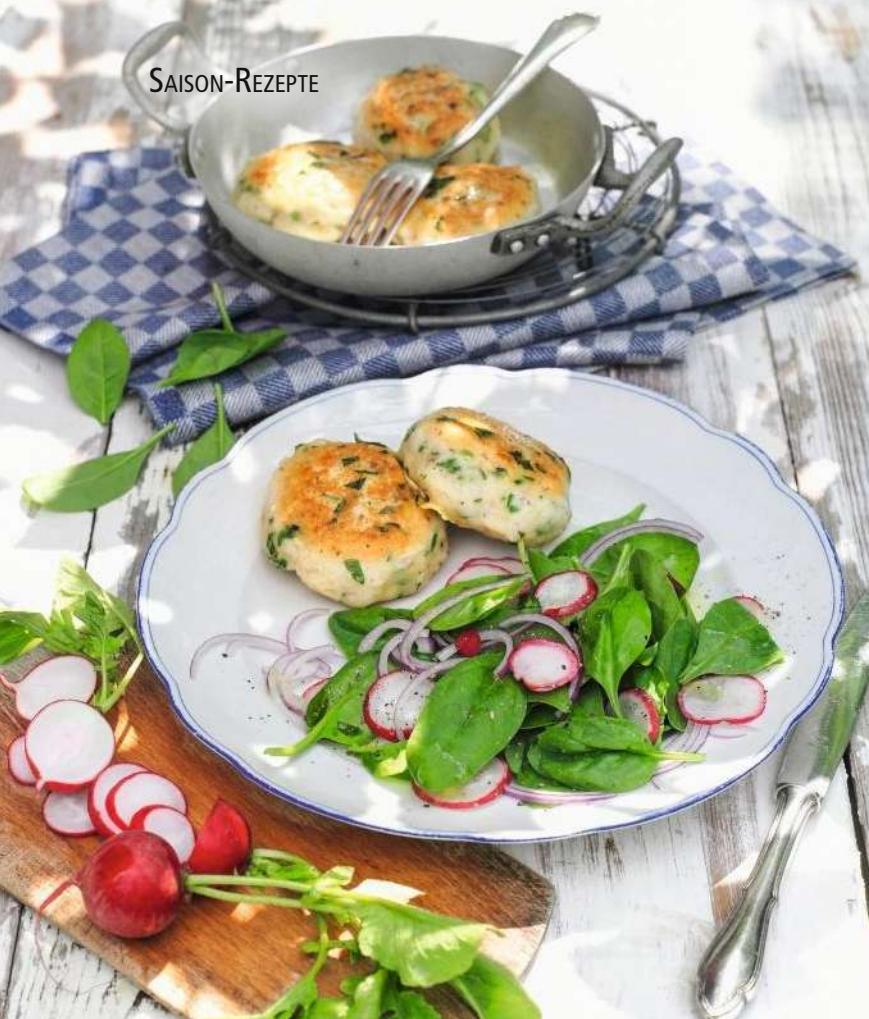
1. Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten abbrausen und schräg dritteln. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Möhren und Zuckerschoten darin 2–4 Minuten garen. Dann das Gemüse abgießen, dabei die Brühe auffangen.

2. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm) schneiden. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin rundherum 2–3 Minuten braten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Wein aufkochen. 300 ml der aufgefangenen Brühe zugeben, aufkochen. Die Krebsbutter einrühren. Die Soße unter Rühren 5 Minuten leise kochen lassen.

4. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen fein schneiden und mit der Sahne in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Gemüse in der Soße kurz erwärmen, dann servieren.





Fischfrikadellen mit Spinatsalat

Für 4 Portionen

Für die Frikadellen:

- 600 g Rotbarschfilet • 2 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie (gehackt) • 1 Ei • 5 EL Semmelbrösel
- 2 Frühlingszwiebeln • 50 g Butterschmalz

Für den Salat:

- 200 g Baby-Spinat • 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel • 2 EL Weißweinessig • 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer • 1 EL Honig • 3–4 EL Rapsöl

1. Für die Frikadellen den Fisch abbrausen, trocken tupfen und fein würfeln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer fein pürieren. Petersilie, Ei und Brösel unterrühren. Die Masse für 30 Minuten kalt stellen.
2. Für den Salat den Spinat gründlich waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen und abbrausen, Zwiebel abziehen und halbieren. Beides in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.
3. Für das Dressing Essig, Senf, Salz, Pfeffer sowie Honig verrühren. Dann das Öl nach und nach unterschlagen.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und unter die Fischmasse kneten. Aus der Masse 8 Frikadellen formen. Im Schmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5–8 Minuten braten.
5. Die Salatzutaten mit dem Dressing mischen. Die Frikadellen mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Matjes „Hausfrauen-Art“

Für 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel • 1 grüner Apfel
- 1 EL Zitronensaft • ½ Bund Dill
- ½ Bio-Salatgurke • 250 g Schmand
- 150 g Sahne • 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer • 2 TL Zucker
- 4 Matjes-Doppelfilets (à 100–120 g)

1. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel abbrausen, trocken reiben und achteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch quer in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.
2. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Gurke abbrausen, streifig schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem kleinen Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
3. Schmand, Sahne und Essig glatt rühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Dann Zwiebel, Apfel, Gurke und Dill unterrühren. Die Soße im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.
4. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und auf Teller verteilen. Die Soße evtl. nachwürzen und über dem Fisch verteilen. Alles nach Wunsch mit etwas Dill, einigen Zwiebelringen sowie Gurkenscheiben garnieren und servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.



Kartoffel-Fisch-Gratin

Für 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz • 250 g Sahne • Pfeffer
- 30 g Butter • 20 g Mehl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 Döschen Safran (0,1 g)
- 4 Stücke Lengfischfilet
(à ca. 200 g, alternativ Kabeljau)
- 2 Eigelb • 2 EL Schmand

1. Kartoffeln schälen, abbrausen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen und schräg in Ringe schneiden. Etwa 1 EL Zwiebeln abnehmen und beiseitestellen. Die übrigen Zwiebeln mit den Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben und 3–4 Minuten kochen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. 1 große Auflaufform oder 4 kleinere Formen fetten.

3. Den Kartoffel-Zwiebel-Mix abgießen, abschrecken und auf die Formen verteilen. 125 g Sahne mit Salz sowie Pfeffer würzen und über das Gemüseträufeln. Das Gemüse im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten vorgaren.

4. Inzwischen die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl darin anschwitzen. Mit der Brühe sowie der übrigen Sahne ablöschen und unter Rühren ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend den Safran hinzufügen und die Soße nochmals kurz aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

5. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Dann den Fisch auf das Gemüse legen.

6. Die Eigelbe mit dem Schmand glatt rühren und unter die Soße rühren. Dann die Soße über dem Fisch und dem Gemüse verteilen. Die Gratinen im Ofen auf zweiter Schiene von unten 10–15 Minuten überbacken. Vor dem Servieren die übrigen Frühlingszwiebeln über die Gratinen streuen.

Feine Würze für ZARTE FILET





**Rotbarschfilet mit
Schmorgurken – das
schmeckt nach Sommer!
Rezept Seite 50**

*Aromenfülle in
JEDER FORM*

Spinat-Lachs-Lasagne

Für 4 Portionen

Für den Spinat:

- 750 g Blattspinat • Salz, Pfeffer • 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Für die Soße:

- 50 g Butter • 50 g Mehl • 500 ml Gemüsebrühe • 250 g Sahne
- Salz, Pfeffer • 1 EL Tafelmeerrettich • 2 EL Zitronensaft

Außerdem:

- 400 g Lachsfilet (ohne Haut) • Salz, Pfeffer
- 16 Lasagneblätter • 80 g geriebener Emmentaler

1. Den Spinat gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Den Spinat grob hacken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Für die Soße die Butter im Topf zerlassen. Das Mehl einrühren, kurz anschützen. Brühe und Sahne hinzufügen. Die Soße unter Rühren 10 Minuten leise kochen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Zitronensaft kräftig würzen.
3. Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Stücke schneiden. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
4. Etwas Soße auf dem Boden einer Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) glatt streichen. 4 Nudelplatten darauflegen und die Hälfte des Spinats darauf verteilen. Den Spinat mit 4 Nudelplatten, danach mit etwas Soße bedecken. Den Fisch darauf verteilen und mit etwas Soße bedecken. 4 Nudelplatten, den übrigen Spinat und etwas Soße daraufschichten. Mit den übrigen Nudelplatten abschließen. Darauf die übrige Soße und den Käse geben.
5. Die Lasagne im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 35–40 Minuten backen. Sollte sie zu braun werden, evtl. in den letzten 10 Minuten mit Alufolie bedecken. Anschließend die Lasagne kurz ruhen lassen. Nach Wunsch mit grob geschnittenen Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.



Gemüse-Lachs-Sülze

Für 4 Portionen

Für die Sülze:

- 7 Blatt weiße Gelatine • 350 ml Gemüsebrühe • 150 ml Weißwein
- 100 g Möhren (fein gewürfelt) • 2 Frühlingszwiebeln (fein gewürfelt)
- 3 EL Weißweinessig • Salz, Pfeffer • 2 TL Zucker • 4 Kerbelblättchen
- 100 g Räucherlachs

Für den Dip:

- je ½ Bund Kerbel & Schnittlauch • 200 g Schmand • 1 EL Tafelmeerrettich
- fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Zitrone • 1 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Brühe und Wein aufkochen. Möhren und Zwiebeln darin 2 Minuten garen. Abseihen, abschrecken. Fond auffangen.
2. Den Fond mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Den Sud ca. 1 cm hoch in 4 Förmchen (à ca. 150 ml) füllen. Je 1 Kerbelblatt auflegen. Dann die Förmchen ca. 20 Minuten kühlen, bis der Sud vollständig geliert ist.
3. Den Lachs in Stücke schneiden. Je etwas Gemüse und Lachs auf die Förmchen verteilen, dann mit Sud bedecken. Kühlen, bis alles erstarrt ist. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Dann die Sülzen mind. 3 Stunden kalt stellen.
4. Für den Dip Kerbelblättchen hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit den übrigen Zutaten verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Servieren die Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen. Die Sülzen mit einem Messer vom Formrand lösen und auf Teller stürzen. Mit dem Dip servieren. Dazu passt grüner Salat mit Tomaten.





Kabeljau im Speckmantel

Für 4 Portionen

Für das Gemüse:

- 500 g bunt gemischte Paprika
- 1 Zwiebel • 200 g Mangold
- 40 g Butter • 1 EL Paprikamark
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 g Sahne • Salz, Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL rosenscharfes Paprika-pulver • 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin

Für den Fisch:

- 800 g Kabeljaufilet
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 300 g Frühstücksspeck in Scheiben (Bacon)

1. Die Paprika vierteln, entkernen, in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden. Mangold putzen, abbrausen, abtropfen lassen. Stiele in kurze Streifen schneiden.

2. Paprika und Zwiebel in Butter glasig dünsten. Paprikamark zufügen, kurz anschwitzen. Mit Brühe

und Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Die Mangoldstiele unterrühren. Die Blätter ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken, trocken tupfen.

3. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

4. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Speck leicht überlappend auf dem Blech auslegen, Mangoldblätter darauf verteilen. Fisch an den Rand einer Längsseite legen, mithilfe des Papiers fest aufrollen. Den Fisch im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20–30 Minuten garen.

5. Kräuterblättchen bzw. -nadeln abzupfen, fein hacken, zum Gemüse geben. Dieses um den Fisch verteilen. 10 Minuten garen.

6. Den Fisch in dicke Scheiben schneiden, evtl. mit Rosmarin garnieren und mit Gemüse servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Rotbarsch im Bierteig



Für 4 Portionen

Für das Püree:

- 750 g Erbsenschoten (netto ca. 400 g Erbsen)
- Salz • 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 150 g Schmand
- 1 Bund Petersilie
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Für den Fisch:

- 150 g Mehl • 300 ml Bier
- Salz, Pfeffer • 2 Eier
- 4 Rotbarschfilets (à ca. 180 g)
- 2 EL Zitronensaft
- Frittieröl

1. Die Erbsen aus den Schoten pellen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Dann abgießen und abschrecken.

2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Erbsen zufügen und kurz andünsten. Den Schmand unterrühren, alles fein pürieren.

3. Für den Bierteig Mehl, Bier, Salz und Pfeffer glatt rühren. Die Eier unterrühren. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4. Das Frittieröl auf ca. 180 Grad erhitzen. Den Fisch durch den Teig ziehen und im Öl 4–5 Minuten ausbacken. Anschließend den Fisch auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Das Püree erhitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Die Petersilie unterrühren. Das Püree mit dem Fisch auf Teller verteilen. Nach Wunsch mit Bio-Zitronenspalten anrichten und servieren.

Rotbarschfilet mit Schmorgurken



Für 4 Portionen

Für die Gurken:

- 750 g Schmorgurken
- 1 Zwiebel • ½ Bund Dill
- 20–30 g Butter • 50 g Speckwürfel • 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Sahne • 2 EL körniger Senf • Salz, Pfeffer • Zucker

Für den Fisch:

- 4 Rotbarschfilets (à ca. 180 g)
- 2 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer
- Mehl • 4 Zweige Thymian
- 50 g Butterschmalz
- fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 EL gehackte Petersilie

1. Die Gurken abbrausen, putzen, streifig schälen, längs halbieren, entkernen. Gurken in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Die Butter zerlassen. Zwiebeln und Speck darin glasig dünsten. Die Gurken hinzufügen und kurz andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Die Gurken abgedeckt 15–20 Minuten schmoren.

3. Inzwischen den Backofen auf ca. 80 Grad vorheizen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen. Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mehl auf einen flachen Teller geben. Den Fisch im Mehl wenden, überschüssiges Mehl etwas abklopfen. Den Fisch mit Thymian im heißen Butterschmalz in einer Pfanne 3–4 Minuten je Seite braten. Im Ofen warm halten.

4. Dill und Senf in die Soße einrühren. Diese mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fisch auf Tellern anrichten, mit Zitronenschale sowie Petersilie bestreuen und mit den Gurken servieren. Dazu evtl. Petersilienkartoffeln reichen.

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



slowly
veggie!
VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

KOCHEN MIT 5 ZUTATEN

EINFACHE
REZEPTE!
WENIG
AUFWAND

58
BESTE
SOMMER-
GERICHTE

Hummus mit Falafeln,
Zitronennudeln, Frozen
Joghurt: schnell & fein

SO GEHT'S:
TOFU RICHTIG
ZUBEREITEN



FAST FOOD
Die leckersten
Schnellimbisse

HEILSALZE
Wem sie helfen,
wie sie wirken

OUTDOOR
Surfen, Yoga und
Fitness im Urlaub

Rezepte, die glücklich machen.



APPLIKATION HERUNTERLADEN
Google Play

Laden im
App Store



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER
ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE

AUCH ALS E-PAPER!

HAUSGEMACHT

Ein guter Start in den Tag

Für jeden Geschmack finden
Sie hier genau die richtige Müsli-Mischung



FRUCHTMÜSLI MIT
GERÖSTETEN FLOCKEN



MÜSLI MIT KNUSPER-KOKOS

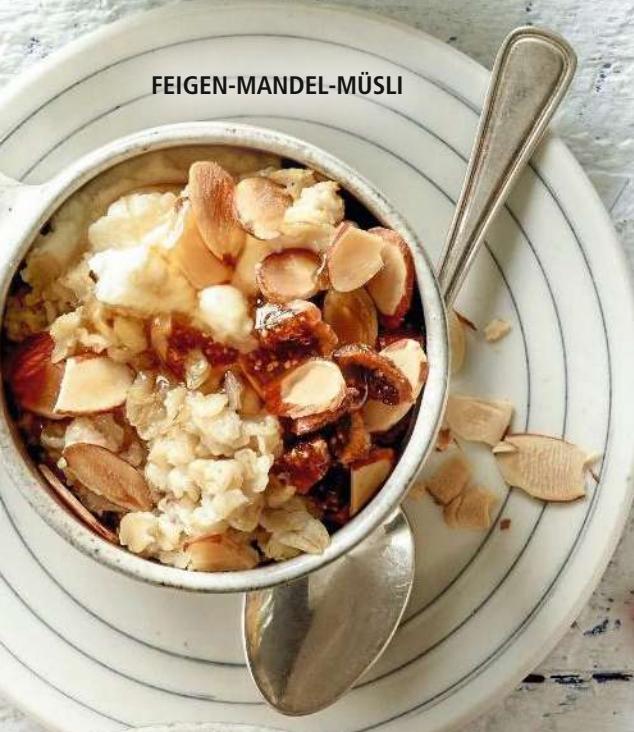


ÜBER-NACHT-MÜSLI
MIT CRANBERRYS

ÜBER-NACHT-MÜSLI MIT
HEIDELBEEREN



FEIGEN-MANDEL-MÜSLI



BANANEN-NUGATCREME-MÜSLI



CASHEW-
ROSINEN-PORRIDGE



Über-Nacht-Müsli mit Heidelbeeren



Für 4 Portionen

- 150 g Frühstücksflockenmix
- 500 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer, Dinkel, Soja)
- 250 g Seidentofu
- 500 g Heidelbeeren
- 6 EL gehackte Pekannusschälfen
- milder Ahornsirup

1. Flockenmix mit Pflanzendrink in einer Schüssel mischen und zudeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Am nächsten Tag Tofu cremig rühren. Eingeweichten Flockenmix mit Tofu, Beeren und Nüssen auf 4 Schälchen verteilen. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Bananen-Nugatcreme-Müsli



Für 4 Portionen

- 2 TL Honig • 200 ml Milch
- ca. 515 g Joghurt
- 200 g Getreideflocken-Müsli mix
- 2 kleine Bananen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Nuss-Nugat-Creme
- feine Meersalzflocken

1. Honig, Milch und 500 g Joghurt verrühren. Mit Müslimix mischen.

2. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft mischen. Die Nugatcreme und ca. 15 g Joghurt verrühren und mit den Bananen auf dem Müsli verteilen. Jeweils 1 Prise Meersalzflocken darüberstreuen.

Fruchtmüsli mit gerösteten Flocken



Für 4 Portionen

- 200 g Dinkelflocken
- 4 EL Pinienkerne
- 1 großer Apfel • 1 große Banane
- 4 EL Zitronensaft
- ca. 8 EL Milch
- 8 getrocknete Datteln

1. Dinkelflocken und Pinienkerne getrennt in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Flocken auf 4 Schälchen verteilen, abkühlen lassen. Kerne auf einem Teller auskühlen lassen.

2. Apfel und Banane schälen. Die Banane zermusen, mit dem Zitronensaft mischen. Apfel grob raspeln und daruntermischen. Früchte und Milch unter die Flocken mischen.

3. Datteln entkernen, fein würfeln. Datteln und Pinienkerne auf dem Flockenmix verteilen. Nach Wunsch flüssigen Honig darüberträufeln. Gekühlte Milch dazu reichen.

Müsli mit Knusper-Kokos



Für 4 Portionen

- 8 EL Kokos-Chips (Naturkostladen oder Reformhaus)
- 2 EL brauner Zucker
- 150 g Frühstücksflockenmix
- 300 ml Milch
- 1 TL Zimt • 4 EL feiner, brauner Rohrohrzucker
- 200 g körniger Frischkäse

1. Die Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Brauenen Zucker darüber-

streuen und kurz karamellisieren lassen. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

2. Inzwischen die Frühstücksflocken mit der Milch mischen und kurz quellen lassen.

3. Zimt und Zucker mischen. Den Frischkäse unter die Flocken mischen. Müslimix auf Schälchen verteilen. Mit Kokos-Chips und Zimt-Zucker bestreuen.

Feigen-Mandel-Müsli



Für 4 Portionen

- 150 g feine Haferflocken
- 100 ml Orangensaft
- 400 g Joghurt
- 100 g softgetrocknete Feigen
- 4 EL geröstete Mandelblättchen
- 120 g Ricotta oder Schichtkäse

1. Die Haferflocken, den Orangensaft und den Joghurt verrühren und auf 4 Schälchen verteilen.

2. Die Feigen fein würfeln, mit den Mandeln und dem Ricotta auf den Flocken-Joghurt-Mix geben. Evtl. mit flüssigem Honig beträufeln.

Cashew-Rosinen-Porridge



Für 4 Portionen

- 6 EL Rosinen • 6 EL Orangensaft
- 600 ml Milch • 1 Prise Salz
- 200 ml Wasser • 2 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt-Pulver
- 175 g kernige Vollkornhaferflocken
- 200 g Sahnekefir
- je 1 EL gehackte & geröstete Cashewkerne
- 1 Prise gem. Kardamom

1. Die Rosinen heiß abbrausen, abtropfen und im Saft einweichen.

2. Milch, Salz und Wasser aufkochen, Honig und Vanilleextrakt einröhren. Haferflocken einstreuen, unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten ausquellen lassen.

3. Cranberrys abgießen, Zitronensaft auffangen. Den Saft mit Quark und evtl. Zucker glatt rühren. Das Porridge auf 4 Schälchen verteilen. Den Quark darauf anrichten, Cranberrys, Nüsse und evtl. Zucker darüberstreuen, sofort servieren.

Elektro-Zerkleinerer im Test

Treffen Sie eine gute Wahl!

Zwiebeln schneiden, Eis zerkleinern, Möhren raspeln, Mayo herstellen – Handgriffe, die Zeit und Kraft kosten. Da macht es durchaus Sinn, sich einen elektrischen Zerkleinerer anzuschaffen. Aber welchen?

Das Team von „Gute Wahl“ hat 11 Blitz-hacker von 25 bis 70 Euro getestet. Geprüft wurde nach drei Kriterien. Die Handhabung: Wie sind die Zerkleinerer verarbeitet? Wie schnell zusammengebaut? Und wie groß sind die Behälter? Die Leistung von Motor und Klinge: Wie zuverlässig und schnell erledigen die Zerkleinerer ihre Arbeit? Und schließlich die Reinigung: Ist sie problemlos oder setzen sich Reste irgendwo fest? Den Test im Detail können Sie sich auf www.gutewahl.de anschauen. Die Test-sieger stellen wir hier vor.

Auf www.gutewahl.de finden Sie auch Tests für Gartengeräte, Hand- und Elektrowerkzeuge.



GUTEWAHL



Praxistest
Raspeln, schneiden,
zerkleinern – Tester
Kai Glinka prüft die
Geräte sorgfältig

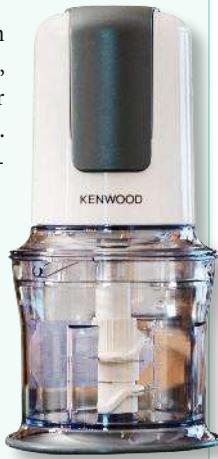
Zerkleinerer „CH580“

von Kenwood

Der Testsieger hat rundum überzeugt. Kein anderes Gerät häckselte Zwiebeln, Karotten, Haselnüsse und Blockschokolade schneller und gleichmäßiger als der 500-Watt-Turbo. Die Bedienung mit zwei Geschwindigkeits-stufen ist einfach, die Standfestigkeit gut, die Reinigung problemlos möglich.

KLEINES MANKO: Die Antriebseinheit sitzt nicht vollständig dicht auf dem Behälter. Wird die Schüssel für Soßen und Dips bis zur 500-Millimeter-Markierung befüllt, läuft Flüssigkeit heraus.

PREIS: ab 34 €



Universalzerkleinerer „MMR08A1“

von Bosch

Zum Sieger im Preis-Leistungs-Verhältnis wurde dieser Zerkleinerer gekürt. Die meisten Kriterien wurden meisterlich erfüllt. Beim Zerkleinern der Schokolade hatte das 400-Watt-Gerät allerdings Startschwierigkeiten. Als zu groß befunden wurde auch der Abstand der beiden Edelstahl-messer zur Schüsselwand.

KLEINES MANKO: Das Häckselgut ist nicht immer einheitlich. Neben kleineren finden sich auch mal größere Stücke.

PREIS: ab 28 €



Cremig-fruchtige Minis

Als Dessert oder zum Kaffee: Die knusprigen Teigschalen mit feiner Schoko-Füllung und frischen Früchten sind ein echtes Gedicht!

Gut zu wissen

Der Trick ist ebenso einfach wie wirkungsvoll: Um die Teigschalen zu backen, ein Muffinblech einfach umdrehen und den Teig auf die Wölbungen legen. Wichtig: Damit sich das Gebäck nach dem Backen leicht von der Form lösen lässt, die Wölbungen gut mit weicher Butter bestreichen und dann mit Mehl bestäuben. Die ungefüllten Teigschalen können Sie bis zu zwei Wochen aufbewahren. Dafür nach dem Backen innen mit Kuvertüre bestreichen, fest werden lassen und in eine verschließbare Vorratsdose geben.





Törtchen mit Schoko-Mousse & Beeren

Für 12 Stück

Für den Teig:

- Butter und Mehl für die Form
- 200 g Mehl • 80 g Puderzucker
- 80 g weiche Butter • 1 Ei (Gr. M) • 1 Pr. Salz

Für die Füllung:

- ca. 150 g weiße Kuvertüre
- 1 TL Kakaopulver (ungesüßt)
- 300 g Zartbitterschokolade
- 500 g Sahne • ca. 400 g gemischte Beeren (z.B. Heidel-, Johannis- und Erdbeeren)

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Muffinblech mit 12 Mulden umdrehen, die Wölbungen mit Butter bepinseln (A). Etwas Mehl darüber sieben. Dann das Blech z.B. über das Spülbecken halten und überschüssiges Mehl abklopfen.

2. Für den Teig Mehl und Puderzucker mischen. Die Butter, das Ei und das Salz zufügen und alles

zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 30 Minuten kühl stellen.

3. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn (ca. 3 mm) ausrollen. Daraus mit einem Ausstecker oder einem Glas 12 Taler (\varnothing 9–10 cm) ausstechen (B).

4. Die Taler vorsichtig mittig über die Wölbungen legen (C) und rundum leicht andrücken. Das Blech auf einen Rost stellen und die Törtchen im Ofen ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen, vorsichtig ablösen.

5. Die Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die flüssige Kuvertüre mit einem Pinsel dünn auf die Innenseite der Törtchen aufstreichen – so weicht der Teig später nicht durch.

6. Die übrige Kuvertüre in 12 kleinen Klecksen auf ein Stück Backpapier geben und mit einem Teelöffel leicht verziehen (D). Dann mit etwas Kakao bestäuben und erkalten lassen.

7. Für die Mousse die Schokolade grob hacken, mit 50 g Sahne über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

8. Die übrige Sahne (450 g) steif schlagen und vorsichtig unter die Schokolade heben (E). Die Mousse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und in die Törtchen spritzen (F). Die Törtchen 1 Stunde kalt stellen.

9. Die Beeren verlesen, evtl. abbrausen, putzen und trocken tupfen. Einige Erdbeeren mit Grün halbieren oder vierteln. Die Törtchen mit den Beeren sowie dem Schoko-Dekor verzieren und bis zum Servieren kühlen.

Tipp: Schön schokoladig, aber nicht zu süß wird die Mousse, wenn Sie hochwertige Schokolade mit mind. 70% Kakaoanteil verwenden. Damit der Teig für die Schalen gleichmäßig dünn wird, sind Ausrollhölzer hilfreich (z.B. über www.hobbybaecker.de).

Alte KOSTBARKEITEN *neu entdeckt*

Urgetreide waren lange Zeit fast vergessen. Doch seit einigen Jahren wachsen sie wieder auf unseren Feldern, etwa im bayerischen Amberg

Emmer, Dinkel, Einkorn – in immer mehr Hofläden und Bäckereien tauchen die Namen auf. Sie alle haben eins gemeinsam: Sie standen schon auf dem Speiseplan unserer Vorfahren in der Jungsteinzeit. Die alten Ägypter stellten aus dem Mehl die ersten Brote her und die Römer verbreiteten die Körner europaweit. Mit

wachsendem Fortschritt verdrängte der ertragreiche Weichweizen jedoch die Urgetreidesorten. Jahrzehntelang gerieten sie in Vergessenheit, bevor einige Genießer sie wieder neu entdeckten. Einer von ihnen ist Biobauer Andreas Walz. Auf seinen Äckern im oberpfälzischen Amberg wiegen sich die Halme sanft im Wind. Es ist

Anfang August, das Getreide steht kurz vor der Ernte. Der Landwirt streicht mit der Hand durch die silbrigen Ähren. „Das müssen Sie spüren – ganz tolle Schwingungen.“ Der 45-Jährige, knapp 1,80 Meter groß, verschwindet fast zwischen den hohen Halmen. Nur noch sein Strohhut schaut hervor. „Der Champagnerroggen

Vielfalt Landwirt Andreas Walz baut seit rund 14 Jahren alte Getreidesorten an. Zu seinen Schätzen gehört auch der über 2 m hohe Champagnerroggen



wächst bis zu 2,20 Meter hoch. Dadurch können die bodennahen Schädlinge die Körner nicht so schnell erreichen.“

Auf den Nachbarfeldern reifen schwarzes Einkorn, weißer Urdinkel und Sommeremmer heran. „In einer Fachzeitschrift habe ich 2002 einen Bericht über den Erhalt alter Kulturarten gelesen“, erzählt Andreas Walz. „Meine Frau Michaela und ich waren sofort fasziniert.“ Schnell war klar: Sie wollen sich komplett von konventionellen Sorten verabschieden und sich auf Urgetreide spezialisieren. „Entweder man macht es g'scheit oder gar nicht.“ Der Weg dorthin war jedoch alles andere als leicht. „Wir mussten erst unser eigenes Saatgut erzeugen. Mit einer Handvoll Körner haben wir begonnen. Bis wir eine vernünftige Fläche ernten konnten, dauerte es vier bis sieben Jahre.“ Mittlerweile gedeihen die Pflanzen auf rund 25 bis 30 Hektar. Da sie relativ genügsam sind, eignen sie sich gut für den Anbau auf trockenen und mageren Böden. Walz schwärmt: „Die Artenvielfalt ist toll. Große und kleine Ähren wachsen in verschiedenen Farben und Formen.“ Auf Pestizide verzichtet der Bio-Bauer. So werden die Pflanzen widerstandsfähig und bilden tiefe Wurzeln. „Bei uns stützen sich die Halme gegenseitig.“

Zum Spelzgetreide gehören Emmer, Dinkel und Einkorn. Feste Hüllen umschließen die Körner und schützen sie so vor schädlichen Umwelteinflüssen und Pilzbefall

Seine Leidenschaft für alte Feldfrüchte teilt Andreas Walz mit immer mehr Bauern. „Dinkel erlebt seit knapp 20 Jahren einen Aufschwung“, weiß der Getreideforscher Dr. Friedrich Longin von der Landessaatzuchstanstalt der Universität Hohenheim. „In Deutschland wird er heute auf einer Fläche von rund 100 000 Hektar angebaut. Einkorn und Emmer machen etwa 1 000 bis 2 000 Hektar aus.“ Zwar sei der Ertrag viel geringer als bei modernen Züchtungen, dafür haben es die Kraftpakete in sich. „Unsere Forschungen zeigen: Die Urkörner sind sehr reich an wertvollen Nähr- und Mineralstoffen.“ Vor allem das Einkorn besitzt einen hohen Gehalt an Carotinoiden, sekundären Pflanzenstoffen, die unsere Sehkraft stärken. >

Urdinkel (oben), das Getreide der Alemannen, erlebt seit rund 20 Jahren ein Comeback. Die Urform des Weizens steckt voller Zink, Magnesium und Eisen. Die Heilkundlerin Hildegard von Bingen schwärmte schon im Mittelalter: Dinkel „... macht den Geist des Menschen heiter und froh“.

Emmer (unten) war im Vorderen Orient bereits vor ca. 10 000 Jahren begehrte. Die bräunlichen Ähren bestehen aus zwei Körnerreihen – daher auch der Name Zweikorn.

Das Urgetreide enthält viele Mineralstoffe und viel Eiweiß. **Einkorn** soll schon Urmensch Ötzi ernährt haben. Die Körner besitzen ein leicht nussiges und feines Aroma. Seine goldgelbe Farbe verdankt das Getreide seinem hohen Gehalt an Carotinoiden, die unsere Sehkraft erhalten und schützen



> „Durch den hohen Gelbpigmentanteil schmeckt es auch sehr aromatisch“, erläutert der Getreideexperte Dr. Longin.

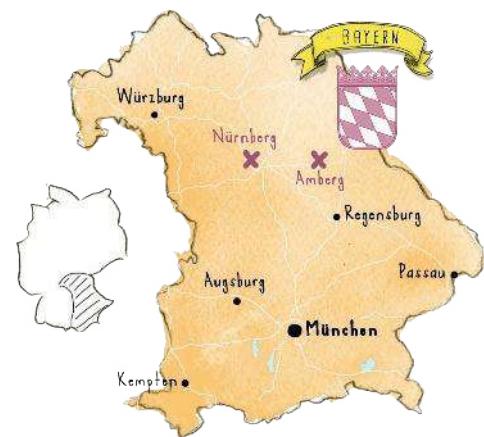
Eine weitere Besonderheit: „Dinkel, Einkorn und Emmer gehören zum Spelzgetreide.“ Die Spelzen – die unverdaulichen Hüllen – sind mit dem Korn fest verwachsen und schützen es so vor Umwelteinflüssen und Pilzbefall. Sie machen den Landwirten, Müllern und Bäckern aber auch mehr Arbeit. „Die Körner lassen sich nach dem Dreschen nicht sofort vermahlen. Man braucht einen zusätzlichen Arbeitsschritt, den Gerbgang, um die Hüllen zu entfernen.“ Andreas Walz bringt seine Ernte zu einer 60 Kilometer entfernten Schälmühle, entspelzt erhält er sie zurück. „Unsere hauseigene Spezialität ist das Polieren“, erklärt Walz. Schleifsteine entfernen dabei die äußersten Schichten der geschälten Körner. Ehefrau Michaela schwärmt: „Das Ergebnis ist ein sehr leckerer Getreidereis. Mein Mann und ich essen ihn gern als Risotto. Unsere Jungs mögen aber lieber den frisch gebackenen Kuchen aus dem Urgetreidemehl“, ergänzt sie. Jeden Freitag und Samstag öffnet die 45-Jährige ihren kleinen Hofladen,

in dem sie Mehl, Grieß und Nudeln aus dem eigenen Getreide verkauft. „Was viele nicht ahnen: Jede Sorte besitzt ihr eigenes Aroma. Dinkel schmeckt nussig, Emmer würzig und Einkorn besonders fein.“

Zu den Abnehmern der Schätze vom Biohof Walz gehört auch eine Nürnberger Bäckerfamilie. „Wir wollen den ursprünglichen Geschmack der Körner erhalten“, sagt Simone Imhof. Dabei erfordert das Backen mit Urgetreide viel Übung und Geduld. „Mindestens 15 bis 20 Stunden ruht unser Teig, damit sich das Aroma voll entwickeln kann.“ Neue Kunden fragen manchmal: „Wer ist denn die Emma?“ Probieren sie dann ein Stück Brot, merken sie schnell: Das ist kein gewöhnliches Getreide, das ist eins mit einzigartigem Geschmack und besonderer Geschichte.

Kathrin Auer

HARTE SCHALE, wertvoller Kern



Biohof Walz: Der Hofladen ist freitags und samstags geöffnet. Es gibt auch Rindfleisch auf Vorbestellung: In der Schäflohe 4, 92224 Amberg, ☎ 09621/470680, www.bio-walz.de. Online-Shop für Getreideprodukte: www.demeterhof-walz.de



Viel Geschmack steckt in den Knusperstangen (oben). Typisch für Emmerbrot (unten) sind die dunkle Färbung und das würzige Aroma



Aus Liebe zum vollen Korn: Der Nürnberger Bäcker Herbert Imhof und seine Frau Helga arbeiten seit 2009 mit Landwirt Andreas Walz zusammen und verarbeiten seinen Emmer. Vollkornbäckerei Imhof, Dürrenhofstr. 29, 90478 Nürnberg, ☎ 0911/464595, www.baeckerei-imhof.de

Zum Schälen bringt Andreas Walz seine Körner zur Gailertsreuther Mühle in Floß. Ein Tischausleser sortiert den bereits entspelzten Dinkel



Von grob bis fein –
jede Urgetreidesorte
lässt sich in mehreren
Stufen vermahlen



Natürlich besser *... für mich!*

**Reformhaus® - das Fachgeschäft für
ganzheitliche Gesundheit und Schönheit**

Sie ernähren sich gerne ausgewogen und möchten zwischen-durch fleischfrei snacken? Ob fruchtig oder deftig, pikant oder süßlich. Sie haben die Qual der Wahl, denn unsere hochwertigen, vegetarischen Feinschmecker-Salate sind einfach natürlich lecker. Und das mit der außergewöhnlichen Reformhaus® Beratung und Qualität.

**Auf Fleisch,
aber nicht
auf Genuss
verzichten?**

Erst mal ins
Reformhaus®



Kleine Genusskugeln

Die prallen Früchtchen werden mit jeder Sonnenstunde aromatischer und saftiger. Und gesund sind sie mit ihren Vitaminen und Mineralien auch noch

SÜSSES MIT *Aprikosen*

Lassen Sie sich von cremigen Kuchen,
feinen Torten und saftigen Desserts verführen

Aprikosen-Thymian-Tarte
Mit feinem Kräuteraroma und
mit Pistazien bestreut ein
Hochgenuss an Sommertagen
Rezept Seite 70





Die Aprikosen-Kuppeltorte
ist durch weiße Schokolade
und Sahne Verführung pur!
Rezept Seite 70

Auf Milchreis oder in Biskuit gebettet, EINFACH ZUCKER!



Milchreiskuchen
mit Aprikosen
Joghurt macht ihn
herrlich cremig.
Rezept Seite 70





Aprikosen-Bienen-Kuchen

Mit Schmandcreme und
fruchtigem Püree – da fliegen
nicht nur die Kleinen drauf.
Rezept Seite 70

HILFE FÜR DIE WILDBIENEN

Die Initiative von BurdaHome
und Partnern setzt ein Zeichen
für den Bienenschutz. Infos
und Möglichkeiten, sich zu
engagieren, finden Sie unter
www.beebetter.de



Mit Schmand oder Käsesahne SO LECKER!

Fotos: burdafood.net/Gaby Zimmermann, StockFood/Gräfe & Unzer, Verlag/Kramp + Gölling

**Käsesahnetorte
mit Aprikosen**
Der Star auf jeder
festlichen Kaffeetafel
Rezept Seite 71

*Feste Hülle,
saftiger Kern,
MEHR DAVON!*



Ofenschlupfer
mit Aprikosen und Orangen –
eine wunderbare Verbindung.
Rezept Seite 71



Aprikosen-
Kartoffel-Knödel
Da sind Amaretti-
Brösel das i-Tüpfelchen.
Rezept Seite 71

Aprikosen-Thymian-Tarte



Für ca. 8 Stücke

- 6 Aprikosen
- 3 Zweige Thymian (evtl. mit Blüten)
- 200 g Schmand
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Speisestärke
- 1 Pck. Vanillezucker
- etwas Zitronensaft
- 1 Rolle Blätterteig (ca. 270 g aus dem Kühregal)
- 1 EL brauner Zucker
- 12 EL gehackte Pistazien

1. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Aprikosen abbrausen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.
3. Für den Guss den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von 1 Zweig abzupfen und fein hacken.
4. Schmand, Backpulver, Stärke, Vanillezucker und Zitronensaft glatt rühren. Dann die Thymianblättchen untermischen.
5. Den Blätterteig auf dem Blech ausbreiten, dabei rundherum einen kleinen Rand formen. Den Guss darauf verteilen und mit Aprikosen belegen. Alles mit dem braunen Zucker bestreuen.
6. Die Tarte im Ofen auf der mittleren Schiene in 30–35 Minuten goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen. Mit den Pistazien bestreuen und mit den übrigen Thymianzweigen garnieren. Die Tarte schmeckt warm oder kalt. Dazu passt Vanilleeis.



Aprikosen-Kuppeltorte



Für 12–16 Stücke

Für die Füllung:

- 800 g Aprikosen • 8 Blatt Gelatine
 - 300 g weiße Schokolade
 - 3 Eier (Gr. M) • 100 g Zucker
 - 500 g Sahne
- Für den Teig:**
- 5 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz
 - ca. 100 g Zucker • 1 EL Mehl
 - 100 g geschälte, gem. Mandeln

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Aprikosen abbrausen, halbieren, entsteinen. Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln. 200 g pürieren.
3. Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelbe mit Zucker in ca. 5 Minuten weiß-schaumig aufschlagen. Mehl und Mandeln mischen. Mit Eischnee unter Eigelbmasse heben. Den Teig auf das Blech streichen und im Ofen 10–12 Minuten backen.
4. Den Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Tuch stürzen. Das Papier abziehen. Biskuit mit Aprikosenudder bestreichen, sofort aufrollen und dann auskühlen lassen.
5. Eine Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen. Biskuitrolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Form damit auslegen.
6. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier mit Zucker über dem Wasserbad aufschlagen, Schokolade einrühren. Gelatine in der Masse auflösen, alles kalt rühren.
7. Sahne steif schlagen. Wenn die Masse beginnt, zu gelieren, Sahne unterheben. Aprikosenudder einröhren. Masse in die Form gießen. Torte mind. 4 Stunden, besser über Nacht, kühlen. Zum Servieren auf eine Platte stürzen, Folie abziehen.

Milchreiskuchen mit Aprikosen



Für 12–16 Stücke

Für den Teig:

- 250 g Mehl • 1 Prise Salz
- 60 g Zucker
- 150 g Butter (in Stückchen)
- 1 Ei • 1 TL Balsamessig
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag:

- 8–10 Aprikosen
- 400 g Milchreis (gekocht, gezuckert)
- 150 g Joghurt • 2 Eier
- Mark von 1 Vanilleschote

1. Für den Teig Mehl, Salz, Zucker mischen. Die Butter mit den Händen untermengen. Ei und Essig zugeben, alles rasch glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kühlen.
2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Springform (ø ca. 26 cm) fetten.
3. Den Teig auf einer bemehlten Fläche rund ausrollen. Die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Den Teig mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im Ofen ca. 20 Minuten vorbacken.
4. Den Teig etwas abkühlen lassen. Dann die Hülsenfrüchte samt des Papiers entfernen. Die Backofentemperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren.
5. Für den Belag die Aprikosen abbrausen, halbieren und entsteinen. Milchreis, Joghurt und Eier verrühren. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und in die Reismischung rühren.
6. Die Reismischung auf dem Kuchenboden verteilen und mit den Aprikosenhälften belegen. Den Kuchen in ca. 25 Minuten fertig backen, bis die Reismischung gestockt ist. Den Kuchen evtl. mit Puderzucker bestäubt servieren.

Aprikosen-Bienen-Kuchen



Für ca. 20 Stücke

Für den Teig:

- 250 g weiche Butter
- 200 g Zucker • 6 Eier (Gr. M)
- 350 g Mehl • 1 Pck. Backpulver
- Saft von 2 Zitronen • fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

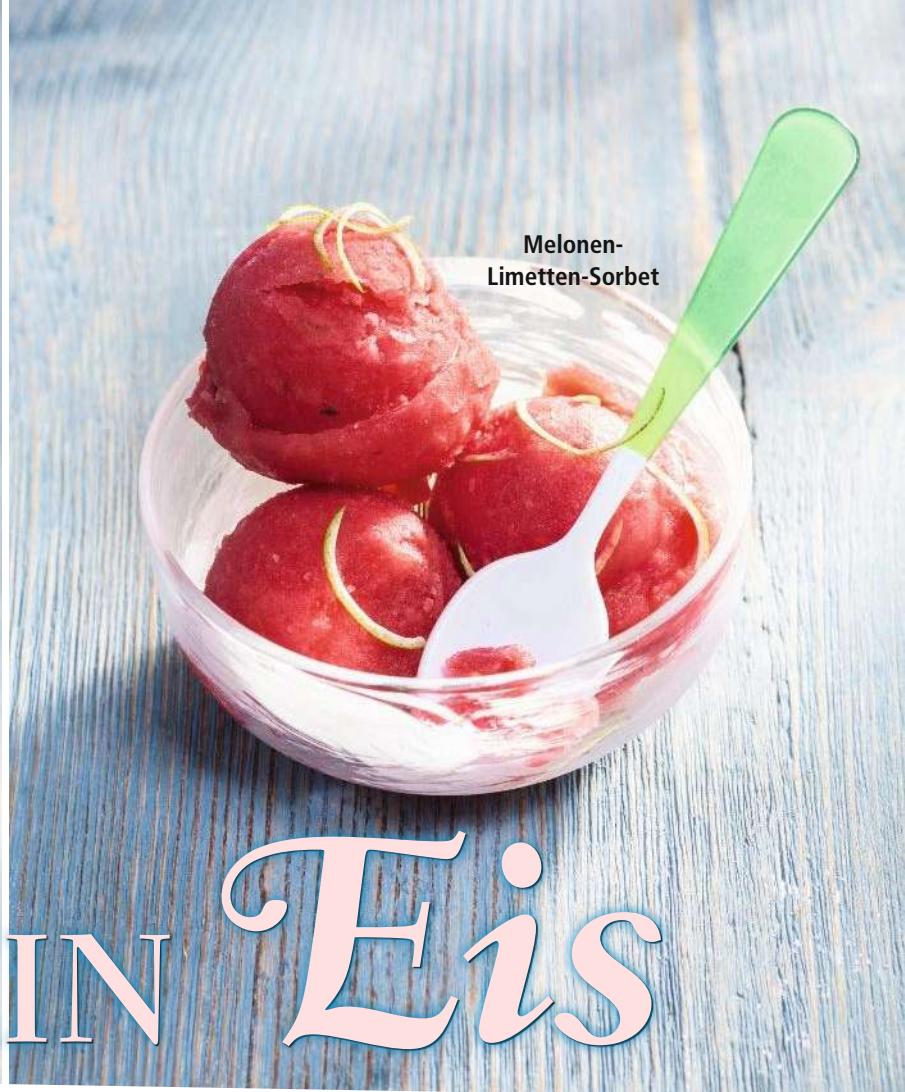
Für den Belag:

- 1,2 kg Aprikosen
- 400 g Schmand • 400 g Sahne
- 50 g Puderzucker
- 2 Pck. Sahnesteif
- 100 g Gelierzucker 2:1
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 50 g Mandelblättchen

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
2. Für den Teig Butter und Zucker schaumig aufschlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, einrühren. Zitronensaft und -schale untermischen. Teig auf das Blech streichen, ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.
3. Die Aprikosen kreuzweise einritzen und ca. 1 Minute in kochendes Wasser tauchen. Abschrecken, häuten, halbieren und entsteinen. 12 Hälften beiseitelegen.
4. Den Schmand glatt rühren. Die Sahne mit Puderzucker und Sahnesteif steif schlagen und unterheben. Die Masse auf den Teig streichen.
5. Übrige Aprikosen fein pürieren. Püree mit Gelierzucker und Zitronensaft mischen. Aufkochen, ca. 3 Minuten kochen. Auskühlen lassen. Püree auf die Schmandcreme streichen, Kuchen kalt stellen.
6. Kuvertüre hacken, schmelzen, übrige Aprikosen damit verzieren. Mandeln als Flügel hineinsticken. Den Kuchen mit Aprikosen-Bienen und evtl. mit Minzblättchen garniert servieren.



Schwarzwälder Schokoeis



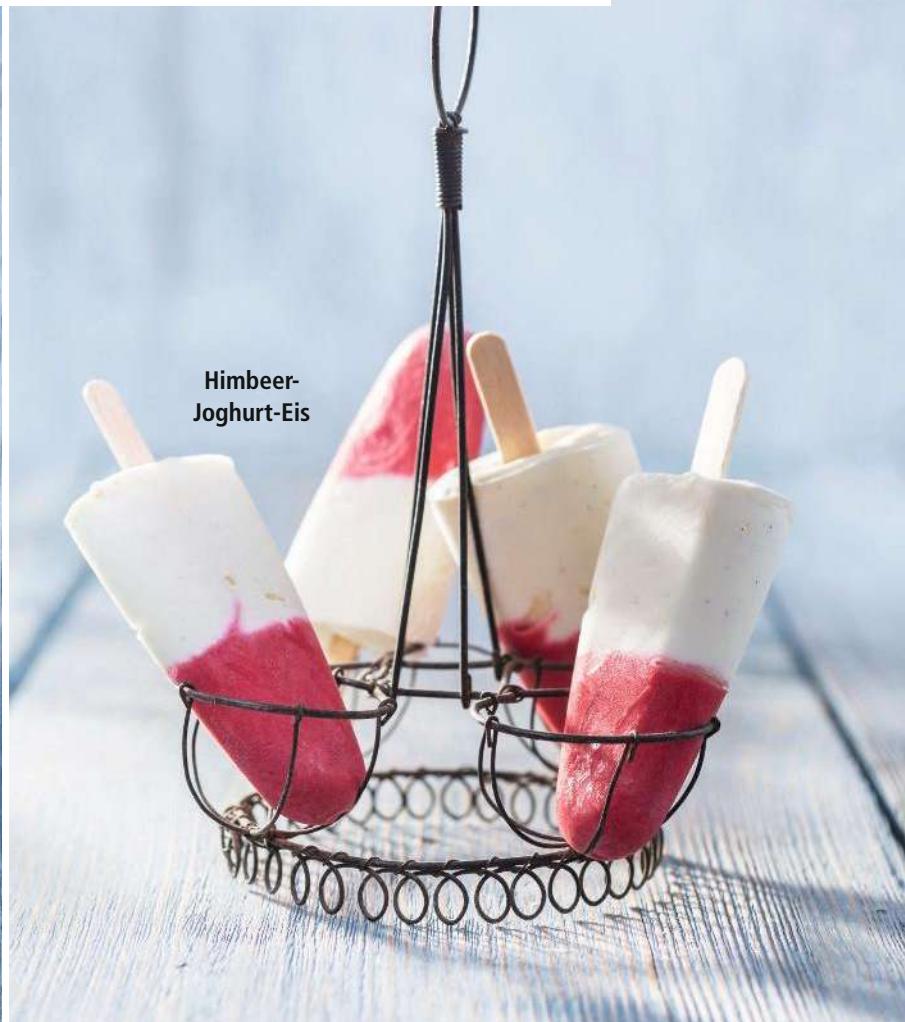
Melonen-Limetten-Sorbet

JETZT EIN Eis

Selbst gemacht schmeckt's doch
am besten. Hier sind vier erfrischende Ideen



Erdbeer-Parfait
mit Basilikum



Himbeer-Joghurt-Eis

Mit oder ohne Maschine – cremiges Eis lässt sich auf zweierlei Weise leicht selbst herstellen. Eismaschinen kühlen und rühren die Zutaten 20–60 Minuten, bis sich die Eismasse bildet. Einfache, preiswerte Geräte besitzen einen doppelwandigen Behälter, der mit Kühlflüssigkeit gefüllt ist. Diese müssen zunächst 12–20 Stunden im Gefrierschrank vorgekühlt werden. Modelle mit Kompressor kühlen selbstständig, sind aber teurer. Darin wird das Eis besonders cremig und bleibt bis 1 Stunde nach der Zubereitung kalt. Wer ohne den elektrischen Helfer Eis herstellen möchte, braucht dafür einen Gefrierschrank, der mindestens –18 Grad erreicht. Die fertige Masse in gefriergeeignete Gefäße aus Metall oder Glas geben und 1 Stunde anfrieren lassen, danach alle 30 Minuten gut durchrühren. Nach etwa 4 Stunden hat die Eiscreme dann die perfekte Konsistenz. Guten Appetit!



Süßen Puderzucker, Honig oder Sirup nehmen. Haushaltszucker evtl. teilweise durch Traubenzucker oder Glukosesirup ersetzen, dann wird das Eis cremiger.

Eis-Varianten

Während Milch- und Fruchteis Milcherzeugnisse enthalten, besteht Sorbet nur aus Obst, Zucker, Wasser und evtl. Eiweiß. Der Fruchtanteil muss mind. 25 Prozent betragen. Parfait (Halbgefrorenes) wird nicht gerührt und hat eine halbfeste Konsistenz.

Schwarzwalder Schokoeis

Für ca. 8 Portionen

- 200 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao)
- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch • 250 g Sahne
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 3 Eigelb (Größe M) • 60 g Zucker
- evtl. 1–2 EL Kirschwasser
- 50 g Amarenakirschen (Glas)
- 50 g Zartbitterschokoraspel

1. Die Schokolade grob hacken. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herausschaben. Vanilleschote, -mark, Milch und Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Schokolade und Kakaopulver einröhren und darin schmelzen lassen.
2. Eigelbe, Zucker, Kirschwasser in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad mit den Schneebesen eines Handrührers schaumig aufschlagen. Heiße Schokosahne unter Rühren zufügen. Die Masse weiterrühren, bis sie dicklich wird.
3. Die Schokomasse durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, über einem kalten Wasserbad kalt röhren. Dann in die Eismaschine gießen und cremig festfrieren lassen (alternativ siehe Info-Kasten).
4. Die Kirschen hacken, während des Gefrierens mit den Schokoraspeln zur Eismasse geben. Das fertige Eis zu Kugeln formen und nach Wunsch in Eiswaffeln oder Dessertschalen servieren.

Erdbeer-Parfait mit Basilikum

Für ca. 8 Portionen

Für das Parfait:

- 500 g Erdbeeren (abgebraust, geputzt) • 100 g Zucker
- 1 Vanilleschote • 200 g Sahne
- 3 Eier (Größe M)

Für das Basilikumpüree:

- 50 g Zucker • Blätter von 1 gr. Bund Basilikum (ca. 30 g)

Außerdem:

- ca. 80 g Löffelbiskuits

1. Parfait- oder Kastenform (ca. 1 l) mit Folie auslegen. 400 g Erdbeeren mit 40 g Zucker pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen. Die übrigen Erdbeeren fein würfeln.
2. Für das Püree 100 ml Wasser mit Zucker aufkochen, ca. 10 Minuten einköcheln, bis 3 EL Sirup übrig sind. Auskühlen lassen. Basilikum abbrausen, trocknen, mit Sirup fein pürieren. Püree in die Form geben.
3. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herausschaben. Schote und Mark in der Sahne aufkochen.
4. Eier trennen. 40 g Zucker und Eigelbe in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad mit dem Handrührer schaumig aufschlagen. Die Vanillesahne durch ein Sieb zufügen. Weiterröhren, bis die Masse dicklich wird. Die Schüssel in ein kaltes Wasserbad geben und die Creme kalt röhren.
5. Eiweiß steif schlagen, dabei übrigen Zucker (20 g) einrieseln lassen.

Erst Erdbeerpüree und -würfel, dann Eischnee unter die Eigelbcreme heben. Die Masse auf dem Basilikumpüree verteilen. Darauf die Löffelbiskuits verteilen.

6. Das Parfait mind. 5 Stunden tiefkühlen. Zum Servieren in Scheiben schneiden. Evtl. mit frischen Erdbeeren und Basilikum anrichten.

Melonen-Limetten-Sorbet

Für ca. 8 Portionen

- 100 g Zucker • 600 g Wassermelonenfruchtfleisch • Saft von 3 Limetten • fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

1. 100 ml Wasser mit dem Zucker in einem Topf aufkochen und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Dann auskühlen lassen.
2. Das Melonenfruchtfleisch grob würfeln. Mit Zuckersirup sowie Limettensaft in ein hohes Gefäß oder einen Standmixer geben und fein pürieren. Dann die Limettenschale hinzufügen.

3. Die Masse in eine flache Schale geben, ins Gefrierfach stellen. Die Masse alle 20 Minuten kräftig mit einer Gabel durchmischen, bis sie gefroren ist – das dauert ca. 4 Stunden. Alternativ die Masse in einer Eismaschine gefrieren lassen.

4. Zum Servieren aus dem Sorbet Kugeln formen und diese nach Wunsch mit feinen Bio-Limetten-Schalenstreifen garnieren.

Himbeer-Joghurt-Eis

Für ca. 8 Stück

- 200 g Himbeeren
- 250 g Mascarpone (alternativ Doppelrahm-Frischkäse)
- 250 g Joghurt
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 100 g Puderzucker

1. Die Himbeeren verlesen, evtl. vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren fein pürieren und nach Wunsch durch ein feines Sieb streichen.

2. Den Mascarpone mit einem Schneebesen glatt rühren. Joghurt, Zitronensaft, Vanille- und Puderzucker einrühren. Etwa $\frac{1}{2}$ Creme mit dem Himbeermus mischen.

3. Erst die Himbeermasse in die Spitzen von 8 Eis-am-Stiel-Formen (à ca. 75 ml) geben, dann die übrige Joghurtmasse darauf verteilen. Die Stiele einsetzen und das Eis mind. 3 Stunden tiefkühlen.

Tipp: Haben Sie keine Formen für Eis am Stiel zur Hand, können Sie die Eismasse auch in kleine Joghurt- oder Getränkebecher füllen und darin tiefkühlen. Statt der Holzstiele kann man auch Teelöffel verwenden.





FEINE SOSSEN *mit dem gewissen Extra*

Das Beste: Mayo, Dressing oder Pesto
sind im Handumdrehen gemacht

Pilz-Rahm-Soße





Dijon-Senf-Soße
mit Zander

Pikante Senfsoße für FISCH-FREUNDE

Kräutersoße



Für 4 Portionen

- 1 großes Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Kresse)
- 200 g saure Sahne • 250 g Quark
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 3 Eier (hart gekocht)

1. Von den Kräutern die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit der sauren Sahne pürieren. Mit Quark, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft verrühren.
2. Die Eier pellen und fein würfeln. Unter die Soße heben und alles gut verrühren. (Hält im Kühlschrank ca. 2 Tage.)

Zitrus-Dressing



Für 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe • 2 Anchovis (Glas) • 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- Saft von 2 Zitronen
- 2 TL Dijon-Senf • 100 ml Sonnenblumenöl • 100 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer

1. Den Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Anchovis abbrausen, hacken. Beides mit Zitronenabrieb, -saft und Senf verrühren.
2. Alles mit dem Pürierstab mixen. Anschließend erst das Öl, dann den Orangensaft einlaufen lassen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Hält im Kühlschrank ca. 1 Woche.)

Pikante Mayo



Für 6 Portionen

- 250 g Mayonnaise
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver • Salz
- Zucker • 1 EL Balsamicoessig
- 1 Chilischote • 1 Knoblauchzehe
- 3 Gewürzgurken

1. Mayonnaise und Tomatenmark verrühren. Mit Paprikapulver, Salz, Zucker und Balsamico würzen.
2. Die Chili längs aufschneiden und entkernen, den Knoblauch abziehen. Chili, Knoblauch sowie Gurken in feine Würfel schneiden. Diese unter die Tomaten-Mayo heben. (Hält im Kühlschrank ca. 1 Woche.)

Rotes Pesto



Für 6 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Pinienkerne
- 200 g getrocknete Tomaten
- 100 g in Öl eingelegte Paprika
- 100 ml Olivenöl • Salz, Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel

1. Den Knoblauch abziehen und grob würfeln. Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, dann abkühlen lassen.
2. Knoblauch und Pinienkerne mit Tomaten, Paprika, Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in einen Universalzerkleinerer geben und nicht zu fein pürieren. (Hält im Kühlschrank ca. 2 Wochen.)

Dijon-Senf-Soße mit Zander

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten • 4 Zanderfilets (ohne Haut; à 150 g)
- 2 EL Butter • 1 EL Mehl
- 100 ml Weißwein (alternativ Gemüsebrühe) • 400 ml Fischfond (Glas) • 100 g Sahne
- 2 EL Dijon-Senf • Salz, Pfeffer

1. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Fisch kalt abbrausen und trocken tupfen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Den Fisch zufügen, je Seite 1–2 Minuten braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln, beiseitestellen.
3. Mehl in die Pfanne geben, mit dem Bratfett verrühren, kurz mitdünsten. Wein und Fond zugeben, unter Rühren aufkochen. Sahne angießen, ca. 10 Minuten köcheln.
4. Den Senf unterrühren. Den Fisch in die Soße geben, bei kleiner Hitze in 2–3 Minuten gar ziehen lassen. Die Soße abschmecken. Dazu passt gedünsteter Spitzkohl.

Gut zu wissen

Eine zu flüssige Soße lässt sich schnell und einfach andicken: dafür Mehl oder Speisestärke mit etwas lauwarmem Wasser verrühren und in die heiße Flüssigkeit geben. Soßen mit Stärke 1 Minute, mit Mehl gebundene etwas länger köcheln lassen. Auch mit kalter Butter kann man eine Soße gut binden, sollte sie danach aber nicht mehr zu lange erhitzen. Um Soßen schnell aufzupeppen, fein gewürfelte Schalotten und/oder frische Kräuter dazugeben und mitköchen lassen. Zu dunklen Soßen passen Knoblauch und Zitronenabrieb. Richtig fein wird es, wenn Sie die Soße mit einem Schuss gutem Essig oder ein wenig Honig abrunden.

Pilz-Rahm-Soße



Für 4 Portionen

- 400 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Pfifferlinge)
- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter • Salz, Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne • ½ Bund Schnittlauch

1. Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Butter in einem Topf oder in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Pilze zugeben, alles kräftig anbraten, würzen. Dann Brühe und Sahne angießen, ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zugeben.

Tomatensoße



Für 4 Portionen

- 1 kg Tomaten • 3 Knoblauchzehen • 1 Zwiebel • 3 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt • ½ TL Fenchelsamen • Salz, Zucker • 1 EL Balsamicoessig • 1 Bund Basilikum

1. Tomaten waschen, Strünke herauschneiden. Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Tomaten zugeben, verrühren. Lorbeer, Fenchel, Salz, Zucker und Essig zufügen. Die Soße ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann evtl. pürieren. Die Basilikumblätter fein schneiden und unterheben.

Gut zu wissen

Mit coolen Tipps beschwingt
durch den Sommer



Ab in die Wanne

Der etwas andere Kühlschrank

Eine erfrischende Weißweinschorle oder ein kühles Bier gefällig? Damit Sie das Kaltgetränk in Ruhe auf Balkon oder Terrasse genießen können, können Sie eine Zinkwanne zum Kühlschrank umfunktionieren. Dafür die Wanne an einen schattigen Platz stellen, mit eiskaltem Wasser und nach Wunsch mit Eiswürfeln füllen. Dann die Flaschen in die Wanne legen.

Auf die heiße Tour

Paprika häuten

Die zähe Haut der Paprika lässt sich auf drei verschiedene Arten entfernen: mit einem Sparschäler, über Wasserdampf oder im Backofen. Für Letzteres den Backofen-grill vorheizen. Die Schoten abbrausen, putzen und halbieren. Dann die Hälften unter dem Grill (oder bei 220 Grad Ober- und Unterhitze) so lange erhitzen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Die Schoten unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen, dann die Haut mit einem Messer abziehen.



Genießen wie in Italien

Fruchtig-süßer Zitronenlikör

Das hochprozentige Getränk ist ein italienischer Klassiker, den Sie einfach selbst herstellen können. Von fünf Bio-Zitronen die Schale abschälen. Mit 500 ml Alkohol (90 Vol.-%, Apotheke) mischen. Mit Pergamentpapier abdecken und zehn Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. 750 ml Wasser, 400 g Zucker und Saft von 1 Zitrone aufkochen und in zehn Minuten sirupartig einköcheln. Den Zitronen-Alkohol-Mix abseihen und mit dem Sirup mischen. In zwei Flaschen (à ca. 750 ml) füllen und 14 Tage ziehen lassen. Kalt servieren.

Für schöne Stunden im Freien

Bierbänke aufpeppen

Für ein Fest im Garten braucht es keine Designer-Gartenmöbel. Auch mit schlanken Bierbänken und -tischen können Sie ein lauschiges Plätzchen zaubern. Sitzauflagen mit Vlies oder Schaumstoff sorgen dafür, dass Ihre Gäste bequem sitzen. Mit Schlaufen lassen sich die Polster an den Bänken befestigen, sodass nichts verrutscht. Ein großes Bettlaken ohne Gummizug oder ein anderes großes Stoffstück eignet sich sehr gut als Tischdecke.



Echt scharfer Vorrat

Getrocknete Chilischoten

Fällt die Chiliernte üppig aus, lohnt das Konservieren, z.B. durch Trocknen. Dazu die Schoten bündelweise aufhängen. Oder je drei Schoten zusammenbinden, auf eine Schnur ziehen und als Kette an einen trockenen, luftigen und überdachten Ort ohne direkte Sonne hängen und etwa drei Wochen trocknen lassen. Bei wechselhaftem Wetter ist das Dörren eine gute Alternative. Im Dörrgerät oder im Backofen bei rund 60 Grad benötigen die Chilis ca. acht Stunden zum Trocknen.



Zarte Schwestern der Erbsen

Zuckerschoten

Kleine Zuckerschoten sind besonders zart, da sich an der Innenseite der Hülsen erst mit zunehmendem Wachstum Fasern und eine pergamentartige Schicht entwickeln. Bei größeren Schoten sollten die Fasern vor dem Verzehr entfernt werden, da sie zäh und schwer zu kauen sind. Die kurze Saison der Zuckerschoten können Sie verlängern, indem Sie die Schoten portionsweise einfrieren. Dafür die Zuckerschoten erst kurz in kochendem Wasser blanchieren, damit die Farbe erhalten bleibt. Anschließend in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und in geeigneten Behältnissen einfrieren.

Im Kühlschrank geht's rund

So bleiben Lebensmittel lange frisch

Auch nach der Ernte läuft bei Obst und Gemüse die Zellatmung weiter. Um Schimmelbildung zu vermeiden, bewahren Sie pflanzliche Lebensmittel in einer perforierten bzw. luftdurchlässigen Folie im Gemüsefach oder in der Null-Grad-Zone des Kühlschranks auf. Damit die Luft im Kühlschrank richtig zirkulieren kann, sollte nichts die Rückwand berühren. Schnelles Ein- und Ausräumen verhindert Temperaturschwankungen.



Ab in die Tonne

Bioabfälle entsorgen

Vor allem bei warmen Temperaturen riecht Biomüll schnell unangenehm. Decken Sie den Behälter in der Küche gut ab und leeren Sie ihn täglich. Anschließend den Behälter mit heißem Wasser und eventuell etwas Spüli auswaschen, dann gut trocknen lassen. Gegen Gerüche etwas Bleiche mit Wasser mischen und einwirken lassen.

Hübscher Sommerspaß

Eiswürfel mit Blüten

Die Blüten von Gänseblümchen, Zierquitte, Hornveilchen, Vergissmeinnicht, aber auch von Kräutern wie Borretsch, Lavendel, Thymian und Schnittlauch sehen wunderschön aus – und schmecken auch gut. Mit essbaren Blüten können Sie Ihre Gäste bei der nächsten Gartenparty zum Staunen bringen. Sie können einen Sommersalat damit aufpeppen – oder Eiswürfel. Dafür kleine Blüten in einen Eiswürfelbehälter geben, mit Wasser oder klarem Fruchtsaft auffüllen und einfrieren. Die dekorativen Würfel passen sehr gut zu Bowle, Schorle oder Eistee. Nur ungespritzte Blüten verwenden, z.B. aus dem eigenen Garten.





LECKERES *aus Landfrauenhand*

Im badischen Weinort Durbach zaubert Gabriele Harter für „S' MarmeLädle“ feine Aufstriche, pikante Chutneys und vieles mehr





Beste Zutaten

müssen es sein. Darauf legt die Hauswirtschaftsmeisterin und Hotelfachfrau Gabriele Harter höchsten Wert, wenn sie die reifen Früchte zu edlen Genüssen im Glas verarbeitet



Wer jemals in der Ortenau Urlaub machte, kennt den romantischen Weinort Durbach. Sonnenverwöhnt, liegt er am Fuß der Staufenburg und ist für seine Spitzenweine bekannt. Was nur wenige wissen: Er liegt auch inmitten eines der größten Obst- und Gemüseanbaugebiete Deutschlands. „Bei uns wächst einfach alles“, erklärt Gabriele Harter stolz. Von Erdbeeren über Pfirsiche bis hin zu Weintrauben und Esskastanien. „Wenn man dann noch in einen landwirtschaftlichen Nebenerwerbsbetrieb mit Brennerei und großem Garten einheiratet und ein Faible

Alles aus der Region

Durbach liegt mitten in einem der größten Obst- und Weinanbaugebiete Deutschlands. Da versteht es sich für Gabriele Harter ganz von selbst, dass nur sonnengereifte Früchte und Gemüse, die vor Ort gewachsen sind, von ihr verarbeitet werden



S' MarmeLädle, Unterweiler 22,
77770 Durbach, ☎ 0781/42774,
www.marmelaedle-durbach.de,
donnerstags 16–19 Uhr und nach Vereinbarung

fürs Kochen hat, liegt es nahe, aus den Früchten der Heimat etwas zu machen.“ Da kam ihr auch die Ausbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin und Hotelfachfrau entgegen: Im Durbacher „Ritter“, einem sternegekrönten Restaurant, hatte sie einen Einblick in die feine Küche bekommen. Als sie schließlich den Meisterbrief in Händen hielt, beschloss sie, sich selbstständig zu machen. 2009 meldete sie ihr Gewerbe an, eröffnete zu Hause „S' MarmeLädle“ und beliefert seitdem Hofläden und Märkte mit ihren „Ideen im Glas“.

Secco mit Veilchenblüten, badische Whisketrüffel, pikante Chutneys, Aufstriche und Soßen zum Grillen, „prozentige“ Fruchttöpfle und natürlich Marmeladen aller Art hat sie im Angebot. Wie Williams-Christ-Birne mit Vanille oder Haferpflaume. Und wie kommt sie auf die ausgefallenen Ideen? „Nun, ich laufe mit offenen Augen durch die Welt. Und die Kundschaft bringt mir ab und zu seltene Obstsorten wie die Kornelkirsche. Eine Wildfrucht, die ausgezeichnet zu Ziegenkäse passt“, erklärt sie. Beim Zubereiten komponiert sie wie ein Musiker. „Ich hab die Grundkomponente gleich im Kopf. Dann streiche ich mal eine Geschmacksnote weg und füge eine andere zu, feile so lange daran herum, bis es ein rundes Ergebnis ist.“ Die Familie ist dann erster Testesser. „In seltenen Fällen gibt's einen Verbesserungsvorschlag.“ Weil alles frisch zubereitet wird, friert sie die sonnengereifte Ware direkt nach der Ernte ein und bereitet sie nach Bedarf zu. Was sie nicht im eigenen Garten hat, kommt von ausgewählten Hofläden.

Denn der Kunde ist König. Vom Etikett bis zum Inhalt nimmt sie auch Sonderwünsche entgegen, kreiert Marmeladen nach Kundenwunsch. Zweimal im Jahr komponiert sie sogar ein Häppchen-Menü für eine Weinprobe, an der nur Frauen teilnehmen. Selbst über die Kreisgrenze hinaus wird ihr Geschmacksurteil geschätzt. Auf der Baden-Messe in Freiburg war sie jüngst Jurymitglied beim 2. Marmeladenwettbewerb. Doch das größte Lob spricht die Käuferschaft aus: „Neulich kam ein Anruf aus der Eifel, die Kundin hatte hier Urlaub gemacht und Aufstriche von mir gekauft. Sie meinte nur: ‚So eine leckere Birn-Ingwer-Marmelade habe ich noch nie gegessen.‘ Da habe ich mich sehr gefreut.“ Das gibt ihr Power weiterzumachen – und nach immer neuen Kreationen zu suchen, die andere glücklich machen.

Sybille Schuh

Die Krönung: Kein Gewürz unterstreicht den Geschmack der Williams-Christ-Birnen besser als das Mark der Vanille

Williams-Christ-Birne mit Vanille

Für 6 Gläser (à ca. 210 ml)

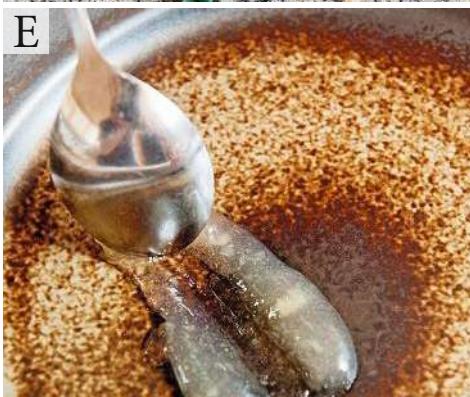
- 1 ½–2 kg Williams-Christ-Birnen
- Saft von ½ Zitrone • 500 g Gelierzucker 2:1
- ½–1 Vanilleschote

1. Alle Zutaten bereitstellen (A). Die Birnen abbrausen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen (B). Fruchtfleisch würfeln, benötigt wird 1 kg. Birnenwürfel sofort mit Zitronensaft und Gelierzucker in einem Topf mischen, damit sie nicht braun werden, und gut verrühren.

2. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark mit einem Messerrücken auskratzen (C). Schote und Mark zu den Birnen geben (D).

3. Die Fruchtmasse nach Packungsanweisung des Gelierzuckers zum Kochen bringen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Vanilleschote entfernen und die Masse pürieren. Dann eine Gelierprobe machen (E).

4. Wenn die Masse geliert, heiß in vorbereite Gläser füllen (F), diese verschließen, 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend umdrehen und den Aufstrich abkühlen lassen.



Pikantes liebt MILDE SCHÄRFE



Birnen-Ingwer-Fruchtaufstrich

Für 6 Gläser (à ca. 210 ml)

- 1 ½–2 kg Williams-Christ-Birnen • 500 g Gelierzucker 2:1
- 1 St. Ingwer (walnussgroß) • Saft von ½ Zitrone

1. Die Birnen abbrausen, schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen (B). Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, benötigt wird 1 kg. Die Birnenwürfel sofort mit dem Gelierzucker in einem Topf mischen, damit sie nicht braun werden, und gut verrühren.

2. Den Ingwer mit einem Sparschäler oder einem Kaffeelöffel schälen, fein raspeln oder in sehr feine Würfel schneiden. Zu den Birnen geben. Mit dem Zitronensaft mischen, ca. 4 Stunden durchziehen lassen.

3. Die Fruchtmasse nach Packungsanweisung des Gelierzuckers zum Kochen bringen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Leicht anpürieren, dann eine Gelierprobe machen. Wenn die Masse geliert, heiß in vorbereitete Gläser füllen, diese verschließen, 5 Minuten auf den Deckel stellen. Dann umdrehen und abkühlen lassen.

4. Der Birne-Ingwer-Fruchtaufstrich passt hervorragend zu kräftigem Bergkäse oder gebackenem Camembert. Aber auch zum Frühstücksbrötchen schmeckt dieser Aufstrich lecker.

Tipp: Statt die Fruchtmasse zu pürieren, können Sie diese mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. So wird der Aufstrich etwas stückiger.

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

Zimt, Anis und
Glühwein-Gewürz
verfeinern die
Rotwein-Zwetschgen
im Geschmack, ein
Schuss Rum sorgt für
das gewisse Extra

Süßes verbindet sich mit EDLEN AROMEN



Eingelegte Rotwein-Zwetschgen

Für 5 Einmachgläser (à ca. 580 ml)

- 1 l Rotwein • 2 Zimtstangen
- 2 TL Glühwein-Gewürz
- 2 Sternanise • ca. 2 ½ kg Zwetschgen
- 500 g Gelierzucker 2:1 • evtl. 2 cl Rum

- 1.** Den Wein in einen großen Topf geben und die Gewürze hinzufügen (A + B). Den Wein erhitzen, aber nicht kochen lassen.
- 2.** Die Zwetschgen abbrausen, und je nach Größe halbieren oder vierteln, dabei entsteinen (C). Benötigt werden 2 kg Fruchtfleisch.
- 3.** Den Wein aufkochen. Die Zwetschgen hinzufügen und in dem Sud nicht zu weich kochen. Dann den Gelierzucker zugeben und alles nochmals kurz aufkochen lassen (D). Vorsicht: Die Zwetschgen sollten nicht verkochen!
- 4.** Die Gewürze entfernen. Nach Wunsch den Rum hinzufügen und kurz unterröhren.
- 5.** Die heißen Zwetschgen mit einem Schaumlöffel oder mit einem großen Löffel vorsichtig in vorbereitete Einmachgläser schichten und mit dem Sud auffüllen (E). Dann die Gläser sofort mit Gummiringen, Deckeln und Klammern verschließen (F). Die Rotwein-Zwetschgen sind ca. 6 Monate haltbar.
- 6.** Die Zwetschgen passen sehr gut zu Milchreis, Vanillepudding oder einer Kugel Vanilleeis. Auch pur schmecken sie lecker.



Tipps: Die Gewürze am besten in einen Teebeutel, ein -ei oder Gewürzsäckchen geben. So lassen sie sich später einfacher entfernen. Zum Einfüllen der Zwetschgen evtl. einen Trichter mit großer Öffnung verwenden. Da die Zwetschgen nicht zusätzlich eingekocht werden, empfiehlt es sich, Gläser, Deckel und die Gummiringe mit kochend heißem Wasser zu sterilisieren.

Ihr ganzer Stolz: In der Region hat sich herumgesprochen, dass Gabriele Harter ein besonders kreatives Händchen für Aufstriche, Chutneys, Soßen, aber auch Kuchen und Pralinen im Glas hat. In Einzelfällen erfüllt sie ihrer Kundschaft auch Sonderwünsche, was Etikett und Rezepte der süßen und pikanten Genüsse anbelangt





Pflaumen-Chutney mit roten Zwiebeln

Für 8 Gläser (à ca. 210 ml)

- ca. 200 g rote Zwiebeln
- ca. 1 ½ kg feste Pflaumen
- ca. 450 g säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- 1 St. Ingwer (walnussgroß)
- 3 frische Lorbeerblätter (oder getrocknete)
- 1 Zimtstange • 1 TL gem. Piment
- 1 gestr. TL Lebkuchengewürz
- 150 g roter Traubensaft
- 200 g Balsamicoessig
- 350 g Gelierzucker 2:1

1. Alle Zutaten bereitstellen (A). Die Zwiebeln abziehen, halbieren, in Spalten schneiden (B), benötigt werden 200 g. Die Pflaumen abrausen, abtropfen lassen und entsteinen. Fruchtfleisch klein schneiden, benötigt wird 1 kg. Die Äpfel abrausen, evtl. schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden (C), benötigt werden 300 g.

2. Den Ingwer mit einem Sparschäler oder einem Kaffeelöffel schälen (D), dann fein raspeln oder sehr fein würfeln. Zwiebeln, Früchte und Ingwer in einen großen Topf geben.

3. Frische Lorbeerblätter von den Zweigen zupfen (E). Mit dem Zimt in einen Teebeutel geben, diesen verschließen und in den Topf geben. Piment, Lebkuchengewürz, Saft und Essig unterrühren (F). Alles mit Gelierzucker mischen und ca. 2 Stunden ziehen lassen, dann erhitzen.

4. Die Masse unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Aufpassen, dass nichts anbrennt! Gelierprobe machen. Das Chutney sollte nicht ganz so fest sein wie ein Fruchtaufstrich (G).

5. Lorbeer und Zimt entfernen. Das Chutney heiß randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Diese sofort verschließen, umdrehen, 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen (H), dann umdrehen.

6. Das Chutney passt zu warmen sowie kalten Fleisch- und Wildgerichten, zu Gegrilltem sowie zu Käse und Fleischfondue.





Gemüse & Obst in BESTER HARMONIE



Kürbis-Zwetschgen-Fruchtaufstrich

Für 8 Gläser (à ca. 210 ml)

- ca. 700 g Hokkaidokürbis • 200 g Apfelsaft (alternativ Weißwein oder Wasser)
- ca. 1 ½ kg Zwetschgen • 1 Msp. gem. Nelken
- je ½ TL gem. Zimt & Kardamom
- Saft von 1 Zitrone • 500 g Gelierzucker 2:1

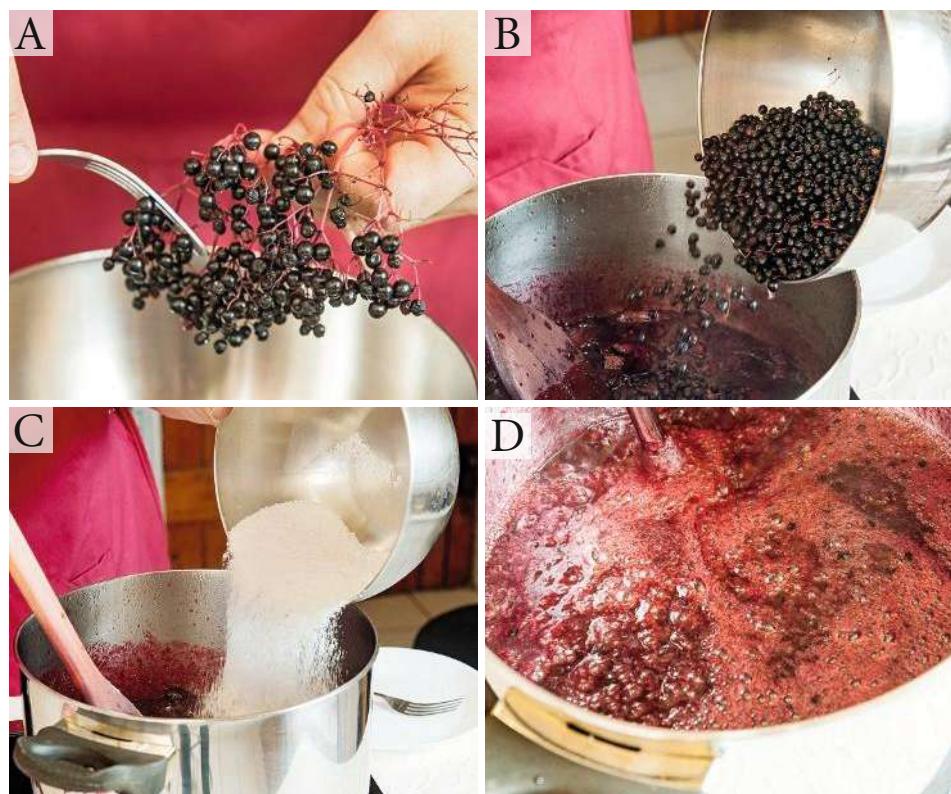
1. Den Kürbis abbrausen, halbieren. Strunk abschneiden, Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln, benötigt werden 500 g. Kürbis mit Saft in einem großen Topf weich köcheln lassen.

2. Die Zwetschgen abbrausen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch würfeln, benötigt wird 1 kg. Zwetschgen, Gewürze und Zitronensaft zum Kürbis geben.

3. Wenn Kürbis und Zwetschgen weich sind, den Gelierzucker zufügen. Die Masse nach Packungsanweisung des Zuckers zum Kochen bringen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen.

4. Wenn die Masse geliert, heiß in vorbereitete Gläser füllen, diese verschließen, 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend die Gläser umdrehen, den Aufstrich abkühlen lassen.

Birnen-Zwetschgen-Fruchtaufstrich mit Schwarzen Holunder



Für 6 Gläser (à ca. 210 ml)

- ca. 500 g Williams-Christ-Birnen
- Saft von ½ Zitrone • ca. 700 g Zwetschgen
- 200 g Schwarze Holunderbeeren
- 500 g Gelierzucker 2:1

1. Die Birnen abbrausen, schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln, benötigt werden 300 g. Sofort mit Zitronensaft in einem Topf mischen.
2. Zwetschgen abbrausen, abtropfen lassen, halbieren, entsteinen. Das Fruchtfleisch würfeln, benötigt werden 500 g. Mit Birnen mischen.
3. Den Holunder unter fließendem Wasser abbrausen. Die Beeren mit einer Gabel von den Stielen streifen (A) und in den Topf geben (B). Alles mit Gelierzucker mischen (C) und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.
4. Fruchtmasse nach Packungsanweisung des Zuckers zum Kochen bringen, ca. 4 Minuten sprudelnd kochen (D). Evtl. leicht anpürieren. Eine Gelierprobe machen. Wenn die Masse geilert, heiß in vorbereitete Gläser füllen, diese verschließen, 5 Minuten auf den Deckel stellen. Dann umdrehen und abkühlen lassen.

Dreierlei Früchte für HIMMLISCHEN GENUSS



So gut: Einfach eine Waffel in den Aufstrich stippen – schon ist das süße Glück perfekt

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



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



Mit diesem hochwertigen Besteckset von Laguiole Jean Dubost® verleihen Sie jedem Tisch eine edle Landhausnote. Je 6 Gabeln, Steak-Messer, Suppenlöffel und Dessertlöffel aus rostfreiem Edelstahl mit der typischen Laguiole-Biene. Inkl. Holzkasten.
Wahlweise elfenbein- oder mineralfarben.

Maße (Gesamtlänge/Grifflänge):

Gabeln (21 cm/12 cm),
Messer (23 cm/12 cm, Klingenstärke: 1,5 mm),
Löffel (21,2 cm/12 cm),
Dessertlöffel (15 cm/8,5 cm).

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

Gleich Coupon ausschneiden und einsenden an:

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

Oder bestellen Sie ganz einfach per Telefon: 01806/93940077* oder per Fax: 01806/93940079*

(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf)

Auslandskonditionen unter Telefon: +49/8382/963180

Weitere tolle Angebote unter www.landkueche-abo.de

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.

Die Belehrung können Sie unter www.meinschoengarten-abo.de/agb abrufen. Die Bestellung können Sie bis 14 Tage nach Erhalt des 1. Heftes widerrufen, z.B. schriftlich an

Kundenservice (Burda Direct GmbH), Postfach 136, 77649 Offenburg.

Ja, ich bestelle

Meine gute Landküche 0 7 2 Objekt-Nr. 1 8 8 6 8

für mich 6 4 2 3 8 1 E 0 4 Aboart 0 0 Aboherkunft 2 0
 als Geschenk 6 4 2 3 8 1 G 0 4 Aboart 1 0 Aboherkunft 2 0

Damit erhalte ich ein Jahr lang Meine gute Landküche (6 Ausgaben) und das Laguiole Besteck für nur 99 €*. Der Differenzbetrag von 69,30 €* zum aktuell gültigen Abo-Preis von 29,70 €* (Berechnung jährlich) wird per Nachnahme erhoben. Produktauswahl nur innerhalb Deutschlands möglich. Bei großer Nachfrage kann es beim Produktauswahl zu Lieferungsverzögerungen kommen. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit in Textform wieder kündigen. Auslandskonditionen auf Anfrage unter Telefon +49/8382/963180. *inkl. MwSt

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau Herr Anrede Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die M.I.G. Medien Innovation GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschriften einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland: Tel. +49/8382/963180.

D E IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg
Gläubiger-ID: DE20ZZC000.072747. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Geschenkkabo geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau Herr Anrede Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

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

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

X Datum, Unterschrift (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Burda Senator Verlag GmbH, Postfach 1223, 77652 Offenburg, Tel.: 0781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b, f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



6x Meine gute Landküche und ein attraktives Dankeschön Ihrer Wahl



Gewürzmühlenset, 5-tlg. G 4 0 4

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

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



GreenGate Krug Rot R 2 0 5 Rosa A B 3 0

Der hübsche Porzellan-Krug besticht mit schmalen Rillen und einer geraden Linie. Dabei eignet er sich sowohl als Kanne auf dem Tisch als auch als Blumenkrug auf der Anrichte. Material: Porzellan. Höhe: 17 cm. Fassungsvermögen: 1 Liter.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.

reisenthal Shopper E 0 2 1

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

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN

Laguiole Salatbesteck T 4 | 1 | 5

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

Zuzahlung: nur 9 € inkl. MwSt.



Wassergläser-Set, 6-tlg. E 2 | 4 | 5

Das Gläser-Set „Brasserie“ erinnert an Urlaub in der Provence. In ihnen werden Wasser oder Wein ganz im Stil der Franzosen serviert.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.

Gans in Rostoptik A D 6 | 2

Dieser charmante Deko-Aufsteller in Form einer Gans ist ein origineller Blickfang, der das Landleben durch verspielte Details und dem angesagten Rostton widerspiegelt.
Material: Metall, Holz.
Maße: 18 x 5 x 32 cm.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



Gleich Coupon ausschneiden und einsenden an:

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

Oder bestellen Sie ganz einfach per Telefon: 01806/93940077* oder per Fax: 01806/93940079*

(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf)

Auslandskonditionen unter Telefon: +49/8382/963180

Weitere tolle Angebote unter www.landkueche-abo.de

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

Ja, ich bestelle

Meine gute Landküche 0 7 2 Objekt-Nr. 1 8 8 6 8 (Berech. jährl./6 Hefte, z.zt. € 29,70*)

für mich 6 4 2 3 7 9 E 0 4 Aboart 0 0 Aboherkunft 2 0
 als Geschenk 6 4 2 3 7 9 G 0 4 Aboart 1 0 Aboherkunft 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Das Abo kann ich nach Ablauf von 12 Monaten jederzeit in Textform kündigen. Produktauslauf nur innerhalb Deutschlands möglich. Mein Dankeschön erhalten ich umgehend nach Zahlung der ersten Rechnung, bei Erteilung von Bankeinzug sofort. Ich habe ein gesetzliches Widerrufsrecht. Im Ausland kann ich als Dankeschön 1 kostenloses Heft wählen (KG01). Auslandskonditionen auf Anfrage unter +49/8382/963180.

*inkl. MwSt.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau Herr
 Anrede Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ

Telefon

E-Mail

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhält zusätzlich 1 kostenloses Heft. **K B 0 | 1** Heft Gratis

Geburtsdatum

SEPA-Lastschriftemandat: Ich ermächtige die M.I.G. Medien Innovation GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte +49/8382/963180.

D E

IBAN

Ihre BLZ

Ihre Konto-Nr.

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

Das Geschenkabo geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau Herr
 Anrede Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Heftanzeige)
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

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

X

Datum, Unterschrift

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

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



Kräuter-Lammbraten
mit Auberginen-Couscous
macht Gäste glücklich.
Rezept Seite 97

DIE SAFTIGSTEN *Sommerbraten*

Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit butterzarten Genüssen.
Jeder Braten hat hier sein ganz eigenes Gewürzbukett

Puten-Paprika-Braten

Mit mediterraner Würze
kommen Urlaubsgefühle auf.
Rezept Seite 97

*Macht die
Party zum
GAUMENFEST*



Brötchen mit Rinderbrust
schmecken mit einem
Meerrettich-Dip köstlich.
Rezept Seite 97



Spinat-Rollbraten
vom Schweinenacken. Pinien-
kerne verleihen ihm zarten Biss.
Rezept Seite 97



Filet mit Zuckerschoten

Ananas und Limette schenken dem Braten eine fruchtige Note

Filetbraten mit Zuckerschoten

Für 4 Portionen

Für Fleisch & Soße:

- ¼ frische Ananas
- 600 g Schweinefilet (am Stück)
- Salz, Pfeffer • Currysüppchen
- 1 EL geröstetes Sesamöl • Saft von 1 Limette • 400 ml Kokosmilch • 1 EL Honig

Für das Gemüse:

- 200 g Zuckerschoten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Bund Koriander • Salz, Pfeffer

1. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, evtl. von Fett und Sehnen befreien. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Currysüppchen würzen.

2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Fleisch im heißen Öl in einem Bräter rundum anbraten. Herausnehmen, beiseitestellen. Ananas im Bratfett dünsten. Mit Limettensaft ablöschen, Kokosmilch angießen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Das Fleisch wieder in den Bräter geben und im Ofen ca. 25 Minuten braten.

3. Für das Gemüse Zuckerschoten abbrausen, längs halbieren. Die Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, schräg in Streifen schneiden. Das Gemüse im heißen Öl in einer Pfanne unter Rühren 3–4 Minuten braten.

4. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und unter das Gemüse heben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das Fleisch in Scheiben geschnitten mit Soße und Gemüse servieren. Dazu passt Reis.

Tipp: Geröstetes Sesamöl gibt's in Asialäden und gut sortierten Supermärkten. Da es intensiv schmeckt, beim Würzen sparsam sein. Für Fleisch und Soße können Sie auch Kokosöl verwenden.

Jede Scheibe ein
AROMAHIT

Kräuter-Lammbraten mit Couscous



Für 6 Portionen

Für das Fleisch:

- je 1 Bund Rosmarin & Thymian
- 1 Knolle Knoblauch • 2 Bio-Zitronen • ca. 1,2 kg Lammkeule (am Stück, ohne Knochen)
- Salz, Pfeffer • 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe

Für den Couscous:

- 1 Zwiebel • ½ Aubergine • 1 rote Paprikaschote • 1 EL Olivenöl
- 200 g Instant-Couscous
- 1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung) • 200 g Joghurt

1. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Knoblauch längs halbieren. Zitronen heiß abbrausen, trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Früchte halbieren. Kräuter mit Zitronenschale mischen.

2. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und evtl. von Fett und Sehnen befreien. Fleisch evtl. mit Küchengarn binden, rundherum salzen und pfeffern. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3. Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Knoblauch und Zitronen jeweils auf der Schnittfläche im Bratfett anbraten, Brühe angießen. Fleisch mit der Hälfte Kräutermischung einreiben, wieder in den Bräter geben und ca. 1,5 Stunden schmoren.

4. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Aubergine abbrausen und putzen. Paprika halbieren, entkernen und abbrausen. Alles in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Würzen, den Topf vom Herd ziehen.

5. Bräter aus dem Ofen nehmen. Fleisch herausnehmen, in Alufolie

wickeln und beiseitestellen. Den Fond durch ein Sieb abseihen und zum Gemüse geben. Alles aufkochen, den Couscous einrühren und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

6. Den Couscous mit der übrigen Kräutermischung würzen und mit Garam Masala abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Couscous und Joghurt servieren.

Puten-Paprika-Braten



Für 4 Portionen

- 1,2 kg Putenbrust (am Stück)
- 1 Bd. Thymian • 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver • 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl • je 1 rote, grüne & gelbe Paprikaschote
- 1 Bund Basilikum

1. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und evtl. von Fett sowie Sehnen befreien. Das Fleisch in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Thymian, Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Honig und Öl mischen. Das Fleisch damit gut einreiben.

3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (30 cm lang) mit Backpapier auskleiden und senkrecht auf die Arbeitsfläche stellen.

4. Paprika halbieren, entkernen, abbrausen, trocken tupfen. Fleisch und Paprika abwechselnd in die Form schichten. Den Braten im Ofen ca. 75 Minuten garen.

5. Inzwischen das Basilikum abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Braten mit Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

Brötchen mit Rinderbrust



Für 6 Portionen

Für das Fleisch:

- 1,2 kg Rinderbrust • 3 Zwiebeln
- 3–4 EL Öl • 1 EL Salz
- je 1 TL Pfeffer, Paprikapulver & Chiliflocken • je 1 Prise Zimt & Kreuzkümmel

Außerdem:

- frischer Meerrettich (ca. 5 cm)
- 1 Bd. Schnittlauch • 300 g saure Sahne • 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer
- 6 Blätter Kopfsalat • 6 Brötchen

1. Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Zwiebeln abziehen, grob würfeln. 2 EL Öl, Salz und Gewürze mischen. Das Fleisch damit einreiben. Den Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen.

2. Das übrige Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten, herausnehmen, beiseitestellen. Zwiebeln im Bratfett anbraten, mit 200 ml Wasser aufgießen. Fleisch in den Fond legen, im Ofen ca. 6 Stunden schmoren. Nach und nach immer wieder Wasser nachgießen, sodass der Boden stets mit ca. 1 cm Wasser bedeckt ist.

3. Inzwischen Meerrettich schälen und fein raspeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Saure Sahne mit Öl und Zitronensaft verrühren. Meerrettich und Schnittlauch unterheben. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

4. Bräter aus dem Ofen nehmen. Fleisch aus dem Bräter nehmen und mit 2 Gabeln zerzupfen. Mit Zwiebeln und Bratensaft mischen. Brötchen aufschneiden. Untere Hälften jeweils mit 1 Salatblatt und etwas Fleisch belegen. Etwas Dip darüberträufeln, obere Brötchenhälften auflegen, servieren.

Spinat-Rollbraten



Für 6 Portionen

Für das Fleisch:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 300 g Babyspinat • 1 Bd. Oregano
- 50 g Pinienkerne • 2 EL Olivenöl
- 1,2 kg Schweinenackenbraten (zum Rollbraten schneiden lassen) • Salz, Pfeffer • Muskat

Außerdem:

- 1 kg bunte Tomaten
- 500 g Nudeln • Salz
- 1 EL Olivenöl • 1 Romanasalat
- 2 EL Zitronensaft

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Oregano-blättchen abzupfen und wie die Pinienkerne grob hacken.

2. Hälften des Zwiebel-Knoblauch-Mixes in 1 EL heißem Öl in einem Topf andünsten. Spinat zufügen, würzen. Oregano und Pinienkerne unterheben. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3. Ein Stück Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, auf der Folie ausbreiten. Würzen, mit Spinatmix belegen, von der Längsseite fest einrollen. Mit Küchengarn binden.

4. Tomaten abbrausen, in Stücke schneiden. Braten salzen, pfeffern. Übriges Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin anbraten, herausnehmen, beiseitestellen. Übrigen Zwiebel-Knoblauch-Mix im Bratfett andünsten. Tomaten zufügen, würzen. Braten auflegen, im Ofen ca. 1,5 Stunden schmoren.

5. Nudeln nach Packungsangabe kochen. Abgießen, mit Öl mischen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden.

6. Braten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden. Soße, Nudeln und Salat mischen, mit Zitronensaft abschmecken. Alles servieren.



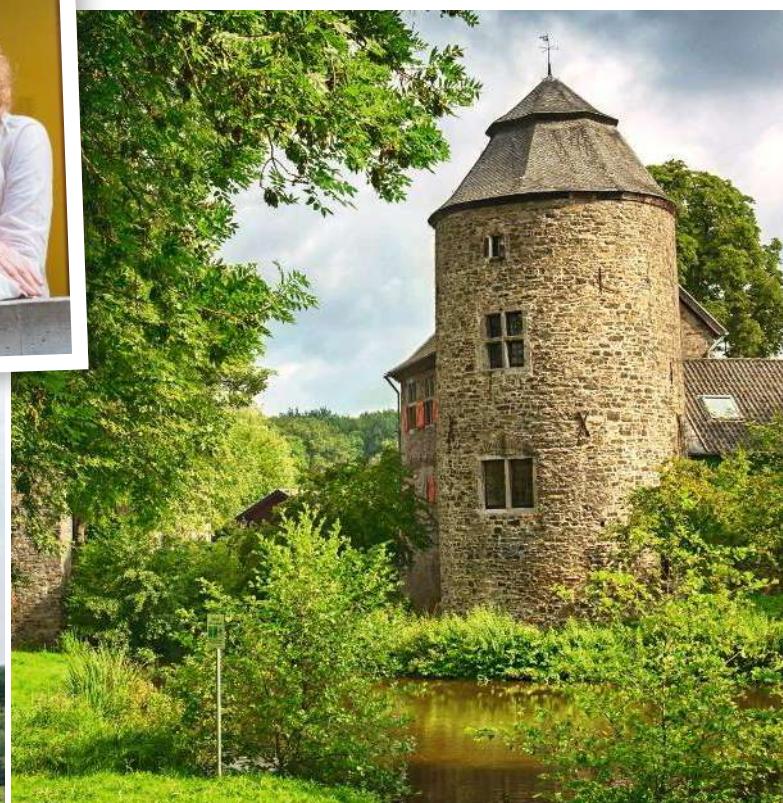
IDYLLISCHES NEANDERLAND

Entdecken Sie kulturelle und kulinarische Schätze
zwischen Düsseldorf und Wuppertal



Autorin Gabriele Guetzer mit „Mr. 4 %“, einem Neandertaler im modernen Dress.

Ihn kann man im Neanderthal Museum in Mettmann treffen. Mit ländlicher Idylle locken alte Gemäuer wie das „Haus zum Haus“ bei Ratingen (rechts), Bio-Bauernhöfe (unten rechts) und die Landschaft bei Velbert (großes Bild)



Mitte des 19. Jahrhunderts machte ein Zufallsfund eine kleine, idyllische Region nahe Düsseldorf weltberühmt: In einer Höhle in einem zwischen den Städten Erkrath und Mettmann gelegenen Talabschnitt der Düssel fanden Arbeiter Knochenreste. Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass es sich um Überreste einer ausgestorbenen Menschenart handelte. Unseren bis dato völlig unbekannten Verwandten benannte man nach seinem Fundort Neandertaler.

Über 200 000 Jahre lebte der Neandertaler in Europa, vor etwa 40 000 Jahren verdrängte ihn der Homo sapiens. Einst rankten sich Mythen um ihn, heute weiß man dank modernster Technik viel über den Steinzeitmenschen. Das Neanderthal Museum (davon später mehr) hat dieses Wissen aufbereitet, unterhaltsam >

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE



Das „Land Gut Höhne“ betreibt Beate Sieben-Reucher (unten) mit ihrer Familie und sieht es als Lebensaufgabe. Gemütlich, traditionsbewusst und gleichzeitig sehr modern – so lässt sich der Stil treffend beschreiben. Abends wird das romantische Anwesen von Fackeln erleuchtet und hat das Potenzial zur Kulisse für historische Ritterfilme

Paleo-Menü und RITTER-ROMANTIK

> und lehrreich. Dort erfährt man auch, was es mit der Paleo- oder Steinzeit-Ernährung auf sich hat, die sich an dem orientiert, was unsere Jäger-und-Sammler-Vorfahren aßen: Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst und Nüsse. Ein großer Fan ist Horst Spaan. Der Koch vom „Land Gut Höhne“ bei Mettmann hat sich davon zu einem besonderen Menü inspirieren lassen. Nicht

nur die Speisen sind dabei ungewöhnlich, etwa der Eierfladen rechts. Als Schneidwerkzeug dient eine Feuersteinklinge, getrunken wird aus einem Horn, serviert auf Schiefer und Holz. Erleben können Sie das in ländlicher Idylle hinter den historischen Mauern des „Land Gut Höhne“. Erstmals 1750 erwähnt, wurde der Bau ab Ende der 1960er-Jahre mit Ziegelbrandstein von





Steinzeit-Ernährung (heute Paleo-Food genannt) ist im Trend und wird auch im „Land Gut Höhne“ serviert. Früchte der Saison werden mit Nüssen gereicht und gehören ebenso zum Paleo-Menü des Hotels wie Gegrilltes, Gegartes und Eierspeisen. Gewürzt wird mit Kräutern. Auf fette Soßen, Zucker, Sahne und Brot wird verzichtet



Hand renoviert. Auch die Möbel für die 135 Zimmer werden in der hauseigenen Schreinerei gefertigt oder restauriert. Beate Sieben-Reucher, deren Familie das Hotel betreibt, bezeichnet es als Lebensprojekt. 150 Mitarbeiter verwöhnen die Gäste und pflegen 55 000 Quadratmeter Anwesen. Noch etwas größer ist der „Schepershof“ im Windrather Tal nördlich von Wuppertal. Hof, Wald, Ackerland, landwirtschaftliche Nutzfläche, Tierhaltung und Käserei sind hier zu finden. Außerdem ein süßes Hofcafé und ein sehr gut sortierter Hofladen. Biodynamik ist die Lösung. Hier werden Menschen mit eingeschränkten Arbeits-

möglichkeiten beschäftigt, der Hof wird generationsübergreifend bewohnt. Karla Ulber, patent und fröhlich, ist die Seele des Betriebs, der sich über viele Schulklassen- und Kindergartenbesuche freuen kann. Die Enkelin von Landwirten weiß genau, warum sie hier arbeitet. „Viele der kleinen Besucher haben noch nie in ihrem Leben eine Kuh gesehen.“ Karla Ulber ist nicht nur für das Management des Hofcafés >



Eierfladen

Für 1 Portion

- 2 Eier • 1 EL Fett • Kräuter nach Wunsch
- 6 aromatische Pilze nach Belieben • 1 EL Butter

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein feuerfestes kleines Behältnis einfetten. Die Eier verquirlen und in das Behältnis gießen. Dieses in ein größeres Behältnis stellen und heißes Wasser bis zur Höhe der Eimasse angießen. Die Eimasse ca. 10 Minuten im Ofen stocken lassen.
2. Inzwischen die Kräuter kalt abbrausen und trocken tupfen. Pilze putzen. Kräuter und Pilze fein hacken. Die Butter zerlassen, Pilze darin ca. 8 Minuten weich garen, die Kräuter kurz vor Garende zufügen.
3. Die Eiermasse mit einem scharfen Messer vom Rand lösen und stürzen. Die Pilze sowie nach Belieben weitere Kräuter und ganze Pilze dazu servieren.

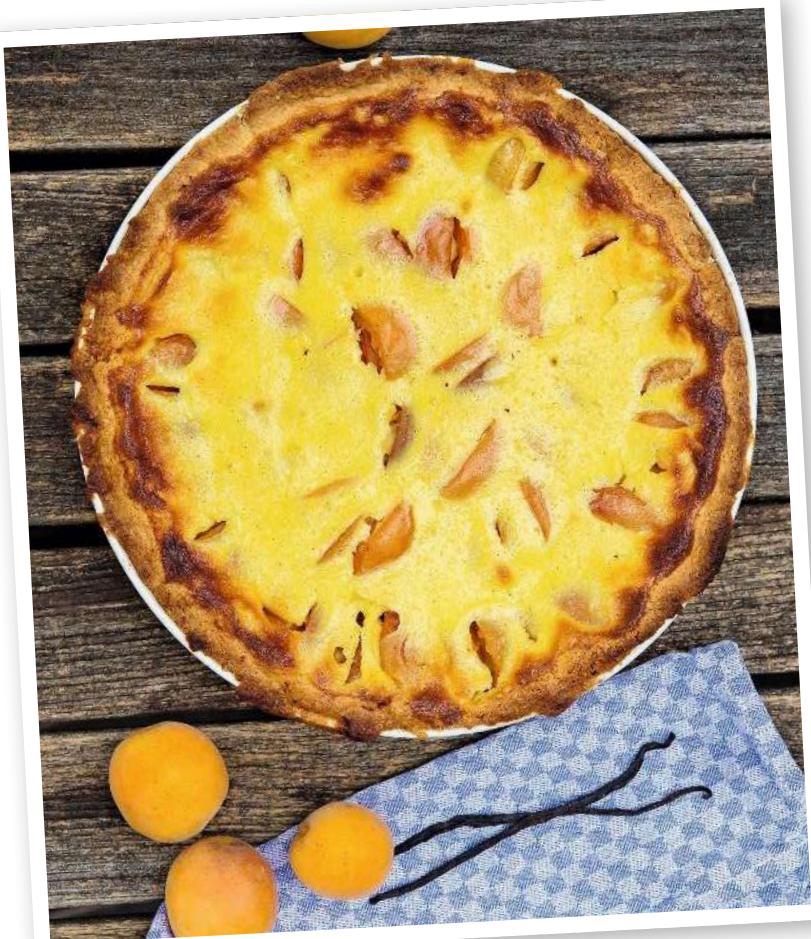
Tipp von Koch Horst Spaan: „Der Neandertaler kannte weder Salz noch Pfeffer. Das Essen schmeckte also für unseren Geschmack recht fad. Wir geben deshalb gern saisonale Wildkräuter wie Giersch und Löwenzahn hinzu.“

Süßes und Herzhaftes AUS DEM OFEN

> zuständig, sie backt die überaus köstlichen Kuchen, schmeißt den beliebten Hofladen und ist auch die Käserin des Hofes. Nur mit dem Käse ist hier ein nennenswerter Umsatz zu machen: „Von Milch allein kann man nicht leben.“ Mit anderen Biohöfen im Windrather Tal tauscht Karla Ulber Hofprodukte aus, damit Tagesausflügler und Stammkunden ein schönes Sortiment vorfinden. Und wenn an einem Sommertag um 15 Uhr das Café öffnet, steht meist schon eine Schlange von Kuchenkennern vor der Tür. Man sitzt an wackeligen Tischen und genießt leckeren Kuchen auf Flohmarktporzellan. Ganz so, als sei man bei Großmutter auf dem Lande im Kurzurlaub.



BACKEN macht gute Laune, findet Karla Ulber vom biodynamischen „Schepershof“. Obstkuchen liebt sie besonders. Und die sind so lecker, dass die Gäste viele Kilometer Anfahrt gern in Kauf nehmen



Aprikosen-Tarte

Für 10–12 Stücke

Für den Teig:

- 200 g Mehl + Mehl zum Ausrollen
- 100 g weiche Butter + Butter für die Form
- 1 TL Backpulver • 100 g Zucker
- 1 Prise Salz • ½ TL Vanillearoma

Für den Belag:

- 700 g reife Aprikosen (oder anderes Obst nach Wunsch)
- 200 g Schmand • 2 Eier
- ½ TL Vanillearoma • 100 g Zucker

1. Für den Teig alle Zutaten mit den Knethaken eines Handrührers zu einem Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Tarteform (26–28 cm Ø) großzügig fetten.

3. Die Aprikosen abbrausen, halbieren, entsteinen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. $\frac{2}{3}$ des Teigs auf einer bemehlten Arbeitsfläche in der Größe der Form ausrollen und in die Form legen. Den übrigen Teig zu einem langen Strang ausrollen und damit den Rand auskleiden.

4. Den Schmand mit den Eiern verschlagen. Vanillearoma und Zucker verrühren und unter die Schmandcreme rühren. Die Aprikosen auf dem Teigboden verteilen. Die Schmandcreme daraufgießen. Den Kuchen in ca. 40 Minuten goldgelb backen. Anschließend den Kuchen einige Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen.

Backhaus-Schnecken

Für 20 Stück

- 1 Würfel frische Hefe • 1 TL Zucker
- 1 kg Mehl (Type 550) • 1 TL Salz
- 200 ml Milch • 250 g Schmand
- 200 g Speckwürfel

1. Die Hefe zerbröckeln. Mit dem Zucker in 200 ml lauwarmes Wasser rühren und ca. 10 Minuten stehen lassen, bis sie aktiv wird und Blasen wirft. 300 g Mehl hinzusieben und alles gut verrühren. Den Vorteig abdecken und an einem warmen Ort ca. 2 Stunden auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

2. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

3. Übriges Mehl mit Salz und Milch unter den Teig kneten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche auf die Größe des Blechs ausrollen. Schmand mit Speck verrühren und auf dem Teig verstreichen. Dann den Teig aufrollen. Die Rolle in ca. 20 Stücke schneiden. Die Schnecken auf das Blech legen und im Ofen in ca. 20 Minuten knusprig braun backen.

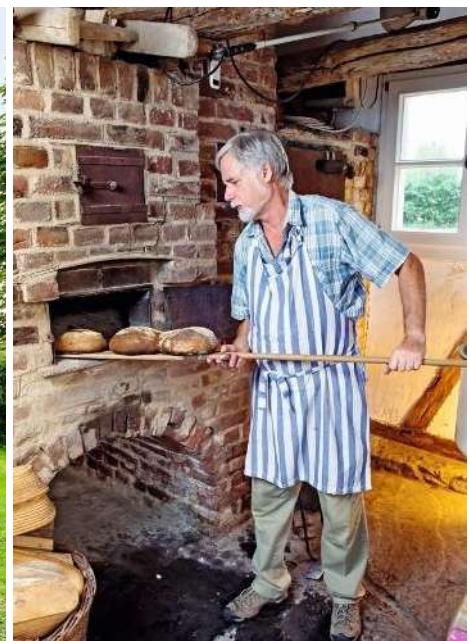


Ähnlich verwunschen kommt das Hexenhäuschen daher, in dem Rudolf Becker schon seit 1990 backt. Das Backhaus in Erkrath wurde 1748 gebaut, doch lange nicht mehr betrieben. Mit einem Mäzen an der Seite, der eigentlich Bunker, überdies passionierter Koch ist, hat es Rudolf Becker, der mal im Fernmeldeamt tätig war, wieder zum Leben erwecken können. Auch hier wird spielerisch-spannend Wissen vermittelt. Zweimal im Monat, wenn Schulklassen kommen, backt Rudolf Be-

cker am gemauerten Ofen blecheweise Backhausschnecken und Brote. Die Kinder können zuschauen und mitmachen. Und manche erleben zum ersten Mal, wie ein Teig geknetet und verarbeitet wird. Regionale Spezialitäten, darauf setzt man in der Region, die 10 Millionen Tagesgäste pro Jahr verzeichnen kann. Als kulinarischer Leuchtturm gilt das Restaurant „Hopmanns Olive“ in Erkrath. Die Location in einem ehemaligen Lokschuppen mit Bahnsteighalle ist sehr beeindruckend. Mit

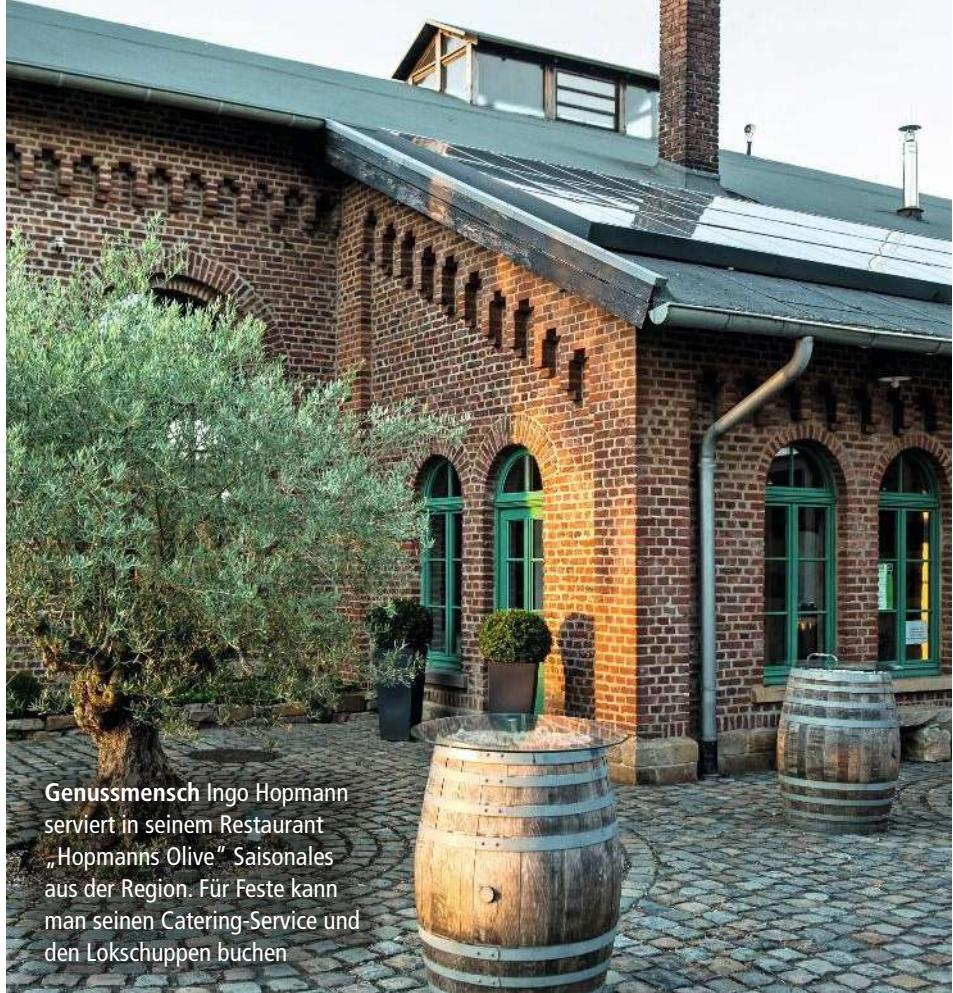
einem sechsteiligen Mini-Menü will Ingo Hopmann schon die jungen Gäste inspirieren, mal etwas Neues auszuprobieren. Das hat er in seiner langen Kochkarriere auch selbst getan, „erst französisch, dann spanisch, dann mediterran, dann asiatisch“, erzählt er. Heute ist seine Küche >

BROT ist die große Leidenschaft des einstigen Fernmeldetechnikers Rudolf Becker. Sein Backhaus in Erkrath ist auch bei Kindern sehr beliebt. Zweimal im Monat wirft er den Ofen an



> eine Mischung aus seinen Kocherfahrungen, regionalen Produkten und den Ideen der wechselnden Jungköche.

Auerochsenfleisch steht bei ihm auch auf der Speisekarte. Denn Ingo Hopmann findet, dass das Fleisch dieser Tiere, die hier in der Region artgerecht aufwachsen und ein langes, gutes Leben haben, allein deshalb ein Luxus ist. „Wir verarbeiten das ganze Tier und servieren nicht nur das Filet. Das ist für uns Tierschutz.“ Aber, Moment mal – Auerochse? Ist der nicht >



Kalbsfilet mit Selleriecreme & Pfifferlingen

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- 800 g Kalbsfilet • Salz, Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz

Für die Soße:

- 1 Zwiebel • 1 Möhre • $\frac{1}{6}$ Sellerieknolle
- 2 EL Butterschmalz • 1 EL Tomatenmark
- 150 ml trockener Rotwein
- 500 ml Kalbfond • Salz, Pfeffer
- 2 EL Crème fraîche

Für die Pfifferlinge:

- 200 g Pfifferlinge • 1 EL Butter
- 1 Zweig Thymian • Salz, Pfeffer

Für die Selleriecreme:

- 1 Zwiebel • 1 Sellerieknolle
- 50 g Butter • 100 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe • 100 g Sahne
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Muskat

Außerdem:

- 6 Aprikosen • 2 EL Butter • Salz, Pfeffer • 1 TL Zucker • 1 Prise Muskat

1. Den Ofen auf 80 Grad vorheizen. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, von Sehnen und Fett befreien (für die Soße beiseitelegen) und rundum würzen. Im heißen Schmalz in einem Bräter von allen Seiten ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Im Bräter 1 Stunde garen.

2. Für die Soße Zwiebel abziehen, Möhre und Sellerie schälen, alles fein hacken. Fleischreste fein hacken, dann im heißen Schmalz in einem Topf kurz scharf anbraten. Das Tomatenmark unterrühren. Das Gemüse zugeben, unter Rühren bei leichterer Hitze anbräunen. Mit Wein und Fond ablöschen, aufkochen, 30 Minuten bei leichter Hitze einköcheln. Durch ein Sieb passieren, würzen. Vor dem Servieren die Crème fraîche unterrühren.

3. Die Pfifferlinge putzen und vom Sand befreien. Butter in einer Pfanne erhitzen, Thymian zufügen, 2 Minuten köcheln. Pilze unterrühren, 10 Minuten köcheln, salzen und pfeffern

4. Die Zwiebel abziehen, den Sellerie schälen, beides fein hacken. Zwiebeln in der heißen Butter in einem Topf 6 Minuten bei leichter Hitze glasig dünsten. Sellerie unterrühren. Wein angießen, einige Minuten verkochen lassen. Mit Brühe ablöschen. Abgedeckt ca. 20 Minuten auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Sahne unterrühren. Alles abschmecken und pürieren.

5. Die Aprikosen abbrausen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und vierteln. Die Butter in einem Töpfchen erwärmen und die Aprikosen darin schwenken, dann würzen.

6. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Selleriecreme, Pfifferlingen und Aprikosen anrichten. Die Soße dazu reichen. Nach Belieben mit Kräutern und essbaren Blüten garnieren.



Stachelbeerkuchen mit Streuseln

Für ca. 20 Stücke

Für den Teig:

- 80 g weiche Butter + Butter für die Form
- 50 g Zucker • 1 Ei • 180 g Mehl
- 1 TL Backpulver

Für den Belag:

- 125 ml Milch • 1 Ei • 40 g Vanillepuddingpulver • 400 g Quark • 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker • 400 g Stachelbeeren (frisch oder aus dem Glas)

Für die Streusel:

- 100 g weiche Butter
- 150 g Mehl • 100 g Zucker

1. Für den Teig die Butter mit dem Zucker in einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührer schaumig rühren. Das Ei gut untermischen. Das Mehl mit dem Backpulver verrühren. Mit dem Knethaken einrühren. Den Teig in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kühlen.

2. Für den Belag die Milch in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie kurz vor dem Aufkochen ist. Das Ei trennen. Den Topf vom Herd ziehen. Das Puddingpulver mit 3 EL Milch anrühren, mit dem Eigelb verquirilen und in die heiße Milch röhren. Die Creme etwas abkühlen lassen. Inzwischen das Eiweiß steif schlagen. Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren.

3. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Eine Springform (26 cm Ø) mit Butter fetten.

4. Den Teig ausrollen und in die Form einpassen. Den Teig am Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen. Den Teig ca. 15 Minuten vorbacken. Die Stachelbeeren verlesen, putzen, abbrausen oder abgießen und abtropfen lassen.

5. Für die Streusel alle Zutaten mit einem Handrührer verrühren, bis sich Streusel bilden. Die Form aus dem Ofen nehmen. Die Quarkmasse unter die Puddingcreme röhren. Den Eischnee unterheben. Die Creme auf den vorgebackenen Teig geben und verstreichen, darüber die Stachelbeeren verteilen. Die Streuseln darüberstreuen. Den Kuchen in weiteren ca. 40 Minuten goldgelb und knusprig backen.

Landfrau Marlène Rosendahl (rechts) verkauft im Hofladen von Gut Ellscheid auch selbst gemachte Köstlichkeiten wie den leckeren Brot aufstrich Schinkenschmaus (unten)



Ländlicher Genuss, DEFTIG ODER EDEL

> längst ausgestorben? Im Prinzip ja, aber im Neanderland stehen sie wieder auf den Weiden. Doch dazu später mehr.

Erst einmal lassen wir uns von den Backkünsten von Marlène Rosendahl begeistern. Ihr Streuselkuchen ist so beliebt, dass sie ihn jahreszeitlich immer neu variiert. Auf Gut Ellscheid, einem landwirtschaftlichen Betrieb mit 60 Milchkühen, betreibt die Landfrau und Ökotrophologin einen Hofladen, bestückt mit eigenen Milchprodukten, Brotaufstrichen, Chutneys und Sauerkonserven. Nach 20 Jahren weiß sie

halt, was im Hofladen gut läuft, und gibt Back- und Kochkünste überdies gern an jüngere Landfrauen weiter. Ihr Rezept für den leckeren Streuselkuchen hat sie uns natürlich auch verraten.

Die Auerochsen treffen wir im eiszeitlichen Wildgehege bei Erkrath wieder. Dank der Rückzüchtungen der Brüder Heinz und Lutz Heck – weshalb die Tiere auch Heck-Rinder genannt werden – können sie in dem 21 Hektar großen Naturschutzgebiet wieder in kleinen Herden leben und von Besuchern bestaunt werden. Die >



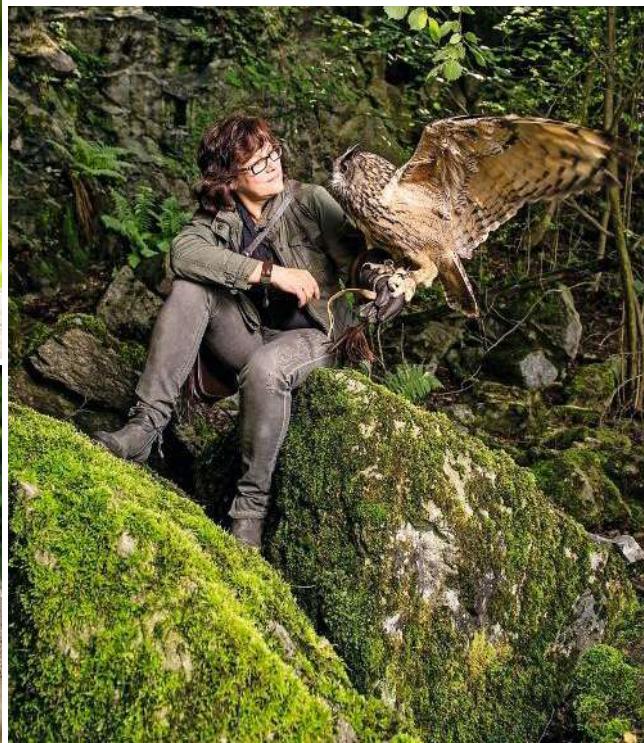
Wildgehege aus der Eiszeit NATUR(SCHUTZ) PUR

> Züchter orientierten sich an Beschreibungen der letzten existierenden Herden Ende des 30-jährigen Kriegs und kreuzten diverse Hausrindrassen. Schon aus der Ferne sind die Tiere beeindruckend. Kommen sie angetrottet, kribbelt's dann zwischen den Ohren wegen ihrer Wucht und Größe, und wenn sie brüllen, ist eins klar: Auerochsen sind Wildtiere. Hervorragende Landschaftspfleger seien sie allerdings auch, begeistert sich die zuständige Hegemeisterin und Wildnispädagogin Sara Kajak, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen zurück an die Ursprünglichkeit zu führen. „Ich möchte Muße in der Tierbeobachtung vermitteln“, erklärt sie, als sie uns durch das Gehege führt.

Fasziniert von Wildheit ist auch Uta Wittekind. Und ihr früherer Beruf der Opernsängerin lässt sich bestens mit ihrer jetzigen Passion für die Falknerei verbinden. Denn Uhu, Wüstenbussard und Weißgesichtseule sind wie Operndiven für die große Bühne gedacht. Auch bei der Falknerin ist die Motivation, Kindern die Natur nahezubringen, der Schlüssel zu allem. Wenn sie ihre Greifvögel ausführt, geht es auf Walderlebnistouren durch die Natur. Die von der Wald-Forscher-Station am Zeitunnel Wülfrath organisierten Touren sind begehrt und immer schnell ausgebucht. Und die begeisterte Waldpädagogin, die ihre Karriere als Opernsängerin der Familie



Achtung, Auerochsen im Anmarsch (oben)!
Für den Besuch in ihrem Areal empfehlen sich Gummistiefel. Die Afrikanischen Weißgesichtseulen Elvis und Miss Silly auf dem Arm der Autorin (unten links) sind federleicht und zahm. Ein Prachtexemplar war Uhu Uwe (links). Die Falknerin Uta Wittekind (unten) war ganz vernarrt in ihn. Leider verstarb er unlängst. Jetzt ist ein Nachfolger gefunden, Uwe junior



Zu Besuch bei unseren Verwandten im Neanderthal Museum zur Ur- und Frühgeschichte des Menschen (rechts und unten). Museumsmitarbeiter

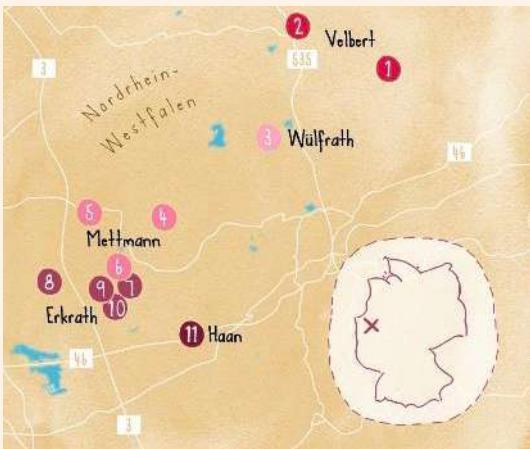
Till Knechtges mit seinem selbst gebauten Bogen (ganz rechts), der dem Jagdbogen der mittelsteinzeitlichen Jäger nachempfunden ist



wegen an den Nagel hing, freut sich stets auf ihre ehrenamtlichen Exkursionen. In das tiefste Altertum führt die Erkundungsreise im sehenswerten Neanderthal Museum. Eingebettet in einen modernen Bau, ist das Museum nicht nur für Kinder ein Riesenspaß. Till Knechtges ist hier für Bildung und Vermittlung zuständig. Er hat sich erfolgreich am Nachbau eines Holmegaard-Bogens versucht, dem ältesten bekannten Bogen der Welt. Besuchergruppen danken es ihm, denn das Bogenschießen im eigens dafür eingerichteten Areal ist ein Heidenspaß, ebenso wie das Feuermachen mit Silikatkiesel, Pyrit und Zunder. Auch interessant: Die Neandertaler waren dunkelhäutig. Die helle Hautfarbe brachten übrigens erst Menschen

aus dem heutigen Syrien nach Europa. Im Museum wird nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch geforscht. Was heute mit modernen Methoden in steinalten Knochen ablesbar ist, ist einfach faszinierend. So ist der Nachweis von Stickstoff in Knochen das Indiz für einen hohen Eiweißgehalt in der Nahrung, erklärt Dr. Bärbel Auffermann, die stellvertretende Direktorin. Auch dass die Neandertaler durchaus Feinschmecker waren, konnte durch die Analyse der Knochen bewiesen werden. Sie aßen Geröstetes, Rohes und Eingelegtes, knabberten See- und Teichrosen und andere Pflanzen, worauf verkohlte Samen an Feuerstellen hinweisen. Und an diese Feinschmecker-Tradition knüpft heute die Paleo-Ernährung an. *Gabriele Guetzer*





DAS NEANDERLAND

Gutshöfe, Auerochsen, Schumacher – und natürlich Neandertaler finden sich in dieser erstaunlich vielseitigen, ländlichen Idylle, die doch nur eine kurze Autofahrt von Düsseldorf entfernt liegt. Wer gern wandert, kann die Region auf dem 240 km langen Neandersteig erkunden und hübsche Täler, kleine Seen und malerische Dörfer entdecken. Geografisch gesehen ist das Neanderland der Kreis Mettmann, der seit 2013 so vermarktet wird. Neben herhafter Küche kann man hier auch Fine Dining genießen. Der Menschenschlag ist unkompliziert, der typische Singsang macht gute Laune, nichts liegt weit voneinander entfernt. Für Familien ist das Neanderland ein Traum: Kinder können Auerochsen und Uhls bestaunen, Stunden im Neanderthal Museum verbringen, Steinbrüche erkunden, das Feuermachen oder Bogenschießen lernen. Das Schuhmacherhandwerk kann man ebenfalls erlernen und sich sein Schuh-Unikat entwerfen und schustern.

ADRESSEN

① Schepershof e.V.,
Windrather Straße 134, 42553 Velbert,
✉ 0 20 53/23 06, www.schepershof.de
Demeter-Hofladen und süßes Café.

② Gut Hixholz, Im Hau 7,
42551 Velbert, www.gut-hixholz.de
Lern- und Erlebnisbauernhof für kleine und
große Kinder. Außerdem Verkauf von Milch,
Kartoffeln und Brennholz.

③ Falknerin Uta Wittekind,
Zeittunnel, Hammerstein 5,
42489 Wülfrath, ✉ 0 20 58/89 46 44
www.wald-forscher-station.de
Termine für die spannenden Führungen
stehen auf der Website.

④ Schuster Rolf Rainer,
Johannes-Flintrop-Straße 29,
40822 Mettmann, ✉ 0 21 04/98 39 15,
www.rolfrainer.de

⑤ Land Gut Höhne,
Düsseldorfer Straße 253,
40822 Mettmann, ✉ 0 21 04/77 80,
www.guthoehne.de

⑥ Neanderthal Museum, Talstraße 300,
40822 Mettmann, ✉ 0 21 04/9 79 70,
www.neanderthal.de
Hier kann man einen ganzen Tag verbringen.

⑦ Eiszeitliches Wildgehege Neandertal,
Thekhauser Quall 2, 40699 Erkrath,
✉ Wildhüterbüro: 01 73/2 81 73 52,
www.wildgehege-neandertal.de
Besuch nach Voranmeldung – und in
Gummistiefeln.

⑧ Landmetzgerei Hanten,
Neanderstraße 20, 40699 Erkrath,
✉ 0 21 11/9 00 36 28,
www.hanten-event.de

⑨ Historisches Backhaus Erkrath,
Neanderweg 10, 40699 Erkrath,
✉ 0 21 11/2 33 85 62, b-ecker@t-online.de
Besuch nach Voranmeldung.

⑩ Hopmanns Olive, Ziegeleiweg 1–3,
40699 Erkrath, ✉ 0 21 04/80 36 32,
www.hopmannsolive.de

⑪ Gut Ellscheid mit Hofladen,
Ellscheid 2, 42781 Haan,
✉ 0 21 29/86 97, www.gut-ellscheid.de
Schöner Hofladen mit eigenen Erzeugnissen.



Metzgermeister Dirk Hanten (oben) hat sich den Begriff Neanderthaler für Würste und Schinken schützen lassen. Hier wird alles selbst gemacht in dritter Generation.

Schuhmacher Rolf Rainer (rechts) zeigt in Kursen, wie man Schuhe selbst macht. Bis zu 100 Jahre alt ist sein Maschinenpark.

Er liebt die Tradition – und das Tüfteln.
Tierisch gut: Ferienfreizeit für Kinder auf
dem Erlebnisbauernhof Gut Hixholz (unten)



Jetzt neu!



Wohnen & Garten

Landhaus

HEISST JETZT

Wohnen & Garten Landhaus

Deko & Ideen

JETZT NEU!
WIR HABEN
UMDEKORIERT

Zauberhafte Blumen-Aquarelle

Schmucklilien für Topf & Garten

TV-Kochin Theresa backt

Landhaus & Ideen

Schöne Ferien!

Juli/August
4/2019 · Deutschland 3,90 €
Frankreich 4,40 € · Österreich 4,40 €
Schweiz 7,00 sfr · Benelux 4,40 €
Italien 4,40 € · Slowakei 5,20 €
Slowenien 5,20 €

Accessoires im Folklore-Look
italienischen Landleben
in Gartenparadies in Österreich

2 AUSGABEN ZUM KENNENLERNEN FÜR NUR 5 EURO!

Bitte Aktions-Nr. 641272M angeben (^{20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz max. 60 Cent/Anruf})

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 07 81/6 39 61 00. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



S. 13 Herzhafte Muffins mit Paprika & Speck

S. 14 Geflügelsalat
S. 14 Blätterteiggebäck

S. 15 Quiche mit Tomaten & Champignons



S. 16 Thunfisch- & Basilikum-Frischkäse-Creme



S. 17 Rumpsteak-Möhren-Spieße



S. 17 Omelett mit Kartoffeln & Zucchini



S. 18 Sommer-Bowle mit Melone



S. 18 Kirschkompost mit Schmand-Mascarpone-Creme



S. 19 Zwetschgenkuchen mit Streuseln



S. 72 Eis-Variationen

meine gute Landküche 4/2019



S. 29 Maultaschen nach Tante Käthe

S. 33 Paprika-Gulasch
S. 34 Gefüllte SpitzpaprikaS. 34 Paprikafanne mit Ei
S. 35 Gefüllte PaprikaS. 37 Dorade mit Paprika
S. 38 Ofengemüse mit Dip

S. 44 Rotbarsch im Bierteig



S. 45 Gedämpfte Forelle mit Champignons & Dip



S. 45 Fischragout mit Möhren



S. 46 Fischfrikadellen mit Spinatsalat



S. 46 Matjes 'Hausfrauen-Art'



S. 36 Hähnchen-Paprika-Pfanne



S. 47 Kartoffel-Fisch-Gratin



S. 48 Rotbarschfilet mit Schmorgurken



S. 49 Spinat-Lachs-Lasagne



S. 50 Kabeljau im Speckmantel



S. 92 Kräuter-Lammbraten mit Couscous



S. 93 Puten-Paprika-Braten



S. 94 Brötchen mit Rinderbrust



S. 95 Spinat-Rollbraten



S. 96 Filetbraten mit Zuckerschoten



S. 104 Kalbsfilet mit Selleriecreme & Pfifferlingen

Gebäck, Desserts & Süßes



S. 63 Aprikosen-Thymian-Tarte



S. 31 Bayerische Dampfnudeln



S. 40 Holunder-Kaltschale mit Schneebällchen



S. 41 Dickmilch-Kaltschale mit Heidelbeercompott



S. 42 Nektarinen-Kaltschale mit Prosecco



S. 52/53 Müsli-Varianten



S. 56 Törtchen mit Schoko-Mousse & Beeren



S. 64 Aprikosen-Kuppeltorte



S. 65 Milchreiskuchen mit Aprikosen



S. 66 Aprikosen-Bienen-Kuchen



S. 67 Käsesahnetorte mit Aprikosen



S. 68 Ofenschlupfer mit Aprikosen



S. 69 Aprikosen-Kartoffel-Knödel



S. 82 & 83 Zwieierlei Birnenaufstrich



S. 84 Eingelegte Rotwein-Zwetschgen



S. 87 Kürbis-Zwetschgen-Fruchtaufstrich



S. 88 Birnen-Zwetschgen-Aufstrich mit Holunder



S. 102 Aprikosen-Tarte



S. 105 Stachelbeerkuchen mit Streuseln



S. 113 Zitronentarte mit Lavendelsahne

Suppen, Vorspeisen & Beilagen



S. 9 Salat mit Bohnen & Zuckerschoten



S. 10 Garnelen in Sahnesoße & Frischkäseomelett



S. 11 Gemüsesuppe mit Zuckerschoten



S. 27 Grießklößchen-suppe



S. 28 Grüne-Bohnen-Suppe



S. 29 Kartoffelsalat
S. 30 Topfennudeln



S. 37 Paprika-Kaltschale
S. 38 Paprika mit Käsecreme



S. 39 Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse



S. 49 Gemüse-Lachs-Sülze



S. 74 Kräutersoße, Zitrus-Dressing, Mayo & Pesto



S. 75 Tomatensoße & Pilz-Rahm-Soße



S. 76 Dijon-Senf-Soße mit Zander



S. 86 Pflaumen-Chutney mit roten Zwiebeln



S. 101 Eierfladen



S. 103 Backhaus-Schnecken

meine gute Landküche

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

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

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

Chefredakteurin: Susanne Peters (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Sarah Hein, Sybille Schuh
Autoren: Kathrin Auer, Gabriele Guetzer,
Kathrin Hofmeister
Grafik: Manuela Bornell
Bildredaktion: Michael Gregorowits (Fotograf)
Schlussredaktion:
Kresse & Discher GmbH, Offenburg
Produktion: Hardy Metasch (Ltg.), Gabriele
Bürkle, Katharina Jehle, Stefan Schledorn
Managing Director: Nina Winter
Senior Brand Management: Jasmin Hasel
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel,
AdTech Factory GmbH & Co. KG,
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg
Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe bcn.burda.de



Vertrieb: MZV GmbH&Co.KG,
85716 Unterschleißheim
Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski
Aktuelle Ausgabe per Post:
MZV Onlineshop, www.mzv.de
Repro: Werner Kugler; Pixel4Media – Burda
Magazine Holding GmbH
Druck: Quad/Graphics

meine gute Landküche erscheint 2-monatlich.
Einzelpreis in Deutschland: 4,95 € inkl. 7 % MwSt.;
Abonnementpreis: 29,70 € pro Jahr inkl. 7 % MwSt.;
im Ausland zzgl. Porto, Auslandspreise auf Anfrage
Datenschutzanfrage: ✉ 0781/6396100
Fax: 0781/6396101 **E-Mail:**
meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de
Einzelheft-Bestellung: Pressevertrieb Nord KG,
www.meine-zeitschrift.de
E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: www.mein-schoenes-land.de
www.burda-foodshop.de
[Facebook](http://www.facebook.com/meinegutelandkueche)

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

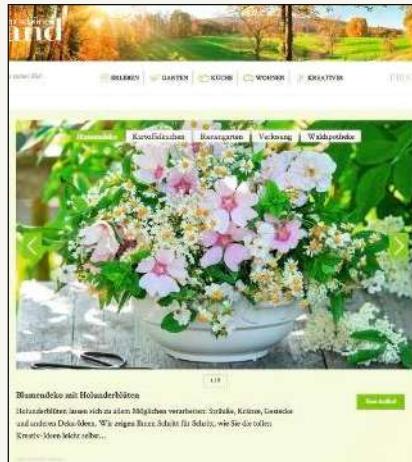
Mit dem Wort **ANZEIGE** gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

FOLGEN SIE UNS IM NETZ

Willkommen im Grünen! An warmen Tagen und in lauen Nächten zieht es uns nach draußen: auf den Balkon oder die Terrasse. Passend dazu finden Sie auf unserer Homepage www.mein-schoenes-land.de viele tolle Rezepte. Zitroneneis, Grießpudding mit Aprikosen oder gefüllte Paprika mit Linsen: Im grünen Speisezimmer schmecken die Gerichte noch mal so gut. Bei einer Feier im Freien darf die passende Deko nicht fehlen. Wie wär's mit selbst gemachten Kerzen, die Sie mit Ihrem Lieblingsduft aromatisieren

können?

Schauen Sie online vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Auch ein Blick auf unsere Facebook-Seite lohnt sich! Unter www.facebook.de/meinegutelandkueche erwarten Sie neben zahlreichen Rezepten auch Infos zu kulinarischen Veranstaltungen sowie nützliche Tipps zu den Themen Kochen, Backen und Haushalt.



Kleinanzeigen

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

Bratfeuer – Braten und Kochen direkt auf dem Tisch im Kreise Ihrer Lieben. Schnell, einfach und lecker. DENK, Tel. 09563-513320, www.denk-keramik.de



INTERESSE AN EINER KLEINANZEIGE?

Wir beraten Sie gerne!

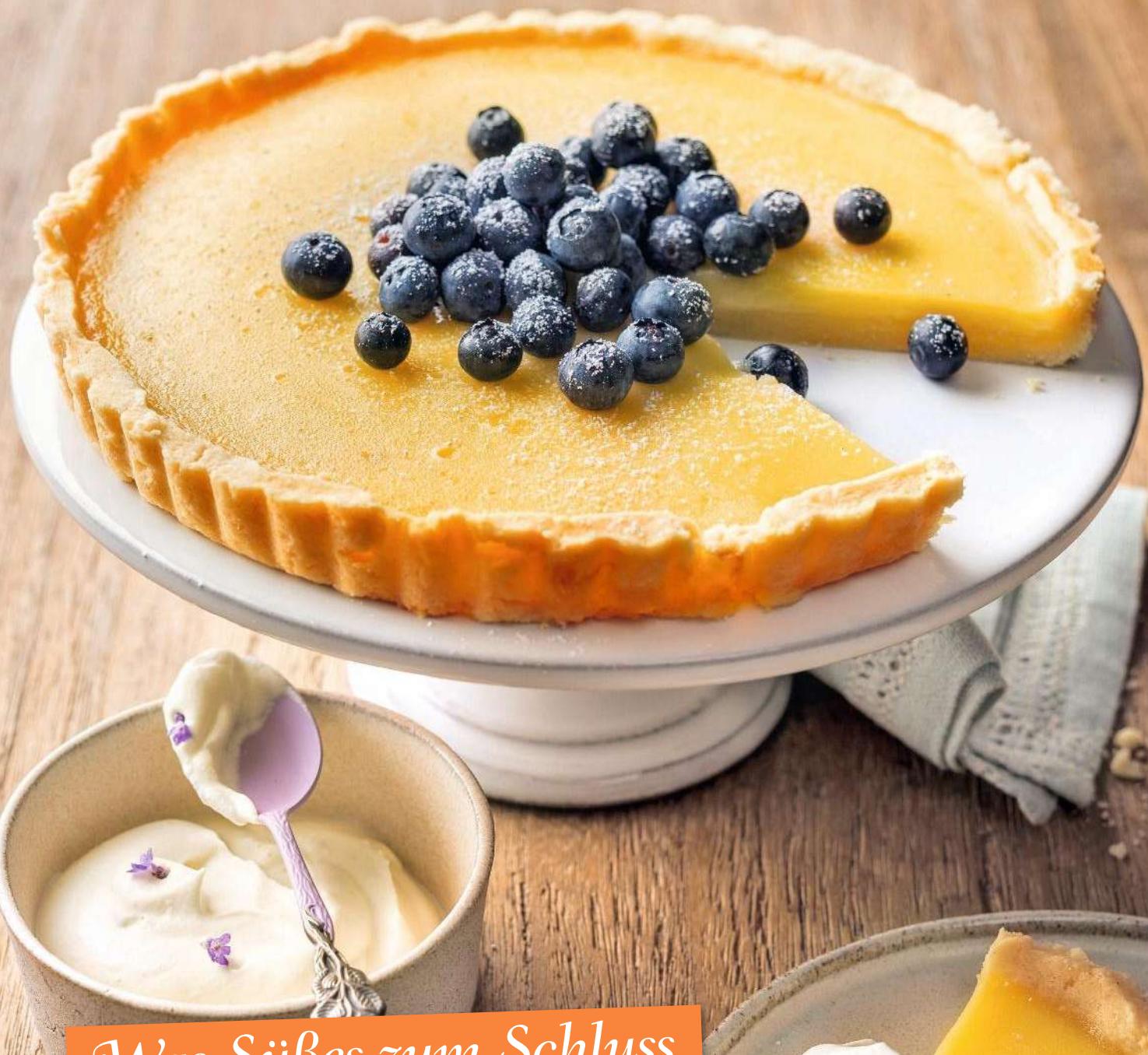
Telefon: 0781/84-36 80

E-Mail: mediasales@burda.com

www.mein-schoenes-land.com/
kleinanzeigen

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





Was Süßes zum Schluss

Zitronentarte mit Lavendelsahne

Für 12 Stücke

Für den Teig:

- 240 g Mehl • 30 g Zucker
- 150 g kalte Butter (in Stückchen)
- 4 EL Eiswasser
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag:

- 2 Eigelb (Größe M) • 3 Eier (Größe M)
- 175 g Sahne • 170 g Zucker
- fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Zitrone
- Saft von 3 Zitronen
- 150 g Heidelbeeren

Für die Sahne:

- 100 g Sahne • 3 EL Puderzucker
- Lavendelblüten

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Butter krümelig verarbeiten. Wasser zufügen, alles zügig glatt verkneten. Den Teig in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Tarteform mit Hebeboden (Ø 26 cm) fetten.

3. Den Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Den Boden ca. 10 Minuten vorbacken. Das Papier samt Hülsenfrüchten entfernen und den Boden weitere 10 Minuten backen. Die Form aus

dem Backofen nehmen, die Ofentemperatur um 20 Grad reduzieren.

4. Für den Belag Eigelb, Eier, Sahne, Zucker, Zitronenschale und -saft verrühren. Auf dem Boden verteilen. Tarte im Ofen auf mittlerer Schiene 20–25 Minuten backen, bis der Belag gerade fest wird. Anschließend die Tarte abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.

5. Die Beeren verlesen, abbrausen, trocken tupfen. Mittig auf dem Kuchen verteilen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

6. Für die Lavendelcreme die Sahne mit dem Puderzucker halbsteif schlagen und in ein Schälchen geben. Die Blüten darüberstreuen. Die Sahne zur Tarte servieren.

VORSCHAU



Himmlische Zwetschgenzeit

Welche Freude! Wenn die Früchte reif sind, werden Kuchen, Quarkauflauf, Rohrnuedeln, Knödel, Mus und weitere fruchtig-saftige Köstlichkeiten serviert



Feines mit Quitten

Wir servieren die aromatischen Früchte überbacken, mit Birnen zusammen als Strudel, als Konfekt und Gratin. Aber auch Quitten im Schlafrack sind einfach unvergleichlich lecker

Unterwegs am Bodensee

Auf unserer Tour am Bodensee machten wir im Gasthaus „Haldenhof“ in Überlingen halt und genossen Kürbiskuchen und den Blick über den See. Und in der offenen Fischküche auf der Insel Reichenau Fangfrisches von Stefan Riebel (unten)



Den Herbst genießen, heißt auch schlemmen: Wie wär's zum Beispiel mit einem würzigen Kartoffelkuchen mit frischen Pfifferlingen? Oder einem Ofenkürbis mit pikanter Hackfüllung? Wir können Sie aber auch mit einem Wildschweingulasch locken. Oder mit knusprigen Koteletts von Schwein, Rind, Kalb oder Wild. Auch Fans von Pilzgerichten oder Petersilienwurzeln kommen auf ihre Kosten. Einfach mal probieren. Es wird Ihnen schmecken!

*Das nächste Heft erscheint
am 23. August 2019*



Die Entdeckung der geglückten Zeit



Mit EXTRA-Heft: GENUSS-WANDERN



Auch als E-Paper

Natürlichkeit

ist keine Taste auf dem Smartphone.



Die Entdeckung der gegückten Zeit

www.mein-schoenes-land.com