

Die besten Gerichte der Saison!

# LandGenuss

Natürlich, gastlich &amp; voller Liebe kochen

landgenuss-magazin.de | September/Oktober | 4,99 EURO



Donna Hay



Martina &amp; Moritz



Alfons Schuhbeck

**STARKÖCHE**

**Herrlich deftig:**  
**meisterhafte Käseküche**



**Kürbis ganz kreativ**  
5-mal lecker wie nie zuvor



**Schupfnudeln-**  
**Leberkäse-Auflauf**  
**mit grünen Bohnen**



**Mal süß, mal herhaft**  
Ofenfrische Blechkuchen

## Köstliche Alpenküche

**DEFTIG:** Spätzle in 6 leckeren Varianten | **AUS DEM OFEN:** Krustenbraten mit Pfifferlingen und Kräuter-Semmelknödel | **WÜRZIG:** Krautfleckerl mit Kabanos | **SÜSS:** Apfel-Birnen-Strudel mit Mohnbutter

# Klindworth

Auf ein Klindworth

VEGAN



Diese Auswahl  
ist Multikulti!

Ihr Rezept mit  
Klindworth

Anmelden, Lieblingssorte  
bekommen + mitmachen  
auf [www.klindworth-  
fruchtsaefte.de!](http://www.klindworth-fruchtsaefte.de/)





**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

was gibt es Schöneres, als an einem sonnigen Herbsttag in den Wald zu gehen und die Seele baumeln zu lassen? Diese Farbenpracht, dieses Licht – das hat etwas Magisches und entspannt uns, wie viele Studien belegen. Und ganz nebenbei können Sie gleich noch Ihr Abendessen mit nach Hause bringen. Denn jetzt haben viele Pilze Saison – unsere besten Rezeptideen dazu finden Sie ab Seite 46, die wichtigsten Sorten stellen wir Ihnen auf Seite 57 vor. Und noch ein weiterer Saisonstar ist erntebereit: Ab Seite 10 bringen wir mit unseren Kürbisgerichten (Herbst-)Farbe ins Spiel.

Doch wenn es draußen mal etwas kälter und düsterer wird, sehnen wir uns nach deftigem Essen, wie wir es aus der Alpenregion kennen. Freuen Sie sich auf originellen Hochgenuss ab Seite 20, unter anderem einen Krustenbraten mit Pfifferlingen, Schupfnudel-Leberkäss-Auflauf oder eine Käsespätzle-Wirsing-Pfanne. Überhaupt Spätzle – bekommen Sie von denen auch nie genug? Uns geht es genauso, deshalb tischen wir ab Seite 28 noch fünf weitere herrliche Varianten auf.

Dann möchte ich mich noch bei Ihnen bedanken: Ihre Resonanz auf unsere große Leserbefragung im Sommer war überwältigend! Dieser Zuspruch hat uns sehr gefreut. Und auch Ihre Anregungen haben wir uns zu Herzen genommen, etwa die Bitte, beim Kochen noch mehr auf die Ressourcen der Natur zu achten – als Zeichen gegen Lebensmittelverschwendungen. Das geht zum Beispiel mit Meal Prep (ab Seite 36). Einmal einkaufen und für die Woche vorkochen spart Zeit und Geld – und es schmeckt richtig lecker. Nachhaltig sind auch die Wachstücher, die wir Ihnen in unserer neuen Selbstgemacht-Serie (Seite 34) vorstellen: Sie ersetzen Alu- und Frischhaltefolie.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unserem neuen Magazin, Ihre

Bruntje Thielke / Chefredakteurin

@landgenussmagazin



[landgenuss-magazin.de/facebook](http://landgenuss-magazin.de/facebook)



Bruntje Thielke



**TEUTOBURGER  
ÖLMÜHLE**  
Vergoldet den Genuss.

## Raffiniertes Backen mit Öl.

**Tipp: Einfach 100 g Butter durch 80 ml Öl ersetzen.**



### Raps-Kernöl KOCHEN & BACKEN

Sie möchten sich **bewusst ernähren**, aber nicht auf einen feinen Buttergeschmack verzichten? Dann ist dieses verfeinerte **Raps-Kernöl** eine echte **Alternative zu Butter**. 100 % **pflanzlich**, **laktosefrei** und reich an **Omega-3-Fettsäuren** ist es optimal für die **bewusste und vegane Ernährung** mit dem besonderen Genießer-Plus: der **feinen Butternote**.

[www.teutoburger-oelmuehle.de](http://www.teutoburger-oelmuehle.de)  
 @TeutoburgerOelmuehle





# INHALT

*LandGenuss September/Oktobe*

## TOPF & TELLER

- 10 **Frische Ernte:** Kürbis, so köstlich wie noch nie
- 20 **Die neue Alpenküche:** Auf zum Hüttenschmaus!
- 36 **Meal Prep:** Einen Tag vorkochen, fünf Tage genießen
- 43 **Ratgeber Meal Prep:** Tipps und Tricks rund ums clevere Vorkochen
- 46 **Aromatisch und gut:** Endlich startet die Pilzsaison
- 57 **Ratgeber:** Was Sie über Pilze wissen sollten
- 60 **Dolle Knolle:** Kartoffeln viermal anders
- 68 **Brainfood:** Wie Sie durch das richtige Essen Konzentration und Gedächtnis fördern
- 78 **5-Zutaten-Küche:** Kleiner Einkauf – großer Genuss!
- 88 **Gutes bewahren:** Deftige Herbstgerichte für die Vorratskammer
- 94 **Starköche:** Käserezepte von Alfons Schuhbeck, Donna Hay sowie Martina und Moritz
- 102 **Frisch aus dem Ofen:** Blechkuchen – mal süß, mal herhaft

## LAND & LEUTE

- 32 **LandGenuss unterwegs:** Auf den Spuren der Weißwurst
- 74 **Regionalküche:** Köstlichkeiten aus dem Frankenland
- 84 **Wer macht's?** Adelholzener Alpenquellen – die reine Kraft der Alpen

Fotos: Ira Leoni (2); Frauke Antholz (1); Kathrin Knoll (1); Anna Gieseiler (3); StockFood/Meliukh, Irina (1) | Illustrationen: gettyimages.de/ Nastyaroma  
Titelfotos: Ira Leoni (1); Becker Jöbst Volk Verlag; Justyna Schwertner (1); William Meppern (1); Stefan Braun (1); Frauke Antholz (1); Anna Gieseiler (1)





**20** Die echte  
Alpenküche



**60** Kartoffeln  
mal anders



**78** Kochen mit  
fünf Zutaten



**46** Neue  
Pilzgerichte



**102** Ofenfrische  
Blechkuchen

## DIES & DAS

- 3 Editorial
- 6 Rezeptefinder
- 8 LandGenuss-Welt
- 34 Selbst gemacht:  
Wachstücher
- 58 LandGenuss testet
- 98 Kaffeeklatsch
- 108 Kolumne
- 110 Altes Wissen
- 112 Genussrätsel
- 114 Vorschau,  
Impressum

**36** Meal Prep: So geht  
Vorkochen heute!





# LandGenuss

## Rezepte dieser Ausgabe



### DEFTIG



S. 13 Gebratene Kürbis-scheiben auf Herbstsalat

S. 15 Bandnudeln mit Ofen-kürbis auf Hackbällchen

S. 16 Kabeljau mit Senfkruste und Kürbis-Kartoffelstampf

S. 18 Kürbissuppe mit Zwiebeln und Ziegenfrischkäse

S. 22 Krustenbraten mit Pfiffer-lingen und Semmelknödel



S. 25 Schupfnudel-Leberkä-sAuflauf mit grünen Bohnen

S. 25 Krautfleckerl mit Kabanos

S. 26 Käsespätzle-Wirsing-Pfanne mit gerösteten Zwiebeln

S. 38 Nudeln mit Bolognese

S. 39 Hähnchen mit Reis und Gemüse



S. 40 Chili con Carne

S. 41 Nudeln mit Pesto und Feta

S. 42 Bunter Gemüseauflauf

S. 50 Hefestrudel mit Pfifferlingen und Kartoffeln

S. 50 Fusilli mit Steinpilzen



S. 51 Kartoffel-Porree-Creme-suppe mit Pilzen

S. 51 Quiche mit Pilzen

S. 52 Pilz-Risotto

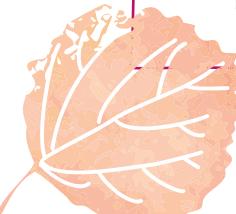
S. 55 Toast mit Pilzen und Käse

S. 55 Pizza mit Pfifferlingen

**V** Gerichte mit diesem Symbol sind vegetarisch

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

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





S. 56 Käse-Pilz-Quiche



S. 62 Kabeljauällchen mit mediterranem Kartoffelsalat



S. 63 Sauerkraut-Kartoffelpuffer mit Schmand-Dip



S. 63 Süßkartoffelpuffer-Schichtauflauf



S. 65 Süßkartoffel-Hähnchen-Salat mit Mini Brezeln



S. 70 Radieschen-Kürbiskern-Creme



S. 71 Erbsen-Avocado-Creme mit Wasabi



S. 71 Pikante Thunfischcreme



S. 72 Rotkohlsalat mit schwarzem Reis



S. 73 Knusperhähnchen mit grünem Curry und Reis



S. 76 Schäufele aus dem Rohr



S. 77 Halbseidene Klöße



S. 79 Tomaten-Wirsing-Hähnchen aus dem Ofen



S. 80 Kartoffel-Möhrenpuffer mit Räucherforelle



S. 90 Goulash mit bunter Paprika



S. 92 Steckrübeneintopf mit Kasseler



S. 92 Kartoffelsuppe



S. 92 Gemüseeintopf mit Linsen



S. 95 Geschmolzener Käse im Brotkästchen



S. 96 Kartoffel-Ziegenkäse-Frittata



S. 97 Obazda mit Schnittlauch



S. 104 Kartoffel-Maronen-Kuchen



S. 106 Mangold-Kürbis-Kuchen mit Kräuter-Joghurt-Soße





S. 69 Porridge mit Apfel und Leinsamen



S. 70 Himbeer-Limetten-Quark



S. 75 Knieknochla



S. 30 Apfel-Birnen-Strudel mit Mohnbutter



S. 64 Kartoffeltorte



S. 99 Baileys Pralinen



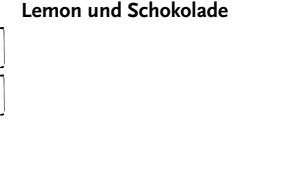
S. 103 Aprikosenkuchen mit Knusper-Müslistreusel



S. 107 Hirse-Kirsch-Kuchen



S. 107 Saftiger Zucchini-Zitronen-Kuchen



S. 87 Bananen-Sesam-Eis mit Lemon und Schokolade

# Willkommen in der Welt von LandGenuss

Was gibt es bei uns Neues? Hier gibt es einen Blick hinter die LandGenuss-Kulissen, persönliche Empfehlungen und aktuelle News aus der Redaktion. Sie haben Ideen, wie wir die LandGenuss noch besser machen können? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an [redaktion@landgenuss-magazin.de](mailto:redaktion@landgenuss-magazin.de)

Redaktionstipp



Eric Kluge, Volontär

## Praktischer Küchenhelfer

Wenn es um Küchenzubehör geht, bin ich wirklich sehr praktisch veranlagt. Deshalb bin ich auch ein riesiger Fan des Falt-Schneidebretts LAVOS (47 x 26 cm) von GEFU. Die rutschfeste Oberfläche verhindert, dass ich beim Zerkleinern von Obst oder Gemüse abrutsche. Und durch den Klappmechanismus landen alle Zutaten ohne großes Chaos direkt im Topf oder in der Schüssel. Ganz leicht abwaschbar ist das Schneidebrett noch dazu – so mag ich das! Ca. 19,95 Euro, z.B. über [gefu.de](http://gefu.de)



### Mitmachen & gewinnen!

In Kooperation mit **Houdek**, dem Kabanos-Spezialisten aus Bayern, veranstalten wir einen **Rezeptwettbewerb zum Oktoberfest!** Dafür suchen wir Ihr bestes Gericht **mit der Original Kabanos**. Inspiration finden Sie jetzt schon ab S. 20! Wir freuen uns auf Ihr **Rezept mit Bild**.

1 x Dirndl von Berwin & Wolff



BERWIN & WOLFF  
PREISGEWINNER LÄNDERPREIS



10 x 1 Kochset



TOLLE  
PREISE FÜR  
INGESAMT  
1.900€

### Auf Sie warten großartige Preise:

Als Hauptpreis verlosen wir ein **Dirndl** von Berwin & Wolff (Wert ca. 400 Euro; Abbildung ähnlich, freie Auswahl aus der Kollektion, je nach Verfügbarkeit). Das Gewinner-Rezept wird zudem in der LandGenuss 1/20 abgedruckt. Außerdem verlosen wir **10 Kochsets** (Wert je 100 Euro, bestehend aus Houdek-Produkten, WMF Grand Class Allzweckmesser und Holzbrett) und **10 LandGenuss-Pakete** (Wert je 50 Euro, bestehend aus einem LandGenuss-Jahresabo und Houdek-Produkten).

10 x 1  
LandGenuss-  
Paket



Teilnahme unter [landgenuss-magazin.de/wettbewerb](http://landgenuss-magazin.de/wettbewerb)  
oder per Mail an [redaktion@landgenuss-magazin.de](mailto:redaktion@landgenuss-magazin.de).

Teilnahmeschluss ist der 31.10.2019.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## LandGenuss beim Barilla Insieme Day

Hochkarätige Redner wurden beim Barilla Insieme Day in Berlin aufs Podest geholt, um über Verantwortung und Ansätze für mehr Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu diskutieren. Barilla präsentierte eine neue Ernährungsphilosophie für einen positiven, nachhaltigen und respektvollen Umgang mit Lebensmitteln – gekocht wurde im Anschluss von „The Taste 2013“-Gewinnerin Felicitas Then und Marianus von Hörsten, Gewinner des Global Young Chefs Awards 2017. Im Fokus stand außerdem das Tochterunternehmen Wasa, das pünktlich zum 100. Jubiläum eine frohe Nachricht verkündete: Als weltweit erster Kategorie-Marktführer im Bereich Lebensmittel kompensiert die Traditionsmarke seine CO2-Emissionen zu 100 %.



1. Podiumsdiskussion beim Barilla Insieme Day; 2. Koch Marianus von Hörsten mit Volontärin Hannah Hold; 3. Wasa tischte Kostproben auf

## Lesegenuss mit Topgeschenk

Ihnen gefällt unsere aktuelle Ausgabe – und Sie wollen keine kommende mehr verpassen? Da ist ein LandGenuss-Abo das Richtige! Es gibt nicht nur Lese- und Kochspaß, sondern auch eine hochwertige Prämie, die Sie zu einem Abo geschenkt bekommen. Unsere beliebtesten Prämien: eine Edelstahl-Salatschleuder, ein elegantes Salatgenuss-Set aus Porzellan oder ein Bratentopf mit Glasdeckel! Mehr unter [falkemedia-shop.de/food](http://falkemedia-shop.de/food)



## Immer live dabei!

Bei unseren Produktionen wird nicht nur fleißig gekocht, sondern auch viel fotografiert. Unsere Fotografin Anna Gieseler schafft es immer wieder, unsere Gerichte toll in Szene zu setzen. Mehr aus dem Redaktionsalltag, von unseren kulinischen Reisen und andere spannende Events finden Sie auf Social Media:

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

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



## Neue Rubrik: Selbst gemacht

Volontärin Hannah Hold hat in unserer kleinen Versuchsküche Wachstücher selbst hergestellt. Ihr Fazit: schnell gemacht und super praktisch! Wie Sie diese selbst herstellen können und was Sie noch über Wachstücher wissen sollten, lesen Sie auf S. 34!



## Veranstaltungstipp: Heidezauber

Vom 02. bis 06.10.2019 erstrahlt auf der größten Freilichtbühne Norddeutschlands die Lüneburger Heide im Lichtermeer. Mit Anbruch der Dunkelheit verwandeln sich die Wald- und Heidelandschaften in tolle Lichtkunstwerke. Weitere Infos gibt es unter [heidezauber.hk](http://heidezauber.hk)

## JETZT GEWINNEN!

Auf der LandGenuss-Facebook-Seite verlosen wir ab dem 05.09.2019 exklusiv 5 x 2 Freikarten für den Heidezauber. Machen Sie mit und erleben Sie das Lichtspektakel hautnah!



# Frische Ernte

Dieses Mal: **KÜRBIS**

Saison: September bis November

## Richtig verarbeitet

Wussten Sie, dass der Kürbis botanisch gesehen zu Obst zählt? Verwendet wird das Kürbisfleisch aber hauptsächlich wie Gemüse und schmeckt gebraten, gegrillt, gekocht oder im Ofen gegart. Bis auf beim Hokkaido und Patisson ist die Schale der meisten Kürbissorten sehr fest und sollte deshalb entfernt werden. Die Kerne lassen sich einfach mit einem Löffel oder Eisportionierer auskratzen.

## Gesunder Genuss

Kürbisse sind gesunde Sättmacher: 100 g Fruchtfleisch haben nur knapp 30 Kalorien. Gleichzeitig liefern Kürbisse Nährstoffe wie Vitamin A, Magnesium, Calcium und Kalium. Kürbis wirkt entzündungshemmend und schützt vor freien Radikalen, die Körperzellen schädigen und zu Krebsgeschwüren führen können.

## EBENFALLS SAISON HABEN

## Blumenkohl

Der Blumenkohl hat einen hohen Gehalt an Mineralien und Vitamin C. Sein Geschmack ist mild, er ist leicht verdaulich und somit ideal für Babys und Menschen mit einem empfindlichen Magen. Damit der Blumenkohl bei der Zubereitung schön weiß bleibt, fügt man dem Kochwasser einfach ein paar Spritzer Zitronensaft oder Essig hinzu.



## Brokkoli

Brokkoli besitzt eine tiefgrüne bis blaugrüne Farbe und stammt ursprünglich aus Kleinasien. Er ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Eisen oder Zink und Vitaminen wie B, C und E. Brokkoli sollte man frisch genießen und nicht auf Vorrat kaufen. Tipp: Den Brokkoli einfach einfrieren!



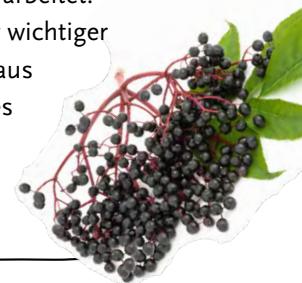
## Rucola

Rucola hat einen eher bitteren, würzigen Geschmack und punktet mit 62 mg Vitamin C pro 100 g. Das kann nicht nur Herz und Gehirn fit halten, sondern auch das Immunsystem unterstützen. Am besten verwenden Sie Rucola frisch. 1-2 Tage kann er aber in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank aufbewahrt werden.



## Holunderbeere

Der herbe, bittere Geschmack der Holunderbeeren ist durchaus gewöhnungsbedürftig – sie werden deshalb gerne zu süßem Saft oder zu Konfitüren verarbeitet. Dabei stecken die kleinen Kraftpakete voller wichtiger Vitamine und Mineralstoffe. Gurgelwasser aus Holunderbeeren ist sogar ein wirkungsvolles Hausmittel gegen Halsschmerzen. Die schwarzen Beeren sollten möglichst kühl und dunkel gelagert werden.



## Birne

Birnen zählen zu den ballaststoffreichsten Obstsorten. Ballaststoffe helfen beim Abnehmen, senken den Blutzuckerspiegel und wirken sich positiv auf unsere Darmgesundheit aus. Birnen lagern Sie am besten an einem kühlen Ort. Ist die Frucht noch zu hart, einfach bei Zimmertemperatur in eine Schale legen und 1-2 Tage nachreifen lassen.



## Reif für die Lagerung

Unbeschädigte und ausgereifte Kürbisse lassen sich monatelang aufbewahren, am besten bei 10–13 °C und luftig in einem Netz aufgehängt. Ob der Prachtkerl reif ist, überprüfen Sie mit dem Klopftest: Klingt der Kürbis leicht hohl und ist der Stiel holzig, hat er den idealen Reifegrad erreicht. Ist er noch nicht ausgereift, lassen Sie ihn an einer warmen Stelle nachreifen.

Frisch vom Feld

# Kürbis fünf Mal anders

Endlich kommt wieder Kürbis auf den Tisch! Mal herhaft, mal süß, mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch: Wir präsentieren den prallen Saisonstar in fünf raffinierten Varianten

Rezepte: Henrike Wölfl / Fotos & Styling: Frauke Antholz



# Gebratene Kürbisscheiben auf buntem Herbstsalat

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

## ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Butternutkürbisse
- Salz und Pfeffer
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 3–4 EL Rapsöl
- 100 g Feldsalat
- 100 g Radicchio
- 100 g Chicorée
- 2 Birnen
- Saft von 1/2 Zitrone
- 150 g Schafskäse
- 80 g Kürbiskerne
- 4 EL Kürbiskernöl
- 5 EL Apfelessig
- 1 TL Johannisbeergelee



## ZUBEREITUNG

**1** Das obere schmale Stück der Kürbisse schälen und in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden. Übrigen Kürbis anderweitig verwenden (z.B. für die Kürbiswaffeln auf S. 19). Kürbisscheiben von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin portionsweise von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

**2** Inzwischen die verschiedenen Salatarten verlesen, waschen und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Birnen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Schafskäse grob würfeln. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

**3** Kürbiskernöl, Apfelessig und Gelee verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing vermengen. Mit Kürbisscheiben, Birne, Schafskäse und Kürbiskernen anrichten und servieren.

Pro Portion: 533 kcal | 17 g E | 37 g F | 35 g KH



## GENUSS-TIPP:

Wer mag, kann den gebratenen Kürbis außerdem noch im Ofen einige Minuten mit etwas Ziegenkäse oder Blauschimmelkäse goldbraun gratinieren. Das würzige Aroma passt wunderbar zu der Süße von Birne und Kürbis.





# GRANIT EVOLUTION



## Bandnudeln mit Ofenkürbis und Hackbällchen

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

### ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchknolle
- 3 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Kirschtomaten an der Rispe
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 4 EL Rapsöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 4 EL Semmelbrösel
- 400 g Bandnudeln
- 200 g Sahne
- 100 g Frischkäse
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

### ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen und halbieren. Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Knoblauchknolle ungeschält waagerecht halbieren. Kräuter waschen und trocken tupfen. Kirschtomaten an der Rispe vorsichtig waschen und trocken tupfen.

2 Kürbis, Knoblauch und Kräuter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Im heißen Ofen 25–30 Min. goldbraun backen. Kirschtomaten etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mitbacken.

3 Inzwischen für die Hackbällchen die Schalotte schälen und fein würfeln. In 1 EL Öl glasig dünsten. Hackfleisch, Ei, Senf, Semmelbrösel, die Schalotte und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

4 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin rundherum goldbraun braten. Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

5 Sahne und Frischkäse in einer großen Pfanne aufkochen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und tropfnass zusammen mit den Hackbällchen in die Sahnesoße geben. Mit dem Kürbis und den Tomaten anrichten und servieren.

Pro Portion: 1183 kcal | 45 g E | 69 g F | 100 g KH

**Tipp:** Wenn Sie statt Sahne die gleiche Menge Milch verwenden, können Sie etwas Fett einsparen.



BRATEN NEU ERLEBEN  
Spezielle raue Oberfläche für besonders gleichmäßiges und knuspriges Braten.



## Kabeljau mit Senfkruste und Kürbis-Kartoffelstampf

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Min.

**ZUTATEN** für 4 Personen

- 750 g Hokkaidokürbis
- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 2 Stiele Thymian
- ½ unbehandelte Zitrone
- 100 g Haselnusskerne
- 2 Stangen Porree
- 140 g weiche Butter
- 1 EL Senf
- 80 g Semmelbrösel
- Pfeffer
- 5 EL Rapsöl
- ½ TL Zucker
- 4 Kabeljaufilets (à etwa 150 g)
- 100 ml Milch
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

**ZUBEREITUNG**

**1** Kürbis waschen und von den Kernen befreien, dann grob in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Beides in kochendem Salzwasser etwa 20 Min. garen.

**2** Inzwischen Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden.

**3** 120 g Butter mit Senf, Bröseln, Thymianblättchen, Zitronenabrieb und der Hälfte der Haselnusskerne vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie zu einem Rechteck rollen und für etwa 15 Min. in das Tiefkühlfach geben.

**4** In der Zwischenzeit 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Porree darin anbraten. Dann mit Zucker bestreuen und weitere 8–10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Übrige Haselnüsse zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Den Backofen auf die Grillfunktion vorheßen. Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Fischfilets von beiden Seiten bei hoher Hitze 2–3 Min. anbraten.

**6** Die Kruste aus dem Tiefkühlfach nehmen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Fisch aus der Pfanne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit der Kruste belegen. Unter dem heißen Grill 5–7 Min. goldbraun gratinieren.

**7** Kürbis-Kartoffel-Mischung abgießen und kurz ausdampfen lassen. Übrige Butter und Milch zugeben und mit einem Kartoffelstampfer je nach Belieben grob oder fein stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Porree und Kabeljau anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 904 kcal | 40 g E | 60 g F | 56 g KH





### GENUSS-TIPP:

Wenn Sie etwas Kürbis-Kartoffelstampf übrig haben, können Sie ihn am nächsten Tag mit einem Ei und etwas geriebenem Käse vermengen, zu kleinen Puffern formen und in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Schmeckt toll zu etwas frischem Salat oder mit einem Joghurtdip.





VEGGIE

## Kürbissuppe mit karamellisierten Zwiebeln und Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

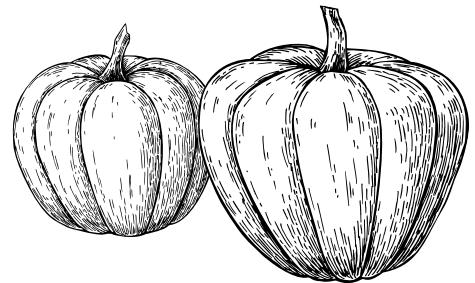
**ZUTATEN** für 4 Personen

- 1 Stange Porree
- 800 g Muskatkürbis
- 400 g Knollensellerie
- 2 Möhren
- 4 EL Rapsöl

- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 4 rote Zwiebeln
- 4 Stiele Salbei
- 75 g brauner Zucker
- 200 g Sahne
- Salz und Pfeffer
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 2–3 EL Milch

### ZUBEREITUNG

1 Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Kürbis schälen, ent-



kernen und in Würfel schneiden. Sellerie und Möhren ebenfalls schälen und in Stücke schneiden.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Porree, Kürbis, Sellerie und Möhren darin andünsten. Mit dem Kreuzkümmel bestreuen und kurz mit-anrösten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeer zugeben und alles aufkochen lassen. Zugedeckt bei geringer Hitze 20–25 Min. garen.

3 Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Salbei waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Übrigens Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Salbei zugeben und kurz mitbraten. Dann mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

4 Lorbeer aus der Suppe entfernen. Sahne zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziegenfrischkäse mit der Milch glatt rühren. Suppe in 4 Schalen oder tiefe Teller füllen und mit den karamellisierten Salbei-Zwiebeln sowie etwas Ziegenfrischkäse anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 507 kcal | 10 g E | 31 g F | 51 g KH

# Kürbiswaffeln mit Apfelkompott und Zimtsahne

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.

## ZUTATEN

für 8 Personen

- 550 g Butternutkürbis
- 800 g Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- 2–3 cm Ingwer
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange
- 225 g Zucker
- 200 ml Weißwein
- 2 TL Zimtpulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 125 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten des Waffeleisens
- 3 Pck. Vanillezucker
- 4 Eier
- 300 g Weizenmehl Type 405
- 1 Prise Salz
- ½ Pck. Backpulver

- 100 ml Milch
- 200 g Sahne

## ZUBEREITUNG

**1** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Kürbis entkernen und in grobe Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im heißen Ofen 30–40 Min. backen.

**2** Inzwischen für das Apfelkompott die Äpfel schälen, entkernen und grob in Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Ingwer schälen und fein reiben oder in kleine Würfel schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen.

**3** Äpfel, Ingwer, Vanillemark und -schote, Zimtstange, 125 g Zucker und Weißwein in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt 10–12 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

**4** Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann von der Schale befreien. Mit 1 TL Zimtpulver, dem Ingwerpulver und etwas Muskatnuss fein pürieren.

**5** Butter mit übrigem Zucker und 1 Pck. Vanillezucker schaumig rühren. Eier zugeben und unterrühren. Mehl, Salz und Backpulver mischen und zusammen mit der Milch ebenfalls zugeben. Zum Schluss das Kürbispüree unterheben und alles zu einem glatten Teig rühren.

**6** Ein Waffeleisen vorheizen und ggf. mit etwas Butter fetten. Aus dem Teig Waffeln backen. Auf einem Gitter etwas abkühlen lassen. Sahne mit übrigem Vanillezucker und Zimtpulver steif schlagen. Vanilleschote und Zimtstange aus dem Kompott entfernen und die Waffeln mit Apfelkompott sowie Zimtsahne anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 586 kcal | 10 g E | 24 g F | 79 g KH



Wunderbare Alpenküche

# Auf zum Hütteneschmaus!

Wer Käsespätzle, Schupfnudeln und Strudel schlemmen möchte,  
muss nicht unbedingt hoch hinaus. Unsere rustikalen Rezepte  
sorgen sogar im tiefsten Tal für alpinen Hochgenuss.

Hüttenflair pur!

Rezepte: Henrieke Wölfel

Fotos & Styling: Ira Leoni





### GENUSS-TIPP:

*Wenn Sie etwas mehr Farbe ins Spiel bringen wollen, probieren Sie statt Weißkohl Wirsing oder Grünkohl. Für eine vegetarische Alternative die Kabanos durch einige, gewürfelte getrocknete Tomaten oder im Ofen geröstete Paprika ersetzen.*

### Krautfleckerl mit Kabanos

*Rezept auf Seite 25*



# Krustenbraten mit Pfifferlingen und Kräuter-Semmelknödel

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3 Std.

## ZUTATEN

 für 4 Personen

- 250 g Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Knollensellerie
- 200 g Möhren
- 1 kg Schweinebraten mit Schwarte
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 400 ml Rinderfond zzgl. etwas mehr zum Bießen
- 6 altbackene Brötchen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Butter
- 250 ml Milch
- 3 Eier
- Ggf. 2–3 EL Semmelbrösel
- 500 g Pfifferlinge
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Honig
- 150 g Crème fraîche

## ZUBEREITUNG

1 200 g Schalotten schälen und halbieren. Knoblauch schälen und andrücken. Sellerie und Möhren ebenfalls schälen und grob in Stücke schneiden. Die Schwarte des Bratens rautenförmig

einschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucker in einen Bräter geben und darin auf dem Herd karamellisieren lassen. Tomatenmark einröhren, kurz anrösten. Mit Rotwein und Fond ablöschen und aufkochen lassen. Fleisch mit der Schwarte nach unten in den Bräter legen. Schalotten, Knoblauch, Sellerie und Möhren drum herum verteilen und 30 Min. im heißen Ofen garen.

3 Inzwischen die Brötchen in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch ebenfalls waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. ½ EL Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Die Hälfte der Petersilie sowie des Schnittlauchs zugeben, dann Milch zugeben und diese leicht erwärmen. Alles zu den Brötchenwürfeln gießen, mit Salz und Pfeffer würzen, 15 Min. quellen lassen.

4 Die Temperatur des Backofens auf 180 °C zurückstellen. Schweinebraten vorsichtig wenden und mit der Schwarte nach oben weitere 1 Std. 30 Min. garen, dabei zwischendurch mit etwas Fond begießen.

5 Eier zu der Knödelmasse geben und alles gut vermengen. Sollte der Teig zu feucht sein, etwas Semmelbrösel unterrühren. Mit feuchten Händen Knödel

(Ø etwa 5 cm) formen. In siedendem Salzwasser etwa 20 Min. gar ziehen lassen.

6 In der Zwischenzeit die Pfifferlinge putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Übrige Schalotten schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Schalotten und Rosmarin zugeben und diese ebenfalls kurz mitbraten. Übrige Petersilie und restlichen Schnittlauch zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Honig mit 2 EL heißem, gesalzenem Wasser verrühren. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und die Temperatur wieder auf 200 °C Ober-/Unterhitze hochschalten. Das Fleisch auf ein Backblech setzen und die Schwarte mit der Honig-Mischung einstreichen. Im heißen Ofen 5–8 Min. backen, bis die Schwarte knusprig ist.

8 Inzwischen die Schalotten aus der Soße nehmen. Die Soße durch ein Sieb passieren und mit Crème fraîche verrühren. Schalotten dazugeben und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Semmelknödeln, den Pfifferlingen und der Soße anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 1305 kcal | 76 g E | 80 g F | 68 g KH

**GENUSS-TIPP:**

*Wenn Sie mögen, ersetzen Sie bei den Semmelknödeln einen Teil der Brötchen durch Laugenbrezeln oder -brötchen. Sie brauchen dann die Knödelmasse nicht noch extra mit Salz würzen.*





## GENUSS-TIPP:

*Für selbst gemachte Schupfnudeln  
800 g mehlig kochende Kartoffeln ungeschält in etwas Wasser 20–30 Min. garen. Abgießen, abschrecken, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit 300 g Weizenmehl Type 405, 2 Eiern und etwas Salz verkneten. Aus dem Teig Rollenformen, davon Stücke abschneiden, zu Schupfnudeln rollen und in siedendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.*

**Titelrezept** ↱



# Schupfnudeln- Leberkäs-Auflauf mit grünen Bohnen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

## ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 1 Stange Porree
- 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 350 g Leberkäse (in Scheiben)
- 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- Pfeffer
- 100 g Bergkäse
- 200 g Sahne
- 1–2 TL Senf
- 1 Ei
- 5 EL Röstzwiebeln

## ZUBEREITUNG

**1** Bohnen putzen, waschen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5–7 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Leberkäse darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Schupfnudeln im Bratfett ebenfalls anbraten. Porree zugeben und kurz mitdünsten. Bohnen zugeben und alles gut vermengen. Pfanne vom Herd nehmen, mit etwas Salz sowie Pfeffer würzen und leicht abkühlen lassen.

**3** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Bergkäse reiben. Sahne, Senf und Ei verquirlen. Die Hälfte des Käses untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Schupfnudel-Mischung und den Leberkäse der Länge nach abwechselnd fächerartig in die vorbereitete Auflaufform schichten. Sahne-Mischung da-

übergießen, mit den Röstzwiebeln und übrigem Käse bestreuen. Im heißen Ofen 20–25 Min. goldbraun überbacken.

Pro Portion: 807 kcal | 31 g E | 57 g F | 46 g KH



# Krautfleckerl mit Kabanos

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.

## ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 3 Eier
- 2 EL Rapsöl
- 650 g Weißkohl
- 150 g Kabanos mit Paprika
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 EL Butter
- Etwa 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 100 g Sahne
- 150 g saure Sahne
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

**1** Mehl, ½ TL Salz, Eier und 1 EL Öl zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in etwas Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Min. ruhen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Kohl in einzelne Blätter teilen. Waschen, trocknen. Dicke Blattrippen entfernen und Kohl in 2 cm große Rauten schneiden. Kabanos in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken.

**3** Teig portionsweise mit dem Nudelholz zu dünnen Platten verarbeiten. Ebenfalls zu etwa 2 cm großen Rauten schneiden und mit Mehl bestäuben.

Reichlich Salzwasser zum Sieden bringen und Nudelfleckerl bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

**4** Übriges Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Kohl unter Rühren 10 Min. hellbraun andünsten, bei Bedarf etwas Gemüsebrühe zugeben. Paprikapulver zugeben und kurz mitrösten. Kabanos und Nudelfleckerl ebenfalls zugeben und alles gut vermengen. Sahne und saure Sahne untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch garniert servieren.

Pro Portion: 676 kcal | 25 g E | 34 g F | 70 g KH

ADVERTORIAL

## ECHT BAYERISCH: GENUSS MIT TRADITION

Das Familienunternehmen Houdek ist seit mehr als 60 Jahren für seine authentisch bayerischen Fleisch- und Wurstspezialitäten bekannt. Houdek steht vor allem für seine beliebte heiß geräucherte Salamispezialität, feinwürzig im Geschmack, die Original Houdek Kabanos. Die Kabanos gibt es in verschiedenen Größen und Geschmacksrichtungen wie Klassik, Heumilchkäse und Paprika. Das alte Familienrezept ist aber immer noch das gleiche. Doch Houdek ist nicht nur für Kabanos bekannt. Der feine bayerische Leberkäse „Unser Bester“ wird nach einer althergebrachten Rezeptur zubereitet und später im Ofen gebacken. Ob als klassische Variante oder raffiniert verfeinert in den Sorten Ei & Paprika, Chili und Pizza, der Leberkäse überzeugt durch Qualität und Geschmack.

Diese Schmankerln sind aber nicht nur pur ein Genuss, sondern verleihen auch Ihren herzhaften Gerichten das gewisse Etwas! Infos unter [houdek.bayern](http://houdek.bayern)



## Käsespätzle-Wirsing-Pfanne mit gerösteten Zwiebeln

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

### FÜR DIE SPÄTZLE

- 400 g Weizenmehl Type 405
- Salz
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 100 ml kohlensäurehaltiges Wasser
- 6 Eier

### FÜR DAS GEMÜSE

- 4 rote Zwiebeln
- 600 g Wirsing
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kümmelsaat
- Salz, Pfeffer
- 100 g Butter
- 1 TL Zucker

### AUSSERDEM

- 150 g Bergkäse
- 100 g Emmentaler

### ZUBEREITUNG

1 Mehl, 1 Prise Salz, Muskatnuss, Wasser und Eier in eine Rührschüssel geben und mit einem Kochlöffel kräftig zu einem glatten rühren, bis er Blasen schlägt. Zugedeckt 20 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Wirsing putzen, halbieren und den harten Strunk entfernen. Den Kohl in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Den Spätzleteig portionsweise entweder durch die Spätzlepresse in das Wasser drücken oder von einem Brett in das Wasser schaben. Darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4 In der Zwischenzeit Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Wirsing, Kümmel, Salz und etwas Pfeffer zugeben und alles darin unter gelegentlichem Rühren 8–10 Min. braten. Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin 5–8 Min. leicht rösten. Mit Zucker und Salz würzen.

5 Beide Käsesorten grob raspeln. Spätzle zum Wirsing geben und gut vermengen. Käse zugeben und darin schmelzen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zwiebeln und Petersilie angerichtet servieren.

Pro Portion: 1007 kcal | 43 g E | 54 g F | 89 g KH



NOCH MEHR  
LUST AUF  
SPÄTZLE?

Auf der nächsten  
Doppelseite gibt  
es weitere  
Variationen





## Käsespätzle mit Speckwürfeln

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Spätzlegrundteig (siehe S. 26)
- 200 g geräucherter Speck
- 4 Zwiebeln
- 200 g Emmentaler
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Den Spätzlegrundteig wie auf S. 26 beschrieben herstellen und 20 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit Speck in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Käse reiben.

2 Den Speck in einer großen Pfanne knusprig auslassen. Herausnehmen und beiseitestellen. 1 EL Butter zugeben, erhitzen und die Zwiebeln darin andünnen. Speck zugeben und alles gut vermengen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Den Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse drücken oder von einem Spätzlebrett in reichlich siedendes Salzwasser schaben. Mit der Schaumkelle herausnehmen, wenn sie oben schwimmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

4 Übrige Butter zur Speck-Mischung in die Pfanne geben und erhitzen. Spätzle zugeben, mit dem Käse bestreuen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Pro Portion: 785 kcal | 45 g E | 32 g F | 79 g KH

SCHNELL

## Kräuterspätzle

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
- 2 EL Rapsöl
- 1 Spätzlegrundteig (siehe S. 26)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Butter

ZUBEREITUNG

1 Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Mit dem Rapsöl fein pürieren. Den Spätzleteig wie im Rezept auf S. 26 beschrieben herstellen und dabei auch die Kräutermischung unterrühren. Ggf. noch etwas Mehl zugeben, sollte der Teig sehr flüssig sein. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 20 Min. ruhen lassen.

2 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Den Spätzleteig portionsweise entweder durch die Spätzlepresse in das Wasser drücken

leteig portionsweise entweder durch die Spätzlepresse in das Wasser drücken oder von einem Brett in das Wasser schaben. Darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

3 Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Spätzle darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt wunderbar als Beilage zu Schnitzel, gebratenem Zander oder Rahmchampignons.

Pro Portion: 557 kcal | 21 g E | 18 g F | 77 g KH

**TIPP:** Verwenden Sie im Frühjahr 1 Bund Bärlauch oder jungen Spinat anstatt der Kräuter.

VEGGIE

## Spätzle-Auflauf mit Spinat-Gorgonzola

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Spätzlegrundteig (siehe S. 26)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Spinat
- 150 g Gorgonzola
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 100 g Sahne
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1 Den Spätzleteig nach dem Rezept auf S. 26 zubereiten und 20 Min. quellen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen und ggf. große Blätter grob hacken. Gorgonzola grob würfeln.

2 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Den Spätzleteig portionsweise entweder durch die Spätzlepresse in das Wasser drücken

oder von einem Brett in das Wasser schaben. Darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

**3** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Die Hälfte des Gorgonzolas und die Sahne zugeßen. Alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

**4** Eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Spätzle zugeben und die Spinat-Mischung darübergeben. Mit dem übrigen Gorgonzola bedecken und im heißen Ofen 10–15 Min. überbacken, dann servieren.

Pro Portion: 745 kcal | 31 g E | 34 g F | 79 g KH

VEGGIE · LEICHT

## Spätzlemuffins

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

**ZUTATEN** für 12 Stück

- ½ Spätzlegrundteig (siehe S. 26)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Eier
- 100 g Sahne
- 75 g geriebener Emmentaler oder Bergkäse
- Salz und Pfeffer
- Etwas Butter zum Fetten des Muffinblechs

ZUBEREITUNG

**1** Den Spätzleteig nach dem Rezept auf S. 26 zubereiten und 20 Min. quellen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Eier und Sahne verquirlen. Die Hälfte des Käses unterrühren und die Mischung mit Salz sowie Pfeffer würzen.

**2** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Den Spätzleteig portionsweise entweder durch die Spätzlepresse in das Wasser drücken oder von einem Brett in das Wasser schaben. Darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

**3** Den Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech mit 12 Mulden mit etwas Butter fetten. Spätzle in die Mulden geben und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Eier-Mischung angießen und jeden Muffin mit etwas von dem übrigen Käse bestreuen. Im heißen Ofen 15–20 Min. backen. Dazu passt ein frischer, bunter Salat.

Pro Stück: 156 kcal | 8 g E | 7 g F | 15 g KH

VEGGIE · LEICHT

## Käsespätzle- Kohlrouladen

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.

**ZUTATEN** für 4 Personen

- ½ Spätzlegrundteig (siehe S. 26)
- 2 Zwiebeln
- 1 kleiner Weißkohl
- Salz
- 75 g Bergkäse
- 50 g Emmentaler
- ½ Bund glatte Petersilie
- 3 EL Butter
- Pfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 g stückige Tomaten (Dose)

ZUBEREITUNG

**1** Den Spätzleteig nach dem Rezept auf S. 26 zubereiten und 20 Min. quellen lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kohl waschen und 12 Blätter lösen. Diese in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Beide Käsesorten reiben. Petersilie waschen und

trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken.

**2** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Den Spätzleteig portionsweise entweder durch die Spätzlepresse in das Wasser drücken oder von einem Brett in das Wasser schaben. Darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

**3** 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Spätzle und Käse zugeben und alles gut vermengen. Petersilie zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Kohlblätter trocken tupfen und die dicken Blattrippe flach schneiden. 2–3 EL der Spätzlemischung in die Mitte der Blätter geben. Die Seiten der Blätter über die Spätzle klappen und vom Strunkende aufrollen. Mit Rouladenadeln feststecken oder mit Küchengarn zusammenbinden.

**5** Übrige Butter in einer Schmorpfanne erhitzen und die Rouladen darin kräftig anbraten. Mit Brühe und Tomaten ablöschen und die Rouladen zugedeckt etwa 30–35 Min. schmoren. Mit etwas geröstetem Weißbrot servieren.

Pro Portion: 462 kcal | 22 g E | 20 g F | 49 g KH



VEGGIE

## Apfel-Birnen-Strudel mit Mohnbutter

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 20 Min.

ZUTATEN für etwa 10 Stücke

- 250 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 1 Ei
- 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 50 g Rosinen
- 4 EL Rum
- 500 g Äpfel
- 500 g Birnen
- Saft von 1 Zitrone
- 250 g Butter
- 100 g Semmelbrösel
- 75 g Zucker
- 2 TL Zimtpulver
- 100 g Marzipan
- 80 g gemahlener Mohn
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 l Vanilleeis

## ZUBEREITUNG

**1** Mehl, 1 Prise Salz, Ei, Öl und 100 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Auf einer sauberen, trockenen Arbeitsfläche anschließend mit den Händen 8–10 Min. weiterkneten und mehrmals auf die Arbeitsfläche schlagen, bis er weich und geschmeidig ist. Zu einer Kugel formen, dünn mit etwas Öl einpinseln und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** Inzwischen Rosinen mit dem Rum mischen und bis zur Verwendung durchziehen lassen. Äpfel und Birnen schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen.

**3** 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin unter



Rühren goldbraun rösten. Vom Herd nehmen, Zucker sowie 1 TL Zimtpulver unterrühren und etwas abkühlen lassen. Marzipan fein raspeln. Apfel-Birnen-Mischung mit den Rosinen und dem übrigen Zimt mischen.

**4** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einem großen, mit Mehl bestäubten Geschirrhandtuch etwa 0,5 cm dünn rechteckig ausrollen. Dann mit den bestäubten Handrücken unter den Teig in die Mitte fassen und ihn über die Handrücken nach außen größer ziehen (etwa 60 x 45 cm).

**5** 50 g Butter schmelzen und den Teig sehr dünn damit bestreichen. Mit der Semmelbrösel-Mischung bestreuen, dabei an allen Seiten einen etwa 3 cm breiten Rand lassen. Darauf die Apfel-Birnen-Mischung geben und diese schließlich mit dem Marzipan bestreuen.

**6** Die Teigränder über die Füllung klappen und den Strudel mithilfe des Küchenhandtuchs von der langen Seite aufrollen. Dann mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und die Oberfläche mit weiteren 30 g geschmolzener Butter



einpinseln. Den Strudel im heißen Backofen 30–35 Min. backen.

7 Übrige Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen lassen. Den Mohn einröhren und unter Rühren leicht darin rösten. Vanillezucker zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Strudel aus dem Ofen nehmen und mit der Mohnbutter einpinseln. Kurz abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden, mit etwas Vanilleeis anrichten und servieren.

Pro Portion: 725 kcal | 12 g E | 39 g F | 81 g KH



ADVERTORIAL



**Unser  
Produkt-  
tipp**



**BREITSAMER ALPENHONIG**  
**WALD**  
WÜRZIG  
Lage: bis 1.500 Meter  
GENUSS AUS DER ALPEN-REGION



**BREITSAMER HONIG**  
**BLÜTE**  
DER ALPEN-REGION

**GARANTIERTER HERKUNFTS-  
ORT AUS DER ALPENREGION**  
abgefüllt in Bayern

**BREITSAMER ALPENHONIG**  
**Die Alpen aufs Brot**

Mit den Alpenhonigen von Breitsamer Honig holen Sie sich das Beste der Natur auf den Frühstückstisch! Die Honige stammen ausschließlich von Imkern aus dem Naturraum der Alpen, die mit ihren Bienen die biologische Vielfalt schützen. Für den dunklen, würzigen Waldhonig sammeln die Bienen den Honigtau in den Wäldern der Alpen, mit ihren Fichten, Tannen, Lärchen, Kastanien, Linden und Buchen. Dazu kommt der Nektar von blühenden Kräutern und Beeren. Der helle Blütenhonig aus den Tälern der Alpen ist ein Abbild der Blütenvielfalt in der Region. Er wird vorsichtig zu seiner typisch cremigen Konsistenz kalt gerührt. 500 g, ca. 8,50 Euro, erhältlich im Lebensmitteleinzelhandel oder über [breitsamer.de](http://breitsamer.de)



Links: Fleisch und Gewürze werden in der Maschine zu feinem Brät verarbeitet  
Rechts: Hubert Lohberger weiß, was eine originale Weißwurst ausmacht

### Rund um die Weißwurst

## Blick über den Tellerrand

*Was wäre Bayern ohne Weißwurst und eine zünftige Brotzeit? LandGenuss-Mitarbeiterin Hannah Hold hat den Profis über die Schulter geschaut und die Traditionswürste mit geformt*

Wenn man die Metzgerei von Hubert Lohberger in Rosenheim betritt, bekommt man gleich Appetit. Schon früh morgens gehen kiloweise Fleisch über den Ladentisch und es duftet würzig. Ein beliebter Klassiker ist seine Weißwurst – und ich bin hier, um der Geschichte der Traditionswurst auf den Grund zu gehen. Ich will wissen, was sie so „g'schmackig“ macht und wie sie ihre helle Farbe behält. Der Chef freut sich, mir sein Handwerk zu präsentieren und verspricht mir eine „selten guade Weißwurst“, die ich heute genießen werde. Doch was macht eine „guade“ Weißwurst aus? „Die Frische ist durch nichts zu ersetzen“, sagt Hubert Lohberger. Er produziert seine Weißwürste jeden Tag frisch, rund 500 Kilogramm pro Woche. Wichtig sind außerdem dieser typisch fluffige Biss und das sanfte Aroma von Petersilie und Zitrone. In die Wurst kommen Magerfleisch vom

Schwein oder Kalb, Rückenspeck, Häutwerk, Salz und Eis. „Salz macht das Brät hell und sorgt für Bindung. Das Eis brauchen wir für die Kühlung“, erklärt der Chef. Denn eine Weißwurst bleibt nur dann weiß, wenn sie möglichst kühl produziert wird. Heiß gemacht wird sie



erst kurz vor dem Verzehr. Früher wurde das Fleisch mit dem „Schlegel“ oder dem Wiegemesser bearbeitet, heute übernehmen das moderne Maschinen. Das fertige Brät kommt in die riesige Wurstfüllmaschine und Lohberger zeigt, wie ich die Därme befülle. Sieht einfach aus, ist es aber nicht. Mithilfe des Metzgers schaffe ich es, ein paar Würste „abzudrehen“, die gleich ins 80 °C heiße Wasser kommen. Schmecken tun sie himmlisch, egal, ob gezuzelt, aufgeschnitten oder wie eine Banane geschält. Der Chef hatte recht: „a selten guade Weißwurst“. Infos zu Lohberger und den Weißwurst-Seminaren unter [metzgerei-lohberger.de](http://metzgerei-lohberger.de)

### SCHON GEWUSST?

## DIE GESCHICHTE DER WEISSWURST

Die erste Weißwurst wurde 1857 vom Münchner Wirtsmetzger Joseph Moser erfunden. Weil ihm die Schafsdärme für die Bratwürstchen ausgingen, schickte er den Lehrling, um welche zu besorgen – doch der kam mit Schweinedärmen zurück. Da diese beim Braten platzen würden, brühte Moser die Würste in heißem Wasser. Die Weißwurst war geboren.



Oben: Das Brot von Simon Fink wird aus eigenem Urgetreide gebacken  
Unten: Das Finkennest in Zillham ist eine kleine Ruheoase im Grünen

## **Von der Aussaat bis zum Brot – im „Finkennest“ kommt alles aus einer Hand**

Der Landwirt Simon Fink hat sich in Zillham ein besonders hübsches Nest gebaut: In seinem „Finkennest“ gibt es Brot und Gebäck aus eigener Produktion sowie ein gemütliches Café. Von der Getreideaussaat bis zum Backen findet hier alles vor Ort statt. „Nur so kann ich garantieren, dass es zu 100 % gute Produkte sind.“ Auf zwölf Hektar rund um das Haus wächst das Korn. Spezialisiert hat sich Fink auf Urgetreide wie Dinkel, Haf er, Emmer und Einkorn. Das Mehl wird in einer kleinen Holzmühle gemahlen, die 25 Kilogramm pro Stunde schafft. Im „Finkennest“ ist alles Bio. Die Gäste schätzen die kleine Ruheoase, die der Landwirt hier geschaffen hat – und natürlich das köstliche Brot. Die Rezepte dafür schreibt Simon Fink übrigens selbst.

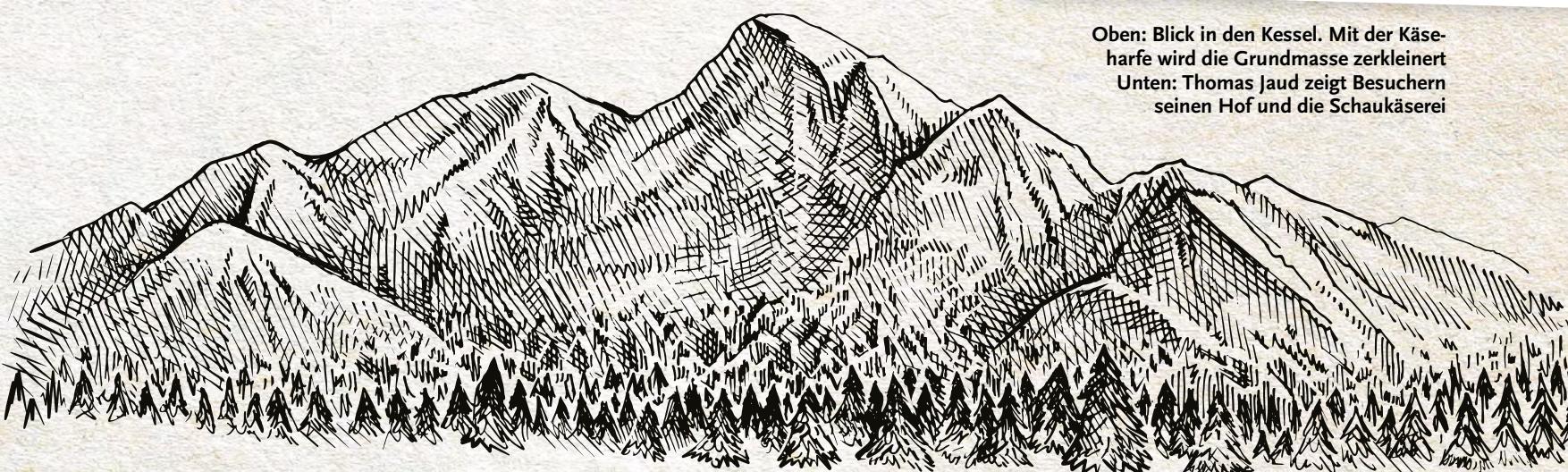
[finkennest-zillham.com](http://finkennest-zillham.com)

## **So ein Käse: ein Besuch in der Schaukäserei Jaud in Nußdorf am Inn**

Seit etwa neun Jahren macht der Landwirt Thomas Jaud auf seinem Hof eigenen Käse – und lässt sich dabei gerne über die Schulter schauen. In seiner kleinen Schaukäserei erklärt er Schritt für Schritt, wie aus Milch und Lab köstlicher Käse wird. Er zeigt, wie die Käseharfe funktioniert, was es mit seinem besonderen Kupferkessel auf sich hat und dass es beim Pressen des Käses ganz schön nass werden kann. Die Hauptzutat für den hauseigenen Kas' kommt von seinen insgesamt zwölf Kühen, die die meiste Zeit des Jahres auf den idyllischen Almwiesen weiden. Natürlich dreht sich bei Familie Jaud nicht alles um Käse: Es gibt auch Butter und andere Milchprodukte. Dazu jede Menge Heidelbeeren – rund 25 Kilo täglich werden in der Saison abgeerntet. Natürlich per Hand. [jauds-kaese.de](http://jauds-kaese.de)



Oben: Blick in den Kessel. Mit der Käseharfe wird die Grundmasse zerkleinert  
Unten: Thomas Jaud zeigt Besuchern seinen Hof und die Schaukäserei





## INFOKASTEN

### WACHSTÜCHER

#### Was sind Wachstücher?

Wachstücher sind eine nachhaltige Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie und mehrfach verwendbar. Um sie herzustellen, werden Baumwoll- oder Leinentücher in Bienenwachs getränkt. Bienenwachs

Besser als Frischhaltefolie

# Wachstücher selber machen

*Wachstücher lassen sich ganz einfach zu Hause herstellen. Volontärin Hannah Hold zeigt Ihnen, wie es geht*

#### MATERIAL

- Stoffreste aus 100 % Baumwolle oder Leinen (frisch gewaschen)
- Kokos- oder Jojobaöl (optional)
- Bienenwachs (z. B. Pastillen oder klein geschnittene Bienenwachskerzen)

#### ANLEITUNG

**1** Die Stoffreste in den gewünschten Größen zuschneiden. Die Ränder müssen Sie nicht extra umnähen – das Wachs sorgt dafür, dass sie nicht ausfransen.

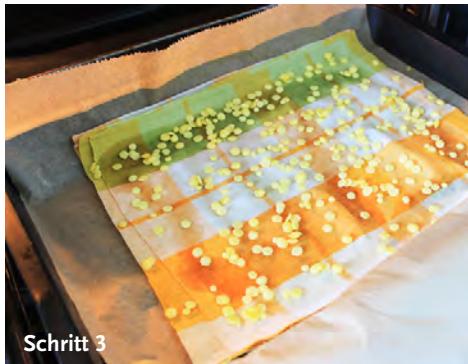
**2** Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Stoffe übereinander gestapelt darauflegen.

**3** Etwa ½ EL Öl in eine kleine Schale geben (Kokosöl muss flüssig sein). 2–3 EL Bienenwachs dazugeben. Wachs und Öl miteinander verrühren und die Mischung über die Tücher verteilen. Wer gar kein Öl verwenden möchte, streut nur das Bienenwachs auf die Tücher. Das Ergebnis wird jedoch etwas fester als die Variante mit Öl. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und einige Minuten warten,

hat eine antibakterielle Wirkung und hält unsere Lebensmittel frisch. Wachstücher eignen sich als Verpackung für Obst, Gemüse, Brote sowie zum Abdecken von Schüsseln und Tellern. Nur rohes Fleisch kann damit nicht frisch gehalten werden.

#### Wie reinige ich Wachstücher?

Das geht ganz einfach: Ab und zu das Wachstuch mit kaltem Wasser abspülen



bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.

**4** Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Wachs mit einem Pinsel verstreichen. Alle Tücher sollten vollständig getränkt sein. Ist noch nicht alles mit Wachs überzogen, noch mehr Pastillen auf die Tücher streuen und den Vorgang wiederholen.

**5** Anschließend Tücher voneinander trennen und auf einem Wäscheständer gespannt trocknen lassen.

**TIPP:** Wenn das getrocknete Wachs auf den Tüchern ungleichmäßige Stellen aufweist, können Sie diese mit einem Fön bearbeiten. Die Hitze schmilzt das Wachs und verteilt es gleichmäßig auf dem Stoff. Danach erneut gut trocknen lassen.

und lufttrocknen lassen. Haben sich hartnäckige Flecken auf dem Tuch gebildet, können Sie es zusätzlich mit einem milden Bio-Reinigungsmittel bearbeiten.

#### Geht das auch vegan?

Natürlich! Anstelle von Bienenwachs können Sie auch pflanzliches Wachs, zum Beispiel Carnaubawachs oder Beerenwachs, verwenden. Die Herstellung funktioniert gleich.

# Natur, und nichts als Natur.



## HERBST-WANDER-WOCHEN

31.08. bis 22.09.2019

Klausnerhof's Verwöhnpension und Inklusivleistungen, kostenloser Verleih von Walking- und Wanderausrüstung (Rucksäcke, Stöcke und Trinkflaschen), 3 Wanderungen mit Familie Klausner. Meine Vorteile im Herbst: 6=7 Übernachtungen ab € 642,- p. P.



Im Hotel Klausnerhof in Hintertux kommen edle Weine, ausgewählte Destillate und delikate Gerichte dazu. Die Produkte, die der Küchenchef verarbeitet, liefert zu einem grossen Teil die hoteleigene Landwirtschaft. Wahre Schätze lagern im Weinkeller.

Umgeben ist der Klausnerhof vom Naturpark Zillertaler Alpen. Drei Mal in der Woche ist der Wanderführer des Klausnerhofs mit den Bergbegeisterten in der Natur unterwegs.

Die gemütlichen Zimmer und Suiten geben den Blick auf das mächtige Gebirgsmassiv der Tuxer Alpen frei. Im Dachgeschoss „thront“ das Panorama-SPA mit einer exklusiven Aussicht auf den Hintertuxer Gletscher.

Hotel Klausnerhof\*\*\*\*  
Martin Klausner e.U.  
A 6294 Hintertux, Nr. 770  
T +43 (0)5287 8588  
info@klausnerhof.at  
www.klausnerhof.at

★★★★★  
**KLAUSNERHOF**  
berührt die Sinne



Meal Prep

# Jetzt wird vorgekocht!

*Meal Prep liegt im Trend. Mit unserem Plan kochen Sie fünf Gerichte für zwei Personen für eine Arbeitswoche vor.*

*Am Vorbereitungstag werden die wichtigsten Basics hergestellt – jeden Tag müssen diese dann nur um wenige frische Zutaten ergänzt werden. Heraus kommen fünf leckere Gerichte zum Mitnehmen ins Büro oder als schnelles Abendessen*

*Rezepte: Charlotte Marx  
Fotos & Styling: Anna Gieseler*

# DIE BASIS-REZEPTE FÜR DEN VORBEREITUNGSTAG

## Reis, Nudeln und Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

### ZUTATEN

 für 2 Personen

- 250 g Langkornreis
- 500 g Vollkornfusilli
- Salz
- 1 kg gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Brokkoli, Aubergine, Champignons)
- 2 EL Rapsöl

### ZUBEREITUNG

**1** Den Reis sowie die Nudeln jeweils nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp bissfest garen.

**2** Gemüse waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 5 Min. andünsten. Mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe 8–10 Min. weiter garen.

**3** Reis und Nudeln abgießen und abkühlen lassen. Alles in Frischhalteboxen umfüllen und kalt stellen.

## Pesto

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Min.

### ZUTATEN

 für 2 Personen

- 20 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Parmesan
- 100 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Bedecken des Pesto
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**1** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

**2** Basilikum waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan reiben.

**3** Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Schraubglas füllen und kalt stellen.

## Bolognese und Chili-con-Carne-Soße

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

### ZUTATEN

 für 2 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Knollensellerie
- 150 g Möhren
- 150 g Porree
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 30 ml Rotwein
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz und Pfeffer
- 200 g Kidneybohnen (Dose)
- 70 g Mais (Dose)
- 1 kleine rote Chilischote

### ZUBEREITUNG

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Sellerie und Möhren schälen, waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Porree putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin etwa 4 Min. andünsten.

**2** Hackfleisch hinzugeben und weitere 5 Min. andünsten. Mit Rotwein ablöschen, Tomaten, etwas Salz sowie Pfeffer zugeben. Die Soße aufkochen lassen und bei milder Hitze 30 Min. offen köcheln lassen. Die Soße noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Etwa  $\frac{1}{3}$  davon als Bolognesesoße in Dosen füllen und kalt stellen. Zur übrigen Soße für das Chili con Carne Bohnen, Mais und Chili zufügen und umrühren. Die Soße auch in Dosen füllen. Alles kalt stellen.

## SNACKTIPPS FÜR DEN KLEINEN HUNGER

Wenn zwischendurch der kleine Hunger kommt, greifen viele zu süßen oder fettigen Snacks. In unserem Wochenplan haben wir deshalb auch fünf gesunde Snackideen für Sie integriert. Die sind reich an Proteinen und machen lange satt – perfekt für stressige Tage im Büro.





#### SNACKTIPP 1

## PROTEINSHAKE

Powerdrink gegen das Nachmittagstief im Büro: Pürieren Sie in einem hohen Gefäß 1 Banane mit 1 EL Haferflocken und 1 EL Leinsamen. Gießen Sie das Püree mit 200 ml Haferdrink auf – gut umrühren, fertig! Umgefüllt in einen Mehrwegbecher können Sie den Snack mit zur Arbeit nehmen.

## MONTAG

**SCHNELL**

## Nudeln mit Bolognese

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Min.

**ZUTATEN** für 2 Personen

- **1/3 der vorgekochten Nudeln**  
(Basisrezept auf S. 37)
- **Vorgekochte Bolognesesoße**  
(Basisrezept auf S. 37)

#### **ZUBEREITUNG**

1 Am Sonntagabend ein Drittel der vorgekochten Nudeln mit der Bolognesesoße mischen und in 2 Dosen füllen. Am Montag kurz erwärmen und genießen. Nach Belieben zusätzlich mit etwas geriebenem Käse bestreuen.

Pro Portion: 693 kcal | 41 g E | 25 g F | 79 g KH



DIENSTAG

SCHNELL

## Hähnchen mit Reis und Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- ½ vom vorgekochten Reis  
(Basisrezept auf S. 37)
- ½ des vorgekochten Gemüses  
(Basisrezept auf S. 37)

### ZUBEREITUNG

**1** Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets anbraten und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

**2** Reis und Gemüse zum Fleisch geben und mit anbraten. Auf 2 Teller verteilen und servieren. Fürs Büro braten Sie das Hähnchen morgens an und erwärmen das Gericht bei der Arbeit.

Pro Portion: 646 kcal | 47 g E | 24 g F | 63 g KH

### SNACKTIPP 2

## KLEINE KRAFTPAKETE

Lecker und dann auch noch gesund: Selbst gemachte Energy Balls spenden viel Power und sind schnell gezaubert. Für zehn Kugeln 150 g Trockenfrüchte mit 70 g Nüssen in einem Mixer fein verarbeiten, bis eine klebrige Masse entsteht. Daraus kleine Bällchen formen, in etwas Sesamsamen oder Kokosraspeln wälzen und danach für mind. 30 Min. im Kühlschrank lagern.



#### SNACKTIPP 3

## GESUNDE CHIPS

Für selbst gemachte Apfelchips

2 kg Äpfel waschen, entkernen, in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Apfelchips darauf verteilen und bei 80 °C Umluft im Backofen trocknen lassen. Den Ofen einen Spaltbreit offen lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. An einem dunklen, kühlen Ort lagern.

MITTWOCH

SCHNELL

## Chili con Carne

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- Vorgekochte Chili-con-Carne-Soße (Basisrezept auf S. 37)
- ½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Zitronenmelisse, Dill)
- 100 g Joghurt
- ½ vom vorgekochten Reis (Basisrezept auf S. 37)

ZUBEREITUNG

1 Dienstagabend Soße auf 2 Dosen aufteilen. Kräuter waschen, fein hacken. In einer weiteren Dose Joghurt mit den Kräutern anrühren, Dose verschließen. Am Mittwoch Reis und Soße erwärmen und mit Joghurt servieren. Nach Belieben zusätzlich noch mit Mais und Kidneybohnen auffüllen.

Pro Portion: 676 kcal | 36 g E | 23 g F | 80 g KH



DONNERSTAG

VEGGIE

SCHNELL

LEICHT

## Nudeln mit Pesto und Feta

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- $\frac{1}{3}$  der vorgekochten Nudeln (Basisrezept auf S. 37)
- Salz
- Pesto (Basisrezept auf S. 37)
- 100 g Feta

### ZUBEREITUNG

**1** Vorgekochte Nudeln in kochendem Salzwasser 2 Min. erhitzen. Abgießen.

**2** Pesto mit Feta zu den Nudeln geben, vermengen. Auf 2 Teller verteilen und servieren oder in Dosen umfüllen und im Büro erwärmen.

Pro Portion: 431 kcal | 30 g E | 29 g F | 14 g KH

### SNACKTIPP 4

## VITAMIN-SMOOTHIE

Für 2 Portionen 60 g Spinat waschen, 1 Birne waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.

**1** Avocado entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Etwas Minze waschen, trocknen und Blättchen abzupfen. Alle Zutaten mit dem Saft von 1 Zitrone und 1 EL Chiasamen mixen und mit 600 ml Wasser auffüllen.



FREITAG

VEGGIE

## Bunter Gemüseauflauf

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 40 g Weizenmehl Type 405
- 300 ml Milch
- 1 TL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

- ½ des vorgekochten Gemüses  
(Basisrezept auf S. 37)
- ½ der vorgekochten Nudeln  
(Basisrezept auf S. 37)
- 100 g Gouda

### ZUBEREITUNG

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mehl zugeben und kurz mit anschwitzen.

### SNACKTIPP 5

## GEMÜSE MIT DIP

Für den Kräuterdip 1 rote Zwiebel würfeln, 250 g Magerquark und Fruchtfleisch von 1 Avocado zufügen. 1 Spritzer Limettensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu diesem Dip passt klein geschnittenes Gemüse wie Gurke, Paprika oder Stangensellerie.

Milch mit einem Schneebesen einrühren. Die Soße mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3** Gemüse und die Nudeln in eine Auflaufform schichten und mit der Soße übergießen. Den Gouda reiben und damit den Auflauf bestreuen. Im Ofen für etwa 30 Min. überbacken. Servieren oder in Dosen umfüllen und im Büro erwärmen.

Pro Portion: 772 kcal | 19 g E | 33 g F | 92 g KH

Unser Meal-Prep-Guide

# Vorkochen lohnt sich!

Wer vorkocht, ernährt sich nicht nur gesünder, sondern spart auch noch Zeit und Geld!

Wir zeigen Ihnen, wie sinnvoll und vor allem praktisch Meal Prep ist

# 1

## Die Basics für den Anfang

Meal-Prep-Gerichte können Sie ganz einfach selbst zusammenstellen. Was Sie dafür benötigen: eine gute Menge an Grundlagen wie Reis, Kartoffeln oder Couscous. Bereiten Sie diese Zutaten zu und kombinieren Sie sie dann in den Folgetagen mit z. B. Fisch, Fleisch oder Gemüse.

# 4

## Ordentlich verpackt

Viele der Meal-Prep-Gerichte lassen sich ganz einfach in einer Frischhaltebox transportieren. Am besten haben Sie diese in verschiedenen Größen zu Hause. Das ist nicht nur praktisch, sondern schont die Umwelt – Sie sparen jede Menge unnötigen Verpackungsmüll wie Brotpapier, Frischhalte- oder Alufolie.

# 2

## Wissen, was drinsteckt

Was bei Ihnen in der Dose, Box oder im Glas landet, entscheiden Sie ganz allein. Indem Sie etwa Ihr Mittagessen fürs Büro vorkochen, können Sie auf versteckte Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und unnötigen Fette verzichten. Auch Heißungerattacken und der schnelle Griff zum Snack zwischendurch entfallen so häufig.



# 5

## Mehr Freizeit

Wenn Sie z. B. an einem Nachmittag für mehrere Tage vorkochen, kostet das natürlich erst mal Zeit. Aber genau die sparen Sie an den restlichen Tagen. Zudem schonen Sie Ihren Geldbeutel, wenn Sie nur einmal die Woche für das große Vorkochen einkaufen. Durch den Wochenplan wissen Sie genau, was Sie brauchen. Insofern ist Meal Prep ein effektives Mittel gegen Lebensmittelverschwendungen!

# 6

## Richtig gestapelt

Wenn Sie mehrere Lebensmittel in einer Dose oder im Glas transportieren wollen, ist die Schichtung wichtig. Bei Salaten bietet es sich an, das Dressing separat mitzunehmen. Weniger anfällige Lebensmittel wie z. B. Hülsenfrüchte oder Fleisch sind eine gute Basis in der Dose. Darauf können Sie dann ohne Probleme Ihr Lieblingsgemüse oder -obst stapeln.



# 3

## Planung ist alles

Am besten suchen Sie sich einen Tag in der Woche aus, an dem Sie alles vorkochen möchten. Vergessen Sie nach dem Suchen der Rezepte nicht, sich einen Einkaufszettel zu schreiben. Unser Tipp: Schauen Sie vorher auch noch mal in Ihre Vorräte, häufig finden sich noch Lebensmittel, die Sie gut gebrauchen können. Für das Vorkochen sollten Sie generell 1–2 Std. einplanen, damit Sie entspannt arbeiten können.

# 70 Jahre Emsa!

Das westfälische Unternehmen Emsa steht für innovative Produkte für Küche, Haushalt und Garten. Jetzt wird es 70 Jahre alt

Los ging alles mit einem Schmetterling. 1953 kam der heute legendäre Tropfenfänger (Bild unten) auf den Markt, vier Jahre nach Gründung des Unternehmens. Seitdem begeistert Emsa seine Kunden immer wieder mit innovativen Produkten und zählt heute zu den führenden Herstellern von Haushalts- und Gartenartikeln. Zu den bekanntesten Artikeln gehören die Isolierkanne Samba, die Clip & Close Frischhalteboxen, der Travel Mug und die Pflanzgefäß für Balkon und Garten.

## 1.700 neue Produkte in fünf Jahren

In diesem Jahr feiert das Unternehmen sein 70-jähriges Bestehen. Der Anspruch an neue Produkte ist seit jeher unverändert: Gut müssen sie aussehen, funktional sein, durchdacht und einen echten Mehrwert im Haushalt bieten. Mehr als

1.700 Neuprodukte entwickelte Emsa allein in den letzten fünf Jahren. Der neueste Coup des Unternehmens zeigt einmal mehr: Emsa setzt

Trends. Im Smart Garden Click & Grow™, dem modernen Indoorgarten mit LED Beleuchtung und Wassertank, lassen sich in jeder Großstadtwohnung unkompliziert frische Kräuter anpflanzen und ernten. Damit beweist man im westfälischen Emsdetten einmal mehr sein Gespür für Trends. Denn vieles aus dem Emsa-Sortiment zahlt auf aktuelle Themen wie Nachhaltigkeit, Urban Gardening oder auch Meal-Prep ein.

## Qualität made in Germany

Der größte Teil der Produktpalette wird in Emsdetten produziert. Qualität made in Germany – auch dafür steht das Unternehmen. Am Standort im Münsterland gestalten rund 370 Mitarbeiter die bunte Ideenwelt. Eine Million Teile werden hier jede Woche gefertigt, nebenbei an neuen Produkten gefeilt. Ruhestand? Daran denkt bei Emsa auch nach 70 Jahren garantiert niemand.

Mehr auf [emsacom](http://emsacom).

IDEEN &  
70 JAHRE  
FÜR LEBEN



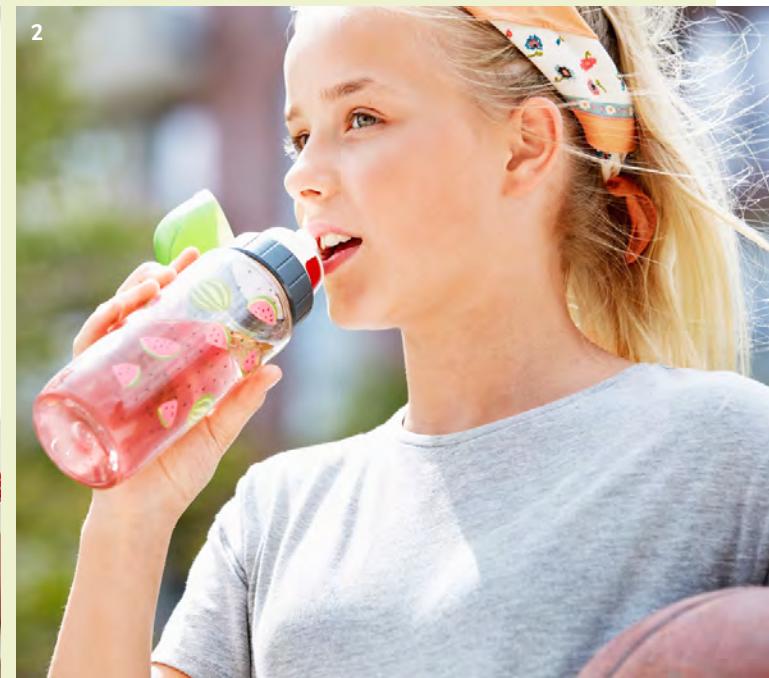
IDEEN &  
70 JAHRE  
FÜR LEBEN



„Mit unserem Sortiment bieten wir den Kunden moderne Lösungen für jede Lebenssituation“

Max Harrysson,  
Geschäftsführer Emsa GmbH





**1** Die Isolierkanne Samba hält Getränke bis zu zwölf Stunden kalt oder heiß. 50.000 Stück des Emsa-Klassikers werden jede Woche gefertigt

**2** Für Kindergarten, Schule und Sport: Die Trinkflaschen für Kinder sind auslaufsicher und aus bedenkenlosen Kunststoffen hergestellt

**3** Clip & Go: Die Salatbox mit separaten Einsätzen für Toppings und Dressing ist ideal, um Salat zu transportieren – etwa ins Büro. Die Zutaten bleiben in ihr extralange frisch

**4** Unter der Marke „Esteras“ produziert Emsa hochwertige Pflanzgefäße und Blumenkübel

**5** Coffee to go mit gutem Gewissen: Der Travel Mug Isolierbecher ist die nachhaltige Lösung für alle, die ihren Kaffee unterwegs trinken

**6** Im SMART GARDEN 3 Click & Grow™ mit innovativem Bewässerungssystem können Kräuter und Gemüse ganzjährig in der Küche angebaut werden





# Genuss im Herbst Frisch aus dem Wald

Endlich wieder Pilzsaison: Hier kommen  
acht neue aromatische Rezepte mit  
Pfifferlingen, Steinpilzen und Co.



**Hefestrudel mit  
Pfifferlingen  
und Kartoffeln**  
Rezept auf Seite 50



Fusilli mit  
Steinpilzen und  
Thymian

Rezept auf Seite 50

Kartoffel-Porree-Cremesuppe mit Pilzen

Rezept auf Seite 51



Quiche mit Pilzen und saurer Sahne

Rezept auf Seite 51





## Hefestrudel mit Pfifferlingen und Kartoffeln

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

**ZUTATEN** für 4 Personen

### FÜR DEN TEIG

- 1/2 Würfel Hefe
- 170 ml lauwarme Milch
- 1 TL Zucker
- 400 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TL Salz
- 2 Eigelb zzgl. 2 Eigelb zum Bestreichen
- 80 g Butter

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 3 festkochende Kartoffeln
- Salz
- 400 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- Pfeffer
- 200 g Crème fraîche
- 60 g geraspelter Käse (z. B. Bergkäse)
- 100 g saure Sahne
- Dillspitzen zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

1 Für den Teig die Hefe zerbröckeln und mit 5 EL lauwärmer Milch und dem Zucker verrühren. Das Mehl mit dem Salz vermischen, in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken und die Hefemischung hineingießen. Mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und etwa 15 Min. gehen lassen. Anschließend die übrige Milch, 2 Eigelbe und

die Butter dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bei Bedarf noch etwas Milch oder Mehl einarbeiten. Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.

2 Inzwischen für die Füllung Kartoffeln waschen, in Salzwasser in 20–25 Min. weich garen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Die Pfifferlinge gründlich säubern, die Stiele kürzen und die Pilze dann je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln.

3 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze 3–4 Min. braten, bis das austretende Wasser verdampft ist. Die Hitze reduzieren, das übrige Öl, Zwiebel und Knoblauch zufügen und alles noch 3–4 Min. unter Rühren weiter braten. Die Kartoffeln würfeln und untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

4 Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten, zu einem Rechteck ausrollen (etwa 20 × 30 cm groß) und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Crème fraîche und den Käse unter die Pilz-Kartoffel-Mischung rühren und die Füllung als etwa 10 cm breiten Streifen im vorderen Drittel längs verteilen.

5 Teig mithilfe des Papiers aufrollen und die Füllung in den Teig einschlagen (Naht nach unten). 2 Eigelbe mit 2 EL Wasser verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen. Strudel im Ofen in 40–45 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und warm oder lauwarm mit saurer Sahne und Dillspitzen garniert servieren.

Pro Portion: 959 kcal | 25 g E | 53 g F | 97 g KH



## Fusilli mit Steinpilzen und Thymian

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Min.

**ZUTATEN** für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 450 g Steinpilze
- 3 Stiele Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 120 ml Weißwein
- 200 g Sahne
- 1 EL Schmand
- 350 g Spiralnudeln
- 100 g Brechbohnen (Glas, abgetropft)
- Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
- Einige Basilikumblätter zum Garnieren
- 2 EL Parmesanspäne



### ZUBEREITUNG

1 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Steinpilze gründlich säubern und in Stücke schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2 Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Pilze darin kräftig 2–3 Min. anbraten. Schalotten- und Knoblauchwürfel dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte des Thymians hinzufügen, mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen, mit der Sahne auffüllen. Den Schmand zugeben und 7–8 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.

**3** Die Spiralnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bisfest garen, abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit den Bohnen in die Pilzsoße geben. Durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In tiefen Tellern anrichten, mit den Basilikumblättern garnieren, den Parmesan darüber verteilen und servieren.

Pro Portion: 615 kcal | 21 g E | 25 g F | 78 g KH



VEGGIE

LEICHT

## Kartoffel-Porree-Cremesuppe mit Pilzen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 5 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

### FÜR DIE SUPPE

- 750 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Porree
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 200 g Steinpilze
- 200 g weiße Champignons
- 1–2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Geriebene Muskatnuss
- Olivenöl zum Beträufeln

### FÜR DIE KRÄUTERSOSSE

- 1 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum)
- 70 g saure Sahne
- 2–3 EL Schmand
- 2 EL Senf
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**1** Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Den Porree waschen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in der heißen Butter in einem Topf glasig anschwitzen. Die Kartoffeln dazugeben, kurz mit anschwitzen und die Brühe zugießen. Das Lorbeerblatt ergänzen und alles etwa 25 Min. zugedeckt weich köcheln lassen.

**2** Die Pilze putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze 4–5 Min. anbraten und leicht bräunen, dann beiseitestellen, salzen und pfeffern.

**3** Für die Soße Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter in sehr feine Streifen schneiden. Die saure Sahne mit dem Schmand, dem Senf und den Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen und nach Belieben sehr dickflüssig einköcheln lassen oder noch etwas Brühe zufügen. Anschließend die Pilze untermischen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe in Schalen verteilen und jeweils mit 1–2 EL Kräutersoße und etwas Olivenöl beträufeln.

Pro Portion: 305 kcal | 11 g E | 13 g F | 39 g KH



VEGGIE

## Quiche mit Pilzen und saurer Sahne

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 1 Quiche

- 2 junge, mittelgroße, feste Steinpilze
- 100 g braune Champignons
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- 270 g Blätterteig (rechteckig, Kühlregal)
- 3 Eier
- 300 g saure Sahne
- Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan
- 1–2 TL gehackte Thymianblättchen
- Thymianstiele zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

**1** Die Pilze gründlich putzen und halbieren (oder in dicke Scheiben schneiden) und im Öl bei starker Hitze kurz anbraten. Anschließend salzen, beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Tarteform (15 × 30 cm) mit Backpapier auskleiden. Den Blätterteig entrollen und etwas flacher ausrollen. Die Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand formen. Den Teigboden mit den Pilzen (Schnittflächen nach unten) belegen.

**3** Die Eier verquirlen, mit der sauren Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan und den Thymian untermischen und den Guss über die Pilze gießen. Die Quiche im Ofen in 30–35 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, mit Thymianstiele garnieren und in Stücke geschnitten servieren.

Pro Stück: 578 kcal | 17 g E | 46 g F | 26 g KH



VEGGIE

SCHNELL

## Pilz-Risotto

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.

### ZUTATEN

 für 4 Personen

- 450 g gemischte Waldpilze (z. B. Steinpilze, Austernseitlinge, Pfifferlinge, Maronenröhrlinge)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- 300 g Risottoreis
- 100 ml trockener Weißwein
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 TL gehackte Thymianblättchen
- 40 g geriebener Parmesan
- Thymianstiele zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

**1** Pilze gründlich putzen, möglichst nicht waschen und je nach Größe ganz lassen oder in Stücke schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Öl mit 1 EL Butter erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin hell andünsten.

**2** Den Reis zufügen, kurz mitgaren, mit dem Wein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Etwa 200 ml Brühe angießen, das Risotto salzen und pfeffern und die Flüssigkeit unter Rühren fast ganz einkochen lassen. Nach und nach die übrige Brühe angießen und den Reis unter Rühren in 15–18 Min. mit bissfest garen.

**3** In einer Pfanne das übrige Öl mit 1 EL Butter erhitzen und die Pilze darin braten. Den Thymian zugeben, die Pilze salzen, pfeffern und mit dem Parmesan und der übrigen Butter unter das fertige Risotto mischen. Risotto abschmecken, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Thymianstieln garniert servieren.

Pro Portion: 487 kcal | 12 g E | 19 g F | 65 g KH



**Pizza mit  
Pfifferlingen**  
Rezept auf Seite 55





Toast mit Pilzen  
und Käse  
Rezept rechts



VEGGIE

## Toast mit Pilzen und Käse

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

### ZUTATEN für 4 Personen

- 350 g Pfifferlinge
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 8 Scheiben Weißbrot (z. B. italienisches Landbrot, Baguette, Ciabatta)
- 250 g Camembert
- 2 EL geriebener Parmesan
- Einige Thymianstiele zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

1 Pfifferlinge putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Pilze mit dem Knoblauch in heißem Öl in einer Pfanne 3-5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Die Brotscheiben auf das Ofengitter legen und von einer Seite unter dem Grill goldbraun rösten. Camembert in dünne Scheiben schneiden. Das Rösti-brot herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Mit der gerösteten Seite nach unten auf den Rost legen, die Scheiben mit der Hälfte der Pilze, den Camembertscheiben und den übrigen Pfifferlingen belegen. Leicht salzen und pfeffern.

3 Im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist, herausnehmen, leicht mit Parmesan bestreuen und mit Thymianstieln garniert servieren.

Pro Portion: 526 kcal | 25 g E | 24 g F | 55 g KH



VEGGIE

## Pizza mit Pfifferlingen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. zzgl. etwa 20 Min. Ruhezeit

### ZUTATEN für 4 Personen

- #### FÜR DEN TEIG
- 300 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
  - 1/2 Würfel Hefe
  - 1 TL Zucker
  - 2 EL Olivenöl
- #### FÜR DEN BELAG
- 400 g Pfifferlinge
  - 2 Schalotten
  - 1 EL Rapsöl
  - 20 g Butter
  - 150 g Crème fraîche
  - 100 g saure Sahne
  - Etwas frisch geriebene Muskatnuss
  - Salz und Pfeffer
  - 250 g Mozzarella
  - 30 g geriebener Parmesan
  - Einige Thymianstiele zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

1 Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Die zerbröckelte Hefe, Zucker und 160 ml warmes Wasser zugeben und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Ansatz etwa 15 Min. zugedeckt gehen lassen. Das Öl zufügen und den Vorteig mit dem übrigen Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Min. gehen lassen.

2 Inzwischen für den Belag die Pfifferlinge putzen, bei Bedarf nur kurz abbrausen und gut trocknen lassen. Kleine Pilze ganz lassen, größere halbieren oder vierteln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das Öl und die Butter erhitzen und die Pilze darin etwa 5 Min. anbraten, bis das austretende Wasser verdampft ist, anschließend kurz abkühlen lassen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

4 Den Teig in 2 gleich große Portionen teilen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 ovalen Fladen ausrollen und diese jeweils auf ein Blech legen. Die Crème fraîche mit der sauren Sahne, etwas Muskat, Salz und Pfeffer verrühren. Jeweils die Hälfte der Creme auf den Teigfladen verstreichen, dabei einen etwa 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Die Pfifferlinge darauf verteilen. Den Mozzarella würfeln und darauf und dazwischen verteilen. Die Pizzafladen im Ofen nacheinander 15-17 Min. backen. Herausnehmen, die Pizzen mit gewaschenem Thymian garnieren, jeweils in 4 breite Streifen schneiden und servieren.

Pro Portion: 751 kcal | 26 g E | 43 g F | 68 g KH





VEGGIE

## Käse-Pilz-Quiche

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

**ZUTATEN** für 1 Quiche

### FÜR DEN TEIG

- 280 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 180 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- Salz und Pfeffer

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 750 g Pfifferlinge
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 250 g Sahne
- 5 Eier
- 70 g geriebener Pecorino
- 70 g geriebener Fontina
- 2 EL Schmand

### AUSSERDEM

- 2 EL geriebener Parmesan zum Bestreuen

### ZUBEREITUNG

**1** Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche häufeln. Die Butter in kleinen Stücken darauf verteilen, salzen und pfeffern und mit einer Teigkarte krümelig hacken. Mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. kalt stellen.

**2** Für die Füllung Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von 2 Stielen fein hacken. Die Pfifferlinge gründlich säubern.

**3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin sehr heiß 3–4 Min. anbraten, dabei den Knoblauch hinzufügen und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL von den Pilzen zur Seite geben. In einer Schüssel die Sahne mit den

Eiern verrühren und den Käse sowie den Schmand unterrühren. Die Masse würzen.

**4** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø etwa 28 cm) ausrollen. Eine Tarteform (Ø 24 cm) mit welligem Rand mit etwas Butter fetten und mit dem Teig auslegen. Den Rand dabei andrücken. Er kann hierbei etwas höher sein als der Rand der Form. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**5** Pilze aus der Pfanne auf dem Boden verteilen, die Eiermasse darübergießen und die Quiche im Ofen für etwa 45 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einer Kuchenplatte oder einem Teller anrichten. Restliche Thymianstiele und Pfifferlinge darüber verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen und servieren.

Pro Portion: 1105 kcal | 32 g E | 83 g F | 63 g KH

# Kleine Pilzkunde

*Pilze punkten nicht nur mit ihrem Geschmack, sondern auch mit wertvollen Inhaltsstoffen. Wir verraten, was Pfifferling, Steinpilz und Co. so gesund macht*

# 1

## Pfifferlinge

Die Minis werden auch „Gold des Waldes“ genannt und haben bis November Saison. Pfifferlinge enthalten kaum Fett und Kohlenhydrate, dafür viel Eiweiß, Beta-Carotin, Kalium und Eisen. Ihr leicht pfeffriges Aroma passt zu herbstlichen Salaten und Fleischgerichten. Nur roh sollte man Pfifferlinge nicht genießen: Sie enthalten das Kohlenhydrat Chitin, das zu Verdauungsbeschwerden führen kann.

# 2

## Champignons

Champignons sind die populärsten Pilze der Welt. Es gibt viele Sorten, im Handel ist meist der Zuchtpilz „Zweisporiger Egerling“ erhältlich. Mit seinem niedrigen Natrium- und Glukosegehalt und dem hohen Anteil an Vitaminen und Kalium ist der Champignon ideal für Diabetiker und Gichtkranke. Champignons sind in der Küche vielfältig einsetzbar, lassen sich füllen, braten und schmecken auch roh. Braune Champignons sind dabei etwas aromatischer als weiße.

# 3

## Steinpilze

Der Steinpilz verdankt seinen Namen seinem besonders festen Fleisch, das selbst bei großen Exemplaren prall und dennoch zart ist. Er gilt für viele als „König der Pilze“, denn so aromatisch und nussig wie er schmeckt kaum einer seiner Verwandten. Steinpilze sind gut geeignet für Ragout, Risotto oder auch als würziges Pesto. Getrocknet würzen sie Soßen und Suppen. Die Pilze sind kalorienarm und liefern viel Eiweiß und Ballaststoffe. Die Saison dauert bis in den Spätherbst hinein.

## Austernpilze

Er wird auch Kalbfleischpilz genannt – wegen des ähnlichen Geschmacks und der festen, aber trotzdem zarten Konsistenz. Austernpilze schmecken köstlich als vegetarisches Schnitzel oder in einer Pilzpfanne und lassen sich braten, grillen oder dünsten. Neben B-Vitaminen und Vitamin D liefert der Pilz viele Proteine. Im Handel stammt er aus Zuchtanbau und ist ganzjährig erhältlich.

# 4



# 5

## Trüffel

Kein Wunder, dass Trüffel teuer und die Gourmetpilze schlecht hin sind: Sie wachsen unterirdisch und werden von Hunden und Schweinen erschnüffelt. In der Küche verwendet man die Schlauchpilze nur sparsam und hobelt sie roh über Gerichte. Trüffel enthalten viel Eiweiß und Ballaststoffe und haben einen hohen Eisenanteil. In der Antike wurden sie als Aphrodisiakum eingesetzt. Je nach Sorte wachsen Trüffel das ganze Jahr über.

# 6

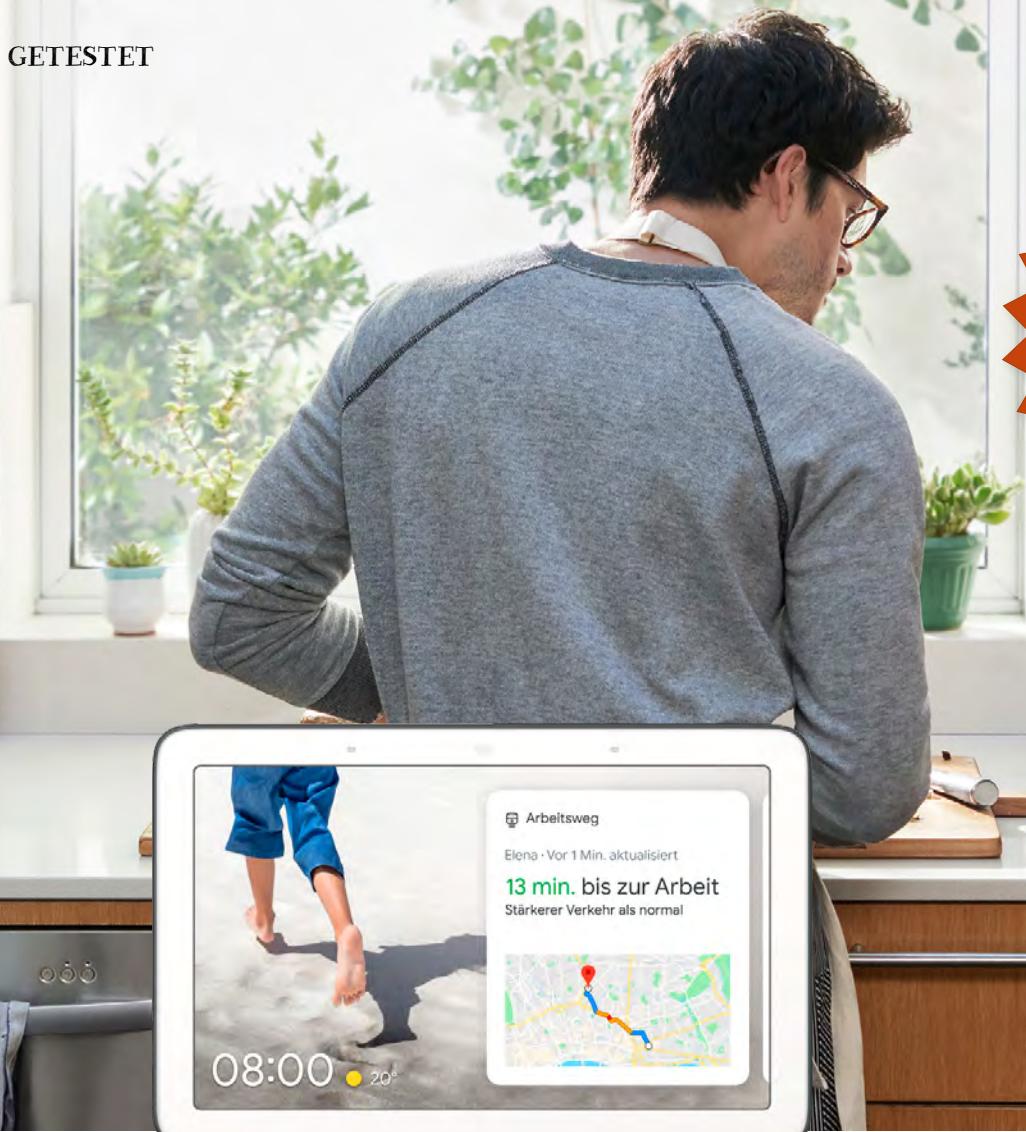
## Saubere Sache

Waldpilze sind in der Regel stärker verschmutzt als Zuchtpilze. Trotzdem sollten Sie sie nicht abwaschen. Sie saugen das Wasser auf und verlieren ihr Aroma. Reinigen Sie Pilze lieber vorsichtig mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie sie danach wieder gut ab oder säubern Sie sie mit einer weichen Pilzbürste.

# 7

## So lagern Sie Pilze

Verwenden Sie Pilze am besten immer frisch. Bei kühler Lagerung im Keller oder Kühlschrank können sie zur Not bis zu zwei Tage aufbewahrt werden. Da Pilze es luftig mögen, entfernen Sie vorher Plastikfolien oder Verpackungen. Alternativ können Sie Pilze auch 4–5 Min. in kochendem Wasser blanchieren und dann einfrieren.



LandGenuss testet Technik für die Küche

## Kochen mit Google

Der Google Nest Hub wird als smarter Helper für Zuhause gefeiert und soll gerade in der Küche gute Dienste leisten. Redakteurin Bruntje Thielke testete den Lautsprecher mit kleinem Farbbildschirm...

Unser neuer Mitbewohner soll ein echtes Multitalent sein: Er kann auf Zuruf Musik abspielen, als Wecker fungieren, das Licht an- und ausschalten und YouTube- oder Koch-Videos auf seinem kleinen Bildschirm zeigen. Ich bin etwas skeptisch, doch mein Sohn (12) ist begeistert und nimmt ihn via Smartphone und Google Home App schnell in Betrieb.

„Ok, Google, spiel Ed Sheeran“, verlangt er von dem Kasten. Schon dudeln

Popsongs des britischen Sängers durch unsere Küche. Und so geht es weiter: Auf Kommando zeigt der kleine Hub eine Zusammenfassung der Tagesschau, verrät die Öffnungszeiten der nächsten Saturn-Filiale und plaudert über das Wetter. Dabei fällt auf: Der Ton bei uns wird dank Google höflicher. „Entschuldigung, ich weiß noch nicht, wie ich helfen kann“, tönt es aus dem Hub, als er mal ratlos ist.

Doch das ist er selten: vor allem nicht beim Kochen. Als ich eine Lasagne ma-

### TECHNISCHE DATEN GOOGLE NEST HUB IN ZAHLEN

**Abmessungen & Gewicht:**

17,8 cm x 11,8 cm

**Farben:** Kreide/Carbon

**Display:** 7 Zoll (LCD-Touchscreen)

**Lautsprecher:**

Breitbandlautsprecher

**Konnektivität:** WLAN- und Bluetooth®-Unterstützung

**Kompatibel mit:** Android, iOS, Mac, Windows und Chromebook

**Preis:** 129 Euro

che, dirigiert er mich Schritt für Schritt durchs Rezept. Das ist praktisch, aber natürlich auch ein bisschen Schnickschnack. Und so gerät der Hub mit der Zeit etwas in Vergessenheit. Doch wenn wir ihn brauchen, ist er da: Etwa, als ich beim Hackfleisch unsicher bin, ob es das Haltbarkeitsdatum überschritten hat. Er sagt mir sofort, welchen Tag wir haben.

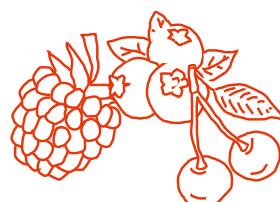
Der Hub und ich – wir verstehen uns. Meistens. Bis ich frage: „Wie filetiere ich Fisch?“ Er präsentiert Zahlen zu Vegetariern. Offenbar habe ich genuschelt: „Wie viel Fleisch isst ein Mensch?“ Erst bin ich genervt – doch eigentlich ist so ein Logopäde zu Hause ganz praktisch...

# Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



Genießen  
Sie 35%  
Preisvorteil  
frei Haus

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



Bestellen Sie jetzt:

□ 0711 / 72 52 291

@ [www.meinlandrezept.de/probeabo](http://www.meinlandrezept.de/probeabo)



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

Abo-ID: LR14ONM



Kabeljaubällchen  
mit mediterranem  
Kartoffelsalat  
Rezept auf Seite 62



Dolle Knolle

# Kreative Kartoffelküche

Wer Kartoffeln immer nur als Beilage zubereitet, verpasst etwas. Denn auch als Puffer, Auflauf und sogar als Torte schmecken die Knollen wunderbar. Wir beweisen es mit vier raffinierten Rezepten

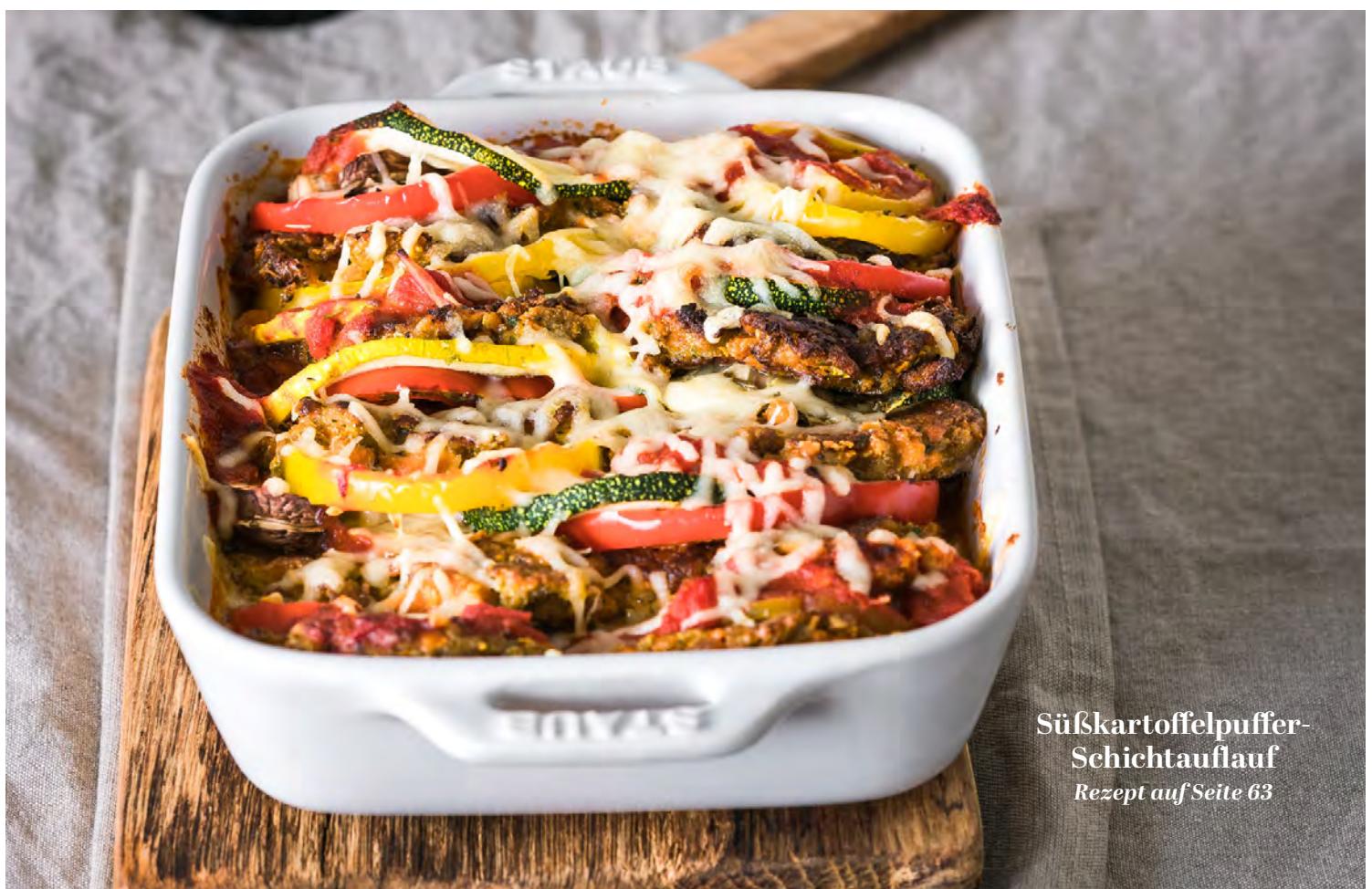


**Sauerkraut-Kartoffelpuffer  
mit Schmand-Dip**  
Rezept auf Seite 63



**GENUSS-TIPP:**

Wer es lieber klassischer mag,  
reicht statt des Schmand-Dips  
ein Apfelskompott zu den  
Puffern: 500 g Äpfel schälen,  
entkernen, würfeln und mit dem  
Saft von 1 Zitrone, 100 ml Weiß-  
wein sowie 75 g Zucker  
10–15 Min. bei geschlossenem  
Deckel weich dünsten.



**Süßkartoffelpuffer-  
Schichtauflauf**  
Rezept auf Seite 63



## RATGEBER

# RUND UM DIE KARTOFFEL

## AUF DIE SORTE KOMMT ES AN

Festkochende Kartoffelsorten wie Annabelle, Bamberger Hörnchen, Linda und Sieglinde eignen sich perfekt für Salate, Bratkartoffeln und Gratins. Vorwiegend festkochende Sorten wie Laura, Toscana oder Blauer Schwede schmecken als Salz- oder Peilkartoffeln oder Pommes frites. Für Pürees, Gnocchi oder Knödel verwendet man am besten mehligkochende Sorten wie Gala, Ora oder Adretta.

## KARTOFFELN RICHTIG LAGERN

Kartoffeln müssen dunkel, trocken und kühl gelagert werden. Zu viel Licht führt zu grünen Stellen und macht die Knollen ungenießbar. Bei zu hohen Temperaturen werden Kartoffeln schrumpelig und beginnen zu keimen, Feuchtigkeit fördert Schimmel. Bewahren Sie Kartoffeln also im Keller oder luftig abgedeckt in der Abstellkammer auf.

## GESUNDER SATTMACHER

Kartoffeln sind kalorien- und fettarm, machen lange satt und liefern u. a. viel Eiweiß und Vitamin C.



## Kabeljaubällchen mit mediterranem Kartoffelsalat

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min. zzgl.

4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Kabeljaufilat
- Abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- 6 Stiele Oregano
- Salz und Pfeffer
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 2 EL Mandelkerne
- 9–10 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 1 gelbe Paprikaschote
- 12 schwarze Oliven, entsteint
- 10 Kirschtomaten
- Reichlich Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

1 Kabeljaufilat waschen und trocken tupfen, dann grob hacken. 150 g davon mit Zitronenschale und -saft mit dem Stabmixer pürieren, diese Masse sorgt für die Bindung der Kabeljaubällchen. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem gehackten Kabeljau unter die pürierte Fischmasse rühren. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 12 gleich große Bällchen daraus formen. Diese auf einen großen Teller legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt etwa 4 Std. kalt stellen.

2 Kartoffeln waschen und ungeschält in kaltem Salzwasser aufsetzen. Aufkochen, dann je nach Größe etwa 30 Min. garen. Inzwischen das Pesto zubereiten.

3 Dazu das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. 10 davon beiseitelegen, das übrige Basilikum mit Parmesan und Mandeln in ein hohes, schmales Gefäß geben. 7 EL Olivenöl dazugießen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Ggf. bis zu 1 EL mehr Olivenöl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz des Pesto erreicht ist. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung beiseitestellen.

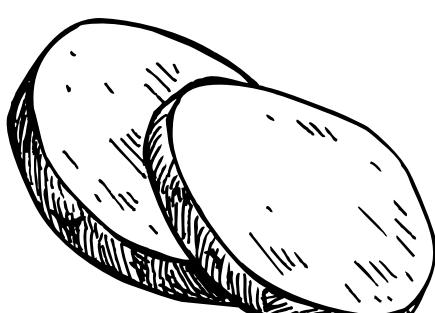
4 Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Oliven halbieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

5 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und noch heiß pellen. Anschließend in Scheiben schneiden und in einer Salatschüssel mit 2 EL Olivenöl vermischen. Schalotte, Paprika, Oliven und Kirschtomaten dazugeben und vorsichtig unterheben.

6 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech bereitlegen. Reichlich Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kabeljaubällchen portionsweise rundherum im heißen Öl in etwa 5 Min. goldgelb braten. Anschließend die Bällchen auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen in weiteren 4 Min. zu Ende garen.

7 Die Hälfte des Pesto sowie die Basilikumblättchen kurz vor dem Servieren unter den Kartoffelsalat heben, diesen dann mit den gebratenen Kabeljaubällchen auf 4 Teller verteilen. Das Gericht mit dem übrigen Pesto beträufeln und sofort servieren.

Pro Portion: 678 kcal | 31 g E | 45 g F | 37 g KH





## Sauerkraut-Kartoffelpuffer mit Schmand-Dip

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

### ZUTATEN für 4 Personen

- 650 g festkochende Kartoffeln
- 100 g roher Schinken
- 2 Zwiebeln
- 150 g Sauerkraut
- 30 g Stärke
- 4 Eier
- 1 TL gemahlener Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g Schmand
- 300 g Frischkäse
- 2 EL Zitronensaft
- Pflanzenöl zum Ausbacken

### ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Schinken in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und 1 davon grob würfeln. Sauerkraut gut abtropfen lassen und mit der gewürfelten Zwiebel grob im Mixer pürieren.

2 Kartoffeln, Schinken, Sauerkraut-Mischung, Stärke, Eier, Kümmel, etwas Salz und Pfeffer gut mischen und 10 Min. ruhen lassen.

3 Übrige Zwiebel fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Schmand, Frischkäse und Zitronensaft glatt rühren. Zwiebel und Schnittlauch zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Evtl. entstandene überschüssige Flüssigkeit aus der Kartoffelmasse

abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus je 2 EL Kartoffelmasse dickere Puffer in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 1001 kcal | 35 g E | 67 g F | 64 g KH

**TIPP:** Falls Sie vorgegarte Kartoffeln vom Vortag übrig haben, können Sie auch diese verwenden. Da das Sauerkraut in der Pfanne schnell dunkel wird, müssen die Puffer in der Pfanne rasch garen. Sie sollten allerdings auch aufpassen, dass die Kartoffeln nicht zu lange zerkleinert werden, da sie schnell zu Brei werden.

### ZUBEREITUNG

1 4 Zucchini waschen und auf einem Küchenhobel fein raspeln. In ein Sieb geben und mit 1 TL Salz bestreuen. 30 Min. abtropfen lassen.

2 Inzwischen Süßkartoffeln schälen, waschen und ebenfalls raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Süßkartoffeln, Zwiebel, abgetropfte Zucchini, Eier, Stärke, etwas Salz und Pfeffer mischen.

3 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse goldbraune Puffer backen. Auf etwas Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

4 Inzwischen übrige Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen, in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen, das Gemüse darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Passierte Tomaten, Zucker, Kräuter, Muskatnuss, etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

6 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl eipinseln. 3–4 EL Tomatensoße in die Form geben und darauf Puffer, restliche Tomatensoße und gedünstetes Gemüse schichten. Alles mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Min. überbacken.

Pro Portion: 358 kcal | 16 g E | 14 g F | 45 g KH



VEGGIE LEICHT

## Süßkartoffelpuffer-Schichtauflauf

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

### ZUTATEN für 4 Personen

- 5 mittelgroße Zucchini
- Salz
- 300 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 3 EL Stärke
- Pfeffer
- Etwas Pflanzenöl zum Ausbacken und Fetten der Form
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 5–6 braune Champignons
- 200 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 EL Zucker
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 80 g geriebener Gouda





VEGGIE    LEICHT

## Kartoffeltorte

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 50 Min.

### ZUTATEN für 12 Stücke

- 2 unbehandelte Zitronen
- 500 g gegarte mehlige Kartoffeln
- 8 Eier
- 380 g brauner Zucker
- 130 g gehackte Mandeln
- 1 EL Weizenmehl Type 405
- Butter zum Einfetten
- 2 EL Mandelblättchen
- 600 g Sahne
- 1 EL Puderzucker

### ZUBEREITUNG

**1** Die Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. 1 Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

**2** Kartoffeln pellen und auf einer Küchenreibe fein reiben. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen und die geriebenen Kartoffeln unterheben. Mandeln, Zitronenschale, Saft und Mehl unterrühren.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit eine Springform (Ø 26 cm) einfetten, die Masse hineingeben und gleichmäßig verteilen. Torte für etwa 1 Std. 10 Min. im vorgeheizten Backofen backen.

**4** Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Torte aus dem Backofen nehmen. Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen und die Torte vor dem Servieren damit verzieren. Geröstete Mandelblättchen darüberstreuen.

Pro Stück: 383 kcal | 7 g E | 20 g F | 42 g KH

# Süßkartoffel-Hähnchensalat mit Mini Brezeln und Limettendressing

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MIN.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 kleine Süßkartoffel
- 4 EL Rapsöl
- ½ Kopf Brokkoli
- 1 große Karotte
- 100 g tiefgefrorene Bohnen
- Salz
- 200 g Hähnchenbrust
- 4 EL Mais
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Currys
- 4 EL Schmand
- 2 EL Olivenöl
- Saft von ½ Limette
- 3 TL Honig
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- Frischer Schnittlauch  
(in feine Röllchen geschnitten)
- 16 Saltletts Mini Brezel

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. In eine Auflaufform geben und mit 2 EL Rapsöl

vermengen. Die Süßkartoffel für ca. 20 Min. im Ofen garen.

2 In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen und in Stücke schneiden. Die Karotte schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Brokkoli, Karotten und Bohnen 10 Min. in leicht gesalzenem Wasser kochen.

3 Hähnchenbrust klein schneiden und in 2 EL Rapsöl anbraten. Süßkartoffel, Brokkoli, Karotte, Bohnen, Hähnchenbrust und Mais in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry würzen.

4 Für das Limettendressing Schmand, Olivenöl, Limettensaft, Honig, Knoblauch und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Saltletts Mini Brezel im Ganzen oder in kleinen Stücken über den Salat geben und servieren.

## TIPP:

Weitere tolle Rezepte mit Saltletts finden Sie unter [www.saltletts.de/inspiration](http://www.saltletts.de/inspiration)



SNACK-KLASSIKER „TO-GO“

## Saltletts Mini Brezel

Gesundes und leckeres Essen zum Mitnehmen für die Mittagspause ist wichtig. Umso besser, wenn es dann noch frisch und selbst zubereitet ist. Wie dieser Salat mit Saltletts Mini Brezel – die köstlichen Knusper-Begleiter zum selbst gemachten Mittagssnack! Die Saltletts Mini Brezel gibt es jetzt in neuem Look und mit frischem Design: Dank des neuen, wiederverschließbaren Standbeutels bleibt auch der Rest der Brezeln knusprig und kommt in der perfekten Größe als kleiner herzhafter Knusper-Snack mit ins Büro, in die Schule oder die Uni. Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch! [www.saltletts.de](http://www.saltletts.de)



# LandGenuss

## im Jahresabo!

Keine Ausgabe  
verpassen!

Alle zwei Monate  
ein druckfrisches  
Heft

6 Ausgaben  
+ 2 Sonderhefte  
für nur  
37,90 €

Immer ein paar Tage  
früher als am Kiosk

Versandkostenfreie  
Lieferung

Mit einer  
hochwertigen Prämie





Probebezug  
„Mein LandRezept“

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

**Wert: 14,97 €\***

Prämien-ID: F1332



**ELO Achat Bratentopf mit Glasdeckel**

Zurückhaltend, geradlinig, wertig – Design-Liebhaber sind verrückt nach ihm, denn Achat hat Stil. Die fast schon puristischen Edelstahlgriffe runden sein Erscheinungsbild ab.

**Wert: 44,90 €\***

Prämien-ID: F1355



**Edelstahl-Salatschleuder**

Die Salatschleuder „Speedwing®“ von GEFU trocknet schonend und schnell empfindliche Blattsalate. Das Wasser kann ganz bequem durch eine Öffnung im Deckel abgegossen werden. Nach dem Schleudern kann der Salat in der dekorativen Edelstahlschüssel serviert werden. **Wert: 79,95 €\***

Prämien-ID: F1361



**Salatgenuss-Set**

Die Flaschen sind aus hochwertigem Porzellan und mit einem Stopfen verschlossen. Sie haben ein Fassungsvermögen von 0,75l und 1,1l. Das Salatbesteck aus weißer Keramik wird durch schwarze Holzgriffe veredelt. Mit einer Länge von 32 cm liegt es ideal in Ihren Händen. **Wert: 55,90 €\***

Prämien-ID: F1354

**Jetzt versandkostenfrei bestellen: [www.landgenuss-magazin.de/jahresabo](http://www.landgenuss-magazin.de/jahresabo)  
oder per Telefon unter 0711 / 72 52 291**

ABO-ID: LG18ONE1



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

## Brainfood

# Essen für Körper und Geist

*Nach Herzenslust schlemmen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun? Das geht!*

*Dennis Wilms verrät, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihr Gedächtnis stärken und Ihre Konzentration fördern können*

### **Welche Nährstoffe braucht unser Gehirn, um gut arbeiten zu können?**

Im Prinzip sind für unser Gehirn drei Dinge wichtig, damit es optimal mit Energie versorgt ist und funktionieren kann: gute Fette, gute Proteine und komplexe Kohlenhydrate. Man findet sie etwa in Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Fisch und Meeresfrüchte sind gute Lieferanten von hochwertigen Omega-3-Fettsäuren. Und auch Körner wie Amaranth oder Weizen sowie alle Arten von Nüssen geben unserem Rechenzentrum ordentlich Power.

### **Auf welche Lebensmittel sollte man lieber verzichten?**

Ich versuche grundsätzlich, die Lebensmittel zu vermeiden, die stark industriell verarbeitet sind. Fertiggerichte enthalten zum Beispiel oft zu wenig Nährstoffe und dafür viel zu viel Zucker. Viele Snacks sind voll von schädlichen Transfetten und sorgen dafür, dass unser Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt. Alkohol und Fastfood sind Brainkiller und auch Fleisch (vor allem rotes Fleisch) gibt es bei mir nur in homöopathischen Dosen.

### **Welches sind die besten Brainfood-Snacks, wenn im Büro das Nachmittags-tief kommt?**

Ich setze da zum Beispiel auf jegliche Art von Nüssen. Aber Achtung: In Nüssen stecken auch jede Menge Kalorien, daher reicht mir immer nur eine Handvoll. Auch toll sind sogenannte Powerballs. Kleine Energie-Kugeln, die jeder selbst machen kann. Zum Beispiel aus Haferflocken, Mandeln, Kokosflocken, Zimt, Chiasamen und Kakao.

### **Was ist neben der Ernährung noch wichtig, um möglichst lange geistig fit zu bleiben?**

Die Ernährung ist tatsächlich nur ein Mosaikstein, der für unsere geistige Fitness im Alter wichtig ist. Der Lebenswandel spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Faktoren wie ausreichend Schlaf, Bewegung, Entspannung, soziale Kontakte und generell eine positive Weltansicht sind genauso relevant wie das richtige Essen. Übrigens: Wir tun unserem Kopf ebenfalls etwas Gutes, wenn wir regelmäßig auch mal nicht essen. Stichwort Fasten!



**Dennis Wilms**



### **BUCHTIPP:**

In „Klugen Appetit!“ erklärt Wissenschaftsjournalist Dennis Wilms, wie Sie mit den richtigen Lebensmitteln Ihr Gedächtnis schützen können. Neben vielen wertvollen Tipps serviert er über 60 köstliche Rezepte für mehr Power im Kopf. **ZS Verlag, 22,99 Euro**



VEGGIE SCHNELL LEICHT

## Porridge mit Apfel und Leinsamen

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 großer Apfel
- ¼ l ungesüßter Mandeldrink
- 6 EL glutenfreie zarte Haferflocken
- 4 EL geschroteter Leinsamen
- Gemahlene Vanille
- Zimtpulver
- 200 g Magerquark

ZUBEREITUNG

**1** Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden. Die Apfelstücke in einem kleinen Topf mit dem Mandeldrink erhitzen. Haferflocken und Leinsamen unterrühren und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren zu einem Brei kochen.

**2** Den Porridge mit Vanille und Zimt abschmecken und den Quark unterrühren. Auf Schalen verteilen und nach Belieben mit Apfelschnitzen und gerösteten Mandelstücken garnieren.

Pro Portion: 370 kcal | 21 g E | 13 g F | 35 g KH

Fotos: ZS Verlag/Sébastien Wermar (1), Matthias Neubauer (1) | Illustrationen: gettyimages.de/WeAreKubiko

05/2019 LandGenuss 69

FÜR  
ZWISCHENDURCH

VEGGIE SCHNELL LEICHT

## Himbeer- Limetten-Quark

150 g tiefgekühlte Himbeere in 15 Min. antauen lassen. 1 Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. 250 g Speisequark (20% Fett), 100 g Himbeeren, Limettensaft und -schale und 2 EL Kokosblütenzucker (ersatzweise brauner Rohrohrzucker) pürieren. Übrige Himbeeren im Ganzen untermischen. Den Aufstrich in ein Glas füllen und fest verschließen. Hält sich gekühlt 3 Tage.

Pro Portion: 110 kcal | 8 g E | 3 g F | 9 g KH



VEGGIE SCHNELL LEICHT

## Radieschen- Kürbiskern-Creme

130 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, abkühlen lassen, fein hacken. 200 g Frischkäse (Halbfettstufe) mit 2 EL Kürbiskernöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft abschmecken. 100 g Radieschenputzen, waschen und würfeln.  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Kürbiskerne, Radieschen und Schnittlauch unter den Frischkäse rühren, abschmecken. Den Aufstrich in ein Glas füllen und fest verschließen. Hält sich gekühlt 3 Tage.

Pro Portion: 150 kcal | 9 g E | 11 g F | 2 g KH





SCHNELL LEICHT

## Pikante Thunfischcreme

160 g Thunfisch (in Lake; aus der Dose) abtropfen lassen, zerflücken. 1 bis 2 Essiggurken fein würfeln, mit 2 EL gehackter Petersilie, 50 g Magerquark, 50 g Frischkäse (Halbfettstufe), 1 TL Harissa-Paste (marokkan. Chilipaste) unter den Fisch rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Glas füllen. Hält sich gekühlt 1 bis 2 Tage.

Pro Portion: 80 kcal | 14 g E | 1 g F | 2 g KH



VEGGIE SCHNELL LEICHT

## ErbSEN-Avocado-Creme mit Wasabi

200 g tiefgekühlte Erbsen heiß überbrühen, etwa 5 Min. ziehen lassen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 1 Avocado halbieren, entkernen, schälen und mit 125 g Erbsen, 3 EL Limettensaft und 1-2 TL Wasabipaste (aus der Tube) pürieren. Salzen und pfeffern, dann  $\frac{1}{2}$  Bund gehacktes Koriandergrün mit übrigen Erbsen unterheben. Hält sich gekühlt 2 Tage.

Pro Portion: 110 kcal | 4 g E | 5 g F | 9 g KH



## Rotkohlsalat mit schwarzem Reis

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Min.

**ZUTATEN** für 2 Personen

- 100 g schwarzer Reis
- Salz
- 200 g Rotkohl
- 1 Möhre
- 1 Apfel
- 6 EL Rotweinessig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 3 EL Leinöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Hähnchenbrustfilet (100–120 g)
- Öl zum Braten
- 80 g Gorgonzola
- 2 EL gehackte Pistazienkerne

**ZUBEREITUNG**

**1** Den schwarzen Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen den Rotkohl putzen und auf der Gemüsereibe in feine Streifen hobeln. Die Möhre putzen und schälen, den Apfel waschen und beides ebenfalls fein raspeln. Für die Vinaigrette Essig, Senf und Leinöl in einer Salatschüssel gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das geraspelte Gemüse und Obst untermischen.

**3** Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in etwas Öl rundum braten. Den Reis und das warme Hähnchen zum Salat in die Schüssel geben. Alles mischen und mit zerkleinertem Gorgonzola und Pistazien bestreuen.

Pro Portion: 690 kcal | 29 g E | 37 g F | 55 g KH





ABENDS

## Knusperhähnchen mit grünem Curry und Reis

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

### FÜR DAS KNUSPERHÄHNCHEN

- 3 EL Panko (asiat. Paniermehl)
- 3 EL Quinoaflocken
- 2 EL helle Sesamsamen
- 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 120 g)
- Kokosöl zum Braten

### FÜR DAS CURRY

- 100 g Zuckerschoten
- 250 g Brokkoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Zucchini

- 1 Stängel Zitronengras
- 1 EL grüne Thai-Currypaste
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 150 ml Kokosmilch
- ¼ l Kokoswasser
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Fischsoße
- 1 EL Kokosraspel

### AUSSERDEM

- 200 g gegarter Vollkornreis

### ZUBEREITUNG

- 1 Für das Hähnchen Panko, Quinoaflocken, Sesam, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Das Ei in einer Schüssel verquirlen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden, erst im Ei, dann in der Panadenmischung wenden. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Min. knusprig anbraten, herausnehmen und warm halten.

**2** Für das Curry die Zuckerschoten putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte leicht andrücken.

**3** Die Currysauce im Wok oder in einer tiefen Pfanne im Öl mit dem Zucker unter Rühren anbraten. Kokosmilch und -wasser dazugießen und etwas einkochen lassen. Gemüse und Zitronengras hinzufügen und alles mit geschlossenem Deckel 3–4 Min. bissfest garen. Limettensaft und Fischsoße hinzufügen, mit Kokosraspeln bestreuen. Reis und Curry auf Teller verteilen, das Hähnchen daraufsetzen.

Pro Portion: 640 kcal | 31 g E | 39 g F | 38 g KH

*LandGenuss unterwegs*

# So genießt das Frankenland

Als gebürtige Fräkin weiß Franziska Hanel, welche kulinarischen Besonderheiten die Region zu bieten hat. Und serviert uns Kniekiechla und Schäufele mit halbseidenen Klößen

Text: Eric Kluge



.....

Franziska Hanel zeigt Flagge: Die Hobbyköchin, die im fränkischen Hof aufgewachsen ist, konnte sich schon früh für die regionale Küche begeistern: „Als kleines Mädchen hatte ich einen ganz besonderen Lieblingsnachtisch: das ‚schwarze Maadla‘. Das Dessert aus Biskuitteig, Sahne und Heidelbeeren esse ich heute noch sehr gern.“

Wenn Franziska Hanel für Familie und Freunde kocht, kommen ziemlich sicher Kartoffeln auf den Tisch – egal in welcher Form. „Kartoffelklöße gehören hier im Frankenland zu den beliebtesten Beilagen“, erzählt die Hobbyköchin. Damit auch die Kinder die Knollen schätzen lernen, wird schon früh geübt: „Da gibt es dann gern mal einen Kloß mit Soß für die Kleinen“, sagt Franziska Hanel und lacht. Doch die Franken können kulinarisch noch viel mehr.

Die Region ist über die Landesgrenzen hinaus besonders für Spezialitäten wie Bratwürste und Nürnberger Lebkuchen bekannt, aber auch für kräftige Biere und feine Frankenweine. Die hochwertigen Weine werden gerne in den markanten Bocksbeutel abgefüllt. Die traditionelle Flaschenform wird schon seit dem frühen 18. Jahrhundert für Weine benutzt.



Die Trauben für die edlen Tropfen stammen meist aus Unterfranken. Die idyllisch gelegenen Weinberge machen die Region zu einem der beliebtesten Ausflugsziele für Urlauber.

Dass das Frankenland und seine kulinarischen Spezialitäten immer beliebter werden, freut Franziska Hanel besonders: „Noch vor 20 Jahren hat sich keiner mehr für die fränkische Küche interessiert. Aus den unterschiedlichsten Teilen der Welt kamen viele Einflüsse zu uns. Plötzlich konnten alle italienisch oder chinesisch kochen. Aber keiner wusste mehr, wie man einen fränkischen Serviettkloß zubereitet.“ Umso wichtiger war es der Buchautorin, diese Traditionen, Bräuche und alten Rezepturen weiterzugeben. Mit „Original Fränkisch“ ist ihr bereits fünftes Buch zur fränkischen Esskultur erschienen. Seit ihrem ersten Kochbuch hat sich einiges getan: Mittlerweile ist das Interesse an regionalen Rezepten so groß, dass einige Kochbücher sogar in englischer Sprache übersetzt werden. „Das ist wirklich verrückt, das hätte ich niemals erwartet! Tatsächlich habe ich selbst Verwandte in den USA, die ganz begeistert sind, dass sie die ‚german knee cakes‘ nun auch endlich nach Originalrezept backen können.“

Für LandGenuss serviert Franziska Hanel nicht nur die beliebten Kniekiechla, sondern auch Schäufele mit Klößen und Sauerkraut. Na dann: an Gudn!



## BUCHTIPP:

Erleben Sie die Vielfalt der fränkischen Küche. Viele authentische Rezepte und spannende Anekdoten zu den einzelnen Gerichten machen dieses Kochbuch in Deutsch und Englisch zu einem Muss für Franken-Fans in aller Welt.

**Hädecke Verlag, 9,95 Euro**



VEGGIE LEICHT

## Kniekiechla

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.  
45 Min. Ruhezeit

**ZUTATEN** für etwa 12 Stück

- ¼ l Milch
- 30 g Frischhefe
- 500 g Weizenmehl Type 405
- 1 Prise Salz
- 5 EL Zucker
- 2 Eier
- 1 TL Schalenabrieb von einer unbehandelten Bio-Zitrone
- 3 EL Öl
- Butterschmalz zum Frittieren
- Puderzucker

### ZUBEREITUNG

**1** Milch lauwarm erhitzen. Hefe hineinbröckeln und verrühren. Mehl mit Salz und Zucker in einer Schüssel gründlich vermischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken und die Hefemilch hineingießen. An der Seite Eier, Zitronenschalenabrieb und Öl dazugeben und von dort aus alles vorsichtig vermengen. Dann den Teig durchkneten, bis er glänzt, Blasen wirft und sich von der Schüssel löst. Alles mit einem Tuch abdecken und an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen. Hat sich das Teigvolumen sichtlich vergrößert, den Teig nochmals durchkneten und weitere 10 Min. ruhen lassen.

**2** Zum Formen auf eine mit Mehl bestäubte Unterlage legen, dünn

auswellen (ca. 0,5 cm dick) und mit einem Glas Rondellen ausstechen (Ø ca. 7 cm). Diese wieder mit einem Tuch abdecken und nochmals 5 Min. gehen lassen. Kiechla mit den Händen so drehen und ausziehen, dass in der Mitte ein dünnes, fast durchsichtiges Fenster entsteht.

**3** Butterschmalz in einer geräumigen Edelstahlform auf 180 °C erhitzen. Jedes Gebäckstück nach und nach im sprudelnden Schmalz schwimmend goldbraun ausbacken. Zum Auskühlen auf ein mit Küchenkrepp belegtes Holzbrett legen, später mit Puderzucker bestreuen.

Pro Stück: 366 kcal | 7 g E | 21 g F | 37 g KH



### GENUSS-TIPP:

Traditionell wird zu den Schäufele neben den Klößen außerdem Sauerkraut serviert. Dazu einfach etwas Speck in Butterschmalz auslassen; Sauerkraut aus der Dose, 1 fein gewürfelte Möhre sowie etwas Gemüsebrühe zugeben. Mit Kümmel, Lorbeer und Wachholder würzen und alles mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 40–50 Min. schmoren.

## Schäufele aus dem Rohr

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 45 Min.

**ZUTATEN** für 8 Personen

- 4 Schäufele (Schweineschulter mit Knochen und Schwarte)
- Salz und schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- Ca. 200 ml Wasser
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Karotten
- 1 große Stange Lauch
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 1 EL Kümmelsamen

### ZUBEREITUNG

**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleischstücke waschen und abtrocknen. Von allen Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben, bis auf die Schwarte, die nur gesalzen wird. Schäufele mit der Schwarte nach oben in einen Bräter stellen und Wasser zu-

gießen. In den vorgeheizten Backofen schieben und 30 Min. braten.

**2** In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten jeweils schälen und grob hacken. Lauch waschen und in große Stücke schneiden.

**3** Bräter aus dem Ofen nehmen, Gemüse um die Schäufele garnieren, heiße Gemüsebrühe zugießen und den Kümmel darauf verteilen. Zurück in den



Ofen stellen und dort ca. 2 Std. braten. Dabei die Schäufele immer im Auge behalten und alle halbe Stunde mit Bratflüssigkeit begießen. Sobald das Fleisch beginnt, sich vom Knochen zu lösen und die Schwarze kross und knusprig braun geworden ist, sind die Schäufele fertig.

**4** Soße durch ein Sieb abseihen, abschmecken und dazu servieren.

Pro Portion: 761 kcal | 59 g E | 54 g F | 13 g KH



## DAZU PASSEN

VEGGIE

LEICHT

### Halbseidene Klöße

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 8 Personen

- 2 kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Milchbrötchen
- 3 EL Butter
- 1/8 l Milch
- 250 g Kartoffelmehl
- Salz

ZUBEREITUNG

**1** Kartoffeln mit der Schale in einem großen Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Hitze etwas reduzieren und die Kartoffeln so lange garen, bis die Schale aufzuplatzen beginnt. Abgießen und vollständig abkühlen lassen. Schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Brötchen in kleinere Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Brötchenwürfel hineingeben und bei geringer Hitze

goldbraun rösten. Immer wieder wenden, damit sie nicht anbrennen.

**2** Milch erhitzen. Kartoffelmehl zu den durchgepressten Kartoffeln geben, heiße Milch zugießen und gründlich vermengen. Leicht salzen und mit nassen Händen runde, tennisballgroße Klöße formen. Jeden Kloß mit ca. 1 EL der Croûtons füllen.

**3** Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Kartoffelmehl ins Wasser geben, dann glänzen die Klöße beim Servieren schön. Nach und nach die Klöße in das sprudelnde Wasser gleiten lassen. Dann die Hitze reduzieren, damit die Klöße im leicht siedenden Wasser garen können. Sind sie alle nach oben gestiegen, noch 10 Min. ziehen lassen.

Pro Portion: 396 kcal | 8 g E | 7 g F | 73 g KH



5  
Zutaten

Tomaten-Wirsing-  
Hähnchen  
aus dem  
Ofen  
Rezept rechts

Fix gezaubert  
**Fünf  
gewinnt!**

*Für unsere Herbstgerichte brauchen Sie  
nur je fünf Zutaten und ein paar Basics aus  
dem Vorratsschrank. Unkomplizierter  
geht es kaum!*

*Rezepte: Henrike Wölft  
Fotos & Styling: Anna Gieseler*



## Tomaten-Wirsing-Hähnchen aus dem Ofen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

**ZUTATEN** für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Wirsing
- 4 Hähnchenbrustfilets (à etwa 150 g)
- Salz
- 5 EL Rapsöl
- 800 g gehackte Tomaten (Dose)
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- 150 g grüne und schwarze Oliven
- 300 g Reis

### ZUBEREITUNG

**1** Zwiebel schälen und fein würfeln. Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen und den Kohl vierteln. Den harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Waschen und trocken schleudern.

**2** Hähnchenbrustfilets rundherum mit Salz würzen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchen darin portionsweise von beiden Seiten 6–8 Min. anbraten. Herausnehmen und übriges Öl in die Pfanne geben. Die Zwiebel darin andünsten. Wirsing dazugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 5–8 Min. köcheln lassen.

**3** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einpinseln. Tomaten hineingeben. Hähnchen daraufsetzen, Oliven daneben verteilen und im heißen Ofen 30–35 Min. garen.

**4** Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Reis anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 665 kcal | 47 g E | 19 g F | 78 g KH

**Tipp:** Wenn Sie mögen, können Sie das Tomaten-Wirsing-Gemüse noch mit Thymian, Oregano oder Rosmarin würzen und etwas gehackten Knoblauch sowie etwas Chili dazugeben.



## Kartoffel-Möhren-puffer mit Räucherforelle

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

### ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 600 g Möhren
- 600 g Kartoffeln
- 3 Eier
- 80 g Weizenmehl Type 405
- Salz und Pfeffer
- 4–6 EL Rapsöl
- 2 EL Meerrettich (Glas)
- 300 g Schmand
- 250 g geräucherte Forellenfilets

### ZUBEREITUNG

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Zwiebel, Eier, Mehl, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Alle Zutaten miteinander zu einem glatten Teig verrühren.

2 Rapsöl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Etwa 2 EL Möhren-Kartoffel-Masse pro Puffer in das heiße Rapsöl geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ungefähr 3–5 Min. goldbraun backen. Nach dem Backen den fertigen Puffer aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Den Meerrettich und Schmand glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forellenfilets in kleine Stücke teilen. Die Puffer mit etwas Meerrettichcreme bestreichen, mit etwas Forellenfilet belegen und servieren.

Pro Portion: 668 kcal | 26 g E | 41 g F | 50 g KH

**Tipp:** Rühren Sie noch etwas fein gehackten Dill unter die Meerrettichcreme und würzen Sie die Puffer mit etwas geriebener Muskatnuss. Für einen besonders erfrischenden Geschmack beträufeln Sie die Forellenfilets nach Belieben mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft.

5

Zutaten



Kartoffel-  
Möhrenpuffer mit  
Räucherforelle  
*Rezept links*



## Birnencrumble

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Min.

**ZUTATEN** für 4 Personen

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1,5 kg Birnen
- 125 g Zucker
- 100 g Haselnusskerne
- 125 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 75 g Haferflocken
- 150 g Weizenmehl Type 405
- 1 Prise Salz
- 4 Kugeln Vanilleeis

**ZUBEREITUNG**

- 1 Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Dann halbieren und

den Saft auspressen. Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft, -abrieb, 100 ml Wasser und 50 g Zucker in einen Topf geben. Aufkochen lassen und zugedeckt 8–10 Min. köcheln lassen.

**2** Inzwischen die Haselnusskerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten.

**3** Die Haferflocken, Mehl, den übrigen Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken dazugeben und alles zu krümeligen Streuseln verarbeiten.

**4** Birnen in die Auflaufform geben. Mit den Haselnüssen und den Streuseln bestreuen und im heißen Backofen 15–20 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und mit etwas Vanilleeis anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 999 kcal | 13 g E | 55 g F | 121 g KH

**Tipp:** Verwenden Sie statt Wasser etwas Apfel- oder Orangensaft, das gibt dem Ganzen eine fruchtige Note, die gut zu den Birnen passt. Sie können auch etwas Zimtpulver unter die Streusel kneten, das sorgt für ein schönes herbstliches Aroma.

**Birnencrumble**  
*Rezept links*



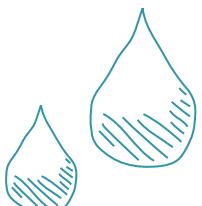
5  
Zutaten





Adelholzener Alpenquellen

# Die reine Kraft der Alpen



*Seit mehr als 100 Jahren stehen die Adelholzener Alpenquellen für eine breite Vielfalt hochwertiger Heil- und Mineralwasser. Nachhaltigkeit, soziale Verantwortung und Tradition werden im Unternehmen großgeschrieben*

*Text: Hannah Hold*

Adelholzener Alpenquellen ist einer der führenden Mineralbrunnen in ganz Deutschland. Es ist ein Unternehmen mit Tradition und Geschichte – und die beginnt in der Tiefe der Bayerischen Alpen. Genauer gesagt dort, wo das natürliche Mineralwasser herkommt. In der Eiszeit, vor etwa 25.000 Jahren, formierte sich eine Geologie, die stetig neues Mineralwasser hervorbringt. Dieses

Wasser wird in 140 Metern Tiefe durch eine natürliche, 40 Meter dicke Tonschicht vor Umwelteinflüssen geschützt und bewahrt dadurch seine besondere Reinheit. Das wussten sogar schon die Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul zu schätzen, die 1907 das Kurbad Adelholzen und die damit verbundene Quelle erworben haben. Die Barmherzigen Schwestern sind eine Glaubensgemeinschaft, die

sich für Menschen in Not einsetzt. Sie betreiben unter anderem zwei Krankenhäuser sowie sechs Alten- und Pflegeheime, die durch die Einnahmen ihrer Wirtschaftsbetriebe finanziert werden – unter anderem auch die der Adelholzener Alpenquellen. Damals, vor 100 Jahren, füllten die Ordensschwestern die Flaschen noch per Hand ab. Im Jahre 1919 kam elektrischer Strom nach Bad Adelholzen, und

die erste elektrische Abfüllanlage wurde installiert. Von da an wurden die Lagerhallen, Verwaltungsgebäude und Abfüllanlagen stetig modernisiert.

## Zum Wohl der Natur

Ökologisches und nachhaltiges Wirtschaften ist noch heute das oberste Gebot. „Die Natur, Ursprung und Quelle unseres Wassers, ist unser wertvollstes Gut“, lautet einer der Unternehmensleitsätze. Die Adelholzener Alpenquellen produzieren deshalb zu rund 80 Prozent Mehrwegflaschen. Die PET-Mehrwegflaschen werden bis zu 15-mal befüllt, die Glasflaschen sogar bis zu 40-mal. Strom wird über eine Solar- und Photovoltaikanlage auf dem Dach des Firmensitzes gewonnen. Seit den frühen 1970er-Jahren betreibt das Unternehmen außerdem eine eigene Kläranlage.

## Die Kraft der Quellen

Allein in diesem Jahr haben die Adelholzener Alpenquellen bisher mehr als 580 Millionen Flaschen befüllt. Gewonnen wird das kostbare Wasser aus zwei verschiedenen Quellen: Die AlpenQuelle Bergen entspringt im Bergener Moos, einem Naturschutzgebiet am Fuße des Hochfelln. Dieses Mineralwasser wird als Basis für alle Produkte der Adelholzener Alpenquellen verwendet.

Die Primusquelle liefert das Adelholzener St. Primus Heilwasser, welches sogar als Arzneimittel zugelassen ist. Diese besondere Quelle wurde der Legende nach vor mehr als 1700 Jahren von dem römischen Legionär Primus entdeckt, der schon damals Kranke mit Wasser und Gebeten geheilt haben soll.

Innovative Abfüllanlagen sorgen dafür, dass das Wasser seinen Weg in die Flaschen und schließlich auch zum Kunden findet. Damit es bis zur Öffnung hochwertig und garantiert rein bleibt, durchläuft es von der Quelle bis zur Abfüllung verschiedene Kontrollinstanzen. So gewährleistet Adelholzener einwandfreie Qualität in allen Produktionsstufen und höchsten Genuss für den Konsumenten.

## Mehr als Wasser

Beliebt ist das Mineralwasser aus Bad Adelholzen vor allem wegen seiner Ausgewogenheit und Milde. Hierbei ist die Mineralisierung entscheidend, denn das Zusammenspiel der Mineralien bestimmt den Geschmack. Dank seines niedrigen Natriumgehalts ist das Adelholzener Mineralwasser besonders wohlschmeckend und ein idealer Begleiter zu anspruchsvollen Gerichten und zu Wein. In der Produktpalette von Adelholzener Alpenquellen findet man nicht nur Heil- und Mineral-



WER MACH'T S



Einst wurde das Wasser von den Ordensschwestern per Hand abgefüllt – die erste elektrische Anlage kam 1919

weiter auf Seite 86 →

AUCH SIE  
KÖNNEN  
DABEI SEIN!

Beim Besuch in der Adelholzener „Wasserwelt“ tauchen Sie in die Unternehmensgeschichte ein und erleben die innovativen Abfüllanlagen aus nächster Nähe. Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 8–17 Uhr, Freitag 8–13 Uhr. Gruppenführungen nach Vereinbarung. Weitere Infos unter [adelholzener.de](http://adelholzener.de)

wasser, sondern auch Erfrischungsgetränke, die ebenfalls mit bestem Mineralwasser und weiteren hochwertigen Zutaten hergestellt werden. Das Sortiment des bayerischen Traditionsbetriebs umfasst unter anderem Eistees, Schorlen, Limonaden sowie die Getränke der Lifestylemarke Active O2. Und wer denkt, Mineralwasser sei nur zum Trinken da, der irrt: Mit den Getränken von Adelholzener lassen sich

zum Beispiel erfrischende Eiskreationen zaubern (siehe Rezept rechts „Bananen-Sesam-Eis mit Lemon und Schokolade“).

Besonders stolz ist das Unternehmen darauf, dass die Produkte ständig weiterentwickelt werden. Die fortlaufende Entwicklung von neuen Gebinden, Verschlussystemen, Geschmacksrichtungen und Getränken treiben das Wachstum beständig voran.



1



1 Innovative Abfüllanlagen sorgen heute dafür, dass das Mineralwasser den Weg in die Mehrwegflaschen findet

2 Seit 1907 gehört der Mineralbrunnen zur Kongregation der Barmherzigen Schwestern. Hier zu sehen: das Schwesternwohnheim

## EINE KLEINE WASSERKUNDE

### Leitungswasser

- Besteht aus Grund- und Oberflächenwasser
- Darf verändert und chemisch aufbereitet werden
- Geschmack und mögliche Mineralienanreicherung sind je nach Versorgungsgebiet und Wohnort unterschiedlich und unterliegen Schwankungen
- Aufgrund von Mischwässern ist eine genaue Bestimmung des Mineraliengehalts nicht möglich
- Die mikrobiologische Qualität des Leitungswassers wird in regelmäßigen Kontrollen überprüft
- Die Zuständigkeit der Wasserwerke endet am Wasserzähler. Beeinträchtigungen im Haushalt durch alte, verunreinigte Rohrsysteme sowie Stagnationswasser sind nicht auszuschließen

### Mineralwasser

- Stammt aus unterirdischen und vor Verunreinigung geschützten Wasservorkommen
- Darf rein am Quellort abgefüllt und nicht behandelt werden. Lediglich Kohlensäure darf zugesetzt und u. a. Eisen- und Schwefelverbindungen entzogen werden
- Beschaffenheit und Geschmack stets in gleichbleibender Qualität
- Die jeweiligen Gesteinsschichten prägen Zusammensetzung, Mineralisierung und Geschmack
- Mikrobiologisch einwandfreie Qualität garantiert durch strenge Überprüfung mehrmals täglich sowie durch die behördliche Lebensmittelüberwachung
- Der Hersteller verantwortet in vollem Umfang die einwandfreie Qualität bis zum Öffnen der Flasche





VEGGIE LEICHT

## Bananen-Sesam-Eis mit Lemon und Schokolade

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min. zzgl.

4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Förmchen (à ca. 180 ml)

- 3 Bananen
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Tahin (Sesampaste)
- 150 ml Adelholzener Lemon Sport
- 200 g Kokosjoghurt
- 1 Msp. gemahlener Kardamom
- 3 EL Ahornsirup
- 50 g Zartbitterschokolade
- 2 EL geschälte Sesamsaat

AUSSERDEM

- 4 Eisförmchen

### ZUBEREITUNG

**1** Bananen schälen, klein würfeln und mit Zitronensaft vermengen. Einige Bananenwürfel beiseitestellen. Restliche Würfel, Tahin, Adelholzener Lemon Sport und Joghurt cremig pürieren. Mit Kardamom würzen. Mit Sirup süßen. Übrige Bananenwürfel unterheben. Joghurtmasse in Eisförmchen füllen und mindestens 4 Std. einfrieren.

**2** Schokolade grob hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Eis aus den Förmchen lösen und auf Tellern anrichten. Mit der geschmolzenen Schokolade beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Pro Stück: 200 kcal | 3 g E | 7 g F | 30 g KH



### EINFACH VIELFÄLTIG

Mineralwasser, Heilwasser, Teegetränke, stille Fruchtgetränke, Schorlen, isotonische Drinks und mehr: Die Produktvielfalt der Adelholzener Alpenquellen ist heute groß. Weitere Infos zu den Produkten gibt es unter [adelholzener.de](http://adelholzener.de)





Deftig und gut

# Köstliche Seelenwärmer

Wenn die Tage kühler werden, schmecken heiße Suppen und Eintöpfe besonders gut. Unsere vier Klassiker sind ideal für den Vorratsschrank und müssen nur noch erwärmt werden, wenn der Hunger kommt. Praktischer geht es kaum!

Rezepte: Henrieke Wölfle | Fotos & Styling: Kathrin Knoll





## Gulasch mit bunter Paprika

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Std.

ZUTATEN für 3 Gläser à 500 ml

- 300 g Zwiebeln
- 3 Stiele Thymian
- 2 EL Rapsöl
- 750 g gemischtes Gulasch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 300 ml Rotwein
- 500 ml Rinderfond
- Salz und Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote

### ZUBEREITUNG

**1** Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum scharf anbraten. Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten. Dann Tomatenmark und beide Paprikapulversorten zugeben, ebenfalls kurz rösten. Mit dem Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Fond zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Lorbeer zugeben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei geringer Hitze 1 Std. 30 bis 1 Std. 45 Min. schmoren lassen.

**3** Paprika waschen, von den Kernen befreien, in Stücke schneiden. Nach 45 Min. Garzeit zugeben und mitgaren.

**4** Lorbeer aus dem Gulasch entfernen. Noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in sterile Gläser geben und fest verschließen. In einen Einkochtopf stellen, so viel Wasser angießen, dass die Gläser zur Hälfte im Wasser stehen und 1 Std. 30 Min. bei 100 °C einkochen. Aus dem Einkochtopf nehmen und abkühlen lassen. Nach 24 Std. erneut 1 Std. 30 Min. bei 100 °C einkochen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Pro Glas: 533 kcal | 54 g E | 20 g F | 17 g KH

Sie können auch im Backofen einkochen. Dafür eine Fettpfanne in die untere Schiene geben, Gläser hineinstellen, heißes Wasser angießen. Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen, Temperatur auf 150 °C zurückstellen, für 1 Std. 30 Min. einkochen. Vorgang wie in den Rezepten beschrieben nach 24 Std. wiederholen.

### Steckrübeneintopf mit Kasseler

Rezept auf Seite 92



LEICHT

## Steckrübeneintopf mit Kasseler

**ZUBEREITUNGSZEIT** 4 Std.**ZUTATEN** für 6 Gläser à 500 ml

- 1 Zwiebel
- 500 g Kartoffeln
- 800 g Steckrübe
- 300 g Möhren
- 500 g Kasseler-Kamm (ohne Knochen)
- 2 EL Rapsöl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmelsaat
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

**ZUBEREITUNG**

**1** Zwiebel schälen, fein würfeln. Kartoffeln, Steckrübe und Möhren schälen und grob in Stücke schneiden. Kasseler in mundgerechte Würfel schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Kasseler darin rundherum anbraten. Zwiebel, Kartoffeln, Steckrübe und Möhren zugeben, kurz mit andünsten. Mit Brühe ablöschen, Lorbeer, Kümmel, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen lassen. Zugedeckt bei geringer Hitze 25–30 Min. garen.

**3** Petersilie waschen, trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken. Lorbeer aus dem Eintopf entfernen. Petersilie unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Eintopf heiß in sterile Gläser füllen, fest verschließen. Im Einkochtopf bei 100 °C 1 Std. 30 Min. einkochen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Nach 24 Std. Vorgang wiederholen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

Pro Portion: 239 kcal | 22 g E | 5 g F | 27 g KH



VEGGIE LEICHT

## Kartoffelsuppe

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Std. 30 Min.**ZUTATEN** für 3 Gläser à 600 ml

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 200 g Knollensellerie
- 300 g Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 4 Stiele Majoran
- 2 EL Rapsöl
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

**ZUBEREITUNG**

**1** Zwiebel schälen, würfeln. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Sellerie, Möhren und Kartoffeln schälen, grob würfeln. Majoran waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Porree, Sellerie, Möhren und Kartoffeln darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Majoran zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen und zugedeckt 20–25 Min. köcheln lassen.

**3** Suppe fein pürieren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in sterile Gläser geben. Gläser fest verschließen und im Einkochtopf 1 Std. 30 Min. bei 90 °C einkochen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

Pro Glas: 242 kcal | 6 g E | 7 g F | 41 g KH



VEGGIE LEICHT

## Gemüseeintopf mit Linsen

**ZUBEREITUNGSZEIT** 4 Std.**ZUTATEN** für 8 Gläser à 500 ml

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| • 1 Knoblauchzehe  | • 2 EL Rapsöl                   |
| • 2 Zwiebeln       | • 2 EL Tomatenmark              |
| • 400 g Brokkoli   | • 400 g gehackte Tomaten (Dose) |
| • 400 g Blumenkohl | • 200 g grüne Bohnen            |
| • 200 g Rosenkohl  | • 2 l Gemüsebrühe               |
| • 300 g Möhren     | • 250 g grüne Linsen            |
| • 4 Stiele Thymian | • 1 Prise Zucker                |
| • 1 Chilischote    | • Salz und Pfeffer              |

**ZUBEREITUNG**

**1** Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein würfeln. Brokkoli und Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Bohnen waschen, putzen, ggf. halbieren. Rosenkohl putzen, die Stielansätze kreuzweise einschneiden, waschen. Möhren schälen, in Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Chili waschen, nach Belieben die Kerne entfernen, in Ringe schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse, Thymian und Chili zugeben, aufkochen lassen. Linsen abspülen, zugeben. Zugedeckt 20–25 Min. köcheln lassen.

**3** Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In sterile Gläser füllen, fest verschließen. In einem Einkochtopf bei 100 °C 1 Std. 30 Min. einkochen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Den Einkochvorgang nach 24 Std. wiederholen.

Pro Portion: 205 kcal | 13 g E | 3 g F | 35 g KH



**TIPP:** Geben Sie Sahne oder Crème fraîche zum Verfeinern der Suppe erst dazu, wenn Sie sie verzehren. Milchprodukte eignen sich nicht zum Einkochen, da in ihnen noch Keime enthalten sein können, die auch nach dem Einkochvorgang noch aktiv sind.

### Kartoffelsuppe

*Rezept links*



### Gemüseeintopf mit Linsen

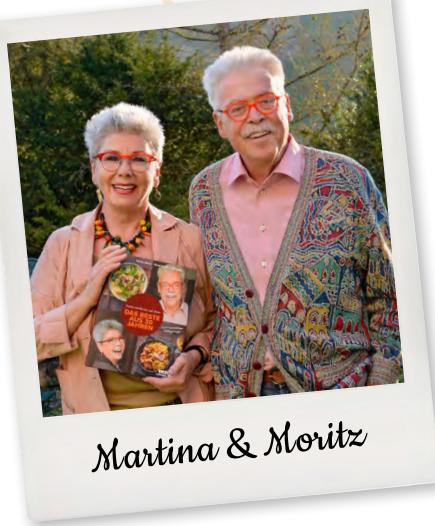
*Rezept links*



### **GENUSS-TIPP:**

*Wenn Sie nicht genug Käsereste haben, verwenden Sie einfach Ihre Lieblingskäsesorte. Besonders würzig wird es, wenn Sie Bergkäse oder Gorgonzola nehmen; mit mittelaltem Gouda oder Emmentaler bleibt der Geschmack etwas milder.*





Martina &amp; Moritz

VEGGIE SCHNELL

## Geschmolzener Käse im Brotkästchen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 2–3 Personen

### FÜR DIE BROTKÄSTCHEN

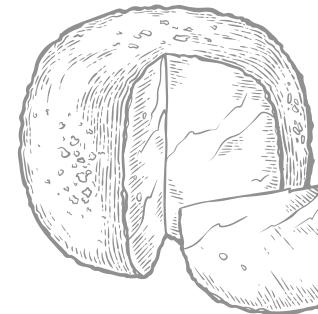
- Etwa 200 g verschiedene Käsereste
- 1 Frühlingszwiebel
- Je 1 Knoblauchzehe und Chilischote (nach Belieben)
- 1 gute Handvoll frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
- 1 schlankes Baguette

### FÜR DEN SALAT

- 1 gute Handvoll gemischte Salat- und Kräuterblätter
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Senf
- 1 EL Essig
- 2 EL Öl
- 1 Tasse Tomatenwürfel (nach Belieben)

# Genuss für Käsegourmets

*Wir lieben Käse! Und wenn Starköche wie Donna Hay, Alfons Schuhbeck sowie Martina und Moritz ihn auftischen, schmeckt er uns gleich doppelt so gut*



### ZUBEREITUNG

**1** Den Käse falls nötig entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Knoblauchzehe schälen, Chilischote waschen und beides fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Alles gut vermischen. Kein Salz, kein Pfeffer – all das ist würzig genug. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Von einem schlanken Baguette gut 5–6 cm dicke Scheiben abschneiden. Diese so aushöhlen, dass auf allen Seiten eine dünne Schicht Brot bleibt und eine Art Kästchen entsteht. Die Brotkästchen auf ein Backblech setzen und mit der Käsemischung füllen.

**3** Die gefüllten Brote im Backofen etwa 8–10 Min. backen, bis das Brot gebräunt und der Käse innen geschmolzen ist. In der Zwischenzeit für den Salat die Salat- und Kräuterblätter putzen und waschen. Aus Salz, Pfeffer, Senf, Essig

und Öl ein Dressing rühren und den Salat damit anmachen. Tomatenwürfel erst ganz zum Schluss untermischen.

**4** Die Brotkästchen auf großen Tellern platzieren, den Salat auf der freien anderen Tellerhälfte anrichten und sofort servieren – solange der Käse noch heiß und schmelzend ist.

Pro Portion: 777 kcal | 33 g E | 42 g F | 66 g KH



### BUCHTIPP:

Mit ihren besten Rezepten aus 30 Jahren zeigen Martina und Moritz, wie Sie mit kreativen Kniffen traditionelle Gerichte ganz leicht aufpeppen können.

**Becker Joest Volk Verlag, 28 Euro**



Donna Hay



## Kartoffel-Ziegenkäse-Frittata

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 2 Personen

- 250 g festkochende Kartoffeln (geschält, zerkleinert)
- 1 frische Chorizo (in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 EL Olivenöl
- 4 Eier
- 180 ml Rahm
- 100 g Ziegenquark
- 100 g fertig gekauftes Zwiebel-Relish

### ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln, Chorizoscheiben und Öl in einer Auflaufform (1,5 l Inhalt) vermischen und im heißen Ofen 30 Min. schmoren.

2 Eier und Rahm verrühren und über die Kartoffelmischung gießen. Kleckse vom Ziegenquark und das Zwiebel-Relish darauf verteilen. Im heißen Ofen 15–20 Min. backen, bis die Eimasse stockt und sich die Frittata goldbraun färbt.

Pro Portion: 913 kcal | 32 g E | 67 g F | 45 g KH



### BUCHTIPP:

In ihrem Best-of-Kochbuch „Die neuen Klassiker“ präsentiert die beliebte Starköchin über 300 Rezepte im typischen Donna-Hay-Stil: klassisch mit modernem Touch. **AT Verlag, 48 Euro**



VEGGIE

## Obazda mit Schnittlauch

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Min. zzgl.  
30 Min. Temperierzeit

### ZUTATEN

 für 4 Personen

- 250 g reifer Camembert oder Brie
- 60 g würziger Weichkäse (z. B. Limburger oder Taleggio)
- 3–4 TL Obazda-Gewürz (ersatzweise 1 TL edelsüßes Paprikapulver, je 1 Prise Chiliflocken, gemahlener Kümmel, gemahlener Koriander und Pfeffer aus der Mühle)
- 60 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- Mildes Chilisalz
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 4 Laugenbrezen (ersatzweise andere Brotsorten)

### ZUBEREITUNG

- 1 Den Camembert und den Weichkäse in kleine Würfel schneiden und in ei-

ner Schüssel etwa 30 Min. Zimmertemperatur annehmen (temperieren) lassen.

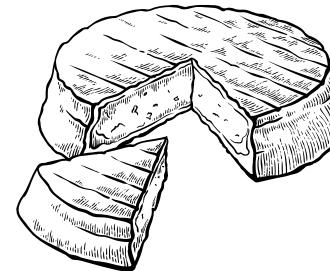
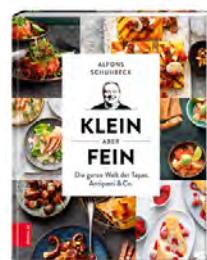
**2** Anschließend das Obazda-Gewürz mit 6 EL warmem Wasser verrühren und mit dem Frischkäse unter die temperierten Käsewürfel rühren. Alles gründlich verrühren und den Obazdn zuletzt mit Chilisalz abschmecken.

**3** Zum Servieren den Obazdn auf kleine Schalen verteilen und mit Schnittlauch bestreuen. Die Brezen dazu reichen.

Pro Portion: 586 kcal | 23 g E | 32 g F | 51 g KH

**TIPP:** Das Rezept lässt sich sehr gut variieren: Für einen Obazdn mit Gorgonzola und Orange (für ca. 4 Personen), 300 g reifen Camembert oder Brie sowie 70 g Gorgonzola in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel 30 Min. Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann

mit 150 g Frischkäse (Doppelrahmstufe), 3–4 EL Sahne und ½ TL abgeriebener unbehandelter Orangenschale gleichmäßig verrühren. Mit etwas Chilisalz würzen und zum Servieren mit 1 EL Basilikumblättern (in feinen Streifen) bestreuen.



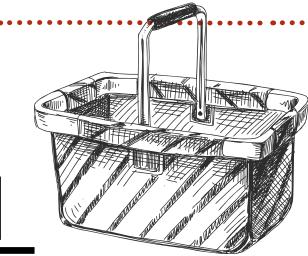
### BUCHTIPP:

Kleine Häppchen, großes Glück! In „Klein, aber fein“ serviert Alfons Schuhbeck Appetizer, Fingerfood, Snacks und andere köstliche Kleinigkeiten. **ZS Verlag, 19,99 Euro**

# » Kaffeeklatsch «

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

## NEU IM SUPERMARKT



### **Herrlich fruchtig**

Die Erdbeer-, Himbeer-, Aprikosen- und Schwarzkirsch-Aufstriche von Schwartau gibt es jetzt auch zuckerreduziert. Ca. 2,20 Euro



### **Ausgleichend**

Perfekt für eine kurze Auszeit im hektischen Alltag ist der Bio-Tee „Orange Ingwer“ von Meßmer. Fruchtig, würzig – eine tolle Geschmackskombi. Ca. 3 Euro



### **Schoko-Alternative**

Die Energy Balls von Edeka bestehen lediglich aus drei Zutaten: Datteln, Haselnüsse und Kakao. Gesund und lecker! Ca. 2,90 Euro



### **Energieschub**

Cremig, knackig, gut: Power Corner von Müller ist ein proteinreicher Quark-Joghurt-Frucht-Mix mit ganzen Nüssen. Ca. 1 Euro



ADVERTORIAL

### **NEUER KÜCHENHELFER**

## ***Hier kommt der Whacker!***

Wer kennt das nicht: Gerade größere Mengen Hackfleisch lassen sich in Topf oder Pfanne nur mühsam gleichmäßig fein zerteilen. Und Gabeln oder anderes spitzes Gerät können leicht beschichtete Pfannen und Töpfe zerkratzen. Abhilfe schafft jetzt der WHACKER, der neue Küchenhelfer von Gefu. Ein Spezialzerkleinerer aus hochwertigem Kunststoff und hitzebeständig bis 210 °C. Mit leichten Drehbewegungen können Sie damit sogar angefrorenes Hackfleisch mühelos zerkleinern und ein gleichmäßiges Garergebnis erzielen, ohne der Beschichtung Ihres Kochgeschirrs zu schaden. Und nicht nur beim Zerteilen von Hackfleisch ist der WHACKER eine gute Hilfe in der Küche: Auch Avocado, Crumble, Kartoffeln oder Tofu lassen sich mit ihm schnell zerkleinern, etwa für eine frische Guacamole oder einen leckeren Kartoffelstampf. Ca. 15 Euro, über [www.gefu.com](http://www.gefu.com)





## Baileys Pralinen

ZUTATEN für ca. 20 Pralinen

- 1 BAHLSSEN Comtess BAILEYS
- 1 Schuss BAILEYS • 30 g Frischkäse
- 300 g Zartbitterkuvertüre • Krokant, getrocknete Blüten etc. zum Verzieren

### ZUBEREITUNG

1. Mit einer Gabel BAHLSSEN Comtess fein zerbröseln, bis eine sandige Masse entsteht. Mit Frischkäse und BAILEYS in einer großen Schüssel gut vermengen.
2. Aus der Masse kleine Bälle rollen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech legen. Ein Ball entspricht ca. 1 EL der Teigmasse.
3. Bälle kurz kühlen stellen. Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen.

4. Mithilfe einer Gabel die Kuchenbälle in der geschmolzenen Kuvertüre rollen und wieder zurück auf das Backpapier legen. Darauf achten, dass überschüssige Kuvertüre vorher abgestrichen wird, damit die Pralinen keine „Füßchen“ bekommen.

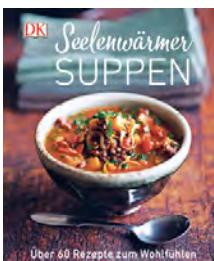
5. Pralinen nach Belieben mit Krokant, getrockneten Blüten o. Ä. verzieren und bis zum Servieren kühlen stellen.



### Einfach verführerisch

Cremiger Sahne-Whiskey-Likör trifft auf saftigen Rührkuchen: BAHLSSEN Comtess BAILEYS ist das neue Genusserlebnis. Ca. 2 Euro, ab sofort im Supermarkt erhältlich!

# DER HERBST IST DA!



### Wie das duftet!

Eine mit Liebe gekochte Suppe schmeckt köstlich und tut so gut. 60 neue Rezepte von einfach bis raffiniert gibt es in diesem Buch. **Dorling Kindersley, 16,95 Euro**



### Unverwüstlich

Die Bratreinen von Le Creuset gibt es jetzt im kleineren Format.

Ideal für saisonale Beilagen wie gerösteten Ofenkürbis. 26 cm, 3-ply Edelstahl, ca. 150 Euro, z. B. über [lecreuset.de](http://lecreuset.de)



### Ab in die Pilze

Das Pilzmesser von Rösle ist leicht geschwungen und schön scharf. Mit der einklappbaren, auswechselbaren Bürste kann erster grober Schmutz entfernt werden.

Ca. 40 Euro, über [roesle.com](http://roesle.com)



### Das Auge isst mit

Herbstrosen, buntes Laub und reife Beeren: Mit dem Läufer von Apelt holen Sie sich die Farben der Saison auf den Tisch. 46 x 135 cm, ca. 30 Euro. Z. B. über [otto.de](http://otto.de)



### Alles Liebe, Bonduelle!

Bonduelle feiert in Deutschland seinen 50. Geburtstag mit einer Jubiläums-Edition vom Goldmais. Bis Ende November können Käufer der vergoldeten Konserven eins von 550 Goldstücken im Gesamtwert von mindestens einer halben Million Euro gewinnen. Mehr unter [bonduelle.de](http://bonduelle.de)

916 kg

wo Deichlands größter Kürbis 2018 – gezüchtet in einem Privatgarten in Bayern. Ob das diesen Herbst noch getoppt werden kann?

Wir sind gespannt!



#### AKTIVURLAUB IM TIROLER HINTERTUX

## Zwischen bunter Natur und blauem Gletschereis

Dort, wo die Adler und Murmeltiere zu Hause sind, wo Wanderer und Mountainbiker ein lautes „Juchhe“ nicht unterdrücken können und wo die typisch urige Tiroler Gemütlichkeit gelebt wird, verwöhnen Frieda und Martin Klausner ihre Gäste. Ihr Hotel Klausnerhof im Tiroler Hintertux haben die beiden leidenschaftlichen Gastgeber zu einem Wohlfühlresort mit Herz und einem Vorzeigebetrieb der Viersternekategorie gemacht. Die gemütlichen Zimmer und Suiten geben den Blick auf das Gebirgsmassiv der Tuxer Alpen frei, wo mit dem Hintertuxer Gletscher Österreichs einziges Ganzjahresskigebiet liegt. Insgesamt 350 Kilometer Wanderwege und 800 Kilometer Mountainbikestrecken gilt es, in Tux zu erobern. Im Dachgeschoss des Hotels „thront“ das PanoramaSpa mit einer exklusiven Aussicht auf das ewige Eis. Die ausgezeichnete Küche verwöhnt Feinschmecker vorwiegend mit Produkten aus der hoteleigenen Landwirtschaft. Martin Klausners Weinkeller ist ein Geheimtipp für Liebhaber feiner Tropfen.

Weitere Informationen unter [klausnerhof.at](http://klausnerhof.at)



Hin & weg

## Wandern und Weingenuss

*Ein Gläschen in Ehren kann keiner verwehren – und der Wein schmeckt im Urlaub doch gleich noch besser! Wir stellen Ihnen bezaubernde Reiseziele für Genießer vor*

### Weingenuss trifft auf Wellness

Umgeben von sonnenverwöhnten Hängen des Weinanbaugebietes Südtirol liegt das Hotel Therme Meran. Neben dem umfassenden Wellnessangebot erhalten Gäste einen Einblick in die Weinherstellung an einem der ältesten Weinorte Südtirols: auf dem Schloss Rametz. Begeben Sie sich auf Exkursion über den „Sissiweg“ entlang der Passer durch die versteckten Winkel der Stadt bis hin zum Schloss. Bei einer Weinberg- und Museumsführung erleben Sie die Aromen der edlen Tropfen bei einer Degustation. Tipp: Vom 18. bis 20. Oktober 2019 findet das Traubefest in Meran statt. [hotelthermemeran.it](http://hotelthermemeran.it)



### Preisgekrönter Winzer lädt ein

Wer könnte zu einem Besuch beim Falstaff-Winzer des Jahres schon Nein sagen? Der Preis ging 2019 an Christoph Neumeister in Straden im Vulkanland Steiermark. Sein Bio-Weingut erstreckt sich über 30 Hektar, verteilt auf unzählige kleine und kleinste Weingärten in Steillagen. Besucher können sich im familieneigenen Restaurant „Saziani Stub'n“ laben – dort sorgt der Haubenkoch Harald Irka für kulinarische Genüsse. Das Weingut und das Restaurant werden seit Mitte 2004 durch das Schlafgut Saziani ergänzt. Insgesamt gibt es sieben großzügige Appartements für jeweils zwei bis vier Personen. [neumeister.cc](http://neumeister.cc)



# ITALIENISCHE MOMENTE genießen

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



**3 AUSGABEN FÜR NUR 11,90 €**

## Bestellung per Post

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

## Bestellung online

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

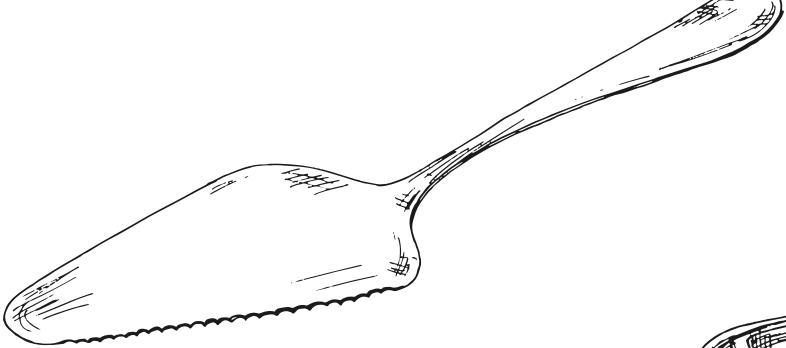
## Bestellung per Telefon

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



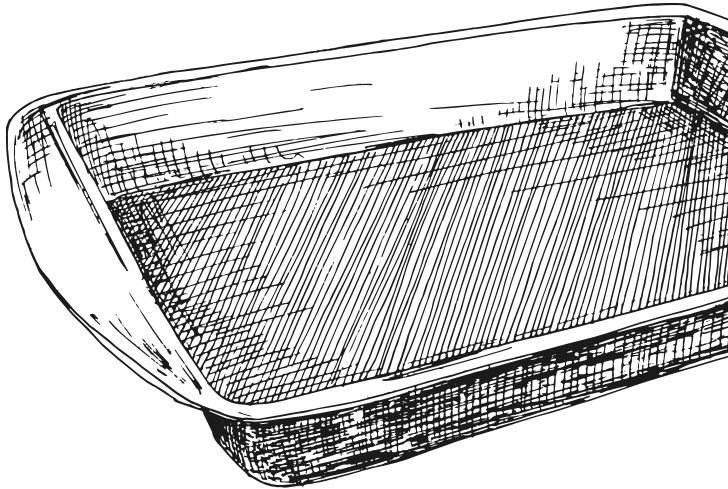
Aprikosenkuchen  
mit Knusper-  
Müslistreusel  
Rezept rechts





Aus der Landbackstube

# Stück für Stück ein Genuss



Wir bringen frischen Wind in die Backstube und tischen fünf neue Blechkuchen auf. Drei süß, zwei herhaft – da ist für jeden Geschmack etwas dabei

Rezepte: Hans-Joachim Jäger, Henrieke Wölfle  
Fotos & Styling: Anna Gieseler



VEGGIE LEICHT

## Aprikosenkuchen mit Knusper-Müslistreusel

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 45 Min.

ZUTATEN für 20 Stücke

### FÜR DEN TEIG

- 250 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe
- 1 Ei
- 30 g weiche Butter

### FÜR BELAG UND STREUSEL

- 1,5 kg frische Aprikosen (alternativ 1 kg Aprikosen aus der Dose, abgetropft)
- 150 g Knusper-Müsli

- 100 g Weizenmehl Type 405
- 70 g Zucker
- 100 g weiche Butter

### ZUBEREITUNG

**1** Für den Teig Mehl, Zucker und Salz miteinander vermengen. Danach die Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit Ei und Butter zur Mehl-Zucker-Salz-Mischung geben und zu einem Teig verkneten. Der Teig muss sich gut von der Schüssel lösen. Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 45 Min. gehen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Aprikosen waschen, trocknen, halbieren und entsteinen. Für die Streusel Knusper-Müsli, Mehl und Zucker mischen. Die weiche Butter mit den trockenen Zutaten der Knusper-Müslistreusel verkneten. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**3** Den fertigen Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten und auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen. Die Aprikosenhälften gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen und mit den Streuseln belegen. Den Blechkuchen im vorgeheizten Backofen etwa 35 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren.

Pro Stück: 175 kcal | 3 g E | 6 g F | 26 g KH

**Tipp:** Kaufen Sie am besten ein Knusper-Müsli ohne Zuckerzusatz. Wenn das Müsli Zucker enthält, können Sie alternativ etwas weniger Zucker für die Streusel verwenden.



**TIPP:** Wer mag, beträufelt den Kuchen vor dem Servieren mit etwas Kürbiskernöl statt mit Olivenöl. Statt der frischen Maronen können Sie auch bereits gegarte, vakuumierte verwenden und auf den Röstvorgang verzichten.

## Kartoffel-Maronen-Kuchen

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Std. 20 Min.

### ZUTATEN

für 4 Personen

- ½ Würfel Hefe
- ½ TL Zucker
- 500 g Weizenvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz und Pfeffer
- 7 EL Olivenöl
- 400 g Maronen
- 1 rote Zwiebel
- 3 Zweige Rosmarin
- 400 g Kartoffeln
- 250 g Mozzarella
- 200 g Schmand
- 100 g Feldsalat
- 100 g Schinkenwürfel
- 75 g Kürbiskerne
- Etwas Olivenöl oder Kürbiskernöl

### ZUBEREITUNG

1 Hefe mit dem Zucker in 275 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit

1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefemischung zugießen, 2 EL Öl zugeben und alles kräftig zu einem glatten Hefeteig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

2 Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Maronenschale an der glatten Seite kreuzweise einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im heißen Ofen 15–20 Min. rösten.

3 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Nadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben raspeln oder schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

4 Maronen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Temperatur des Ofens auf 220 °C hoch stellen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und auf die Größe eines Backblechs ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schmand glatt rühren, gleichmäßig auf den Teig streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella auf dem Schmand verteilen.

5 Maronen schälen und grob hacken. Zusammen mit den Kartoffelscheiben, der Zwiebel und dem Rosmarin auf dem Mozzarella verteilen und alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen 35–40 Min. goldbraun und knusprig backen.

6 In der Zwischenzeit Feldsalat verlesen und gut waschen. Schinken mit den Kürbiskernen in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig auslassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Feldsalat sowie der Schinken-Kürbiskern-Mischung anrichten, mit übrigem Öl beträufeln und servieren.

Pro Portion: 1349 kcal | 45 g E | 59 g F | 171 g KH



## Hirse-Kirsch-Kuchen Rezept auf Seite 107



**Saftiger Zucchini-Zitronen-Kuchen  
Rezept auf Seite 107**



VEGGIE

## Mangold-Kürbis-Kuchen mit Kräuter-Joghurt-Soße

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.

**ZUTATEN** für 4 Personen

- 500 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Pck. Backpulver
- 75 ml Milch
- 100 ml Rapsöl
- 200 g Quark
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g buntstieler Mangold
- 750 g Hokkaido-Kürbis
- Pfeffer
- 3 Eier
- 300 g saure Sahne
- 100 g Sahne
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g geriebener Emmentaler
- ½ unbehandelte Zitrone

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 150 g Schafskäse
- 400 g Joghurt

### ZUBEREITUNG

**1** Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Milch, 75 ml Öl, Quark und 1 TL Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. in den Kühlschrank legen.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und beides in feine Würfel schneiden. Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter grob hacken, die Stiele in Stücke schneiden. Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden.

**3** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Kürbis darin bei mittlerer Hitze 5–8 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Übriges Öl in die Pfanne geben und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mangoldstiele zugeben und ebenfalls mitdünsten. Dann die Blätter nach und nach zugeben und in der Pfanne zusammenfallen lassen. Kürbis zurück in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als das Backblech ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, dabei auch einen Rand bilden. Mangold-Kürbis-Mischung daraufgeben.

**5** Eier, saure Sahne, Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss verquirlen. Die Hälfte des Käses unterrühren und den Guss über dem Gemüse verteilen. Mit dem übrigen Käse bestreuen und im heißen Ofen 30–40 Min. backen.

**6** Inzwischen Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Schafskäse gut abtropfen lassen und mit der Gabel leicht zerdrücken. Joghurt mit Schafskäse, Frühlingszwiebeln, Kräutern und Zitronenabrieb vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kuchen aus dem Ofen nehmen und mit der Kräuter-Joghurt-Soße servieren.

Pro Portion: 1350 kcal | 50 g E | 73 g F | 126 g KH



VEGGIE LEICHT

## Hirse-Kirsch-Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT etwa 1 Std. 20 Min.

ZUTATEN für etwa 20 Stücke

### FÜR DEN TEIG

- 250 g Hirse
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 160 g Kartoffelstärke
- 1 Pck. Backpulver

### FÜR DEN BELAG

- 1,4 kg frische Süßkirschen
- 2 Pck. Vanillepudding-Pulver
- 700 ml Kirschsaft
- 6 EL Zucker
- 3–6 Tropfen Bittermandelaroma

### ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hirse abspülen und mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen. 15–20 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen. Anschließend die abgekühlte Hirse mit Eiern, Zucker, Kartoffelstärke und Backpulver verrühren. Den Hirseteig auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech

geben, gleichmäßig verteilen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 20–30 Min. backen.

2 Inzwischen die Stiele der Kirschen entfernen und die Früchte waschen, trocknen, halbieren und entsteinen. Den Vanillepudding nach Packungsanweisung kochen, aber anstatt Milch 300 ml Wasser, den Kirschsaft und Zucker verwenden. Die frischen Kirschen zusammen mit dem Bittermandelaroma unter den nicht mehr kochenden Pudding rühren.

3 Den Boden aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Warmen Kirschpudding mit den Kirschstückchen gleichmäßig auf dem Boden verteilen, vollständig abkühlen lassen. In Stücke schneiden und servieren.

Pro Stück: 130 kcal | 2 g E | 2 g F | 25 g KH

**Tipp:** Alternativ können Sie auch Schattemorellen oder Sauerkirschen aus dem Glas und auch den Saft für diesen Kuchen verwenden.



VEGGIE LEICHT

## Saftiger Zucchini-Zitronen-Kuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. zzgl. 15 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für etwa 20 Stücke

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 große Zucchini (à 350 g)
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 3 Eier
- 120 ml Rapsöl
- 150 g Zucker
- 250 g Weizenmehl Type 405
- 200 g gemahlene Haselnüsse

- 1 Pck. Backpulver
- 250 g Puderzucker
- 4 EL Milch

### ZUBEREITUNG

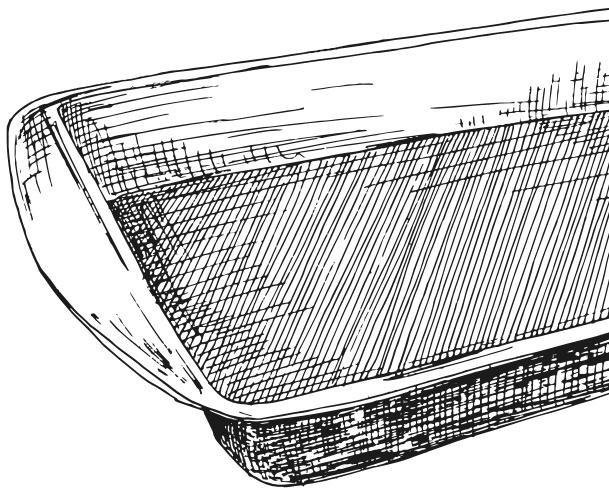
1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone sowie die Zucchini waschen und trocknen. Die Enden der Zucchini sparsam abschneiden. Zucchini mit einer Küchenreibe fein raspeln, die Schale der Zitrone fein abreiben. Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und diese hacken.

2 Für den Rührteig die Eier mit dem Öl und dem Zucker glatt rühren. Danach Mehl, Haselnüsse und Backpulver miteinander verrühren und zusammen mit den Zucchiniraspeln sowie 1 EL Zitronenschale unter die Eier-Öl-Masse rühren. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, gleichmäßig verteilen, im Backofen etwa 30 Min. backen.

3 Den Zitronen-Zucchini-Kuchen etwa 15 Min. auskühlen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen. Für die Zitronen-Glasur den Puderzucker mit 6 EL Zitronensaft und Milch verrühren. Die Glasur gleichmäßig über dem Kuchen verteilen.

Pro Stück: 276 kcal | 5 g E | 13 g F | 34 g KH

**Tipp:** Die Zucchini können auch durch geriebene Möhren oder Kürbis ersetzt werden. Eine Mischung aus Zucchini und Möhren bringt eine tolle Farbe auf den Teller!





Kolumne

## Respekt, bitte!

*Unsere Kolumnistin Jutta Kürz isst gern Fleisch – wenn es aus artgerechter Haltung kommt. Die Debatte um das Tierwohl unterstützt die Food-Enthusiastin aus vollem Herzen*

Mama Muh hat eine lange Elternzeit. Mit ihren Kälbchen. Deshalb ist ihre Milch so lecker. Sagt Bauer Sörensen. Schweinchen Piggy stirbt glücklich und liefert daher einen wunderbaren Schinken. Sagt der Räucher-Meister Matthiessen. Fliegende Hühner sind fröhlich, deshalb schmecken die Eier so gut. Ihr Fleisch auch. Sagt Bäuerin Hansen.

Es hat sich etwas geändert. In letzter Zeit fällt mir auf, dass meine ländlichen Futter-Quellen mehr Seele zeigen, anders über ihre Tiere sprechen, als ich es gewohnt war. Enkes Schafe und ihre Lämmer haben Namen und werden gut gehütet, umarmt und haben ihre ganz eigenen Geschichten. Und auch Caris Zicklein hüpfen um ihre

Mütter herum, während diese gemolken werden. Ich freue mich schon auf die Ziegenbutter! Im Online-Handel sehe ich „Fleisch von glücklichen Galloways“. Und da ist ja auch Hanna, die nicht nur ihre Kinder über die Maßen liebt, sondern auch die Kinder ihrer Tiere. Sie sind ihr richtig ans Herz gewachsen – selbst, wenn klar ist, dass sie Nahrungslieferanten sind...

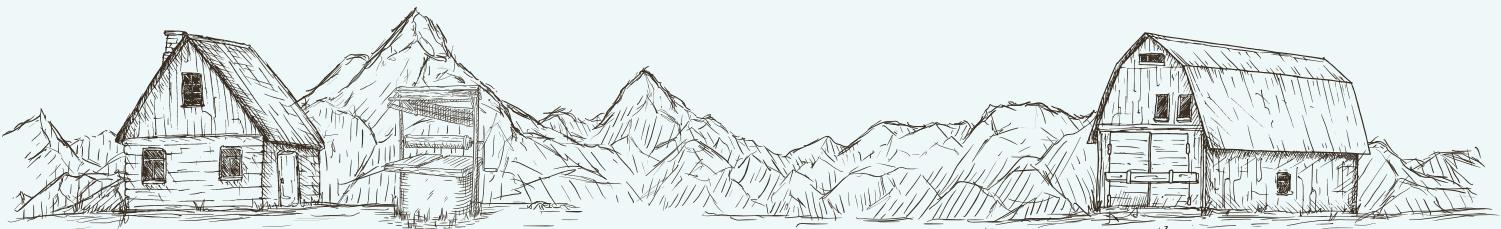
Ja, es geht um das Tierwohl, um Tierhaltung. „Tierhaltung bezeichnet die eigenverantwortliche Sorge des Menschen für ein Tier, über das er die tatsächliche oder rechtliche Verfügungsgewalt hat. Kernaspekte der Tierhaltung sind die Ernährung, Pflege und Unterbringung des Tieres.“ So nachzulesen bei Wikipedia. Aber aktuell, so erlebe ich es, geht es

vielen immer mehr auch um Respekt und Moral. Um den Umgang mit ihren Tieren. Nicht nur um ihren Nutzen.

Beim Bücherstapel-Aufräumen ist mir Peter Singers „Animal Liberation. Die Befreiung der Tiere“ gerade wieder in die Hände gefallen. Und daneben liegend „Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen“ von Melanie Joy – die mit ihrer Karnismus-Debatte eine Welt bewegte... „Alle Tiere können auf die gleiche Weise und im gleichen Ausmaß wie Menschen leiden. Sie empfinden Schmerz, Freude, Frustration, Einsamkeit und Mutterliebe. Jedes Mal, wenn wir etwas tun, das in ihre Bedürfnisse eingreift, sind wir moralisch dazu verpflichtet, die Tiere zu berücksichtigen.“ Das schreibt Peter Singer. Der Tier-Ethiker ruft auf zu einem humaneren Umgang mit Tieren. Mit unseren Haustieren – die wir ja zuweilen verehren und verwöhnen. Aber auch mit unseren Nutztieren, die Teil unserer Nahrungskette sind.

Nein, ich bin weder Veganerin noch Vegetarierin. Was ich respektiere! Aber ich bin auch kein „Fleischfresser“ – es geht gut ohne. Als Food-Enthusiastin fällt mir immer etwas ein. Aber ich hasse Massentierhaltung und freue mich über tierschützende Maßnahmen wie die „Europäische Masthuhn-Initiative“, deren hohe Haltungsstandards nun auch aktuell von großen amerikanischen Unternehmen unterstützt werden. Ich habe Lust auf gute Produkte und kaufe am liebsten dort, wo ich weiß, dass Gemüse und Obst „sauber“ angebaut werden und dass Tiere respektiert und ihre Produkte wertgeschätzt werden. Ganz fern von Ideologisierung und Marketing-Moral...

„Auch die Tiere sind Gottes Geschöpfe“, sagt mir Marianne, mit der ich darüber auf ihrem Bio-Bauernhof diskutiere. Und dann koch ich mir junge Kartoffeln und genieße sie mit Quark und Leinöl und einem frischen grünen Salat...



JETZT 1 AUSGABE GRATIS SICHERN!

Bequem  
direkt  
nach Hause

# 2 Ausgaben für nur 6,90 € im Probebezug



Entdecke den  
komfortablen  
Probebezug!

Deine Vorteile –  
auf den Punkt gebracht:

- 2 Ausgaben lesen, 1 bezahlen
- sofort aktuelle Ausgabe erhalten
- Lieferung frei Haus
- satte 50 % sparen



Code: MZ17ONM

## Bestellung per Post

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

## Bestellung online

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

## Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:  
0711 72 52 293



## Gewusst wie!

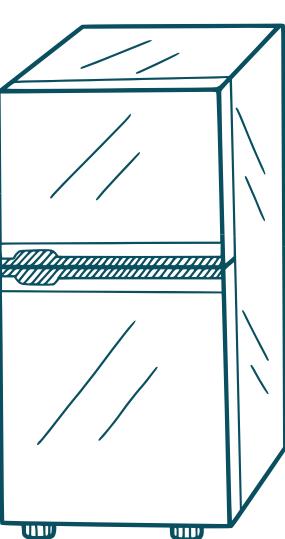
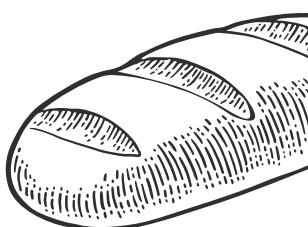
# Omas beste Haushaltstipps

*In Sachen Haushalt konnte unseren Großmüttern keiner etwas vormachen. Wir zeigen Ihnen ihre raffinertesten Tricks, die ganz ohne Chemie und Schnickschnack funktionieren*

# 1

### Gutes Brot

Ist das Brot nicht mehr frisch und wird langsam hart, bestreichen Sie es mit etwas Wasser und geben Sie es 10 Min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze in den Backofen. Schon schmeckt es wieder!



# 2

### Ende der Eiszeit

In Ihrem Gefrierfach bilden sich rasch Eisschichten? Enteisen Sie den Gefrierschrank komplett und reiben Sie danach die Innenwände mit etwas Speiseöl ein. So setzt sich neues Eis nicht mehr so schnell fest.

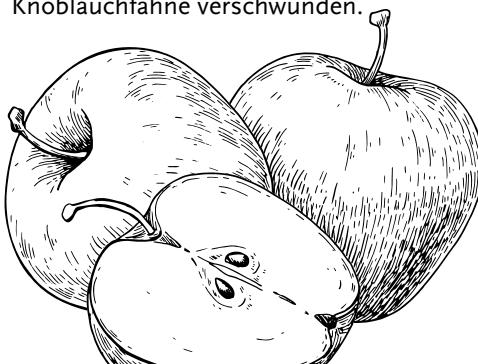
# 3

### Gegen Rotkohl-Flecken

Der Rotkohl hat diese Flecken auf der Tischdecke hinterlassen? Kein Problem! Zahnpasta kann hier Abhilfe schaffen: Einfach dünn auf den Fleck streichen und einwirken lassen, bis sie getrocknet ist. Danach die Tischdecke wie gewohnt in der Waschmaschine waschen.

### Adieu, Knoblauchfahne!

Knoblauch schmeckt zwar gut, doch der Mundgeruch danach ist äußerst unangenehm. Ein roher Apfel vertreibt den Mief aber ganz schnell. Seine Inhaltsstoffe spalten den schwefelhaltigen Stoff im Knoblauch, der für den Geruch verantwortlich ist. Schon ist die Knoblauchfahne verschwunden.



# 4



## 5

**Saubere Thermoskanne**

So einfach reinigen Sie Ihre Edelstahl-Thermoskanne: Bis zur Hälfte mit kochend heißem Wasser befüllen, eine Packung Backpulver hinzufügen und warten, bis das Pulver nicht mehr schäumt. Danach bis zum Rand mit Wasser aufgießen, die Kanne verschließen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen das Putzwasser abgießen und mit klarem Wasser nachspülen.



## 6

**Glückliche Blumen**

Damit Blumen in der Vase nicht so rasch verwelken, gibt man eine Prise Zucker hinzu. Aber Vorsicht: Wirklich nur eine Prise verwenden, sonst wird das Blumenwasser zum Nährboden für Mikroorganismen und die Blumen fangen an zu faulen.



## 9

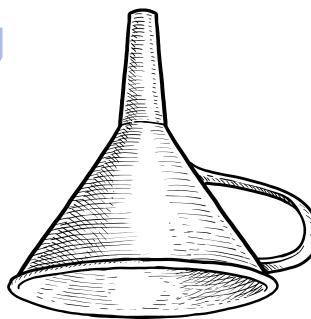
**Dufte Sache**

Gebrauchte Teebeutel nicht sofort entsorgen! In den Kühlschrank gelegt saugen sie die schlechten Gerüche auf. Dieser Trick funktioniert übrigens auch bei stinkendem Schuhwerk. Dafür die Beutel trocknen lassen und danach für ein paar Stunden in die Schuhe stecken.

## 7

**Der Trichter-Trick**

Flaschen trocknen besser, wenn sie auf den Kopf gestellt werden. Damit sie nicht umkippen, können sie einfach über einen umgedrehten Trichter gestülpt werden.



## 8

**Oh (w)eil!**

Einmal nicht aufgepasst, und das rohe Ei fällt auf den Boden – eine echte Herausforderung, es wieder aufzusammeln. Hier hilft Speisesalz. Bestreuen Sie das rohe Ei damit, zieht es sich zusammen und lässt sich mit einem Tuch oder einem Spatel entfernen. Danach den Boden mit Reiniger säubern.

## 10

**Saugwunder Paniermehl**

Ist eine Flasche Öl ausgelaufen, streuen Sie Paniermehl drauf. Das saugt das Öl auf und Sie können alles leicht mit einer Schaufel oder einem Küchentuch entsorgen.



Mitmachen  
& tolle Preise  
gewinnen!



# Genuss-Rätsel

Gewinnen Sie eine  
SMEG Küchenmaschine  
in der Trendfarbe „Weiß“

**Rühren, kneten, Eischnee schlagen:**  
Mit der neuen, vollfarbigen SMEG Küchenmaschine werden Sie zum Küchenprofi mit Stil! Das 50er-Jahre-Design macht den vielseitigen Küchenhelfer zu einem echten Hingucker und die Geschwindigkeit des 800 Watt starken Motors lässt sich in zehn Stufen nach Bedarf justieren. Das Planeten-Rührwerk sorgt dabei für eine perfekte Verarbeitung auch kleiner Teigmengen. Und die Glaskrüschüssel (4,8 Liter) sieht nicht nur edel aus – der ergonomische Griff und die integrierte Schnaupe zum Ausgießen sorgen auch für mehr Komfort beim Backen und Kochen.

Überzeugen Sie sich am besten selbst: Wir verlosen eine SMEG Küchenmaschine in der Farbe „Weiß“ im Wert von 529 Euro!

boots-sportliche Eröffnung i. Frühling	ital. Großstadt (Ldsspr.)	sehr großer Innenraum	Gattin Lohen-grins	genau entsprechen	▼	nicht diese	▼	Schule mit Schülerheim	▼	hinterbliebene Frau	▼	männl. Singstimme
►	▼	▼	▼	▼	9			islam. Vorbeter in der Moschee	►			
behaglich ausge-streckt ausruhen	►					Laut der Hupe	►			konzentrierter Auszug		schlau, verschla-gen
Fleischspeise in Teighülle	►							deshalb, wegen	2	▼		▼
►				geistliches Lied	schweiz. Kartoffel-speise	►				4		
die Sonne betreffend		Meeres-säugetier	Helden-gedichte	►	▼			US-Schau-spielerin (Cameron)	internat. Seenot-zeichen (Abk.)	►		
►	▼			5	Vorweih-nachtszeit	►		▼				
Wurf-scheibe	Sportboot	niederl. Tänzerin und Spionin †1917	griech. Vorsilbe: gegen	►					südengl. Badeort		große Eule	
türkischer Staatsmann †	►	3				Buch-macher-kurse b. Rennsport	Foto vom Negativ	►	▼		8	
Abk.: Aus-fuhrikredit-anstalt	►		ital. Auto-renn-strecke	►	▼			1		weibl. Beamten-titel		dt. Dichter †1832
längl. Verliefung, Fuge	►		franz. Bildhauer	Geruchs-eindruck b. Wein-trinken		Zank, Unfrieden	Täus-chung, Blendwerk	►	▼			▼
►				▼	▼	▼				Hinter-schiff		
Fürsten-titel in Indien		Greif-vogelnest	7					größter Strom Afrikas	►	▼		
►				unbe-ständig	►			bevor	►			
Holz-stäbchen-spiel		Stadt an der ital. Adriaküste	►				10	die eigene Person	►	6		
span.: Königin	►				Türgriff	►						

© RateFUX 2015-249-005

## Gewinnspiel

Sie haben zwei Möglichkeiten zur Teilnahme am LandGenuss-Gewinnspiel. Reichen Sie dafür das Lösungswort bis zum Einsendeschluss am 18.10.2019 ein.

### Schnell & einfach online teilnehmen!

Besuchen Sie uns einfach auf [www.landgenuss-magazin.de/verlosung](http://www.landgenuss-magazin.de/verlosung)

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

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

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

\*Name | Vorname Geburtsdatum

\*Straße | Hausnummer | Postfach

\*Postleitzahl | Ort Land

Telefon E-Mail

X

\*Datum | Unterschrift Die mit \* gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

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

### Lösungswort:

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

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

# Entdecken Sie die Heilkraft der Natur!

Jetzt zum exklusiven Vorteilspreis Probelesen und die Wunder der Natur entdecken



**IHR  
VORTEIL:  
2 AUSGABEN  
JEWELS 25 %  
GÜNSTIGER**  
+ inkl. ePaper für das  
bequeme Lesen auf  
iOS oder Android

## Bestellung per Post

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

## Bestellung online

[www.naturapotheke-magazin.de/  
miniabo](http://www.naturapotheke-magazin.de/miniabo)

## Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:  
0711 72 52 291

CODE: NA17ONM

# VORSCHAU

Die neue Ausgabe von *LandGenuss* erscheint am 24.10.2019



## Winterliche Wohlfühlküche

Deftige Sonntagsbraten und dampfende Eintöpfe, köstliche Wildgerichte und Pasteten, Rotkohl mal ganz anders, süße Desserts und vieles mehr: Wir präsentieren Gerichte, die den Winter feiern und die Seele wärmen.



## Feines für die Festtage

In der Weihnachtszeit darf endlich mal wieder aufwendiger gekocht werden. Freuen Sie sich auf edle Festgerichte für jeden Geschmack. Plus: unsere besten Ideen fürs Silvester-Fondue!

## Einladung zum Adventskaffee

Mit unseren traumhaften Torten, Plätzchen, Stollen und leckeren Schoko-Kreationen werden Sie Ihre Gäste garantiert beeindrucken.

**LandGenuss**

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

### Impressum

LandGenuss ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia

#### Verlag

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

#### Herausgeber

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

#### Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkemedia.de)

#### Stellvertretende Chefredakteurin

Nicole Benke

#### Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)

Hanna Kirstein, Eric Kluge, Hannah Hold, Henrike Wölfel, Madeline Bartsch, Vivien Kotika, Amelie Flum, Susanne Cremer, Jenifer Wohlers, Katrin Burmeister, Charlotte Marx, Vivien Windel, Kerry Brunstein, Ronja Bardenhagen, Defne Akin, Hans-Joachim Jäger

#### Fotografen dieser Ausgabe

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

#### Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Nele Witt

#### Titel-Schriftzug

Pressedesign Nikola Wachsmuth

#### Schlusslektorat

Dr. Tanja Lindauer

#### Abonnementbetreuung

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

#### Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

#### Mediaberatung

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

#### Anzeigendisposition

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

#### Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2019 unter [www.landgenuss-magazin.de](http://www.landgenuss-magazin.de)

#### Produktionsmanagement/Druck

Impress Media, [www.impress-media.de](http://www.impress-media.de)

#### Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

#### Vertriebsleitung

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

#### Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop ([www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de))

#### Einzelpreis: 4,99 Euro

#### Jahresabonnement: 37,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 10,00 Euro Porto  
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.

Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

#### Manuskripteinreichung

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

#### Urheberrecht

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

#### Haftungsausschluss

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

#### Datenschutz

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

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen:

Mein LandRezept, mein ZauberTopf, So ist(s) Italien,  
sweet paul, Mac Life, MAC easy, DigitalPHOTO, iPadlife,  
BÜCHERmagazin und KIElerLEBEN.

© falkemedia, 2019 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2192-2756

# Jetzt abonnieren & sparen!

# **GOLD EDITION**

## im Jahresbezug

### **NEU**



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

**Bestellung per Post**

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

**Bestellung online**

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

**Bestellung per Telefon**

Ruf einfach an unter:  
0711 – 72 52 293

# LandGenuss

im 2-Jahresabo!

Die besten Rezepte und Geschichten vom Land



16 Ausgaben  
+ 1 Geschenk  
für Sie nur  
37,90 €  
jährlich



Kräuter und  
Gemüse einfach in der  
Küche anpflanzen!



Gleich bestellen:

0711/72 52-291

@ [www.landgenuss-magazin.de/sonderaktion](http://www.landgenuss-magazin.de/sonderaktion)

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



ABO-ID: LG2JAPR

\* Angebot solange der Vorrat reicht.