

# Mit Genuss in den Spätsommer

Jetzt freuen wir uns auf Gemüse vom Blatt bis zur Wurzel, duftend gebackene Aufläufe und Italien-Küche wie aus der Trattoria

Alle Rezepte  
von der  
Redaktion  
**3x**  
getestet!

Österreich 3,70 € • Schweiz 6,50 sfr • Belgien 3,90 € • Frankreich 4,70 € • Italien 4,70 € • Luxemburg 3,80 € • Spanien 4,70 € • Kanada 4,80 €

# kochen & genießen



Liebe,  
die auf den  
Tisch kommt

DEN SOMMER EINFANGEN  
*Neue Ideen fürs  
Einmachen*  
S. 42

Bratwurstschnecken  
auf Ofentomaten  
S. 16

S. 38

S. 60

September  
2019

Rinderbraten  
perfekt geschmort

Glück frisch gepflückt:  
saftige Apfelkuchen



# WIE POPPT MAN POPCORN OHNE MIKROWELLE?



## QUIZ MIT BISS

MIT SEBASTIAN LEGE & MADITA VAN HÜLSEN

**NEU** AB 2. SEPTEMBER

**MO-FR 18<sup>55</sup>**



**KABEL EINS**



## GENIESSEN

### Saisonküche

Aufläufe zum Verlieben	6
Alles schön aufessen: vom Blatt bis zur Wurzel	12
Für jeden Tag	
Mit Genuss durch die Woche	16
Einfach schnell genießen	34
Liebling des Monats	
Geschmack im Glas: Eingemachtes	42

## VERWÖHNEN

### Das Genießermenü

Drei Gänge von der Küste	22
Für Gäste	
Gemütlich wie beim Italiener – wir eröffnen unsere Trattoria	26
Mein Rezept	
Bürgermeisterstück mit Steinpilzen von unserer Köchin Gudrun Theis	38

## ENTDECKEN

Frisch auf dem Markt	11
kochen & genießen Leserclub	37
Wohlfühlküche	
Aufs Korn genommen	46
Küchennotizen	50
Kulinarisch unterwegs	
Zu Gast im Remstal: Geschmack macht erfinderisch	52

## BACKEN

### Backen

Saftige Apfelkuchen – das Glück zum Greifen nah	58
Leserrezept	
Cremige Rumbombe	64

## SERVICE

Rezept-Übersicht	4
Impressum, Foto- und Herstellernachweis	33
Preisrätsel	57
Vorschau	67

Testen  
Sie uns!

Ihr Geschenk  
fürs Probe-Abo

Keines unserer Herbstrezepte verpassen: Testen Sie drei Hefte kochen & genießen für 6,30 € statt 9,60 €, das macht also fast 35 % Ersparnis! Als Dankeschön schenken wir Ihnen diesen „shopper M“ von reisenstheil (Inhalt 15 Liter). Mehr Infos unter [kochen-und-geniesSEN.de/abo](http://kochen-und-geniesSEN.de/abo) oder Telefon: 01806 369336\*, Stichwort „kochen & genießen Nr. 9/2019“.

\*Mo.–Fr. von 8 bis 20 Uhr,  
Sa. von 9 bis 14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt.



**Muntermacher**  
Der Duft von  
frisch gemahlenen  
Senfkörnern weckt  
die Lebensgeister

## Großer Auftritt für heimliche Helden

Es gibt Lebensmittel, die werden ein wenig unterschätzt, finde ich. Sellerie zum Beispiel, der hauptsächlich als Teil vom Suppengrün zum Einsatz kommt. Oder alte Getreidesorten, die heutzutage fast vergessen sind. Oder auch Senf. Diesen heimlichen Helden geben wir in unserer aktuellen Ausgabe Raum. Dem Senf widmen wir uns sogar in einer Reportagestrecke: Wie viele tolle Sorten von mild-fruchtig

bis diabolisch-scharfes gibt, habe ich bei einem Besuch in einer Senfmanufaktur im Remstal erkundet. Inhaber Kai Schärtel erzählt ab Seite 52, wie die scharfe Paste besonders gut gelingt. Seit meinem Ausflug runde ich meine Salatsoßen mit einem Löffelchen körnigem Senf ab. Freuen Sie sich außerdem auf ganz besondere Gemüse Rezepte ab Seite 12 sowie Ideen für saftige Apfelkuchen ab Seite 58. Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht Ihnen Ihre

Stefanie Reifenrath

Stefanie Reifenrath  
Redaktionsleiterin



**16** Bratwurstschnecken  
auf Ofentomaten



**59** Bretonische  
Apfeltarte  
mit Salzkekeln



# REZEPT-ÜBERSICHT Der schnelle Weg durchs Heft

## VORSPEISEN & SNACKS



Backfischpraline  
in Bierteig S. 23



Spanische Chorizo-Pizza  
S. 36

Schnell

## SALAT



Rote-Bete-Linsen-Salat  
zu Kotelett S. 12



Grüner Nudelsalat mit  
Kräuterschnitzel S. 36

Schnell



Hufsteak auf Dinkel-  
Gemüse-Salat S. 48

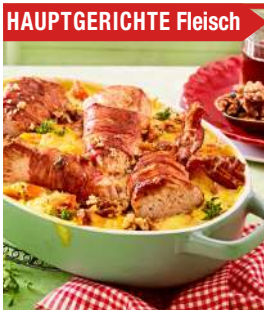
Wenig  
Kalorien

## EINTOPF



Gemüseintopf  
„Nürnberger Art“ S. 18

## HAUPTGERICHTE Fleisch



Putenkrüstchen-  
Hokkaido-Gratin S. 7



Makkaroni-Lasagne mit  
3-Käse-Haube S. 9



Himmel-und-Erde-Auflauf  
mit Blutwurst S. 10



Hohe Rippe mit  
Sellerie-Dreierlei S. 14



Fenchelschiffchen mit  
Gemüse-Tagliatelle S. 15



Bratwurstschnellen auf  
Ofentomaten S. 16

Titel-  
rezept



Putenschnitzel in Zwiebel-Kirschtomaten-Soße  
S. 18

Wenig  
Kalorien



Kalbsrücken mit Böhnchen  
und Birnenschutney S. 22



Schlemmerschnitten mit  
Steakstreifen S. 34

Schnell



Schweinemedallions zu  
Gartengemüse S. 34

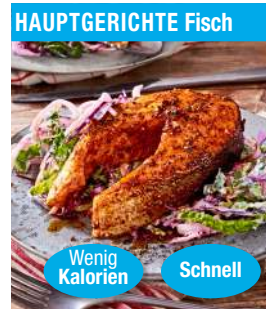
Schnell



Bürgermeisterstück mit  
Steinpilzen S. 38



Geschnetzeltes in  
würzigem Senfrahm S. 55



Lachs-Koteletts zu  
buntem Coleslaw S. 19

Wenig  
Kalorien

Schnell

## VEGETARISCH



Goldener Zucchini-  
Reis-Auflauf S. 8



Möhrenstrudel mit  
Brokkoli-Dip S. 13



Kartoffel-Gyros-Pfanne  
„Akropolis“ S. 17

Wenig  
Kalorien



Vegetarische Bifteki mit  
Kräuterjoghurt S. 49

Wenig  
Kalorien



Senfeier-Ragout mit  
Knusperspeck S. 34

Schnell





Kamut-Pancakes mit pikanter Salatfüllung  
S. 47

Wenig  
Kalorien



Feuriges Ajvar  
S. 44



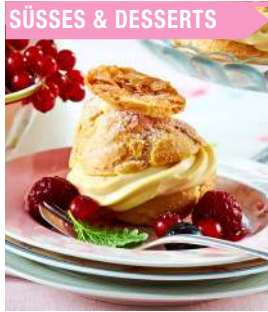
Süßsaure Zucchini  
S. 44



Fruchtiger Feigensenf  
S. 44



Exotischer Kimchi  
S. 45



Knuspertraum-Bienenstich-Profiteroles  
S. 20



Limetten-Mousse mit Mangofrische  
S. 20



Franzbrötchen-Eis auf heißen Himbeeren  
S. 23



Süße Gnocchi nach Südtiroler Art  
S. 34

Schnell



Overnight Oats mit Beeren  
S. 48

Wenig  
Kalorien



Bretonische Apfeltarte mit Salzkaramell  
S. 59



Apfel-Mascarpone-Torte  
S. 60



Paradiesischer Schokokuchen  
S. 61



Mandelkuchen mit versunkenen Äpfeln  
S. 62



Doppelt gefüllte Karibik-schnitten  
S. 63



Cremige Rumbombe  
S. 65



Italienisch genießen:  
Prickelnder Aperitiv  
S. 27



Geflammtes Rinder-Carpaccio  
S. 28



Insalata caprese con pesto  
S. 29



Pollo con aglio al forno  
S. 30



Involtini di vitello  
S. 31



Polenta-Ricotta-Kuchen  
S. 32



Semifreddo alla stracciatella  
S. 33






Frisch aus dem Ofen

# *Aufläufe* zum *Verlieben*

Warum sind wir nur so heiß auf sie? Weil sie uns Schicht für Schicht verführen und jeder Bissen **Wohlgefühl und Glück** schenkt. Unsere vier Rezepte sind einfach unwiderstehlich.





# Putenkrüstchen-Hokkaido-Gratin

Der Herbst lässt unsere Herzen höherschlagen, denn er tischt uns Kürbis und Geflügel in einer cremigen Käsesoße auf. Getoppt mit Knusperspeck ein Hochgenuss

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 3 EL Butter ♥ 3 EL Mehl ♥ 1 l Milch
- ♥ 100 g Schmelzkäse ♥ 1 Lorbeerblatt
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat
- ♥ 1 Hokkaidokürbis (ca. 800 g)
- ♥ 600 g Putenbrust (Stück)
- ♥ 10 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- ♥ 2 EL Öl ♥ 4 EL Walnuskerne
- ♥ eventuell Thymian zum Garnieren
- ♥ 3 EL Ahornsirup ♥ evtl. Alufolie

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren hell anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen und aufkochen. Käse darin schmelzen. Lorbeer zufügen. Soße ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**2** Kürbis vierteln, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kürbis in die Soße geben. Zugedeckt beiseitestellen.

**3** Fleisch abspülen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum 4–6 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen. Pfanne beiseitestellen.

**4** Kürbis samt Soße in eine große Auflaufform (ca. 18 x 30 cm) verteilen. Putenkrüstchen darauflegen und leicht in die Soße drücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) 25–30 Minuten goldbraun backen.

**5** Pfanne mit Bratfett erhitzen. 2 Scheiben Speck darin knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nüsse im Speckfett ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen.

**6** Nüsse grob hacken. Gratin mit Nüssen, Speck und eventuell Thymian garnieren. Ahornsirup darüberträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 770 kcal

E 58 g · F 43 g · KH 35 g



Geröstete Walnüsse  
sorgen für mehr Aroma  
und Extra-Crunch



# Goldener Zucchini-Reis-Auflauf

Preiswert, lecker und unkompliziert:  
Da lassen wir uns doch gern zum  
Schlemmen verführen

## LeserCLUB

„Weil ich die Zucchini in Herzform so toll fand, habe ich zusätzlich Möhren als Sterne ausgestochen. Wenn man durch die Kruste sticht, ist das dann eine schöne Überraschung beim Essen.“

Verena Wiese



### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 150 g Langkornreis ♥ Salz
- ♥ 1,2 kg Zucchini (z. B. gelbe und grüne)
- ♥ 1 Dose (425 ml) Mais
- ♥ 3 Zwiebeln ♥ 2 EL Öl
- ♥ 6 Scheiben Toastbrot
- ♥ 100 g Bergkäse (Stück)
- ♥ 200 g Crème fraîche
- ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ Pfeffer ♥ Muskat
- ♥ Fett für die Form
- ♥ 50 g weiche Butter

**1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zucchini waschen und, bis auf ein ca. 4 cm langes Stück, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchinistück längs halbieren und mit einem Herz- ausstecher zwei Herzen ausstechen. Zucchini-scheiben und Herzen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Herzen beiseitelegen.

**2** Mais abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Toast im Universalzerkleinerer fein hacken. Käse grob raspeln.

**3** Reis abgießen. Crème fraîche und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Eiermix, Reis, Zucchini, Mais, Zwiebeln,  $\frac{2}{3}$  der Toastbrösel und Käse mischen. In eine gefettete Auflaufform (ca. 18 x 25 cm) füllen. Zucchiniherzen darauflegen. Mit übrigen Toastbröseln bestreuen. Butter in Stückchen auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C/ Gas: s. Hersteller) 25–30 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 540 kcal

E 18 g · F 29 g · KH 48 g

Veggie

Toastbrösel, Käse und  
Butter machen die  
Haube herrlich knusprig





## Makkaroni-Lasagne mit 3-Käse-Haube

Das Geheimrezept für kochende Leidenschaft? Man nehme einen Nudelklassiker und überbacke ihn mit herzhafter Käsecreme

### ZUTATEN FÜR 6–8 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2–3 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Möhre ♥ 1 kleine Zucchini ♥ 3–4 EL Öl
- ♥ 750 g gemischtes Hack ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 2 TL Gemüsebrühe (instant) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Edelsüßpaprika ♥ Zucker ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ je 2 TL getrockneter Oregano und Basilikum
- ♥ 400 g Makkaroni
- ♥ 200 g Gouda (Stück) ♥ 100 g Cheddar (Stück)
- ♥ 75 g Parmesan (Stück) ♥ 3 EL Butter ♥ 4 EL Mehl
- ♥ 500 ml Milch ♥ Fett für die Form
- ♥ 150 g Kirschtomaten ♥ 2–3 Stiele Basilikum

**1 FÜR DIE BOLOGNESE** Zwiebeln, Knoblauch und Möhre schälen. Möhre und Zucchini waschen. Alles fein würfeln. 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Zucchini zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und ca. 2 Minuten anschwitzen. Alles mit Tomaten und 250 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, 1 Prise Zucker, Lorbeer und getrockneten Kräutern würzen. Offen ca. 15 Minuten köcheln.

**2** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Gouda, Cheddar und Parmesan getrennt reiben.

**3 FÜR DIE KÄSECREME** Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin hell anschwitzen. Milch einrühren, aufkochen. Hälfte Gouda in der Soße schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Hälfte Nudeln längs in eine gefettete Auflaufform (ca. 23 x 32 cm) legen. Hälfte Bolognese, dann Hälfte Käsesoße darauf verteilen. Vorgang wiederholen. Mit Rest geriebenem Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten backen.

**5** Kirschtomaten waschen. 1–2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen. Auflauf mit Kirschtomaten und Basilikum anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std.

**PORTION** ca. 740 kcal

**E** 41 g · **F** 42 g · **KH** 46 g

## Aus Liebe zum Ofen

Wer ihn richtig und regelmäßig **pflegt**, hat lange Freude daran. Moderne Geräte haben meist Programme, die beim Putzen helfen

### Mit Wasser: Hydrolyse

Hier funktioniert die Reinigung mit **Wasserdampf**, der die Verschmutzungen aufweicht. Dafür ½ l Wasser und 1 Tropfen Spülmittel in die Bodenwanne des Ofens gießen und das Gerät aufheizen (s. Bedienungsanleitung). Dieses Verfahren eignet sich für leichte Verschmutzungen. Danach einfach auswischen.

### Mit Beschichtung: Katalyse

Eine spezielle Oberflächenbeschichtung nimmt hier Fettablagerungen und -spritzer wie ein **Löschpapier** auf. Besondere Metalloxide in der Beschichtung, Katalysatoren genannt, spalten das Fett in Wasser und Kohlendioxyd auf.

### Bei Megahitze: Pyrolyse

Für diese Selbstreinigungsfunktion heizt man den Ofen auf mindestens **500 °C** auf. Jede Verschmutzung zerfällt dann zu Asche, die später ausgewischt wird. Diese Öfen sind super isoliert und damit energieeffizient, aber teuer in der Anschaffung, und der Pyrolyseprozess ist zeitintensiv.

### Mit Spüli: konventionell

Wer keinen Ofen mit Selbstreinigungsprogramm hat, greift zu **Schwamm, Tuch und Spülmittel**. Sauber machen sollten Sie den Ofen gleich nach dem Benutzen, sobald er abgekühlt ist.





## Himmel-und-Erde-Auflauf mit Blutwurststreuseln

*Kartoffeln und Äpfel haben ein kulinarisches Date in der Auflaufform mit zarten Medaillons. Wir schweben auf Genießerwolke sieben!*

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g Schweinefilet ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 5 EL Öl ♥ 1 TL Tomatenmark
- ♥ 300 g Schlagsahne ♥ 1–1 ½ TL Currypulver
- ♥ 2 Äpfel ♥ 400 g kleine Kartoffeln
- ♥ 150 g Gouda (Stück) ♥ Fett für die Form
- ♥ 200 g Blutwurst ♥ 3 Stiele Petersilie

**1** Fleisch trocken tupfen und in 12 gleich große Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Medaillons darin pro Seite ca. 1 Minute anbraten, herausnehmen. Tomatenmark im Bratfett unter Rühren

ca. 1 Minute anschwitzen. Mit Sahne und 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

**2** Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Käse grob raspeln.

**3** Medaillons, Kartoffeln und Äpfel dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform (ca. 18x30 cm) schichten. Soße gleichmäßig darübergießen. Käse darü-

berstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) 30–35 Minuten backen.

**4** Wurst aus der Haut lösen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Wurst darin ca. 5 Minuten knusprig braten. Petersilie waschen, hacken und unter die Wurst mischen. Auflauf mit Blutwurststreuseln bestreuen. Dazu schmeckt Kopfsalat.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min.

**PORTION** ca. 870 kcal

**E** 52 g · **F** 59 g · **KH** 30 g



# Frisch auf dem Markt im September

## Italien aus der Flasche

Kleine Veredler: Träufeln Sie doch mal etwas Dolce Vita über Carpaccio oder Pasta! Die **aromatischen Öle** schmecken so intensiv, dass ein paar Tropfen genügen. Der Grund: natürliche Zutaten wie Chilis aus Kalabrien oder Rosmarin aus der Toskana. Von Ppura; 100 ml ca. 3,90 €, über greenist.de

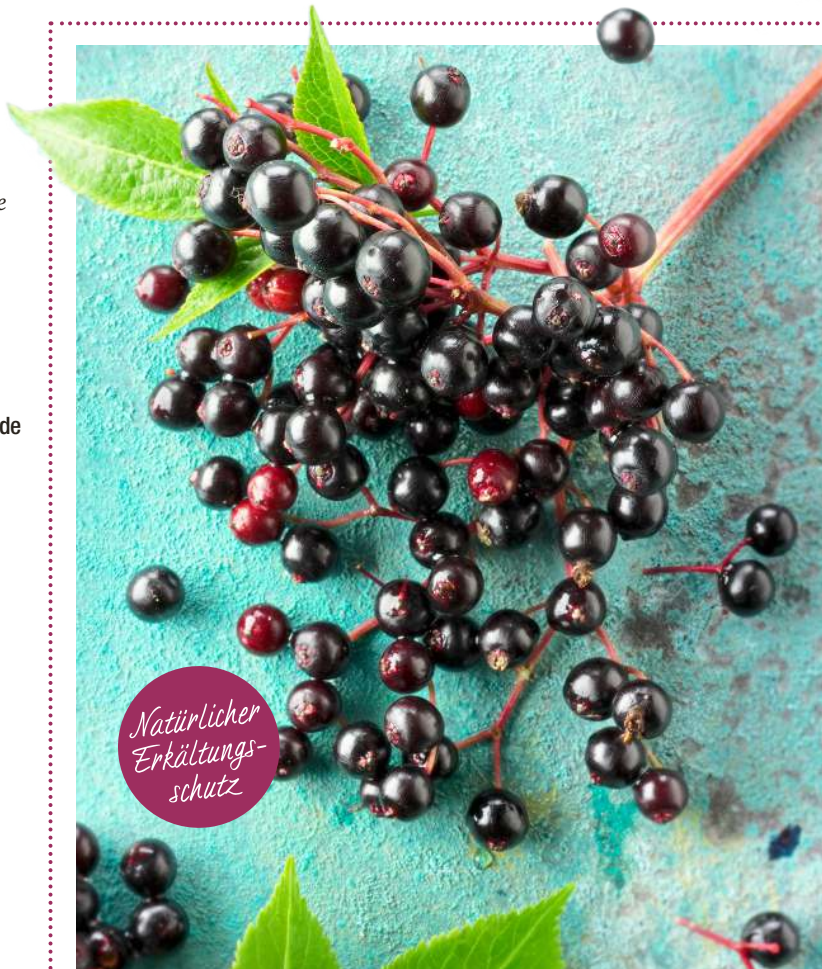


## Ordentlich was in der Birne

Ein Champion im Birnenkosmos ist die Sorte **Conference**. Sie benötigt keine weiteren Birnbäume zur Befruchtung und gilt als robust und genügsam. Das freut nicht nur Landwirte, auch Hobbygärtnern macht die knackige Frucht mit ihrer neutralen Süße Freude: Nach nur zwei Jahren steht bereits eine ertragreiche Ernte ins Haus. Das klingt gut? Dann pflanzen Sie noch schnell ein Bäumchen, jetzt ist die beste Zeit dafür.



Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben die Birnen bis Weihnachten frisch



## Fit durch den Herbst

Im September und Oktober leuchten sie wieder schwarz-rot am Wegesrand: **Holunderbeeren**, von denen wir uns unbedingt ein Körbchen voll pflücken sollten. Zu Saft oder Tee verarbeitet, stärken die eisenhaltigen und Vitamin-C-reichen Früchte unser Immunsystem. Bitte bedenken: Niemals roh naschen, denn dann wirbeln die Beeren unseren Verdauungstrakt durcheinander oder können sogar giftig sein.

## Eichhörnchens Liebling

Auch wir waren fleißig Haselnüsse sammeln und machen Hochprozentiges daraus. Für 800 ml Haselnusschnaps **250 g Haselnüsse** hacken und goldbraun rösten. Auskühlen lassen, mahlen und mit **200 ml Cognac**, **600 ml Wodka** und **150 g Kandiszucker** in ein verschließbares Glas geben und acht Wochen ziehen lassen. Zunächst alles durch ein Küchentuch und anschließend durch einen Kaffeefilter in ein weiteres Gefäß passieren. Nochmals zwei Wochen ziehen lassen. In hübsche Fläschchen gefüllt ein zauberhaftes Mitbringsel!



## Backfeen, aufgepasst

Desserts und Küchlein die Knusper-Krone aufsetzen? Geht prima mit dem **Topping** aus süß-salzigem Mais-krokant. Perfekt zu dunkler Schokolade und Karamell. Von Dr. Oetker; 80 g ca. 1,90 €



## Gut gehobelt

## Fenchel-Freuden für alle

Der Geschmack von **Fenchel** erinnert an Anis und scheidet oft die Geister. Skeptiker überzeugen Sie, indem Sie die Knolle hauchdünn hobeln und kurz in einer Marinade aus Olivenöl und frisch gepresstem Orangensaft ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Orangenfilets garnieren und Meersalz bestreuen. Für alle Fenchel-Freunde: Auf Seite 15 wartet eine weitere Rezeptidee mit dem würzigen Gemüse auf Sie.



Alles schön aufessen!

# Vom Blatt bis zur Wurzel

Halt, stopp, nicht wegwerfen! Wir haben den neuen Trend **Leaf to Root** für Sie getestet. Dabei wird alles vom Gemüse kreativ eingesetzt. Probieren Sie mal, wie toll **Blätter** und **Stängel** schmecken

*Knuspriges Extra: Rote-Bete-Blätter als Chips.  
Blätter und Stängel passen auch zu Pasta  
oder in eine Quiche*





## Rote-Bete-Linsen-Salat zu Kotelett

Stiele und Blätter der Rote Bete punkten mit kräftig-nussigem Aroma – ideal als Basis für den Salat

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g rote Linsen
- ♥ 1 Bund (ca. 600 g) kleine Rote Beten mit Blättern
- ♥ 4 EL Öl ♥ 2 EL Zucker
- ♥ 50 g getrocknete Kirschen
- ♥ 5 EL Balsamico-Essig
- ♥ 2 EL Butter ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Öl zum Bestreichen
- ♥ 4 Schweinekoteletts (à ca. 200 g)
- ♥ 200 g Feta ♥ eventuell Oregano zum Garnieren ♥ Backpapier

**1 FÜR DEN SALAT** Linsen in kochendem Wasser 8–10 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen. Rote Bete samt Grün waschen. Blätter und Blattstiele abschneiden, Hälfte Blätter beiseitelegen. Stiele und übrige Blätter fein hacken. Rote Bete eventuell schälen, in Spalten schneiden (Vorsicht, färbt stark! Einmalhandschuhe tragen).

**2** 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rote Bete darin ca. 10 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Kirschen, Essig und Butter einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Stiele und Blätter unterrühren.

**3** Übrige Blätter auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten knusprig backen.

**4 FÜR DIE KOTELETTS** Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin pro Seite ca. 4 Minuten braten.

**5** Linsen und Gemüse mischen. Salat abschmecken. Mit Koteletts anrichten. Feta zerbröckeln und mit Rote-Bete-Blättern auf dem Salat verteilen. Eventuell mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 710 kcal

E 48 g · F 36 g · KH 44 g

# Möhrenstrudel mit Brokkoli-Dip

Erfrischender Strudelbegleiter: Seine sattgrüne Farbe verdankt das Sößchen dem Brokkolistiel und zartem Möhrenkraut

### ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

- ♥ 1 Packung (450 g; 6 Scheiben) TK-Blätterteig
- ♥ 1 Bund (ca. 900 g) bunte Möhren mit Grün
- ♥ 500 g Brokkoli ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 3 EL Tomatenmark ♥ 1 EL Mehl ♥ 1 TL Gemüsebrühe (instant) ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Eigelb + 2 Eier
- ♥ 200 g Schmand ♥ 2 EL Mayonnaise
- ♥ 2–3 EL Zitronensaft ♥ Zucker ♥ Backpapier

**1 FÜR DEN STRUDEL** Teigscheiben nebeneinanderlegen, auftauen lassen. Möhren waschen, Grün abschneiden. Möhren eventuell schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen vom Stiel schneiden, Stiel beiseitelegen. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

**2** 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Möhren und Zwiebeln darin 3–4 Minuten dünsten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. 350 ml Wasser zugießen, aufkochen, Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Nach ca. 10 Minuten Brokkoliröschen mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen.

**3** Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen. Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech leicht überlappend zum Rechteck (ca. 30 x 40 cm) legen, dabei die Teig-ränder mit Eigelb bestreichen. Gemüse längs auf die Teigmitte legen. Eine Teigseite darüberschlagen, Rand mit Eigelb bestreichen. Gegenüberliegende Teigseite darüberlegen, andrücken. Strudel mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten backen.

**4 FÜR DEN DIP** Eier hart kochen, abschrecken und schälen. Brokkolistiel schälen und würfeln. Zartes Möhrengrün samt Stielen grob hacken. Schmand, Mayonnaise, Zitronensaft, Brokkoli und Möhrengrün pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Eier hacken, unterrühren. Soße zum Strudel reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 650 kcal

E 13 g · F 48 g · KH 38 g

*Statt Petersilie: Möhrengrün schmeckt auch klasse im Bulgursalat oder in Kräuterbutter*





# Hohe Rippe mit Sellerie-Dreierlei

Vom Schopf bis zur Wurzel begeistert der Sellerie mit feinwürzigem Aroma. Die Knolle schmeckt im Kartoffelstampf, Stiele und Blätter schmoren mit dem Rinderbraten

## ZUTATEN FÜR 6–8 PERSONEN

- ♥ 1,5 kg Hohe Rippe (ohne Knochen)
- ♥ 1 Sellerieknolle mit Grün (ca. 1,4 kg)
- ♥ 350 g Schalotten ♥ 8 EL Olivenöl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 1 kg Kartoffeln ♥ 200 ml Milch
- ♥ 50 g gesalzene Pistazien (in Schale)
- ♥ 1 Scheibe Weißbrot ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone ♥ 2 EL Butter ♥ Muskat

**1 FÜR DEN SCHMORTOPF** Fleisch trocken tupfen, grob würfeln. Selleriegrün und Wurzeln abschneiden. Knolle waschen, eventuell schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zartes Grün waschen, Stiele grob, Blätter fein schneiden. Schalotten schälen, halbieren.

**2** 4 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin in zwei Portionen kräftig

anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten, Hälfte Sellerie, Stiele und Hälfte Blätter kurz mit anbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Gesamtes Fleisch zurück in den Topf geben. Ca. 1,75 l Wasser zugießen, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 1 ¼ Stunden schmoren.

**3 FÜR DEN STAMPF** Kartoffeln waschen, eventuell schälen, grob würfeln. Mit Rest Sellerie in Milch und 200 ml Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

**4 FÜR DAS TOPPING** Pistazien schälen, grob hacken. Brot grob zerbröseln, in 2 EL heißem Öl anrösten. Brösel, Pistazien, Zitronenschale, Rest Sellerieblätter und 2 EL Öl mischen.

**5** Butter zur Kartoffelmischung geben, samt Flüssigkeit grob stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Schmortopf ebenfalls abschmecken, mit Stampf und Topping anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ½ Std.

PORTION ca. 570 kcal · E 57 g · F 25 g · KH 28 g

*Auch köstlich als Würzsalz:  
Sellerieblätter trocknen,  
dann mit Meersalz  
im Mörser verreiben*

## Schale mitessen

Wenn Sie Bio-Gemüse nehmen, brauchen Sie das Gemüse nicht zu schälen. Dann einfach mit einer Bürste unter fließendem Wasser gründlich abscrubben.





*Fenchelkraut verfeinert – wie Dill – Dips oder Fischgerichte. Einfach im Eiswürfelbehälter portionsweise einfrieren*

## Fenchelschiffchen mit Gemüse-Tagliatelle

*Geschmort mit Hack, entfaltet die Knolle ein liebliches Aroma. Schöner Kontrast: das Kraut mit frischer, lakritziger Note*

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 junge Fenchelknollen mit Grün (à ca. 300 g) ♥ Salz
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 250 g Kirschtomaten ♥ 3 EL Öl
- ♥ 500 g gemischtes Hack
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ Pfeffer
- ♥ 300 g Tagliatelle ♥ 2–3 EL Zitronensaft

**1** Fenchel waschen, Grün abschneiden. Vom Fenchel 12 äußere Segmente lösen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abschrecken und abtropfen lassen. Rest Fenchel und Fenchelgrün klein schneiden.

**2 FÜR DIE SCHIFFCHEN** Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Knoblauch und Hälfte Zwiebeln ca. 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten zufügen, 2–3 Minuten mitbraten. 200 ml Wasser angießen, einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Hackmasse in die Fenchelschiffchen verteilen. Schiffchen in eine Auflaufform setzen, 150 ml Salzwasser angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten backen.

**4 FÜR DIE NUDELN** Tagliatelle in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rest Zwiebeln, Fenchelstücke und -grün darin 4–5 Minuten dünsten. 100 ml Nudelwasser angießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**5** Nudeln abgießen, zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelschiffchen mit Nudel-mischung anrichten.

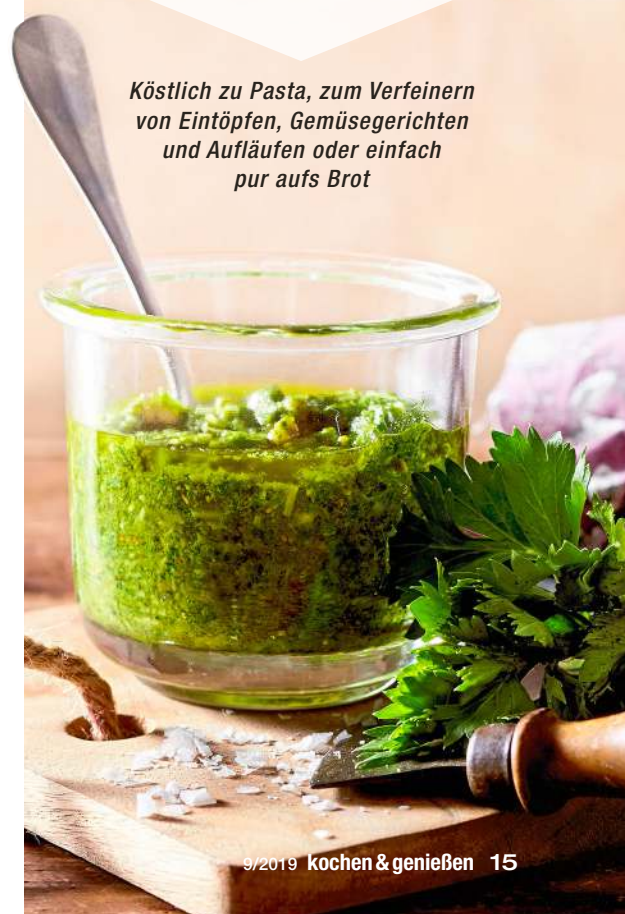
**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min.  
**PORTION** ca. 670 kcal  
**E** 34 g · **F** 31 g · **KH** 60 g

## Köstliches Pesto-Puzzle für je 250 ml

Das Grün von Sellerie & Co. eignet sich prima für den italienischen Klassiker. Mit nur vier Zutaten kombinieren Sie ganz nach Gusto Ihr Lieblingspesto

Blätter 50 g	Möhren- grün	Fenchel- grün	Sellerie- grün
Nüsse, Kerne & Co. 50 g	Geröstete Hasel- nüsse	Geröstete Weißbrot- würfel	Geröstete Mandeln
Geriebener Käse 50 g	Pecorino	Bergkäse	Ziegen- gouda
Öl 100 ml	Oliveneröl	Rapsöl	Sonnen- blumenöl
Würze	¼ TL Chiliflocken	2 TL Kapern	½ TL ab- geriebene Bio-Zitro- nenschale

*Köstlich zu Pasta, zum Verfeinern von Eintöpfen, Gemüsegerichten und Aufläufen oder einfach pur aufs Brot*





**MONTAG**

*Fein abgerundet  
mit Honig*

*Titel-  
Rezept*

# Mit Genuss **DURCH DIE WOCHE**

So kochen Sie von Montag bis Freitag einfach,  
preiswert und immer wieder lecker. Hier kommen  
unsere Rezeptideen für eine Woche Tafelfreude



DIENSTAG

## Bratwurstschnecken auf Ofentomaten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kg bunte Tomaten
- ♥ 200 g Kirschtomaten
- ♥ 5 Schalotten
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 6 Stiele Thymian
- ♥ 8 Stiele Oregano
- ♥ 2 EL flüssiger Honig
- ♥ 5 EL Öl
- ♥ Meersalz (z. B. Fleur de Sel)
- ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Bratwurstschnecken (à ca. 100 g)

**1** Alle Tomaten waschen. Große Tomaten quer halbieren. Schalotten schälen und halbieren. Knoblauch schälen und grob schneiden. Kräuter waschen.

**2** Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Kräuter in einer Auflaufform (ca. 28 cm Ø) mischen. Mit Honig und 3 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten garen.

**3** 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bratwurstschnecken darin pro Seite ca. 4 Minuten braten. Bratwurstschnecken auf den Tomaten anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 480 kcal

E 16 g · F 38 g · KH 17 g



Veggie

## Kartoffel-Gyros-Pfanne „Akropolis“

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kg Kartoffeln
- ♥ 4 EL Öl
- ♥ 2–3 TL Gyrosgewürz ♥ Salz
- ♥ 2–3 kleine Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- ♥ 1 kleine Gemüsezwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 rote Chilischote ♥ Pfeffer
- ♥ 5 Stiele Thymian
- ♥ 50 g schwarze Oliven
- ♥ 200 g Feta

**1** Kartoffeln waschen und längs in Spalten schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten braten. Kartoffeln mit Gyrosgewürz und eventuell Salz würzen. 5 EL Wasser angießen. Kartoffeln zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Pfanne dabei ab und zu rütteln.

**2** Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und, bis auf ein Viertel, in feine Spalten schneiden. Übriges Zwiebelviertel grob würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen, fein hacken.

**3** Paprika, Zwiebelspalten und Knoblauch zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles offen ca. 5 Minuten weiterbraten.

**4** Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Thymian und Oliven zum Schluss unter die Kartoffeln heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta zerbröckeln. Mit Zwiebelwürfeln und Chili mischen. Auf der Kartoffelpfanne verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 410 kcal

E 15 g · F 19 g · KH 43 g

LeserCLUB

„Der Honig zu den Tomaten war der Hit. Bei uns gab es Kartoffel-Wedges auf dem Blech dazu, die ich gleichzeitig mit den Tomaten oben in den Ofen geschoben habe.“

Daniela Illing



### NICHT VERPASSEN!

Die Moderatoren Sandra Kenntenich und Sascha Heyna präsentieren die Highlights unserer neuen Ausgabe sowie praktische Haushaltshelfer!  
Jeden Dienstag ab 19 Uhr auf QVC.

kochen & genießen **TV**



**MITTWOCH**



Nur  
**1,60 €**  
pro Person

## Gemüse Eintopf „Nürnberger Art“

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Bund Suppengrün ♥ 3 Kartoffeln
- ♥ 150 g geräucherter durchwachsener Speck
- ♥ 300 g Nürnberger Rostbratwürstchen
- ♥ 3 TL Gemüsebrühe (instant) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 100 g TK-Erbisen ♥ 80 g Kartoffelpüreepulver
- ♥ eventuell Oregano zum Garnieren

**1** Zwiebeln schälen und würfeln. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln.

**2** Speck fein würfeln und in einem Topf ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen. Würstchen im Bratfett ca. 5 Minuten goldbraun braten, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Suppengrün und Kartoffeln kurz mitdünsten. Speck zufügen. 1 l Wasser zugießen, aufkochen und Brühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf ca. 20 Minuten köcheln. Gefrorene Erbsen ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen.

**3** Würstchen in Scheiben schneiden und im Eintopf erhitzen. Kartoffelpüreepulver einrühren, Eintopf aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 500 kcal · E 23 g · F 34 g · KH 24 g

### LECKERE VEGGIE-ALTERNATIVE

Statt Speck und Würstchen ca. 300 g geräucherten Tofu würfeln und ca. 5 Minuten im fertigen Eintopf erhitzen.

**DONNERSTAG**

Kalorien-  
arm



*Schön fruchtig dank  
rotem Traubensaft*

## Putenschnitzel in Zwiebel-Kirschtomaten-Soße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Kirschtomaten ♥ 3 kleine Zwiebeln
- ♥ 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g) ♥ 3 EL Pinienkerne
- ♥ 3 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 175 ml roter Traubensaft
- ♥ 1 TL Hühnerbrühe (instant) ♥ 1 TL Speisestärke
- ♥ 300 g Bandnudeln (z. B. Tagliatelle) ♥ 5 Stiele Basilikum

**1** Tomaten waschen. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Putenschnitzel abspülen und trocken tupfen.

**2** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Schnitzel darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

**3** Zwiebeln im Bratfett anbraten. Tomatenmark einrühren. Tomaten zufügen und ca. 1 Minute andünsten. Mit Traubensaft und 150 ml Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Ca. 3 Minuten köcheln. Stärke und ca. 2 EL kaltes Wasser verrühren. Angerührte Stärke in den Fond rühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben und Basilikum unterheben. Nudeln, Schnitzel und Soße anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PORTION ca. 410 kcal

E 17 g · F 15 g · KH 41 g



FREITAG

## Lachs-Koteletts zu buntem Coleslaw

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ca. 1,2 kg Kohl (z. B. je ½ kleiner Weißkohl, Rotkohl und Wirsingkohl)
- ♥ Salz ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 100 g griechischer Sahnejoghurt
- ♥ 6 EL Olivenöl ♥ Pfeffer
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 EL Cajungewürz (z. B. von Fuchs)
- ♥ 4 Lachs-Koteletts (à ca. 175 g)

**1** Kohl waschen, zunächst in Spalten und dann in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Mit 1 TL Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen gut durchkneten. Zitrone waschen und die Schale fein abraspeln. Zitrone auspressen. Joghurt, 2 EL Öl und Zitronensaft unter den Kohl mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

**2** Knoblauch schälen, hacken. Zitronenschale, Knoblauch, 4 EL Öl und Cajungewürz verrühren. Fisch abspülen, trocken tupfen und mit Marinade bestreichen. Auf ein Backblech legen und unter dem heißen Backofengrill pro Seite ca. 4 Minuten grillen. Mit dem Coleslaw anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 390 kcal

E 16 g · F 28 g · KH 17 g

*Glasiert mit würziger  
Marinade*

# DAS ERSTE LIQUID! EXPRESS MAGNESIUM



**Jetzt  
probieren!**

Das schnellste Bioelectra®  
Magnesium für vitale Muskeln.\*

Hoch konzentriert

Sofort trinkfertig

Fruchtig lecker



\* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Bioelectra® Magnesium 300 mg Liquid. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Fläschchens gut aufschütteln und vollständig austrinken.



# Köstliches ZUM NACHTTISCH

Zwei leckere  
Desserts, die  
Ihnen jeden  
Tag versüßen

## Knuspertraum- Bienenstich-Profiteroles

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCK

- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 100 g + 50 g Zucker
- ♥ 75 ml Whiskey-Sahne-Likör
- ♥ 325 ml Milch ♥ 50 g + 1 EL Butter
- ♥ Salz ♥ 100 g + 2 EL Mehl
- ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 150 g + 200 g Schlagsahne
- ♥ 50 g Honig
- ♥ 200 g Mandelblättchen
- ♥ 200 g Schmand
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

**1 FÜR DIE FÜLLUNG** Puddingpulver, 100 g Zucker und Likör glatt rühren. Milch aufkochen. Puddingpulver einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Pudding mit Folie bedecken und auskühlen lassen.

**2 FÜR DIE WINDBEUTEL** 200 ml Wasser, 50 g Butter und 1 Prise Salz aufkochen. 100 g Mehl auf einmal zufügen und mit einem Kochlöffel (mit Loch) unterrühren. Rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet. Teig in eine

Schüssel geben, 1 Ei unterrühren. Teig ca. 10 Minuten abkühlen lassen. 1 Ei unterrühren.

**3** Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Ca. 16 Tuffs auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) 20–25 Minuten backen. Windbeutel sofort mit einer Schere aufschneiden. Auskühlen lassen.

**4 FÜR DIE BIENENSTICKKREISE** 1 EL Butter, 150 g Sahne, 50 g Zucker und Honig aufkochen. Mandeln unterrühren, ca. 2 Minuten köcheln. 2 EL Mehl unterrühren. Masse ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech (ca. 32x39 cm) streichen. Im Ofen bei gleicher Temperatur 9–12 Minuten backen. Mandelplatte samt Papier auf eine Arbeitsfläche ziehen, ca. 5 Minuten abkühlen. Dann mit einem Ausstecher (ca. 2,5 cm Ø) ca. 16 Kreise ausstechen.



**5** Pudding glatt rühren. Schmand und 200 g Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen, als Tuffs auf die unteren Windbeutelhälften spritzen. Obere Hälften daraufsetzen. Profite-

roles mit Bienenstichkreisen verzieren und mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmecken gemischte Beeren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std. +  
**Wartezeit** ca. 1 Std.  
**STÜCK** ca. 320 kcal  
**E** 6 g · **F** 20 g · **KH** 23 g



## Limetten-Mousse mit Mangofrische

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Bio-Limetten ♥ 2 Blatt Gelatine
- ♥ 2 frische Eier + 2 Eiweiß (Gr. M)
- ♥ 100 g Zucker
- ♥ 200 g Mascarpone
- ♥ 1 reife Mango

**1** Limetten heiß waschen und trocken tupfen. Von 1 Limette Schale in dünnen Streifen abziehen und in kaltes Wasser legen. Von der übrigen Limette Schale dünn abreiben. Limetten auspressen.

**2** Gelatine einweichen. 1 Ei trennen. Eigelb, 1 Ei, Zucker und Limettensaft im heißen Wasserbad ca. 2 Minuten schaumig schlagen. Gelatine ausdrücken und in der Creme auflösen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

**3** Limettenschale und Mascarpone unter die Creme heben. 3 Eiweiß steif schlagen, in zwei Portionen unter die Creme heben. Mousse in vier Gläser (à ca.

250 ml Inhalt) füllen. Zugedeckt ca. 3 Stunden kalt stellen.

**4** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln und pürieren. Mango- soße auf die Mousse geben. Limettenschalenstreifen abtropfen lassen und Dessert damit verzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Min. +  
**Wartezeit** ca. 3 ¼ Std.  
**PORTION** ca. 410 kcal  
**E** 9 g · **F** 26 g · **KH** 35 g



Wonnemeyer  
Orientalischer Salat<sup>1</sup>

Verschiedene Sorten

ASIA GREEN GARDEN  
Sushi Box<sup>2</sup>

Verschiedene Sorten und  
Gewichte, 200 g oder 210 g

200-g-Becher

**0.99**

(100 g = 0.50)

Packung

**2.79**

(100 g = 1.40/1.33)

**KNALLER  
ANGEBOTE**

OHNE  
ENDE



150-g-Becher

**0.35**

(100 g = 0.23)

GUT BIO

Bio-Joghurt Pur<sup>1</sup>

3,8 % Fett; kontrolliert ökologische Erzeugung

Schneekoppe  
Bio-Chia Samen

Reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen,  
Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren;  
kontrolliert ökologische Erzeugung

300-g-Beutel

**2.75**

(kg = 9.17)

Diese und noch viel mehr Knaller-Angebote  
zum ALDI Preis dauerhaft in unserem Sortiment.

**Jeden Tag besonders – einfach ALDI.**

**aldi-nord.de**



<sup>1</sup>Aus der Kühlung <sup>2</sup>Aus der Frischetruhe

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16A, 45307 Essen. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie unter [aldi-nord.de](http://aldi-nord.de) unter „Filialen und Öffnungszeiten“. Ferner steht Ihnen unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800-723 48 70 zur Verfügung.



The background image shows a dining table with a white tablecloth. In the upper left, a plate holds a folded light-colored napkin with a knife and fork tucked into it. To the right, a glass of white wine sits next to a small, textured blue glass vase containing a bouquet of small white flowers. The main focus is a large, light blue ceramic plate with a speckled pattern, filled with a meal of pink salmon steaks, green beans, yellow mashed potatoes, and a red berry sauce. A dried starfish is placed on the table to the left of the plate.

# *DAS GENIESSER- Menu*

## **ZUM WOCHENENDE**

*Wir lichten den Anker und nehmen Kurs auf den Norden: Die Ostsee serviert uns Backfisch, Schleswig-Holstein einen Braten à la Birnen, Bohnen und Speck und Hamburg ein süßes Franzbrötchen-Eis!*







VORSPEISE

---

***Backfischpraline***  
in Bierteig

HAUPTSPEISE

---

***Zarter Kalbsrücken***  
mit Speckböhnchen und  
Birnen-Chutney

DESSERT

---

***Franzbrötchen-Eis***  
auf heißen Himbeeren





## VORSPEISE

## Knusprige Backfischpraline

## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 125 g Mehl ♥ Salz ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 125 ml helles Bier (z. B. Pils)
- ♥ 1 TL + 500 ml Öl
- ♥ 5 Stiele Dill ♥ 3 EL Remoulade (Glas)
- ♥ 1 EL saure Sahne ♥ Pfeffer
- ♥ 3 Scheiben Toastbrot ♥ 8 Blätter Pflücksalat
- ♥ 200 g Seelachsfilet ♥ *Küchenpapier*

**1 FÜR DEN BIERTIEG** Mehl, ½ TL Salz, Ei, Bier und 1 TL Öl glatt rühren. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

**2 FÜR DIE REMOULADE** Dill waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Remoulade, saure Sahne und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3 FÜR DIE TOAST-ANKER** Brot toasten. Daraus mit einem Anker ausstecher (ca. 5,5 cm) sechs Anker ausstechen. Salat waschen und grob zerzupfen.

**4** Fisch abspülen, trocken tupfen und in vier Würfel (à ca. 3 x 3 cm) schneiden. 500 ml Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Fischwürfel durch den Bierteig ziehen, kurz abtropfen lassen und im heißen Öl rundherum 3–5 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5** Je etwas Salat auf Teller verteilen. Einen Klecks Dill-Remoulade daraufgeben. Backfischpralinen daraufsetzen. Mit Toast-Ankern garnieren. Restliche Dill-Remoulade dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 300 kcal

E 11 g · F 17 g · KH 24 g



## HAUPTSPEISE

## Zarter Kalbsrücken mit Speckböhnchen und Birnen-Chutney

## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1,5 kg ausgelöster Kalbsrücken
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 3 Möhren
- ♥ 3 EL mittelscharfer Senf ♥ Salz
- ♥ 4 EL Öl ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 100 g geräucherter durchwachsender Speck (Stück)
- ♥ je 5 Stiele Petersilie und Bohnenkraut
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ Pfeffer
- ♥ 1,5 kg Kartoffeln
- ♥ 1,2 kg grüne Bohnen
- ♥ 2 EL Butter
- ♥ 6 EL Birnen-Chutney (s. Rezept unten)
- ♥ *Küchenpapier*

**1 FÜR DEN BRATEN** Braten ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Möhren schälen, waschen. Alles grob schneiden. Kalbsrücken trocken tupfen. Mit Senf einreiben und mit Salz würzen. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren im heißen Bratfett andünsten. Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Mit 750 ml Wasser ablöschen. Fleisch wieder zufügen. Offen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 120°C/Umluft: nicht geeignet/Gas: s. Hersteller) ca. 1 Stunde garen.

**2 FÜR DAS SPECKBRÖSEL-TOPPING**

Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilie und Bohnenkraut waschen und hacken. Zitrone waschen und Schale fein abreiben. Eine Zitronenhälfte auspressen. Speck, Zitronenschale, -saft, 1 EL Öl, Petersilie und Bohnenkraut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3 FÜR DIE BEILAGEN** Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

**4** Fleisch warm stellen. Bratenfond samt Gemüse pürieren, durch ein Sieb in einen Topf gießen und aufkochen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Kartoffeln und Bohnen abgießen. Butter zu den Kartoffeln geben und alles fein zerstampfen. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Bohnen, Kartoffelstampf und Soße anrichten. Speckbrösel-Topping über die Bohnen streuen. Birnen-Chutney als Klecks auf das Fleisch geben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PORTION ca. 710 kcal

E 67 g · F 27 g · KH 48 g

## Birnen-Chutney

## ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER (À CA. 300 ML INHALT)

**1 kg Birnen** schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. **300 g Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Birnen, Zwiebeln, **200 g braunen Zucker**, **250 ml Weißweinessig**, **5 EL trockenen Weißwein**, **3 EL flüssigen Honig**, **3 Gewürznelken**, **2 TL gemahlenen Ingwer** sowie **je 1 TL gemahlenen Piment, Salz und Pfeffer** in einem Topf unter Rühren aufkochen. Zugedeckt ca. 2 Stunden köcheln. Dann offen weitere ca. 15 Minuten köcheln. Nelken herausnehmen. Chutney in vorbereitete **Twist-off-Gläser** füllen, sofort verschließen und auskühlen lassen. **Schmeckt auch zu Wild, Pasteten und kräftigem Käse.**

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Std.

HALTBARKEIT ca. 9 Monate



DESSERT

# Franzbrötchen-Eis auf heißen Himbeeren



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- ♥ 750 ml Vanilleeis
- ♥ 2 Franzbrötchen (Hamburger Zimtplundergebäck; ersatzweise Zimtröllchen, z. B. von Giffjar)
- ♥ 400 g TK-Himbeeren ♥ 3 EL Zucker
- ♥ Frischhaltefolie

**1** Vanilleeis etwas antauen lassen. 1 ½ Franzbrötchen fein würfeln und unter das Eis heben. Aus dem Vanilleeis mit einem Eisportionierer sechs Kugeln formen und auf ein mit Folie ausgelegtes Brett geben. Kugeln und übriges Eis (anderweitig verwenden) einfrieren.

**2** ½ Franzbrötchen in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Gefrorene Himbeeren und Zucker in einem Topf aufkochen. Heiße Himbeeren und je 1 Kugel Eis anrichten. Mit gerösteten Brötchenscheiben verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

PORTION ca. 290 kcal

E 4 g · F 13 g · KH 37 g

## FÜR EIN PERFEKTES TIMING

### Am Vortag

Chutney zubereiten.

### 2 Stunden vorher

**Dessert:** Eis vorbereiten, einfrieren. Brötchen rösten. Himbeeren kochen und abkühlen lassen.

**Vorspeise:** Remoulade anrühren, kalt stellen.

### 1 ½ Stunden vorher

**Hauptspeise:** Speck-Topping zubereiten. Gemüse für das Fleisch vorbereiten. Bohnen putzen. Kartoffeln schälen, in kaltes Wasser legen.

### 1 Stunde vorher

**Hauptspeise:** Fleisch zubereiten.

### 30 Minuten vorher

**Vorspeise:** Bierteig anrühren. Toast-Anker zubereiten. Fisch würfeln.

### 10 Minuten vorher

**Vorspeise:** Fisch frittieren. Vorspeise anrichten.

**Hauptspeise:** Kartoffeln und Bohnen kochen.

### Nach der Vorspeise

**Hauptspeise:** Kartoffelstampf und Soße zubereiten.

### Nach der Hauptspeise

**Dessert:** Eiskugeln aus dem Gefriergerät herausnehmen. Himbeeren nochmals erhitzen. Dessert anrichten.

**Omega-lecker.  
Omega-gesund.  
Omega-vielseitig.**

Mazola.  
Meister aller Öle.

Kleine Flasche.  
Großer Geschmack.  
#individuoel





Gemütlich wie beim Italiener

# *Wir eröffnen unsere Trattoria*

Wir machen es wie in den typischen Familienrestaurants:  
schlichtes Geschirr, rot karierte Tischdecken und köstliche  
Klassiker ohne Schnickschnack. Benvenuti zu unserem  
entspannten italienischen Abend!





## Aperol „Limetta“

Limetten und Tonic verleihen dem orange-farbenen Klassiker spritzige Frische

ZUTATEN FÜR 8 GLÄSER (À 200 ML)

- ♥ 8 Bio-Limetten ♥ 8 TL brauner Zucker
- ♥ Crushed Ice ♥ 300 ml Aperol
- ♥ 1 l gut gekühltes Tonic Water (Flasche)

**1** Limetten heiß waschen und in kleine Stücke schneiden. Limettenstücke mit Zucker in acht Gläser verteilen und mit einem Holzstößel leicht zerdrücken.

**2** Crushed Ice und Aperol in den Gläsern verteilen. Mit einem langstieligen Löffel umrühren, mit Tonic Water auffüllen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

## Prosecco „Basilico“

Selbst gemachter Basilikumsirup im Schaumwein weckt den Appetit

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE SIRUP (CA. 500 ML INHALT)

- ♥ 300 g Zucker ♥ 1 Bund Basilikum
- ♥ 2 Bio-Zitronen ♥ 2 Flaschen (à 0,75 l) gut gekühlter Prosecco

**1 AM VORTAG** Zucker mit 300 ml Wasser aufkochen, vom Herd nehmen. ½ Bund Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Zitronen heiß waschen, Schale dünn abschälen. 1 Zitrone auspressen. Basilikum, Zitronenschale und -saft in den Zuckersirup geben. Über Nacht ziehen lassen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Sirup durchsieben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Heißen Sirup in eine vorbereitete Flasche füllen, verschließen und auskühlen lassen.

**3** Kurz vor dem Servieren Rest Basilikum waschen und Blätter abzupfen. Jeweils ca. 2 EL Sirup und Basilikumblätter in Sektgläser geben, mit Prosecco auffüllen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min. + Wartezeit ca. 14 Std.

HALTBARKEIT ca. 2 Monate

„Amici, schön, dass ihr da seid, nehmt doch Platz. Ein aperitivo gefällig? Cincin und salute!“





## Geflammtes Rinder-Carpaccio

Wenn der Koch mit dem Feuer spielt, kommt der eigentlich rohe Vorspeisenliebhaber plötzlich zart gegart aus der Küche

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 600 g Rinderfilet
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 100 ml Balsamico-Essig
- ♥ 1 EL mittelscharfer Senf
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 100 ml Olivenöl
- ♥ 100 g Rucola
- ♥ 100 g Parmesan (Stück)
- ♥ Olivenöl für die Teller
- ♥ Frischhaltefolie

**1 FÜR DAS FLEISCH** Rinderfilet trocken tupfen, in Folie wickeln und im Gefrierfach ca. 20 Minuten anfrieren lassen.

**2 FÜR DIE VINAIGRETTE** Knoblauch schälen, fein hacken. Essig, Senf, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl nach und nach unterschlagen.

**3** Rucola waschen. Parmesan in Späne hobeln. Acht Teller dünn mit Öl bestreichen.

**4** Angefrorenes Filet aus der Folie wickeln. Mit einer Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer in ca. 2 mm

dünne Scheiben schneiden und leicht übereinanderlappend auf den geölten Tellern anrichten. Mit dem Küchengasbrenner abflammen oder unter dem vorgeheizten Backofengrill grillen, bis die Oberfläche leicht gegart ist. Rucola mit der Hälfte Vinaigrette mischen. Das Fleisch mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Jeweils etwas Rucola daraufgeben. Mit Parmesan bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 280 kcal

E 21 g · F 21 g · KH 0 g

„Das fängt ja gut an! Zartes Rinderfilet und pikanter Parmesan. Delizioso!“





## Vorspeise

# Insalata caprese con pesto

Pesto zu Tomate und Mozzarella – dem Antipasti-Klassiker stehen die Tricolore, die Nationalfarben Italiens, bestens, oder?

## ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 60 g Pinienkerne
- ♥ 60 g Parmesan (Stück)
- ♥ 2 Bund Basilikum
- ♥ 3 Knoblauchzehen
- ♥ 125 ml + 4 EL Olivenöl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 4 reife Fleischtomaten
- ♥ 200 g Kirschtomaten
- ♥ 250 g Büffelmozzarella
- ♥ 2 EL Zitronensaft

**1 FÜR DAS PESTO** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Parmesan grob zerkleinern. Basilikum waschen, trocken tupfen und, bis auf 4 Stiele, Blätter klein schneiden. Knoblauch schälen. Pinienkerne, Parmesan, Basilikumblätter und 125 ml Öl grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2 FÜR DEN SALAT** Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Alle Tomaten waschen. Fleischtomaten in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren.

Mozzarella in Stücke schneiden. Mit Tomaten und Zwiebeln auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft und 4 EL Öl verrühren. Über den Salat träufeln. Pesto daraufgeben. Salat mit übrigem Basilikum bestreuen. Dazu schmeckt Ciabatta.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PORTION ca. 360 kcal

E 14 g · F 30 g · KH 5 g

„Die waren prima,  
diese Primi. Ich  
bin mal gespannt, was  
uns jetzt aufgetischt  
wird ...“



Bella Mozzarella!  
Was schmeckt denn da  
so würzig? Das selbst  
gemachte Pesto!





## Hauptgang

### Pollo con aglio al forno

Hähnchenbrust und Knoblauch duften schon beim Öffnen der Ofentür verheißungsvoll – da läuft allen das Wasser im Munde zusammen

#### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 kg grüner Spargel (ersatzweise Lauchzwiebeln)
- ♥ 600 g Kirschtomaten
- ♥ 2 frische Knoblauchknollen
- ♥ 6 Zwiebeln ♥ 4 Zweige Rosmarin
- ♥ 4 Hähnchenbrüste (mit Haut und Knochen; à ca. 375 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ 500 ml trockener Weißwein

**1** Spargel waschen, Enden großzügig abschneiden. Stangen halbieren. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauchknollen waschen, quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Rosmarin waschen.

**2** Filets samt Haut vom Knochen schneiden. Filets abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets, Knoblauch, Zwiebeln und Rosmarin in einem Bräter oder auf der Fettpfanne des Backofens verteilen. Mit Öl beträufeln und

Wein angießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten braten.

**3** Spargel und Tomaten zum Hähnchen geben und alles ca. 25 Minuten zu Ende braten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder Ciabatta.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 390 kcal  
E 43 g · F 17 g · KH 7 g



„Das ist mit ganz viel Amore gemacht. Und Knoblauch, mmmh. Das musst du probieren!“



## Hauptgang

## Involtini di vitello

Was haben wir denn da am Wickel? Würzigen Parmaschinken, Pesto und schmelzigen Mozzarella, umhüllt von zartem Kalbfleisch

## ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 250 g Mozzarella
- ♥ 16 Scheiben Parmaschinken
- ♥ 16 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 75 g)
- ♥ 150 g Pesto (Glas; oder selbst gemachtes, siehe Rezept Seite 29)
- ♥ 8 Schalotten ♥ 2 Bio-Zitronen
- ♥ 2 Zweige frischer Lorbeer
- ♥ 2 Auberginen (à ca. 250 g)
- ♥ Öl für die Spieße
- ♥ 4 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 16 Holzspieße

**1** Mozzarella in 32 Streifen schneiden. Schinkenscheiben halbieren. Schnitzel trocken tupfen, halbieren und mit Pesto bestreichen. Jeweils mit 1 Schinkenhälfte und 1 Mozzarellastreifen belegen. Schnitzel fest aufrollen.

**2** Schalotten schälen, halbieren. Zitronen heiß waschen und in Spalten schneiden. Lorbeer waschen, Blätter abzupfen. Auberginen waschen und in Stücke schneiden. Holzspieße einölen. Kalbsröllchen, Auberginen, Schalotten, Lorbeerblätter

und Zitronenspalten im Wechsel auf die Holzspieße stecken.

**3** 4 EL Öl portionsweise in einer Pfanne (z. B. Grillpfanne) erhitzen. Spieße darin portionsweise rundherum ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertige Spieße warm stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PORTION ca. 430 kcal

E 42 g · F 27 g · KH 3 g

„Das zergeht ja auf der Zunge, das zarte Kalbfleisch. Molto bene!“

„Kann ich einen Nachschlag haben, per favore? Oder gibt es noch ein Dessert?“





## Süßes

# Polenta-Ricotta-Kuchen

Golden verlassen Maisgrieß und Frischkäse den Ofen. Dann wird der Kuchen mit Zitronensirup getränkt – saftiger geht es nicht

## ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 125 g Butter
- ♥ 150 g Polenta (Maisgrieß)
- ♥ 1 EL Mehl ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 2 Bio-Zitronen ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ ½ Vanilleschote
- ♥ 250 g Ricotta
- ♥ 125 g + 2 EL + 75 g Zucker
- ♥ Fett und Mehl für die Form

**1** Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Polenta, Mehl und Backpulver mischen. Zitronen heiß waschen und von 1 Zitrone die Schale fein abreiben. Ei trennen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Ricotta, 125 g

Zucker, Zitronenschale, Vanillemark und Eigelb verrühren. Flüssige Butter und Polentamischung unterrühren. Teig ca. 5 Minuten quellen lassen.

**2** Eiweiß steif schlagen, zum Schluss 2 EL Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter den Teig heben. Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Tarteform mit Hebelboden (24 cm Ø) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen.

**3** Von der übrigen Zitrone die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen

abziehen. Beide Zitronen auspressen. 75 g Zucker und 2 EL Wasser in einem Topf goldgelb karamellisieren. Zitronensaft zufügen und alles ca. 5 Minuten sirupartig einkochen lassen. Zitronenzesten zufügen und etwas abkühlen lassen.

**4** Heißen Kuchen mit Zitronensirup beträufeln. Kuchen ca. 20 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. + Wartezeit  
STÜCK ca. 190 kcal · E 3 g · F 9 g · KH 23 g

*„Vergesst bella figura, von dem leckeren Kuchen nehme ich noch ein zweites Stück.“*

*„Jetzt weiß ich, was ‚dolce far niente‘ bedeutet: Nach diesen Dolci kann ich nichts mehr tun!“*





# Semifreddo alla stracciatella

Halb gefroren ist ein Hochgenuss auf ganzer Linie!  
Nussnougatcreme, Schokolade und Schlagsahne lassen  
nicht nur Kinderherzen höherschlagen

## ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

♥ 400 g Schlagsahne ♥ 3 frische Eier (Gr. M)

♥ 75 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker

♥ 200 g Nussnougatcreme

♥ 50 g Zartbitterschokolade ♥ 1–2 EL Kakao ♥ Frischhaltefolie

**1** Sahne steif schlagen. Eier, Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts weißcremig aufschlagen. Sahne unterheben. Nougatcreme erwärmen und etwas abkühlen lassen. Schokolade hacken.

**2** Eine Kastenform (1,5 l Inhalt) oder eine leere, saubere Plastikeispackung (ca. 1,5 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Ei-Sahne-Creme in die Form füllen. Flüssige Nougatcreme und gehackte Schokolade auf die Creme geben. Mit einer Gabel 1- bis 2-mal umrühren, sodass die Masse gestrudelt ist. Die Masse mit Folie bedecken und mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, einfrieren.

**3** Semifreddo 10–15 Minuten vor dem Servieren aus der Form lösen, Folie entfernen und Eis antauen lassen. Semifreddo anrichten und mit Kakao bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min. + Wartezeit mind. 8 Std.

PORTION ca. 350 kcal · E 6 g · F 28 g · KH 19 g



## kochen & genießen

Bauer Food Experts KG  
Redaktion: kochen & genießen  
Burchardstraße 11  
20077 Hamburg  
Telefon: 040 3019-5170  
ISSN 0933-9698  
Telefax: 040 3019-5175  
www.kochen-und-genießen.de  
E-Mail: info@kochen-und-genießen.de

**Chefredakteurin:** Gabriele Mühlen  
(V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

**Stv. Chefredakteurin:** Brigitte Kesenheimer

**Redaktionsleiterin:** Stefanie Reifenrath

**Assistentin der Chefredakteurin:** Christiane Janzen-Roders,  
Stefanie Schuback

**Textchef:** Jan Bockholt (besondere Aufgaben), Nina Faecke

**Art Director:** Thomas Knobloch

**Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen

**Redaktion:** Angela Berger, Katrin Burmeister,

Doris Gibson, Manfred Mních

**Gestaltung:** Inga Ehrecke, Karina Schultz

**Bildredaktion:** Geraldine Pavone

**Produktionsleitung:** Bianca Schwarz

**Producer:** Melanie Schmitt

**Fotografen:** Christine Biegler, Florian Bonanni,

Tobias Pankrath, Olaf Poelen, Nadine Wolf

**Foodstyling:** Andy Braumann, Stefanie Kröger-Firek,

Frankiska Maderecker, Marco Micluc, Julia Otto,

Bonnie Reymann, Jörg Schmitz, Gudrun Theis, Katharina Wetjen

**Styling:** Katja Danowsky, Sandy Grazia Kozak,

Laura Vaupel, Annamaria Zinnau

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Susanne Baumann (Bildredaktion, fr.),

Julia Böpel (Styling, fr.), Volker Eggers (Food, fr.), Heike Hölcher

(Bildbearbeitung, fr.), Inga Paulsen (Text, fr.), Meike Stüber

(Styling, fr.), Gabriele Thal (Text, fr.), Tobias Wahl (Foto, fr.)

**Schlussredaktion:** Lektornet

**Verlagsleitung:** Malte Jensen

**Objektleitung:** Isabell Contreras Morales

**Verlag:** kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer

Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

**Fotos in diesem Heft**

House of Food / Bauer Food Experts KG; S. 3: Shutterstock (1),

Benjamin Stollenberg (1); S. 11: Alamy/Francesco Mou (1), ddp

images/Shotshop.co (1), dpa Picture Alliance (1), iStockphoto (1);

S. 26–33: Getty Images (1), Shutterstock; S. 37: Illustrationen:

iStockphoto; S. 45: Bauer Media Australia (5); S. 51: Lee Maas (3);

S. 52/53: Shutterstock (1), Benjamin Stollenberg (5); S. 54:

Benjamin Stollenberg (3); S. 58: iStockphoto (1).

**Anzeigen:** Bauer Advertising KG, Brieffach 3905,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg.

**Gesamtanzeigenleitung:** Martina Schönherr

**Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz,

Adresse wie Anzeigen

**Anzeigenpreisliste:** Nr. 33 vom 1. Januar 2019

**Verantwortlich für die Struktur:** Heike Peth

**Koordinator Herstellung:** Helge Voss

**Hersteller:** Karsten Heitmann

**Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000,

20086 Hamburg

**Einzelheftbestellung:** Pressevertrieb Nord KG, Schnackenburg-

allee 11, 22525 Hamburg,

Bestell-Hotline: 01806 012906 (0,20 Euro/Anruf aus dem dt.

Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 Euro/Anruf. Abweichende Preise aus

dem Ausland möglich. Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Fax: 040 85369-111,

E-Mail: service@meine-zeitschrift.de,

Onlineshop: www.meine-zeitschrift.de

**Druck:** VPM Druck GmbH & Co. KG, Karlsruher Straße 31,

76437 Rastatt, www.vpm-druck.de

**Ab- und Bestellservice:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Sa. 9–14 Uhr),

Fax: 040 3019-8182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,

Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem

im Internet unter [www.bauer-plus.de/service](http://www.bauer-plus.de/service);

AboService (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254,

20078 Hamburg, Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr),

Fax 0049 40 3019-8829,

E-Mail: [auslandsservice@bauermedia.com](mailto:auslandsservice@bauermedia.com)

**Copyright 2019** Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck,

auch einzelner Teile verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag

vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder,

Bücher und Fotos wird nicht gehaftet. Die Zeitschrift

**kochen & genießen** wird ganz oder in Teilen in Print und digital

vertrieben.

**kochen & genießen** darf nur mit Genehmigung des Verlages

in Leserkreisen geführt werden. Export von **kochen & genießen**

und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des

Verlages statthaft.

Printed in Germany

**KOCHEN & GENIEßEN** (USPS no 00005106) is published monthly  
by Bauer Media Group. Known Office of Publication: Data Media  
(A division of Cover-All Computer Services Corp.), 660 Howard Street,  
Buffalo, NY 14206. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.  
Postmaster: Send address changes to **KOCHEN & GENIEßEN**,  
Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155,  
E-Mail: [service@roltek.com](mailto:service@roltek.com), Toll free: 1-877-776-5835

## Herstellernachweis

**Baur Versand**  
96222 Burgkunstadt  
Tel. 09575 910  
[baur.de](http://baur.de)

**Bitz**, über **Scandinavian lifestyle**  
33014 Bad Driburg  
Tel. 02362 9536002  
[scandinavian-lifestyle.de](http://scandinavian-lifestyle.de)

**Broste Copenhagen**  
2650 Hvidovre, Dänemark  
Tel. 0045 36390300  
[brostecopenhagen.com](http://brostecopenhagen.com)

**Casagent**  
3060 Espergaarde, Dänemark  
Tel. 0045 49138005  
[casagent.dk](http://casagent.dk)

**Ib Laursen**  
6760 Ribe, Dänemark  
Tel. 0045 75424300  
[iblaursen.dk](http://iblaursen.dk)

**Jars Ceramistes**  
26140 Anneyron, Frankreich  
Tel. 0033 4 75314040  
[jarsceramistes.com](http://jarsceramistes.com)

**Kenwood**, über **De'Longhi Deutschland**  
63263 Neu-Isenburg  
Tel. 06102 5790887  
[kenwoodworld.com/de](http://kenwoodworld.com/de)

**Le Creuset**  
73230 Kirchheim unter Teck  
Tel. 07021-97490  
[lecreuset.de](http://lecreuset.de)

**Pip Studio**, über **Essenza Home**  
46325 Borken  
Tel. 02861 811640  
[essenzahome.de](http://essenzahome.de)

**Stöckli**  
8754 Netstal, Schweiz  
Tel. 0041 55 6455555  
[stockli.ch](http://stockli.ch)



## SO ERREICHEN SIE UNS

♥ Fragen zu Ihrem Abo  
oder zur Heftzustellung?

Tel. 040 32901616 /  
Mo.–Fr. von 8 bis 20 Uhr,  
Sa. von 9 bis 14 Uhr

♥ Hefte nachbestellen?

Bestell-Hotline 01806 012906

(0,20 € pro Anruf aus dem  
dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €  
pro Anruf, abweichende  
Preise aus dem Ausland möglich) /  
Mo.–Fr. von 8 bis 20 Uhr

♥ Fragen zu Rezepten, Zutaten  
oder Produkten?

Tel. 040 3019-5170 /

Fax 040 3019-5175 / E-Mail

[info@kochen-und-genießen.de](mailto:info@kochen-und-genießen.de) /

Mo.–Fr. von 9 bis 18 Uhr

♥ Sie möchten uns schreiben?

Bauer Food Experts KG /

Redaktion kochen & genießen /

Brieffach 35141 / 20077 Hamburg

oder [info@kochen-und-genießen.de](mailto:info@kochen-und-genießen.de)

♥ Jahres-Rezeptregister

Kostenlos heruntergeladen unter

[kochen-und-genießen.de](http://kochen-und-genießen.de)

♥ Besuchen Sie uns auf Facebook:

[facebook.com/](https://facebook.com/kochenundgenießen)

[kochenundgenießen](https://facebook.com/kochenundgenießen)





SCHNELLE KÜCHE

**Senfeier-Ragout  
mit Knusperspeck**

Nur  
**1,40 €**  
pro Person



**Schlemmerschnitten  
mit Steakstreifen**



# EINFACH SCHNELL GENIESSEN

**Fertig in max. 30 Minuten**

**Schweinemedallions  
zu Gartengemüse**



**Schnellster  
Teller  
im Heft**

**Süße Gnocchi  
nach Südtiroler Art**

Für die  
**ganze  
Familie**





## Senfeier-Ragout mit Knusperspeck

Fertig in  
30  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 6 große Kartoffeln ♥ Salz
- ♥ 8 Eier
- ♥ 1 Stange Porree ♥ 2 Möhren ♥ 2 EL Butter
- ♥ 50 g geräucherte Speckwürfel ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 250 ml Milch ♥ 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 2 EL körniger Senf ♥ Pfeffer
- ♥ eventuell Dill zum Garnieren

**1** Kartoffeln schälen, waschen, grob schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Eier ca. 8 Minuten kochen. Porree waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Porree und Möhren ca. 7 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Eier abgießen, abschrecken, schälen und halbieren.

**2** Butter in einem Topf erhitzen. Speck darin ca. 1 Minute anbraten, herausnehmen. Mehl im Speckfett hell anschwitzen. Mit 250 ml Wasser und Milch unter Rühren ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Soße ca. 5 Minuten köcheln, zwischendurch umrühren.

**3** Senf in die Soße rühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln samt Gemüse abgießen. Kartoffeln, Gemüse, Eier und Soße mischen. Speck darüberstreuen. Eventuell mit Dill garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 430 kcal · E 21 g · F 21 g · KH 38 g

## Schweinemedallions zu Gartengemüse

Fertig in  
20  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g TK-Erbsen und -Möhren ♥ 250 g TK-grüne-Bohnen ♥ Salz
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 4 Stiele Petersilie
- ♥ 600 g Schweinefilet ♥ 2 EL Butterschmalz (z. B. Butaris) ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Butter ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 1 TL Speisestärke

**1 FÜR DAS GEMÜSE** gesamtes gefrorenes Gemüse in 250 ml kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Gemüse abgießen.

**2 FÜR DIE MEDAILLONS** Filet trocken tupfen und in ca. zwölf Medallions schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Medallions darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, warm stellen. Pfanne beiseitestellen.

**3** Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse und Petersilie zufügen und darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Bratsatz mit 200 ml Wasser und Sahne ablöschen und aufkochen. Stärke und 2 EL kaltes Wasser verrühren, in die Soße rühren und ca. 1 Minute köcheln. Medallions mit Soße und Gemüse anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 420 kcal · E 41 g · F 21 g · KH 15 g

### GOLDBRAUN GEBRATEN

Damit die Medallions eine appetitliche Kruste bekommen, sollten Pfanne und Fett richtig heiß sein.



## Schlemmerschnitten mit Steakstreifen

Fertig in  
30  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Kirschtomaten ♥ Salz
- ♥ 2 Rinderhufsteaks (à ca. 200 g) ♥ 2 EL Öl ♥ Pfeffer
- ♥ 150 g Salatmayonnaise ♥ 2 TL süßer Senf ♥ 30 g Rucola
- ♥ 8 Scheiben (à ca. 60 g) Vollkornbrot
- ♥ Backpapier

**1** Backofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller). Tomaten waschen, halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Salz würzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

**2** Steaks trocken tupfen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und ca. 2 Minuten ruhen lassen.

**3** Mayonnaise und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen. Steaks in dünne Scheiben schneiden. Brot mit Senfmayonnaise bestreichen. Mit Rucola, Steakstreifen und Tomaten belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 590 kcal · E 31 g · F 31 g · KH 49 g

### GESCHMACKSVERSTÄRKER

Beim Backen im Ofen verdunstet Wasser aus den Tomaten, so intensiviert sich das Aroma



## Süße Gnocchi nach Südtiroler Art

Fertig in  
30  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Äpfel ♥ 2 EL Rosinen
- ♥ 3 EL Zucker ♥ 100 ml + 2 EL Apfelsaft ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 2 TL Speisestärke ♥ Salz
- ♥ 100 g Butter ♥ 60 g Semmelbrösel ♥ 1 TL Zimt
- ♥ 500 g Gnocchi (Kühlregal) ♥ eventuell Minze zum Verziern
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben

**1** Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rosinen abspülen. Äpfel, Rosinen, 1 EL Zucker, 100 ml Apfelsaft und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und zugedeckt ca. 3 Minuten köcheln. Stärke und 2 EL Apfelsaft glatt rühren, in die Äpfel rühren und ca. 1 Minute köcheln. Kompott beiseitestellen.

**2** Reichlich Salzwasser aufkochen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel, 2 EL Zucker und Zimt zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten.

**3** Gnocchi im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und in den Zimtbröseln wenden. Mit Apfelkompott anrichten. Eventuell mit Minze verzieren. Mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 570 kcal

E 7 g · F 22 g · KH 83 g



Feine Schärfe  
dank Kresse



## Grüner Nudelsalat mit Kräuterschnitzel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ Salz ♥ 50 g Mandelkerne ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 150 g Vollmilchjoghurt ♥ 3 EL Salatcreme ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Bund Radieschen ♥ 50 g Babyleafsalat
- ♥ 250 g kurze Nudeln (z. B. Penne rigate) ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 1 Beet Kresse ♥ 4–6 EL Semmelbrösel ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 3 dünne Putenschnitzel (à ca. 120 g) ♥ 3 EL Mehl ♥ 2 EL Butterschmalz

- 1** Reichlich Salzwasser aufkochen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen, dann grob hacken. Zitrone heiß waschen, Schale fein abraspeln, ½ Zitrone auspressen.
- 2** Joghurt, Salatcreme, Zitronensaft und Hälfte Zitronenschale verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden. Babyleafsalat waschen.
- 3** Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Petersilie waschen, hacken. Kresse vom Beet schneiden. Semmelbrösel, Rest Zitronenschale, je Hälfte Petersilie und Kresse mischen. Nudeln abtropfen lassen.
- 4** Ei verquirlen. Fleisch abspülen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel erst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Bröselmischung wenden. Schnitzel im heißen Butterschmalz pro Seite ca. 3 Minuten braten. Nudeln, Radieschen, Salat, Rest Kräuter, Dressing und Mandeln mischen. Schnitzel in Streifen schneiden und mit Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 600 kcal · E 39 g · F 19 g · KH 64 g

Fertig in  
**30**  
Minuten



Fix noch ein  
**AHA-EFFEKT**



## Spanische Chorizo-Pizza

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 200 g passierte Tomaten (Packung) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 kleine Zucchini ♥ 1 gelbe Paprikaschote ♥ 125 g Mozzarella
- ♥ 1 Packung (400 g) Pizzateig (Kühlregal; z. B. von Tante Fanny)
- ♥ 1 Packung (80 g) Chorizo in dünnen Scheiben (spanische Paprikawurst)
- ♥ eventuell Oregano zum Garnieren

- 1** Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Knoblauch schälen und fein hacken. Passierte Tomaten und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Mozzarella grob zerpfeifen.
- 3** Pizzateig samt Backpapier auf einem Backblech entrollen. Tomatensoße auf den Teig streichen. Gemüse, Mozzarella und Chorizo darauf verteilen. Pizza im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Mit Pfeffer bestreuen. Eventuell mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 220 kcal · E 8 g · F 10 g · KH 22 g

Fertig in  
**30**  
Minuten

**Bananen schälen wie ein Äffchen**

Sie öffnen eine Banane immer am Stielende?

Machen Sie es doch einmal wie die Affen und drehen Sie die Frucht einfach um: das Ende mit beiden Zeigefingern und Daumen greifen, Schale in zwei Bahnen auseinanderziehen.

Vorteil: Sie entfernen gleichzeitig alle lästigen Fäden.







Die Finanzbeamtin kümmert sich nicht nur um ihre drei Enkelkinder, sondern auch um neun produktive Bienenvölker

## „Beim Pizzabacken habe ich nichts zu melden“

Carola Berlin lebt mit ihrem Mann im gemeinsamen Häuschen in Berlin – passend zum Familiennamen. Die Arbeitsteilung daheim funktioniert perfekt

### Was sind Ihre liebsten Kochprojekte?

**Carola Berlin:** Eigentlich koche und backe ich alles gern und beschränke mich da kaum. Außer bei Torten mit Fondant-Verzierung. Ich habe es mehrfach versucht, die sehen bei mir leider nie gut aus. Da mache ich lieber einen Gugelhupf oder einen schönen Baumkuchen.

### Und was überlassen Sie Ihrem Mann?

Sagen wir mal so: Wenn er Pizza oder Brot backt, habe ich in der Küche nichts zu melden. Das ist dann sein Hoheitsgebiet.

### Wer darf sich denn um Ihre Bienen kümmern?

Da wir beide in Vollzeit berufstätig sind, teilen wir uns das. In diesem Jahr konnten wir schon 300 Kilo

Honig herstellen, 200 Kilo folgen noch. Freunde, Bekannte und Nachbarn freuen sich immer sehr.

### Sie leben in Berlin, brauchen die Bienen nicht die freie Natur?

Davon gibt es hier genug. Bei uns im Märkischen Viertel haben wir Obstbäume, Linden und Kastanien. Die Honigsammlerinnen finden also eine große Auswahl an Blütennektar.

### Fehlt Ihnen das Landleben nicht?

Ich schätze vieles an der Hauptstadt, zum Beispiel das große Lebensmittelangebot. Wenn ich japanisch koche, bekomme ich immer alles vor Ort und muss nichts bestellen. Und die vielen kleinen türkischen Läden haben meist das beste Obst und Gemüse.



kochen & genießen

# Leser-CLUB

Die Küchen-Community mit Herz

„Gern probiere ich neue Rezepte aus. Spätestens als unsere Zwillinge auf die Welt kamen, wochte ich meine Familie nicht mehr mit Fertiggerichten abspeisen.“

JANINE STUFF, ATTENDORN



„Ich liebe es, italienisch zu kochen! Meine Favoriten: Pasta mit Frutti di Mare, Focaccia und Pannacotta nach dem Familienrezept meiner Schwiegermutter.“

GANNA FERRANTE, MARBURG

Mitmachen & gewinnen

## Großer Torten-Workshop für unsere Mitglieder

Seien Sie dabei, wenn wir mit 15 Leserclub-Mitgliedern einen Tag lang gemeinsam backen und dabei wunderbare Tortenkunststücke zaubern!

**Wann?** Am Freitag, dem 15. November in der Kenwood-Showküche in Neu-Isenburg bei Frankfurt.

### Das erwartet Sie:

Eine Pauschale für die Anreise, eine Hotelübernachtung, neue Freundschaften, gemeinsames Backen, Tipps und Tricks von den Profis aus unserer Redaktion und Versuchsküche sowie jede Menge kreativer Ideen!

So machen Sie mit:

## Jetzt noch schnell Mitglied werden!

Schreiben Sie uns mit Namen, Foto und E-Mail-Adresse an: club@kochen-und-genießen.de oder über unsere Facebook-Gruppe „Leserclub kochen & genießen“. Aus allen Leserclub-Mitgliedern losen wir am 27.9.2019 15 Teilnehmer für das Event aus. Darüber hinaus gelten die üblichen Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele (siehe S. 57).





„Die **STEINPILZE** für die cremige Soße sammle ich selbst im Wald.“



„**GETROCKNETE** Pilze verleihen der Soße zusätzlich einen kräftigen Geschmack.“



„Das **BÜRGERMEISTERSTÜCK** liegt im Bereich der Rinderhüfte oberhalb der Keule.“

## MEIN REZEPT

# Meisterleistung aus dem Schmortopf

Das Bürgermeisterstück ist etwas Besonderes. Unsere Köchin Gudrun Theis zeigt, wie es auch im Alltag perfekt gelingt



„Die **SENFKARTOFFELN** schwenke ich in Bröseln und brate sie knusprig aus.“



„Deftiges **HERBSTGEMÜSE** passt wunderbar zu dem Schmorgericht.“



„Das **MAGGI-KRAUT** sachte dosieren, sonst wird's zu intensiv!“



# Bürgermeisterstück mit Steinpilzen

Zart geschmortes Rindfleisch mit herbstlichen Beilagen: Regionale Spezialitäten sind Gudruns erste Wahl, wenn sie ihre Lieben bekocht

## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1,5 kg kleine festkochende Kartoffeln ♥ Salz
- ♥ 60–75 g mittelscharfer Senf
- ♥ 30 g getrocknete Steinpilze
- ♥ 500 g frische Steinpilze
- ♥ 5 Zwiebeln ♥ 3 Stiele Liebstöckel
- ♥ 9 EL Butterschmalz
- ♥ 2 Bürgermeisterstücke (à 700–800 g) ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Sommerwirsing (1,5–1,8 kg)
- ♥ 1 Bund (ca. 500 g) junge Möhren
- ♥ 6 EL Butter ♥ Muskat
- ♥ 5–6 EL Semmelbrösel ♥ 2 EL Mehl

## 1 AM VORTAG FÜR DIE KARTOFFELN

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und in einer Schüssel mit Senf mischen. Auskühlen lassen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

## 2 AM NÄCHSTEN TAG FÜR DEN

**BRATEN** getrocknete Steinpilze in ca. 1,5 l lauwarmem Wasser 2 Stunden einweichen. Frische Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. 4 Zwiebeln schälen und würfeln. Liebstöckel waschen, Stiele zusammenbinden. Eingeweichte Pilze abgießen und das Pilzwasser auffangen. Pilze fein würfeln.

**3** 2 EL Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch darin eventuell nacheinander kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 2 EL But-

terschmalz im Bratfett erhitzen. Zwiebeln, frische und eingeweichte Steinpilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzwasser, Liebstöckel und Fleisch zugeben. Aufkochen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 120°C/Gas: s. Hersteller) ca. 3 Stunden schmoren.

**4 FÜR DAS GEMÜSE** Kohl waschen, erst achteln, dann in Streifen vom Strunk schneiden. Möhren schälen, waschen und würfeln. 1 Zwiebel schälen, würfeln. 4 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Möhren und Kohl darin andünsten. Mit Salz würzen. Ca. 350 ml Wasser angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**5** Kartoffeln mit Semmelbröseln mischen. 5 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin goldgelb braten.

**6** Mehl und 2 EL Butter verkneten. Fleisch und Liebstöckel aus dem Bräter nehmen. Bratenfond mit der Mehlbutter binden. Soße abschmecken. Alles anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 4 ½ Std. +  
**Wartezeit** ca. 12 Std.  
**PORTION** ca. 810 kcal  
**E** 67 g · **F** 32 g · **KH** 54 g

➔ **FÜR TIPPS UND TRICKS  
BITTE UMBLÄTTERN**

Aus Gudruns Garten

## Würzwunder Liebstöckel

„Am intensivsten ist sein Aroma vor der Blütezeit im Sommer“, erzählt Gudrun Theis, die Liebstöckel bis in den Herbst hinein in ihrem eigenen Garten erntet. Vielen ist es auch als **Maggikraut** bekannt, sein Geschmack erinnert nämlich an die Suppenwürze. „Damit ich das ganze Jahr etwas davon habe, trockne ich die Stiele auf Zeitungspapier“, verrät Gudrun. „Sie lassen sich dann später leicht zerzupfen und passen gut in Eintöpfe, Suppen, Soßen oder Bratenfonds.“



## 4 FRAGEN AN ...

### Gudrun Theis

**Köchin bei kochen & genießen**

**Bürgermeisterstück klingt nach vergangenen Zeiten. Bekommt man das heute überhaupt noch?**

**Gudrun:** Natürlich. Man nannte es auch Pastorenstück, weil das zarte Muskelfleisch früher in den Dorfgemeinschaften für die vermeintlich großen Persönlichkeiten reserviert war. Das ist heute selbstverständlich nicht mehr so. In meiner Kindheit galt es als besonderer Sonntagsbraten, zumal es unter der Woche selten Fleisch gab.

**Wo kann man das edle Stück denn kaufen?**

Ich habe das Glück, heute im Haus meiner Großeltern in der Nähe von Hamburg zu wohnen, und bekomme mein Fleisch direkt vom Dorfmetzger, bei dem schon meine Eltern gekauft haben. Heute bedient mich der Enkel des damaligen Fleischers. Man bekommt das Bürgermeisterstück aber auch in gut sortierten Supermärkten.

**Du bist leidenschaftliche Pilzsammlerin – von wem hast du das gelernt?**

Ich gehe schon in die Pilze, seit ich sechs Jahre alt bin. Früher hat mein Vater mich morgens um sechs Uhr geweckt und mit in den Wald genommen. Noch heute habe ich meine Stellen, an denen ich erfolgreich sammle – und die ich niemandem verrate (lacht).

**Dann war der Sonntagsbraten eine Art Familienprojekt?**

Nicht ganz, meine Schwestern zum Beispiel haben sich beim Pilzesammeln immer ausgeklinkt. Genossen haben wir unseren Sonntagsbraten dann aber gemeinsam.





## 5 Tipps aus meiner Küche

### 1 SCHARF ANBRATEN

Für würzige Röstaromen brate ich das Fleisch vor dem Schmoren kräftig an. Dafür verwende ich Butterschmalz, denn es lässt sich hoch erhitzen und hat einen feinen Buttergeschmack.

### 2 KRÄFTIG AUFGIESSEN

Zum Ablöschen verwende ich das Einweichwasser. Es hat das Aroma der getrockneten Steinpilze aufgenommen und verleiht damit der Soße einen noch runderen Geschmack.

### 3 FIX SCHNEIDEN

Damit der Kohl beim Zerkleinern nicht auseinanderfällt, lasse ich den Strunk dran. Den Kohl schneide ich zunächst in Spalten und davon dann die Streifen herunter.

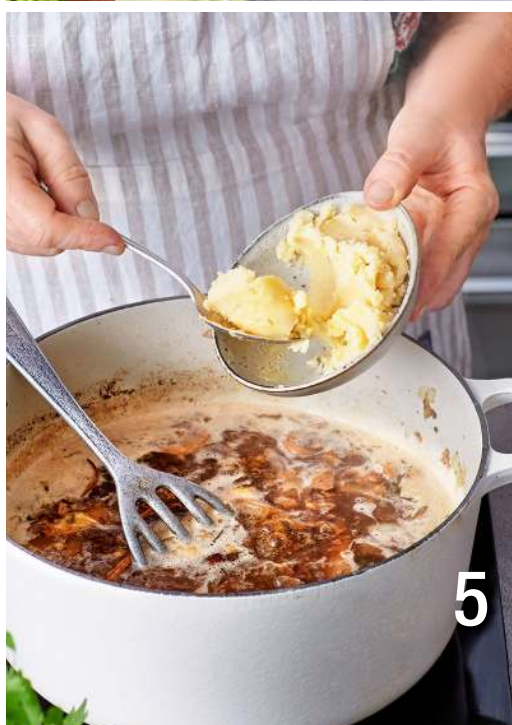
### 4 KNUSPRIG PANIEREN

Die Kartoffeln bestreiche ich mit Senf und lasse sie eine Nacht im Kühlschrank ruhen. Vor dem Braten bekommen sie eine Panade aus Semmelbröseln. In ausreichend Butterschmalz brate ich sie bei mittlerer Hitze schön kross.

### 5 GUT BINDEN

Um die Soße klümpchenfrei zu binden, verknete ich Butter und Mehl im Verhältnis 1 : 1. Diese Mehlbutter rühre ich stückchenweise in die Soße und lasse alles ca. 5 Minuten köcheln. Dann schmeckt man das Mehl nicht mehr durch.

„Ist die Saison für Steinpilze vorbei, eignen sich auch Champignons zum Braten. Getrocknete Pilze gibt es ja zum Glück in jeder Jahreszeit.“







Bei Lebensbaum trifft sich die Welt. **HIER** komponieren wir Gewürzmischungen aus erlesenen Bio-Zutaten, die wir im Morgen- und im Abendland für Sie einkaufen.



Unsere Entdecker-Küche dürfen Sie als kulinarische Einladung ans Mittelmeer, durch den Orient und in den Fernen Osten verstehen. Begleiten Sie uns an Küsten, in Kräutergärten und Basare. Und lassen Sie sich zu ungeahnten Gerichten inspirieren. Das Würzen übernehmen wir, indem wir in jeder Dose eine Vielzahl authentischer Geschmacksnoten für Sie kombinieren. Auf dass es auch in Ihrer Küche genau so schmeckt

**WIE DA.**

---

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen und unter [shop.lebensbaum.de](http://shop.lebensbaum.de).

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



# GESCHMACK IM GLAS

## *Vorratsküche*

Wir überlisten die Jahreszeiten und bewahren uns die frischen Aromen und Vitamine des Sommers. Denn eines wissen wir genau: Guter Geschmack hat immer Saison



*Feuriges*  
AJVAR

*Fruchtiger*  
FEIGENSENF

*Jetzt gehen wir ans Eingemachte –  
und füllen unsere Speisekammer*



Das A und O beim Einmachen ist **SAUBERKEIT**. Am besten, Sie sterilisieren Gläser und Gummiringe stets mit kochendem Wasser. Nur so ist Frische über Monate garantiert.

Der Sud darf gern würzig sein, da Zucchini viel Geschmack ziehen

Senfkörner schenken Marinaden eine angenehm milde Schärfe

*Süßsaure*  
ZUCCHINI

Alle Rezepte finden Sie auf der nächsten Seite





## Feuriges AJVAR

Der köstliche „Gemüsekaviar“ stammt aus Südosteuropa. Toll zu Fleisch oder auf Brot

ZUTATEN FÜR CA. 4 GLÄSER (À 250 ML)

- ♥ 2,5 kg rote Paprikaschoten ♥ 1 kg Auberginen
- ♥ 15 EL Olivenöl ♥ Öl für die Bleche
- ♥ 4 Zwiebeln ♥ 8 Knoblauchzehen
- ♥ 2 rote Chilischoten ♥ 75 g brauner Zucker
- ♥ 125 ml heller Balsamico-Essig
- ♥ 3 Lorbeerblätter ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 große Gefrierbeutel

**1** Paprika vierteln, entkernen, waschen. Auberginen waschen und längs halbieren. Alles mit 5 EL Öl mischen, mit der Haut nach oben auf zwei gefettete Bleche legen. Nacheinander im heißen Ofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C/Gas: s. Hersteller) je ca. 40 Minuten rösten. In einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen, Gemüse 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Chili längs einschneiden, entkernen und hacken. Gemüse häuten.

**3** 6 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren. Essig, Gemüse, Salz, Pfeffer, Chili und Lorbeer zugeben. Aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln. Lorbeer entfernen. Gemüse grob pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erneut aufkochen. 4 EL Öl erhitzen. Ajvar in vorbereitete Gläser füllen, heißes Öl darauf verteilen und Gläser fest verschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Std. +  
Wartezeit ca. 30 Min.  
HALTBARKEIT 2–3 Monate



## Süßsaure ZUCCHINI

Reiche Ernte im Gemüsegarten? Wir zaubern daraus einen leckeren Begleiter für jede Brotzeit

ZUTATEN FÜR CA. 6 GLÄSER (À 1 L)

- ♥ 3 kg kleine Zucchini (z. B. gelbe und grüne)
- ♥ 600 g Möhren ♥ 500 g Zwiebeln
- ♥ 750 g Zucker ♥ 4 TL Salz ♥ 4 TL Sellarisalz
- ♥ 4 TL Kurkuma ♥ 4 TL Senfkörner
- ♥ 850 ml Kräuternessig

**1 AM VORTAG** Zucchini waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und raspeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Alles in eine große Schüssel geben. Zucker, Salz, Sellarisalz, Kurkuma, Senfkörner und Essig verrühren, mit dem Gemüse mischen und zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Backofen mit Fettpfanne vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller). Gemüse samt Sud bis ca. 2 cm unter den Rand in vorbereitete Einmachgläser füllen, dabei darauf achten, dass das Gemüse vollständig mit Sud bedeckt ist. Gläser mit Gummiringen und Einmachklemmen verschließen, mit Abstand auf die Fettpfanne stellen. Kochendes Wasser angießen, sodass die Gläser 2–3 cm tief im Wasser stehen. Wenn der Sud in den Gläsern perlt, Ofentemperatur herunterschalten (E-Herd: 90°C/Umluft: 70°C/Gas: s. Hersteller) und das Gemüse weitere 30 Minuten einkochen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Std. +  
Wartezeit ca. 12 Std.  
HALTBARKEIT ca. 1 Jahr



## Fruchtiger FEIGENSENF

Pikanter Ziegen- oder Schafskäse läuft Seite an Seite mit diesem Dip zur Hochform auf

ZUTATEN FÜR CA. 6 GLÄSER (À 125 ML)

- ♥ 600 g getrocknete Feigen ♥ 250 ml Apfelsaft
- ♥ 175 ml heller Balsamico-Essig
- ♥ 75 g brauner Zucker
- ♥ 50 g Senfpulver ♥ Salz ♥ Pfeffer

**1 AM VORTAG** Feigen in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Apfelsaft erhitzen, Feigen darin zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Feigen fein pürieren. Essig und Zucker in einem Topf aufkochen, Feigenpüree dazugeben und unterrühren. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 10–12 Minuten köcheln.

**3** Senfpulver mit 5–6 EL Wasser glatt rühren. In die Feigenmasse rühren und ca. 1 Minute weiterköcheln. Senf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min. +  
Wartezeit ca. 12 Std.  
HALTBARKEIT ca. 6 Monate



## FERMENTIEREN

## Gären statt garen

**Fermentieren** gilt als eine der ältesten Methoden, Gemüse haltbar zu machen. Bei der natürlichen Gärung entstehen **gute Milchsäurebakterien**, die schlechten Keimen das Leben schwer machen. Das Ergebnis nach einigen Tagen: eine fantastische Haltbarkeit und besonders **würzige, fein-säuerliche Aromen**, von denen sogar Sterneköche schwärmen.

Ein uns vertrautes Beispiel für diese Zubereitungsmethode ist **Sauerkraut**. Die koreanische Version davon nennt sich **Kimchi** (Rezept unten). Der fermentierte, leicht scharfe Chinakohl hat in Korea den Status Lieblingsbeilage inne. Und wie schmeckt Ihnen das neue Trend-Gemüse?

## Exotischer KIMCHI

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À 500 ML)

- ♥ 1 großer Chinakohl (ca. 1 kg) ♥ 1 EL Salz
- ♥ 6 EL helle Sojasoße ♥ 2 EL Fischsoße ♥ 2 EL Zucker
- ♥ 1–2 TL Reismehl (ersatzweise Weizenmehl)
- ♥ 3 Knoblauchzehen ♥ 1 Stück (ca. 6 cm) Ingwer ♥ 1 Möhre
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 3–4 TL Chiliflocken ♥ 4 TL Edelsüßpaprika

**1** Äußere Blätter vom Kohl entfernen. Kohl waschen, vierteln, in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und durchkneten. Kohl mindestens 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**2 FÜR DIE MARINADE** 150 ml Wasser, Soja- und Fischsoße sowie Zucker in einem Topf aufkochen. Reismehl mit 1 EL Wasser glatt rühren und einrühren. 1 Minute sprudelnd kochen. Abkühlen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Möhre schälen und in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken und Edelsüßpaprika in einer großen Schüssel mischen. Die Marinade unterrühren, dann Lauchzwiebeln und Möhre untermischen.

**3** Kohl mit Wasser abspülen und trocken schleudern, dann mit der Kimchi-Marinade mischen und alles mit den Händen (Einmalhandschuhe verwenden) durchkneten.

**4** Kimchi in vorbereitete Gläser füllen, dabei festdrücken, sodass oben ca. 3 cm Rand frei bleiben. Übrige Marinade in der Schüssel mit etwas Wasser ausschwenken und über den Kohl gießen. Gläser verschließen. Erst ca. 2 Tage bei Raumtemperatur fermentieren, dann mindestens 7 Tage im Kühlschrank lagern.

DAZU PASST'S

Scharfsaurer **Kimchi** schmeckt wunderbar zu Bratreis, Sushi oder als würzige Einlage in klaren Gemüse- oder Nudelsuppen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. +  
Wartezeit 8–9 Tage  
HALTBARKEIT 2–3 Monate





## Hafer

Wer sein Müsli mit Vollkornhaferflocken zubereitet, löffelt herzgesunde lösliche Ballaststoffe. Diese senken laut Studien den Cholesterinspiegel und schützen vor Blutzuckerschwankungen.

## Dinkel

Produkte aus dieser Weizenart enthalten viel Magnesium, Eisen und Silizium, aber auch Gluten. Hildegard von Bingen schwor dennoch auf die gute Verträglichkeit des Getreides.

## Grünkern

Wird Dinkelgetreide unreif geerntet, geröstet und getrocknet, nennt man es Grünkern. Das Korn strotzt vor B-Vitaminen, schmeckt rauchig, würzig und ist ideal für die vegetarische Küche.

## Einkorn

Eiweiße mit hoher biologischer Wertigkeit machen die Urweizenart für Sportler attraktiv. Dass auch gesundes Betacarotin im Einkorn ist, erkennt man an der gelblichen Farbe.

## Kamut

Das nussig-milde Getreide eignet sich sehr gut zum Backen und liefert bis zu 40 Prozent mehr Eiweiß als Weizen. Wegen des Glutengehalts ist Kamut für Menschen mit Zöliakie ungeeignet.

WOHLFÜHLKÜCHE

# Aufs Korn genommen

Aromatisch, vielseitig und gesund – Urgetreide erfreuen sich nicht nur in der Bio-Szene einer wachsenden Fangemeinde.

Kein Wunder also, dass Dinkel, Kamut & Co. in diesen raffinierten Rezepten auf voller Linie punkten





# Kamut-Pancakes mit pikanter Salatfüllung

Würziger Feldsalat, Walnüsse und saftige Beeren runden das nussige Aroma der Pfannkuchen aus Kamutvollkornmehl perfekt ab

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 100 g gekochter Schinken
- ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 200 ml Milch
- ♥ Salz ♥ Muskat
- ♥ 130 g Kamutmehl
- ♥ 5 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- ♥ 100 g Feldsalat
- ♥ 1 Zwiebel (z. B. rote)
- ♥ 60 g Walnusskerne
- ♥ 4 EL Himbeeressig
- ♥ 1 TL mittelscharfer Senf ♥ Pfeffer
- ♥ 5–6 EL Olivenöl
- ♥ 2 EL getrocknete Cranberrys
- ♥ 4 EL Hummus (Kichererbsencreme; Kühlregal) ♥ Küchenpapier

**1 FÜR DIE PANCAKES** Schinken fein würfeln. Eier, Milch, etwas Salz und Muskat verquirlen. Mehl und Schinken unterrühren. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. Mineralwasser unterrühren.

**2 FÜR DIE FÜLLUNG** Salat waschen. Zwiebel schälen, würfeln. Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterschlagen. Dressing mit Nüssen, Zwiebel und Cranberrys mischen.

**3** 1–2 EL Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Darin nacheinander insgesamt 8 Pancakes von beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Feldsalat und Dressing mischen. 4 Pancakes mit je 1 EL Hummus bestreichen. Salat darauf verteilen und jeweils einen Pancake darauflegen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. + Wartezeit  
PORTION ca. 430 kcal · E 17 g · F 25 g · KH 31 g

## Mythen-Check rund ums Getreide

Wir fragen die Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung  
**Prof. Dr. med.  
Michaela  
Axt-Gadermann,**  
gesund-mit-darm.de



### Gehört Getreide auf den Speiseplan?

Ja, denn die Ballaststoffe aus Vollkorngetreide unterstützen eine gesunde Darmflora und fördern die Verdauung. Außerdem liefert es wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

### Ist Weizen ein Dickmacher?

Wer Vollkornweizen in einen ausgewogenen Speiseplan integriert, nimmt nicht zu. Meiden Sie aber energiereiche Weißmehlprodukte, denn diese schüren den Heißhunger.

### Gluten – Grund zur Panik?

Der Hype um glutenfreie Kost zum Abnehmen ist wissenschaftlich unbegründet. Gluten ist nur für Menschen mit Glutenunverträglichkeiten gefährlich, weil es bei ihnen Darmentzündungen auslöst.





## Huftsteak auf Dinkel-Gemüse-Salat

Ein idealer Sattmacher nach dem Feierabendsport: scharf gebratenes Steak mit einem italienischen Antipasti-Getreidesalat

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Dinkelkörner
- ♥ 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 1 Zucchini ♥ 1 Fenchel
- ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 5 EL Olivenöl ♥ 3 EL Orangensaft
- ♥ Salz (z. B. Fleur de Sel)
- ♥ Pfeffer ♥ Chiliflocken
- ♥ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 150 g Kirschtomaten
- ♥ 5 Stiele Petersilie
- ♥ 30 g grüne Oliven (ohne Stein)
- ♥ 4 Huftsteaks (à ca. 120 g)
- ♥ Öl für die Pfanne
- ♥ eventuell Thymian und Rosmarin zum Garnieren

**1 FÜR DEN SALAT** Dinkel in kaltem Wasser ca. 1 Stunde einweichen. 400 ml Wasser aufkochen, Brühe einrühren. Dinkel abgießen und in der Brühe ca. 15 Minuten garen.

**2** Paprika vierteln und entkernen. Paprika, Zucchini und Fenchel waschen und fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Vorbereitetes Gemüse und Knoblauch darin ca. 5 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen. Orangensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Abkühlen lassen.

**4** Dinkel abgießen. Mit Zitronenschale, -saft und 4 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

**5** Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, hacken. Oliven in Ringe schneiden. Alles mit Dinkel und gedünstetem Gemüse mischen.

**6 FÜR DIE STEAKS** Huftsteaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und mit etwas Öl ausstreichen. Steaks darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Herausnehmen und zugedeckt ca. 2 Minuten ruhen lassen.

**7** Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Steaks anrichten. Steaks mit Fleur de Sel bestreuen. Eventuell mit Thymian und Rosmarin garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min. +  
Wartezeit ca. 1 Std.  
PORTION ca. 440 kcal  
E 36 g · F 15 g · KH 37 g



## Overnight Oats mit Beeren

Der Mix aus Urgetreide, Nüssen und Dickmilch zieht über Nacht im Kühlschrank. Morgens verfeinern wir ihn dann mit frischen Brombeeren

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ♥ 40 g Mandelkerne mit Haut
- ♥ 6 EL (ca. 60 g) Einkornflocken
- ♥ 6 EL (ca. 60 g) kernige Haferflocken
- ♥ 250 g Dickmilch
- ♥ abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Orange
- ♥ Mark von ½ Vanilleschote
- ♥ 2 EL flüssiger Honig
- ♥ 100 g Brombeeren
- ♥ eventuell Minze zum Verziern

**1 AM VORABEND** Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mandeln, Einkorn- und Haferflocken mischen. Dickmilch, Orangenschale, -saft, Vanillemark und Honig glatt rühren und die Flockenmischung unterrühren. In zwei Schraubgläser verteilen, verschließen und über Nacht kalt stellen.

**2 AM NÄCHSTEN MORGEN** Brombeeren waschen. Overnight Oats mit Brombeeren und eventuell Minze servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. +  
Wartezeit ca. 8 Std.  
PORTION ca. 430 kcal  
E 16 g · F 16 g · KH 53 g



## Vegetarische Bifteki mit Kräuterjoghurt

Schafsgouda, viel Gemüse und mediterrane Kräuter machen die Grünkernbratlinge zur saftigen Alternative zum griechischen Klassiker aus Hack

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 gehäufte TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 200 g Grünkernschrot
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 3 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Möhre ♥ 100 g Sellerie
- ♥ 50 g getrocknete Tomaten
- ♥ 4–5 EL Öl
- ♥ 2 TL getrocknete Kräuter der Provence
- ♥ ½ Salatgurke
- ♥ je 4 Stiele Minze und Petersilie
- ♥ 150 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 250 g Magerquark ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 100 g Ziegengouda (Stück)
- ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ ½ TL getrocknete Chiliflocken
- ♥ Küchenpapier

**1 FÜR DIE BIFTEKI** 400 ml Wasser aufkochen. Brühe einrühren. Grünkernschrot darin ca. 20 Minuten garen, zwischendurch umrühren.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen. Knoblauch hacken. Möhre und Sellerie schälen, waschen und mit der Zwiebel grob raspeln. Tomaten fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhre, Sellerie, Tomaten, Zwiebel und Hälfte Knoblauch darin ca. 3 Minuten dünsten. Kräuter der Provence unterrühren.

Grünkern gegebenenfalls abgießen, zufügen und alles 3–4 Minuten weiterdünsten. Masse leicht abkühlen lassen.

**3 FÜR DEN JOGHURT** Gurke schälen und grob raspeln. Kräuter waschen und fein hacken. Joghurt, Quark, Gurke, Kräuter und Rest Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4 FÜR DIE BIFTEKI** Gouda fein reiben. Käse und Eier in die Grünkernmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Aus der Masse ca. 10 Bratlinge formen. 3–4 EL Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bratlinge darin pro Seite 3–4 Minuten braten, dabei vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinanderfallen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bifteki und Kräuterjoghurt anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 440 kcal

E 25 g · F 19 g · KH 40 g

### EINKAUFSTIPP

Die Urgetreide – als  
ganzes Korn, zu Flocken,  
Schrot oder Mehl  
verarbeitet – bekommen  
Sie im Reformhaus  
oder im Bioladen.

VEGGIE

Im nächsten Heft: Gesunde Öle und Fette

# Rapso®

## DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



Natürlich aus Österreich

Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:  
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter [www.rapso.at](http://www.rapso.at)



# Küchennotizen

Alles, was wir diesen Monat spannend finden

## Ich kann nicht leben ohne...

... die gehäkelten Topflappen meiner Großmütter. Beide Omas waren unglaublich patente Frauen, die vieles selbst hergestellt haben. Wenn ich diese Erbstücken betrachte, staune ich, wie liebevoll und filigran manche Muster gearbeitet sind. Meine eigenen wolligen Ambitionen liegen leider schon eine Weile brach, oft fehlt einfach die Zeit. Am Können mangelt es nicht, schließlich habe ich schon als Kind das Häkeln und Stricken bei meinen Omas gelernt. Für die kommenden Herbstabende habe ich mir vorgenommen, mein Häkelzeug wieder zu neuen Ehren kommen zu lassen.



Unserer Redakteurin Angela Berger ist kein Eisen zu heiß

## Für Sie entdeckt

### Romantische Teestunde

Pfeifen die ersten Herbstwinde durch die Bäume? Zeit, es sich drinnen wieder so richtig gemütlich zu machen. Zum Beispiel mit einem guten Buch und einem feinen Schluck Earl Grey aus dieser hübschen **Tee-kanne aus Porzellan**. Fassungsvermögen 1,6 l; von PiP Studio über [baur.de](http://baur.de); ca. 60 €

AUF DEM Wunschzettel

## SCHÖN gesagt

Karotten verbessern die Sehkraft.  
Wein verdoppelt sie.



## Kleines Küchenexperiment

### Wir lassen wieder wachsen

Aus **Gemüseresten** frisches Grün ziehen? Klappt wirklich! Zum Beispiel mit einem ca. drei Zentimeter langen Stück Strunk vom Mini-Römersalat. In ein flaches Schälchen mit Wasser stellen, sodass ein Teil noch herausragt. Wasser alle zwei Tage wechseln. Nach ein paar Tagen beginnen neue Blättchen zu sprießen.



## Wie essen wir morgen?

Unter dem Motto Foodtopia trafen sich im Juni Lebensmittel- und Ernährungsexperten, -händler und Trendforscher in Hamburg, um einen Blick in die Zukunft der Ernährung zu werfen. Diese Megatrends werden uns laut der Experten in den nächsten 15 Jahren begleiten

### Essen wird...

#### Individuell

Wir wählen Lebensmittel, die speziell zu unseren Genussvorlieben und unserer Gesundheit passen. Dann lohnt es sich, dafür Geld auszugeben.

#### Gemeinsam

Wir entscheiden uns für bestimmte Essen und Produkte, um bewusst Teil einer Gemeinschaft zu werden.

#### Digital

Und zugleich menschennäher. Apps oder Geräte helfen uns, Einkaufszettel zu erstellen oder Nährwerte zu errechnen. Dadurch werden wir mehr Zeit zum Kochen mit Freunden und Familie haben.

#### Transparent

Von jeder Tomate, die wir kaufen, werden wir wissen, wie viele Sonnenstunden sie bekommen und wer sie gepflückt hat. Neue Technologien machen es möglich.



REZEPT  
FÜR UNSER  
Trenddessert  
auf Seite 20



- 1 In der Pause sorgten die Köche von kochen & genießen mit kleinen Windbeuteln fürs leibliche Wohl der Gäste
- 2 Unsere Chefredakteurin Gabriele Mühlen sprach mit Europas führendem Futurologen Max Thinius über Ernährungstrends
- 3 Das Motto: Foodtopia – die Zukunft wird schön, wenn wir sie uns schön machen

NUR IN DER  
APOTHEKE!

# Ich will Betaisodona®!

## Desinfektion? Wunden würden den Profi wählen.

- Bekämpft 99,9 % der relevanten Keime\*
- Sofortiger Wirkeintritt
- Langanhaltende Wirkung
- Ohne Brennen auf der Haut



## Betaisodona® – der Wunden-Profi.

+++ SCHÜRFWUNDEN +++ SCHNITTWUNDEN +++ BRANDWUNDEN +++

\*Humanpathogene Erreger (u.a. Staphylococcus aureus, MRSA, Streptococcus pyogenes, Candida albicans)

**Betaisodona® Salbe / Lösung, Wirkstoff:** Povidon-Iod. **Anwendungsgebiete Salbe:** Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet als Antiseptikum bei geschädigter Haut, wie z.B. Dekubitus (Druckgeschwür), Ulcus cruris (Unterschenkelgeschwür), oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Anwendungsgebiete Lösung:** Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptikum der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkateterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt, zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen** lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 09/18.





Jeder Senf aus der Remstaler Senfmanufaktur wird nach individuellem Rezept kalt gerührt, von Hand produziert und abgefüllt

Zu Gast im Remstal

## *Geschmack macht erfinderisch*

*Das malerische Tal entlang des Flüsschens Rems bringt nicht nur fruchtige Weine hervor, sondern inspiriert auch Menschen wie Kai Schärtel, die aus einer fixen Idee eine kulinarische Erfolgsgeschichte machen*

**D**er arme Senf: Oft fristet er ein trauriges Dasein am Rande des Tellers oder der Wurstpappe. Einer, der die scharfe Würzpaste aus dieser Nebenrolle herausgeholt hat, ist Kai Schärtel. In Frankreich lernte der leidenschaftliche Hobbykoch die dortige Senfvielfalt kennen und als Zutat schätzen. Zurück daheim in Plüderhausen in der Nähe von Stuttgart vermisste er dieses

gewisse Etwas. Schärtel, der eigentlich eine Treppenbaufirma betrieb, begab sich kurzerhand selbst in die Küche und begann mithilfe einer alten Kaffeemühle und einer Küchenmaschine, seine eigenen Senfkreationen zu entwickeln. Als er mit dem Ergebnis zufrieden war, war nicht nur ein unglaublich aromatischer Basilikumsenf, sondern gleich eine ganze Geschäftsidee geboren.





- 1 Milder Begleiter zu Würstchen, Käse, Fisch und Geflügel: Remstaler Rieslingsenf
- 2 Nach einigen Minuten entwickelt sich im Rührkessel der prickelnde Duft der Senföle
- 3 Ob im Ganzen oder gemahlen, die Senfsaat prägt den Charakter der Würzpaste
- 4 Teamarbeit: Kai Schärtel ist für die Produktion zuständig, seine Frau Brigitte kümmert sich um die Vermarktung






*„Frisch gerührter Senf schmeckt viel zu scharf. Erst nach zwei Wochen entfalten sich die Aromen.“*

Kai Schärtel, Senfexperte

### Senfkunst der besonderen Art

Mittlerweile 15 Jahre sind seit den ersten Küchenexperimenten vergangen. Im Jahr 2004 startete Schärtel mit seiner Frau Brigitte die Remstaler Senfmanufaktur, zunächst in der heimischen Küche, später in einer ehemaligen Gewürzmühle. „Fünf Grundbestandteile, nämlich Senfsaat, Zucker, Salz, Essig und Wasser, mehr braucht es nicht für einen guten Senf“, erklärt Schärtel. Dazu kommen weitere Aromageber wie Kräuter, Gewürze oder Früchte. In einer sorgsam gehüteten Kladde bewahrt er seine teilweise handschriftlichen Rezepte auf. Die Senfe vertreibt Schärtel über seinen Onlineshop und in Geschäften und auf Märkten rund ums Remstal. Unter den Bestsellern: Balsamico-Senf mit Kirschen, eine würzig-fruchtige Kreation, der ganze Senfkörner einen zarten Biss verleihen. Oder Schärtels Rieslingsenf, ein kulinarischer Botschafter der Region, mild-scharf und verfeinert mit frischem Weißwein von den Südhängen des Remstals.

## Kleiner Senf-Knigge von Kai Schärtel

- 
 Guter Senf enthält kein Bindemittel. Wasser, das sich absetzt, können Sie wieder unterrühren. Dies ist kein Manko.
- 
 Senf nur mit einem sauberen Löffel entnehmen. Dann hält er praktisch ewig. Eintrocknetes vom Rand einfach abwischen, der Rest ist noch einwandfrei.
- 
 Geöffnete Gläser kühl und dunkel aufbewahren. Scharfe Sorten gehören immer in den Kühlschrank, denn sie verlieren in der Wärme ihr Feuer. Aufgepasst daher auch beim Grillfest, den Senf lieber nicht in der Sonne stehen lassen.
- 
 Beim Kochen Senf zum Schluss zugeben. Durch langes Schmoren verliert er sein Aroma oder wird sogar bitter.
- 
 Grobkornsenf eignet sich prima für Salatmarinaden. Die Körner verleihen Kopfsalat & Co. dezenten Biss.

Lesen Sie weiter  
auf Seite 54 ▶





1



2



3

**1** Vorab-Probe: Der „Grumbacher Schiller“, ein Wein-Kuriosum der Remstalkellerei, während des Gärprozesses. Hierfür werden rote und weiße Trauben aus einem Schau-Weinberg in Remshalden-Schorndorf zusammen gekeltert

**2** Das Restaurant „Lamm Hebsack“ im historischen Fachwerkhaus serviert saisonale und regionale Küche

**3** Christian Frank liebt die Arbeit in und mit der Natur

## Wo der Riesling wächst

In seinen Weingärten an dem kleinen Fluss im württembergischen Remshalden prüft Christian Frank die Trauben. Im September beginnt die Lese, eine betriebssame Zeit, bei der Familienmitglieder und Erntehelfer gleichermaßen mit anpacken. „Auf diesen Moment, die Ernte, arbeitest du das ganze Jahr hin. Dann hängt alles von ein paar wenigen Tagen ab.“ Die Parzellen bewirtschaftet der Weingärtner bereits in der dritten Generation. Sein Vater steht ihm auch heute noch mit Rat und Tat zur Seite. Christian Frank freut sich darüber: „Nicht alles findet man im Lehrbuch. Bei der Arbeit mit der Natur ist Erfahrung besonders wichtig.“ Seine Trauben liefert der Weingärtner an die genossenschaftliche Remstalkellerei, die auf fruchtige Weine und Sekte spezialisiert ist. Dort steht er auch Pate für einen aromatischen Pinot meunier, einen Roséwein aus Schwarzrieslingtrauben, dessen Etikett Franks Konterfei ziert.

## Was, wann und wo im Remstal?

### Remstaler Senfmanufaktur

Die Schärtels bieten zusätzlich zu ihrem breiten Senf- und Gewürzsoriment Senfseminare für Landfrauen, Schulklassen und Privatpersonen an. Onlineshop und Infos über [remstalsenf-shop.de](http://remstalsenf-shop.de).

### Hotel und Restaurant

#### „Lamm Hebsack“

Regionale und saisonale Gourmetküche, dazu 250 Weine aus nah und fern. Für Übernachtungen im historischen Fachwerkhaus stehen 23 Zimmer zur Verfügung. Winterbacher Straße 1–3, 73630 Remshalden [lamm-hebsack.de](http://lamm-hebsack.de)

### Schwäbische Destillierkunst

Markus E. Hofmeister stellt Brände aus alten Obstsorten wie der Champagnerbratbirne oder dem Stuttgarter Gaishirtle her. Auch der schwäbische Single-Malt-Whisky lohnt eine Verkostung. Rommelshauser Straße 9/1, 70734 Fellbach [rieger-hofmeister.de](http://rieger-hofmeister.de)

### Remstal Gartenschau

Noch bis zum 20. Oktober präsentieren sich die Gemeinden an der Rems als ein zusammenhängendes Gartenprojekt auf 80 Kilometern Länge. Infos und Veranstaltungskalender unter [remstal.de](http://remstal.de).



## Genuss mit Geschichte

Weine aus der Gegend kommen auch im historischen Restaurant „Lamm Hebsack“ in Remshalden ins Glas. Diese Top-Adresse für Liebhaber regionaler Spezialitäten mit mediterranem Einschlag trägt ihren Namen schon seit dem Jahr 1792. Heute steht Patron Markus Polinski am Herd und zaubert Filetspitzen in Rahm, verfeinert mit Moutarde noir, einem grobkörnigen und sehr scharfen Senf aus der Remstaler Senfmanufaktur. „Der Schwabe will nass essen und trocken trinken“, begründet Polinski schmunzelnd, warum die Portion Soße zu den Spätzle erfreulich großzügig ausfällt. Die säuerliche Schärfe des Senfs verleiht der sahnigen Soße eine angenehme Frische – beste Bestätigung für Kai Schärtels Herzensanliegen, dem Senf in der Küche viel öfter eine Hauptrolle zu geben.



## Geschnetzeltes in würzigem Senfrahm

„Der Schwabe will nass essen und trocken trinken!“ Deshalb kommt das zarte Filet in einer Extraportion Soße auf den Teller. Hausgemachte Spätzle dazu sind ein Muss

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g + 1 leicht gehäufter EL Mehl ♥ Salz
- ♥ 5 Eier (Gr. M) ♥ Muskat ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 600 g Schweinefilet
- ♥ 2 EL Butterschmalz ♥ Pfeffer ♥ 4 EL Butter
- ♥ 1 Glas (400 ml) Bratenfond
- ♥ 75–100 g körniger Senf ♥ Zucker
- ♥ 50 g Semmelbrösel ♥ 8 Stiele Petersilie
- ♥ 100 g Schlagsahne

**1 FÜR DIE SPÄTZLE** 250 g Mehl, 1 TL Salz, Eier und etwas Muskat in einer Schüssel mischen und mit einem Rührlöffel mit Loch so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Teig portionsweise von einem Spätzlebrett direkt in einen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser schaben oder durch eine Spätzlepresse drücken. Spätzle ca. 2 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Herausheben und warm halten.

**3 FÜR DAS GESCHNETZELTE** Zwiebel schälen und fein würfeln. Filet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

**4** 1 EL Butter im heißen Bratfett erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. Fond einrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Senf einrühren, Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

**5** 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel darin anrösten. Petersilie waschen und fein hacken. Sahne halbsteif schlagen. Fleisch in der Soße kurz erhitzen und die Sahne vorsichtig unterrühren. Spätzle mit Bröseln, Senfrahm mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt gemischter Blattsalat

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.+

Wartezeit ca. 30 Min.

PORTION ca. 840 kcal · E 49 g · F 42 g · KH 61 g



**Zum Anstoßen**  
Der feinerbe 2017er „Pinot Meunier Rosé“ aus der „Weinhöfe“-Linie der Remstalkellerei bringt dezent holzige und kräuterige Aromen ins Glas. 0,75 l für 5,95 € über [remstalkellerei.de](http://remstalkellerei.de)



## Lactose-Intoleranz?

**Lactrase® 6000 aus der Apotheke**

- **Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender**
- **Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung**
- **Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis\*\***

Seit 18 Jahren  
die Nr.1\*



**Lactrase®**  
Milchprodukte  
unbeschwert genießen!

[www.lactrase.de](http://www.lactrase.de)

\* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl. \*\* 39,95 € UVP.



# Testen und Geschenk sichern!

## 3 Hefte für nur 6,30 € statt 9,60 €



### Buch „Mediterrane Küche“

Schmeckt immer, passt immer: Tapas, Mezze und Co. für gesellige Runden. Über 150 gelingsichere Rezepte sorgen für kulinarische Highlights. 192 Seiten.



grau-pink

weiß

### Uhr „Mody“

Modern und elegant zugleich! Die hochwertige Uhr hat ein zuverlässiges Qualitätsuhrwerk und ein silberfarbenes Metallgehäuse, das 3 ATM wasserdicht ist. Zifferblatt und Armband (Echtleider) sind individuell auswechselbar. Maße: Ø 40 mm, Armbandbreite: 22 mm.



Design your life



### Isolierkanne „ECO“

Das Gehäuse ist aus Kunststoff und es gibt eine praktische Einhand-Ausgießtaste. Sehr pflegeleicht dank alfiDur Vakuum-Hartglaseinsatz. Volumen: 1 Liter.



## Ihre Abo-Vorteile:

- ♥ Sie können jederzeit kündigen!
- ♥ 2 Hefte geschenkt bei Zahlung per Bankeinzug!
- ♥ Pünktlich und bequem direkt zu Ihnen nach Hause!
- ♥ Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!

Bitte hier abtrennen.



**JA, ICH MÖCHTE 3 HEFTE FÜR NUR 6,30 € STATT 9,60 € TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!**

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

☐ Buch „Mediterrane Küche“ (765) ☐ Alfi Isolierkanne „ECO“ (513) ☐ Uhr „Mody“: ☐ grau-pink (623) ☐ weiß (627)

028 03 02217077  
KUG #09/19 – 4669

Ich teste 3 Hefte **kochen & genießen** für nur 6,30 € statt 9,60 €. Danach erhalte ich **kochen & genießen** von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 3,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,80 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
Telefon	E-Mail (für Kundenkorrespondenz)

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an [widerrufwerbung@bauermedia.com](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com)) widerrufbar.

**Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.**

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		
Bankinstitut		

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

**SCHNELL BESTELLEN!**



**01806 / 36 93 36**

Mo. – Fr. 8–20 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



**040 / 30 19 81 12**

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



**Bauer Vertriebs KG, kochen & genießen, Brieffach 14307, 20086 Hamburg**

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



**[www.kochen-und-geniesen.de/abo](http://www.kochen-und-geniesen.de/abo)**

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



**[www.bauer-plus.de/international](http://www.bauer-plus.de/international)**

Bei Auslandsbestellungen.

**Informationen zu Ihrem Abonnement:** Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z. B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800 / 6647772 (kostenfrei).



## So wird's gemacht

Bitte füllen Sie den Glückscoupon aus (ggf. kopieren) und kleben ihn auf eine ausreichend frankierte Postkarte. Geben Sie Namen, Anschrift und ggf. E-Mail-Adresse an. Senden Sie die Postkarte an **kochen & genießen, 20650 Hamburg**. Oder nennen Sie das Lösungs-/Kennwort dem Glückstelefon: **0800 5887965** (Mo.–Fr. 9–19 Uhr, Sa. 9–13 Uhr). Kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz.

## Teilnahmebedingungen

Mitmachen dürfen alle über 18 Jahre mit Ausnahme der Mitarbeiter der Bauer Media Group sowie deren Angehörige und Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen. Teilnahmeberechtigt sind nur Personen mit Wohnsitz in Deutschland. Teilnahmen über die Einschaltung Dritter, z. B. Gewinnspielagenturen, sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Teilnahmeschluss ist der 15.9.2019.

Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen/Anrufen mit richtigem Lösungs-/Kennwort entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Erfolgt innerhalb der genannten Frist keine Rückmeldung, erlischt der Anspruch auf den Gewinn. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Die Redaktion behält sich vor, Namen und Adressen der Gewinner zu veröffentlichen, sofern diese sich einverstanden erklären. Die Auflösung des Rätsels finden Sie im nächsten Heft.

## Auflösung aus Heft 8/2019

Lösungswort:

Grillwuerstchen



## Gewinner aus Heft 6/2019

Lösung des Kreuzworträtsels: Kaffeebohnen

Eine Stempelkanne „P5“ von ESPRO haben gewonnen:

B. R., Hamburg;  
Barbara S., Borcheln;  
Christa S., Düsseldorf;  
Franz J. B., Wildeshausen;  
Hendrik P., Lippstadt;  
Hildegard B., Freystadt;  
Hildegard G., München;  
Inge M., Karlsbach;  
Katharine B., Tübingen;  
Maren G., Bochum

Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

Herzlichen Glückwunsch!

Wert  
1030 €

STÖCKLI

5x  
zu  
gewinnen!

Süßwasserfisch	Stockwerk, Geschoss	frühere franz. Goldmünze	Bühnenspektakel	Meerenge der Ostsee	abwärts, talwärts	unmenschlich	Zeitraum (altrom. Kalender)	kleiner, flacher Behälter, Futteral	Pensionär	lateinisch: also, folglich
flach, plan	8	5	fest verbunden, anhänglich	Sanitätskraftwagen (Kurzwort)	kubanischer Rumcocktail	Zusatz zum Ackerboden	nordwestliche Münzeinheit	10		
Kameraeinstellung (Film)	auf der Rückseite von									
Stadt an der Zwickauer Mulde										
weißer Baustoff										
„Spanien“ in der Landessprache		2	ehem. schwed. Popgruppe	Betragen, Verhalten	englischer Graf	Hausplan	Mode der knöchellangen Röcke	hinter, folgend		
Abzugskanal	Geliebte des Zeus									
					Währung der EU	viel Lärm um nichts				
Errichter, Konstrukteur						6	Wein aus überreifen Trauben	Tropenholz	englisch: Auto	
Hauptkämpfer im Stierkampf	Strom in Vorderasien		US-Schauspieler (Doris) †	Korbblütler				7		
					Bier mit Limo (süddt.)	Füllung b. Fleisch- u. Fischspeisen	Karnevalsruf	elektr. Umspanner (Kurzwort)		
klappbarer Kinderwagen	europ. Fußballverband (Abk.)		Geflügel	Weg von d. Garage zur Straße						
		9		Stadt an der Etsch (Italien)	Salzbrühe zum Einlegen von Fleisch			lateinisch: Kunst		
Arno-Zufluss in der Toskana			rechter Nebenfluss der Weser				Stadt in Österr. (... an der Thaya)			
Musik: Schlusssatz					sehr stark gewürzt				3	
Spielkarte			Truppenverband	1		4	Handelsbrauch			

KG0919-1416

## Glückscoupon

Heft Nr. 9/2019

Lösungswort des Kreuzworträtsels:

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

☐ „Ja, ich bin damit einverstanden, dass der Bauer Verlag mich bis auf Widerruf per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Mit meiner vorstehenden Einverständniserklärung verpflichte ich den Bauer Verlag auf die Einhaltung der Grenzen dieser Zustimmung und auf den Datenschutz.“ Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf Ihre Gewinnchance.

Name .....

Adresse .....

Telefon-Nr. ....

E-Mail .....





# *Das Glück zum Greifen nah*

Erinnern Sie sich?  
Unbeschwerte Kindheit  
mit fröhlichen Tagen im  
Freien – und dann lockt  
der Duft von Mamas  
Apfelkuchen. Einfach  
himmlisch!





*Süßes Knusper-Detail:  
Aus den Teigresten zaubern  
wir die Apfeldeko*

**Bretonische Apfeltarte  
mit Salzkaramell**  
Seite 60





## Bretonische Apfeltarte mit Salzkaramell

*Wir stehen Kopf vor Freude: Unter goldbrauner Blätterteighaube backen saftige Apfelringe in Butterkaramell. Zum Servieren einfach wenden!*

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 1 Packung (280 g) Blätterteig (Kühlregal; 32 cm Ø)
- ♥ 100 g Zucker ♥ Salz ♥ 100 g Butter
- ♥ 3 Äpfel (z. B. Royal Gala) ♥ 1 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 1 EL Schlagsahne ♥ 2 EL Hagelzucker ♥ Backpapier

**1** Teig aus dem Kühlschrank nehmen und ruhen lassen. **FÜR DEN KARAMELL** Zucker, ½ TL Salz und 5 EL Wasser in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Butter zufügen und alles unter Rühren goldgelb schmelzen. Butterkaramell in eine Tarteform (28 cm Ø) gießen.

**2** Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausstechen. Äpfel in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden und überlappend auf dem Butterkaramell verteilen.

**3** Blätterteig entrollen, auf die Äpfel legen und am Rand festdrücken. Überstehenden Teig abschneiden und beiseitelegen. Teig auf den Äpfeln mehrmals mit einer Gabel einstechen. Tarte im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen.

**4 FÜR DIE DEKO** Aus den Teigresten mit einem Ausstechförmchen Teigäpfel ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb und Sahne verquirlen und Äpfel damit bestreichen. Hagelzucker etwas zerstoßen und die Äpfel damit bestreuen.

**5** Tarte auf eine Kuchenplatte stürzen und abkühlen lassen. Teigäpfel im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 8 Minuten backen. Auskühlen lassen. Tarte mit den Blätterteigäpfeln verzieren. Dazu schmeckt Vanilleeis.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

STÜCK ca. 220 kcal

E 2 g · F 15 g · KH 20 g



## Apfel-Mascarpone-Torte

*Mit zarter Creme und aromatischem Kompott auf locker-leichtem Boden kosten wir den Spätsommer aus. Süß: die weißen Schokoäpfelchen*

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 125 g Butter ♥ 125 g + 100 g + 4 EL Zucker ♥ 3 Päckchen Vanillezucker ♥ Salz
- ♥ 125 g Mehl ♥ 1 Messerspitze Backpulver ♥ Fett für Form ♥ 16 Blatt Gelatine
- ♥ 500 g Mascarpone ♥ 500 g Magerquark ♥ 350 g + 150 g Schlagsahne
- ♥ 1 kg rotbackige Äpfel (z. B. Elstar) ♥ 400 ml klarer Apfelsaft
- ♥ eventuell kleine Keksblüten (z. B. „Mini-Cookies“ von Hans Freitag) ♥ Backpapier

**1 FÜR DEN BODEN** Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Butter, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eigelbe unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Eischnee in zwei Portionen unterheben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) 12–15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**2 FÜR DIE CREME** 8 Blatt Gelatine einweichen. Mascarpone, Quark, 100 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker glatt rühren. 350 g Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. Ca. 5 EL Creme unter die Gelatine rühren, dann alles in die übrige Creme rühren. Sahne unterheben. Boden mit einem Tortenring umschließen, Creme darauf glatt streichen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

**3 FÜR DAS APFELGEELE** Äpfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Äpfel, Apfelsaft und 4 EL Zucker aufkochen, 3–4 Minuten köcheln. Etwas abkühlen lassen. 8 Blatt Gelatine einweichen, ausdrücken und im warmen Kompott auflösen. Abkühlen lassen. Apfelgelee auf der Creme verteilen. Torte weitere ca. 4 Stunden kalt stellen.

**4** 150 g Sahne und 1 Päckchen Vanillezucker steif schlagen. In kleinen Tufts auf die Torte spritzen. Torte mit Schokoäpfeln (siehe unten) und eventuell Keksen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. + Wartezeit ca. 8 Std.

STÜCK ca. 490 kcal · E 10 g · F 32 g · KH 41 g

### Für die niedliche Schokodeko

**50 g weiße Kuvertüre** in **1 kleinen Gefrierbeutel** füllen, im heißen Wasserbad schmelzen. Vom Beutel eine kleine Ecke abschneiden. Kleine Äpfel auf **Backpapier** spritzen. Trocknen lassen. **15 g Zartbitterkuvertüre** in **1 kleinen Gefrierbeutel** füllen, ebenfalls schmelzen und damit Kerngehäuse, Stiele und Blüten auf die Äpfel zeichnen. Trocknen lassen.







# Paradiesischer Schokokuchen

Schokolade satt: Im Teig und auch obendrauf wird nicht daran gespart.  
Und wo sind die Äpfel? Sie machen als Kraut und Raspel den Kuchen herrlich saftig

## ZUTATEN FÜR CA. 14 SCHEIBEN

- ♥ 140 g + 60 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 125 g Butter ♥ 1 EL Öl ♥ 100 g + 2 EL Zucker
- ♥ 100 g Apfelkraut (Brotaufstrich)
- ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 200 g Mehl ♥ 2 EL Kakao
- ♥ 2 gestrichene EL Backpulver
- ♥ 100 g gemahlene Haselnüsse
- ♥ 175 ml Milch
- ♥ 4 Äpfel (z. B. Elstar)
- ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ Saft von 1 Zitrone ♥ 50 g Vollmilchkuvertüre
- ♥ 1 EL Haselnusskerne



Lässt sich gut  
einfrieren

## LeserCLUB

„Ich habe den Kuchen noch  
mit Aprikosenmarmelade  
glasiert und geröstete  
Mandelblättchen darüber-  
gestreut. Meine Gäste  
waren begeistert.“

Bettina Kersting



**1 FÜR DEN TEIG** 140 g Zartbitterkuvertüre hacken, mit Butter, Öl und 100 g Zucker im heißen Wasserbad schmelzen. Erst Apfelkraut, dann Eier einzeln unterrühren. In einer zweiten Schüssel Mehl, Kakao, Backpulver und gemahlene Nüsse mischen. Milch und Schokoladenmasse abwechselnd in je zwei Portionen mit den Schneebesen des Rührgeräts kurz unterrühren.

**2** 2 Äpfel schälen, Fruchtfleisch um das Kerngehäuse herum grob abraspeln. Apfelraspel unter den Teig heben. Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Kastenform (25 cm Länge) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe!). Auskühlen lassen.

**3 FÜR DIE DEKO** 2 Äpfel waschen, mit einem Kugelausstecher (2,5 cm Ø) Kugeln ausstechen oder Äpfel vierteln, entkernen und würfeln. Zitronensaft und 2 EL Zucker aufkochen. Äpfel im Zitronensud ca. 2 Minuten dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen.

**4** Vollmilch- und 60 g Zartbitterkuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Haselnüsse grob hacken. Kuchen mit Kuvertüresteifen überziehen und mit Nüssen bestreuen. Mit Apfelmugeln bzw. -würfeln belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std. +  
Wartezeit ca. 2 Std.  
SCHEIBE ca. 370 kcal  
E 6 g · F 21 g · KH 39 g



„Habe gerade einen Apfel  
gegessen. Mit Kuchen  
drum herum. Egal, zählt  
trotzdem als Obst!“



„Meines Lebens  
schönster Traum  
hängt an diesem  
Apfelbaum.“

Wilhelm Busch



Lässt sich gut  
einfrieren

## Mandelkuchen mit versunkenen Äpfeln

Obendrauf krachen knusprige  
Streusel, darunter entdecken wir  
Apfelscheiben in luftigem Mandelteig

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 1 Ei + 3 Eiweiß (Gr. M)
- ♥ 300 g + 100 g Mehl
- ♥ 125 g + 75 g Zucker
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker ♥ Salz
- ♥ 150 g kalte + 175 g weiche Butter
- ♥ Fett für die Form
- ♥ 4 Äpfel (ca. 600 g; z. B. Braeburn)
- ♥ 175 g + 2 TL Puderzucker
- ♥ 4–5 Tropfen Bittermandelaroma
- ♥ 140 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- ♥ 2 EL Mandelstifte ♥ 2 EL Apfelgelee

**1 FÜR DIE STREUSEL** 1 Ei trennen. 300 g Mehl, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, Eigelb, 150 g Butter in Stückchen und 1–2 EL kaltes Wasser zu Streuseln verkneten. Gut  $\frac{3}{4}$  Streusel in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) zu einem Boden andrücken, dabei am Rand ca. 5 cm hochziehen. Form und Rest Streusel ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2 FÜR DIE FÜLLUNG** Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. 4 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, zum Schluss 75 g Zucker einrieseln lassen. 175 g Butter, 175 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Aroma cremig rühren. Gemahlene Mandeln und 100 g Mehl unterrühren. Eischnee in zwei Portionen unterheben.

**3** Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Dünn mit Mandelmasse bestreichen. Hälfte Äpfel und Rest Mandelmasse darauf verteilen. Übrige Äpfel darauflegen. Rest Streusel daraufstreuen. Mit Mandelstiften bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) auf unterster Schiene ca. 50 Minuten backen. Gelee erwärmen. Kuchen damit bestreichen. Auskühlen lassen. Mit 2 TL Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.  
STÜCK ca. 580 kcal  
E 9 g · F 30 g · KH 66 g

## Wo darf ich mir das Glück greifen?

Auch wer keinen Garten  
oder Obstbaum besitzt,  
kann Äpfel selbst pflücken

### Nicht in Nachbars Garten!

Die Früchte eines Obstbaums gehören dem Eigentümer des Grundstücks, auf dem er steht. Auch die von dem Ast, der über den Gartenzaun ragt. Unerlaubt zu pflücken ist leider **Diebstahl**. Das gilt ebenfalls für den Wegesrand oder Felder. Obstbäume ohne Besitzer gibt es quasi nicht, im Zweifel gehören sie dem Landkreis. Viele **Kommunen** erlauben jedoch, sich zu bedienen. Fragen Sie nach, wo Sie pflücken dürfen.

### Organisierter „Mundraub“

Eine fabelhafte Idee hatten zwei Berliner: Auf der Website [mundraub.org](http://mundraub.org) gibt es eine **interaktive Karte**. Darauf kann man nach herrenlosen Obstbäumen suchen und auch welche melden.

### Streuobstwiesen

Um diese Kleinbiotope zu erhalten, braucht es stets **helfende Hände**. Der Naturschutzbund ([nabu.de](http://nabu.de)) freut sich über alle, die bei Ernte oder Baumschnitt mitmachen.

### Mein „eigener“ Baum

Viele Obstbauern bieten **Patenschaften** an: Für eine fixe Summe ernten Sie einmal jährlich von „Ihrem“ Baum. Adressen finden Sie im Netz oder klassisch in den Gelben Seiten. Und ganz wichtig: Pflücken Sie nur **reifes Obst**. Wie Sie das erkennen? Ein reifer Apfel lässt sich einfach vom Stängel drehen. Auch Fallobst ist ein gutes Indiz.







## Doppelt gefüllte Karibik Schnitten

Zaubert uns ein frohes Lächeln ins Gesicht: erfrischender Schichtdienst aus Apfel-Limetten-Kompott und leckerer Kokoscreme



### ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCKE

- ♥ 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 2 Dosen (à 400 ml) ungesüßte Kokosmilch
- ♥ 8 EL Kokossirup ♥ abgeriebene Schale und Saft von 2 Bio-Limetten ♥ 200 ml Milch
- ♥ 1 Würfel (42 g) Hefe ♥ 2 EL + 50 g + 75 g Zucker
- ♥ 500 g Mehl ♥ Salz
- ♥ 100 g weiche Butter ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 2 kg Äpfel (z. B. Cox Orange) ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Fett für die Fettpfanne
- ♥ 5 EL Kokosraspel ♥ 2 EL brauner Zucker
- ♥ 500 g Schlagsahne ♥ 2 Päckchen Sahnefestiger
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Alufolie

**1 FÜR DEN KOKOSPUDDING** Puddingpulver, 100 ml Kokosmilch und -sirup glatt rühren. 700 ml Kokosmilch und Schale von 1 Limette aufkochen. Puddingpulver einrühren, nochmals aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Pudding in eine Schüssel füllen, direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie bedeckt auskühlen lassen.

**2 FÜR DEN HEFETEIG** Milch lauwarm erwärmen. Hefe und 2 EL Zucker flüssig rühren. Mehl, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, Schale von 1 Limette, Milch, Hefe, Butter und Ei verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3 FÜR DAS KOMPOTT** Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Äpfel, 75 g Zucker, Limettensaft und 4 EL Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten stückig dünsten. Auskühlen lassen.

**4** Teig auf etwas Mehl in der Größe der Fettpfanne ausrollen und die gefettete Fettpfanne (ca. 32x39 cm) damit auslegen. Mit Kokosraspeln und braunem Zucker bestreuen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

**5** Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Kuchen in zwei Platten teilen und diese waagrecht halbieren. Eine Schiene aus mehrfach gefalteter Alufolie um die unteren Platten legen.

**6** Sahne steif schlagen, Sahnefestiger dabei einrieseln lassen. Pudding und 4 EL Sahne glatt rühren. Rest Sahne vorsichtig unterheben. Kompott auf die unteren Böden verteilen. Kokoscreme darauf verstreichen. Mit den Kuchendeckeln belegen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit mind. 4 Std.

STÜCK ca. 400 kcal · E 6 g · F 20 g · KH 45 g



## Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!\*

Blähungen, Übelkeit, Durchfall, Reizdarm? Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.\*\* Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und **Haushaltszucker** enthält, wie z.B. Obst, Säfte, Gemüse, Süßigkeiten und Desserts.

- **Schaltet Fructose einfach aus**
- **Ohne Nebenwirkungen**
- **Auch für Veganer geeignet**

In jeder Apotheke!



# Fructaid®

www.fructaid.de

\* Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. \*\* <https://goo.gl/JMDIy6>



# „Ein wenig Strohrum und ein Quäntchen Liebe“

Exklusiv  
aus dem  
LeserCLUB



**DENISE RUDMANN** lebt im badischen Karlsruhe und arbeitet in der Medizintechnik – ein Job mit hohem Stressfaktor und ständigem Termindruck. Zu Hause beim Backen geht es Denise lieber ganz entspannt an

Außen knackige Schokolade, innen Buttercreme mit ordentlich Wumms. Die Rumbombe hat Tradition und gehört bei Denise Rudmann auf jedes Kuchenbuffet

**Ihr Kuchen ist aber hochprozentig. Wie kam die Idee mit dem Strohrum?**

**Denise Rudmann:** Der Rum ist eigentlich eher zufällig im Rezept gelandet. Den Hochprozentigen haben wir damals aus einem Familienurlaub in

Spanien mitgebracht. Eigentlich wollten wir damit Feuerzangenbowle machen. Sie

schmeckte aber weder meinen Eltern noch mir. So wurde der Strohrum die Geheimzutat unseres Familienrezepts für Rumbombe – plus ein Quäntchen Liebe. Aber das braucht es beim Backen sowieso, finde ich.

**Ist das Rezept seit damals gleich geblieben?**

Der Rumanteil schon. Meine Mutter verwendet für meinen Geschmack zu viel Zucker im Teig. Deshalb habe ich die Menge in meiner Variante reduziert. Dafür gebe ich je nach Jahreszeit andere Zutaten zum Biskuit: im Sommer frischen Zitronenabrieb, im Winter ein wenig Zimt oder Nelkenpulver. Für eine alkoholfreie Version ersetze ich den Rum 1 : 1 durch Apfelsaft.

**Das klingt nach einer flexiblen Zutatenliste. Wie würden Sie Ihren Kochstil generell beschreiben?**

Ich mag es eher unkompliziert. Mein Job verlangt mir eine Menge ab.

Zu Hause und in der Küche bin ich daher gern etwas faul. Ich versuche immer, so wenige Schüsseln wie möglich zu benutzen. Die Rumbombe eignet sich da perfekt: Sie ist optisch auf jedem Kuchenbuffet ein Highlight.

Und wer sie kostet, schwärmt noch wochenlang vom besonderen Geschmack und der extracremigen Textur.

**Erinnern Sie sich an das schönste Kompliment, das Sie jemals bekommen haben?**

Das war ein trauriger Anlass: Die Mutter einer Freundin war viel zu früh verstorben. Also sollte ich, ohne das Rezept zu kennen, das Sauerteigbrot der Mutter nachbacken. Es erinnerte meine Freundin an die gemeinsame Zeit. Wir haben viel rumprobiert, bis sie eines Tages von einer Brotscheibe abbiss, lächelte und sich freute: „Oh, das schmeckt nach Mama!“ Das war ein ganz besonderer Moment für mich.

**Demnach kommt bei Ihnen nicht nur Süßes aus dem Ofen ...**

Zurzeit ist Brotbacken meine große Leidenschaft. Ich setze sogar Mutterhefe und Sauerteig selbst an. Die Geheimzutaten hier: Zeit und Muße.

50 €  
für Ihr  
Rezept

## Was ist Ihre Geheimzutat im Familienkuchen?

**Wir suchen Ihr liebstes Backrezept!** Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post

(Adressen s. Seite 33). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei.

Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)





„Etwas  
herber wird's  
mit Orangen-  
marmelade.“

## Cremige Rumbombe

ZUTATEN FÜR 16–18 STÜCKE

- ♥ 8 Eier (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 100 g + 300 g Zucker
- ♥ 3 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 100 g Mehl
- ♥ 100 g Speisestärke
- ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ 400 ml Milch
- ♥ 60 g + 440 g weiche Butter
- ♥ 10–12 EL Rum (z. B. von Stroh, 80 Vol.-% Alkohol)
- ♥ 1 Glas (340 g) Aprikosenkonfitüre
- ♥ 2 Becher (à 125 g) Kuchenglasur (z. B. hell oder dunkel)
- ♥ eventuell Kakao zum Bestäuben

„Habe ich wenig  
Zeit, nehme ich  
fertigen Biskuit.“

**1 FÜR DEN BISKUIT** 4 Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 100 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln unterschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Masse in eine nur am Boden gefettete und mit Mehl bestäubte Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten backen. Biskuit auskühlen lassen.

**2 FÜR DIE CREME** Milch, 300 g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 4 Eier und 60 g Butter unter ständigem Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln. In eine Schüssel umfüllen und 2 Minuteniterrühren. Creme auskühlen lassen.

**3** 440 g Butter ca. 10 Minuten weißcremig aufschlagen. Zimmerwarme Creme esslöffelweise zufügen und unterschlagen. Rum nach und nach unterrühren.

**4** Biskuit zweimal waagrecht durchschneiden. Unteren Boden auf eine Platte setzen, mit Konfitüre bestreichen. Übrige Böden in 2 cm große Würfel schneiden und unter die Creme mischen. Creme kuppelartig auf den Boden geben. Torte ca. 2 Stunden kalt stellen.

**5** Glasur nach Packungsanweisung schmelzen, dann gleichmäßig über die Kuppel gießen und erkalten lassen. Vor dem Servieren nach Belieben mit Kakao bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. +  
Wartezeit ca. 5 Std.

STÜCK ca. 540 kcal

E 5 g · F 32 g · KH 52 g

Süße Grüße,  
Stößchen  
Daise

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf:  
Apfelkuchen mit Schmandcreme



# Exklusiv für Sie:

## Neuer Leser für uns, tolle Prämie für Sie!



25 € BestChoice Gutschein



25 € Amazon.de Gutschein

Weitere Einzelheiten erhalten Sie unter [www.bauer-plus.de](http://www.bauer-plus.de)



### Genius Nicer Dicer Fusion, 16-tlg.

Das innovative Küchen-Multitalent ist eine wahre Bereicherung für Ihre Küche. Zum Würfeln, Stifeln, Vierteln, Achtein und Hobeln, Reiben, Transportieren und Aufbewahren. Zuzahlung nur 16 €!

Nicer Dicer  
FUSION



### Ihre Abo-Vorteile:

- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Sie brauchen kein Abonnent zu sein, um zu werben!
- ♥ Sie können auch innerhalb Ihrer Familie werben!
- ♥ Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!

Bitte hier abtrennen.



#### PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten gewonnen.

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

028 02 02217069  
KUG #09/19 – 6236

- (3) ☐ Genius Nicer Dicer Fusion, 16-tlg., zzgl. 16 €\*  
(2) ☐ 25 € Amazon.de Gutschein  
(1) ☐ 25 € BestChoice Gutschein

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämienzahlung gezahlt habe. \*Prämien mit Zuzahlung, bitte Rechnung abwarten.

Name
Vorname
Geburtsdatum
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort
E-Mail (für evtl. Rückfragen)
Telefon

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an [widerrufwerbung@bauermedia.com](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com)) widerrufbar.

#### NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von kochen & genießen.

Ja, ich möchte **kochen & genießen** für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meißberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Das Abo verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn ich es nicht bis drei Monate vor Ablauf in Textform künde. Ich erhalte **kochen & genießen** jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 3,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,80 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 6 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail (für Kundenkorrespondenz)	
Telefon	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an [widerrufwerbung@bauermedia.com](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com)) widerrufbar.

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN Bankleitzahl Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

#### SCHNELL BESTELLEN:



01806/00 52 80

Mo. – Fr., 8–20 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



040/30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



**Bauer Vertriebs KG,**  
**kochen & genießen,**  
**Brieffach 14305, 20086 Hamburg**

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



**[www.kochen-und-genießen.de/abo](http://www.kochen-und-genießen.de/abo)**

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



Oder einfach den QR-Code per Smartphone scannen. Schneller geht's kaum!



**[www.bauer-plus.de/international](http://www.bauer-plus.de/international)**

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meißberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).





1

Ofenkürbis mit  
Bratwurst

1) Endlich! Der **Herbstliebling Kürbis**  
verwöhnt uns deftig gefüllt, im Ofen geschmort,  
als Süsschen oder fruchtige Konfitüre

2) Wie gelingen **meisterliche Braten**?  
Mit Liebe, besten Zutaten und diesen Rezepten



2

Kalbsbraten auf dem  
Salzbett geschmort

Ihre neue **kochen & genießen** erscheint am

18. September  
2019



3

Spiegelei auf Thai-Hack

3) Ob flotte Nudeln, fixe Schnitzelchen  
oder exotisches Hack, freuen Sie sich auf  
**neue Hits der schnellen Küche**

4) Danke, lieber Herbst, für saftige Pflaumen,  
knackige Äpfel und fruchtige Beeren. Mit süßen  
**Tartes und Pies** feiern wir die Ernte

4

Pflaumentarte  
mit Vanille-  
streuseln



**Ihre Redaktion  
kochen & genießen**

**Plus:**  
Schmankerl  
fürs Weinfest



# Nie mehr abtauen – mit NoFrost.

BLU  
Performance

Maximales Volumen. Supersparsam. Und mehr Zeit für die wichtigen Dinge.

Qualität, Design und Innovation



[nofrost.liebherr.com](http://nofrost.liebherr.com)



# LIEBHERR