



# Mehr Zeit für Gemütlichkeit

Herzerwärmende Eintöpfe, geselliges Fondue  
und neue Kartoffel-Köstlichkeiten

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

Deftiger Gulaschtopf  
mit Cheddar-Brötchen  
S. 8

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

**kochen & genießen**



Liebe,  
die auf den  
Tisch kommt

**Süßer Zauber  
im Advent**

Feine Leckereien mit duftenden Weihnachtsgewürzen,  
verführerischer Schokolade und knackigen

**16**  
Seiten  
EXTRA

Die besten  
Plätzchen

kochen & genießen

November  
2019

S. 61

Himmliche  
Schokokuchen





Premium-Qualität  
aus Nürnberg

Mit dem Herzen dabei.



VORTEILSPREIS  
**15,00 €**

**BONUS:**  
Unser  
**LEBKUCHEN  
DES JAHRES**

Auch einzeln bestellbar:

### FESTTAGS-DOSE 2019

6 feine gemischte Oblaten-Lebkuchen, 300 g netto

Gesamtgewicht: ca. 0,5 kg

Größe: Ø 11,5 x 14 cm

Material: bedrucktes Metall mit Prägung

Motiv: Nürnberg im Winter

Artikel-Nr. 61 359-7

NUR  
**7,90 €**  
(1 kg = € 26,33)

Bei einem Warenwert von unter 10,- € berechnen wir je Empfängeradresse einen Kleinstsendungszuschlag von 3,50 €!



Wir liefern frei Haus ab einem Warenwert von 10,- € je Empfängeradresse innerhalb Deutschlands.

### BEGRÜSSUNGSPÄCKCHEN

8 feine Gebäckspezialitäten, 1225 g netto, und als Bonus 1 Elise gebrannte Mandel, 75 g netto, insgesamt 1300 g netto

Lebkuchen-Auswahl, 200g // Feinste Elisen-Schnitten, 2-fach sortiert, 125g // Knuspergebäck Haselnuss & Kakao, 175g // Vollmilchschoko-Fruchtgebäck, 200g // Märchenhäuschen mit Schokolade-Lebkuchenherzen, 150g, und einem Märchen // Nürnberger Anis-Knöpfchen, 175g // Feinwürziger Spekulatius, 125g // Nürnberger Zimtsterne, 75g // Als Bonus für Sie: 1 Elise gebrannte Mandel, unser Lebkuchen des Jahres, einzeln verpackt, 75g // Gesamtgewicht: ca. 1,6 kg // Maße Paket: 27 x 22,5 x 13,5 cm

Artikel-Nr. 50 213-7 15,00 €

### Bestellschein // Aktion 959.087

Ja - bitte liefern Sie folgende Artikel an meine Anschrift: Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Begrüßungspäckchen Art.-Nr. 50 213-7 Anzahl: 1 Preis/Einheit: 15,- € Gesamt: 15,- €  
Falls nicht gewünscht, bitte streichen

SPARPAKET: Art.-Nr. 50 220-7 Anzahl: 1 Preis/Einheit: 22,- € Gesamt: 22,- €  
Begrüßungspäckchen inkl. Festtags-Dose Falls nicht gewünscht, bitte streichen

Festtags-Dose 2019 Art.-Nr. 61 359-7 Anzahl: 1 Preis/Einheit: 7,90 € Gesamt: 7,90 €

Abgabe max. ein Begrüßungspäckchen/Sparpaket pro Kunde. Nur über den Versand erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht.

☐ Ich bin an weiteren Produktinformationen interessiert und abonniere den kostenlosen Newsletter.

**Gleich ausfüllen, abtrennen und einsenden an:**

Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG  
Nürnberger Lebkuchen, Gebäck und andere feine Spezialitäten,  
Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg

Nachname, Vorname

Telefon

Straße, Hausnummer

E-Mail

PLZ, Ort

Geburtsdatum

### SPARPAKET: BEGRÜSSUNGSPÄCKCHEN & FESTTAGS-DOSE 2019

**22,00 €**

Artikel-Nr. 50 220-7



Bestell- 0911/89 66 31  
Hotline: Täglich von 6:00-22:00 Uhr

www.lebkuchen-schmidt.com/KG19

**Widerrufsrecht/Widerrufsbelehrung:** Sie können diesen Vertrag binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen ab dem Tag widerrufen, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter (der nicht der Beförderer ist) die Waren in Besitz genommen haben/hat. Dabei müssen Sie uns (Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG, Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg, Tel. +49 911-896631, Fax +49 911-8966222, info@lebkuchen-schmidt.com) mittels Brief, Fax oder E-Mail über Ihren Vertrags-Widerruf informieren (evtl. mit dem Muster-Widerrufsformular unter www.lebkuchen-schmidt.com). Es reicht aus, dass Sie Ihre Mitteilung vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, erhalten Sie alle geleisteten Zahlungen inkl. Lieferkosten unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen (gerechnet

ab Eingang Ihres Widerrufs bei uns) zurück, nicht jedoch die zusätzlichen Kosten, falls Sie eine andere als die Standardlieferung gewählt haben. Sie haben die Waren binnen 14 Tagen ab Widerruf an uns zurückzusenden.

**Die Zutaten- und Nährwerttabellen** sowie weitere Pflichtangaben gemäß LMIV bitte einsehen unter [www.lebkuchen-schmidt.com/KG19](http://www.lebkuchen-schmidt.com/KG19) oder zur kostenlosen Zusendung telefonisch anfordern unter 0911-89 66 31

Weitere attraktive Angebote sowie unsere AGB und Datenschutzhinweise finden Sie unter: [www.lebkuchen-schmidt.com](http://www.lebkuchen-schmidt.com)



## GENIESSEN

### Saisonküche

One-Pot-Wunder – einer für alle, alle für einen	6
Der Herbst zeigt seine wilde Seite	10
Für jeden Tag	
Mit Genuss durch die Woche	18
Einfach schnell genießen	36
Liebling des Monats	
Jetzt einen Kaffee!	40

## VERWÖHNEN

### Das Genießermenü

Drei Gänge mit wärmenden Gewürzen	24
Für Gäste	
Fondue – Essen ist zum Teilen da	28
Mein Rezept	
Westerwälder Kartoffelbrot mit Frischkäse-Schinken-Aufstrich von unserer Redaktionsleiterin Stefanie Reifenrath	54

## ENTDECKEN

Frisch auf dem Markt	16
kochen & genießen Leserclub	35
Kulinarisch unterwegs	
Zu Gast in Barcelona – Schlemmen auf Katalanisch	44
Wohlfühlküche	
Das Kartoffel-Schlankgeheimnis	48
Küchennotizen	52

## BACKEN

### Backen

„Ich hab’ dich lieb“, sagt die Vanille zur Schokolade	58
Leserrezept	
Schwäbischer Apfelkuchen	64

## SERVICE

Rezept-Übersicht	4
Impressum, Foto- und Herstellernachweis	51
Preisrätsel	57
Vorschau	67



## Plätzchen sind meine Meditation

Bei der Adventsbäckerei kann ich wunderbar vom Alltag abschalten. Schon wenn ich durch die Rezepte stöbere, versetzen mich die Namen in eine zuckersüße Back-Märchenwelt, in der es überall nach Gewürzen duftet. Zwischen Ingwer-Häuschen und Spekulatius-Tannenbäumen tummeln sich niedliche Schwarz-Weiß-Pinguine oder gefleckte Kätzchen. Fürs Backen nehme ich mir ein ganzes Wochenende Zeit, mit netter Musik in der Küche und einer Kanne Tee auf dem Stövchen. Das ist dann für mich wie Meditation – und hoch willkommen in einer Zeit, die an Stress ja nicht gerade arm ist. Genießen auch Sie die wunderbare Magie der Plätzchenbäckerei.

Das wünscht Ihnen Ihre

Stefanie Reifenrath

Stefanie Reifenrath  
Redaktionsleiterin



Brrrr! Ganz schön kalt hier am Südpol!



Mit Unterstützung  
von unserem  
**LeserCLUB**  
auf den Seiten  
8, 21, 35 & 61

Testen  
Sie uns!

Ihr Geschenk  
fürs Probeabo



Los geht's auf eine kulinarische Reise von der Waterkant bis zum Alpenrand. Testen Sie drei Hefte kochen & genießen für 6,30 € statt 9,60 €, das macht also fast 35 % Ersparnis! Als Dankeschön erhalten Sie unser Buch „Heimatküche“ geschenkt. Mehr Infos unter [kochen-und-genießen.de/abo](http://kochen-und-genießen.de/abo) oder Telefon: 01806 369336\*, Stichwort „kochen & genießen Nr. 11/2019“.

\*Mo.–Fr. von 8–20 Uhr, Sa. von 9–14 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.



59

Zartbitter-  
Schichttorte  
mit Vanillebiskuit



Tagliatelle mit  
Hasenragout

11



24 Glasierte Entenbrust zu  
Schmorwirsing und Safranreis



# REZEPT-ÜBERSICHT Der schnelle Weg durchs Heft

## SUPPEN & EINTÖPFE



Wohltuendes Hähnchen-Cassoulet  
S. 7



Großmutter's Sauerkraut-  
topf mit Hackbällchen S. 8



Deftiger Gulaschtopf mit  
Cheddar-Brötchen S. 8



Cremiger  
Kürbis-Nudel-Topf S. 9



Rosenkohlsuppe mit  
Kasseler S. 20



Maronencreme mit  
Harissa-Öl S. 25



Käse-Porree-Suppe mit  
Hackflöckchen S. 36



Hirschsteak im  
Filoteigmantel S. 10



Tagliatelle mit  
Hasenragout S. 11



Rehschnitzel in Mohnpanade mit grüner Aioli  
S. 12



Saftiger Wildschwein-  
Burger S. 14



Hack-Muffins mit  
Krautnudeln S. 18



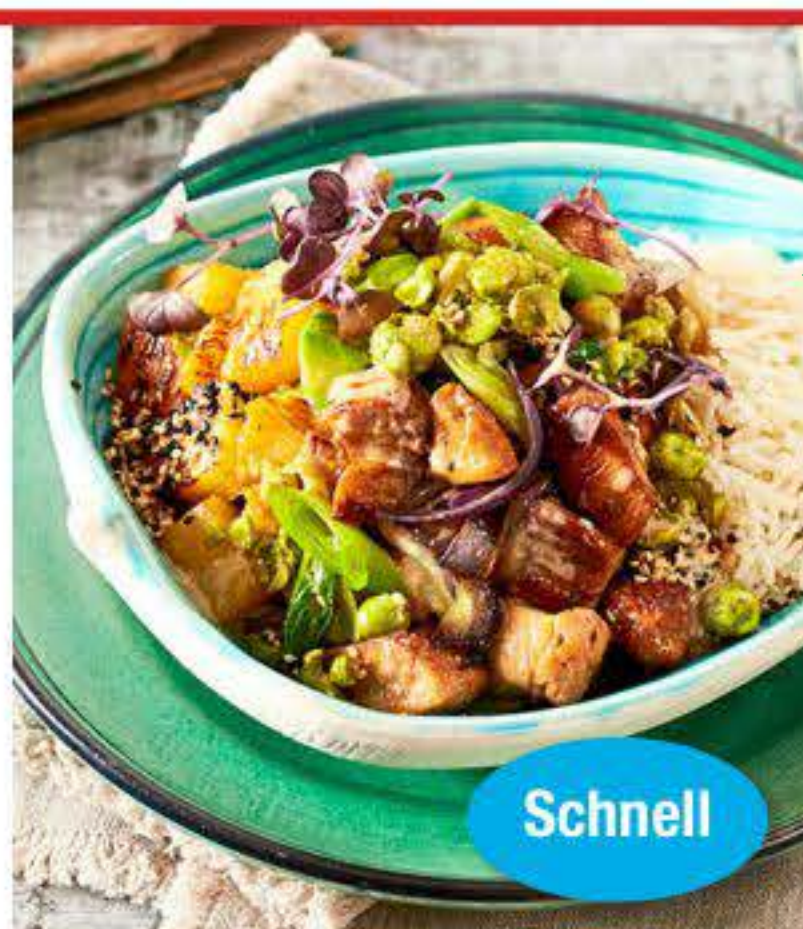
Glasierte Entenbrust zu  
Schmorwirsing S. 24



Kasselerkoteletts mit Kraut  
und Schupfnudeln S. 36



Gratiniertes Tomaten-  
Hähnchen S. 36



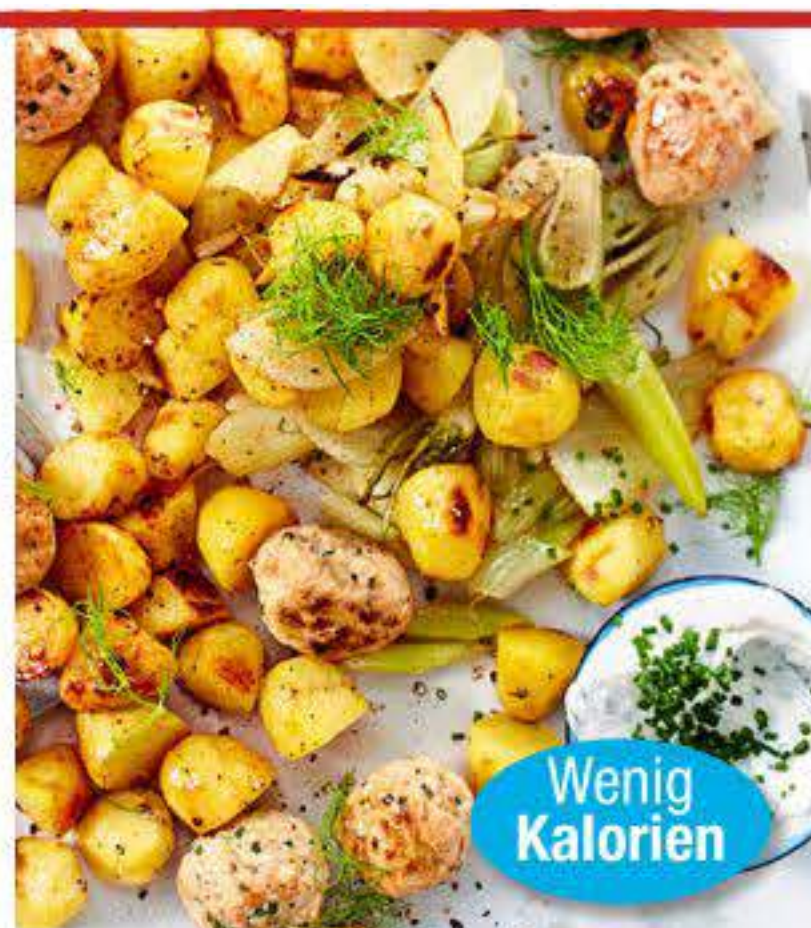
Poké-Bowl mit Pute  
S. 38



Rustikale Jägerschnitzel-Stulle  
S. 38



Rumpsteakstreifen mit  
Kaffeepeffer S. 40



Bratkartoffeln vom Blech  
mit Putenbällchen S. 48



Kasseler mit herbstlichem  
Erdapfelsalat S. 49



Lachs-Kartoffel-Auflauf  
S. 21



Portugiesischer  
Kabeljauauflauf S. 51



## VEGETARISCH



Überbackene Allgäuer Käsknöpfe S. 20



Pochierte Eier auf Rahmspinat S. 36

Schnell



Wenig Kalorien

Kichererbsen-Curry mit Grünkohl S. 50

## BACKEN herzhaft



Bacon-Käse-Zopf S. 19



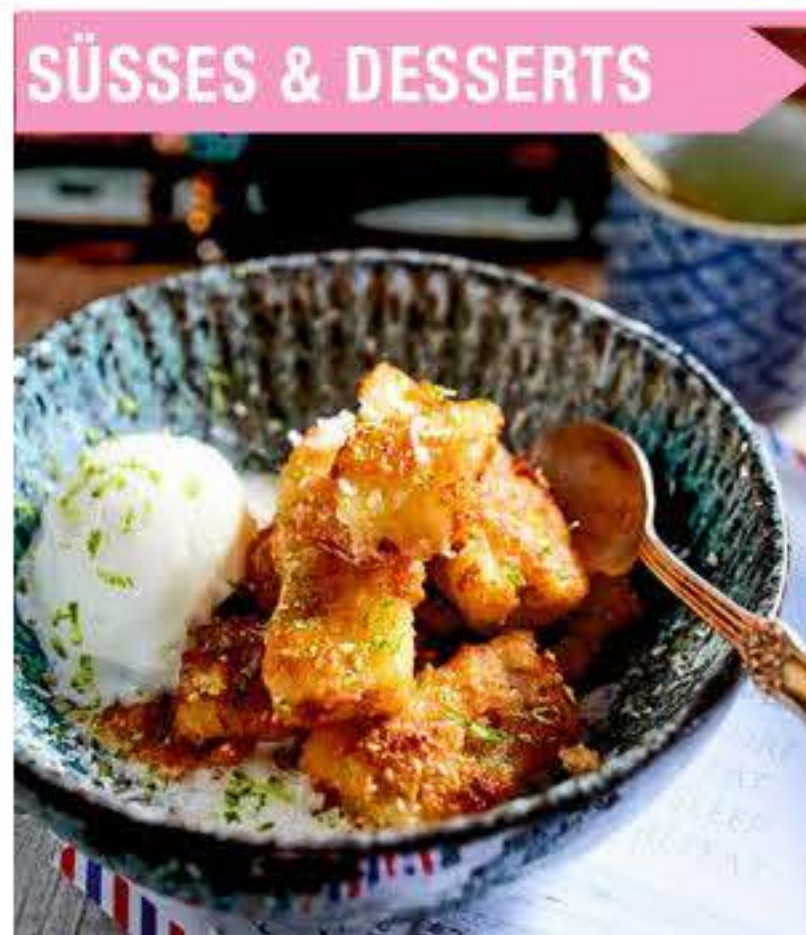
Veggie

Kaffee-Salz-Focaccia zu Tomatensuppe S. 41



Westerwälder Kartoffelbrot mit Aufstrich S. 54

## SÜSSES & DESSERTS



Bananen-Nuggets zu Joghurteis S. 22



Granatapfel-Tiramisu S. 22



Gewürz-Pannacotta mit Pflaumenkompott S. 25



Maronen-Espresso-Parfait mit Rumkirschen S. 42



Süße Kartoffelpralinen „Pannellets“ S. 46

## KUCHEN & GEBÄCK



Doppelt gefüllte Eclairs S. 58



Zartbitter-Schichttorte mit Vanillebiskuit S. 59



Cheesecake im Schokomantel S. 61



Spanischer Vanillekuchen mit Kirsche S. 62



Marmorkuchen de luxe S. 63



Schwäbischer Apfelkuchen mit Schmandguss S. 65

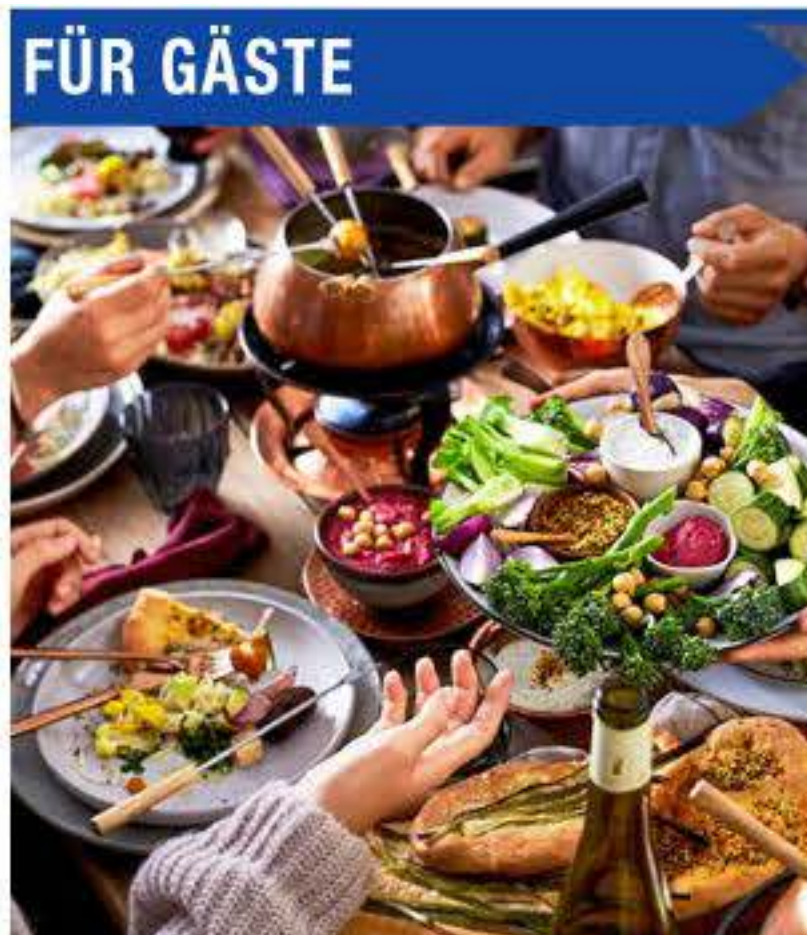


Schlemmerkaffee mit Schokolade S. 43



Schwedische Kaffeelimonade S. 43

## FÜR GÄSTE



Essen ist zum Teilen da – Fondue S. 28–34



Knusprige Falafel und aromatische Köfte S. 30



Sensationelle Dips und Soßen S. 32



Zweierlei Fladenbrote S. 33



Krautsalat „Der Duft des Morgenlandes“ S. 34



## One-Pot-Wunder

# Einer für *alle*, *alle* für einen

Wir kreuzen die Kellen zu Ehren unseres Helden auf dem Herd, dem Kochtopf. Dank seiner Superkräfte versorgt er eine hungrige Meute quasi im Alleingang mit genialen Eintopfgerichten. Unser Motto: Nur zusammen is(s)t man stark!







*Dazu schmeckt ein  
rustikales Bauernbrot*

## Wohltuendes *Hähnchen-Cassoulet*

*Die französische Spezialität kommt gerade recht, um sich nach einem schwungvollen Fechtduell oder einfach einem kalten Herbsttag ordentlich zu stärken*

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g getrocknete weiße Bohnenkerne
- ♥ 2 Landjäger-Würstchen (à ca. 75 g)
- ♥ 4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 500 g Rosenkohl ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 6 Stiele Thymian ♥ 2 EL Öl
- ♥ 2 Lorbeerblätter ♥ 350 ml Tomatensaft
- ♥ 150 g Crème fraîche ♥ 1–2 TL Zitronensaft

**1** AM VORTAG Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

**2** AM NÄCHSTEN TAG Würstchen in Scheiben schneiden. Hähnchenkeulen im

Gelenk halbieren, abspülen und trocken tupfen. Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen.

**3** Rosenkohl waschen und halbieren. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch hacken, Zwiebeln fein würfeln. Thymian waschen und fein hacken.

**4** Öl in einem großen Topf erhitzen. Würstchen darin ca. 2 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen. Hähnchenteile im heißen Bratfett pro Seite ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Knoblauch und Zwiebeln im heißen Bratfett kurz anbraten. Bohnen abgießen. Würstchen, Rosenkohl,

Bohnen, Hälfte Thymian, Lorbeer, Tomatensaft und 250 ml Wasser in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenteile daraufsetzen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 1 ¼ Stunden köcheln. Dann offen ca. 10 Minuten zu Ende garen.

**5** Crème fraîche, Zitronensaft und Rest Thymian verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cassoulet mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Rest Thymian bestreuen. Dip dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¾ Std. +  
Wartezeit ca. 12 Std.

**PORTION** ca. 750 kcal  
E 65 g · F 42 g · KH 23 g





Statt frischem Majoran können Sie auch 1-2 TL getrockneten mitkochen

## Großmutter's Sauerkrauttopf mit Hackbällchen

Dank dieses Seelenwärmers haben auch die Omas der drei Musketiere einen Platz in den (Rezept-)Büchern der Geschichte verdient

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g gemischtes Hack ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 2 EL Semmelbrösel
- ♥ 1 TL Senf ♥ 1 TL getrockneter Oregano ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Bund Suppengrün ♥ 2 Zwiebeln ♥ 700 g kleine Kartoffeln ♥ 4 EL Öl
- ♥ 500 g frisches Sauerkraut ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 3 Wacholderbeeren ♥ 5 Stiele Majoran

**1 FÜR DIE BÄLLCHEN** Hack, Ei, Semmelbrösel, Senf, Oregano und je ½ TL Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen.

**2** Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kartoffeln schälen und halbieren.

**3** 2 EL Öl in einem Bräter oder einem großen Topf erhitzen. Hackbällchen darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen. 2 EL Öl im Bratsatz erhitzen. Zwiebeln, Gemüse und Kartoffeln darin ca. 10 Minuten andünsten. Sauerkraut, Hackbällchen, Lorbeer und Wacholderbeeren zugeben. 750 ml Wasser angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Alles unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Minuten köcheln.

**4** Majoran waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Majoran bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 540 kcal

E 28 g · F 28 g · KH 35 g



LeserCLUB

„Als Topping habe ich Crème fraîche mit etwas scharfem Senf verrührt und zum Eintopf serviert! Das schmeckte schön frisch und machte das Sauerkraut etwas milder.“

Steffi  
Wächter-Stewen



Titel-Rezept

Der orangefarbene Cheddar verleiht dem Gebäck eine appetitliche Farbe

## Deftiger Gulaschtopf mit Cheddar-Brötchen

D'Artagnan und seine Freunde pflegten beste Beziehungen zum englischen Hof. Von dort stammt der Brauch, herzhaften Eintopf mit fluffigen Teighäubchen zu krönen

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 500 g Möhren ♥ 250 g Schalotten ♥ 1 kleiner Knollensellerie (ca. 500 g)
- ♥ 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- ♥ 1,2 kg Rindfleisch (aus der Keule) ♥ Pfeffer ♥ Salz ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ Zucker ♥ 1 TL Wacholderbeeren ♥ 3 Lorbeerblätter ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 2 EL + 175 g Mehl ♥ 250 ml trockener Rotwein ♥ 50 g Cheddar (Stück)
- ♥ ½ Päckchen Backpulver ♥ 50 g weiche Butter ♥ 5 EL Milch
- ♥ 2 Eigelb (Gr. M) ♥ Mehl zum Ausrollen ♥ evtl. Petersilie zum Bestreuen

**1 FÜR DAS STEW** Möhren schälen, waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Schalotten schälen, halbieren. Sellerie schälen, waschen und würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Fleisch trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm) schneiden.

**2** Vorbereitete Zutaten in einem großen Bräter mit 2 TL Pfeffer, ca. 2 TL Salz, 2 TL Edelsüßpaprika, ½ TL Zucker, Wacholder und Lorbeer mischen. Tomatenmark und 2 EL Mehl glatt rühren und unter das Fleisch rühren. Wein und 750 ml Wasser angießen und alles gut verrühren. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 2 Stunden garen.

**3 FÜR DIE PLÄTZCHEN** Käse fein reiben. 175 g Mehl, Backpulver, 1 TL Salz, 1 TL Zucker und Butter in Stückchen mit den Knethaken des Rührgeräts kurz verkneten. Milch und 1 Eigelb zufügen, kurz verkneten. Käse mit den Händen unterkneten. Teig auf etwas Mehl ca. 2 cm dick ausrollen. Ca. 8 Kreise (à ca. 6 cm Ø) ausstechen.

**4** 1 Eigelb und 1 EL Wasser glatt rühren. Bräter aus dem Ofen nehmen, Deckel vorsichtig abheben. Plätzchen auf das Stew setzen, mit Eigelb bestreichen. Bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten zu Ende backen. Eventuell mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ¾ Std.

PORTION ca. 550 kcal · E 51 g · F 18 g · KH 37 g



# Cremiger Kürbis-Nudel-Topf

Das flotte Pastavergnügen ist so fix gemacht, dass wir uns schnell wieder in neue Mantel-und Degen-Abenteuer stürzen können

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 200 g kleine Champignons
- ♥ 1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 750 g)
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 1 EL Butter
- ♥ 200 g kurze Nudeln (z. B. Cellentani)
- ♥ 30 g Pekannusskerne ♥ ½ Bund Dill
- ♥ 1 Packung (150 g) Frischkäsezubereitung mit Kräutern der Provence

**1** 500 ml Wasser aufkochen. Brühe darin auflösen. Champignons putzen. Hokkaido vierteln, entkernen, waschen und in Würfel (ca. 2 cm) schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Öl und Butter in einem Bräter erhitzen, Champignons, Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 10 Minuten anbraten. Heiße Brühe angießen. Nudeln zugeben. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

**3** Inzwischen Pekannüsse grob hacken. Dill waschen und fein schneiden. Frischkäse unter die Nudeln rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dill und Pekannüssen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 570 kcal

E 17 g · F 27 g · KH 62 g

Veggie

Mit Frischkäse für eine sämige Soße



# *Der Herbst zeigt seine wilde Seite*

Wild lässt sich wunderbar modern und dabei höchst köstlich zubereiten. Freuen Sie sich auf vier überraschende Rezeptkreationen abseits ausgetretener Küchenpfade





## Hirschsteak *im Filoteigmantel*

Kurz angebraten und dann in knuspriger Teighülle zu Ende gebacken präsentieren sich die zarten Stücke vom Hirsch ganz edel

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 30 g getrocknete Steinpilze
- ♥ 1 Packung (250 g) Strudel-, Filo- oder Yufkateig (10 Blätter; Kühlregal; z. B. von Tante Fanny)
- ♥ 400 g Champignons ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 5 Stiele Petersilie
- ♥ 2 Zweige Rosmarin ♥ 2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Hirschsteaks (aus dem Rücken; à ca. 150 g)
- ♥ 2 EL Butter ♥ 400 ml Wildfond (Glas)
- ♥ 4 TL Semmelbrösel ♥ 1 Eigelb

**1** Steinpilze in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen. Teig bei Raumtemperatur ca. 10 Minuten ruhen lassen. Champignons putzen, hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch hacken. Petersilie waschen und hacken. Rosmarin waschen. Steinpilze abgießen, dabei das Wasser auffangen. Steinpilze hacken.

**2 FÜR DIE FARCE** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Steinpilze und Champignons zugeben und ca. 5 Minuten braten. Pilzwasser angießen, aufkochen und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3 FÜR STEAKS UND SOSSE** Steaks trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. 1 EL Butter im Bratfett erhitzen. Rosmarin darin schwenken. Mit Wildfond ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

**4** 1 EL Butter schmelzen. 8 Teigblätter entrollen und mit Butter bestreichen. Je 2 Blätter übereinanderlegen. Je 1 TL Semmelbrösel mittig auf die Teigblätter geben. Hälfte Farce mittig auf den Teigblättern verteilen. Steaks daraufsetzen und mit übriger Farce bedecken. Teigblätter darüber zusammenschlagen und vorsichtig zusammendrücken. Eigelb mit 1 TL Wasser verrühren. Teig vorsichtig damit einstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen. Mit Soße anrichten. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1¼ Std.

PORTION ca. 670 kcal

E 36 g · F 27 g · KH 64 g



Teller: House Doctor

## Tagliatelle mit Hasenragout

*Gin ist nicht nur in allen Bars mächtig angesagt. Sein feines Wacholderaroma – im Zusammenspiel mit einem Hauch Vanille – schenkt dem zart geschmorten Ragout das gewisse Extra*

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Hasenkeulen (ca. 800 g)
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Möhren
- ♥ 1 Vanilleschote
- ♥ 1 EL Butterschmalz ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 5 EL Gin ♥ 2–3 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 500 g frische Tagliatelle (Kühlregal)
- ♥ Salz ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ evtl. Blutampfer zum Bestreuen (ersatzweise Kresse)

**1** Hasenkeulen abspülen, trocken tupfen, das Fleisch vom Knochen schneiden. Fleisch in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen und ebenfalls fein würfeln. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

**2** Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin ca. 8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Möhren zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Vanillemark und -schote zugeben. Alles mit Gin ablöschen, kurz aufkochen. 700 ml Wasser zugießen, aufkochen. Brühe einrühren. Ragout zugedeckt ca. 1½ Stunden schmoren.

**3** Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Hasenragout mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tagliatelle abgießen. Alles anrichten. Eventuell mit Blutampfer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

PORTION ca. 660 kcal

E 40 g · F 19 g · KH 72 g



# Rehschnitzel *in Mohnpanade mit grüner Aioli*

Seitdem wir unser Schnitzel-Repertoire um diese fantastische Variante erweitert haben, fragen liebe Gäste häufiger nach, wann sie denn das nächste Mal zum Essen kommen dürfen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kg Kartoffeln ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 200 g Cornichons ♥ 1 Birne
- ♥ 5 Stiele Petersilie ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 200 g Schmand
- ♥ 2 EL Mayonnaise ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 75 ml heller Balsamico-Essig
- ♥ Zucker ♥ 3 EL Öl
- ♥ 4 Rehschnitzel (aus der Keule;  
à ca. 150 g) ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 100 g Mehl
- ♥ 150 g Semmelbrösel ♥ 2 EL Mohn
- ♥ 100 g Mehl ♥ 4-6 EL Butterschmalz
- ♥ Küchenpapier

**1** Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Das Weiße

und Grüne der Lauchzwiebeln getrennt beiseitestellen. Cornichons längs vierteln und klein schneiden. Birne waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.

**2 FÜR DIE AIOLI** Petersilie waschen, hacken. Knoblauch schälen, hacken. Beides mit Hälfte Schmand pürieren. Rest Schmand und Mayonnaise unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3 FÜR DEN KARTOFFELSALAT** 300 ml Wasser, Brühe, Essig, 1 Prise Zucker und das Weiße der Lauchzwiebeln in einem Topf aufkochen. Dressing in eine große Schüssel gießen.

**4** Kartoffeln abgießen, abschrecken und schälen. Kartoffeln in Scheiben direkt in das Dressing schneiden. Öl und Lauch-

zwiebelgrün unter die Kartoffeln heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**5 FÜR DIE SCHNITZEL** Schnitzel trocken tupfen und eventuell etwas flacher klopfen. Eier verquirlen. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel und Mohn mischen. Schnitzel zunächst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Mohnmischung wenden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin pro Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffelsalat nochmals abschmecken und mit den Schnitzeln anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std. + Wartezeit  
**PORTION** ca. 720 kcal  
E 34 g · F 35 g · KH 62 g

Teller: Bahne



## Tipps für Wild-Liebhaber

Unter [WILD-AUF-WILD.DE](http://WILD-AUF-WILD.DE) können Verbraucher online nach Wildbretanbietern in ihrer Nähe suchen. Außerdem gibt es hier spannende Rezeptideen, hilfreiche Küchentipps und vieles mehr.

Das **WILD FOOD FESTIVAL** findet vom 28.1. bis 2.2.2020 im Rahmen der Messe „Jagd & Hund“ in der Dortmunder Westfalenhalle statt. Im Programm: ein großes kulinarisches Angebot, Bühnenshows sowie Workshops mit TV- und Spitzenköchen.

**WILDERHEINRICH.DE** bietet eine große Auswahl an Wildprodukten, die online bestellt und nach Hause geliefert werden können. Dabei setzt die Website auf Regionalität und unterstützt eine natürliche Auswahl, die hilft, den Wildbestand zu erhalten.





## „Jägerei bedeutet nicht, ständig auf der Jagd zu sein!“



Sigrid Meyer-Loos (47) lebt mit ihrem Mann und insgesamt acht jagdbegeisterten Söhnen auf einem abgelegenen Gutshof in der Idylle Schleswig-Holsteins

### Frau Meyer-Loos, Sie sind seit sieben Jahren Jägerin. Woher kommt Ihre Begeisterung für die Jagd?

Ich wurde in eine Jägerfamilie hineingeboren, somit war mir das Thema schon immer sehr nah, und ich hatte nie Berührungsängste. Als ich dann in einen Jägerhaushalt einheiratete, war die Jagd auch im Alltag präsent. Wir alle teilen diese Leidenschaft, das schweißt zusammen!

### Wo gehen Sie auf die Jagd?

Mein Mann ist Landwirt und hat eine große Eigenjagd. Wir leben mitten in unserem eigenen Revier. Hinter unserem Haus liegt eine Wiese, die nur vom Wild sowie teilweise von den Pferden genutzt wird und direkt an den Wald grenzt.

Wir können also jederzeit losziehen, um die Pirschsteige zu überprüfen, Schneisen freizuschneiden oder die Wildäcker zu pflegen. Momentan gehen wir oft gemeinsam raus, um die Hirschbrunft zu erleben.

### Sie scheinen viel Zeit damit zu verbringen, sich um die Natur und die Tiere zu kümmern ...

Tatsächlich besteht die Jagd zu 80 Prozent daraus, den Wildbestand zu erhalten und dafür zu sorgen, dass sich das Wild in seinem Lebensraum wohlfühlt. Um keine Unruhe zu stiften und bei den Tieren keinen Stress zu verursachen, veranstalten wir nur zweimal im Jahr eine große Jagd. Wir füllen unsere Kühltruhe mit dem Fleisch und brauchen es nach und nach auf.

### Spielt für Sie hierbei Nachhaltigkeit auch eine Rolle?

Absolut. Ich habe eine große Familie mit neun Männern im Haus, Massentierhaltung kann ich nicht verantworten. Wir essen fast ausschließlich Wildbret und nur das Fleisch von Tieren, die ein richtig schönes Leben in Freiheit hatten, bis sie schließlich durch einen guten Schuss erlegt wurden.

### Wie bereiten Sie Wild in der Küche zu?

Wir lieben Bolognese aus Wild! Dafür – und wann immer ich sonst Hackfleisch brauche – schneide ich das Fleisch in kleine Würfel, anstatt es durch den Wolf zu lassen, da hierbei die Struktur kaputt geht. Ansonsten gibt es bei uns oft Braten. Den gare ich dann für sieben bis acht Stunden bei Niedrigtemperatur, also bei etwa 80 Grad, damit er schön zart wird.

Unser Sonntagessen  
schmeckt  
einfach  
besser mit

Mit dem Original wird aus frischen Zutaten ein wahres Gedicht. Denn original Butterschmalz von Butaris hat ideale Eigenschaften zum Kochen, Braten und Backen – und dank seiner feinen Butternote genießt man sogar seine Lieblingsgerichte noch lieber. Mehr über das Original und viele richtig leckere Rezeptideen auf [www.butaris.de](http://www.butaris.de)





# Saftiger Wildschwein-Burger

Kein Fast Food, aber ein Fest für den Gaumen: die raffinierte Kreation aus herzhafter Bulette, erfrischendem Salat und knusprigem Brötchen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Rote Beten (à ca. 100 g)
- ♥ 500 g ausgelöster Wildschweinrücken
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 kleine Zwiebeln
- ♥ 2 TL Kümmel
- ♥ 4 EL Himbeeressig
- ♥ ½ TL Zucker ♥ 4 EL Öl
- ♥ 1 Eichblattsalat
- ♥ 1 Beet Kresse (z. B. Daikonkresse)
- ♥ 4 Brötchen (z. B. Dinkelbrötchen)
- ♥ 4 EL Barbecuesoße (Glas)
- ♥ 4 EL Crème fraîche

**1** Rote Beten waschen und in Wasser ca. 30 Minuten kochen. **FÜR DIE FRIKADELLEN** Fleisch trocken tupfen und sehr fein würfeln, dann eventuell noch mal etwas feiner hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Fleischmasse 4 flache Frikadellen formen und kalt stellen.

**2 FÜR DEN SALAT** Rote Beten abgießen, abschrecken und schälen. Zwiebeln schälen. Rote Beten in dünne Scheiben und Zwiebeln in dünne Ringe hobeln. Kümmel in einem Mörser grob zerstoßen. Rote Beten und Zwiebeln mischen. Essig, Kümmel, Zucker, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren, unter die Beten heben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

**3** Blattsalat waschen und grob zerzupfen. Kresse vom Beet schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin pro Seite ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Brötchen waagrecht halbieren und mit der Schnittfläche im heißen Bratfett kurz anrösten.

**4 FÜR DIE BURGER** Untere Brötchenhälften mit je 1 EL Barbecuesoße bestreichen. Frikadellen darauflegen. Mit Blattsalat, Rote-Bete-Salat und Kresse belegen. Obere Brötchenhälften mit je 1 EL Crème fraîche bestreichen und darauflegen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min. +  
**Wartezeit** ca. 45 Min.  
**PORTION** ca. 500 kcal  
 E 31 g · F 24 g · KH 38 g



### HACKFLEISCH SELBST GEMACHT

Wildschweinrücken mit einem scharfen Messer zunächst in sehr dünne Scheiben schneiden, diese dann in feine Streifen schneiden. Streifenfein würfeln. Fleischwürfel je nach gewünschter Konsistenz mit wiegenden Messerbewegungen noch kleiner schneiden.







# IHR LOS ZUM SORGLOS GLÜCKLICH SEIN.



Eine Klasse für sich!  
Jan Josef Liefers und die  
SKL. Der Film auf [skl.de](http://skl.de).

Am 1. Dezember 2019 startet die 146. SKL-Lotterie – mit über 1,28 Milliarden € Gesamtgewinnsumme und über 2 Millionen Gewinnen. Also los: Sichern Sie sich Ihr Los schon ab 15 € pro Monat.



Weitere Informationen zu den Produkten der SKL auf [skl.de](http://skl.de) oder unter 089 67903810.

**Spiel mit Vernunft.** Wenn Spielen zum Problem wird, sind wir für Sie da: Informationen über Spielsucht finden Sie unter [www.skl.de](http://www.skl.de) oder 0800 2468135 (kostenlos für alle Anrufe aus dem Inland). **SKL-Spieler müssen mindestens 18 Jahre alt sein.** Das SKL-Millionenspiel ist ein Spielangebot der GKL Gemeinsame Klassenlotterie der Länder.

Die Chance auf den Höchstgewinn von 16 Millionen € beträgt 1 : 3 Millionen. Das maximale Verlustrisiko ist der Loseinsatz.



# Frisch auf dem Markt im November

## Großes Kino ...

... für zu Hause. Ein Genuss-Trio, das jeden **kuschligen Filmabend** rund macht



### Zum Wohlssein!

Wenn nicht jetzt, wann dann? „Cinecane Popcorn Rum Classic“ schmeckt nämlich nach – genau, **Popcorn**. 0,5 l für ca. 30 € plus Versand; über [tastillery.com](http://tastillery.com)

### Knabbern ohne Reue

Frei von Zusatzstoffen oder Aromen und **40 Prozent weniger Fett** als klassische Tortilla-Chips: Bei Kichererbsen-Nachos greifen wir gern beherzt zu.

Von Kühne; 70 g für ca. 1,80 €



### Und Action!

Endlich: ein Kochbuch für Film- und Serien-Fans! Spaß-Faktor

inklusive, die Rezeptstrecken tragen nämlich Namen wie „Game of Scones“. „Filmreif kochen“, Bastei Lübbe; im Handel oder über [thalia.de/lecker](http://thalia.de/lecker) für 18 €

## Die kleinste Orange der Welt

Zwergorangen sind Geschmacksbömbchen – und das von der Schale bis zu den Kernen. Sie können nämlich **im Ganzen genascht** werden. Vorher aber bitte einer kleinen Dusche unterziehen. Während die Schale der Zitrusfrucht recht **herb** schmeckt, kommt das Fruchtfleisch **süßsauerlich** daher. Rollen Sie die **Kumquats** vor dem Verzehr leicht zwischen den Fingern hin und her, so entfalten sich die **ätherischen Öle**, und die Frucht schmeckt etwas süßer.



Voller Vitamin C gehören Kumquats gerade in Herbst und Winter auf unseren Speiseplan

### Schon gewusst?

## Natürlich fürs Herz

Die **rote Zwiebel** enthält im Vergleich zu den weißen und gelben Exemplaren **doppelt so viele Antioxidantien**. Sie wirken entzündungshemmend, entgiftend und senken den Cholesterinspiegel. Der regelmäßige Verzehr kann sogar dabei helfen, das Herzinfarktrisiko zu minimieren.



Die richtige Menge, ob roh oder gebraten: 2-3 Zwiebeln pro Woche

## Gestatten: die neue Schokofrucht!

Die **Schwarze Sapote** aus Süd- und Mittelamerika erobert als Superfood jetzt auch unsere Obstregale. Völlig logisch, finden wir. Denn sie schmeckt ein wenig wie cremiger Schokopudding, ist dabei aber kalorienarm und voller Vitamine. Reif können wir sie wie Kiwi aus der Schale löffeln oder püriert zu Desserts weiterverarbeiten.



## Die Palme der Toskana

Ein Kohl für alle Fälle: Der **Schwarzkohl**, auch toskanischer **Palmkohl** genannt, ist etwas milder als Grünkohl und erinnert im Geschmack an Brokkoli. Neben Tomaten und weißen Bohnen spielt er die Hauptrolle in der traditionellen toskanischen Gemüsesuppe **Ribollita**. Köstlich auch als Pesto oder als Gemüsechips.

Nährstoff-Champion: In Schwarzkohl steckt viel Kalzium



**NEU**

# MEIN TEE FÜR GESUNDE ABWEHRKRÄFTE.

MEINE STÄRKE KOMMT VON INNEN.  
DIE NEUEN 100% BIO  
FUNCTIONAL TEAS IN SECHS  
LECKEREN SORTEN.

*Charlotte*

Empfohlen von Charlotte Weise,  
Healthy Living Blogger.



www.bad-heilbrunner.de

#biofunctionaltea



DE-ÖKO-001



# 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

*Fruchtig glasiert mit  
Pflaumenmarinade*

**MONTAG**



## Hack-Muffins mit Krautnudeln

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

- ♥ 1 kleiner Weißkohl (ca. 800 g) ♥ Salz
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 750 g gemischtes Hack
- ♥ 3 EL Semmelbrösel
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 2 TL Senf
- ♥ 5 EL Pflaumenmus
- ♥ 6 EL Sojasoße ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL Currypulver ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ Fett für das Blech
- ♥ 3 EL Öl
- ♥ 300 g kurze Nudeln (z. B. Fusilli)
- ♥ evtl. Kerbel zum Garnieren

**1 FÜR DIE KRAUTNUDELN** Kohl waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Kohl und ca. 1 TL Salz verkneten.

**2 FÜR DIE HACK-MUFFINS** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides würfeln. Hack, Semmelbrösel, Zwiebel, Knoblauch, Eier, Senf, 1 EL Pflaumenmus, 2 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer, Curry und Edelsüßpaprika verkneten.

**3** Je 4 EL Pflaumenmus und Sojasoße verrühren. Hack zu sechs Kugeln formen und in sechs gefettete Mulden eines Muffinblechs setzen. Zunächst im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen. Dann Temperatur erhöhen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Muffins mit etwas Pflaumenmarinade bestreichen, weitere ca. 20 Minuten backen, dabei zwischendurch mit Marinade bestreichen.

**4** Öl in einem Bräter erhitzen. Kohl darin ca. 10 Minuten anbraten. 5 EL Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

**5** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, unter den Kohl heben und ca. 2 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Eventuell mit Kerbel garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 600 kcal

E 36 g · F 29 g · KH 49 g

**DIENSTAG**

Nur  
**0,50 €**  
pro Scheibe



## Bacon-Käse-Zopf

ZUTATEN FÜR CA. 15 SCHEIBEN

- ♥ 1 Packung (450 g; 6 Scheiben) TK-Blätterteig
- ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g Cheddar (Stück)
- ♥ Mehl zum Ausrollen
- ♥ 2 Packungen (à ca. 100 g) Frühstücksspeck (Bacon)
- ♥ Backpapier

**1** Blätterteigscheiben nebeneinanderlegen und auftauen lassen. 4 Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Käse grob raspeln. Eier abschrecken, schälen, etwas abkühlen lassen, grob hacken.

**2** Teigscheiben aufeinanderlegen und auf Mehl zum Rechteck (ca. 25 x 30 cm) ausrollen. Speckscheiben dicht an dicht quer in die Mitte des Rechtecks legen. Zunächst den Käse, dann die Eier darauf verteilen. Die Enden des Specks leicht über die Ei-Käse-Füllung klappen. Beide äußeren Teigdrittel leicht diagonal bis zum Speck in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Streifen über die Füllung falten und leicht andrücken (s. Tipp). Zopf ca. 30 Minuten kalt stellen.

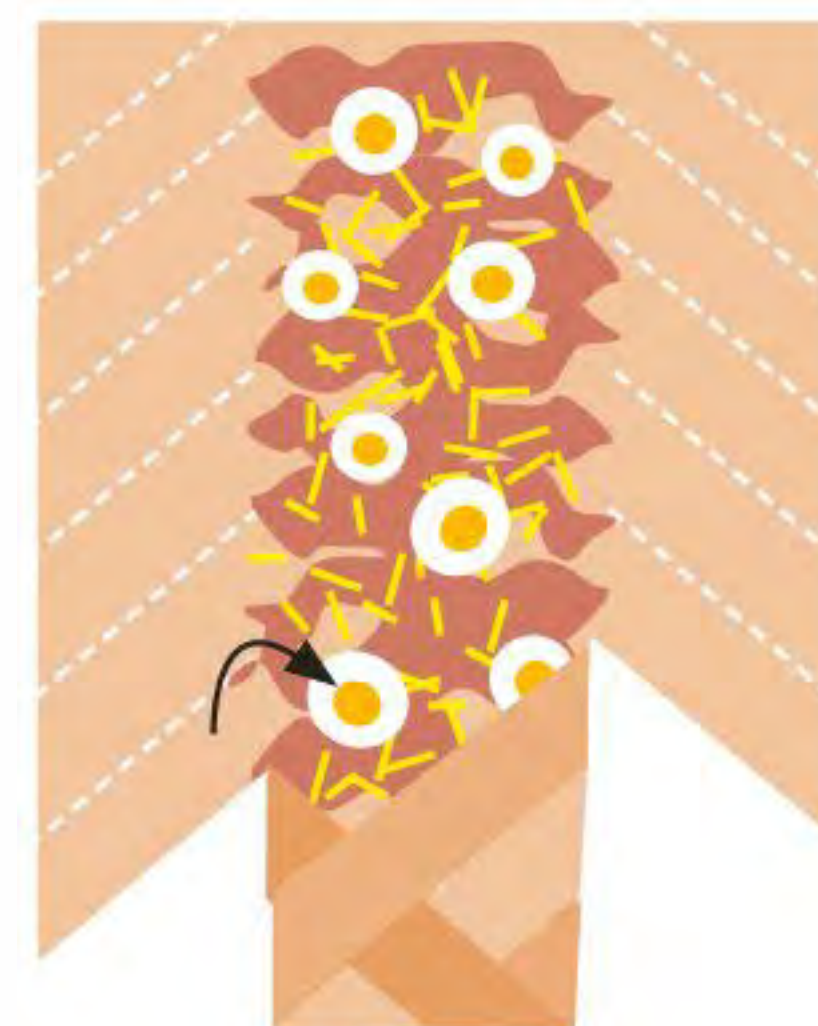
**3** Blätterteigzopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 1 Ei verquirlen, Zopf damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) 25–30 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +

Wartezeit ca. 45 Min.

SCHEIBE ca. 200 kcal

E 9 g · F 13 g · KH 11 g



**FLECHTWERK**  
Für das Zopfmuster die Teigstreifen im Wechsel von links und rechts schräg über die Füllung schlagen



## 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.**

WorldMags.net

**kochen & genießen** **TV**



**MITTWOCH**



## Rosenkohlsuppe mit Kasseler

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 300 g Steckrübe
- ♥ 500 g Rosenkohl
- ♥ ½ kleiner Hokkaidokürbis (ca. 300 g)
- ♥ 400 g ausgelöstes Kasselerkotelett
- ♥ 5 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- ♥ 5 Stiele Majoran
- ♥ 3 EL Öl ♥ 4 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ Salz ♥ Pfeffer

**1** Zwiebel schälen, fein würfeln. Steckrübe schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rosenkohl waschen. Kürbis entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Kasseler trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden. Majoran waschen und Blättchen abzapfen.

**3** Öl in einem großen Topf erhitzen. Kasseler, Speck und Zwiebel darin ca. 3 Minuten anbraten. Gemüse zufügen und ca. 2 Minuten andünsten. Mit 1,2 l Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Majoran und Lorbeer zufügen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 440 kcal

E 39 g · F 21 g · KH 23 g

**DONNERSTAG**



## Überbackene Allgäuer Käsknöpfle

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Mehl ♥ Salz ♥ 6 Eier (Gr. M)
- ♥ 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- ♥ 300 g Bergkäse (z. B. Allgäuer; Stück)
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 EL Butter
- ♥ evtl. Petersilie zum Garnieren

**1** Mehl und 1 TL Salz mischen. Eier und Mineralwasser zufügen und alles mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einem glatten Teig verrühren, bis er Blasen wirft.

**2** Käse grob raspeln. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten.

**3** Teig portionsweise in einen Knöpflehobel oder eine Spätzle-pressen füllen und in reichlich siedendes Salzwasser drücken. Knöpfle ca. 3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben, in einem Sieb abtropfen lassen.

**4** Knöpfle, Käse und Zwiebeln in einer Auflaufform mischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Eventuell mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 950 kcal

E 45 g · F 42 g · KH 94 g



**FREITAG**



## Lachs-Kartoffel-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 700 g Kartoffeln ♥ Salz ♥ 100 g junger Blattspinat ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 2 Stangen Porree ♥ 2 EL Butter
- ♥ 1 EL Speisestärke ♥ 250 ml Milch ♥ 100 g Schlagsahne ♥ Pfeffer
- ♥ 600 g Lachsfilet ♥ 100 g Gouda (Stück)

**1** Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten vorkochen. Kartoffeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Spinat waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Porree waschen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Porree darin ca. 5 Minuten andünsten. Stärke und 2 EL Milch glatt rühren. Übrige Milch und Sahne zum Porree gießen und aufkochen, Stärke einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Porree-Spinat-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Lachs abspülen, trocken tupfen und würfeln. Kartoffeln, Soße und Lachs in eine Auflaufform schichten. Käse reiben und darüberstreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 690 kcal

E 43 g · F 43 g · KH 30 g

**LeserCLUB**

„Weil mein Mann und mein Sohn keinen Fisch mögen, habe ich Schweinefilet genommen. Vor dem Backen habe ich es angebraten und in Scheiben geschnitten.“

Birgit Hahn



# Rapso®

## DAS ORIGINAL

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



0,75 L

Natürlich aus Österreich

Natürlich aus Österreich



# Köstliches ZUM NACHTTISCH

Zwei leckere  
Desserts, die  
Ihnen jeden  
Tag versüßen

## Bananen-Nuggets zu Joghurteis

ZUTATEN FÜR CA. 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bio-Limette ♥ 60 g Mehl
- ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 40 g Kokosraspel
- ♥ 4 EL Sesam ♥ 2 EL Kokosöl
- ♥ 4 TL flüssiger Honig
- ♥ 4 EL Milch
- ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 3 reife Bananen
- ♥ 4 Kugeln Joghurteis
- ♥ Backpapier

**1 FÜR DEN TEIG** Limette heiß waschen und Schale fein abreiben. Limette auspressen. Mehl, Backpulver, Kokosraspel und Sesam mischen. Kokosöl und Honig bei schwacher Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen. Milch, Ei und Limettensaft unter die Kokos-Öl-Mischung rühren. Alles zur Mehlmischung geben und gut verrühren.

**2 FÜR DIE NUGGETS** Bananen schälen, zunächst quer, dann längs halbieren. Bananenstücke in den Teig tauchen und vorsichtig mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 12 Minuten backen.

**3** Bananen mit je 1 Kugel Joghurteis anrichten. Mit Limettenschale bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.  
PORTION ca. 410 kcal  
E 9 g · F 18 g · KH 51 g



## Granatapfel-Tiramisu

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Granatäpfel ♥ 1 Bio-Orange
- ♥ 1 Prise gemahlene Nelke
- ♥ 6 EL Zucker ♥ 8 Cantuccini (italienisches Mandelgebäck)
- ♥ 250 g Magerquark
- ♥ 150 g Mascarpone
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker

**1** Granatäpfel halbieren. Drei Hälften auspressen (ergibt ca. 150 ml Saft). Orange heiß waschen, Hälfte Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Orange auspressen.

**2** Säfte, Orangenschale, Nelke und 3 EL Zucker aufkochen und 12–14 Minuten sirupartig einköcheln. Orangenschale herausnehmen. Sirup abkühlen lassen.

**3** Kerne aus der übrigen Granatapfelhälfte lösen. Cantuccini grob zerbröseln. Quark, Mascarpone, 3 EL Zucker und Vanillezucker glatt verrühren.

**4** Gebäck in vier Dessertgläser verteilen. Hälfte Sirup darauf träufeln. Quarkcreme darauf verteilen. Granatapfelkerne darüberstreuen und mit restlichem Sirup beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min. +  
Wartezeit ca. 30 Min.  
PORTION ca. 450 kcal  
E 12 g · F 18 g · KH 58 g



**SAUBER ENTSAFTEN**  
Für die Granatapfelhälften eine Fruchtpresse mit großem Presskegel wählen. Und: Dabei am besten eine Schürze tragen, es kann nämlich spritzen!



# Glück kann man nicht kaufen. Aber backen.

MUM zum Selbermachen:  
mit dem Küchenmaschinen-Testsieger  
MUM 5 von Bosch

Mehr unter [www.mum-zum-selbermachen.de](http://www.mum-zum-selbermachen.de)



**BOSCH**

Technik fürs Leben



**TESTSIEGER**

Stiftung  
Warentest

test

**BEFRIEDIGEND  
(2,6)**

Bosch MUM58L20

Im Test:  
8 Küchenmaschinen mit  
Schwenkarm von oben

5x befriedigend  
1x ausreichend  
2x mangelhaft

Ausgabe 12/2018  
[www.test.de](http://www.test.de)

18PN07



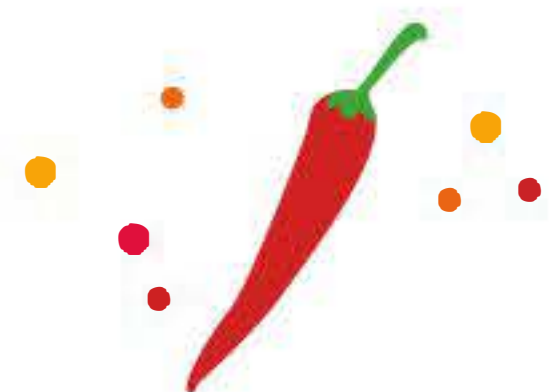
# *DAS GENIESSER- Menu*

## **ZUM WOCHENENDE**

*Mit geballter Gewürzkraft wärmen diese drei Gänge Leib und Seele: Ingwer, Chili, Kardamom & Co. heizen uns herrlich ein. Da hat der November-Blues keine Chance!*







VORSPEISE

*Maronencreme  
mit Harissa-Öl*

HAUPTSPEISE

*Glasierte  
Entenbrust  
zu Schmorwirsing  
und Safranreis*

DESSERT

*Gewürz-Pannacotta  
mit Pflaumenkompott*





## VORSPEISE

## Maronencreme mit Harissa-Öl

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)
- ♥ 250 g Kartoffeln
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 2 EL + 4 TL Öl
- ♥ 1 Dose (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
- ♥ 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 1 EL Butterschmalz
- ♥ 1 ½–2 TL Harissa (arabische Würzpaste; Tube)
- ♥ 4 Stiele Petersilie ♥ Salz
- ♥ *Küchenpapier*

**1** 6 Maronen in dünne Scheiben schneiden, beiseitelegen. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zufügen und ca. 2 Minuten mit andünsten. Übrige Maronen zufügen. Kokosmilch und 500 ml Wasser zugießen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

**2** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Maronenscheiben darin unter Wenden goldbraun und knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ca. 1 TL Harissa und 4 TL Öl verrühren. Petersilie waschen, grob hacken.

**3** Suppe pürieren. Mit Salz und ½–1 TL Harissa abschmecken. Suppe mit gerösteten Maronenscheiben und Petersilie bestreuen. Mit Harissa-Öl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PORTION ca. 490 kcal

E 6 g · F 29 g · KH 48 g

## HAUPTSPEISE

## Glasierte Entenbrust zu Schmorwirsing und Safranreis

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Wirsing (ca. 1 kg) ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 4 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat
- ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
- ♥ 1 EL Orangenmarmelade
- ♥ 2 Entenbrüste (à ca. 350 g)
- ♥ geräuchertes Paprikapulver (z. B. Pimentón de la Vera)
- ♥ 50 g geröstete Pistazien mit Schale
- ♥ 1–2 EL Zitronat ♥ 250 g Basmatireis
- ♥ 1 Döschen (0,1 g) Safranfäden
- ♥ ½ TL Speisestärke

**1 FÜR DEN WIRSING** Wirsing waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Wirsing zufügen und ca. 2 Minuten mit andünsten. Mit Salz, wenig Pfeffer und Muskat würzen. Sahne und ca. 125 ml heißes Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

**2 FÜR DIE ENTENBRUST** Ingwer schälen, fein reiben und mit Orangenmarmelade verrühren. Entenbrüste trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Fleischseite mit 1–1 ½ TL Paprikapulver einreiben. Eine große Pfanne ohne Fett erhitzen. Entenbrüste darin zunächst auf der Hautseite ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Dann wenden und weitere ca. 3 Minuten braten. Mit Salz würzen, mit

der Fleischseite nach unten in eine ofenfeste Form legen und mit Ingwer-Orangen-Marmelade bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 100°C/Umluft: 80°C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten garen.

**3 FÜR DEN REIS** Pistazien schälen und grob hacken. Zitronat fein hacken. Reis abspülen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Pistazien darin leicht anrösten. Reis und Zitronat zufügen, ca. 2 Minuten mit andünsten. 500 ml Wasser angießen, Safran und ca. 1 TL Salz zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

**4** Grill des Backofens zuschalten und die Entenhaut ca. 3 Minuten knusprig grillen. Entenbrüste zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Bratsatz aus der Form mit ca. 150 ml heißem Wasser lösen, in einen Topf gießen und eventuell entfetten. Fond aufkochen und ca. 2 Minuten einköcheln. Stärke mit 1–2 EL Wasser glatt rühren, in den Fond rühren und aufkochen. Soße mit Salz und Paprikapulver abschmecken. Entenbrüste in Scheiben schneiden. Mit Soße, Wirsing und Safranreis anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 720 kcal

E 41 g · F 32 g · KH 64 g

## Harissa – das Feuer Nordafrikas

Die schön scharfe und aromatische Würzpaste aus **roten Chilis**, **Knoblauch**, **Olivenöl** und bis zu **20 weiteren Gewürzen** wie Kreuzkümmel, Koriander und Kümmel ist vielseitig einsetzbar: als Dip, in Soßen, Suppen oder Marinaden. Im Supermarkt gibt es sie in der Tube oder im Glas, z. B. von Kattus, oder als Pulver zum Anrühren, z. B. von Ankerkraut.





DESSERT

# Gewürz-Pannacotta mit Pflaumenkompott

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Kardamomkapseln ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 100 ml Milch ♥ 50 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ Salz
- ♥ 1 Zimtstange ♥ 2 Sternanis ♥ 5 Blatt Gelatine
- ♥ 1 Glas (720 ml) Pflaumen ♥ 1 leicht gehäufte TL Speisestärke
- ♥ 2 kleine Sesam-Krokant-Riegel

**1 AM VORTAG** Kardamomkapseln mit der flachen Messerklinge leicht andrücken. Sahne, Milch, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz, Zimtstange, Sternanis und Kardamom in einem Topf aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Gewürzsahne abkühlen lassen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Gelatine einweichen. Gewürzsahne durch ein Sieb in einen Topf gießen und unter Rühren leicht erhitzen. Gelatine ausdrücken und in der Sahne auflösen. Sahne in vier Förmchen (à ca. 125 ml) verteilen, abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

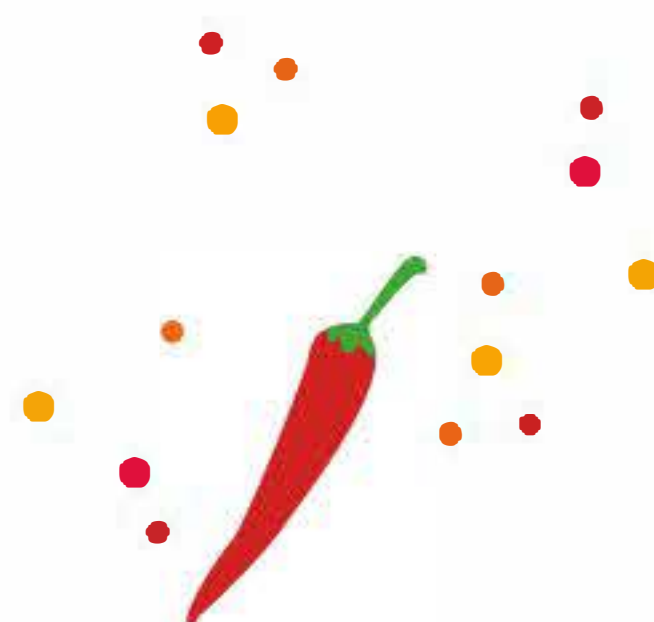
**3** Pflaumen abgießen, Saft dabei auffangen. Stärke und 3–4 EL Pflaumensaft glatt rühren. Restlichen Saft aufkochen, Stärke einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Pflaumen unterheben. Kompott auskühlen lassen.

**4** Sesam-Krokant-Riegel mit einem Sägemesser vorsichtig diagonal halbieren. Förmchen bis zum Rand kurz in heißes Wasser tauchen, Pannacotta auf Teller stürzen. Pflaumenkompott um die Pannacotta verteilen. Pannacotta mit Krokant-Ecken verzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Min. + Wartezeit ca. 16 Std.  
**PORTION** ca. 510 kcal • E 6 g • F 31 g • KH 49 g

## FÜR EIN PERFEKTES TIMING

<i>Am Vortag</i>	<u>Dessert:</u> Gewürzsahne kochen und kalt stellen.
<i>5 Stunden vorher</i>	<u>Dessert:</u> Pannacotta zubereiten und kalt stellen. Pflaumenkompott kochen und abkühlen lassen.
<i>1½ Stunden vorher</i>	<u>Hauptspeise:</u> Pistazien und Zitronat hacken. Ingwer-Orangen-Marmelade anrühren. <u>Vorspeise:</u> Suppe kochen. Maronenchips braten. Würzöl anrühren. <u>Hauptspeise:</u> Wirsing zubereiten.
<i>30 Minuten vorher</i>	<u>Hauptspeise:</u> Entenbrust anbraten und garen. <u>Vorspeise:</u> Petersilie hacken.
<i>Kurz vorher</i>	<u>Vorspeise:</u> Suppe erhitzen und anrichten.
<i>Nach der Vorspeise</i>	<u>Hauptspeise:</u> Reis und Soße zubereiten. Wirsing erhitzen.
<i>Nach der Hauptspeise</i>	<u>Dessert:</u> Pannacotta und Kompott anrichten.



# MEIN ALPTRAUM: WADEN! KRAMPF\*

Danke Bioelectra®, dass du mich davon befreist!

- Aktive Magnesium-Ionen
- Effektiv wirksam gegen Wadenkrämpfe\*
- Hochdosiert und gut verträglich

\* verursacht durch Magnesiummangel

**Bioelectra®. Mein Apotheken-Magnesium.**

Bioelectra® Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten Zitronengeschmack. Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Natriumverbindungen, Kaliumhydrogencarbonat und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 02/2019







# Essen ist zum *Teilen* da

Was für ein schöner Abend:  
ZUM GEMÜTLICHEN FONDUE  
versammeln sich alle Ihre Lieblings-  
menschen rund um den Tisch und  
erleben bei orientalischen Leckereien  
den Zauber der Gemeinsamkeit







Platte: Brüste

## Knusprige Falafel

Außen herrlich kross und innen wunderbar zart: Wenn sich Kichererbsen und Kartoffeln anfreunden, kommen diese orientalischen Kroketten dabei heraus.

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 400 g mehligkochende Kartoffeln ♥ Salz
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 gehäufte EL Speisestärke
- ♥ Muskat ♥ ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ♥ Backpapier

**1** Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen und Knoblauch fein pürieren.

**2** Kartoffeln abgießen und fein zerstampfen. Kichererbsenpüree, Eier, Stärke, ca. ½ TL Salz, etwas Muskat und Kreuzkümmel mit einem Kochlöffel unter die Kartoffeln rühren.

**3** Aus der Kichererbsenmasse 2–3 cm große Bällchen formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten vorbacken. Auskühlen lassen und zugedeckt kalt stellen.

**4** Falafel ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Bei Tisch je 1 Falafel auf eine Fonduegabel stecken. Im heißen Frittierfett (160–180°C) ca. 2 Minuten ausbacken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min.  
**PORTION** ca. 140 kcal  
 E 7 g · F 3 g · KH 19 g

## Aromatische Köfte

Die kräftig gewürzten Hackbällchen garen im Ofen vor und backen bei Tisch im Fonduetopf goldbraun zu Ende

### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ ½ Bund Petersilie ♥ 800 g Rinderhack
- ♥ 2 EL Semmelbrösel ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ je 2 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
- ♥ 1 TL Edelsüßpaprika ♥ ½ TL Zimt
- ♥ Backpapier

**1** Petersilie waschen und hacken. Hack, Petersilie, Semmelbrösel, Ei, 1 TL Salz, etwas Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Edelsüßpaprika und Zimt verkneten.

**2** Aus der Hackmasse längliche Köfte formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten vorgaren. Auskühlen lassen, zugedeckt kalt stellen.

**3** Köfte ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Bei Tisch je 1 Köfte auf eine Fonduegabel stecken und im heißen Frittierfett (160–180°C) ca. 2 Minuten ausbacken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min.  
**PORTION** ca. 230 kcal  
 E 21 g · F 15 g · KH 3 g

## Pak-Choi-Soße

**Ca. 300 g Mini-Pak-Choi** waschen. Die hellen Kohlstiele zum Frittieren beiseitelegen. Die Blätter fein hacken. **2 Stiele Minze** waschen und abzupfen. **2 Lauchzwiebeln** waschen. **1 rote Chilischote** längs einschneiden, entkernen und waschen. Minze, Lauchzwiebeln und Chili fein hacken. Vorbereitete Zutaten mit ca. **8 EL Olivenöl** und **fein abgeriebener Schale von ½ Bio-Limette** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 15 Min.

## Bestens vorbereitet

Bei acht Personen benötigen Sie zwei Fonduetöpfe, die jeweils nur zur Hälfte mit ca. 1 l Fett gefüllt werden. Fett vor dem Start in einem Topf auf dem Herd auf ca. 180°C erhitzen. Temperaturtest: Holzspieß hineinhalten – steigen Bläschen auf, ist das Fett heiß genug. Fett vorsichtig in die Fonduetöpfe verteilen, diese auf Rechaud stellen.







## Zum Aufspießen und Eintauchen

Gemüse, Fleisch und Halloumi\* sorgen für leckere Vielfalt rund um den Fonduetopf

- ♥ Je **ca. 500 g kleine Auberginen** und **Zucchini** waschen und kurz vor dem Servieren (die Schnittflächen verfärben sich an der Luft) in mundgerechte Stücke schneiden.
- ♥ Von **ca. 300 g Mini-Pak-Choi** Blätter für die Pak-Choi-Soße verwenden. Helle Stiele je nach Größe längs halbieren oder vierteln.
- ♥ **Ca. 500 g Brokkolini** (ersatzweise Brokkoli) waschen (Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden).
- ♥ **Ca. 4 rote Zwiebeln** schälen (dabei den Wurzelansatz nicht entfernen) und in breite Spalten schneiden.
- ♥ **Ca. 450 g Halloumi (Grillkäse)** trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- ♥ **Ca. 600 g Hähnchenfilet** abspülen und trocken tupfen. **Ca. 600 g Rinderfilet** trocken tupfen. Gesamtes Fleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

*\*ACHTUNG: Fürs Frittieren Gemüse & Co. sehr gut trocken tupfen. Sonst besteht Spritzgefahr!*



## HEISS BEGEHRT SEIT 1894.

Heiß auf guten Geschmack? Dann empfehlen wir den Klassiker Palmin® – aus 100 % reinem Kokosfett. Hitzebeständig, geschmacksneutral und der heißeste Tipp, seit es Pfannengerichte gibt. Los geht's: ran an den Herd, richtig aufdrehen, genießen!





# Sensationelle Dips und Soßen zum Abfeiern

Maximal 10 Minuten – länger braucht es nicht, um einen Dip oder eine Soße anzurühren! Wer nur zwei zubereitet, verdoppelt deren Zutaten

Pink Hummus

Paprika-Walnuss-Dip

Mandarinen-Chili-Soße

Joghurt-Minz-Soße

Inbegriff der Gastfreundschaft: Vorweg gibt es ein Glas heißen Tee



## Orientalisches Zatar

Die Gewürzmelange eignet sich auch mit Öl verrührt als Dip

**2 EL Koriandersamen, 2 EL geschälten Sesam, 1 EL Kreuzkümmelsamen, 1 EL Sumach** (oder ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale), **1 EL Meersalz** und **1 TL Currypulver** im Mörser grob zerstoßen. Übrigens: Fertige Mischungen gibt es auch in gut sortierten Supermärkten.

### Pink Hummus

**2 Dosen (à 425 ml)**

**Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. **2 Knoblauchzehen** schälen und klein schneiden. Kichererbsen, Knoblauch, **150 ml Rote-Bete-Saft** und **2 EL griechischen Sahnejoghurt** in einem Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Mit **Salz, Pfeffer** und **ca. 1 TL Limettensaft** abschmecken.

### Paprika-Walnuss-Dip

**2 Gläser (à 370 ml)** geröstete **Paprika** (ohne Öl) abtropfen lassen. **1 Knoblauchzehe** schälen, klein schneiden. Röstpaprika, Knoblauch, **4 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 2 EL Limettensaft** und **75 g Walnusskerne** in einem Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Mit **ca. 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel, ca. 2 TL geräuchertem Paprikapulver (Pimentón de la Vera), Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

### Mandarinen-Chili-Soße

**2 kleine rote Chilis** längs einschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. **1 Glas (370 g) Mandarinenmarmelade** (z. B. von Bonne Maman) mit **1 EL Sesamöl** und Chilis verrühren. Dip mit **ca. 2 EL Limettensaft** und **2 EL heller Sojasoße** abschmecken.

### Joghurt-Minz-Soße

**1 Bund Minze** waschen und fein hacken. **200 g griechischen Sahnejoghurt**, Minze, **1 TL flüssigen Honig** und **1 EL Limettensaft** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit **1 TL Zatar** (s. oben) bestreuen.



## Zweierlei Fladenbrote

Darf es mit eingebackenen Lauchzwiebeln sein? Oder doch lieber mit duftender Gewürzkruste? Am besten beides probieren!

### ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 500 g Mehl
- ♥ Meersalz
- ♥ 2 TL Zucker
- ♥ ¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
- ♥ Mehl zum Ausrollen
- ♥ 4 Lauchzwiebeln
- ♥ 2–4 EL Olivenöl
- ♥ 4 EL Zatar (Gewürzmischung; siehe links)
- ♥ Backpapier

**1** Mehl und 2 TL Salz mischen. 250 ml lauwarmes Wasser und Zucker verrühren. Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. Hefewasser zum Mehl geben. Zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dann mit den Händen ca. 5 Minuten weiterkneten. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

cken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Hefeteig auf etwas Mehl kurz durchkneten und achteln. Teigstücke je auf etwas Mehl zu ovalen Fladen ausrollen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

**3** Lauchzwiebeln waschen und längs halbieren. Teigfladen mit Öl bestreichen. 4 Fladen mit Lauchzwiebeln belegen und leicht mit Salz bestreuen. Restliche Fladen jeweils mit 1 EL Zatar bestreuen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230 °C/Umluft: 210 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten goldgelb backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. +

Wartezeit ca. 1 Std.

STÜCK ca. 280 kcal

E 7 g · F 6 g · KH 48 g

## Von hier. Von uns.

Eine Meisterleistung.



Der auch.

Mit Liebe und Können gemacht.

Kulinarische Höhepunkte sind in Württemberg auch regionale Höhepunkte. Die ausgesuchten schwäbischen Spezialitäten bestechen nicht nur durch ihre Zutaten von hier, sondern auch durch die Liebe und das Können, mit denen sie zubereitet werden. Passend dazu gibt es herrliche Weine wie einen kräftigen Lemberger oder vollmundigen Schwarzriesling. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergischer Weingärtnergenossenschaften  
wein-heimat-württemberg.de



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.  
www.wein-heimat-württemberg.de/gU-wuerttemberg







### ★ Klopff, klopff...

Granatapfel halbieren und eine Hälfte in einen großen Gefrierbeutel geben. Granatapfel mit dem Beutel greifen, sodass die Schnittfläche nach unten zeigt und der Beutel darunter locker ist. Nun mit einem Kochlöffel von oben auf den Granatapfel klopfen.

## Krautsalat „Der Duft des Morgenlandes“

Hier greifen alle gern zu: Auf einem Bett aus feinen Spitzkohlstreifen mit Mandeln und Sultaninen thronen Röstblumenkohl, Grapefruit und Granatapfelkerne

FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 Blumenkohl ♥ 5 EL Olivenöl
- ♥ 1 EL Sesam (z. B. schwarzer)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 TL Kurkuma
- ♥ 1 Spitzkohl (ca. 1,2 kg) ♥ Zucker
- ♥ 75 g Tahin (Sesampaste; Glas)
- ♥ 3 EL Zitronensaft
- ♥ 1 Granatapfel
- ♥ 3 Grapefruits (z. B. pink)
- ♥ 150 g Salzmandeln (z. B. von Seeberger)
- ♥ 50 g Sultaninen
- ♥ Küchenpapier ♥ Backpapier

**1** Blumenkohl waschen, in kleinen Röschen vom Strunk schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl, Sesam, ½ TL Salz, Pfeffer und Kurkuma verrühren. Mit dem Blumenkohl mischen. Blumenkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) 20–25 Minuten rösten.

**2 FÜR DEN SPITZKOHLSALAT** Kohl waschen, vierteln und in dünnen Streifen vom Strunk schneiden. Mit 1 EL Salz und 1 TL Zucker kräftig verkneten. Ca. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

**3 FÜR DAS DRESSING** Tahin, 100 ml Wasser und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Grapefruits mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Früchte quer in Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken. Blumenkohl ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

**5** Spitzkohl ausdrücken, mit ca. ⅔ Dressing, Sultaninen und Mandeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Salat auf einer Platte anrichten. Blumenkohl und Grapefruits darauf verteilen. Mit Rest Dressing beträufeln. Granatapfelkerne darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 350 kcal

E 11 g · F 21 g · KH 22 g

### ★ Welches Fett fürs Fondue?

Bis zu 190 °C kann der Inhalt des Fonduetopfs heiß werden. Nicht jedes Fett hält das aus. Kalt gepresste und native Öle zum Beispiel eignen sich nicht. **Sehr gut erhitzbar und dabei gleichzeitig geschmacksneutral** sind Kokosfett (z. B. Palmin) oder andere pflanzliche, feste Fette (z. B. Biskin). Auch raffiniertes Oliven- oder Rapsöl ist nahezu neutral im Geschmack. Schweine- oder Butterschmalz hingegen bringt einen gewissen Eigengeschmack mit, der nicht mit allen Rezepturen harmoniert.



### ★ Alle Vögel sind schon da!

Erkaltete feste Frittierfette später nicht wegwerfen, sondern schmelzen, mit Kernen und Samen in eine Donutform füllen, erstarren lassen. Dann herauslösen, an einem Faden für die Vögel im Winter als Futter aufhängen.







kochen & genießen-Leserclub-  
mitglied **Daniela Illing** lebt  
mit ihrem Mann in Neuss. Sie  
hat uns zwei ganz besondere  
Küchenschätze mitgebracht...



## „Mein Traumbesteck fand ich auf einem Trödelmarkt“

**Die gelernte Hauswirtschafterin liebt die schönen Dinge – vor allem der besonderen Geschichten wegen, die dahinterstecken**

**Was darf bei einem gelungenen Abend als Gastgeberin für Sie nicht fehlen?**

**Daniela Illing:** Neben ausgelassener Stimmung und den richtigen Gästen macht für mich ein feierliches Ambiente den Abend so richtig rund. Ich genieße es, meine Lieben mit meinem Essen in einer besonderen Atmosphäre glücklich zu machen.

**Wie sieht es denn bei Ihnen im Esszimmer aus, wenn Gäste kommen?**

Wir haben einen großen Tisch, ausziehbar auf drei Meter, an dem bis zu zwölf Personen Platz finden. Die Tafel decke ich dann immer sehr festlich ein: mit unserem Rosenthal-Service mit Goldrand, meinen Damastservietten und meinem Lieblingsbesteck.

**Was ist das Besondere an dem Besteck?**

Ich entdeckte es vor einigen Jahren auf einem Trödelmarkt und war sofort verzaubert von

dem barocken, aber doch zeitlosen Design. Nach einem so edlen Besteck hatte ich immer gesucht. Ich liebe alte Küchenschätze – weil so viel Geschichte in ihnen steckt.

**Apropos Schätze: Was haben Sie uns da für ein schönes Büchlein mitgebracht?**

Das ist ein Kochbuch, das mir meine Großmutter vermacht hat. „Erprobt und bewährt: bürgerliches Kochbuch“ heißt es. Leider weiß ich nicht genau, wie alt es ist. Als ich es bekam, war aber ein Zeitungsausschnitt von 1933 als Lesezeichen drin.

**Erinnern Sie sich noch an ein Rezept, das Ihre Großmutter für Sie gekocht hat?**

Oma machte die besten Pfannkuchen mit Kirschen aus dem eigenen Garten. Was ebenfalls unerreicht bleibt, ist ihr Salatdressing. Es besteht aus Öl, Essig, Zucker, Zwiebeln, Gewürzen und Kondensmilch – köstlich!



„Über 100 Teile zählt mein Besteck. Wenn es auf dem gedeckten Tisch liegt, sieht das einfach großartig aus.“

**Leser-  
testen  
für Sie**

„Mir gefällt, dass ich Butaris nicht extra im Kühlschrank lagern muss. Trotzdem ist die Haltbarkeit so lang, dass es sich auch optimal für einen Einpersonenhaushalt eignet.“

SYLVIA RATH, WUPPERTAL

## Ein Butterschmalz für alle Fälle?

Kochen, braten, backen: Ausgewählte Leserclubmitglieder haben Butaris-Butterschmalz für uns getestet. Die Ergebnisse lesen Sie hier



„Ich bin begeistert! Butterschmalz ist eben nicht gleich Butterschmalz: Butaris hat diese tolle Butternote, die bei anderen Produkten nicht vorhanden ist. Außerdem ist es frei von Zusätzen, das ist mir wichtig.“

MANFRED BUHL, WELZHEIM

„Überrascht hat mich, dass man mit Butterschmalz auch backen kann. Ich habe es sofort ausprobiert. Teig und Backergebnis waren hervorragend.“

BETTINA HENNES, FINNENTROP

**Und was ist mit Ihnen?**

Werden auch Sie Mitglied im kochen & genießen-Leserclub! Schreiben Sie uns einfach unter: [club@kochen-und-geniesen.de](mailto:club@kochen-und-geniesen.de)





SCHNELLE KÜCHE

Nur  
**1,60 €**  
pro Person

*Käse-Porree-Suppe  
mit Hackflöckchen*

# EINFACH SCHNELL GENIESSEN

*Fertig in max. 30 Minuten*

Low  
Carb

Veggie

*Gratiniertes  
Tomaten-Hähnchen*

*Pochierte Eier  
auf Rahmspinat*



## Käse-Porree-Suppe mit Hackflöckchen

Fertig in  
**25**  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 große Stange Porree ♥ 2 Möhren
- ♥ 3 EL Öl ♥ 1–2 TL Mehl ♥ 3–4 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 300 g gemischtes Hack ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Packung (200 g) Sahne-Schmelzkäse ♥ 1 Beet Kresse

**1 FÜR DIE SUPPE** Porree waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Porree und Möhren, bis auf je 2 EL, darin ca. 3 Minuten andünsten. Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. 1 l Wasser angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Ca. 15 Minuten köcheln, zwischendurch umrühren.

**2 FÜR DAS HACK-TOPPING** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack und restliches Gemüse darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

**3** Schmelzkäse in die Suppe rühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Suppe mit Hack und Kresse anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 430 kcal

E 23 g · F 31 g · KH 11 g

### MEHR FARBE IM TOPF

Tolle Alternative zu normalen Karotten: violette Ur-Möhren mit orangefarbenem Kern. Sie enthalten extravielen gesunde Pflanzenfarbstoffe, schmecken schön süß und intensiv.



## Kasselerkoteletts mit Asia-Kraut und Schupfnudeln

Fertig in  
**30**  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 4 ausgelöste Kasselerkoteletts (à ca. 125 g) ♥ 2 EL Öl
- ♥ 1 Dose (850 ml) Sauerkraut ♥ 2 EL Butter
- ♥ 500 g Schupfnudeln (Kühlregal) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 100 ml süßsaure Chilisauce für Huhn (Flasche) ♥ Zucker
- ♥ evtl. Petersilie zum Bestreuen

**1** Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Koteletts trocken tupfen. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Koteletts darin pro Seite ca. 2 Minuten braten, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Sauerkraut zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

**2** Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin 8–10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Chilisauce zum Sauerkraut gießen und aufkochen. Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Koteletts darauflegen und zugedeckt kurz erhitzen.

**4** Kasseler, Sauerkraut und Schupfnudeln anrichten. Eventuell mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 570 kcal

E 27 g · F 26 g · KH 55 g

## Gratiniertes Tomaten-Hähnchen

Fertig in  
**25**  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ 2 Packungen (à 400 g) stückige Tomaten
- ♥ 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 6 Stiele Basilikum
- ♥ 125 g Mozzarella ♥ Zucker
- ♥ 60 g geriebener Parmesan

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Stückige Tomaten zufügen, aufkochen und offen ca. 10 Minuten einköcheln.

**2** Backofengrill vorheizen. Hähnchenfilets abspülen, trocken tupfen, jeweils längs halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filethälften darin pro Seite ca. 4 Minuten braten. Basilikum waschen und fein schneiden. Mozzarella in Stücke zupfen.

**3** Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Basilikum einrühren. Soße in eine ofenfeste Form gießen. Filetstücke daraufsetzen. Mit Mozzarella und Parmesan bestreuen. Unter dem heißen Grill ca. 5 Minuten goldbraun überbacken. Dazu schmeckt Ciabatta-Brot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 440 kcal

E 48 g · F 24 g · KH 6 g

## Pochierte Eier auf Rahmspinat

Fertig in  
**25**  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 EL Weißweinessig
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 2 EL Butter
- ♥ 750 g TK-Blattspinat ♥ 8 sehr frische Eier (Gr. M) ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 150 g geriebener Gouda ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat

**1** Ca. 2 l Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln, in der Butter in einem Topf glasig dünsten. Gefrorenen Spinat und ca. 100 ml Wasser zufügen und zugedeckt ca. 7 Minuten dünsten.

**2** 4 Eier jeweils in eine Tasse schlagen und nacheinander in das siedende Essigwasser gleiten lassen. Vorgang mit den übrigen Eiern wiederholen. Eier ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.

**3** Spinat eventuell abgießen. Sahne und 100 g Käse zum Spinat geben. Erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf dem Spinat anrichten. Mit 50 g Käse bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 470 kcal · E 30 g · F 37 g · KH 5 g

### POCHIEREN IM OFEN

Sie haben ein Muffinblech? Prima, dann können Sie die Eier auch darin pochieren: In jede Mulde zuerst 1 EL Wasser, dann 1 aufgeschlagenes Ei geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 8–10 Minuten backen.





Mit pikantem  
Wasabi-Nuss-  
Knusper



## Poké-Bowl\* mit Pute

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Putenschnitzel ♥ 1 Dose (340 ml) Ananasstücke
- ♥ 2 Zwiebeln (z. B. rote) ♥ 3 Lauchzwiebeln
- ♥ 2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 TL brauner Zucker ♥ 5 EL Sojasoße
- ♥ 2 Beutel (à 250 g) vorgegarter Express-Basmatireis
- ♥ 1 Avocado ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 2 EL Wasabi-Nüsse
- ♥ 2 EL Sesam (z. B. hell und schwarz)
- ♥ eventuell rote Shiso-Kresse zum Garnieren

**1** Schnitzel abspülen, trocken tupfen und würfeln. Ananas abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Fleisch im heißen Öl ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Ananas zufügen, ca. 5 Minuten weiterbraten. Mit Sojasoße abschmecken.

**2** Reis nach Packungsanweisung erhitzen. Avocado längs vierteln und entkernen (siehe Tipp). Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Wasabi-Nüsse grob hacken. Mit Sesam mischen.

**3** Puten-Lauchzwiebel-Mischung, Avocado und Reis in Bowls (Schüsseln) anrichten. Mit der Nuss-Sesam-Mischung bestreuen. Eventuell mit Shiso-Kresse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 540 kcal · E 38 g · F 17 g · KH 55 g

\* Foodtrend aus Hawaii: Schalen (Bowls) mit Gemüse und weiteren frischen Zutaten (ursprünglich oft rohem Fisch) auf Reis angerichtet. „Poké“ heißt übersetzt so viel wie „in Stücke schneiden“.

Fertig in  
**30**  
Minuten



Schnellster  
Teller  
im Heft

## Rustikale Jägerschnitzel-Stulle

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Champignons
- ♥ 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL Mehl ♥ 3 EL Butter ♥ 2 EL Öl
- ♥ 100 g geriebener Gouda
- ♥ 4 Scheiben Bauernbrot ♥ evtl. Schnittlauch zum Bestreuen

**1** Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Schnitzel trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.

**2** Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Öl im Bratfett erhitzen. Schnitzel darin pro Seite ca. 2 Minuten braten. Pilze darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Deckel auflegen und Käse schmelzen lassen.

**3** Schnitzel auf den Brotscheiben anrichten. Eventuell mit Schnittlauch bestreuen. Dazu schmeckt Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 560 kcal · E 47 g · F 30 g · KH 25 g

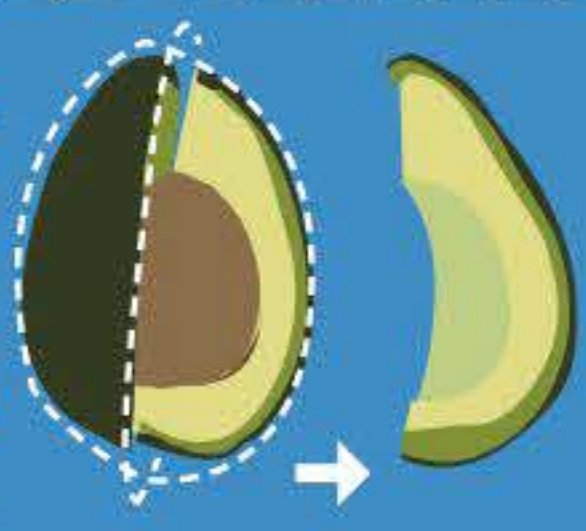
Fertig in  
**20**  
Minuten



Fix noch ein  
**AHA-EFFEKT**

**Avocado macht sich küchenfein**

So gelingt es am einfachsten: Die Frucht längs vierteln, drei der Viertel vom Kern abheben. Vom verbliebenen Viertel lässt sich der Kern nun ganz leicht entfernen. Die Schale können Sie spielend mit den Fingern von den Stücken abziehen.





# Entdecken Sie die **NATURGUT** **VIELFALT**

in Ihrem PENNY Markt!



**Natürlich  
für alle.**

Eine gesunde und natürliche Ernährung konnte sich bisher nicht jeder leisten, denn Produkte in Bio-Qualität haben ihren Preis. Mit seiner Eigenmarke Naturgut macht PENNY Bio jetzt für alle zugänglich: Bio-Produkte für jedes Budget – das unterstützt auch Naturgut-Botschafterin Nena.

Das große Naturgut-Sortiment bietet Vielfalt für jeden Geschmack: von Bio-Apfelsaft, Bio-Spaghetti oder Bio-Süßkartoffelchips bis hin zu Bio-Kokosblütenzucker. Außerdem erweitert PENNY das Sortiment mehrmals im Jahr um besondere Aktionsprodukte wie Pasta aus

Kichererbsen oder Superfood wie Spirulina-Pulver. Besonders am Herzen liegen uns die Naturgut Bio-Helden: natürlich gewachsenes Bio-Obst und -Gemüse, das auch mal Macken haben kann. Ein krummer Wuchs oder eine kleine Verfärbung – das alles sind Zeichen unbehandelter Natur. Geschmack und Qualität sind natürlich hervorragend. Mit Naturgut bietet Ihnen PENNY natürliche Produkte für jede Mahlzeit – und das zum günstigen Preis.

Entdecken Sie Naturgut im PENNY Markt oder auf [natürlich-für-alle.de](http://natürlich-für-alle.de).



DE-ÖKO-006



**NATUR  
GUT**  
Grün genießen  
mit Penny

**Erstmal zu Penny**

**PENNY.**



# Jetzt einen KAFFEE!

Wer nun eine dampfende Tasse erwartet, liegt nur teilweise richtig. Mit unserer Lieblingsbohne lassen sich nämlich auch wunderbar herzhaft wie süße Speisen verfeinern





# Rumpsteakstreifen mit Kaffeepfeffer AUF GRAUPENSALAT

Grob zerstoßen offenbaren die Kaffeebohnen raffinierte Röstaromen, die wunderbar zu Kurzgebratenem passen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g Perlgraupen ♥ Salz
- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 1 Aubergine
- ♥ 2 Paprikaschoten (rot und grün)
- ♥ je ½ TL Szechuanpfeffer, schwarze Pfeffer- und Korianderkörner
- ♥ 1 TL Espressobohnen
- ♥ 2 Rumpsteaks (à ca. 250 g)
- ♥ 9 EL Olivenöl ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 2 EL Balsamico-Essig ♥ 1 TL Honig
- ♥ 2 TL Worcestersoße ♥ Alufolie

**1** Graupen abspülen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Aubergine waschen und längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln.

**3** Beide Pfeffersorten und Koriander in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten rösten. Mit Espressobohnen in einem Mörser zerstoßen. Steaks trocken tupfen und mit Salz würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Herausnehmen, mit der Gewürzmischung einreiben, in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

**4** 4 EL Öl portionsweise in der Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und hacken. Zitronenschale, -saft, Essig, Honig und Salz verrühren. 4 EL Öl unterschlagen.

**5** Graupen, Gemüse und Petersilie mit der Vinaigrette mischen. Fleisch mit Worcestersoße beträufeln und in Streifen schneiden. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 560 kcal

E 35 g · F 29 g · KH 36 g



## Kaffee-Salz-Focaccia ZU TOMATENSUPPE

Der Muntermacher gehört zu Italien wie Pasta und Pizza. Hier genießen wir ihn als Geschmackskick auf dem Pizzabrot, welches wir uns zur pikanten Suppe schmecken lassen

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 gehäufter EL Kaffeebohnen
- ♥ 3 Zweige Rosmarin
- ♥ 2 TL Meersalz (z. B. Fleur de Sel)
- ♥ 1 Packung (400 g) Pizzateig (Kühlregal)
- ♥ 5–6 EL Olivenöl
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 rote Chilischote ♥ 2 TL Tomatenmark
- ♥ 1 Dose (850 ml) Tomaten
- ♥ 3 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ eventuell Stiele Petersilie zum Bestreuen

**1 FÜR DIE FOCACCIA** Kaffeebohnen in einem Mörser zerstoßen. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen. Beides mit Meersalz mischen. Pizzateig samt Backpapier auf einem Backblech entrollen. Kaffeemischung darauf verteilen. Mit 3–4 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen

(E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C/Gas: s. Hersteller) 8–10 Minuten backen. In Stücke schneiden.

**2 FÜR DIE SUPPE** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Chili zufügen. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Tomaten samt Saft und 750 ml Wasser zugießen und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

**3** Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker abschmecken. Suppe eventuell mit Petersilie bestreuen. Focaccia dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 300 kcal

E 7 g · F 11 g · KH 36 g



## Maronen-Espresso-Parfait MIT RUMKIRSCHEN

*Darf's zum Abschluss noch ein Kaffee sein? Aber gern doch, wenn wir ihn als heißkaltes Finale serviert bekommen!*

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 300 ml Milch ♥ 4 EL + 75 g Zucker
- ♥ 1 EL Butter
- ♥ 200 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)
- ♥ 4 frische Eigelb (Gr. M)
- ♥ 3 TL lösliches Espressopulver ♥ 1 TL Kakao
- ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 1 Glas (720 ml) Sauerkirschen
- ♥ 1 EL Speisestärke ♥ 4 EL Rum
- ♥ Frischhaltefolie

**1 AM VORTAG FÜR DAS PARFAIT** Milch erhitzen. 3 EL Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit Milch ablöschen und Butter zufügen. Köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat. Dann Maronen zufügen, nochmals aufkochen und zugedeckt 6–8 Minuten köcheln. Maronen in der Milch mit einem Stabmixer fein pürieren. Lauwarm abkühlen lassen.

**2** Eigelb und 75 g Zucker im heißen Wasserbad mit den Schneebesen des Rührgeräts dickcremig aufschlagen. Aus dem Wasserbad nehmen. Maronenpüree löffelweise unterrühren. Creme halbieren. Hälfte Creme mit Espresso und Kakao verrühren. Cremes ca. 15 Minuten kalt stellen.

**3** Sahne steif schlagen. Knapp die Hälfte unter die Espressocreme, Rest Sahne unter die helle Creme heben. Cremes

abwechselnd esslöffelweise in sechs Tassen (ca. 180 ml) schichten und mit einer Gabel marmorartig durchziehen. Zugedeckt über Nacht einfrieren.

**4 AM NÄCHSTEN TAG FÜR DAS KOMPOTT** Kirschen abgießen, Saft dabei auffangen. Saft und 1 EL Zucker aufkochen. Stärke und Rum glatt rühren, in den kochenden Saft rühren und ca. 1 Minute köcheln. Kirschen unterheben.

**5** Parfaits vor dem Servieren ca. 15 Minuten antauen lassen. Auf Teller stürzen und mit den heißen Rumkirschen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min. +

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**PORTION** ca. 480 kcal

**E** 7 g · **F** 22 g · **KH** 60 g





## Schlemmerkaffee mit Schokolade

Ein cremiger Lichtblick an grauen Herbsttagen

FÜR 8 TASSEN **80 g Zartbitterschokolade** in Stücke teilen.  
**1 l frisch gebrühten Kaffee**,  
**100 ml Kaffeelikör**  
(z. B. Kahlua), **½ TL Zimt** und  
Schokolade in einem Topf erhitzen  
und die Schokolade darin unter  
Rühren auflösen. Kaffee nach Belie-  
ben mit **Zimtstangen** garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.



## Wissen für den KAFFEEKLATSCH

### BOHNENKUNDE

Zwei Sorten dominieren den Markt: **Arabica** gilt als die edlere Bohne, mit ausgewogenem, mildem und bekömmlichem Aroma. **Robusta** entwickelt erdige und kräftige Noten und sorgt für eine schöne Crema.

### FEINER UNTERSCHIED

Wer ist stärker: **Espresso oder Filterkaffee**? Espresso schmeckt aufgrund seiner Zubereitung und der verwendeten Bohnen deutlich kräftiger. Jedoch bekommt er dem Magen besser, da die Bohnen länger geröstet und dadurch säureärmer werden.

### WIE LAGERN?

Ab in den Kühlschrank? Keine gute Idee! Hier nimmt der Kaffee Fremdgerüche an und kann sogar durch kondensiertes Wasser schimmeln. Am besten **gut verschlossen in der Originalverpackung** lagern und in etwa zwei Wochen verbrauchen.

### WELTMEISTERLICH

Im Fußball hat's zwar bisher nicht geklappt, aber mit einem Verbrauch von **10,35 Kilo pro Kopf** und Jahr sind **die Finnen** absolute Kaffeeweltmeister. Wir kommen immerhin auf rund 6,65 Kilo.

### BEAUTY-HIT

**Kalter Kaffee** macht schön, heißt eine Redewendung. Sie stammt aus dem Barock: Der heiße Dampf ließ das damals übliche Make-up der Damen und Herren verlaufen. Deshalb tranken sie den Kaffee lieber kalt.



## Schwedische Kaffeelimonade

Belebende Alternative zur klassischen Cola: Brause mit Zitronensirup und Kaffee

FÜR 8–10 GLÄSER **150 ml Wasser**, **150 g Zucker**, **abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone** aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Sirup abkühlen lassen. Gläser (ca. 300 ml) zur Hälfte mit **Eiswürfeln** füllen und je ca. 1 EL Sirup hineingeben. **Ca. 750 ml kalten Kaffee** in den Gläsern verteilen und mit **1 l gut gekühltem Tonic Water** auffüllen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. + Wartezeit ca. 1 Std.

WorldMags.net

Im nächsten Heft: Frische Cranberrys







1

*Zu Gast in Barcelona*

## *Schlemmen auf Katalanisch*

*Im November legt die Metropole im Nordosten Spaniens nach dem heißen und trubeligen Sommer eine Verschnaufpause ein. Die perfekte Zeit, um Stadt, Leute und vor allem die hervorragende Küche kennenzulernen*

**W**er den Katalanen in die Seele blicken will, der sollte nach 22 Uhr hinausgehen, wenn die Straßen erfüllt sind von Flaneuren, Tänzern und Musikern. Und man sollte Ausschau halten nach einem möglichst kleinen Restaurant mit grellem Licht, in dessen Schein die ersten Einheimischen an blanken Holztischen Platz nehmen. Denn dann machen die Einwohner Barcelonas das, was sie am besten können: kochen und genießen.

### *Kulinarischer Schmelztiegel*

Die Küche der Metropole ist bunt wie ein Mosaik des Architekten und Künstlers Antoni Gaudí. Schon im 19. Jahrhundert brachten Zuwanderer aus den ärmeren Regionen ihre Spezialitäten mit nach Barcelona: Paella aus Valencia, Gazpacho aus Andalusien. Die Einwanderer aus dem Nahen Osten, aus Südamerika und Asien warfen ebenfalls das Beste aus ihren Heimatküchen in den



**1** Las Rambla, der berühmte Boulevard, ist bei Einheimischen wie Touristen beliebt. Hier trifft man sich zum Bummeln und Shoppen, schaut den Straßenkünstlern zu oder genießt einen leckeren Happen

**2** Vom Parc Güell mit seinen Zuckergusstürmchen aus hat man einen schönen Blick über die Stadt **3** Ein gewohnter Anblick an den Marktständen und in Bars: ganze luftgetrocknete Schinken **4** In den wunderschönen Markthallen des Mercat de la Boqueria fühlen sich Besucher wie im Schlaraffenland



*„Sie werden kaum etwas Besseres in Sachen Essen finden als Barcelona, diesen Dreh- und Angelpunkt.“*

Anthony Bourdain (amerikanischer Spitzenkoch, 1956–2018)

großen Topf. So könnte man sagen, die Fusionsküche wurde hier in Barcelona erfunden. Zudem spiegelt sich die Lage der Trendstadt in den Rezepten wider: Das Mittelmeer vor der Haustür, die Berge in unmittelbarer Nähe – so entstehen Gerichte, die Zutaten aus dem Meer und vom Festland verbinden, etwa Kaninchen mit Krabben oder Huhn mit Meeresfrüchten.

### **Bummeln und genießen**

Wer Barcelona wirklich kennen- und ganz zwangsläufig lieben lernen will, der muss sich die Stadt „eressen“. Los geht's nach einem typisch spanischen Frühstück (Kaffee und Croissant) am Mercat de la Boqueria. Direkt an der Rambla, der Flaniermeile der Stadt, gelegen, bietet die überdachte Markthalle ein Fest für die Sinne. In der „Pinotxo“-Bar kann man nicht nur entspannt dem bunten Treiben an den Ständen zusehen, sondern auch

typisch katalanische Gerichte probieren, etwa die Wurstspezialität Butifarra oder Tintenfisch mit weißen Bohnen. Gut gestärkt geht es, am besten zu Fuß, zu den vielen Sehenswürdigkeiten der Stadt. Zur Sagrada Família, der unvollendeten Kathedrale von Antoni Gaudí, in den Parc Güell mit seinen bizarren Mosaiken und ins gotische Viertel, in dem sich historische Bauten um malerische Plätze scharren. Wenn am frühen Nachmittag wieder der Magen knurrt, gibt es „Deckel“. Denn nichts anderes bedeutet „Tapa“. Einst handelte es sich dabei nämlich lediglich um ein Stück Schinken oder Brot, das auf die Weingläser gelegt wurde, damit keine Fliege darin landete. Heute sind Tapas, diese köstlichen kleinen Häppchen, der perfekte Snack. Bars, in denen man sie – vielleicht schon mit einem ersten Glas Cava oder einem Wermut – genießen kann, gibt's in der ganzen Stadt. An diesen geselligen Orten verfliegt die Zeit nur so.





## Süße Kartoffelpralinen „Panellets“

Allerheiligen am 1. November wird in Barcelona als Familienfest begangen. Dieses Konfekt darf bei den Feierlichkeiten nicht fehlen

### ZUTATEN FÜR CA. 25 STÜCK

- ♥ 1 Kartoffel (ca. 120 g; z. B. vorwiegend festkochend)
- ♥ 75 g Mandelkerne (mit Haut)
- ♥ 1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 250 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- ♥ 150 g Zucker
- ♥ 90 g Pinienkerne
- ♥ 1 EL Milch
- ♥ Backpapier

**1** Kartoffel schälen, waschen, würfeln und in Wasser ca. 10 Minuten kochen. Abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Mandeln grob hacken.

**2** Ei trennen. Eiweiß kurz schaumig rühren. Kartoffel, gemahlene Mandeln, Zucker und

1 Eigelb zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig ca. 25 walnussgroße Kugeln formen. Kugeln nacheinander erst in Eiweiß, dann in Pinienkernen bzw. gehackten Mandeln wenden. Pralinen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 1 Eigelb mit 1 EL Milch verrühren. Pralinen vorsichtig damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen. Die Pralinen schmecken warm und kalt.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.  
STÜCK ca. 130 kcal  
E 4 g · F 9 g · KH 8 g

↪ FORTSETZUNG VON S. 45

### Für jeden Geschmack

Und am Abend dann, allerdings nicht vor 21 Uhr, füllen sich die vielen Restaurants. Vom urigen Familienbetrieb über die Fischrestaurants im Stadtteil Barceloneta bis zum Gourmettempel mit Molekularküche – alle Kontraste vereinen sich hier harmonisch auf den Tellern. Und wer sich jetzt noch nicht hoffnungslos in Barcelona verliebt hat, isst bitte noch eine Crema catalana. Mit dem ersten Löffel ist sie besiegt, eine Liebe fürs Leben.



## Was, wann und wo in Barcelona?

### Sagrada Família

Die unvollendete Basilika des Architekten Antoni Gaudí bestimmt die Stadt-silhouette. Um die Warteschlangen am Eingang zu umgehen, Karten am besten online lösen unter [sagradafamilia.org](http://sagradafamilia.org)

### Mercat de la Boqueria

Gemüse, Obst, Seafood, Fleisch, Oliven, Süßigkeiten und vieles mehr gibt es an über 300 Ständen so frisch wie nirgends sonst. Auch super zum Mittagessen. La Rambla 91; Montag bis Freitag von 8 bis 19 Uhr, Samstag bis 14 Uhr

### Pinotxo Bar

Eine der besten Tapasbars der Stadt im La-Boqueria-Markt. Geöffnet von 6.30 bis 16 Uhr

### Fira de Santa Llúcia

Am 1. Dezember eröffnet rund um die Kathedrale der Weihnachtsmarkt. Hier gibt es traditionelle Krippen, Kunsthandwerk, Deko und Süßigkeiten. Metrostation Jaume I oder Liceu





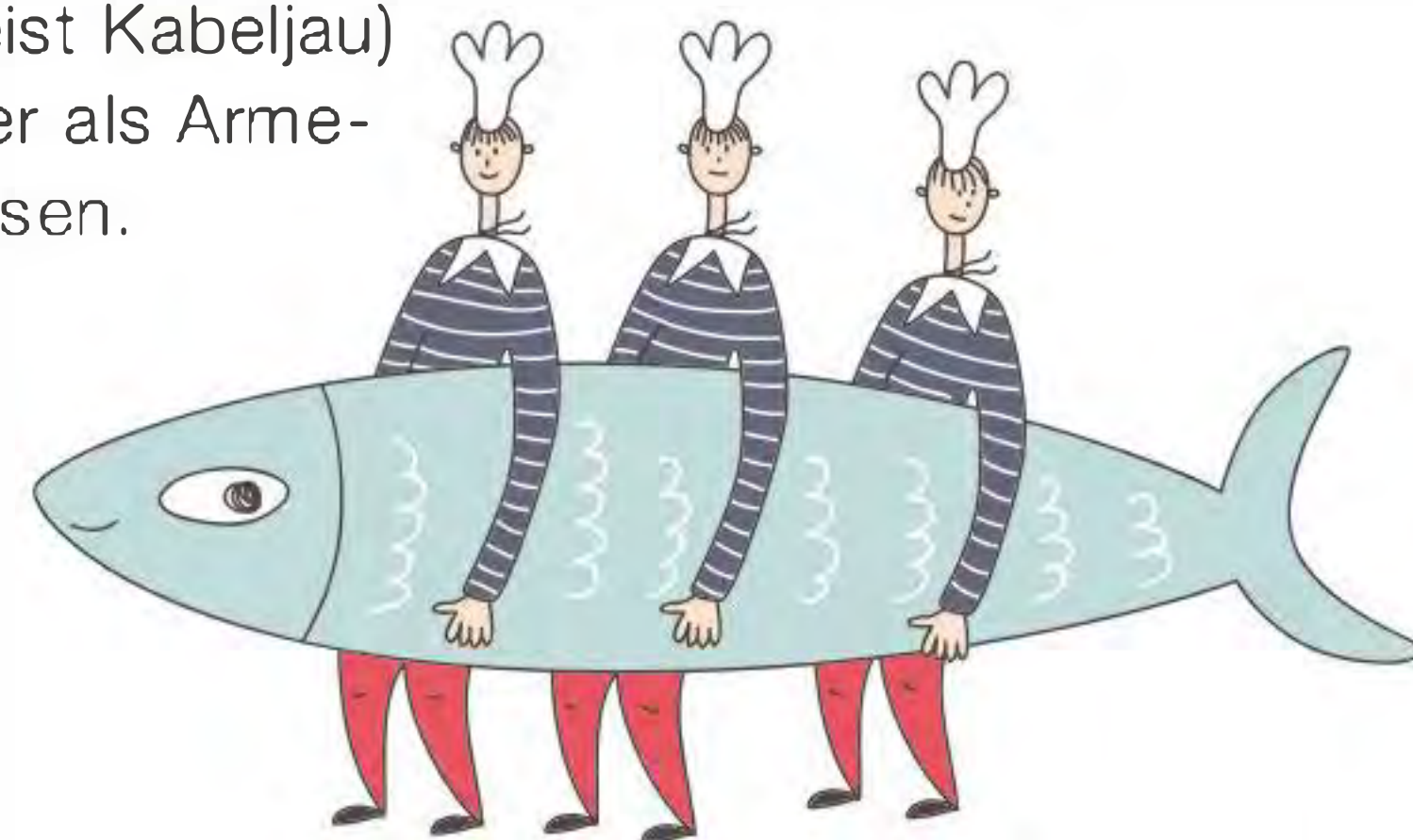
# Unbedingt probieren!

## Jamón Ibérico:

Luftgetrockneter Schinken, der oft als bester der Welt gefeiert wird. Auf den Zusatz „Bellota“ achten: Diese Schweine leben größtenteils freilaufend und haben sich mindestens die Hälfte ihres Gewichts durch Eicheln und Kräuter angefuttert.



**Bacallà:** Auch bekannt als Bacalao. Der Stockfisch (meist Kabeljau) galt früher als Arme-Leute-Essen.



**Butifarra:** Schweinebratwurst, die es in verschiedensten Varianten gibt, meist werden dazu Bohnen gegessen.

**Pa amb tomàquet:** So einfach, so gut! Ein geröstetes Weißbrot wird mit einer Knoblauchzehe abgerieben, mit einer halben Tomate eingerieben und mit Olivenöl beträufelt.

## Crema catalana:

Nachspeise, ähnlich der Crème brûlée. In einfachen Tonschalen serviert und himmlisch lecker.



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

**Mazola.  
Meister aller Öle.**

**Kleine Flasche.  
Großer Geschmack.  
#individuoel**





WOHLFÜHLKÜCHE

# Das KARTOFFEL- *Schlankgeheimnis*

Erdäpfel vom Vortag können etwas, das die frisch gekochten nicht draufhaben: Sie helfen unserem Körper beim Abnehmen. Wie das funktioniert und wie Sie aus den tollen Knollen köstliche Rezepte zaubern, lesen Sie hier

330  
Kalorien  
Portion



## Das macht Kartoffelsalat & Co. zum SLIM-FOOD

Kühlen gekochte Kartoffeln ab, verwandelt sich ein Teil ihrer Kohlenhydrate in sogenannte resistente Stärke. Diese ist viel kalorienärmer als die Ursprungsform aus frisch gekochten Knollen – und bleibt es auch beim Wiederaufwärmen. Kartoffelsalat & Co. halten zudem lange satt, weil der Körper resistente Stärke sehr langsam verdaut.

### Bratkartoffeln vom Blech mit Putenbällchen

Kartoffeln, Fenchel und würziges Putenhack gelingen im Backofen auch ohne viel Fett wunderbar knusprig

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g kleine Kartoffeln
- ♥ 1 Fenchelknolle (ca. 250 g)
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ 400 g Putenhack ♥ 250 g Magerquark
- ♥ 2 TL Zitronensaft
- ♥ Backpapier

**1 AM VORTAG** Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Dann abgießen, schälen und über Nacht auskühlen lassen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Fenchel waschen, vierteln und in feine Spalten schneiden. Kartoffeln halbieren. Kartoffeln und Fenchel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit Öl beträufeln, mischen und mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen.

**3** Zwiebel schälen, fein würfeln. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Hack, Zwiebel, Hälfte Schnittlauch, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse walnussgroße Bällchen formen und auf dem Blech zwischen den Kartoffeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen. Nach ca. 10 Minuten alles auf dem Blech wenden und zu Ende backen.

**4** Quark, Zitronensaft und Rest Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quarkdip zu den Bratkartoffeln reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min. +

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**PORTION** ca. 330 kcal

**E** 31 g · **F** 6 g · **KH** 35 g

### Kasseler mit herbstlichem Erdapfelsalat

Zünftiges auf die leichte Art: Endivienblätter und ein Senfdressing machen diese Salatvariante sehr bekömmlich

#### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 800 g Kartoffeln ♥ 2 EL Weißweinessig
- ♥ 3 EL grober Senf ♥ 4 TL Honig
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3 EL Rapsöl
- ♥ 1 kleines Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Apfel ♥ 1 kg ausgelöstes Kasselerkotelett
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 kleiner Endiviensalat
- ♥ Bratschlauch (ca. 45 cm lang)

**1 AM VORTAG** Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Dann abgießen, schälen und über Nacht auskühlen lassen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Essig, 1 EL Senf, 2 TL Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verquirlen. Öl unterschlagen. Kartoffeln in Scheiben direkt in das Dressing schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Beides zu den Kartoffeln geben. Alles gut mischen und ziehen lassen.

**3** 2 EL Senf, 2 TL Honig und 1 TL Pfeffer verrühren. Kasseler trocken tupfen und mit der Würzpaste einreiben. Zwiebel schälen

und halbieren. Bratschlauch an einem Ende fest zubinden. Kasseler, Zwiebel und 100 ml Wasser hineingeben und den Bratschlauch fest verschließen. Auf ein kaltes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) auf der zweiten Schiene von unten ca. 40 Minuten garen.

**4** Endiviensalat waschen, fein zerpupfen und unter den Kartoffelsalat mischen. Bratschlauch aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aufschneiden. Kasseler herausheben und in Scheiben schneiden. Bratensud aus dem Schlauch zum Kartoffelsalat gießen und nochmals mischen. Alles anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std. +

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**PORTION** ca. 490 kcal

**E** 33 g · **F** 11 g · **KH** 23 g





390  
Kalorien  
Portion

Veggie

## Immunpower aus der kalten Küche

Gerichte mit abgekühlten Kartoffeln sind nicht nur ideal für die Figur, sondern auch für die Gesundheit. Laut wissenschaftlichen Studien fördert resistente Stärke eine intakte Darmflora und schützt uns so vor Krankheitserregern. Übrigens: Auch Pasta, Reis oder Hülsenfrüchte vom Vortag enthalten unverdauliche Stärke und sollten öfter auf dem Speiseplan stehen.

## Kichererbsen-Curry mit Grünkohl

Perfekt nicht nur bei Schmuddelwetter: Kichererbsen und Kohl strotzen vor Vitalstoffen für unser Abwehrsystem. Indische Gewürze wärmen von innen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 große Kartoffeln (ca. 800 g)
- ♥ 500 g geputzter Grünkohl
- ♥ Salz ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- ♥ 1 reife Mango ♥ 2 EL Öl
- ♥ 2 TL rote Currypaste (oder 1–2 EL Currypulver)
- ♥ 3 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 50 g + 350 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 1 TL Speisestärke
- ♥ Pfeffer ♥ ½ TL Chiliflocken

**1 AM VORTAG** Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Dann abgießen, schälen und über Nacht auskühlen lassen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Grünkohl waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Dann abgießen und in grobe Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Kartoffeln würfeln.

**3** Öl in einem weiten Topf erhitzen. Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 3 Minuten andünsten. Grünkohl zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten. Currypaste einrühren. Ca. 1 l heißes Wasser zugießen. Aufkochen, Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln.

**4** 50 g Joghurt und Stärke glatt rühren. Kichererbsen, Mango und Kartoffeln in das Curry geben. Angerührte Stärke einrühren und ca. 2 Minuten köcheln. Curry mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. 350 g Joghurt dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Min. +

Wartezeit ca. 12 Std.

**PORTION** ca. 390 kcal

E 13 g · F 14 g · KH 51 g



# Portugiesischer Kabeljauauflauf

Die Kartoffeln von gestern werden mit edlem Fisch unter würziger Kruste zum Festessen, das an den Sommerurlaub erinnert

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g Kartoffeln ♥ 300 ml Milch ♥ 1 Lorbeerblatt
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 2 EL (ca. 50 g) getrocknete Softtomaten
- ♥ 1 EL Olivenöl ♥ 600 g Fischfilet (z. B. Kabeljaufilet)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Öl für die Form ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ 2 Scheiben (à ca. 50 g) Weißbrot ♥ 1 Ei (Gr. M)

**1 AM VORTAG** Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Dann abgießen, abschrecken und schälen. Kartoffeln über Nacht auskühlen lassen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Milch und Lorbeer aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Getrocknete Tomaten hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten darin ca. 3 Minuten andünsten. Milch vom Herd nehmen, Lorbeer entfernen. Fischfilet abspülen, in vier Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Eine Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen. Pellkartoffeln grob stampfen und in der Auflaufform verteilen. Fischfilet auf die Kartoffeln setzen. Zwiebelmischung auf den Fisch geben. Heiße Milch darübergießen.

**4 FÜR DIE HAUBE** Petersilie waschen, hacken. 1 Knoblauchzehe schälen, hacken. Weißbrot fein zerbröseln. Alles mit Ei und ½ TL Salz verkneten. Auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min.+

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**PORTION** ca. 380 kcal

**E** 45 g · **F** 6 g · **KH** 33 g

380  
Kalorien  
Portion

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

**Art Director:** Thomas Knobloch  
**Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen

**Redaktion:** Angela Berger, Katrin Burmeister,  
Doris Gibson, Manfred Mnich

**Gestaltung:** Lena Klimek, Karina Schultz  
**Bildredaktion:** Geraldine Pavone

**Produktionsleitung:** Bianca Schwarz  
**Producer:** Melanie Schmitt

**Fotografen:** Christine Biegler, Katja Münch,  
Tobias Pankrath, Olaf Poelen

**Foodstyling:** Andy Braumann, Stefanie Kröger-Firek,  
Franziska Maderecker, Marco Micliuc, Julia Otto,

Bonnie Reymann, Gudrun Theis, Katharina Wetjen  
**Styling:** Katja Danowsky, Sandy Grazia Kozak,  
Laura Vaupel

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Anna Brauns (Foto, fr.),  
Volker Eggers (Food, fr.), Heike Hölscher (Bildbearbeitung, fr.),  
Inga Paulsen (Text, fr.), Johannes Reinecke (Foto, fr.), Nina  
Ruhland (Text, fr.), Gabriele Thal (Text, fr.), Tanja Triflic (Styling, 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. 13: Adobe Stock (1),  
Privat (1); S. 16: Adobe Stock (1), iStockphoto (1), Shutterstock (1),  
Stocksy (1); S. 28-34: Illustrationen: Adobe Stock; S. 37: Adobe  
Stock (1); S. 43: Bauer Media Australia (1); S. 44/45: Adobe  
Stock (1), Alamy (1), ddp images (1), Getty Images (1);  
S. 46/47: Adobe Stock (3), Alamy (1), Getty Images (2),  
iStockphoto (1); S. 53: GKL Christian Boehm (3), Getty Images (1);  
S. 67: 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

**Abo- 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

**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 Lesezirkeln 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, Toll free: 1-877-776-5835

**HOUSE of FOOD**

## Herstellernachweis

**Bahne, über Erkmann**  
59387 Ascheberg, Tel. 02593 60666  
erkmann.de

**Birkmann**  
33790 Halle/Westfalen, Tel. 05201 10941  
birkmann.de

**Bitz, über Scandinavian Lifestyle**  
33014 Bad Driburg, Tel. 02362 9536002  
scandinavian-lifestyle.de

**Bloomingville**  
7430 Ikast, Dänemark, Tel. 0045 96264645  
bloomingville.dk

**Broste Copenhagen**  
2650 Hvidovre, Dänemark, Tel. 0045 36390300  
brostecopenhagen.com

**Elo Stahlwaren**  
55595 Spabrücken, Tel. 06706 9140  
elo.de

**House Doctor**  
7430 Ikast, Dänemark, Tel. 0045 97252714  
housedoctor.dk

**Jars Ceramistes**  
26140 Anneyron, Frankreich, Tel. 0033 475314040  
jarsceramistes.com

**Kaiser, über WMF**  
73312 Geislingen/Steige, Tel. 07331 251  
wmf.de

**Ototo, über Ikarus Design Handel**  
63571 Gelnhausen, Tel. 06051 97555  
ikarus.de

**Tine K Home**  
20251 Hamburg, Tel. 040 94799671  
tinekhome.dk



## 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 /  
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**

♥ **Jahres-Rezeptregister**

**Kostenlos heruntergeladen unter  
[www.kochen-und-genießen.de](http://www.kochen-und-genießen.de)**

♥ **Besuchen Sie uns auf Facebook:**

**[www.facebook.com/  
kochenundgeniessen](http://www.facebook.com/kochenundgeniessen)**





# Küchennotizen

Alles, was wir diesen Monat spannend finden

## Ich kann nicht leben ohne...

... meinen Dampfentsafter. Ich erinnere mich so gern daran, wie ich als Kind mit meiner Großmutter Johannisbeeren im Garten pflückte.

Das war in meiner Heimat Ostholstein. Abends kochten wir dann massig Saft, um daraus das beste Gelee zu machen. Mittlerweile lebe ich mit meiner Familie in Hamburg, und Traditionen aufrechtzuerhalten ist mir sehr wichtig. Das weiß auch meine 15-jährige Tochter zu schätzen – gekauftes Gelee brauche ich gar nicht erst auf den Tisch zu stellen. Wir kochen immer selbst ein.

Dampfentsafter, z. B. von Elo, ca. 100 € plus Versand, z. B. über [elo-shopping.de](http://elo-shopping.de)



Köchin Stefanie Kröger-Firek schwört auf den Saft aus selbst gepflückten Früchten



Geliebter

Schnickschnack

Nessie? Gibt es wohl!

Fürchterlich charmant, diese **Suppenkellen** im Design des Ungeheuers von Loch Ness! Dank vier Standfüßen bewahrt **Nessie** stets Haltung – egal ob im Kochtopf oder außerhalb. So niedlich, dass wir sie auch gern im Rudel bei uns zu Hause begrüßen.

**Suppenkelle „Nessie“** von Ototo, ca. 15 €, z. B. über [ikarus.de](http://ikarus.de)

Küchenheld

## Göttliches Pulver

Ob im Haushalt, für die Gesundheit oder die Schönheit: **Natron** fungiert als Universalhelfer. Kein Wunder, das Wort bedeutet ursprünglich „göttlich“.

SCHÖN  
gesagt

Ich würde ja gern ein paar Kilos verlieren. Aber ich verliere nicht. Ich bin ein Gewinner!

Als natürliches Pflegeprodukt entfaltet Natron im Badewasser seine basische Wirkung und sorgt für **weiches Haar und glatte Haut**. Einfach 100 g zum Badewasser geben. Beruhigt auch ekzemgeplagte Haut.

Dank einem relativ hohen pH-Wert **lindert das Pulver Sodbrennen**. Dafür eine Messerspitze Natron in ein Glas lauwarmes Wasser geben und trinken.



Gut gegen **Küchen-gerüche**: beim Kochen von Kohl z. B. 1 TL Natron ins Wasser geben. Mildert das unangenehme Düftchen. Außerdem behält grünes Gemüse beim Köcheln dank des Super-Helfers seine **satte Farbe**.





# Wenn ich einmal reich wäre ...

... kämen nur noch Kaviar und Schampus auf den Tisch? Das verrät eine Umfrage der SKL-Lotterie unter Millionengewinnern und solchen, die es gern wären

*„Seit meinem Millionengewinn nehme ich mir gern mehr Zeit, um über den Wochenmarkt zu schleudern und Produkte der aktuellen Saison einzukaufen.“*

Vesna Vekic



*„Ich habe in meinem Garten Tomaten und anderes Gemüse angepflanzt. Nun kann ich regelmäßig frisch ernten.“*

Gitta Schulz



*„Ich besuche leidenschaftlich gern Kochkurse von Spitzenköchen. Hier kann ich mich ausprobieren und entdecke dabei immer etwas Neues.“*

Dagmar Pörner-Lorenz

## Was würden Sie mit einer Million machen?

„Ich würde trotz Millionengewinn nichts an meinen Essgewohnheiten ändern“, sagt ein Viertel der Befragten.

25 %

14 %

Champagner, edler Wein, Kaviar? Delikatessen wie diese kämen für 14 Prozent der Befragten vermehrt auf den Speiseplan.

Mehr Restaurantbesuche, mehr Bio- und Fair-Trade-Produkte. Rund ein Drittel der Befragten würde sich das mit der Million auf dem Konto gönnen.

33 %



Aktuelle Umfrage: YouGov im Auftrag der SKL-Lotterie

ANZEIGE



## Ein Wunddesinfektionsmittel sollte in keiner Hausapotheke fehlen

Ob beim Kochen, Heimwerken oder Gärtnern, kurz nicht aufgepasst und kleine Verletzungen wie Schnitt- und Schürfwunden sind schnell passiert. Solche oberflächlichen Wunden lassen sich in der Regel aber problemlos selbst behandeln.

### Infektionsgefährdete Wunden behandeln

Zur Erstversorgung von kleinen, oberflächlichen Alltagswunden gehören 3 wesentliche Schritte:



1. Wunde mit Wasser reinigen



2. Wunde desinfizieren



3. Wunde schützen

Zur Desinfektion verwendet man am besten ein Antiseptikum mit breitem Wirkspektrum. So werden Keime in der Wunde abgetötet und der Heilungsprozess gefördert. Geeignete Präparate sind rezeptfrei in der Apotheke als Salbe oder Lösung erhältlich. Der Wunden-Profi Betaisodona® bekämpft z. B. 99,9% der meisten Keime\*, beginnt sofort zu wirken und brennt nicht. Zudem ist Betaisodona® für Kinder ab 6 Monaten geeignet.

### Für die kleinen Wunden im Alltag




### Betaisodona® – der Wunden-Profi.

\*Bekämpft 99,9 % der meisten Keime (humanpathogene Erreger wie 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 Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt, zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main, Stand 09/2018





Ein ganzer Würfel **HEFE** sorgt dafür, dass der schwere, feuchte Teig gut aufgehen kann

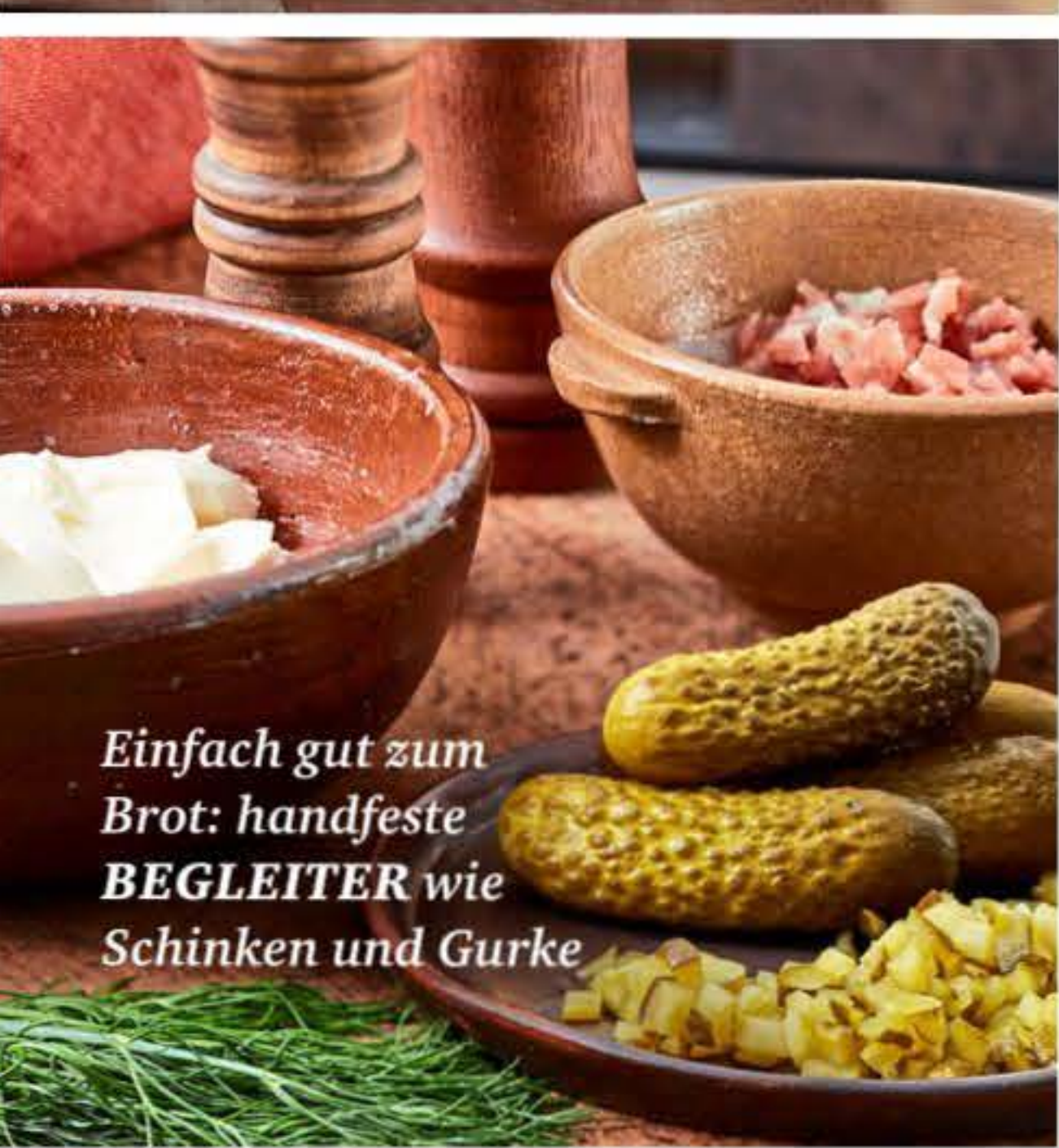


Vorwiegend festkochende **KARTOFFELN** haben den idealen Wasser- und Stärkeanteil für dieses Rezept



MEIN REZEPT


Der **TEIG** sollte so weich sein, dass er sich gerade noch aus der Schüssel gießen lässt



Einfach gut zum Brot: handfeste **BEGLEITER** wie Schinken und Gurke



In der **FORM** braucht der Kartoffelteig nur noch kurz zu gehen



Im Nu gerührt ist der leckere **AUFSTRICH** auf Frischkäsebasis



# So duftet's nur zu Hause

Manche Rezepte nimmt man mit, wohin auch immer einen das Leben verschlägt. Für Redaktionsleiterin Stefanie Reifenrath ist es dieses besondere Brot aus ihrer Heimat



# Westerwälder Kartoffelbrot mit Frischkäse-Schinken-Aufstrich

Das saftige Brot mit der krachenden Kruste schmeckt am besten leicht warm

## ZUTATEN

### FÜR 1 BROT (CA. 16 SCHEIBEN)

- ♥ 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- ♥ 75 ml Milch
- ♥ 1 Würfel (42 g) Hefe
- ♥ 500–600 g Mehl ♥ Salz
- ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ Fett und Mehl für die Form

### FÜR DEN AUFSTRICH

- ♥ 1 Gewürzgurke (ca. 50 g)
- ♥ 50 g Katenschinken
- ♥ 2 Stiele Dill
- ♥ 200 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ Salz ♥ Pfeffer

**1 FÜR DAS BROT** Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Kartoffelraspel samt entstandener Flüssigkeit mit 100 ml sehr heißem Wasser übergießen. Milch lauwarm erhitzen. Hefe in die Milch bröckeln und darin auflösen.

**2** 500 g Mehl und 1 gehäuften TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Ei, Hefemilch sowie Kartoffeln samt Flüssigkeit dazugeben. Alles mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 10 Minuten verkneten. Falls der Teig zu flüssig ist, portionsweise bis zu 100 g Mehl unterkneten. Der Teig soll weich und noch klebrig sein. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3** Teig mit einem Kochlöffel kurz und kräftig durchrühren. In eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Kastenform (ca. 30 cm Länge) füllen, glatt streichen. Zugedeckt an einem warmen Ort nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

**4** Form in den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) stellen. Ofentemperatur hochschalten (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Brot ca. 1 ¼ Stunden backen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit Brotkruste mit heißem Wasser bestreichen und zu Ende backen. Brot aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen.

**5 FÜR DEN AUFSTRICH** Gewürzgurke fein würfeln. Schinken ebenfalls sehr fein würfeln. Dill waschen und fein schneiden. Frischkäse mit Gurke, Schinken und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufstrich zum Brot reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min. +

Wartezeit ca. 1 ¼ Std.

SCHEIBE ca. 210 kcal

E 6 g · F 6 g · KH 32 g

➔ **FÜR TIPPS UND TRICKS**  
**BITTE UMBLÄTTERN**

Zum Anstoßen

## Ein edles Gläschen

„Quetschen“, also Zwetschgen, wuchsen bei meinen Großeltern im Garten und wurden im Herbst in unzählige Weckgläser eingemacht. Im Winter gab es sie zum Milchreis. Heute schenke ich Gästen die „erwachsene“ Version ein, in Form dieses im Cognacfass gereiften Destillates aus der Westerwälder Birkenhof Brennerei.

„Alte Quetsch“, 0,5 l ca. 18 €, über [birkenhof-brennerei.de](http://birkenhof-brennerei.de)



## 4 FRAGEN AN ...

### Stefanie Reifenrath

Redaktionsleiterin bei kochen & genießen

**Wenn du an deine Kindheit denkst, was vermisst du da am meisten?**

**Stefanie:** Zum einen die herrliche Mittelgebirgsnatur mit den ausgedehnten Wäldern und zum anderen das einfache, bodenständige Essen, wie es nur die Frauen auf dem Land hinkommen. Eine davon ist meine Patentante Änne, die unglaublich gut kochen und backen kann.

**Von ihr stammt auch dieses Rezept?**

Genau. Das Brot ist eine Spezialität aus dem Westerwald und Siegerland, und jede Landfrau hat ihre eigene Zubereitung. Die Angaben von meiner Tante waren stellenweise eher Pi mal Daumen, wie das halt bei traditionellen Rezepten so ist. Da verlässt sich die Bäckerin bei den Mengen immer auf ihr untrügliches Gefühl. Ich habe erst ein paarmal Probe gebacken und bin nun mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

**Was passt denn gut zum Brot?**

Der einfachste Genuss: dick gute Butter daraufstreichen und mit etwas Salz bestreuen. Wenn das Brot noch etwas warm ist, gibt es nichts Besseres. Klassisch kommt oft Pflaumenmus auf die Schnitte, ich bevorzuge sie herzhafte mit Schinken oder einem pikanten Aufstrich.

**Und die Haltbarkeit?**

Da das Brot durch die Kartoffeln sehr saftig gelingt, hält es durchaus vier bis fünf Tage. Die tolle Kruste kracht aber nur am ersten Tag so schön!





## 5 Tipps aus meiner Backstube

### 1 KARTOFFELN RASPELN

Ich verwende die feine Seite der Vierkandreibe, um die Knollen klein zu kriegen. Beim Raspeln tritt stärkehaltiges Wasser aus, das ich nicht abtropfen lasse. Die weitere Flüssigkeitsmenge für den Hefeteig ist entsprechend abgestimmt.

### 2 FARBE BEWAHREN

Frisch geriebene Kartoffelmasse verfärbt sich an der Luft schnell dunkel. Ein guter Schuss kochend heißes Wasser unterbindet das. So bleibt die Krume des Brots später appetitlich hell.

### 3 GUT KNETEN

Um das Klebereiweiß zu aktivieren, das für eine gute Brotkonsistenz sorgt, knete ich den Teig zehn Minuten lang gut durch. Wie viel Mehl man letztendlich braucht, hängt vom Wassergehalt der Kartoffeln ab. Ich starte mit 500 Gramm, wenn der Teig zu dünn ist, knete ich nach und nach noch etwas Mehl unter.

### 4 IN RUHE LASSEN

Den Teig lasse ich locker zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten bis eine Stunde gehen. Dabei verdoppelt sich sein Volumen. Man kann den Teig auch über Nacht im Kühlschrank gehen lassen und von dort gleich in die Form zur Weiterverarbeitung füllen. Dann entwickelt sich allerdings der Hefegeschmack stärker und überdeckt etwas das Kartoffelaroma.

### 5 SCHÖNE KRUSTE

Kurz vor Ende der Backzeit bestreiche ich die Oberfläche des Brots mit Wasser. Auf dem heißen Brot verdampft es sofort und verpasst der Kruste einen hübschen Glanz.



1



2



3



4



5

„Wer im Siegerland oder Westerwald unterwegs ist, kann das Brot beim Bäcker frisch kaufen. Je nach Region heißt es auch Bäckel oder Riewekooche – also Reibekuchen.“







# „Ich hab’ dich lieb“, sagt die Vanille zur Schokolade

Und so beginnt eine der größten Leidenschaften der Backgeschichte. Auch wir sind spontan schockverliebt in cremige kleine Naschereien, spektakuläre Traamtorten und saftige Kuchen

**Doppelt gefüllte Eclairs**

Rezept S. 60

„Bonjour, du kleine Schote,  
Lust auf ein Likörchen?“

„Oui, mon amour! Deine  
dunkle Zartbitterseite lässt  
mich dahinschmelzen!“



**Zartbitter-Schichttorte  
mit Vanillebiskuit**

Rezept S. 60



„Denk ich an dein zartes  
Biskuitherz, sehe ich  
bunte Sterne vor Glück!“



„Typisch Schoko-  
Schwerenöter, was?  
Immer eine sahnige  
Schmeichelei auf Lager.“





## Doppelt gefüllte Eclairs

Schokomousse und Vanillesahne geben sich hier ein verführerisches Stelldichein

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCK

- ♥ 100 ml + 125 ml Milch ♥ 200 g Zartbitterschokolade
- ♥ 2 EL kalter Kaffee ♥ 1 EL + 120 g Butter
- ♥ 200 g + 200 g Schlagsahne ♥ 3 EL Zucker ♥ Salz
- ♥ 140 g Mehl ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 100 g Puderzucker
- ♥ 1 EL Kakao ♥ Zuckerherzen und Kakao-Nibs zum Verzieren ♥ 1 Päckchen Sahnesteif
- ♥ 2 EL Vanillelikör ♥ Backpapier

**1 FÜR DIE MOUSSE** 100 ml Milch erhitzen. Schokolade in Stücke teilen, darin schmelzen. Kaffee und 1 EL Butter unterrühren, ca. 1 Stunde abkühlen lassen. 200 g Sahne steif schlagen und unter die Schokomasse heben. Mousse ca. 3 Stunden kalt stellen.

**2 FÜR DEN BRANDTEIG** 125 ml Milch, 125 ml Wasser, 120 g Butter, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Mehl auf einmal zufügen und mit einem Kochlöffel (mit Loch) unterrühren. So lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet. Teig in eine Schüssel geben. Sofort 1 Ei unterrühren. Teig ca. 10 Minuten abkühlen lassen. 3 Eier einzeln unterrühren.

**3** Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (14 mm Ø) füllen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche insgesamt ca. zwölf Streifen (ca. 10 cm lang) spritzen. Blechweise im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten backen. Eclairs sofort mit einer Schere aufschneiden. Auskühlen lassen.

**4 FÜR DEN GUSS** Puderzucker, Kakao und 2 EL Wasser glatt rühren. Obere Eclairhälften damit bestreichen. Mit Zuckerherzen bzw. Kakao-Nibs bestreuen. Trocknen lassen.

**5 FÜR DIE VANILLESAHNE** 200 g Sahne steif schlagen, dabei 1 EL Zucker und Sahnesteif einrieseln lassen. Likör unterziehen. Mousse und Sahne jeweils in einen Spritzbeutel füllen. Erst Mousse, dann Sahne auf die unteren Hälften spritzen. Deckel daraufsetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. + Wartezeit ca. 4 Std.  
STÜCK ca. 410 kcal · E 7 g · F 30 g · KH 27 g

## Zartbitter-Schichttorte mit Vanillebiskuit

Die streuselglitzernde Verwerfungslinie nennt sich auf Englisch „fault line“ – und so heißt auch der allerneueste Tortentrend

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 75 g + 100 g Zucker ♥ Salz
- ♥ 2 TL Vanilleextrakt
- ♥ 125 Mehl ♥ ½ Päckchen Backpulver
- ♥ 50 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- ♥ 300 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 300 g Vollmilchkuvertüre
- ♥ 500 g + 500 g Schlagsahne
- ♥ 200 g Nuss-Nougat-Creme
- ♥ 400 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 90 g bunte Zuckerstreusel (z. B. „Luftikus“ von Superstreusel)
- ♥ Goldpuder (z. B. von Günthart)
- ♥ Backpapier ♥ 2 Einmalspritzbeutel

**1 FÜR DEN BISKUIT** Eier trennen. Eiweiß und 4 EL kaltes Wasser steif schlagen, dabei 75 g Zucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen. Eigelb und Vanilleextrakt unter den Eischnee rühren. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen und vorsichtig unter die Eimasse heben.

**2** Masse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (22 cm Ø) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) 25–30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**3 FÜR DIE CREME** gesamte Kuvertüre grob hacken. 500 g Sahne erhitzen. Kuvertüre, Nuss-Nougat-Creme und 100 g Zucker darin schmelzen. Abkühlen lassen. Frischkäse unterrühren und die Creme ganz auskühlen lassen.



**4** Biskuit zweimal waagrecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring legen. 500 g Sahne steif schlagen und die Schokocreme esslöffelweise unterrühren. Für die Tuffs ca. 4 EL Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kalt stellen. 4–5 EL Creme ca. 1 cm dick auf dem unteren Boden verstreichen. Mittleren Boden daraufsetzen und ebenfalls ca. 1 cm dick mit Creme bestreichen. Oberen Boden daraufsetzen und die Torte ca. 1 Stunde kalt stellen. Übrige Creme in einen großen Spritzbeutel füllen und ebenfalls kalt stellen.

**5** Tortenring entfernen. Torte rundherum mit ca. ⅓ Creme dünn einstreichen. Ca. 24 große Zuckerperlen für die Tuffs beiseitelegen. Übrige Zuckerstreusel als Streifen an den Tortenrand drücken (s. Abb. 1). Torte rundherum (bis auf den Streuselstreifen) mit der restlichen Creme einstreichen (s. Abb. 2 und 3). Cremeränder mit Goldpuder bepinseln (s. Abb. 4). Beiseitegestellte Creme als Tuffs auf den Tortenrand spritzen, jeden Tuff mit einer Zuckerperle verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit ca. 4 Std.  
STÜCK ca. 770 kcal  
E 11 g · F 50 g · KH 63 g

## So entsteht die Streuseldeko



**1 STREUSELSTREIFEN**  
Zuckerdekor mit den Händen als Streifen rundherum an den Tortenrand drücken – das muss noch nicht besonders exakt sein.



**2 BEGRENZUNG**  
Eine weitere Schicht Schokosahne unter- und oberhalb des Streifens an den Tortenrand spritzen.



**3 GLÄTTEN**  
Schokosahne mit einer Winkelpalette rundherum glatt streichen.



**4 GOLDRAND**  
Für mehr Glamour die Cremeränder mithilfe eines Pinsels mit pulverisierter goldener Speisefarbe betupfen.



# Cheesecake im Schokomantel

Saftige Mandarinen, Vanillesirup  
und luftig geschlagener Eischnee machen  
den Käsekuchen zum Highlight

„Ach, Schatz, wenn  
du mich so umhüllst,  
dann wird mir ganz  
cremig zumute.“

„Nimm diesen  
Perlenschmuck  
als Zeichen meiner  
Zuneigung!“

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 250 g Schokokekse mit Vanillecreme (z. B. Oreos)
- ♥ 50 g + 150 g weiche Butter ♥ Öl für die Form
- ♥ 2 Dosen (314 ml) Mandarinen
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 175 g Zucker ♥ Salz
- ♥ 1 kg Magerquark ♥ 5 EL + 450 g Schlagsahne
- ♥ 5–6 EL Vanillesirup ♥ 50 g Weichweizengrieß
- ♥ 350 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ ca. 120 g Schoko-Knusperperlen (z. B. von Günthart) ♥ 1 Gefrierbeutel

**1 FÜR DEN KEKSBODEN** Kekse halbieren, Cremefüllung mit einem Messer abheben und beiseitestellen. 50 g Butter schmelzen. Kekse in einen Gefrierbeutel geben, Beutel gut verschließen. Kekse mit der Teigrolle fein zerbröseln. Brösel und flüssige Butter mischen. In eine am Boden und Rand mit Öl bestrichene Springform (26 cm Ø) geben und zu einem Boden andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) zunächst ca. 4 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen.

**2 FÜR DIE KÄSEMASSE** Mandarinen abtropfen lassen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. 150 g weiche Butter, Kekscreme, Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Erst Eigelb, dann Quark, 5 EL Sahne, Vanillesirup und Grieß unterrühren. Zuletzt Mandarinen und Eischnee unterheben.

**3** Käsemasse auf den Keksboden streichen. Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten den Kuchen vorsichtig mit einem Messer ca. 1 cm tief vom Formrand lösen. Kuchen im ausgeschalteten Ofen ca. 30 Minuten ruhen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**4 FÜR DIE GANACHE** 450 g Sahne in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen. Kuvertüre grob hacken und in der Sahne schmelzen. Auskühlen lassen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**5** Schokosahne ca. 2 Minuten aufschlagen. Kuchen am Rand dünn und oben dick damit einstreichen. Mit Knusperkugeln bestreuen. Kuchen ca. 1 Stunde kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. +  
Wartezeit mind. 4 Std.  
STÜCK ca. 480 kcal  
E 12 g · F 30 g · KH 40 g



LeserCLUB

„Die Torte ist ein  
wahres Prachtexemplar.  
Oreoboden mit Mandarinen-  
Quark und dann noch  
Schokolade – eine  
Geschmacksexplosion!“

Susanne Bischoff



# Spanischer Vanillekuchen mit Kirsche

Ganz verknallt sind wir in die tolle Kombi aus Marzipanteig, Buttercreme, Frucht und Schokoguss. Genial für eine große Naschkatzenrunde!

## ZUTATEN FÜR CA. 32 STÜCKE

- ♥ 100 g Marzipanrohmasse
- ♥ 300 g + 400 g weiche Butter ♥ 250 g + 70 g Zucker ♥ Salz
- ♥ 5 Eier (Gr. M) ♥ 350 g Mehl ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 50 ml + 100 ml + 700 ml Milch
- ♥ 2 Packungen (à 75 g) backfeste Schokotropfen
- ♥ Fett und Mehl für die Fettpfanne
- ♥ 1 großes (720 ml) und 1 kleines Glas (350 ml) Kirschen
- ♥ 40 g Speisestärke ♥ 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 2 TL gemahlene Vanille ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 200 g Zartbitterschokolade ♥ 40 g Kokosfett
- ♥ Frischhaltefolie ♥ 1 kleiner Gefrierbeutel

**1 FÜR DEN TEIG** Marzipan raspeln. 300 g Butter in Stückchen, Marzipan, 250 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesens des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit 50 ml Milch unterrühren. Schokotropfen unterheben. Teig auf eine gefettete, mit Mehl bestäubte Fettpfanne (ca. 32x39 cm) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**2 FÜR DIE FRUCHTSCHICHT** Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Kirschen fein pürieren und in einem Topf aufkochen. Stärke und 5 EL Kirschsaft glatt rühren. Angerührte Stärke in das Kirschpüree rühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren.

**3 FÜR DIE VANILLECREME** Puddingpulver und 100 ml Milch glatt rühren. 700 ml Milch, 70 g Zucker und Vanille aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute unter Rühren köcheln. Pudding in eine Schüssel geben und mit Folie zugedeckt auskühlen lassen.

**4** Kirschmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (ca. 1 cm Ø) füllen. Mit etwas Abstand Streifen auf den Kuchen spritzen. Kühl stellen.

**5** 400 g Butter ca. 10 Minuten weißcremig aufschlagen. Zimmerwarmen Pudding esslöffelweise unter die Butter rühren. Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf den Kuchen spritzen. Vorsichtig darauf verstreichen. Ca. 1 Stunde kühl stellen.

**6 FÜR DEN SCHOKOGUSS** Sahne erhitzen. Schokolade in Stücke teilen. Mit Kokosfett in der Sahne schmelzen. Ca. 2/3 Guss auf der Creme verteilen und etwas anziehen lassen. Rest Guss in einen kleinen Gefrierbeutel füllen. Vom Beutel eine kleine Ecke abschneiden und die Glasur in Linien oder Kreisen auf den Kuchen spritzen. Trocknen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std. + Wartezeit ca. 2 ½ Std.  
**STÜCK** ca. 410 kcal · E 5 g · F 29 g · KH 32 g



Lässt sich  
gut einfrieren

„Caramba, bist du süß!  
Schokotröpfchen für  
Schokotröpfchen möchte  
ich in dein weiches  
Marzipanbett sinken.“

„Si, si! Und  
dann ziehen wir  
uns die Butter-  
cremedecke bis  
über die Ohren.“



„Marmor, Stein und  
Eisen bricht, aber  
meine Schokoliebe nicht.“

„Und dein Vanilleduft  
wirbelt mein Leben ganz  
schön durcheinander.“

## Marmorkuchen *de luxe*

Unser Lieblingskuchen aus Kindertagen – in edler Neuauflage  
dank dunkler Schokolade und echtem Vanillemark

ZUTATEN FÜR CA. 18 STÜCKE

- ♥ 150 g + 150 g Zartbitterschokolade ♥ 1 Vanilleschote ♥ 250 g weiche Butter
- ♥ 200 g Zucker ♥ Salz ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 300 g Mehl ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 200 ml Sahne ♥ Mehl und Fett für die Form ♥ 70 g weiße Schokolade

**1** 150 g Zartbitterschokolade in Stücke teilen und im heißen Wasserbad schmelzen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Sahne kurz unterrühren. Teig halbieren. Flüssige Schokolade unter eine Hälfte, Vanillemark unter die andere Hälfte rühren.

**2** Hellen Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Gugelhupfform (ca. 22 cm Ø, ca. 1,9 l Inhalt) füllen. Dunklen Teig darauf verteilen. Beide Teige mit einer Gabel marmorartig durchziehen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) 50–60 Minuten backen. In der Form ca. 15 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen, auskühlen lassen.

**3** 150 g Zartbitterschokolade und weiße Schokolade getrennt in Stücke teilen und im heißen Wasserbad schmelzen. Kuchen mit Bitterschokolade überziehen und kurz antrocknen lassen. Weiße Schokolade in Streifen darüberträufeln. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit ca. 2 Std.  
STÜCK ca. 370 kcal · E 5 g · F 25 g · KH 32 g



Lässt sich  
gut einfrieren

Kronen-Gugelhupfform: Kaiser; Schälchen: Bloomingville; Teller: Tine K. Home

## VERZÜCKT MIT EXTRA KNUSPRIGKEIT



1000  
+ 1 NE  
REZEPTIDEE  
tantefanny.at

Es braucht nicht viel, um für einen Flammkuchen schöne Komplimente zu bekommen. Man nehme Tante Fanny Frischer Flammkuchenteig, der zu 100% aus regionalem Weizenmehl besteht, belege ihn mit frischen Zutaten und hat im Nu eine pikante oder süße Knusprigkeit geschaffen, deren Köstlichkeit jeder anerkennt.



NEUES  
DESIGN



# „Ich mag es schlicht und ohne Schnickschnack“

Das Backen lernte Petra Frank als kleines Mädchen von ihrer Großmutter – und schon die wusste damals: Weniger ist mehr, wenn man die richtigen Zutaten auswählt

Leckere Apfelkuchenrezepte gibt es viele – was ist das Besondere an Ihrem?

**Petra Frank:** Es ist ein sehr altes Familienrezept meiner Großmutter, und auch meine Mutter backt diesen Kuchen gern. Das Besondere ist wohl seine Schlichtheit. Früher auf dem Hof hatte meine Großmutter nicht viel. Sie musste nehmen, was da war, und das waren oft Rahm und viele, viele Äpfel aus dem eigenen Garten. Nur noch etwas Mehl dazu – fertig.

Der Kuchen ist also recht unkompliziert. Würden Sie so auch Ihren Koch- und Backstil beschreiben?

Ja, auf jeden Fall! Ich mag die einfachen Gerichte von früher mit wenigen guten Zutaten. Chichi ist nicht so meins, vor allem deswegen liebe ich die Rezepte meiner Großmutter so sehr. Als Kind mussten meine Schwestern und ich ihr in der Küche helfen und unter anderem diesen Kuchen backen. Damals fand ich das blöd. Heute denke ich gern daran zurück und weiß zu schätzen, dass sie mich früh unter ihre Fittiche genommen hat.

Was verbinden Sie mit dem Duft von warmem Apfelkuchen?

Es kommt ein starkes Heimatgefühl in mir auf, wenn sich der vertraute Duft im Haus langsam breitmacht. Wenn ich den Kuchen heute backe, hole ich mir dafür gern frische Äpfel direkt aus dem Garten meiner Eltern und verbinde das mit einem Besuch bei ihnen.

Das Backen ist also eine Herzensangelegenheit für Sie, richtig?

Definitiv! Mein Mann und ich sind richtige Naschkatzen. Ohne Kuchen geht es für uns gar nicht, daher schwinge ich mindestens einmal pro Woche den Schneebesen und zaubere uns etwas Süßes auf die Teller. Er liebt unsere Familienrezepte genauso sehr wie ich.

Ist Ihr Rezept für den schwäbischen Apfelkuchen immer gleich geblieben?

Ich mag es knusprig, darum habe ich die Walnüsse als Topping ergänzt. Wer sich jetzt fragt, warum in meinem Apfelkuchen keine Rosinen sind, darf dreimal raten... Wenn es eine Sache gibt, die ich nicht ausstehen kann, dann sind es Rosinen!



„Kommt Besuch, decke ich den Tisch immer hübsch mit meinen Sammelteassen ein – das Auge isst schließlich mit.“

**PETRA FRANK (49)** lebt mit ihrem Mann in Löwenstein bei Stuttgart. Groß geworden ist sie auf dem Land. Eine Zeit, an die sie sich gern erinnert – dabei helfen vor allem die traditionellen Rezepte ihrer Großmutter

Kuchen hat nur wenig Vitamine, deshalb muss man viel davon essen!  
Liebe Grüße aus den Löwensteiner Bergen  
Petra

## Welcher Kuchen weckt bei Ihnen Erinnerungen?

**Wir suchen Ihr liebstes Backrezept!** Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 49). 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.)

50 €  
für Ihr  
Rezept



„Mürbeteig ist mir  
persönlich zu bröselig, ich  
bevorzuge einen Knetteig.“

## Schwäbischer Apfelkuchen mit Schmandguss

### ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 160 g weiche Butter
- ♥ 80 g + 180 g Zucker ♥ Salz
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 240 g Mehl ♥ 1 Messerspitze Backpulver
- ♥ 300 g Schmand
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ ½ TL Zimt
- ♥ 50 g Walnusskerne
- ♥ 800 g Äpfel  „Ich verwende Äpfel der  
Sorte Boskop, die sind  
schön säuerlich.“
- ♥ Mehl zum Ausrollen
- ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ 2–3 EL Semmelbrösel
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

**1 FÜR DEN TEIG** Butter, 80 g Zucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale cremig rühren. 1 Ei unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und darübersieben. Alles zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 2 Stunden kalt stellen.

**2 FÜR DEN SCHMANDGUSS** Schmand, 2 Eier, 180 g Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz und Zimt verquirlen.

**3** Walnüsse grob hacken. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und jeweils in drei Spalten schneiden.

**4** Teig auf einem großen, bemehlten Bogen Backpapier rund ausrollen (ca. 33 cm Ø). Teig mithilfe des Backpapiers in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) stürzen und am Rand andrücken. Backpapier vorsichtig

abziehen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und gleichmäßig mit Semmelbröseln bestreuen.

**5** Apfelspalten kreisförmig von außen nach innen auf den Teigboden legen. Schmandguss gleichmäßig darübergießen, dabei auch die herausstehenden Äpfel mit Guss bestreichen. Mit Nüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) 40–45 Minuten backen.

**6** Kuchen auf einem Kuchengitter ca. 30 Minuten abkühlen lassen, dann Formrand lösen. Kuchen vollständig auskühlen lassen oder lauwarm genießen. Dazu schmeckt Schlagsahne.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ½ Std. +  
**Wartezeit** ca. 2 Std.

**STÜCK** ca. 310 kcal

**E** 4 g · **F** 16 g · **KH** 36 g





**EINMAL** probiert, für immer verzaubert. Jedes Curry ist eine aromatische Offenbarung, eine fein abgestimmte Mischung, ein gut gehütetes Geheimnis. Keines schmeckt wie das andere.



Unser mildes Kokos-Curry überrascht mit fruchtigen Noten von Orange und Kürbis. Und bringt ein perfektes Begleitaroma gleich mit: süßes Kokos. Im Zusammenspiel entfaltet sich ein ganz besonderes Curry: authentisch und zugleich ein wenig

**ANDERS.**

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

BIO SEIT 1979

WorldMags.net



DE-ÖKO-001





1

Knusprige Festtagsente  
mit Apfelfüllung

1) Morgen, Kinder, wird's  
was geben! Und zwar  
**die schönsten  
Festessen** des Jahres.  
Entdecken Sie neue Ideen  
für raffinierte Vorspeisen,  
fantastische Haupt-  
gerichte und sündhaft  
leckere Desserts



Garnelen-Tatar  
mit Melba-Toast-Segel



Stollen-Trifle im Gläschen

Ihre neue **kochen & genießen** erscheint am

20. November  
2019



2

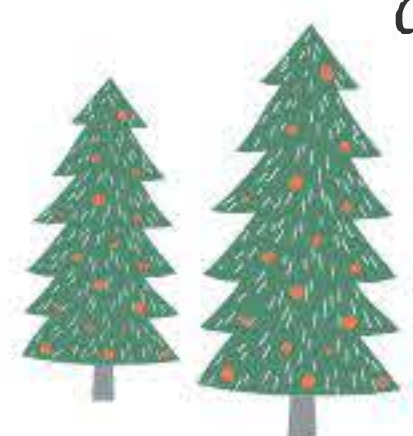
Kokos-Tomatensuppe

2) Inmitten des Adventstrubels kommen  
**leckere Blitzrezepte** gerade recht. So wird  
die schönste Zeit des Jahres ganz entspannt  
3) Knusprige Last-minute-Plätzchen, Süßes zum  
Verschenken und festliche Tortenträume – unsere  
wunderbare **Weihnachtsbäckerei** bringt  
alle Naschkatzen garantiert zum Schwärmen



3

Walnussbaiser-  
Buttercreme-Torte



**Ihre Redaktion  
kochen & genießen**

So niedlich!  
Honigkuchen-Lichterhäuschen





# Passt genau – in Ihr Leben und Ihre Küche.

Flexibel & individuell: Vielfältige Gerätekombinationen ganz nach Wunsch.

Qualität, Design und Innovation



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



# LIEBHERR

WorldMag.net



# Süßer Zauber im Advent

Feine Leckereien mit duftenden Weihnachtsgewürzen,  
verführerischer Schokolade und knackigen Nüssen



*Zum Verschenken  
und Selberraschen*



# Florentiner Walnussriegel



Unwiderstehlich für große und kleine Krümelmonster:  
Schokolade und ein Hauch Orange verfeinern diese Knusperchen

## ZUTATEN FÜR CA. 35 STÜCK

- ♥ 300 g Mehl
- ♥ 120 g + 200 g Zucker ♥ Salz
- ♥ 170 g weiche Butter
- ♥ Mehl zum Ausrollen
- ♥ 300 g Walnuskerne
- ♥ 75 g getrocknete Kirschen
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ ½ TL Zimt
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
- ♥ Fett für das Messer
- ♥ 125 g Schokolade (z. B. Vollmilch- oder Zartbitter)
- ♥ 1 EL Öl
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

**1** FÜR DEN TEIG Mehl, 120 g Zucker, 1 Prise Salz, Butter in Stückchen und 4 EL eiskaltes Wasser zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2** Teig auf etwas Mehl rechteckig (ca. 32 x 39 cm) ausrollen und auf die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) zunächst ca. 8 Minuten backen. Abkühlen lassen.

**3** FÜR DEN BELAG Nüsse und Kirschen grob hacken. Sahne, 200 g Zucker, Zimt und Orangenschale aufkochen.

Nüsse und Kirschen unterrühren. Ca. 2 Minuten köcheln. Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Bei gleicher Temperatur 12–15 Minuten zu Ende backen. Herausnehmen, sofort mit einem gefetteten Messer in Rechtecke (ca. 3 x 8 cm) schneiden. Auskühlen lassen.

**4** Schokolade in Stücke teilen und mit Öl im heißen Wasserbad schmelzen. Riegel darin von unterschiedlichen Seiten eintauchen. Auf Backpapier trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. +  
Wartezeit ca. 2 Std.

STÜCK ca. 210 kcal  
E 3 g · F 14 g · KH 20 g



„Erst wenn Weihnachten  
im Herzen ist,  
liegt Weihnachten  
auch in der Luft.“

William Turner Ellis  
(amerikanischer Autor, 1866–1955)







# Schweizer ..... Nusstaler

*Haben Eichhörnchen eigentlich auch einen bunten Teller? Wenn ja, dürften diese duftenden Kekse darauf nicht fehlen*

## ZUTATEN FÜR CA. 85 STÜCK

- ♥ 200 g Haselnusskerne
- ♥ 200 g Pistazienkerne
- ♥ 500 g Mehl
- ♥ 300 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ Salz
- ♥ 2 Eier + 2 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 200 g kalte Butter
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

**1** Haselnuss- und Pistazienkerne grob hacken. Mehl, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz, Eier, Eigelb und Butter in Stückchen zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Nüsse unterkneten. Teig dritteln und jede Portion auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Stange (ca. 3,5 x 3,5 x 15 cm) formen. Jede Stange in Folie gewickelt ca. 2 Stunden kalt stellen.

**2** Teigstangen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¼ Std. +  
**Wartezeit** ca. 2 Std.  
**STÜCK** ca. 90 kcal  
E 2 g · F 5 g · KH 8 g





## Schoko-Konfekt „Weihnachts-Wuff“

*Der Kalte Hund stand Pate, doch hier hat er sich mit Pistazien und Spekulatiusgewürz extrafein gemacht*

ZUTATEN FÜR CA. 64 STÜCK

- ♥ 400 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 250 g Kokosfett (z. B. Palmin)
- ♥ 2 frische Eier (Gr. M)
- ♥ 75 g Puderzucker ♥ 4 TL Kakao
- ♥ 2 TL Spekulatiusgewürz
- ♥ 200 g Vollkornbutterkekse
- ♥ 60 g Pistazienkerne ♥ Fett für die Form



**1 AM VORTAG** Kuvertüre grob hacken, Kokosfett in Stücke teilen und beides im heißen Wasserbad schmelzen. Eier, Puderzucker, Kakao und Spekulatiusgewürz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Flüssige Schokolade nach und nach unterrühren. Eventuell im heißen Wasserbad nochmals kurz erwärmen.

**2** Kekse grob zerbröckeln, Pistazien grob hacken. Beides, bis auf 1 EL Pistazien, vorsichtig unter die Schokocreme mischen. Masse in eine gefettete quadratische Springform (24 cm Ø) geben und glatt streichen. Mit Rest Pistazien bestreuen. Kalten Hund über Nacht kalt stellen.

**3 AM NÄCHSTEN TAG** Platte mit einem in heißem Wasser angewärmten Messer in Würfel (ca. 3 cm) schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. + Wartezeit ca. 8 Std.  
STÜCK ca. 90 kcal · E 1 g · F 6 g · KH 8 g

So gelingt's auch

*Die Butterkekse können Sie durch  
Spekulatius vom bunten Teller ersetzen.  
Das Gewürz dann weglassen.*

.....



## Blinkende Gewürzsterne

*Sie möchten Ihrem Schatz die Sterne vom Himmel holen? Beginnen Sie einfach mit diesen Plätzchen!*

ZUTATEN FÜR CA. 90 STÜCK

- ♥ 250 g Mehl ♥ ½ TL Backpulver
- ♥ 30 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
- ♥ 200 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Messerspitze gemahlener Kardamom
- ♥ 1 TL Zimt ♥ ½ TL Salz
- ♥ 1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 175 g kalte Butter
- ♥ Mehl zum Ausrollen ♥ 1 EL Milch
- ♥ silberne Zuckerperlen
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier



**1** Mehl, Backpulver, Mandeln, Zucker, Vanillezucker, Kardamom, Zimt und Salz mischen. Mit 1 Ei und Butter in Stückchen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2** Teig auf etwas Mehl ca. 3 mm dick ausrollen und unterschiedlich große Sterne (4–6 cm Ø) ausstechen. Sterne auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. 1 Eigelb und Milch verquirlen. Sterne damit bestreichen und mit Zuckerperlen verzieren, diese dabei leicht andrücken. Sterne blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) 8–10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. + Wartezeit mind. 1 Std.  
STÜCK ca. 40 kcal · E 1 g · F 2 g · KH 4 g

*Was ist ein Keks  
unterm Baum?  
Ein schattiges  
Plätzchen*





*Luftige*

*Denkt euch, ich habe das Makrönlein gesehen!  
Es kam aus dem Ofen, die Mitte voll Frucht*

# Kokosmakronen



ZUTATEN FÜR CA. 15 STÜCK

- ♥ 1 gut gekühltes Eiweiß (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 75 g feiner Zucker
- ♥ 1 TL Zitronensaft
- ♥ 100 g Kokosraspel
- ♥ ca. 15 Backblaten (50 mm Ø)
- ♥ ca. 15 TK-Himbeeren
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Backpapier

**1** Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Zucker gelöst ist. Zitronensaft unterschlagen. Kokosraspel unter den Eischnee heben.

**2** Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Makronenmasse mit zwei Teelöffeln als kleine Häufchen auf den Oblaten verteilen. Jeweils in die Mitte eine kleine Mulde drücken und 1 gefrorene Himbeere hineinsetzen. Makronen im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen.

**3** Makronen im ausgeschalteten Ofen zunächst ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. + Wartezeit  
STÜCK ca. 50 kcal · E 1 g · F 3 g · KH 4 g

*„Weiß sind Türme, Dächer, Zweige,  
und das Jahr geht auf die Neige,  
und das schönste Fest ist da!“*

*Theodor Fontane  
(deutscher Schriftsteller, 1819–1898)*

*Die Makronen so  
frisch wie möglich  
essen. Sie halten  
sich maximal 2 Tage.*







## Mürbe Zitronenblüten

Beim Ausstechen – und natürlich beim Aufessen – helfen kleine Weihnachtsbäcker gern mit

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCK

- ♥ 60 g Puderzucker
- ♥ 180 g weiche Butter ♥ 1 TL Vanilleextrakt
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ 200 g Mehl ♥ 50 g Maismehl
- ♥ ca. 16 kleine Drageebonbons (z. B. gelb und rosa)
- ♥ 2 EL Zucker ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

**1** Puderzucker sieben. Butter, Puderzucker, Vanilleextrakt und Zitronenschale cremig rühren. Mehl und Maismehl unterkneten. Teig in Folie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2** Teig zwischen zwei Bögen Backpapier ca. 1 cm dick ausrollen. Mit einem Blütenausstecher (ca. 6 cm Ø) ca. 16 Blüten ausstechen. Blüten auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Rechts und links neben jedem Blütenblatt den Teig mit einem Messer zur Mitte hin etwas tiefer einschneiden und hochkant drehen.

**3** Plätzchen blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) zunächst ca. 12 Minuten backen. Dann jeweils 1 Dragee in die Mitte der Blüten drücken und weitere ca. 2 Minuten zu Ende backen. Heiße Blüten mit Zucker bestreuen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. + Wartezeit mind. 1 Std.  
STÜCK ca. 170 kcal · E 2 g · F 10 g · KH 17 g



*Eingeschnittene Blütenblätter vorsichtig um 90 Grad nach oben drehen.*



## Mini-Mandelhörnchen mit Schokospitzen

Himmlisch weich und marzipanfein! Die lassen wir uns am liebsten zu einer schönen Tasse Kaffee schmecken

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

- ♥ 200 g Marzipanrohmasse
- ♥ 100 g gemahlene Mandeln (ohne Haut) ♥ 2 Eiweiß (Gr. M)
- ♥ 100 g Puderzucker ♥ 80 g Mandelblättchen
- ♥ 150 g Zartbitterkuvertüre ♥ Backpapier

**1** Marzipan, gemahlene Mandeln, 1 Eiweiß und Puderzucker verkneten. Masse in ca. 14 gleich große Stücke teilen. Stücke zunächst zu Rollen, dann zu Hörnchen formen. 1 Eiweiß verquirlen. Hörnchen erst in Eiweiß, dann in Mandelblättchen wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 13 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**2** Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Hörnchen mit den Enden in die Kuvertüre tauchen und auf Backpapier legen. Rest flüssige Kuvertüre mit einem Esslöffel in feinen Streifen über die Hörnchen ziehen. Kuvertüre trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. + Wartezeit  
STÜCK ca. 130 kcal  
E 4 g · F 7 g · KH 13 g



## Schokolade schmelzen

*Damit die Glasur später schön glänzt, wird die Kuvertüre temperiert. Dafür zunächst nur ca. ⅔ im Wasserbad schmelzen. Herunternehmen, übrige gehackte Schokolade einrühren, bis sie ebenfalls geschmolzen ist. Fast abkühlen lassen, dann noch einmal leicht erwärmen, bis die Masse zähflüssig ist.*



# Knackige Zimt-Mandel-Kekse .....

*Von drinnen aus der Backstube komm' ich her; ich muss euch sagen, es duftet so sehr!  
Allüberall auf den Plätzchenspitzen sah ich gebrannte Mandeln sitzen*

ZUTATEN FÜR CA. 56 STÜCK

- ♥ 250 g Mehl
- ♥ 75 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
- ♥ 125 g + 1 EL Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2 TL Zimt ♥ Salz
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 125 g weiche Butter
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ ca. 56 gebrannte Mandeln (ca. 90 g; z. B. vom Weihnachtsmarkt oder von Seeberger)
- ♥ Backpapier

**1** Mehl, Mandeln, 125 g Zucker, Vanillezucker, 1 TL Zimt, 1 Prise Salz, Ei und Butter in Stückchen zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

**2** Teig vierteln und jede Portion auf etwas Mehl zur Rolle (ca. 25 cm lang) formen. Rollen zugedeckt ca. 45 Minuten kalt stellen.

**3** 1 EL Zucker und 1 TL Zimt mischen. Rollen in je ca. 14 Stücke schneiden und diese zu Kugeln formen. Mit einer

Seite vorsichtig in den Zimtzucker drücken. Kugeln mit der Zuckerseite nach oben auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und jeweils 1 Mandel in die Mitte drücken. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. +  
Wartezeit ca. 45 Min.  
STÜCK ca. 60 kcal  
E 1 g · F 3 g · KH 7 g

*„Liebeläutend zieht  
durch Kerzenhelle,  
mild, wie Wälderduft,  
die Weihnachtszeit.“*

Joachim Ringelnatz  
(deutscher Schriftsteller, 1883–1934)





## Ankerherzen

FÜR CA. 25 STÜCK

Jeweils 1 Grundrezept dunklen und hellen Teig auf etwas Mehl rechteckig (ca. 17 x 20 bzw. 15 x 20 cm) ausrollen. Dunklen Teig mit 1 Eiweiß dünn bestreichen, hellen Teig darauflegen, etwas größer (ca. 19 x 22 cm) ausrollen. Teigplatte von beiden Längsseiten zur Mitte hin aufrollen, bis die Rollen sich berühren. Die Berührungspunkte mit Eiweiß bestreichen und aneinanderdrücken. Rolle in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen, dann in Scheiben (ca. 0,8 cm dick) schneiden. Für die Herzspitze den Teig unten etwas zusammendrücken. Herzen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 14 Minuten backen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

STÜCK ca. 120 kcal · E 1 g · F 7 g · KH 12 g

## Pinguine

FÜR CA. 60 STÜCK

Aus 1 Grundrezept hellen Teig auf etwas Mehl zwei Rollen (ca. 2 cm Ø, ca. 32 cm lang) formen. 1 Grundrezept dunklen Teig halbieren. Auf mit etwas Mehl bestäubtem Backpapier zwei Platten (ca. 15 x 32 cm) ausrollen, diese mit 1 Eiweiß bestreichen. Für die Köpfe Teig an einer Längsseite ca. 2 cm breit umklappen, andrücken und mit Eiweiß bestreichen. Je eine helle Rolle darauflegen und in den dunklen Teig einwickeln, Teignaht gut andrücken. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen. Rollen in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen. FÜR DIE VERZIERUNG 250 g Puderzucker und 4 EL Milch glatt rühren. Je ⅓ Guss mit Speisefarbe orange bzw. schwarz färben. Augen, Schnäbel, Füße und Flügel auf die Plätzchen zeichnen. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.

STÜCK ca. 60 kcal · E 1 g · F 3 g · KH 8 g

## Zuckerstangen

FÜR CA. 50 STÜCK

Aus je 1 Grundrezept hellen und dunklen Teig auf etwas Mehl portionsweise ca. 25 dünne Rollen (ca. 0,5 x 28 cm) formen, diese halbieren. Je eine helle und dunkle Rolle kordelartig umeinanderdrehen, halbieren und jeweils zu Zuckerstangen formen. Auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2¼ Std.

STÜCK ca. 60 kcal · E 1 g · F 4 g · KH 6 g

## Das Grundrezept

FÜR 1 PORTION HELLEN TEIG  
50 g Puderzucker in eine Rührschüssel sieben. Mit 130 g Mehl, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 Prise Salz mischen. 100 g kalte Butter in kleinen Stückchen zufügen. Alles erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann kurz mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.



# Schwarz-Weiß-Gebäck *dreimal anders*

Ob Herz, Zuckerstange oder Pinguin –  
so vielseitig lassen sich heller und  
dunkler Mürbeteig verarbeiten

FÜR 1 PORTION DUNKLEN TEIG

**50 g Puderzucker** und **25 g Kakao** in eine Rührschüssel sieben. Mit **130 g Mehl**, **1 Päckchen Vanillezucker** und **1 Prise Salz** mischen. **110 g kalte Butter** in kleinen Stückchen zufügen. Alles erst mit den Knet-  
haken des Rührgeräts, dann kurz mit den Händen zu einem glatten Teig  
verkneten. Teig in **Frischhaltefolie** wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. +  
Wartezeit ca. 1 Std.



*„Nun leuchten wieder  
die Weihnachtskerzen  
und wecken Freude  
in allen Herzen.“*

Gustav Falke  
(deutscher Schriftsteller, 1853–1916)



# Exotische Limettenstreifen

*Ein feiner Adventsgenuss in drei Lagen: eine zitrusfrische Kokosschicht auf buttrigem Mürbeteig, gekrönt von süßem Zuckerguss*

## ZUTATEN FÜR CA. 36 STÜCK

- ♥ 200 g + 75 g Mehl
- ♥ 75 g + 200 g + 100 g Puderzucker ♥ Salz
- ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g kalte + 100 g weiche Butter
- ♥ Fett für die Form
- ♥ 3 Bio-Limetten ♥ ½ TL Backpulver
- ♥ 70 g Kokosraspel
- ♥ 35 g Kokoschips

**1 FÜR DEN BODEN** 200 g Mehl, 75 g Puderzucker, 1 Prise Salz, 1 Ei und 100 g kalte Butter in Stückchen zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in einer gefetteten, quadratischen Springform (24 cm Ø) zu einem flachen Boden andrücken.

**2** Boden im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) zunächst ca. 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

**3 FÜR DEN KOKOSTEIG** 2 Limetten waschen, Schale abreiben und die Limetten auspressen. 100 g weiche Butter, 200 g Puderzucker, 1 Prise Salz, Limettenschale und -saft mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. 3 Eier einzeln unterrühren. 75 g Mehl, Backpulver und Kokosraspel unterrühren. Masse auf dem Boden verteilen und bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten zu Ende backen. Auskühlen lassen.

**4** Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.

**5 FÜR DEN GUSS** 1 Limette auspressen. 100 g Puderzucker und Limettensaft zu einem glatten Guss verrühren. Guss gleichmäßig auf dem Kuchen verstreichen. Mit Kokoschips bestreuen und trocknen lassen. Kuchen aus der Form lösen und in ca. 36 Streifen (ca. 2 x 8 cm) schneiden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std. +

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**STÜCK** ca. 120 kcal

**E** 2 g · **F** 6 g · **KH** 15 g

*A Plätzchen a day  
keeps the  
Weihnachtsstress away*







## Butterküsschen mit Orangencreme

*Zum Fest der Liebe darf man gern Küsschen verteilen – erst recht, wenn sie so zart schmelzend wie diese sind*

ZUTATEN FÜR CA. 45 STÜCK

- ♥ 250 g + 250 g weiche Butter
- ♥ 250 g Zucker ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 500 g Mehl ♥ ½ Päckchen Backpulver ♥ 175 g Puderzucker
- ♥ abgeriebene Schale von 2 Bio-Orangen ♥ *Backpapier*

**1 FÜR DEN TEIG** 250 g Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Ei und Eigelb unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, portionsweise unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (ca. 8 mm Ø) füllen. Ca. 90 kleine Tuffs auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) 12–15 Minuten goldgelb backen. Auskühlen lassen.

**2 FÜR DIE BUTTERCREME** 250 g Butter, Puderzucker und Orangenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts dickcremig rühren. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf die Unterseite der Hälfte der Kekse etwas Buttercreme spritzen. Einen zweiten Keks daraufsetzen und leicht andrücken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. + Wartezeit

STÜCK ca. 160 kcal

E 1 g · F 10 g · KH 18 g



## Edel gefülltes Kardamom-Shortbread

*Das englische Buttergebäck füllen wir mit einer ganz unwiderstehlichen Zitronencreme*

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

- ♥ 150 g Mehl ♥ 50 g Zucker
- ♥ ½ TL gemahlener Kardamom ♥ Salz
- ♥ 100 g kalte Butter ♥ Mehl zum Ausrollen
- ♥ 125 g Lemon Curd (englische Zitronencreme, Glas)
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ *Frischhaltefolie* ♥ *Backpapier*

**1** Mehl, Zucker, Kardamom, 1 Prise Salz und Butter in Stückchen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Teig auf etwas Mehl zu einem Rechteck (ca. 24x25 cm) ausrollen und in ca. 40 Stücke (ca. 3 x 5 cm) schneiden. Plätzchen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**3** Lemon Curd in einem kleinen Topf aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Mit einem Löffel auf ca. 20 Kekse verteilen. Jeweils einen zweiten Keks daraufsetzen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. +

Wartezeit ca. 1 Std.

STÜCK ca. 90 kcal

E 1 g · F 5 g · KH 12 g





# Spekulatius-Tännchen

*Weihnachten ohne Baum? Das wär' wie ein bunter Teller ohne Kekse!*

## ZUTATEN FÜR CA. 90 STÜCK

- ♥ 500 g Mehl ♥ 250 g Zucker
- ♥ 3 TL Spekulatiusgewürz ♥ Salz
- ♥ 125 g Marzipanrohmasse
- ♥ 1 Ei + 4 Eiweiß (Gr. M)
- ♥ 275 g kalte Butter
- ♥ Mehl zum Ausrollen
- ♥ 600 g Puderzucker
- ♥ ca. 2 TL Zitronensaft
- ♥ grüne Speisefarbe (in 3 verschiedenen Tönen)
- ♥ weiße Mini-Zuckersterne
- ♥ silberne Zuckerperlen
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier
- ♥ 1 kleiner Einmalspritzbeutel

**1** FÜR DEN TEIG Mehl, Zucker, Gewürz und 1 Prise Salz mischen. Marzipan daraufspeln, 1 Ei und Butter in Stückchen zufügen. Erst mit den Knetgabeln des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2** Teig portionsweise auf einem leicht bemehlten Bogen Backpapier ca. 3 mm dick ausrollen und unterschiedlich große Tannenbäume ausstechen. Auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) 10–12 Minuten backen.

**3** FÜR DIE VERZIERUNG Puderzucker sieben. Mit 4 Eiweiß und Zitronensaft zu einem dicken Guss verrühren. ¼ Guss in einen Einmalspritzbeutel füllen und beiseitestellen. Den übrigen Guss in drei Portionen teilen und unterschiedlich Grün einfärben. Bäumchen mit grünem Guss bestreichen und trocknen lassen.

**4** Von dem Beutel mit dem weißen Guss eine kleine Spitze abschneiden. Bäumchen damit verzieren. Zuckersterne und Silberperlen daraufsetzen. Guss trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Std. +  
Wartezeit ca. 3 Std.  
STÜCK ca. 120 kcal  
E 2 g · F 4 g · KH 18 g





## Knusperzarte Schmusekätzchen

Die Miezen haben sich für den Adventskaffee heraus-  
geputzt mit Karamell, Kakao und Zuckerdeko

ZUTATEN FÜR CA. 40 STÜCK

- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 150 g + 1 EL Mehl ♥ 50 g Puderzucker ♥ Salz
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 100 g Butter ♥ 2½ TL Kakao ♥ 1 EL (20 g) Karamellsoße (Flasche)
- ♥ Mehl zum Ausrollen ♥ 100 g Puderzucker ♥ grüne Speisefarbe
- ♥ Zuckerherzen ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier ♥ 2 Gefrierbeutel

**1 FÜR DIE TEIGE** Ei trennen, Eiweiß kalt stellen. 150 g Mehl, Puderzucker, 1 Prise Salz, Vanillezucker, Zitronenschale, Eigelb und Butter zunächst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig halbieren, Hälfte in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen. Übrigen Teig nochmals halbieren. Eine Hälfte mit 2 TL Kakao, die andere Hälfte mit Karamellsoße, ½ TL Kakao und 1 EL Mehl verkneten. Beide Teige getrennt in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2** Alle Teige nochmals kurz durchkneten. Den hellen Teig auf etwas Mehl zunächst ca. 5 mm dick ausrollen. Flöckchen vom mittel- und dunkelbraunen Teig abzupfen und auf die helle Teigplatte legen. Teig größer (ca. 3 mm dick) ausrollen. Verschiedene Katzen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160 °C/ Umluft: 140 °C/Gas: s. Hersteller) 10–12 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**3 FÜR DIE DEKO** Puderzucker und Eiweiß zu einem Guss verrühren. Hälfte grün färben. Guss je in einen Gefrierbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden. Kätzchen mit Guss und Zuckerherzen verzieren. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit  
STÜCK ca. 50 kcal  
E 1 g · F 3 g · KH 7 g

### Katzenvielfalt

Ausstecher gibt es  
z. B. von Städter,  
ab ca. 0,80 €.



## Doppeldecker- Schokotatzen

Butterspritzgebäck lieben wir doch alle. Besonders,  
wenn's wie hier lecker mit Kokoscreme gefüllt ist

ZUTATEN FÜR CA. 50 STÜCK

- ♥ 2 Eier + 1 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 150 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ Salz
- ♥ 250 g weiche Butter
- ♥ 200 g Mehl ♥ 175 g Speisestärke ♥ 50 g Kakao
- ♥ 200 g Milchcreme mit Kokosflocken (Glas; z. B. Bounty-Brottaufstrich)
- ♥ 100 g Vollmilchkuvertüre ♥ 6 EL Kokosraspel
- ♥ Backpapier ♥ 1 kleiner Gefrierbeutel

**1 FÜR DEN TEIG** Eier, Eigelb, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz dickcremig rühren. Butter in Stückchen zufügen und alles cremig aufschlagen. Mehl, Stärke und Kakao mischen und unterrühren.

**2** Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (ca. 12 mm Ø) füllen. Mit genügend Abstand ca. 4 cm lange Streifen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) 10–12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**3 FÜR DIE FÜLLUNG** Milchcreme in den Gefrierbeutel füllen, vom Beutel eine kleine Ecke abschneiden. Creme als Streifen auf die Unterseite von ca. 50 Plätzchen spritzen. Je ein zweites Plätzchen mit der Unterseite dagesetzen und leicht andrücken.

**4** Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Die Schokotatzen jeweils mit einem Ende in die Kuvertüre tauchen, kurz abtropfen lassen und auf Backpapier legen. Kuvertüre mit Kokosraspeln bestreuen. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit  
STÜCK ca. 120 kcal  
E 1 g · F 7 g · KH 12 g





## Feine Ingwerhäuschen

*Knusper, knusper, Knäuschen! Gewürzkekse zum Selberknabbern oder als süße Geschenkanhänger*

ZUTATEN FÜR CA. 26 STÜCK

- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 125 g weiche Butter
- ♥ 125 g heller Sirup (z. B. von Grafschafter)
- ♥ 100 g brauner Zucker ♥ 375 g Mehl
- ♥ 1 TL gemahlener Ingwer ♥ 1 TL Zimt
- ♥ ¼ TL gemahlene Nelken ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ 200 g Puderzucker ♥ *Frischhaltefolie*
- ♥ *Backpapier* ♥ 1 kleiner Gefrierbeutel

**1 FÜR DEN TEIG** Ei trennen, Eiweiß kalt stellen. Butter, Sirup und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts hellcremig rühren. Eigelb unterrühren. Mehl und Gewürze mischen und mit den Knethaken des Rührgeräts kurz unterkneten. Teig auf etwas Mehl mit den Händen glatt verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Teig auf etwas Mehl ca. 3 mm dick ausrollen und in 39 Quadrate (ca. 5 cm) schneiden. 13 Quadrate diagonal in Dreiecke schneiden. Quadrate mit Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Dreiecke als Dach leicht überlappend darauflegen und andrücken. Zum Aufhängen je ein kleines Loch aus den Dächern ausstechen (z. B. mit einer kleinen Lochtülle). Häuschen blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**3 FÜR DEN GUSS** Puderzucker und Eiweiß zu einem glatten Guss verrühren. In einen Gefrierbeutel füllen, vom Beutel eine sehr kleine Ecke abschneiden. Häuschen mit dem Guss verzieren. Trocknen lassen. Zum Aufhängen Bändchen durch die Löcher ziehen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. +

Wartezeit ca. 2 Std.

STÜCK ca. 140 kcal

E 2 g · F 4 g · KH 22 g



## Kirsch-Anis-Schnecken mit Mandarinenguss

*Mürber Teig tanzt mit einer fruchtigen Füllung weihnachtlichen Ringelreigen*

ZUTATEN FÜR CA. 60 STÜCK

- ♥ 2 TL Anissamen
- ♥ 250 g Mehl ♥ 1 gestrichener TL Backpulver
- ♥ 80 g Zucker ♥ Salz ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 125 g kalte Butter ♥ 250 g Kirschkonfitüre
- ♥ 60 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- ♥ Mehl zum Ausrollen ♥ 1 Mandarine
- ♥ 100 g Puderzucker ♥ *Frischhaltefolie* ♥ *Backpapier*

**1 FÜR DEN TEIG** Anis im Mörser grob zerstoßen. Mehl, Backpulver, Zucker, Anis und 1 Prise Salz mischen. Ei und Butter in Stückchen zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig halbieren, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2 FÜR DIE FÜLLUNG** Konfitüre erhitzen, unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Mandeln unterrühren und auskühlen lassen.

**3** Eine Teigportion auf einem mit Mehl bestäubten Bogen Backpapier rechteckig (ca. 20 x 26 cm) ausrollen. Hälfte Füllung auf den Teig streichen, dabei an einer Längsseite ca. 1 cm Rand frei lassen. Rand mit kaltem Wasser bestreichen. Teig von der gegenüberliegenden Seite her aufrollen und etwas andrücken. Übrigen Teig und Füllung auf die gleiche Weise verarbeiten. Rollen in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

**4** Jede Rolle in ca. 30 Scheiben (ca. 8 mm dick) schneiden und diese auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**5** Mandarine auspressen. Puderzucker und 2–3 EL Saft glatt verrühren. Guss in Streifen über die Schnecken träufeln. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit ca. 2 Std.

STÜCK ca. 60 kcal

E 1 g · F 3 g · KH 9 g





*Backen ist  
aus Teig geformte Liebe!*

# Supersaftige Aprikosenlebkuchen

*Hier stecken lauter wundervolle Gaben drin: Nüsse, feine Gewürze, getrocknete Früchte und zum Abrunden etwas Honig*

## ZUTATEN FÜR CA. 45 STÜCK

- ♥ 60 g Softaprikosen ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ 150 g brauner Zucker ♥ Salz
- ♥ 250 g gemahlene Haselnüsse
- ♥ 250 g gemahlene Mandeln
- ♥ 1 Messerspitze Backpulver
- ♥ 3 TL Lebkuchengewürz
- ♥ abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen
- ♥ 2 EL flüssiger Honig
- ♥ ca. 45 Backoblaten (50 mm Ø)
- ♥ 150 g Puderzucker ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 50 g Belegkirschen
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

**1 AM VORTAG** Aprikosen fein hacken. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts dickcremig aufschlagen. Nüsse, Mandeln, Backpulver und Gewürz mischen. Mit Aprikosen, Zitronenschale und Honig unterheben. Masse mit Folie bedeckt über Nacht kalt stellen.

**2 AM NÄCHSTEN TAG** Oblaten auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Lebkuchenmasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtüle füllen, daraufspritzen. Ca. 1 Stunde antrocknen lassen.

**3** Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C/Gas: s. Hersteller) 14–16 Minuten backen (die Lebkuchen sollen noch weich sein). Auskühlen lassen.

**4** Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Kirschen klein schneiden. Lebkuchen mit Guss und Kirschen verzieren. Guss trocknen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std. +  
Wartezeit ca. 15 Std.  
**STÜCK** ca. 110 kcal  
E 2 g · F 6 g · KH 10 g





# Meine besten Plätzchentipps

Unsere Backfee Gudrun Theis verrät, wie die Weihnachtsbäckerei am besten gelingt



## Wohltemperiert

Für knusprigen Mürbeteig sollten die Zutaten möglichst kalt sein. Ich stelle sogar das Mehl für ein paar Stunden in den Kühlschrank und verknete den Teig möglichst rasch auf einem kühlen Marmorbrett.

## Kühle Unterlage

Wenn Sie mehrere Backbleche in Rotation verwenden: Lassen Sie jedes Blech erst komplett auskühlen, bevor Sie es erneut belegen. Gerade butterreiche Teige zerlaufen sonst.



## Zum Ausrollen

Die Arbeitsfläche nicht zu dick bemehlen, sonst wird der Teig später trocken. Ich stäube eine dünne Schicht Mehl auf eine Lage Backpapier, dann bleibt nichts kleben.

## Abstandhalter

Möchten Sie den Teig möglichst gleichmäßig ausrollen? Besorgen Sie sich im Baumarkt zwei kurze Holzleisten, die Sie links und rechts von der Teigplatte anlegen. Teigrolle darauf ansetzen – die Platte wird überall gleich dick.

## Backzeit

Jeder Ofen heizt anders. Ich stelle den Timer oft ein, zwei Minuten kürzer und behalte die Plätzchen in der Schlussphase gut im Auge, damit nichts anbrennt.

## Frisch gewinnt

Die gemahlenen Gewürze vom Vorjahr liegen noch im Schrank? Holen Sie lieber neue, denn Ihre Plätzchen sollen schließlich den vollen Adventsduft verströmen.



## Aufbewahren

Alle Sorten getrennt lagern, dann vermischen sich die Geschmäcker nicht. Was knusprig bleiben soll, gehört in dicht schließende Dosen. Plätzchen, die erst mit der Zeit weich werden sollen (z. B. Springerle), mit einem Stück Brot, das regelmäßig ausgetauscht wird, aufbewahren.

## Feine Zutat

Wenn ich mir etwas besonders Gutes gönnen möchte, besorge ich die gemahlenen Mandeln oder Nüsse für mein Gebäck im Bioladen. Die schmecken einfach noch aromatischer.