

Die besten Gerichte der Saison!

LandGenuss

14.000 €
ADVENTS-
GEWINNSPIEL

Sichern Sie sich
traumhafte
Preise



Wenn es schnell gehen soll
Blitzrezepte für jeden Tag



Die 6 besten Sonntagsbraten
für die ganze Familie



Winterdesserts zum Verlieben
5 sündhaft leckere Nachspeisen



Die Lieblingsrezepte
der Starköchin
zu Weihnachten

Krustenbraten mit
Wirsinggemüse
und Kürbisstampf

Genuss pur
Feines zum Fest

FÜR GÄSTE: 4 Weihnachtsmenüs mit Geling-Garantie | HIRSCH UND REH: Jetzt wird es wild ★
FRISCH VOM FELD: Rotkohl so lecker wie nie | ZU SILVESTER: 6 neue Raclette-Ideen für Genießer



© ARD/Degelo

„Reiff für die Insel“
Start der neuen Krimikomödienreihe
ab 1.11. | **FR** | 21:45

romance-tv.de



sky

vodafone



T

..



M7

prime video

CHANNELS



ROMANCE TV



Bruntje Thielke

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Vorfreude steigt, wir halten inne und planen die vielleicht wichtigsten Tage des Jahres: Weihnachten. Jetzt haben wir Zeit für diejenigen, die uns wichtig sind – und den Wunsch, diese Momente zu etwas ganz Besonderem zu machen. Es gibt Geschenke, gute Gespräche und natürlich gutes Essen. Denn was wären die Festtage ohne den Duft der Gerichte, die untrennbar mit Weihnachten verbunden sind?

Für mich gehören Gänsebraten, Rotkohl und Glühwein zu diesen Tagen einfach dazu. Überhaupt darf es jetzt kulinarisch etwas deftiger zugehen. Probieren Sie doch eines unserer leckeren Wildgerichte (ab Seite 36), einen der köstlichen Sonntagsbraten (ab Seite 22) oder unsere raffinierten Kombinationen mit dem Saisonstar Rotkohl (ab Seite 12). Und auch unsere himmlischen Desserts (ab Seite 42) werden Ihre Gäste begeistern – und das nicht nur zu Weihnachten!

Denn Heiligabend ist ja nicht das einzige große Fest, das jetzt vor der Tür steht – während wir die Weihnachtstage traditionell eher mit der Familie feiern, kommen wir Silvester gerne mit Freunden zusammen. Und da darf es auch etwas unkonventioneller und lockerer zugehen. Tischen Sie ihnen unsere leckeren Raclette-Ideen (ab Seite 88) auf – da ist garantiert für jeden etwas dabei.

Aber sind wir ehrlich: Die Adventszeit ist auch immer ein kleines bisschen stressig. Deshalb servieren wir Ihnen Blitzrezepte, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen und trotzdem einfach köstlich schmecken (ab Seite 70). Und wissen Sie schon, womit Sie Ihre Lieben beschenken wollen? Sonst stöbern Sie doch mal auf Seite 111 – da haben die Mitglieder der Redaktion ihre persönlichen Tipps verraten. Außerdem haben wir ein kleines Geschenk für Sie: Auf der letzten Seite des Magazins finden Sie vier Rezeptkarten zum Ausschneiden. Geschenke aus der Küche für Ihre Lieben mit Geling-Garantie – denn selbst gemachte Präsente sind doch irgendwie immer noch am schönsten!

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr, Ihre

Bruntje Thielke / Chefredakteurin



@landgenussmagazin



landgenuss-magazin.de/facebook

INHALT

LandGenuss November/Dezember

TOPF & TELLER

- 12 **Frische Ernte:** Rotkohl in fünf Varianten
- 22 **Die besten Braten** für das Familienfest
- 32 **Gourmetküche:** Festlich genießen mit Starköchin Donna Hay
- 36 **Wilde Zeiten:** Neue Rezeptideen mit Rotwild, Reh und Damhirsch – von rustikal bis festlich-edel
- 41 **Weinkunde:** Was Sie über Wein wissen müssen
- 42 **Sündhaft gut:** Winterliche Nachspeisen, die Ihrem Festmenü das i-Tüpfelchen aufsetzen
- 52 **Gesunder Genuss:** So kommen Sie fit und gesund durch die Erkältungszeit
- 58 **Neue Gemüseküche:** Sechs genussvolle Rezepte ganz ohne Fleisch
- 70 **Schnell und gut:** Diese Wohlfühlgerichte stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch
- 78 **5-Zutaten-Küche:** Kleiner Einkauf – großer Genuss
- 88 **Raclette:** Köstliche Kreationen für die große Runde
- 96 **Gutes bewahren:** Liköre und Sirupe selbst machen

LAND & LEUTE

- 40 **Im Interview:** Jägerin und Kochbuchautorin Alena Steinbach
- 66 **Wer macht's?** Breitsamer Honig setzt seit über 80 Jahren auf Transparenz und Nachhaltigkeit
- 84 **Regionalküche:** So schmeckt's in Thüringen
- 111 **Geschenketipps:** Was das LandGenuss-Team zu Weihnachten verschenkt

Fotos: Ira Leoni (2); Anna Gieseier (3); Frauke Antholz (2); Hannah Hold (1) | Illustrationen: gettyimages.de/Anat
Titelfotos: Ira Leoni (3); Frauke Antholz (1); William Meppem (1)





5
Zutaten

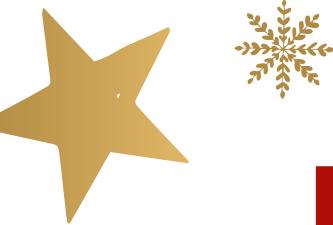


DIES & DAS

- 3** Editorial
- 6** Rezeptefinder
- 9** Menü-Vorschläge
- 10** LandGenuss-Welt
- 50** Große Adventsverlosung
- 65** LandGenuss testet
- 102** Kaffeeklatsch
- 108** Selbst gemacht: Weihnachtssterne
- 109** Kalender
- 110** Kolumnen
- 112** Altes Wissen
- 114** Vorschau, Impressum

108 Aus Alt mach Neu:
Weihnachtssterne aus Papprollen





LandGenuss

Rezepte dieser Ausgabe



DEFTIG



S. 15 Entenbraten mit Quitten-Rotkohl und Serviettenknödel



S. 18 Rotkohlsuppe mit Forelle und Meerrettichcreme



S. 19 Rotkohl-Spätzle-Auflauf mit Speck



S. 19 Rotkohlsalat mit karamellisiertem Ziegenfrischkäse



S. 21 Rotkohlsteaks mit Kartoffel-Sellerie-Püree



S. 23 Krustenbraten mit Wirsinggemüse und Kürbisstampf



S. 26 Gefüllter Rollbraten mit Klößen und Rotkohl



S. 26 Vegetarischer Braten mit Spätzle und Grünkohlpesto



S. 27 Hüftsteak mit Perlzwiebeln



S. 28 Roastbeef mit Mini-Rösti-Tälern und Rosenkohl



S. 28 Hackbraten mit Pfeffersoße, Schupfnudeln und Salat



S. 31 Rehrücken im Kräuterpfeffermantel



S. 34 Honig-Mandel-Kürbis



S. 35 Amaretto-Äpfel mit Schinken-Kräuter-Füllung



S. 35 Prosecco-marinierte Truthahnbrust mit Rosenkohl



S. 38 Damwildschäufele mit Bratapfel und Rotweinsoße



S. 38 Kartoffeln mit Rotwild-Champignon-Füllung



S. 39 Wilde Ravioli in Butter-Salbei-Soße mit Trüffel



S. 54 Rinderbrühe



S. 59 Basilikumgnocchi mit Tomaten und Mozzarella



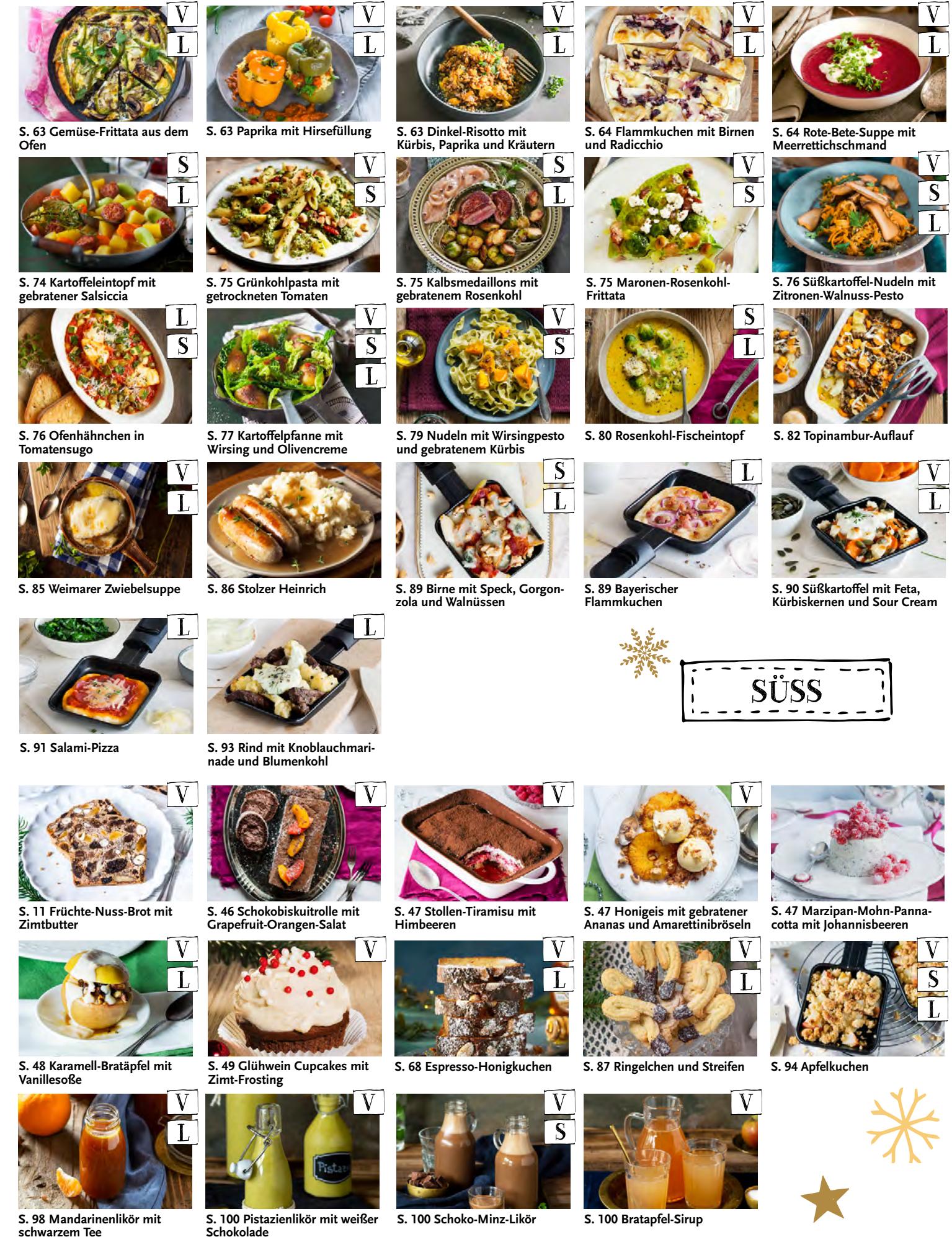
Gerichte mit diesem Symbol sind vegetarisch



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



Gerichte mit diesem Symbol sind leicht
(bis 500 kcal)



SÜSS



Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



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



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

3 Ausgaben
+ Geschenk
für Sie nur
9,90€

Gleich bestellen:

□ 0711/72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Abo-ID: LG12ONM

Genussvoll aufgetischt

Unsere Menü-Vorschläge

Mit unseren vier handverlesenen 3-Gänge-Menüs ist ein perfektes Festessen garantiert

Für die große Runde

Das Sattmacher-Menü

Vorspeise

Gebratene Basilikumgnocchi mit Tomaten und Mozzarella (S. 59)

Hauptspeise

Entenbraten mit Quitten-Rotkohl und Serviettenknödel (S. 15)

Nachspeise

Stollen-Tiramisu mit Himbeeren (S. 47)

Für leichtes Gelingen

Das Menü für Kurzentschlossene

Vorspeise

Rotkohlsalat mit karamellisiertem Ziegenfrischkäse (S. 19)

Hauptspeise

Ofenhähnchen mit Tomatensugo (S. 76)

Nachspeise

Karamell-Bratäpfel mit Vanillesoße (S. 48)

Gut geplant

Fragen Sie bei Ihren Gästen rechtzeitig nach Geschmacksvorlieben oder Unverträglichkeiten. Viele Einzelzutaten lassen sich unkompliziert austauschen, wenn man es rechtzeitig weiß.

Mit den besten Zutaten

Zutaten wie z. B. Ente oder Gans sollten Sie drei bis vier Wochen vor dem Fest bestellen. Nicht verderbliche Lebensmittel können Sie problemlos nach und nach im Dezember kaufen. Salat oder Gemüse sollten Sie erst kurz vor dem Fest besorgen, damit sie auch wirklich frisch sind.

Für exquisite Momente

Das Feinschmecker-Menü

Vorspeise

Honig-Mandel-Kürbis (S. 34)

Hauptspeise

Roastbeef mit Mini-Rösti-Taler (S. 29)

Nachspeise

Marzipan-Mohn-Pannacotta mit gezuckerten Johannisbeeren (S. 47)

Für Vegetarier

Das Menü ohne Fleisch

Vorspeise

Rote-Bete-Suppe (S. 64)

Hauptspeise

Rotkohlsteaks mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Pfifferlingssoße (S. 21)

Nachspeise

Schokobiskuitrolle mit mariniertem Grapefruit-Orangen-Salat (S. 46)



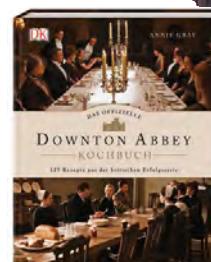
Willkommen in der Welt von LandGenuss

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

Redaktionstipp



Nicole Benke, stv.
Redaktionsleitung



Adel verpflichtet!

„Downton Abbey“-Fans, aufgepasst: Das erste offizielle Kochbuch zur beliebten britischen Adels-Serie ist da! Mit typischen Gerichten wie Trüffel-Rührei, Scones oder Ginger Beer und jeder Menge spannenden Hintergrundinformationen.

Dorling Kindersley, 24,95 Euro

Die IFA-Highlights 2019

Mit 2.000 Ausstellern und 245.000 Besuchern hat die IFA in Berlin Anfang September alle bisherigen Rekorde gebrochen. Präsentiert wurden wieder jede Menge Innovationen – darunter viele smarte Haushaltshelfer. Unsere Favoriten: der „Cookit“ von Bosch, eine Küchenmaschine mit Koch- und Anbratfunktion und extragroßem Topf sowie der „Triflex HX1“, Mieles erster kabelloser 3-in-1-Staubsauger mit automatischer Bodenbelagserkennung.



ADVERTORIAL

SALTLETT'S

Der Snack-Klassiker „to go“

Gesundes und leckeres Essen zum Mitnehmen für die Mittagspause ist wichtig. Umso besser, wenn es dann noch frisch und selbst zubereitet ist. Das Saltletts-Sortiment bietet mit Mini Brezel, LaugenCracker, Maxi Sticks & Co. eine Auswahl an leckeren Snack-Begleitern zum selbst gemachten Mittagssnack. Dank der wiederverschließbaren Standbeutel bleiben die Knabbereien knusprig und kommen als kleiner herzhafter Snack für den kleinen Hunger zwischendurch mit ins Büro, die Schule oder in die Uni. Tolle Rezepte mit Saltletts finden Sie im Internet unter saltletts.de/inspiration



JETZT MITMACHEN UND LUNCH-SETS GEWINNEN!

Saltletts verlost 5 Lunch-Sets, jeweils bestehend aus einer Lunchbox von monbento, einer Rezeptkarte und einem Saltletts Snackvorrat.

Teilnahme bis zum 27. Dezember 2019 unter landgenuss-magazin.de/verlosung



VEGGIE

Früchte-Nuss-Brot mit Zimtbutter

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.

ZUTATEN für etwa 14 Stücke

- 125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetteln der Form
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 200 g getrocknete Pflaumen
- 200 g getrocknete Feigen
- 100 g Rosinen
- 150 g Haselnusskerne
- 150 g Walnusskerne
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Weizenmehl Type 550
- ½ Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 TL Zimtpulver
- 100 g Honig
- 400 ml Milch
- 30 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge 28 cm) mit etwas Butter einfetten. Die getrockneten Aprikosen, Pflaumen und Feigen grob würfeln. Das getrocknete Obst mit den Rosinen, Haselnüssen oder Walnüssen mischen.

2 Beide Mehlsorten, Backpulver, Salz und 2 TL Zimtpulver mischen. Den

Honig und die Milch dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Die Früchte-Nuss-Mischung zugeben und unterkneten. Teig in die vorbereitete Form geben und für 45–50 Min. goldbraun backen.

3 Inzwischen Butter mit Puderzucker und restlichem Zimt glatt rühren. Das Früchtebrot aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig auf einen Rost stürzen und vollständig abkühlen lassen. Mit der Zimtbutter servieren.



Jetzt im Handel

Das neue LandGenuss-Spezial ist da!

In unserem Weihnachts-Spezial „Geschenke aus der Küche“ warten 100 himmlische Rezepte für kulinarische Mitbringsel auf Sie. Freuen Sie sich auf weitere süße Brote, Plätzchen, selbst gemachte Liköre, Chutneys und vieles mehr. Jetzt für 5,50 Euro erhältlich am Kiosk und unter falkimedia-shop.de

GRANIT EVOLUTION



CRISPY
TOUCH
TECHNOLOGY

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

Frische Ernte

Dieses Mal:

ROTKOHL

Saison: Oktober bis Dezember

Überraschend leicht

Gerade zu Weihnachten ist der Gemüseklassiker eine beliebte Beilage. Je nach Zubereitungsart ist Rotkohl im Gegensatz zum Weihnachtsbraten auch ein echter Figurschmeichler: Eine Portion (200 g) enthält in der Regel nur 45 Kilokalorien und so gut wie kein Fett. Dafür ist Rotkohl reich an Ballaststoffen, die lange satt machen.

Einfach gelagert

Am längsten hält sich Rotkohl im Gemüsefach des Kühlschranks. Im Ganzen bleibt er dort bis zu 14 Tage frisch. Wenn Sie den Kohl bereits angeschnitten haben, sollte er in Frischhaltefolie eingewickelt gelagert werden. Generell gilt: Lagern Sie Rotkohl nicht neben Tomaten oder Äpfeln, weil die Reifegase den Kohl schneller verderben lassen.

EBENFALLS SAISON HABEN

Quitten

Auch wenn frische Quitten am Baum zum Anbeißen verführerisch aussehen, sollten Sie diese lieber erst im Kuchen, als Likör oder zu Konfitüre verarbeitet genießen. Denn durchs Backen oder Einkochen verliert das beliebte Winterobst seinen typisch holzig-bitteren Geschmack.

**Nährstoffreich**

Mit Rotkohl kommen Sie gut durch den Winter, denn er enthält viele Vitalstoffe, die das Immunsystem stärken: unter anderem Vitamin C, Magnesium, Zink und Eisen. 100 g Rotkohl decken zudem ein Drittel des Tagesbedarfs an Vitamin K, das Herz und Kreislauf fit hält. Seine kräftig rote Farbe bekommt er durch spezielle Pflanzenfarbstoffe, die als Radikalfänger wirken und unsere Zellen schützen können.

**Porree**

Bereits im alten Rom war das winterfeste Zwiebelgemüse die Leibspeise von Kaiser Nero. Als begabter Redner, Hobbysänger und Schauspieler schwor er auf die stimmbandschmeichelnde Wirkung des Lauches. Vor jedem Auftritt soll er Porree zu sich genommen haben, um stimmgewaltiger zu seinem Volk singen und sprechen zu können.

**Pastinake**

Das Wurzelgemüse ist besonders magenschonend. Pastinaken sind leicht verdaulich und beruhigen durch die enthaltenen ätherischen Öle den Magen zusätzlich. Außerdem sind die hellen Wurzeln ideal zum Abnehmen. Denn sie sind nicht nur kalorienarm, sondern punkten auch durch einen hohen Anteil an entwässerndem Kalium.

Kürbis

Der Winterliebling ist eigentlich eine Beere und stammt ursprünglich aus Südamerika. In Peru und Mexiko wurden Kürbisse schon vor über 8000 Jahren angebaut. Speisekürbisse sind kalorienarm und enthalten jede Menge Pflanzenfarbstoffe, die unsere Zellen schützen und unter anderem den Alterungsprozess der Haut verlangsamen.

**Knollensellerie**

Knollensellerie enthält viele ätherische Öle, die antibakteriell wirken und zum Beispiel bei Erkältungen oder Magenschmerzen Linderung bringen. Die Bitterstoffe, die in ihm stecken, regen zudem die Verdauung an. Tipp für alle Vegetarier: in Scheiben geschnitten und in Panade angebraten auch lecker als „Steak“!

Aromatisch gut

Neue Lieblingsrezepte mit Rotkohl

Lecker und vielseitig: Im Winter geht nichts ohne Rotkohl. Wir servieren ihn in diesem Jahr als fruchtige Beilage zum Festbraten, als vegetarisches Steak, als Auflauf, Suppe und Salat

Rezepte: Henrieke Wölftl / Fotos & Styling: Frauke Antholz





Entenbraten mit Quitten-Rotkohl und Serviettenknödel

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 unbeladene Orange
- 200 g Maronen (gegart, vakuumiert)
- 4 Stiele Majoran
- 1 kleine Ente (küchenfertig, etwa 2 kg)
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Quittengelee
- 300 ml Milch
- 6 altbackene Brötchen
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Butterschmalz
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 Eier
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Quitten
- 1 kg Rotkohl
- 2 EL Apfelessig
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 1 Prise Zucker
- 250 ml Geflügelfond
- Ggf. etwas Stärke

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Orange heiß waschen und in Scheiben schneiden. Maronen fein hacken. Majoran waschen und trocken tupfen. Die Ente von innen und außen waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orange, Maronen und Majoran füllen. Die Öffnung mit Holzstäbchen verschließen und die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.

2 Ente auf einen Backofenrost setzen, die Fettspalte mit 500 ml Wasser füllen und unter die Ente in den Backofen schieben. Im heißen Backofen etwa 2 Std. garen. 3 EL Quittengelee mit ¼ TL Salz erhitzen. Die Haut der Ente in den letzten 30 Min. der Garzeit regelmäßig mit dem Gelee bestreichen.

3 Inzwischen die Milch lauwarm erhitzen. Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Milch übergießen und 20 Min. quellen lassen. Inzwischen 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. In ½ EL Butterschmalz glasig dünsten. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken.

4 Zwiebel, Petersilie und Eier zur Brötchenmasse geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Weitere 30 Min. ruhen lassen.

5 In der Zwischenzeit übrige Zwiebeln schälen und fein würfeln. Quitten mit einem Tuch abreiben, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In Würfel schneiden. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Kohl putzen, vierteln und vom harten Strunk befreien, dann in feine Streifen schneiden.

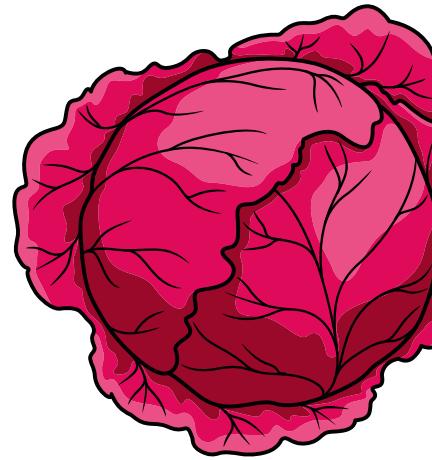
6 Übriges Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Dann Quitten und Rotkohl zugeben und kurz mit andünsten. Essig, Zimt, Nelken und Zucker zugeben, Brühe angießen und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 45–50 Min. garen, zwischendurch umrühren.

7 Die Knödelmasse mit feuchten Händen auf einem feuchten Geschirrtuch zu einer Rolle formen, dabei an den Tuchenden jeweils etwa 10 cm Rand lassen. Die Rolle in das Tuch einwickeln und die Enden mit Küchengarn fest zusammenbinden.

8 In einem entsprechend großen Topf oder Bräter reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Knödelrolle hineinlegen, sodass sie vom Wasser bedeckt ist und bei schwacher Hitze etwa 30 Min. gar ziehen lassen.

9 Die Ente aus dem Ofen nehmen. Den Bratfond durch ein feines Sieb gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit etwas Stärke binden. Zimt und Nelken aus dem Rotkohl entfernen und diesen mit übrigem Quittengelee, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ente tranchieren. Serviettenkloß herausnehmen, auswickeln und in Scheiben schneiden. Ente, Bratensoße, Quitten-Rotkohl und Serviettenkloß anrichten und servieren.

Pro Portion: 1878 kcal | 114 g E | 108 g F | 124 g KH





Rotkohl-Spätzle-Auflauf mit Speck

Rezept auf Seite 19

**GENUSS-TIPP:**

Wer keinen Gasbrenner zur Hand hat, kann den Zucker für einige Min. in einer heißen Pfanne karamellisieren lassen und die Ziegenkäsescheiben anschließend kurz mit in die Pfanne geben. Alternativ die Ziegenkäsescheiben mit Zucker bestreuen und für einige Minuten im Backofen gratinieren.



Rotkohlsalat mit
karamellisiertem
Ziegenfrischkäse
Rezept auf Seite 19



Rotkohlsuppe mit geräucherter Forelle und Meerrettichcreme

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 500 g Rotkohl
- 300 g Kartoffeln
- 2 cm Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Kümmelsaat
- Salz und Pfeffer
- ½ unbehandelte Zitrone
- 200 g Schmand
- 2–3 TL Meerrettich (Glas)
- 1 Beet Kresse

- 200 g geräucherte Forellenfilets
- 1 Orange
- 200 g Sahne

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, Rotkohl waschen, putzen und vierteln. Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Rotkohl und Kartoffeln zugeben, ebenfalls kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Kümmel und Ingwer zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze 25–30 Min. garen.

3 Inzwischen Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Schmand und Meerrettich glatt rühren, Zitronensaft und -abrieb unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen. Forellenfilets in kleine Stücke teilen. Den Saft der Orange auspressen.

4 Orangensaft und Sahne zur Suppe geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Meerrettichcreme und etwas Forelle anrichten und mit Kresse garniert servieren.

Pro Portion: 544 kcal | 18 g E | 41 g F | 29 g KH



Rotkohl-Spätzle-Auflauf mit Speck

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Rotkohl
- 4 Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Zucker
- Salz und Pfeffer
- ½ EL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 100 ml Rotwein
- 4 EL Rotweinessig
- 150 ml Gemüsebrühe
- 300 g Weizenmehl Type 405
- 4 Eier
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Etwas Butter zum Fetten der Form
- 100 g Bergkäse
- 150 g Schinkenwürfel
- 100 g geriebener Emmentaler

ZUBEREITUNG

1 Die äußersten Blätter des Rotkohls entfernen, den Kohl putzen, vierteln und vom harten Strunk befreien. In feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2 Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Dann den Rotkohl zugeben, unter Rühren etwas andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Wacholder und Lorbeer zugeben und alles mit Rotwein, Essig sowie Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt 45–50 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen für die Spätzle Mehl mit den Eiern, etwas Muskatnuss, Salz

und Pfeffer verschlagen und 30 Min. abgedeckt bei Zimmertemperatur quellen lassen.

4 Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse hineindrücken oder über ein Spätzlebrett in das Wasser schaben. Im siedenden Wasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

5 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen lassen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Bergkäse reiben. Wacholder und Lorbeer aus dem Rotkohl entfernen. Das Kraut in die Auflaufform geben. Spätzle drauf verteilen. Mit Schinken und beiden Käsesorten bestreuen, im heißen Ofen 20–25 Min. goldbraun überbacken. Herausnehmen und servieren.

Pro Portion: 711 kcal | 42 g E | 26 g F | 76 g KH

TIPP: Wenn es schneller gehen soll, können Sie für den Auflauf auch Spätzle aus dem Kühlregal verwenden.



Rotkohlsalat mit karamellisiertem Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g Rotkohl
- 200 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 1 Apfel
- Saft von 1 Zitrone

- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 g Walnusskerne
- 2 Feigen
- 6 EL Walnussöl
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer
- 200 g Ziegenkäserolle
- 2–3 EL brauner Zucker
- 2 Stiele Thymian

ZUBEREITUNG

1 Die äußersten Blätter des Rotkohls entfernen. Rotkohl putzen, vom Strunk befreien. Möhren und Sellerie schälen und waschen. Apfel ebenfalls schälen und vom Kerngehäuse befreien. Rotkohl, Möhren, Sellerie und Apfel auf einer Küchenreibe hobeln oder mit dem Messer in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, mit den Händen 2–3 Min. kräftig durchkneten. Zugedeckt 30 Min. durchziehen lassen.

2 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Feigen vorsichtig waschen und trocken tupfen. In Scheiben schneiden. Öl, Ahornsirup, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.

3 Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Mit Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner den Zucker karamellisieren. Thymian waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen, fein hacken und über den karamellisierten Zucker streuen.

4 Den Rotkohlsalat mit Frühlingszwiebeln, Walnüssen und dem Dressing vermengen und mit den Feigen sowie dem karamellisierten Ziegenkäse angerichtet servieren.

Pro Portion: 583 kcal | 15 g E | 40 g F | 47 g KH



GENUSS-TIPP:

Für eine vegane Variante kann die Butter mit veganer Margarine und die Milch durch Hafer-Sahne ersetzt werden. Außerdem bringt ein Teelöffel Senf noch etwas mehr Würze ins Spiel.





Rotkohlsteaks mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Pfifferlingssoße

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Rotkohl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Weißweinessig
- 7 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 600 g Kartoffeln
- 400 g Knollensellerie
- 250 ml Milch
- 2 EL Butter
- Etwas frisch gemahlene Muskatnuss
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Pfifferlinge
- 100 ml Weißwein
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- 200 g Sahne
- ½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

- 1 Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rotkohl waschen, putzen und der Länge nach in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Strunk entfernen. Die Scheiben nebeneinander auf ein Backblech legen. 150 ml Gemüsebrühe angießen. Essig, 5 EL Öl, beide Paprika-

pulversorten, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und die Scheiben damit einpinseln. Im heißen Ofen 40–45 Min. backen.

2 Inzwischen für den Stampf Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen, in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 15–20 Min. garen. Abgießen, abtropfen, kurz auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen. Milch erwärmen, mit der Butter zu den Kartoffeln geben, alles mit einem Stampfer zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pfifferlinge putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Pfifferlinge darin portionsweise scharf anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

4 Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Etwas einkochen lassen, dann übrige Gemüsebrühe und Sahne zugießen, aufkochen lassen und 2–3 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

5 Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Röllchen schneiden. Rotkohlsteaks mit dem Kartoffel-Sellerie-Püree und den Pfifferlingen anrichten und mit etwas Schnittlauch garniert servieren.

Pro Portion: 669 kcal | 15 g E | 47 g F | 50 g KH



Titelrezept



BRATEN

Für das große Weihnachtessen

Feinste Braten zum Fest

Servieren Sie Ihren Gästen zu Weihnachten doch mal wieder einen saftigen Braten. Wir haben fünf Rezepte für Sie, mit denen Sie rundum begeistern werden

Rezepte: Henrieke Wölfel | Fotos & Styling: Ira Leoni

Krustenbraten mit Wirsinggemüse und Kürbisstampf

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 30 Min.

ZUTATEN

- 1,6 kg Schweinebraten mit Schwarte (aus der Keule)
- Salz und Pfeffer
- 750 ml Gemüsebrühe
- 3 Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 800 g Wirsing
- 500 g Hokkaidokürbis
- 500 g Kartoffeln
- 500 ml dunkles Bier
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- ½ Bund Petersilie
- 150 ml Milch
- 1 EL Butter
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 200 g Schmand

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinebraten

trocken tupfen und die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Schwarte mit Salz einreiben, die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Schwarte nach oben in die Fettpfanne legen, 500 ml Gemüsebrühe angießen und 2 Std. im Ofen garen.

2 Inzwischen die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Schalotten ebenfalls schälen und fein würfeln. Wirsing putzen, halbieren und gut waschen. Den Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohl in Streifen schneiden. Kürbis waschen, halbieren und entkernen. In Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln.

3 Zwiebeln nach etwa 1 Std. Bratengarzeit um den Braten verteilen. Übrige Brühe und die Hälfte des Biers darübergießen, während der restlichen Garzeit immer wieder mit dem Bratsatz gießen. Kürbis und Kartoffeln in kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Min. garen.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Wirsing zugeben und darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze anschmoren. 30 Min. vor Ende der Braten-Garzeit restliches Bier über die Kruste gießen und die Temperatur des Ofens auf 230 °C hochschalten. Honig mit ½ TL Salz und 3 EL Bratenfond verrühren und die Kruste damit einstreichen. Weitergaren, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist.

5 Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kürbis-Kartoffel-Mischung abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch erwärmen und zusammen mit der Butter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schmand zum Wirsing geben, unterrühren und ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

6 Den Braten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Bratensud, dem Wirsinggemüse und dem Kürbis-Kartoffel-Stampf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

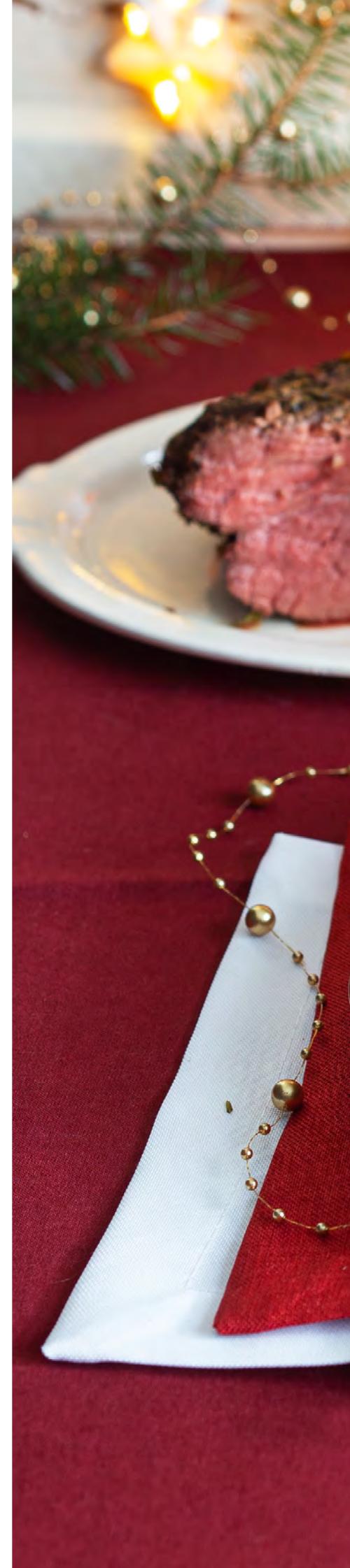
Pro Portion: 1677 kcal | 100 g E | 121 g F | 46 g KH



**Gefüllter Rollbraten mit
Klößen und Rotkohl**
Rezept auf Seite 26



**Vegetarischer Braten
mit Spätzle und
Grünkohlpesto**
Rezept auf Seite 26



Roastbeef mit
Mini-Rösti-Talern und
Rosenkohl
Rezept auf Seite 28



BRATEN



Gefüllter Rollbraten mit Klößen und Rotkohl

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 30 Min.

ZUTATEN für 6 Personen

- 150 g geräucherter, durchwachsener Speck
- 400 g gegarte Maronen
- 250 g Backpflaumen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 80 g Semmelbrösel
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer
- 1 Schweinerollbraten (ohne Schwarte, etwa 1,5 kg)
- 2 EL Rapsöl
- 200 ml Rotwein
- 2 EL Honig
- 1 Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butterschmalz
- 2 Lorbeerblätter
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Stärke
- 2 Eigelb
- 1 EL Butter
- Etwas frisch gemahlene Muskatnuss

AUSSERDEM

- Etwas Küchengarn

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig auslassen. Maronen und 150 g Backpflaumen grob hacken. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Speck, Maronen, Backpflaumen, Petersilie, Semmelbrösel und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rollbraten auseinanderrollen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Füllung gleichmäßig auf dem Braten verteilen. Aufrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

3 Öl in einem Bräter erhitzen. Den Rollbraten darin rundherum scharf anbraten. Mit Wein und 600 ml Wasser ablöschen. Im heißen Ofen offen etwa 2 Std. garen, dabei zwischendurch immer wieder mit etwas Bratenfond übergießen. Etwa 15 Min. vor Ende der Garzeit mit dem Honig bestreichen.

4 In der Zwischenzeit den Rotkohl putzen, von den äußersten Blättern befreien und vierteln. Den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Übrige Backpflaumen ebenfalls in feine Würfel schneiden.

5 Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Den Rotkohl zugeben und ebenfalls andünsten. Übrige Backpflaumen, Lorbeer, etwas Salz und Pfeffer zugeben, 100 ml Wasser angießen und alles zugedeckt 30–45 Min. garen.

6 Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Min. garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Durch die Kartoffelpresse drücken. 80 g Stärke, Eigelb und Butter zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit feuchten Händen Klöße formen und in siedendem Salzwasser je nach Größe etwa 15–20 Min. ziehen lassen.

7 Den Rollbraten aus dem Ofen nehmen und in etwas Alufolie wickeln. Den Bratsatz in einen Topf geben und aufkochen. Mit übriger, angerührter Stärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Küchengarn entfernen

und den Braten in Scheiben schneiden. Lorbeer aus dem Rotkohl entfernen. Rollbraten mit Rotkohl, Klößen und Bratensoße anrichten und servieren.

Pro Portion: 1349 kcal | 70 g E | 50 g F | 158 g KH



Vegetarischer Braten mit Spätzle und Grünkohlpesto

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 125 g Reis
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 4 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 300 g Champignons
- 400 g Kidneybohnen (Dose)
- 300 g Walnusskerne
- 100 g Emmentaler
- 3–4 EL Semmelbrösel zzgl. etwas mehr zum Ausstreuen der Form
- 4 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 200 g Grünkohl
- 80 g Parmesan
- 125 ml Olivenöl
- 400 g Spätzle



ZUBEREITUNG

1 Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Thymian





waschen und trocken tupfen. 2 EL Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und Thymian darin andünsten. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Champignons putzen und fein hacken. 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Pilze darin portionsweise scharf anbraten, sodass am Ende keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Etwas abkühlen lassen. Die Bohnen abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen. 200 g Walnüsse hacken. Den Emmentaler reiben.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge etwa 30 cm) mit etwas Öl fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Tomatenmark, Semmelbrösel, Crème fraîche, Reis, Zwiebel-Mischung, Champignons, Bohnen und Walnüsse vermengen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In die vorbereitete Form füllen und anschließend im heißen Ofen 45–50 Min. backen.

4 Inzwischen für das Pesto den Grünkohl grob hacken und in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Übrigen Knoblauch grob hacken. Parmesan grob reiben. Grünkohl, Knoblauch, übrige Walnüsse, Parmesan und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und fein pürrieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Spätzle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und kurz abtropfen lassen. Pesto mit dem Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Tropfnasse Spätzle mit dem Pesto vermengen. Braten aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Dann aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und mit den Spätzle servieren.

Pro Portion: 1642 kcal | 51 g E | 126 g F | 86 g KH

ADVERTORIAL

Mamma mia - Weihnachten wird italienisch!

In Italien kommen zu Weihnachten köstlichste Spezialitäten auf den Tisch. Wie diese Hüftsteaks mit Perlzwiebeln – verfeinert mit dem traditionell hergestellten Aceto Balsamico di Modena I.G.P. Testa Rossa. Perfekt zwischen milder Süße und feiner Säure ausbalanciert, setzt er ein Ausrufezeichen hinter viele Gerichte. Man schmeckt sie, die Geduld und Hingabe, mit der sich Familie Mazzetti seit vielen Generationen ans Werk macht! Tipp: Servieren Sie das Gericht wie die Italiener am 25. Dezember. Am Heiligabend wird in Italien meist Fisch gegessen.



LEICHT

Hüftsteak mit Perlzwiebeln

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min. zzgl.
30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 rote Chilis • 12 Stiele Thymian
- 4 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Braten • 2 TL Senfsaat
- 50 ml Mazzetti Aceto di Balsamico di Modena I.G.P. Testa Rossa
- Salz • Zucker • 50 g Perlzwiebeln
- 4 TL Maisstärke • 800 g Hüftsteak • Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1** Chilis waschen, trocken tupfen, längs halbieren und entkernen. Thymian waschen und trocken schütteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian, Senfsaat und Chilis darin anschwitzen, mit Mazzetti Essig

ablöschen und mit Salz und Zucker abschmecken.

2 Perlzwiebeln schälen und im Essigsud ca. 15 Min. köcheln lassen. Stärke mit Wasser glatt rühren. Die Soße damit abbinden und ca. 30 Min. ziehen lassen.

3 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Fleisch unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und von beiden Seiten scharf anbraten. Nach Geschmack durchbraten. Steak mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Perlzwiebeln servieren.

Pro Portion: 438 kcal | 45 g E | 24 g F | 12 g KH

TIPP:

Das Steak sollte je cm Höhe ca. 2 Min. von jeder Seite angebraten werden, damit es Medium gegart ist.





Roastbeef mit Mini-Rösti-Talern und Rosenkohl

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 10 Min.
zzgl. 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 3 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 kg Roastbeef
- 2 EL Butterschmalz
- Salz und Pfeffer
- 750 g Rosenkohl
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Ei
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL Butter
- 80 g Mandelblättchen
- Saft von ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Blättchen bzw. Zweige abzupfen und fein hacken. Pfeffer und Wacholderbeeren in einem Mörser zerstoßen. Knoblauch, Kräuter, Gewürze, Öl, Senf und Honig verquirlen.

2 Roastbeef mit einem scharfen Messer von Fett, Häutchen und Sehnen befreien. Mit der Marinade einreiben und 1 Std. bei Zimmertemperatur marinieren lassen.

3 Den Ofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen lassen. Roastbeef aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in 1 EL heißem Butterschmalz rundherum scharf anbraten. Auf ein Backblech setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Marinade übergießen und ein Bratenthermometer mittig in das Fleisch stecken. Im heißen Ofen etwa 1 Std. 30 Min. garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 58–59 °C hat.

4 Inzwischen Rosenkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Stielansatz abschneiden. In kochendem Salzwasser 10–12 Min. garen. Kartoffeln schälen, waschen und auf der Küchenreibe raspeln. Gut ausdrücken. Ei zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Rosenkohl abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

5 Roastbeef aus dem Ofen nehmen und in etwas Alufolie wickeln. 10–15 Min. ruhen lassen. Inzwischen übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse mit einem Esslöffel kleine Fladen in die Pfanne geben und goldbraun ausbacken.

6 Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Rosenkohl zugeben und darin schwenken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Rostbeef aus der Alufolie nehmen, in Scheiben schneiden und mit Rosenkohl und Rösti angerichtet servieren.

Pro Portion: 950 kcal | 74 g E | 51 g F | 55 g KH



Hackbraten mit Pfeffersoße, Schupfnudeln und gemischt Salat

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 albackene Brötchen
- 200 ml Milch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten



Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Bräter oder eine Fettspfanne mit etwas Öl einpinseln. Brötchenmischung, Petersilie, gedünstete Zwiebel, Hackfleisch, Eier, 1 TL Senf, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, alles gut verkneten. Aus der Masse mit leicht geölten Händen einen länglichen Laib formen. Laib in den Bräter setzen, im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Std. 10 Min.–1 Std. 20 Min. garen.

3 Etwa 30 Min. vor Ende der Garzeit die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Dazugeben, Brühe angießen und zu Ende garen lassen. Die Oberfläche ggf. mit Alufolie abdecken, sollte sie drohen zu dunkel zu werden.

4 Die verschiedenen Salatsorten putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Birne waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In Spalten schneiden und in 1 EL Butter andünsten. Olivenöl, Apfelsaft, Honig, übrigen Senf, etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

5 Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schupfnudeln darin rundherum goldbraun braten. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Braten aus dem Ofen nehmen, in etwas Alufolie wickeln und 5–8 Min. ruhen lassen. Bratsatz mit der Sahne in einen Topf geben und aufkochen lassen. Fein pürieren und den grünen Pfeffer zugeben. Mit Salz abschmecken und ggf. mit etwas angerührter Stärke binden.

6 Den Salat mit dem Dressing mischen. Hackbraten in Scheiben schneiden und mit den Schupfnudeln, der Pfeffersoße und dem Salat servieren.

Pro Portion: 1283 kcal | 62 g E | 94 g F | 52 g KH



- 1 kg gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- 2 TL Senf
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 5 Schalotten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Kopfsalat
- 80 g Feldsalat
- ½ Radicchio-Salat
- 1 Birne
- 3 EL Butter
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Apfelsaft
- 1 EL Honig

- 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g Sahne
- 3 TL grüner Pfeffer (Glas)
- Ggf. 1 EL Stärke

ZUBEREITUNG

1 Brötchen grob in Stücke schneiden. Milch lauwarm erwärmen und über die Brötchen gießen. Bis zur Verwendung durchziehen lassen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten.



Genussvolle Stunden mit Le Creuset

Wenn es um die Zubereitung von Delikatessen geht, nimmt das Premiumlabel Le Creuset Food-Enthusiasten an die Hand und liefert wertvolle Tipps und Tricks

Volle To-do-Listen bei der Arbeit, durchgetaktete Freizeit – die Sehnsucht nach Höhepunkten im Alltag wächst. Ein glamouröses Abendessen in guter Gesellschaft bietet die beste Gelegenheit, kulinarisch und atmosphärisch Highlights zu setzen, an die sich jeder gerne zurückkehrt. Mit Le Creuset wird die Dinnerparty zum unvergesslichen Erlebnis. Das Kochgeschirr des französischen Premiumlabels passt perfekt zu raffinierten Rezepten. Servieren Sie Ihren Gästen doch einen herrlichen Rehrücken mit Kräuterpfeffermantel, schonend gegart mit der Niedergarmethode (siehe Rezept rechts). Das Fleisch bleibt bei dieser Zubereitungsart besonders zart und saftig. Man gart das Fleisch direkt (ohne vorheriges Anbraten) bei niedriger Temperatur. Dafür prädestiniert sind der klassische ovale Bräter und der neue gusseiserne Oblong Signature. Aus hygienischen Gründen sollte das Fleisch in den ersten 10 Minuten bei etwa 120 °C gegart werden. Das Anbraten in einer Bratpfanne auf der Kochstelle geschieht bei dieser Methode nach dem Garprozess. Das Fleisch sollte während des Garens nicht mit einer Gabel angestochen werden, da sonst der Saft ausläuft. Schneiden Sie das Fleisch gegen die Faserung auf und servieren Sie dazu eine passende Sauce.



Der ideale Begleiter

Der neue Oblong Signature ist ein gelungenes Crossover aus Auflaufform und Bräter. Er eignet sich perfekt zum Anbraten von einem feinen Stück Fleisch und macht auch beim Servieren am Tisch eine gute Figur. 40 x 25 x 14 cm, 3,4 Liter Volumen, in Schwarz, Kirschrot oder Ofenrot, ca. 250 Euro, lecreuset.com



Rehrücken im Kräuterpeffermantel

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen als Hauptgang oder 6 Personen in einer Menüfolge

FÜR DEN REHRÜCKEN

- 1,2–1,5 kg Rehrücken (ausgelöst, die Knochen werden für die Sauce benötigt)
- 25 g Butter
- Salz

FÜR DEN KRÄUTER-PFEFFERMANTEL

- Je 1 Bund Blattpetersilie und Kerbel
- Je 3 Zweige Rosmarin und Thymian
- 2 EL Steak Blockhousepfeffer (Mischung ist in gut sortierten Supermärkten erhältlich)
- 1 EL schwarzer Pfeffer
- 60 ml Olivenöl

FÜR DIE BEILAGE

- 1 Handvoll Austernpilze oder

Kräuterseitlinge

- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Rosmarinzweig
- Etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1 Die Kräuter fein hacken und mit den beiden Pfeffersorten mischen.

2 Backofen mit Rost auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den parierten Rehrücken leicht mit Olivenöl einreiben und danach in der Kräuterpeffermischung wälzen.

4 Den Bräter auf der Kochstelle bei niedriger Stufe erwärmen, den Rehrücken hineinlegen und im Backofen in etwa 35 Min. rosa gar ziehen lassen.

5 Nach 10 Min. die Temperatur auf 85 °C reduzieren (dies mit einem Bratenthermometer kontrollieren). Im Kern sollte der Rehrücken 56 °C haben.

6 Die geputzten Pilze in etwas Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, einem Rosmarinzweig und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und leicht schmoren lassen, bis sie weich sind.

7 Die Speiseteller im Backofen vorwärmen. Den gegarten Rehrücken aus dem Backofen und aus dem Bräter nehmen und zur Seite stellen.

8 Butter im Bräter zerlassen und das Reh kurz in schäumender Butter anbraten, mit Salz würzen. Danach das Fleisch herausnehmen und in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden.

9 Rehrücken zusammen mit der Sauce (siehe Rezept unten) und den Pilzen servieren.

TIPP: Als Beilagen zu diesem Rezept eignen sich hervorragend Selleriepüree und/oder Semmelknödel.

Sauce

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min. zzgl. 3 Std. 30 Min. Garzeit

ZUTATEN

- Etwa 800 g Rehknochen und -abschnitte
- 3 EL Öl
- 750 g Suppengrün (Zwiebeln, Sellerie, Möhren, Lauch etc.)
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 2 TL Speisestärke
- 1 Zweig Majoran

ZUBEREITUNG

1 Rehknochen und -abschnitte in einem Bräter (z.B. von Le Creuset) im Öl anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 45 Min. braun rösten. Inzwischen Gemüse putzen, grob schneiden, zu den Knochen geben und 30 Min. mitschmoren.

2 Bräter aus dem Backofen nehmen. Alles in einen großen Topf füllen und erhitzen. Tomatenmark einrühren und mit 150 ml Rotwein ablöschen. Einkochen lassen, restlichen Rotwein zugeben und einkochen lassen. Mit 2,5 l kaltem Wasser auffüllen, Lorbeer zugeben, auf-

kochen, Hitze reduzieren und etwa 2 Std. bei mittlerer Hitze offen kochen lassen.

3 Sud durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen Topf gießen (ergibt etwa 800 ml Fond). Den Fond offen auf 300 ml einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden.

4 Majoranzweig zugeben und bis zum Servieren darin ziehen lassen.

Am besten am Vortag vorbereiten!

Amaretto-Äpfel mit
Schinken-Kräuter-Füllung
Rezept auf Seite 35



Donna Hay

Für die Feiertage

Festlich genießen

Raffiniert, einfach und unglaublich köstlich – so geht großes Festessen heute! Mit diesen drei Weihnachtsrezepten von Donna Hay holen Sie sich zu Hause kulinarisch die Sterne vom Himmel



BUCHTIPP:

Weihnachten soll festlich sein und entspannt – das ist Donna Hays Anspruch. Dem wird die Starköchin mit dem Buch „Weihnachten FESTLICH GENIESSEN“ mehr als gerecht. Sie kredenzt ihre Lieblingsrezepte, gibt viele gute Tipps. AT Verlag, 29,90 Euro



Prosecco-marinierte
Truthahnbrust mit
Rosenkohl und Speck

Rezept auf Seite 35



VEGGIE LEICHT

Honig-Mandel-Kürbis

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 55 Min.

ZUTATEN für 6 Personen

- 1 Butternut-Kürbis (etwa 1,8 kg), längs halbiert, geschält, entkernt
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 180 g Honig
- 2 EL Malz- oder Apfelessig
- 14 Lorbeerblätter
- 80 g Mandeln, geröstet, gehackt
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier belegen. Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidebrett legen. Je ein Holzesstäbchen an beide Längsseiten des Kürbisses anlegen. Mit einem sehr scharfen Messer in Abständen von 5 mm den Kürbis vorsichtig bis auf die Höhe der Stäbchen in feine Lamellen schneiden.

2 Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und mit dem Öl beträufeln. Dicht mit Alufolie abdecken und im Ofen 1 Std. schmoren.

3 Die Folie entfernen und weitere 20 Min. goldbraun braten. Den Honig mit dem Essig und den Lorbeerblättern in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und 4–5 Min. leicht einkochen lassen. Die Hälfte der Glasur über die Kürbishälften träufeln und die Lorbeerblätter in die Einschnitte stecken. Den Kürbis weitere 5–10 Min. schmoren, bis er weich ist. Mit den Mandeln bestreuen, salzen, pfeffern und mit der restlichen Glasur beträufeln.

Pro Portion: 272 kcal | 5 g E | 11 g F | 41 g KH



LEICHT

Amaretto-Äpfel mit Schinken-Kräuter-Füllung

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 5 Min.**ZUTATEN** für 12 Stück

- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6 Scheiben Rohschinken, gehackt
- 160 g Semmelbrösel, vorzugsweise von Brot mit Trockenfrüchten
- 8 Amaretti (30 g), zerbröseln
- 2 Bund glatte Petersilie, gehackt
- ½ Bund Majoran, gehackt
- 1 Ei
- 2 EL Sherryessig
- 12 rotschalige Äpfel (z. B. Gala)

ZUBEREITUNG

1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch mit Salz und Pfeffer unter Röhren 4–5 Min. goldbraun braten. In eine große Schüssel geben.

2 Rohschinken, Semmelbrösel, Amaretti, Petersilie, Majoran, Ei und Essig untermischen. Ein großes Backblech mit Backpapier belegen.

3 Von den Äpfeln einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Mit einem scharfkantigen Löffel die Kerngehäuse herausstechen; darauf achten, dass die Äpfel intakt bleiben. Die Höhlung der Äpfel mit der Bröselmasse füllen, die Äpfel auf das Blech setzen und die Deckel auflegen. Im Ofen 35–40 Min. backen,

bis sich die Äpfel goldbraun färben und weich sind. Die Äpfel vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Pro Portion: 178 kcal | 5 g E | 3 g F | 35 g KH



Prosecco-marinierte Truthahnbrust mit Rosenkohl und Speck

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.
zzgl. 2 Std. Kühlzeit**ZUTATEN** für 4–6 Personen

- 75 g Steinsalz
- 45 g hellbrauner Zucker
- 2 Zweige Estragon
- 1 Bund Thymian (etwa 12 Zweige)
- 1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- 1¼ l Wasser
- 750 ml Prosecco
- 2 Truthahnbrüste (à 1½ kg, mit Haut)
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 350 g Speck oder Bacon, klein gewürfelt
- 500 g Rosenkohl, halbiert
- ½ Bund Thymian (etwa 6 Zweige)

FÜR DIE ZITRONEN-KNOBLAUCH-BUTTER

- 100 g weiche Butter
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale

ZUBEREITUNG

1 Salz, Zucker, Estragon, Thymian, Zitronenscheiben und 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und unter Röhren das Salz auflösen. Etwas

abkühlen lassen und den Sud in einen großen reaktionsneutralen Behälter (5 l Fassungsvermögen, z.B. aus Glas, Kunststoff oder Edelstahl) abseihen. Den Prosecco und das restliche Wasser dazugießen. Mit den Fingern behutsam die Haut vom Brustfleisch lösen.

2 Dann die Brustfilets vorsichtig mit der Hautseite nach unten in den Sud legen. Zugedeckt 2 Std. kalt stellen (nicht länger!). Für die Zitronen-Knoblauch-Butter die Butter mit Knoblauch und Zitronenschale gut verrühren.

3 Das Fleisch aus dem Sud nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen; den Sud wegschütten. Die Zitronen-Knoblauch-Butter zwischen Haut und Fleisch verteilen.

4 Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brustfilets salzen und pfeffern. Die Filets nacheinander mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und von jeder Seite 4 Min. goldbraun braten. Nun beide Brustfilets mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen. Die restlichen 250 ml Wasser hinzufügen und das Fleisch zugedeckt 20 Min. schmoren, bis es durchgegart ist. Aus der Pfanne nehmen und lose mit Alufolie bedeckt ruhen lassen. Den Bratfond aus der Pfanne abgießen und beiseitestellen.

5 Die Pfanne auswischen und darin den Speck 4 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne auf hoher Stufe den Rosenkohl unter Röhren 1 Min. scharf anbraten. Den zusätzlichen Thymian und den bei-seitegestellten Bratfond hinzufügen und 2 Min. einkochen. Den Truthahn mit dem Rosenkohl und dem Speck servieren.

Pro Portion: 924 kcal | 88 g E | 43 g F | 26 g KH



Wilde Zeiten

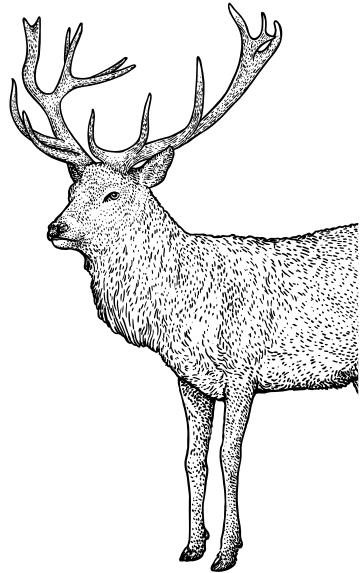
Feines für Feinschmecker

Endlich startet die Wildsaison! Wir haben neue Rezeptideen für Sie – von unkompliziert über rustikal bis festlich-edel



Kartoffel mit Rotwild-Champignon-Füllung und Sour Cream

Rezept auf Seite 38



Wilde Ravioli in Butter-Salbei-Soße mit Trüffel

Rezept auf Seite 39



BUCHTIPP:

In „Wild kochen!“ liefert die junge Jägerin Alena Steinbach über 70 kreative Wildrezepte und zeigt, wie alltags-tauglich das Fleisch ist. Etwa als klassische Königsberger Klopse oder, modern interpretiert, als Hirschedöner.

GU Verlag, 24,99 Euro



Damwildschäufele mit Bratapfel und Rotweinsoße

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min. zzgl. 1 Std.
10 Min. Garzeit

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DAS SCHÄUFELE

- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Stange Lauch
- 50 ml Öl
- 1 kg Damwildschäufele
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 5 Stängel Oregano

FÜR DIE ÄPFEL

- 4 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- 70 g Butter
- 100 g Mandelblättchen
- ½ TL gemahlener Zimt
- 100 gemahlene Haselnüsse
- 50 g Rosinen
- 100 ml Apfelsaft

FÜR DIE SOSSE

- 1 Schalotte
- 2 TL Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 130 ml trockener Rotwein
- 3 Zweige Thymian

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen. Suppengemüse und extra Lauch putzen und waschen bzw. schälen. Die Möhren in dünne Scheiben, den Lauch in feine Ringe und den Sellerie in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie klein hacken. Das Öl in einem Bräter er-

hitzen, vorbereitetes Gemüse und Fleisch dazugeben und das Fleisch pro Seite 3 Min. anbraten. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Den Oregano waschen, trocken tupfen und dazugeben. Den Deckel auflegen und alles im Ofen (Mitte) etwa 1 Std. 10 Min. garen.

2 Inzwischen die Äpfel waschen und den Stiel mitsamt einer dicken Scheibe abschneiden. Das Kerngehäuse großzügig entfernen und die Äpfel in eine ofenfeste Form setzen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Mandelblättchen dazugeben und anrösten. Zimt, gemahlene Haselnüsse und Rosinen dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Min. anbraten. Die Mischung in die Äpfel füllen, übrige Füllung und den Apfelsaft daneben in die Form geben. Die Äpfel 20 Min. vor dem Ende der Garzeit vom Schäufele in den Ofen schieben, nach 10 Min. die „Deckel“ mit dem Stiel auflegen.

3 Inzwischen die Schalotte schälen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin anbraten. Salz, Pfeffer und Tomatenmark dazugeben und alles 2–3 Min. braten. Mit dem Rotwein ablöschen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und dazugeben. Alles noch etwa 3 Min. köcheln lassen, dann den Herd ausschalten.

4 Den Ofen ausschalten, das Schäufele herausnehmen und in Scheiben schneiden, dann zum Warmhalten wieder in den Ofen stellen. Den Bratensaft durch ein Sieb zur Rotweinsoße geben, die Soße noch einmal aufkochen lassen, abschmecken und gut umrühren. Den Thymian entfernen.

5 Auf jeden Teller 1 Bratapfel setzen und mit dem Apfelsaft aus der Form beträufeln. Das Fleisch auf die Teller verteilen und die Rotweinsoße darübergeben.

Pro Portion: 954 kcal | 62 g E | 58 g F | 48 g KH



Kartoffeln mit Rotwild-Champignon-Füllung und Sour Cream

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE KARTOFFELN

- 4 große Kartoffeln
- Salz

FÜR DIE SOUR CREAM

- 500 g Magerquark
- 200 g Crème fraîche
- 2 EL saure Sahne
- 3 EL Weißweinessig (6 % Säure)
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 3 TL Zucker

FÜR DIE FÜLLUNG

- 200 g Kirschtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 200 g braune Champignons
- 3 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 50 g Cashewkerne
- 800 g Rotwildrücken
- 30 g Butter

ZUBEREITUNG

1 Die Kartoffeln gründlich waschen. In einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken, das Wasser salzen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 25 Min. garen. Wenn sich eine Messerspitze leicht hineinstechen lässt, sind sie fertig. Abgießen und zugedeckt im Topf warm halten.

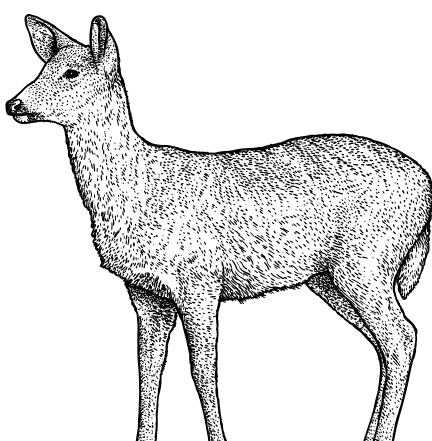
2 Inzwischen den Quark mit der Crème fraîche und der sauren Sahne in einer Schüssel gut verrühren. Den Essig dazugeben. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazugeben, die Petersilie hacken und gut die Hälfte hinzufügen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu gedeckt kühl stellen.

3 Die Tomaten waschen und vierteln, die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Champignons dazugeben und 5–8 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Herd ausschalten. Die Cashewkerne klein hacken und untermischen.

4 Das Fleisch trocken tupfen, von Sehnen, Häuten und Fett befreien und quer zur Faser in etwa 3 × 2 cm große dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin pro Seite 2–3 Min. braten, bis es knusprig braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Gemüsepfanne zum Fleisch geben, verrühren und erwärmen. Die Kartoffeln auf Teller setzen und der Länge nach aufschneiden. Reichlich Sour Cream daraufgeben und die Füllung darüber verteilen. Mit der übrigen Petersilie bestreuen und die restliche Sour Cream extra dazu servieren.

Pro Portion: 773 kcal | 66 g E | 42 g F | 33 g KH



Wilde Ravioli in Butter-Salbei-Soße mit Trüffel

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DEN NUDELTEIG

- 400 g Mehl
- 5 Eier (M)
- 2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- Mehl für die Arbeitsfläche

FÜR DIE FÜLLUNG

- 60 g Walnusskerne
- 120 g Ricotta
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Rehhackfleisch
- 1 Prise gemahlener Rosmarin
- 1 Prise Chilipulver

FÜR DIE SALBEIBUTTER

- 130 g Butter
- 10 frische Salbeiblätter
- 50 g Parmesan

AUSSERDEM

- 25 g Trüffel (ersatzweise aus dem Glas)
- Parmesan zum Bestreuen
(nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1 Mehl, 4 Eier, Salz und Olivenöl in einer Schüssel mischen und mindestens 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten, der nicht an den Fingern klebt. Teig in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur 30 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen die Walnusskerne klein hacken und in eine Schüssel geben. Den Ricotta untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braun braten. Mit Rosmarin, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Herd ausschalten und das Fleisch in der Pfanne kurz abkühlen lassen. Die Ricotta-Walnuss-Mischung dazugeben und alles gut vermengen.

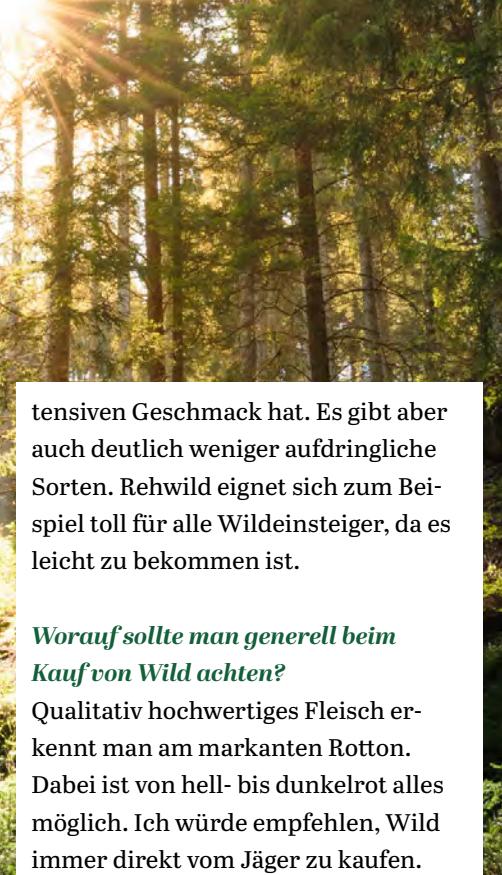
3 Die Hälfte vom Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz 1–2 mm dünn ausrollen. Das übrige Ei verquirlen und auf den Teig streichen. Den Teig mit einem scharfen Messer in etwa 6 × 12 cm große Streifen schneiden. Je 1 TL Füllung auf einer Seite der Teilstreifen verteilen und die andere Seite darüberklappen. Die Ränder fest zusammendrücken. Teigreste noch einmal kneißen, ausrollen und weitere Raviolistreifen schneiden. Den übrigen Teig genauso bearbeiten und füllen.

4 Gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen, dann auf mittlere Hitze stellen. Die Ränder der Ravioli mit einer Gabel noch einmal gut zusammendrücken. Die Hälfte der Ravioli vorsichtig in das Wasser geben und bei mittlerer Hitze 10–15 Min. ziehen lassen. Sie steigen nach einiger Zeit an die Oberfläche, müssen aber noch weitergaren.

5 Inzwischen die Butter in einem Topf schmelzen. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen, den Parmesan reiben. Beides zur Butter geben und erwärmen.

6 Die Ravioli mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Salbeibutter daraufträufeln und den Trüffel in dünne Scheiben darüberhobeln. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 970 kcal | 40 g E | 71 g F | 45 g KH



„Wild sollte viel öfter auf dem Speiseplan stehen!“

In ihrem Kochbuch „Wild kochen!“ zeigt Alena Steinbach, wie vielseitig Wild ist. Im Interview spricht die Jägerin über ihre Leidenschaft und verrät, was Wild so besonders macht

Text: Eric Kluge



Was macht Wildfleisch kulinarisch so spannend?

Wild ist besonders geschmacksintensiv, sehr fettarm und enthält besonders viele wichtige Vitalstoffe. Da die Tiere in freier Wildbahn aufwachsen und leben, ist das Fleisch komplett frei von Medikamenten und jeglichen Zusatzstoffen – ein absolut naturbelassenes Lebensmittel also.

Ist Wild also eine Alternative zu Bio-Fleisch?

Absolut. Natürlich kann man nicht direkt von Bio-Fleisch sprechen, da es für gejagtes Wild keine Zertifizierungen oder Siegel gibt. Vom ökologischen Aspekt her geht es aber in eine ähnliche Richtung. Aus diesem Grund sollte Wild auch viel öfter auf dem Speiseplan stehen.

Das Thema Jagd polarisiert. Wie gehen Sie mit Kritikern um?

Ich bekomme sehr oft die Frage gestellt,

wie ich es mit meinem Gewissen vereinbaren kann, Tiere zu jagen. Für mich persönlich ist dies jedoch die ehrlichste Art, Fleisch zu konsumieren. Wenn das Wild zu einem Lebensmittel verarbeitet wird, bekomme ich diese Schritte auch mit. Außerdem weiß ich ganz genau, woher das Tier stammt und unter welchen Bedingungen es gelebt hat. Beim Jagen ist es so, dass das Tier selbst von der Jagd in den meisten Fällen nichts mitbekommt. Dementsprechend ist es weder gestresst noch wird es gequält.

Das wirkt sich sicher auch auf den Geschmack des Fleisches aus?

Genau. Da keine Stresshormone ausgeschüttet werden, leidet weder das Tier noch die Qualität des Fleisches. Dass Wild einen eigenartigen Geschmack hat, ist ein Mythos, der sich beharrlich hält. Natürlich ist es so, dass vor allem Rotwild einen sehr charakteristischen und in-

tensiven Geschmack hat. Es gibt aber auch deutlich weniger aufdringliche Sorten. Rehwild eignet sich zum Beispiel toll für alle Wildeinstiger, da es leicht zu bekommen ist.

Worauf sollte man generell beim Kauf von Wild achten?

Qualitativ hochwertiges Fleisch erkennt man am markanten Rotten. Dabei ist von hell- bis dunkelrot alles möglich. Ich würde empfehlen, Wild immer direkt vom Jäger zu kaufen. Falls das nicht möglich ist, wird man auch auf dem Wochenmarkt oder auf den Webseiten der Landesjagdverbände fündig. Vom Kauf beim Discounter rate ich klar ab: Das Fleisch kommt meist aus Australien oder Neuseeland.

Wie lagert man Wild am besten?

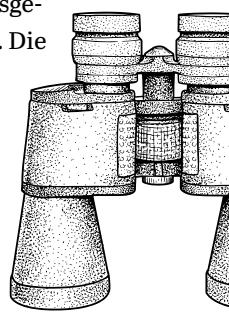
Vakuumiert kann Wild bis zu zwei Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Falls es doch erst später zubereitet werden sollte, würde ich es aber immer einfrieren.

Gibt es besondere Zubereitungstipps?

Tatsächlich bereite ich Wild wie andere Fleischsorten auch zu – und ohne besonderen Schnickschnack. Da es schon einen guten Geschmack mitbringt, reichen Salz und Pfeffer zum Würzen meist aus.

Welches Gericht mit Wild sollte jeder mal probieren?

Eins meiner absoluten Lieblingsgerichte ist die Damwild-Lasagne. Die koche ich oft für meine Familie und Freunde – gerade wenn mehrere Gäste zu Besuch kommen, ist das ein wirklich tolles Gericht. Dazu ein frischer Salat und alle sind satt und glücklich.



Kleine Weinkunde

Edle Tropfen

*Nicht nur Sorte und Preis sind entscheidend dafür, wie gut ein Wein schmeckt.
Auch Glas, Temperatur und Zeitpunkt spielen eine Rolle*

Bordeauxglas
für tanninhaltige
Rotweine

Burgunderglas
für Rotweine
mit feinem
Bouquet

Roséglas für
Roséwein
oder leichte
Rote

Sektglas für
Schaumweine

Rieslingglas für
leichte Weißweine

Dessertwein-
glas für süße
Tropfen



1

Zum Festessen

Zu Garnelen, Muscheln, und hellem Geflügelfleisch passen frische Weißweine gut – wie Riesling oder Pinot Grigio. Steaks oder Roastbeef harmonieren mit schweren Rotweinen wie Merlot oder Cabernet Sauvignon. Zu dunklem Fleisch mit viel Soße schmecken samtige Rotweine – wie Pinot Noir oder Rioja.

Aromenvielfalt

Ein einzelner Wein kann bis zu 500 Aromen haben. Dabei hängen die primären Aromen von der Rebsorte ab, ihre Vielfalt wird auch vom Klima geprägt, in dem der Wein gewachsen ist. Die sekundären Aromen entstehen im Herstellungsprozess – etwa durch den Zusatz von Hefe oder Bakterien.

2

3

Gut gekühlt

Auf die Trinktemperatur kommt es an: Je nach Sorte sollte Wein unterschiedlich kalt genossen werden, damit er seine Aromen voll entfalten kann. Als Faustregel gilt dabei: Jüngere Weine dürfen grundsätzlich etwas kühler konsumiert werden als reifere. Eiskalt (3–7 °C) sollten Schaumweine sein und kalt (9–11 °C) Weißweine und Rosé. Während leichte Rotweine bei Kellertemperatur (13–16 °C) getrunken werden, empfiehlt sich bei mittelschweren und schweren Rotweinen sogenannte Zimmertemperatur (16–20 °C).

Schweregewichte

Je nach Sorte kommen Wein, Sekt und Champagner teils mit reichlich Kalorien daher. Süße Weine haben etwas mehr, sehr trockene Weine eher etwas weniger. Ansonsten gilt im Schnitt: Sekt und Champagner kommen auf 120 kcal pro 150 ml, Rosé auf 75 kcal, Rotwein auf 85 kcal, Weißwein auf 75 kcal und der weihnachtliche Glühwein auf 80 kcal.

Karaffieren

Einigen Weinen tut es gut, wenn sie atmen, also vor dem Verzehr geöffnet werden. Dabei sollten ältere Tropfen kürzer mit Luft in Berührung kommen als jüngere. Und: Weißwein verträgt deutlich weniger Sauerstoff als Rotwein.

4

5

Sündhaft gut

Desserts zum Verlieben

Das Beste kommt wie immer zum Schluss:

Mit unseren kreativen Nachspeisen setzen Sie Ihrem Festmenü das i-Tüpfelchen auf. Wir versprechen: Die weihnachtlichen Aromen werden Ihre Gäste begeistern

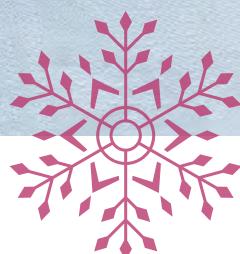


**Stollen-Tiramisu
mit Himbeeren**
Rezept auf Seite 47





Honigeis
mit gebratener
Ananas und
Amarettinibröseln
Rezept auf Seite 47





GENUSS-TIPP:

Für eine passende Soße 400 g verschiedene Beeren waschen und mit 50 g Zucker pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen und zur Pannacotta servieren. Wer es lieber warm mag, kann die Soße kurz in einem Topf erhitzen.



**Marzipan-Mohn-Pannacotta mit
gezuckerten
Johannisbeeren**
Rezept auf Seite 47

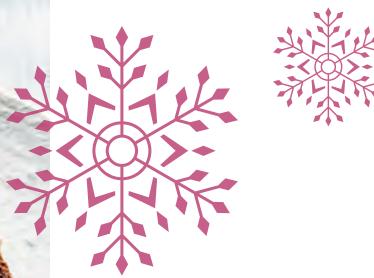


GENUSS-TIPP:

*Sie können auch Birnen statt Äpfel verwenden:
Dann das obere Drittel als Deckel abschneiden
und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen.
Die Füllung in die Aushöhlung geben und
bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen. Dann ebenfalls
mit Vanillesoße oder Vanilleeis servieren.*



Karamell-
Bratäpfel mit
Vanillesoße
Rezept auf Seite 48



VEGGIE

Schokobiskuitrolle mit mariniertem Grapefruit-Orangen-Salat

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min. zzgl.
mind. 2 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 6 Personen

- 5 Eier
- 1 Prise Salz
- 175 g Zucker zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 15 g Stärke
- 60 g Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- ½ unbehandelte Orange

- 1 Grapefruit
- 2 Orangen
- 30 ml Grand Marnier
- 40 g brauner Zucker
- 1 TL Zimtpulver
- 400 g Sahne
- 2 Pck. Sahnesteif
- 100 g Schokoladenraspel

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. 70 g Zucker einrieseln lassen und weiter-schlagen, bis eine hellglänzende weiße Masse entstanden ist.

2 Eigelb mit 30 g Zucker schaumig schlagen. Das Mehl mit Stärke,

30 g Kakaopulver und Backpulver mischen. Unter das Eigelb ziehen. Etwas Eischnee ebenfalls in die Mischung rühren, dann wiederum diese Mischung zügig unter den übrigen Eischnee ziehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im heißen Backofen 10-12 Min. hellbraun backen.

3 Ein Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Zucker bestreuen. Den Biskuit aus dem Ofen nehmen und vorsichtig mit dem Backpapier auf das Tuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen und den Biskuit mit Hilfe des Handtuchs aufrollen und aufgerollt vollständig abkühlen lassen.

4 Inzwischen die unbehandelte Orange heiß waschen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Grapefruit und Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets dann zwischen den Fruchtwänden herausschneiden. Grand Marnier, brauen Zucker, Zimt und den ausgepressten Orangensaft verrühren. Fruchtscheiben zugeben und bis zur Verwendung zugedeckt ziehen lassen.

5 Sahne mit Sahnesteif und übrigem Zucker steif schlagen. Übriges Kakao-pulver dazusieben und unterziehen. ⅔ der Schokoraspel sowie Orangenabrieb ebenfalls unterheben. Biskuit entrollen und mit der Schokosahne bestreichen. Wieder einrollen, mind. 2 Std. kalt stellen.

6 Die Biskuitrolle aus dem Kühl-schrank nehmen und mit den ma-rinierten Zitrusfrüchten anrichten. In Scheiben schneiden, mit den übrigen Schokoraspeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 601 kcal | 10 g E | 31 g F | 69 g KH



VEGGIE

Stollen-Tiramisu mit Himbeeren

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.
mind. 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 8 Personen

- ½ unbehandelte Orange
- 500 g Quark
- 100 g Puderzucker
- 2 TL Zimtpulver
- 500 g Mascarpone
- 80 ml kalter Espresso
- 50 ml brauner Rum
- 400 g Stollen
- 400 g TK-Himbeeren
- 4–5 EL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

1 Orange heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Quark mit dem Puderzucker und 1 TL Zimt mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Mascarpone, Orangenabrieb und die Hälfte des Orangensafts zugeben und zügig unterziehen.

2 Espresso, Rum und übrigen Orangensaft mischen. Stollen in dünne Scheiben schneiden. Eine Form (40 x 30 cm) mit der Hälfte des Stollens auslegen. Mit der Hälfte der Flüssigkeit beträufeln. Die Hälfte der Mascapponemasse daraufgeben und glatt streichen. Mit der Hälfte der gefrorenen Himbeeren bedecken. Übrigen Stollen daraufgeben und mit übriger Espresso-Mischung beträufeln. Restliche Himbeeren darauf verteilen und mit übriger Creme bedecken. Abdichten und mind. 4 Std., besser über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.

3 Übriges Zimtpulver mit dem Kakao-pulver mischen und mit Hilfe eines

Siebs auf das Tiramisu geben. In Stücke schneiden und servieren.

Pro Portion: 615 kcal | 17 g E | 38 g F | 49 g KH



VEGGIE

Honigeis mit gebratener Ananas und Amarettinibröseln

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.
zzgl. etwa 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 250 g Sahne
- 100 ml Honig
- 5 Eigelb
- 50 g Amarettini
- 30 g Mandelkerne
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 30 g brauner Zucker
- 90 g kalte Butter
- ½ TL Zimtpulver
- Salz
- 1 kleine Ananas
- 40 ml Amaretto

ZUBEREITUNG

1 Für das Eis Vanilleschote halbieren und das Mark herauslösen. Mark und Schote mit der Milch und der Sahne in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und 10 Min. ruhen lassen.

2 Vanilleschote entfernen. Honig und Eigelb in einen Topf geben und schaumig schlagen. Die warme Sahnemischung unter ständigem Rühren langsam in die Honig-Eigelb-Mischung gießen. Dann die Masse bei kleiner Hitze etwa

WINTERDESSERTS

5 Min. eindicken lassen, vom Herd nehmen und für 3 Std. kalt stellen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 In der Zwischenzeit die Amarettini-streusel vorbereiten. Dazu die Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und grob zerstoßen. Mandeln hacken. Beides mit Mehl, braunem Zucker, 80 g Butter, Zimt und 1 Prise Salz zu Streuseln verkneten. Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen 8–10 goldbraun backen.

4 Gekühlte Honig-Sahne-Mischung in eine Eismaschine geben und gefrieren lassen.

5 Die Ananas schälen und den Strunk herausschneiden. Dann in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Ananas von jeder Seite anbraten. Mit dem Amaretto ablöschen und einkochen lassen.

6 Ananasscheiben auf Teller legen, je zwei Kugeln Honigeis darauf anrichten. Mit den Amarettinibröseln bestreut sofort servieren.

Pro Portion: 818 kcal | 14 g E | 54 g F | 67 g KH



Marzipan-Mohn-Pannacotta mit gezuckerten Johannisbeeren

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min. zzgl.
4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 5 Blatt Gelatine
- 75 g Marzipanrohmasse



- 400 g Sahne
- 100 ml Milch
- 3 EL gemahlener Mohn
- 150 g Zucker
- 200 g Johannisbeeren an Rispen

ZUBEREITUNG

1 Die Gelatine für etwa 10 Min. in kaltem Wasser einweichen. Das Marzipan klein schneiden. Die Sahne und Milch in einen Topf geben, Marzipan dazugeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze glatt rühren. Dann Mohn dazugeben und die Sahne mischen 1 Min. aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen. Die Gelatine gut ausdrücken und in die heiße Marzipansahne rühren. In 4 kleine Förmchen (à 150 ml) füllen, mit Frischhaltefolie abdecken, mind. 4 Std. kalt stellen.

2 200 ml Wasser und 100 g Zucker in einen Topf geben, unter ständigem Rühren den Zucker vollständig auflösen lassen. Die Mischung leicht sirupartig einköcheln lassen. Den Zuckersirup auf Zimmertemperatur abkühlen. Die Johannisbeeren in den Sirup eintauchen, herausnehmen und in dem übrigen Zucker wälzen. Die gezuckerten Johannisbeeren auf einem Kuchengitter trocknen lassen.

3 Marzipan-Mohn-Pannacotta mit einem spitzen Messer vom Rand lösen. Die Förmchen kurz in heißes Wasser halten und die Pannacotta auf je einem Dessertteller stürzen. Mit den gezuckerten Johannisbeeren garnieren und sofort servieren.

Pro Portion: 627 kcal | 10 g E | 41 g F | 56 g KH



VEGGIE LEICHT

Karamell-Bratäpfel mit Vanillesoße

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN

- 40 g Walnusskerne
- 40 g weiche Karamellbonbons
- 25 g Zartbitterschokolade
- ½ TL Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 6 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- Saft von ½ Zitrone
- 175 ml Orangensaft
- 1 EL Puderzucker
- 1 Vanilleschote
- 400 ml Milch
- 60 g Zucker
- 3 Eier
- 200 g Sahne
- 1 EL Stärke

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnusskerne, Karamellbonbons und Zartbitterschokolade hacken und mit dem Zimtpulver sowie Salz vermengen. Äpfel waschen, einen Deckel abschneiden und mit einem Ausstecher großzügig vom Kerngehäuse befreien. Mit dem Zitronensaft beträufeln.

2 Die Äpfel in eine Auflaufform stellen und die Füllung in die Öffnung geben. Orangensaft mit dem Puderzucker erhitzen, bis der Puderzucker sich aufgelöst hat. Dann in die Auflaufform gießen und alles im heißen Ofen 35–40 Min. backen. Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit die Deckel auf die Äpfel setzen und mitgaren.

3 Inzwischen für die Vanillesoße die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Milch mit

Zucker, Vanillemark und –schote unter Röhren vorsichtig aufkochen lassen.

4 Die Eier mit dem Handrührgerät glatt rühren. Weiterröhren und Sahne sowie Stärke zugeben und alles gut verrühren. Vanilleschote aus der heißen Vanillemilch entfernen. Eiermischung mit dem Schneebesen in die heiße Milch röhren. Unter Röhren aufkochen lassen, bis die Soße leicht andickt. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit den Bratäpfeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 428 kcal | 8 g E | 23 g F | 49 g KH

GENUSS-TIPP

ACH, SIND DIE SÜSS!

Ein guter Dessertwein ist der krönende Abschluss Ihres Festmenüs. Servieren Sie die süßen Weine bei 10–12 °C aus kleinen Dessert- oder Weißweingläsern zur Nachspeise oder zum finalen Käsegang. Da sie sehr intensiv sind, reicht eine kleine Menge pro Gast.



Juvelo Gewürztraminer passito 2015 DOC
Dieser Südtiroler besticht durch sein ausgewogenes, fruchtig-würziges Aroma und feinem Duft nach Honig, Quitten, Vanille und kandierten Orangenschalen.
Ca. 30 Euro, z. B. über vinum-distribution.de



Bergdolt-Reif & Nett Riesling Auslese
Aus der Pfalz kommt diese Riesling-Auslese, die mit üppiger Frucht und einer ausgewogenen mineralischen Säure überzeugt. Ca. 13 Euro, z. B. über belvini.de



Glühwein Cupcakes mit Zimt-Frosting

ZUTATEN für 12 Personen
Zubereitung (ca. 70 Min.)

Für die Cupcakes:

100 ml Klindworth Winterlust-Glühwein Nik
200 g weiche Butter
100 g Rohrzucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
3 Bio-Eier
200 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver
½ TL Zimt
1 Prise Salz
2 EL Kakao
50 g grob gehackte Schokolade

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinform einfetten und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Weiche Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Handmixer cremig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben.

2. Mehl, Mandeln, Backpulver, Zimt, Salz und Kakao in einer zweiten Schüssel mischen. Abwechselnd die Mehlmischung und den Glühwein unter den Teig mischen. Zum Schluss die gehackte Schokolade unterheben.

Für das Frosting:

100 g Butter (zimmerwarm)
120 g Puderzucker
Prise Zimt
1 EL Klindworth Winterlust-Glühwein Nik
120 g Frischkäse

Für die Deko:

Zimt, Backperlen

3. Teig in die Muffinform füllen und ca. 25 Min. (Garprobe machen) backen. Etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Ganz auskühlen lassen.

4. Für das Frosting Butter, Zimt, Glühwein und Puderzucker mit dem Handmixer zu einer glatten Masse verrühren. Anschließend den Frischkäse gut unterrühren. 30 Minuten durchkühlen lassen. Die Creme auf die Cupcakes streichen. Mit Zimt und Deko nach Wahl bestreuen.



Kochen mit Klindworth

Nik, der rote Glühwein mit dem fröhlichen Namen, ist eine von sechs Winterlust-Spezialitäten des Fruchtsaftherstellers Klindworth. Es gibt aber auch Claus (weißer Glühwein), Puk (Punsch mit Vanille-Rum-Geschmack) und drei alkoholfreie Fruchtsaftgetränke, die heiß und kalt super schmecken: Inga (Apfel-Ingwer), Zap (Apfel-Zimt) und Max (Apfel-Kirsch). Klindworth ist vor allem bekannt durch seine große Auswahl an Fruchtsäften und Nektaren mit ungewöhnlichen Namen wie Osa, Asa oder Mago mit Etiketten in knalligen Farben. Inzwischen gibt es aber auch Schorlen und Limonaden (nade) von Klindworth sowie Bio Teegetränke für Erwachsene (BTRUE) und für Kinder (TRINKSTE!), mit denen Klindworth dem Trend zu weniger süßen Getränken entgegenkommt. Sie haben Lust auf noch mehr raffinierte Rezepte mit Fruchtsäften? Dann schauen Sie einmal auf dieser Webseite vorbei:
www.klindworth-fruchtsaefte.de

Teilnehmen und gewinnen!

Adventsverlosung

Wir möchten Ihnen zu Weihnachten eine Freude machen: Mit nur einem Klick können Sie bei uns Preise im Gesamtwert von etwa 14.200 Euro gewinnen!



„QUELENHOF LUXURY RESORT PASSEIER***“**

**1 x 1 Wellness-Urlaub
in Südtirol**

Das luxuriöse Wellness-Paradies im „Quellenhof Luxury Resort Passeier*****“ (www.quellenhof.it) umfasst beachtliche 10.000 qm und bietet alles, was Wellness und Spa zum Erlebnis macht: 22 Saunen, darunter die preisgekrönte See-Event-Sauna, eine atemberaubende Wasserwelt mit 11 Indoor- und Outdoorpools und zwei Naturbadeteiche. Somit gehört das Hotel zum erlesenen Kreis der knapp 30 „Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol“ (www.belvita.it). Kulinarisch verwöhnt werden die Gäste mit einem vielfältigen Gourmet-Angebot. Neben der klassischen Gourmet-Halbpension bieten die beiden Restaurants „Quellenhof Gourmetstube 1897“ (mehrfach prämiert) und das „Sky Restaurant Teppanyaki“ den Gästen Kochkunst vom Feinsten! Logiert werden kann in kuscheligen Doppelzimmern oder exklusiven Suiten & Chalets.

Gewinnen Sie 1 Hotelaufenthalt von 7 ÜN für 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Gourmet-Halbpension, exklusivem Wellness- & Spa-Bereich, täglichem Aktiv- & Fitnessprogramm u. v. m. Wert: ca. 3.000 Euro





CARL MERTENS

3 x 1 Messer-Set

Die Serie „Foreman“ von Carl Mertens aus Solingen (www.carl-mertens.com) bietet Kochmesser von höchster Qualität. Die handgeschmiedeten Klingen sind ultrascharf und dank der ergonomisch geformten Holzgriffe liegen die Messer perfekt ausbalanciert in der Hand. **Wir verlosen 3 Sets der Serie „Foreman“, bestehend aus 1 Messerblock inkl. 5 Messern (Gemüse-, Bistro-, Koch-, Santoku- und chin. Kochmesser) plus 1 Schärgutschein.** Wert je Set: ca. 870 Euro



SAGE APPLIANCES

3 x 1 Siebträger-Espressomaschine

Ab sofort können Sie mit der „Barista Touch“ von Sage Appliances (www.sageappliances.com/de) Espresso und Kaffeespezialitäten auch zu Hause in Barista-Qualität genießen. Die Siebträger-Espressomaschine mit integriertem Kegelmahlwerk und 3 Sekunden Aufheizzeit mahlt und dosiert automatisch. Per Touchscreen stehen dem Hobby-Barista 5 vorprogrammierte Kaffeespezialitäten und 6 individuelle Einstellungen zur Auswahl. Die Dampfzanzeige sorgt für einen seidig-weichen Milchschaum in perfekter Temperatur, so gelingt auch Latte Art ganz leicht. **Wir verlosen 3 x 1 „Barista Touch“ des Marktführers bei hochwertigen Siebträger-Espressomaschinen für zu Hause.** Wert je Maschine: ca. 1.200 Euro

ROSENDAHL

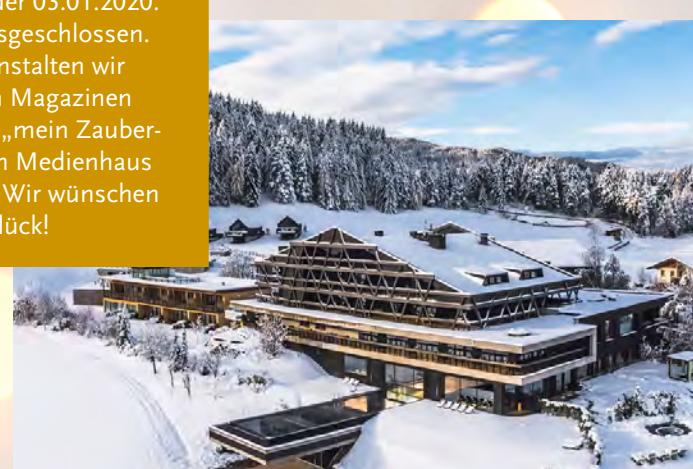
3 x 1 Porzellan-Set

Für glamouröse Momente an der Tafel sorgt die mit kleinen Sternen bestäubte Porzellanserie „Moments“ von Rosendahl (www.rosendahl-design.de). Sie basiert auf der bekannten zeitlos eleganten Serie „Grand Cru“ der Marke und lässt sich hervorragend damit kombinieren. Die filigranen goldenen Ornamente auf dem weißen Porzellan verzaubern alle Gäste am Tisch. **Wir verlosen 3 x 1 Porzellan-Set, bestehend aus Tellern (Ø 19, 21 und 27 cm), Pastatellern (Ø 25 cm), Schalen (Ø 19 cm) und Bechern für 6 Personen.** Wert je Set: ca. 830 Euro



SO KÖNNEN SIE GEWINNEN

Ganz gleich, ob Sie selbst gewinnen oder aber einem lieben Menschen eine Freude machen möchten – der erste Weg zum Glück führt Sie auf landgenuss-magazin.de/Adventsverlosung. Teilnahmeschluss ist der 03.01.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Verlosung veranstalten wir gemeinsam mit den Magazinen „So is(s)t Italien“ und „mein ZauberTopf“, die ebenfalls im Medienhaus falkimedia entstehen. Wir wünschen Ihnen viel Glück!



„VIER-STERNE-SUPERIOR-HOTEL PFÖSL“

2 x 1 Aufenthalt in den Dolomiten

Nachhaltigkeit, Regionalität, Naturerleben und Regeneration bilden das Konzept des „Vier-Sterne-Superior-Hotel Pfösl“ (www.pfoesl.it) auf dem Hochplateau Deutschnofen. 18 Natursuiten ergänzen die 44 modernen Zimmer und Suiten sowie die drei exklusiven Chalets am Waldrand. Das „naturaspa“ begeistert mit seinem Naturwellnessangebot und dem Infinity-Sole-Pool mit einzigartigem Ausblick. Für das leibliche Wohl sorgen Küchenchef Markus Thurner und sein Team. **Wir verlosen 1 Gutschein über 3 ÜN für 2 Personen (Wert ca. 1.500 Euro) und 1 Gutschein über 2 ÜN für 2 Personen (Wert ca. 1.000 Euro) inkl. „3/4 Pfösl Genießerpension“ (o. Getränke).** Einzulösen in Absprache mit dem Hotel.



Richtig essen

Fit durch die Erkältungszeit

Die Blätter fallen, die Temperaturen auch: Der Herbst ist da – und mit ihm oft Schnupfen, Husten und Heiserkeit. Doch wer bei den ersten Anzeichen aktiv wird und sich gesund ernährt, kann Infekte abwehren oder ihren Verlauf abschwächen

Text: Nicole Benke, Bruntje Thielke

Topfit und ganz gesund durch Herbst und Winter zu kommen – das ist ein Wunsch, der bei den wenigsten in Erfüllung geht. Zwei Infekte hat jeder Erwachsene durchschnittlich im Jahr, bei Kindern sind es sogar bis zu acht. Die Ursache: Es gibt mehrere

Hundert verschiedene auslösende Viren, denen das Immunsystem nicht allen gewachsen ist. Und gerade jetzt, in der dunklen, kalten Jahreszeit, ist die Ansteckungsgefahr besonders groß... Die Abwehrkräfte sind durch die Temperaturwechsel und die Kälte bereits

angegriffen, außerdem strapaziert die trockene Heizungsluft die Schleimhäute. Auch wenn eine Erkältung meist harmlos verläuft (anders als eine Grippe), sind die Symptome unangenehm. Zudem können Komplikationen entstehen, wenn man sich nicht schont oder erneut ansteckt. Wen es bereits erwischt hat, sollte sich daher Ruhe gönnen. Außerdem wussten schon unsere Großmütter (und moderne Studien bestätigen das): Eine heiße Hühnersuppe kann ein echter Erkältungskiller sein.

Viele Hausmittel bringen schnell Linderung

Und auch eine ganze Reihe von anderen Hausmitteln hilft effektiv. Kräutertees mit Eukalyptus oder Latschenkiefer wirken Abgeschlagenheit entgegen. Nasenspülungen (ein Gramm Salz auf



100 ml Wasser) unterstützen die Schleimhäute und halten die Nase frei. Ein Wickel mit Quark lindert effektiv Hals-schmerzen. Dafür zwei Esslöffel Quark auf ein Stofftaschentuch streichen, es um den Hals legen und mit einem Tuch fixieren. Und bei Kopfschmerzen jeglicher Art ist ein Tropfen Pfefferminzöl (einmassiert auf die Schläfen) das Mittel der Wahl – das wussten schließlich schon die Römer.

Doch der wirksamste Schutz und damit auch der Garant für einen möglichst harmlosen Verlauf einer Erkältung ist ein starkes Immunsystem. Deshalb heißt es gerade jetzt: Stress vermeiden, regelmäßig gründlich die Hände waschen und vor allem auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten.

Essen Sie jeden Tag einen Regenbogen

Als Faustregel gilt: je bunter das Essen, umso besser. Denn frische, farbenfrohe Lebensmittel stehen für Vielfalt – nicht nur in Sachen Geschmack, sondern vor allem auch, was die Nährstoffe angeht. Verschiedene natürliche Farbstoffe, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören, geben Obst und Gemüse seine Farbe – mal Rot, mal Orange, mal Gelb, mal Grün, mal Violett. Unser Körper kann die Stoffe nicht selbst herstellen, dabei sind sie lebenswichtig: Sie stärken das Immunsystem und können sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Im Zusammenspiel mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballast- und Bitterstoffen sind sie eine Wunderwaffe bei der Vorbeugung von Erkältungen. Jede Gemüsesorte enthält andere Pflanzenfarbstoffe, etwa Carotinoide, Polyphenole und Glucosinolate. Ihre Gesundheitswirkungen addieren

5 LEBENSMITTEL, DIE DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

CHILI

Der Wirkstoff Capsaicin sorgt für die Schärfe von Chilis und Peperoni – und verleiht ihnen auch ihre nachgewiesene antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. So heizen die scharfen Schoten auch das Immunsystem und den Stoffwechsel ordentlich an.



INGWER

Die Wurzel punktet mit reichlich wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und ätherischen Ölen. Das enthaltene Gingerol wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, dazu hat Ingwer antimikrobielle Eigenschaften.



Damit ist es ideal, um vorbeugend gegen Infekte zu wirken. Und wen es doch erwischt hat: Selbst zubereiteter Ingwertee mit etwas Honig hilft gegen Halsschmerzen.

KNOBLAUCH

Die Knollen bekämpfen Bakterien und Pilze gleichermaßen. Der Stoff Allicin hilft, das Immunsystem zu unterstützen und das Risiko für Infektionen zu senken. Eine Studie ergab, dass Menschen, die täglich Allicin zu sich nahmen, im Schnitt 63 Prozent seltener erkältet waren und im Krankheitsfall deutlich schneller gesund wurden.



KURKUMA

Seine Inhaltsstoffe machen Kurkuma zu einem der gesündesten Gewürze der Welt. In gut sortierten Bioläden und Supermärkten ist die Wurzel frisch erhältlich, meist kommt sie jedoch als gemahlenes Pulver zum Einsatz. Kurkuma stimuliert unser Immunsystem und wirkt zusätzlich entzündungshemmend und entgiftend.



ZITRONEN

Die gelben Früchte haben viel gesundes Vitamin C – das hilft unserem Immunsystem genauso wie die antibakterielle und antivirale Wirkung der Zitrone. Darüber hinaus kann sie auch Entzündungen hemmen und wertvolles Eisen aus der Nahrung filtern. Also: Öfter mal eine Zitrone auspressen, das hält Erkältungen auf Distanz.

sich dann im Mix. Auch weiße Lebensmittel wie Zwiebeln und Knoblauch sind jetzt wichtig. Sie enthalten zwar keine Pflanzenfarbstoffe, dafür aber die Schwefelverbindungen Alliin und Allicin, die die Fließfähigkeit des Blutes verbessern und antibakteriell wirken. Versuchen Sie also, stets aus jeder Farbkategorie ein paar Lebensmittel auszuwählen: Grünkohl, Brokkoli, Kürbis, Möhren, Rote Bete, Paprika, Tomaten – die Auswahl ist auch in der kalten Jahreszeit groß.

Darmgesund essen für ein starkes Immunsystem

Dazu ist es wichtig, auch die Darmflora zu stärken. Unser Immunsystem ist mit unserem Darm verbunden: 70 Prozent unserer Abwehrzellen befinden sich in dem wichtigen Organ. Stehen sie in einem optimalen Verhältnis zueinander, läuft unsere Abwehr auf Hochtouren. Dafür braucht der Darm Ballaststoffe (etwa aus Gemüse und Vollkornprodukten) sowie probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Dickmilch, Kefir und Sauerkraut. Und wer gern Fleisch isst, sollte ruhig mal Wildfleisch probieren, da die Konzentration an abwehrstärkendem Zink und Eisen hier besonders hoch ist (unsere Rezeptideen ab S. 36). Dazu viel Schlaf, Bewegung im Freien und ab und an mal ein Saunagang – und Sie können der Erkältungssaison völlig gelassen entgegen sehen.



TIPP: Eine heiße Brühe ist wohltuend an kalten Tagen. Sie liefert viele Mineralstoffe, wirkt heilungsfördernd und entzündungshemmend.

LEICHT

Rinderbrühe

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Std.

ZUTATEN für 4 Gläser à 250 ml

- 6 gehackte Bio-Rinderknochen
- 2 Zwiebeln
- 150 g Sellerie
- 2 Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Stange Porree
- ½ Bund Petersilie
- ¼ Bund Liebstöckel
- 250 g Kirschtomaten
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Salz
- 3 Wacholderbeeren
- ¾ TL bunte Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner
- 1 Beinscheibe vom Bio-Rind

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knochen waschen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen 30 Min. rösten. Dabei wenden.

2 Zwiebeln, Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel schälen, Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel waschen und alles in Stücke schneiden. Porree putzen, in Ringe schneiden und waschen. Kräuter und Tomaten waschen.

3 Die Zwiebeln und das andere Gemüse in erhitzen Öl anbraten. 2 l kaltes Wasser angießen, Salz, Gewürze und Kräuter sowie Knochen und Beinscheibe zufügen, aufkochen und offen etwa 4 Std. kochen lassen. Dabei evtl. entstehenden Schaum abschöpfen.

4 Die Brühe durch ein feines Sieb oder einen Papierfilter gießen, sofort in heiße Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erwärmen und heiß trinken.

Pro Glas: 137 kcal | 7 g E | 5 g F | 16 g KH

7 ERKÄLTUNGS-MYTHEN IM CHECK



BEI ERKÄLTUNGEN MUSS MAN VIEL TRINKEN

Stimmt. Das hält die Schleimhäute feucht, gerade warme Getränke wirken wohltuend.



ERKÄLTUNGEN WERDEN DURCH KÄLTE AUSGELÖST

Stimmt nicht. Erkältungen werden immer von Viren ausgelöst. Hat man allerdings ein angeschlagenes Immunsystem, ist der Körper bei Unterkühlung mitunter mit der Abwehr der Erkältungsviren überfordert.



ANTIBIOTIKA HELFEN BEI ERKÄLTUNGEN

Stimmt nicht. Erkältungen werden durch Viren ausgelöst – und Antibiotika helfen nur bei bakteriellen Infekten.



ES IST BESSER, DIE NASE HOCHZU-ZIEHEN ALS INS TASCHENTUCH ZU SCHNÄUZEN

Stimmt. Durch zu starkes Schnäuzen entsteht Druck im Rachenraum. Krankheitserreger können dann erst recht in die Nebenhöhlen gelangen und sich entzünden.



MEDIAMENTE BESCHLEUNIGEN DEN GENESUNGSPROZESS

Stimmt nicht. Einige sorgen zwar dafür, dass man sich wohler fühlt, indem sie etwa den Reizhusten etwas lindern. Schneller gesund wird man durch Erkältungs-präparate jedoch nicht.



WER ERKÄLTET IST, SOLLTE KEINEN SPORT TREIBEN

Stimmt in der Regel. Bei starker Abgeschlagenheit oder Fieber sollte man sich nicht körperlich anstrengen, sonst droht eine Herzmuskelentzündung. Bei einem kleinen Schnupfen kann man unter Umständen moderat trainieren – am besten halten Sie kurz Rück-sprache mit Ihrem Hausarzt.



VITAMIN C MACHT SCHNELLER WIEDER GESUND

Stimmt nicht. Vitamin C ist wichtig für ein gut funkti-onierendes Immunsystem. Wer jedoch bereits erkältet ist, wird durch Zitrone & Co. nicht schneller gesund.



HONIG – MEDIZIN AUS DER NATUR

Honig gilt als altbewährtes Heilmittel. Denn er enthält Enzyme, die antibakteriell und antientzündlich wirken. Deshalb

hat er auch eine wohltuende Wirkung bei Erkältungen, gerade bei Husten und Reizhusten ist Honig ein erprobtes Hausmittel. Allerdings werden die Stoffe ab einer Temperatur von etwa 40 °C unwirksam. Es bringt also nichts, Honig in den heißen Tee zu rühren, dieser sollte zuerst etwas abkühlen. Als mit Abstand wirksamster Honig gilt derzeit neuseeländischer Manuka-Honig. Wissenschaftler fanden heraus, dass er einen Stoff mit besonders hoher antibakterieller Wirkung enthält: Methylglyoxal. Deshalb kommt Manuka-Honig auch in der Schulmedizin in der Wundbehandlung zum Einsatz, vor-ab wird er durch radioaktive Bestrahlung sterilisiert. Echter Manuka-Honig hat allerdings seinen Preis: 500 Gramm können durchaus mehr als 100 Euro kosten.

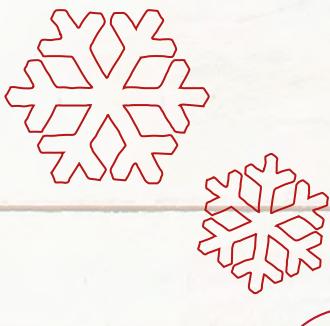


VITAMINSCHONEND KOCHEN

Im Winter ist eine vitaminreiche Ernährung wichtig, auf dem Speiseplan sollte viel frisches Gemüse stehen. Aber Vorsicht: Die Art der Zubereitung entscheidet darüber, wie viele Vitamine am Ende auf dem Teller landen. Beim Kochen gehen zum Beispiel viele der wichtigen Stoffe ins Wasser über. Besser ist es, Gemüse zu dämpfen. So bleiben alle Nährstoffe und der volle Geschmack erhalten. Es gibt Dampfeinsätze für Kochtöpfe, aber auch elektri-sche Dampfgarer, in denen auf mehreren Etagen verschiedene Lebensmittel zeitgleich gedämpft werden können.

LandGenuss

im Jahresabo!



Keine Ausgabe
verpassen!

Alle zwei Monate
ein druckfrisches
Heft

**6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für nur
37,90 €**



Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk

Versandkostenfreie
Lieferung

Mit einer
hochwertigen Prämie





Probebezug

„Mein LandRezept“

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

Gratis und selbstkündigend.

Wert: 14,97 €*

Prämien-ID: F1332

GRATIS



GRATIS



ELO Achat Bratentopf mit Glasdeckel

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

Wert: 44,90 €*

Prämien-ID: F1355



GRATIS



Le Creuset Mini-Cocotte

Die Mini-Cocottes von Le Creuset sind vielfältig einsetzbar, z.B. als Marmeladentöpfchen, zum Servieren von Snacks oder zum Zubereiten von kleinen Gerichten und Desserts. Die Oberfläche ist dank einer speziellen Glasur kratz- und schnittfest. Zudem lässt sie sich leicht reinigen und ist geruchs- und geschmacksneutral. Die Mini-Cocottes sind thermoresistent von 18 °C bis 260 °C und somit backofen-, mikrowellen-, kühlschrank- und gefrierschrankgeeignet. Sie haben die Wahl zwischen einer Mini-Cocotte entweder in der Farbe „Ofenrot“ oder „Karibik“. **Wert: 21,95 €***

Prämien-IDs: F1380 (ofenrot) | F1379 (karibikblau)



GRATIS

Salatgenuss-Set

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

Prämien-ID: F1354

* Verfügbarkeit der Prämien solange der Vorrat reicht.

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

ABO-ID: LG18ONE1



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



Ohne Fleisch

Die neue Gemüseküche

*Bei der ganzen Schlemmerei in der Weihnachtszeit
tut es gut, ab und an mal einen fleischlosen Tag
einzulegen. Hier kommen sechs neue
vegetarische Ideen für jeden
Geschmack*





VEGGIE

Gebratene Basilikumgnocchi mit Tomaten und Mozzarella

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 40 Min.
zzgl. 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Butter
- 1 Bund Basilikum
- 100 g Hartweizengrieß
- 100 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Eigelb
- 250 g Kirschtomaten
- 200 g Mini-Mozzarellakugeln
- 1 Bund Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1–2 TL Honig

ZUBEREITUNG

1 Für die Gnocchi Kartoffeln waschen und etwa 20 Min. in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen.

2 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln, zerlassene Butter, Basilikum, Grieß, Mehl, Eigelb und 1 TL Salz zügig zu einem geschmeidigen

Teig verkneten. Sollte er zu feucht sein, noch etwas mehr Mehl dazugeben. Den Teig abgedeckt 1 Std. ruhen lassen.

3 Teig in 4 gleich große Stücke teilen. Diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einer etwa 2 cm dicken Rolle formen. Dann jede Rolle in 2 cm breite Stücke teilen. Mit einem Gabelrücken die typischen Gnocchi-Rillen in die Stücke drücken.

4 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Hitze reduzieren und die Gnocchi im siedenden Wasser etwa 5 Min. gar ziehen lassen. Abgießen und kurz abtropfen lassen. Die übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden von beiden Seiten goldbraun braten.

5 Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen und ebenfalls halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Olivenöl, Essig und Honig verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel unterrühren.

6 Die gebratenen Basilikumgnocchi in eine große Schüssel geben und mit Tomaten, Mozzarella, Rucola und Dressing vermengen. Den Salat sofort servieren.

Pro Portion: 716 kcal | 19 g E | 42 g F | 68 g KH





**Gemüse-Frittata
aus dem Ofen**
Rezept auf Seite 63

**GENUSS-TIPP:**

*Wenn Kinder mitessen,
verwenden Sie Spitzpaprika,
da diese etwas kleiner sind,
oder wählen Sie kleine Paprika-
schoten aus.*

**Paprika mit
Hirsefüllung**

Rezept auf Seite 63

**Dinkel-Risotto
mit Kürbis, Paprika
und Kräutern**

Rezept auf Seite 63





**Flammkuchen mit
Birnen und Radicchio**

Rezept auf Seite 64



**Rote-Bete-Suppe mit
Meerrettichschmand**

Rezept auf Seite 64



VEGGIE LEICHT

Gemüse-Frittata aus dem Ofen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 grüne Paprikaschoten
- 200 g Champignons
- 1 große Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehne
- 6 Eier
- 200 ml Milch
- 50 g frisch geriebener Pecorino
- Salz und Pfeffer
- 2 Stiele Oregano
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Paprikaschoten waschen, entkernen, in dünne Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Fenchel putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Backofen 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier, Milch und Pecorino in einer Schüssel kräftig verquirlen, salzen und pfeffern. Oregano waschen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, die Hälfte klein schneiden, unterrühren.

3 Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Übriges Gemüse dazugeben, bei mittlerer Hitze 6 Min. andünsten. Salzen und pfeffern.

4 Die Eimasse über das Gemüse gießen und 3–4 Min. stocken lassen. Die Frittata dann offen 20–25 Min. im vorgeheizten Ofen fertig backen. Die Eimasse sollte durchgehend gestockt sein.

5 Die Frittata vom Pfannenrand lösen, auf einen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden. Mit Oregano garniert servieren.

Pro Portion: 271 kcal | 17 g E | 17 g F | 14 g KH

köcheln und 5 Min. im Topf ausdampfen lassen. Hirse mit Parmesan vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hirsemasse in die Paprikaschoten füllen, in eine gefettete, ofenfeste Form setzen. Paprikaschoten im Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 15 Min. backen.



VEGGIE LEICHT

Paprika mit Hirsefüllung

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 bunte Paprikaschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 200 g Hirse
- 600 g Gemüsebrühe
- 60 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 TL Zucker
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kräutersalz

ZUBEREITUNG

1 Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden und beiseitelegen. Kengähuse entfernen. Frühlingszwiebeln waschen und trocken tupfen. Wurzelenden und äußere Blätter entfernen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl einfetten.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln andünsten. Die Hirse waschen und mit Gemüsebrühe zugeben, für 10 Min.

3 Für die Soße eine Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel andünsten. Zucker und stückige Tomaten hinzugeben, kurz aufkochen lassen und 20 Min. auf geringer Hitze garen lassen. Mit Oregano und Kräutersalz würzen. Nach Belieben die Soße mit einem Pürierstab oder einem Standmixer pürieren.

4 Die gefüllten Paprikaschoten auf Teller verteilen und mit der Soße servieren.

Pro Portion: 415 kcal | 13 g E | 17 g F | 55 g KH



VEGGIE LEICHT

Dinkel-Risotto mit Kürbis, Paprika und Kräutern

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Bund gemischte Kräuter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehne
- 250 g Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 250 g „Dinkel wie Reis“
- 60 ml trockener Weißwein
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 gelbe Paprikaschote
- 80 g geriebener Parmesan

VEGETARISCH

ZUBEREITUNG

1 Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dinkelkörner zugeben, für 5 Min. rösten. Mit Weißwein ablöschen, unter Rühren bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. Paprikapulver zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 200 ml Brühe auffüllen, Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen. Nach und nach übrige Brühe angießen und unter Röhren nach Packungsangabe garen lassen. Kürbis und Paprika zugeben und weitere 8 Min. garen lassen.

3 40 g Parmesan und Kräuter unterheben. Dinkel-Risotto mit restlichem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 380 kcal | 18 g E | 12 g F | 50 g KH



VEGGIE LEICHT

Flammkuchen mit Birnen und Radicchio

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min. zzgl.

1 Std. 5 Min. Ruhezeit

ZUTATEN

- 10 g Hefe
- 1 TL Zucker
- 250 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Buttermilch
- 1 große reife Birne
- 1 EL Zitronensaft

ZUTATEN

- 150 g Radicchio
- 150 g Limburger Käse
- 300 g Crème légère
- 50 g Schmand
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Hefe und Zucker in 50 ml warmes Wasser geben und auflösen lassen. Mehl, 1 Prise Salz, Olivenöl und Buttermilch miteinander vermengen und das Hefe-Zucker-Gemisch hinzugeben. Zu einem glatten Teig verkneten.

2 Unter einem feuchten Tuch 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech in das untere Drittel des Ofens schieben und erhitzen.

3 Birne waschen, vierteln, entkernen, in sehr feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft mischen. Radicchio putzen, längs in feine Streifen schneiden. Den Käse grob schneiden. Crème légère mit Schmand mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten, in 4 Portionen teilen. Diese einzeln auf Backpapier ausrollen, nach einigen Min. Ruhezeit nachrollen. Teig mit Creme bestreichen, mit Birnen, Radicchio und Käse belegen, auf das heiße Blech geben, 6–8 Min. backen und sofort servieren.

Pro Stück: 483 kcal | 18 g E | 15 g F | 60 g KH



VEGGIE LEICHT

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettichschmand

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g Rote Bete
- ½ Bund Petersilie
- 10 g frischer Meerrettich nach Geschmack
- 100 g Schmand
- 2 EL Rapsöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rotweinessig

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Rote Bete von Stiel- und Wurzelansatz befreien, mit einem Sparschäler schälen, in Stücke schneiden, dabei am besten Handschuhe tragen.

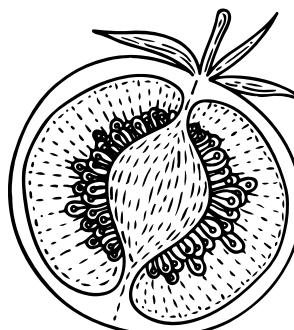
2 Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Meerrettich schälen und fein reiben. Petersilie, Meerrettich und Schmand vermengen und kalt stellen.

3 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig andünsten. Rote Bete und Kartoffeln hinzufügen, für einige Min. mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und 20 Min. bei mittlerer Hitze garen.

4 Suppe mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Ist die Suppe zu dick, noch etwas Brühe unterrühren.

5 Suppe auf 4 Teller verteilen, mit dem Meerrettichschmand garnieren und servieren.

Pro Portion: 149 kcal | 4 g E | 5 g F | 20 g KH





LandGenuss testet Technik für die Küche

Zerkleinern mit Stil

Für viele Koch-Fans sind sie unverzichtbar: kleine Küchenhelfer, die hacken, mixen und pürieren. Bruntje Thielke testete einen Mini-Zerkleinerer von KitchenAid und fragte sich: Ist er nur hübsch oder hat er auch innere Werte?

Eines ist direkt beim Auspacken klar: Die kleine KitchenAid, der Mini-Food-Processor, ist ein echter Hingucker in der Küche. Das liegt am Retro-Design und am knalligen Rot, das

das Unternehmen sechs aufeinander abgestimmten Haushaltsgeräten verpasst hat – für die limitierte Jubiläumsserie „Queen of Hearts“. Passend dazu zierte eine kleine Herzchen-Leiste das Gerät.

TECHNISCHE DATEN

RIESIG, DER KLEINE

Maße & Gewicht:

22,2 x 17,8 x 14,3 cm, 1,2 kg

Farbe: Passionsrot der „Queen of Hearts“-Serie und 6 weitere Farben

Fassungsvermögen: 830 ml

Material: Edelstahl-Vielzweckmesser, BPA-freie Arbeitsschüssel

Kabellänge: 76 cm

Bedienung: One-Touch, 2 Geschwindigkeitsstufen

Preis: 79 Euro

Doch das soll nicht nur hübsch aussehen – sondern vor allen Dingen funktionieren. Und das heißt für den Mini-Food-Processor: Er soll hacken, mixen und pürieren, was immer ihm einverlebt wird. Praktisch: Das kleine, kompakte Gerät passt eigentlich in jede Küche und muss nicht extra verstaut werden – so ist es immer einsatzbereit.

Anfangs habe ich Probleme, Behälter und Deckel so einrasten zu lassen, dass sich der Schneidemechanismus in Gang setzen lässt. Das nervt etwas, aber dient letztlich der Sicherheit. Und nach zwei bis drei Anwendungen sind die Griffe vertraut. Dank der One-Touch-Funktion kann der Food-Processor dann auch mit nur einer Hand bedient werden.

Das Schneidewerk funktioniert einwandfrei, hackt Nüsse fürs Backen, mixt und püriert Avocado, Knoblauch, Limette und Koriander zu einer cremigen Guacamole und häckselt alles Gemüse so klein, dass mein Sohn es in den Soßen und Pfannengerichten gar nicht mehr als solches erkennt. Klarer Vorteil, wenn Generation Fast Food nicht merken soll, dass ihr Gesundes vorgesetzt wird!

Als praktisch empfand ich, etwa bei der Pesto-Zubereitung, dass man während des Zermahlens über die Einträufeleinrichtung Öl langsam zugeben kann. Alles in allem ein feiner Zerkleinerer, der seinen Preis wert ist.



Breitsamer Honig



Tradition verpflichtet

Ein Honigbrot ist für viele der Inbegriff kulinarischen Glücks. So simpel, so gut! Das bayerische Familienunternehmen Breitsamer Honig hat sich dem Naturprodukt mit Leib und Seele verschrieben

Text: Nicole Benke

Alles begann mit einem kleinen Laden mitten in München. Johann Breitsamer verkaufte dort ab 1935 neben Milch auch Honig aus eigener Imkerei. Mit Erfolg: Die besonders gute Qualität seiner Produkte kam bei den Kunden an. Nach dem Krieg je-

doch reichten die Mengen, die er selbst produzieren konnte, nicht mehr aus. Breitsamer fing an, Honig aus Südbayern zuzukaufen. Die Imker suchte er kritisch aus – nur wer seinen hohen Qualitätsstandards gerecht wurde, durfte ihn beliefern. Daran hat sich bis heute nichts



SO GEHT NACHHALTIGKEIT

Wichtiger Bestandteil des Breitsamer-Sortiments sind die Bioland Honige und die fair gehandelten Breitsamer Fairtrade Honige. Alle unvermeidbaren CO2-Mengen, die bei der Produktion entstehen, gleicht Breitsamer über zertifizierte Klimaschutzprojekte aus.



geändert. Breitsamer Honig steht seit inzwischen über 80 Jahren für Honige mit besonders hoher Qualität und pflegt zu all seinen Vertragsimkern weiterhin persönliche und partnerschaftliche Beziehungen. Wissen, wo der Honig herkommt – das war Breitsamer schon immer wichtig. Und heute haben eben auch immer mehr Verbraucher diesen Anspruch. Bei Breitsamer erfahren sie es.

Das Familienunternehmen, das inzwischen in dritter Generation geführt wird, ist unter anderem nach dem „Internatio-



DAS BESTE AUS DER REGION

Als bayerisches Unternehmen liegt Breitsamer das Thema Regionalität am Herzen. Die Alpenhonige werden ausschließlich von Imkern aus dem Alpenraum bezogen. Für den dunklen, würzigen Waldhonig sammeln die Bienen den Honigtau in den Wäldern der Alpen, dazu den Nektar blühender Kräuter und Beerensträucher. Der cremige, kaltgerührte Blütenhonig ist über das Jahr hinweg ein Abbild der Blütenvielfalt der Alpenregion.



nal Featured Standard Food“ zertifiziert. Bedeutet: Kunden können bei Breitsamer den Weg des Honigs von der Biene bis ins Glas jederzeit komplett nachvollziehen. Gerade bei Honig ist das nicht ganz unwichtig, denn immer wieder wird über Herkunftsverschleierungen berichtet.

Genuss mit gutem Gewissen

Neben lückenloser Transparenz legt Breitsamer seit vielen Jahren auch einen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltigkeit. Verantwortung für Mensch und Umwelt übernehmen, lautet das Unternehmensmotto. Denn Honig schmeckt nicht nur gut, die Imker fördern mit ihren Bienen auch die biologische Vielfalt. Und durch die Bestäubungsleistung der Bienen die nachhaltige Landwirtschaft in ihrer Region. Breitsamer unterstützt deshalb insbesondere viele kleinbäuerliche Imkereien, die sich das Thema Nachhaltigkeit auf die Fahne geschrieben haben. Zudem ist das Unternehmen Honig-Partner der ersten Stunde von Fairtrade Deutschland und baut sein Sortiment an nachhaltigen Honigen stetig aus: Mit den Breitsamer Fairtrade Honigen bietet Breitsamer bereits heute fair gehandelte, klimaneutrale Honige aus kleinen Imkereien in Süd- und Mittelamerika an. Und die limitierten Bioland Honige kommen erntefrisch von Bioland-Vertragsimkern aus Deutschland. Spezielle regionale Sorten wie die Alpenhonige (siehe Kasten links) runden das Sortiment ab.

Mit der Zeit gehen, ohne die Wurzeln zu verlieren

Mit seinem Engagement zeigt Breitsamer, dass Familienunternehmen wachsen und mit der Zeit gehen können, ohne dabei ihre Traditionen und Wurzeln zu vergessen. Von allem nur das Beste, so hat es der Firmengründer einst vorgebracht. Und so führt es Robert Breitsamer heute in dritter Generation fort. Damit wir jeden Tag besten Honig genießen können – und das mit einem guten Gewissen.

WER MACHT'S



ROBERT BREITSAMER

„TRANSPARENZ IST WICHTIG“

Was macht Honig so wertvoll für die Ernährung?

Honig ist ein einzigartiges Naturprodukt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Neben Mineralstoffen und Spurenelementen sind vor allem Enzyme und Inhibitoren dafür verantwortlich, dass dem Honig eine positive ernährungsphysiologische Wirkung zugeschrieben wird.

Wie erkennt man Qualität?

Entscheidend für die Qualität und den Geschmack des Honigs sind neben handwerklichem Können der Imker eine sinnende Abfüllung sowie die Herkunft der Honige. Als Kunde sollte man darauf achten, dass diese eindeutig auf der Verpackung kommuniziert wird. Das ist keine Pflicht, wer aber nichts zu verbergen hat, tut es in der Regel freiwillig. Wir benennen die Herkunftsänder aller unserer Honige – Transparenz ist uns einfach wichtig.

Welche Sorte sollte jeder Honigfan mal probieren?

Als bayerisches Familienunternehmen lieben wir besonders unsere Honige aus der Region. Deshalb empfehle ich aus vollem Herzen unser „Echtes Bayerisches Schmankerl“ – ein Urtyp wie zu Omas Zeiten.





VEGGIE **LEICHT**

Espresso-Honigkuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 20 Min. zzgl.
1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für ca. 16 Stücke

- 400 g + 100 g Breitsamer Fairtrade Waldhonig
- 400 g Mehl
- 200 g gemahlene Mandeln ohne Haut
- 1 Fairtrade Bio-Orange
- 125 g Butter
- 1 Prise Salz
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Zimtpulver
- 2 Eier
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Pck. Natron
- 50 g blanchierte Mandelkerne
- 100 ml Espresso
- 1 EL Puderzucker

• 100 g Schoko-Espresso bohnen

- Fett und Mehl für die Form
- Alufolie

ZUBEREITUNG

1 400 g Honig erwärmen (max. 75 °C) und auf ca. 40 °C abkühlen lassen. Mehl und gemahlene Mandeln mischen. Warmen Honig nach und nach mit den Knethaken des Handrührgerätes unterkneten. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Butter, Orangenschale, Salz und Gewürze mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Honigmischung portionsweise unterrühren. Backpulver und Natron mischen, unter den Teig rühren.

2 Eine Kastenform (ca. 2 l Inhalt) fetten und mit Mehl ausstäuben. Teig

TIPP: Der dunkle, kräftige Fairtrade Waldhonig verleiht dem Honigkuchen einen intensiven Charakter.

in der Form glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 1 Std. 30 Min. backen. Nach ca. 25 Min. der Backzeit Mandelkerne auf dem Teig verteilen und mit Folie bedecken.

3 100 g Honig in einem Topf karamellisieren. Mit Espresso ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und mit der Espresso-Honig-Mischung beträufeln. In der Form ca. 10 Min. abkühlen lassen. Dann den Kuchen stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Kuchen mit Puderzucker bestäuben, in Scheiben schneiden und anrichten. Mit Schoko- Espresso bohnen verzieren.

Pro Portion: 368 kcal | 8 g E | 16 g F | 50 g KH



Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



Genießen
Sie 35%
Preisvorteil
frei Haus

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



Bestellen Sie jetzt:

0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



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

Abo-ID: LR14ONM



Ruck, zuck fertig

Schnelle Winterküche

Diese sieben Wohlfühlgerichte wärmen uns in den kalten Monaten. Und das Beste: Sie stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch! So bleibt mehr Zeit zum Genießen

**Grünkohlpasta
mit getrockneten
Tomaten**
Rezept auf Seite 75



**Kalbsmedaillons
mit gebratenem
Rosenkohl**
Rezept auf Seite 75



GENUSS-TIPP:

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, reichen Sie ein Blitz-Baguette dazu:
Dafür 500 g Mehl, 1 TL Salz, 230 ml lauwarmes Wasser, 40 ml Olivenöl,
1 Pck. Trockenhefe und 1 Prise Zucker zu einem glatten Teig verkneten,
30 Min. zugedeckt gehen lassen. Danach kurz durchkneten, in 3 Portio-
nen teilen, Teiglinge zu Baguettes formen, mit einem Messer schräg
einschneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Erneut abde-
cken und 30 Min. gehen lassen. Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze
vorheizen, auf den Backofenboden eine kleine Schüssel mit Wasser
stellen. Baguettes befeuchten und etwa 20 Min. knusprig backen.



**Maronen-
Rosenkohl-Frittata**
Rezept auf Seite 75



**Süßkartoffel-
Nudeln mit
Kräuterseitlingen**
Rezept auf Seite 76



Ofenhähnchen in
Tomatensugo
Rezept auf Seite 76

SCHNELL

LEICHT

Kartoffeleintopf mit gebratener Salsiccia

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 750 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Stiele Thymian
- 3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 2 Salsicce (italienische Wurst)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf in 2 EL Olivenöl anbraten. Mit heißer Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Lorbeerblatt und Thymian zugeben und den Eintopf abgedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. In zwischen die Möhren schälen und in breite Scheiben schneiden. Den Porree putzen, in Scheiben schneiden und gründlich waschen. Möhren und Porree in den Topf geben und alles weitere 10–15 Min. garen.

2 Die Salsicce in 1 cm breite Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Die Salsicce in den Eintopf geben, Lorbeerblatt und Thymian entfernen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Pro Portion: 300 kcal | 8 g E | 19 g F | 28 g KH





VEGGIE

SCHNELL

Grünkohlpasta mit getrockneten Tomaten

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g TK-Grünkohl (aufgetaut)
- 1 Zwiebel
- 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 400 g Penne
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Etwa 180 g grünes Pesto (Glas)
- 1 Handvoll Mandelkerne

ZUBEREITUNG

1 Den aufgetauten Grünkohl gründlich ausdrücken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Tomaten und Grünkohl dazugeben und wenige Min. anbraten, dann leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pesto in die Pfanne geben und das Gemüse abgedeckt kurz dünsten.

3 Die Mandelkerne grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Penne abgießen und tropfnass mit der Grünkohlmischung vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit den gerösteten Mandeln bestreut sofort servieren.

Pro Portion: 773 kcal | 27 g E | 36 g F | 91 g KH



SCHNELL

LEICHT

Kalbsmedaillons mit gebratenem Rosenkohl

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 4 Kalbsmedaillons à 80 g
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 5 EL Sherry
- 200 ml Kalbsfond
- 1 TL eingelegter grüner Pfeffer
- 100 g saure Sahne
- Saft von 1 unbehandelten Orange

ZUBEREITUNG

1 Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Kalbsmedaillons bei Bedarf kurz abspülen und rundherum trocken tupfen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

3 1 EL Öl in die Pfanne mit dem Kalbsfleisch-Bratensatz geben und die Zwiebel darin andünsten. Mit Sherry ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Den Fond zugießen, den grünen Pfeffer zugeben, alles bei starker Hitze einkochen lassen. Saure Sahne einröhren und erneut einkochen lassen.

4 Inzwischen in einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Rosenkohl mit der Schnittfläche nach unten 5–8 Min. darin anbraten. Orangensaft zum Rosen-

kohl geben und diesen weitere 5 Min. darin garen, bis er weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsmedaillons aus der Folie nehmen und mit Rosenkohl und Soße servieren.

Pro Portion: 344 kcal | 22 g E | 23 g F | 12 g KH



VEGGIE

SCHNELL

Maronen-Rosenkohl-Frittata

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g Rosenkohl
- 50 g Maronen, vorgegart, vakuumverpackt
- 8 Eier
- 30 g frisch geriebener Pecorino
- Etwa 180 g Pesto (Glas)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50 g Ziegenkäse

ZUBEREITUNG

1 Rosenkohl waschen, putzen und in reichlich kochendem Salzwasser etwa 8 Min. blanchieren. Die Maronen grob hacken. Die Eier mit Pecorino und Pesto in einer Schüssel vermischen. Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Rosenkohl abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Rosenkohl und Maronen dazugeben und rundherum anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eimasse dazugießen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen.

3 Die Pfanne mittig in den Ofen geben und die Frittata etwa 20 Min. darin garen, bis die Eimasse gestockt ist. Den Ziegenkäse zerbröckeln. Die Frittata aus dem Ofen nehmen, mit dem Ziegenkäse bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion: 523 kcal | 27 g E | 41 g F | 15 g KH



Süßkartoffel-Nudeln mit Zitronen-Walnuss-Pesto und Kräuterseitlingen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g gehackte Walnusskerne (z.B. Kalifornische Walnüsse)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Zitronenzesten
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 60 g Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 3 mittelgroße Süßkartoffeln
- 4 Kräuterseitlinge

ZUBEREITUNG

1 Petersilie waschen, trocknen, grob hacken und zusammen mit den Walnüssen, Zitronensaft, Zitronenzesten, Knoblauch, 5 EL Olivenöl und Parmesan mit dem Pürierstab zu einem nicht zu feinen Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Süßkartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden.

3 Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden.

4 Pfanne erhitzen, 1 EL Olivenöl zugeben und die Kräuterseitlinge scharf anbraten, herausnehmen und ggf. warm halten. Nun in derselben Pfanne die Süßkartoffel-Nudeln anbraten, bis sie gar sind und ggf. etwas Wasser hinzugeben. Nudeln mit dem Pesto mischen und mit den Pilzen zusammen servieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 470 kcal | 11 g E | 32 g F | 31 g KH

TIPP: Wer mag, gibt noch etwas Petersilie und geriebenen Parmesan dazu.



Ofenhähnchen in Tomatensugo

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Tomatensoße (Glas)
- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz und Pfeffer
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL grüne Oliven, entsteint
- 1 EL Kapern
- 2 Stiele Oregano
- 30 g frisch geriebener Pecorino

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomatensoße in einem Topf langsam erwärmen, dann etwas Soße in eine große Auflaufform geben.

2 Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und der Länge nach

halbieren, dann leicht salzen und pfeffern und in die Auflaufform auf die Soße setzen.

3 Zucchini waschen, putzen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden und ebenfalls in die Auflaufform geben. Knoblauch schälen und hacken. Die Oliven grob hacken. Knoblauch, Oliven und Kaper auch in der Form verteilen. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Stiele grob zerteilen und ebenfalls in die Form geben.

4 Übrige Soße über das Fleisch geben. Alles etwa 15 Min. im vorgeheizten Ofen garen. Das Gericht aus dem Ofen nehmen, mit Pecorino bestreuen und servieren. Dazu nach Belieben Ciabatta oder Pasta reichen.

Pro Portion: 331 kcal | 43 g E | 10 g F | 20 g KH

WINTERGEMÜSE
GUT & GESUND

Gerade im Winter braucht unser Körper viele Vitamine und Nährstoffe. Dieses Power-Gemüse versorgt uns in den kalten Monaten mit Energie:

- KARTOFFELN**
Enthalten viel Vitamin C und sind vielseitige Sattmacher.
- KOHL**
Egal, ob Weiß-, Grün-, Blumen- oder Rosenkohl: In allen Sorten steckt viel Vitamin C sowie Eisen, Kalzium und Magnesium.
- SÜSSKARTOFFELN**
Machen lange satt, enthalten wenig Fett und liefern unter anderem das Provitamin Beta-Carotin.
- MÖHREN**
Sie punkten neben ihrem Vitamin-C- und A-Gehalt mit Ballaststoffen und Mineralstoffen wie Folsäure oder Kalium.



VEGGIE **SCHNELL** **LEICHT**

Kartoffelpfanne mit Wirsing und Olivencreme

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g kleine gegarte Pellkartoffeln vom Vortag
- 3 EL Olivenöl
- ½ Wirsing
- Salz
- 200 g Schmand
- 100 g Magerquark
- 1 EL Balsamicoessig
- 10 schwarze Oliven, entsteint

- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- ½ rote Chilischote

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln pellen und bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne im Olivenöl anbraten. Wirsing in Streifen schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Für die Olivencreme Schmand, Magerquark und Balsamicoessig glatt rühren. Die Oliven fein hacken und unter die Creme rühren, dann kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Sobald die Kartoffeln beginnen, knusprig zu werden, den blanchierten Wirsing zugeben und mitbraten, bis auch er Farbe annimmt. Chilischote entkernen und fein hacken. Ebenfalls zugeben. Die Wirsing-Kartoffelpfanne mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Olivencreme servieren.

Pro Portion: 429 kcal | 11 g E | 25 g F | 40 g KH

TIPP: Anstelle des Wirsings können Sie für dieses Gericht auch andere Kohlsorten oder Spinat verwenden.

5
Zutaten

Nudeln mit
Wirsingpesto und
gebratenem Kürbis
Rezept rechts



Fünf Zutaten, ein Gericht

Kleiner Einkauf – großer Genuss

Unsere drei Wintergerichte beweisen: Auch ohne viel Aufwand und mit nur wenigen Zutaten können Sie köstliche Gerichte zaubern

Rezepte: Henrieke Wölfl
Fotos & Styling: Anna Gieseler



VEGGIE **SCHNELL**

Nudeln mit Wirsingpesto und gebratenem Kürbis

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 200 g Wirsing
- Salz und Pfeffer
- 100 g Mandelkerne
- 1 kg Hokkaidokürbis
- 120 ml Olivenöl
- 400 g Nudeln (z. B. Bandnudeln)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Parmesan

ZUBEREITUNG

- 1 Wirsing waschen, von den dicken Blattrippen befreien und den Kohl

grob hacken. In etwas kochendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Den Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Kürbis darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

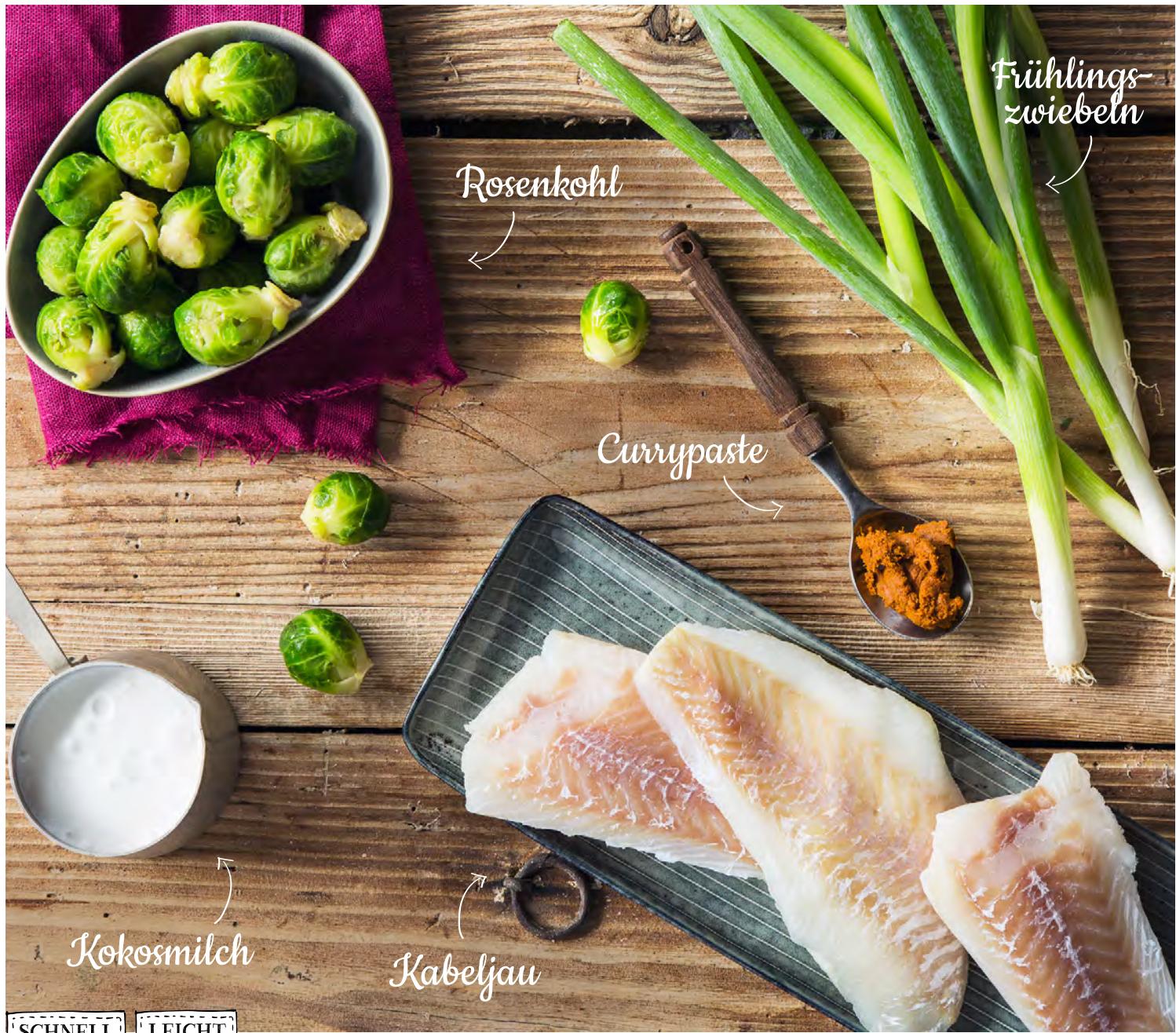
3 Inzwischen Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan reiben. Wirsing, Mandeln, Knoblauch, $\frac{1}{3}$ des Parmesans und übriges Olivenöl in ein hohes

Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nudeln abgießen, dabei auch etwas vom Nudelwasser auffangen. Das Pesto bis zur gewünschten Konsistenz mit etwas Kochwasser glatt rühren und mit den tropfnassen Nudeln vermengen. Mit dem Kürbis anrichten und mit dem übrigen Parmesan garniert servieren.

Pro Portion: 940 kcal | 29 g E | 53 g F | 95 g KH

TIPP: Geben Sie eine fein gehackte Chilischote mit zum Kürbis, das sorgt für einen Schärfekick. Wenn Sie etwas Fett sparen wollen, backen Sie den Kürbis im Ofen und ersetzen Sie die Hälfte des Olivenöls im Pesto durch Nudelwasser.



SCHNELL

LEICHT

Rosenkohl-Fischeintopf

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 800 g Kabeljaufilets
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL rote Curripaste
- 400 ml Kokosmilch
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Rosenkohl putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Curripaste zugeben und unter Rühren leicht anrösten. Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen. Den Rosenkohl zugeben und alles aufkochen lassen. Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Min. köcheln las-

sen. In den letzten 5–7 Min. die Fischstücke zugeben und darin gar ziehen lassen.

3 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Frühlingszwiebeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 353 kcal | 45 g E | 11 g F | 22 g KH

TIPP: Dünsten Sie mit der Zwiebel und dem Knoblauch auch etwas fein gewürfelten Ingwer mit an. Wer mag, schmeckt den Eintopf am Ende noch mit etwas Zitronen- oder Limettensaft sowie ein paar Spritzern Fischsoße ab.

Rosenkohl-
Fischeintopf
Rezept links

5

Zutaten



Topinambur-Auflauf

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Topinambur
- 500 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 200 g Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 200 g Blauschimmelkäse

ZUBEREITUNG

1 Topinambur in kochendem Wasser etwa 10 Min. garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Sahne und Brühe zugießen, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einpinseln. Den Käse in kleine Stücke schneiden. Topinambur schälen und in Stücke schneiden. In die Auflaufform geben und mit der Hackfleischsoße bedecken. Mit dem Käse bestreuen, im heißen Ofen 20–25 Min. überbacken.

Pro Portion: 833 kcal | 42 g E | 60 g F | 47 g KH

TIPP: Für mehr Frische geben Sie noch ein paar gehackte Kräuter und halbierte Kirschtomaten mit in die Hackfleischsoße.

5

Zutaten

Topinambur-Auflauf

Rezept links

LandGenuss unterwegs

So schmeckt's in Thüringen

Thüringer Rostbratwürste kennt wirklich jeder. Doch das schöne Bundesland hat weitaus mehr zu bieten! Wir servieren Ihnen neben Weimarer Zwiebelsuppe auch typisches weihnachtliches Gebäck aus der Region

Text: Eric Kluge



BUCHTIPP:

Ob Thüringer Klöße, Rostbratwürste oder süße Leckereien aus der Backstube: In diesem Kochbuch sind alle Klassiker enthalten, die „das grüne Herz Deutschlands“ so besonders einzigartig machen.

garant Verlag, 4,99 Euro

Auf den Herbst freuen sich viele Thüringer ganz besonders. Denn dann herrscht in den Backstuben vieler Dörfer und Städte wieder ein reges Treiben: Zur Obsternite findet vielerorts traditionell das große gemeinschaftliche Blechkuchenbacken statt. Anwohner treffen sich in den dörflichen Gemeindehäusern und backen zusammen köstliche Kuchen in den großen Gemeinschaftsbacköfen. Zusammen plaudern, backen, kochen, genießen – die Erntezeit wird in vielen Dörfern und Kleinstädten Thüringens ausgiebig zelebriert. Und genau diese kulinarischen Bräuche und Traditionen sind es, die das Bundesland im Osten der Republik kulinarisch so spannend machen.

Eine typische Thüringer Beilage etwa, auf die die Einheimischen besonders stolz sind, sind die Thüringer Klöße. Gerade zum Weihnachtsfest ist die Spezialität eine der beliebtesten Zugaben zum Festtagsbraten. Die Zubereitungsarten der handgeformten Kartoffelklöße variieren dabei von Dorf zu Dorf und von Familie zu Familie. Über die Landesgrenzen hinaus berühmt ist die Thüringer Rostbratwurst, eine Spezialität mit jahrhundertealter Tradition. Schon Martin Luther und Goethe schätzten die pikante Wurst, die ganz bestimmte Normen erfüllen muss, um tatsächlich als echte Thüringer Rostbratwurst verkauft werden zu können. Das Original muss laut EU-Verordnung mindestens 15 cm lang

sein und zwischen 100 und 150 Gramm wiegen. Auch die Zutaten sind akribisch vorgegeben und mindestens 51 Prozent der verwendeten Rohstoffe müssen aus der Region Thüringen stammen. Eines haben alle Thüringer Gerichte gemeinsam: Die Rezepte sind stets traditionsverbunden und bodenständig. So überrascht es wenig, dass Zutaten wie Kohl, Kartoffeln und Zwiebeln in vielen Gerichten Verwendung finden. Aus Zwiebeln zaubern die Thüringer etwa gern die Weimarer Zwiebelsuppe – ein echter Seelenwärmer zur kalten Winterzeit. Aber probieren Sie am besten selbst und lassen Sie sich von dieser und anderen Spezialitäten der Thüringer Küche verführen. Wir wünschen guten Appetit!



1 Ohratalsperre bei Oberhof

2 Aussicht von der Schwarzburg

3 Wartburg



Fotos: gettyimages.de/Alexander Wolff (1), takirkel (1), Thomas-canon (1), bhofack (1) | Illustrationen: gettyimages.de/hellokisidottir

VEGGIE LEICHT

Weimarer Zwiebelsuppe

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Zwiebeln
- 30 g Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- ½ TL Kümmel
- 2 Brötchen
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
- Nach Belieben etwas gehackte Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butter in einen Topf geben und Zwiebeln darin andünsten. Gemüsebrühe zugießen und Kümmel zufügen. Alles aufkochen und zudeckt etwa 20 Min. köcheln lassen. Backofen auf 220 °C (Umluft: 200 °C) vorheizen.

2 Brötchen in je vier Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe auf beiden Seiten anrösten.

3 Zwiebelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier offen-

feste Suppenschalen verteilen. Je 2 Brötchenscheiben darauflegen und mit Käse bestreuen.

4 Zwiebelsuppe im vorgeheizten Backofen etwa 10–15 Min. goldgelb überbacken, nach Belieben mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Pro Portion: 326 kcal | 12 g E | 19 g F | 28 g KH

TIPP: Diese traditionelle Suppe, die auf den Speisekarten vieler Weimarer Restaurants zu finden ist, lässt sich auch mit einem Schuss Weißwein variieren. Statt Petersilie eignen sich auch Schnittlauchröllchen zum Bestreuen.



Stolzer Heinrich

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 25 g Butter und etwas Butter zum Braten
- 8 Bratwürste
- 1 Zweig Rosmarin und etwas grob gehackter Rosmarin oder Thymian zum Garnieren
- 3 EL Mehl
- 250 ml Fleischbrühe
- 1 EL Weißweinessig
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 unbehandelte Zitrone
- 75 ml Weißwein

- Nach Belieben etwas Speisestärke zum Binden

ZUBEREITUNG

1 Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und Bratwürste darin halb gar anbraten. Im Backofen bei niedriger Temperatur warm halten. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken.

2 Butter in einem Topf anbräunen, Mehl zugeben und etwa 2 Min. rösten. Fleischbrühe zugießen, Essig und Lorbeerblätter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver abschmecken. Aufkochen lassen und zugedeckt etwa 10 Min. köcheln lassen.

3 Zitrone waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Bratwürste in die Soße legen, Zitronenscheiben zugeben und Wein zugießen. Zugedeckt bei geringer Hitze ziehen lassen, bis die Bratwürste gar sind.

4 Bratwürste herausnehmen, Soße durch ein Sieb in einen Topf abseihen, nach Belieben mit etwas Stärke binden und Bratwürste mit der Soße und grob gehackten Kräutern servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Pro Portion: 694 kcal | 27 g E | 59 g F | 11 g KH

VEGGIE

LEICHT



Ringelchen und Streifen

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min. zzgl.
15 Min. Backzeit

ZUTATEN für 65 Stück

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Ei
- 450 g Mehl
- 125 g gemahlene Mandeln
- 150 g Zartbitterkuvertüre
- Etwas Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 175 °C (Umluft: 155 °C) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Butter in eine Schüssel geben und mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.

2 Ei untermischen. Mehl darübersieben, gemahlene Mandeln zugeben und alles zu einem Teig verkneten.

3 Teig in eine Gebäckpresse füllen und nach Belieben Ringel und Streifen auf das Backpapier spritzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 12–15 Min. backen. Plätzchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

4 Zartbitterkuvertüre grob hacken, über einem Wasserbad schmelzen lassen und Plätzchenenden kurz in die Kuvertüre tauchen. Auf einem Kuchengitter trocknen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Pro Portion: 93 kcal | 2 g E | 5 g F | 11 g KH

TIPP: Achten Sie beim Erhitzen der Kuvertüre im Wasserbad darauf, dass das Wasser nicht kocht, damit die Schokolade nicht zu heiß wird. Wichtig auch: Kein Wasser darf in die Schüssel mit der Schokolade spritzen.





Für die große Runde



Alle lieben Raclette!

Gesellig, lecker, kreativ: Raclette macht Spaß und schmeckt – nicht nur zu Silvester.
Wir haben für Sie ein paar ganz besondere Pfännchen kreiert...

Rezepte: Charlotte Heyn | Fotos & Styling: Anna Gieseler



SCHNELL LEICHT

Birne mit Speck, Gorgonzola und Walnüssen

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 12 Pfännchen

- 3 große Birnen
- 150 g Frühstücksspeck
- 100 g Walnusskerne
- 150 g Gorgonzola

ZUBEREITUNG

1 Die Birnen waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Frühstücksspeck ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Walnusskerne grob hacken.

2 Die Zutaten auf die Raclette-Pfännchen aufteilen. Den Gorgonzola in kleine Scheiben schneiden und über die Zutaten streuen. Einige Min. unten im Raclette backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Pro Portion: 209 kcal | 5 g E | 18 g F | 8 g KH



LEICHT

Bayerischer Flammkuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min. zzgl.

etwa 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 12 Pfännchen

FÜR DEN TEIG

- 220 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 3 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- ½ TL Salz

FÜR DEN BELAG

- 150 g Schmand
- 120 g Schinkenwürfel
- 2 rote Zwiebeln

ZUBEREITUNG

1 Mehl, 2 EL Öl, Eigelb und Salz in eine Schüssel geben und mit 100 ml warmem Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig mit restlichem Öl bestreichen und für etwa 30 Min. ruhen lassen.

2 Teig dünn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen oder in den Pfännchen flach drücken. Dünne mit Schmand bestreichen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Schinken und Zwiebeln auf den Schmand streuen. Für etwa 1 Min. auf dem heißen Stein des Raclettegeräts stellen. Dann das Pfännchen unten im Raclette weitere 2 Min. backen.

Pro Portion: 145 kcal | 5 g E | 8 g F | 15 g KH



GENUSS-TIPP:

Beim Raclette sind den Variationen keine Grenzen gesetzt. Wer mag, kann statt Süßkartoffel auch Kürbis oder anderes Gemüse verwenden. Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden und 35 Min. im Backofen vorgaren.



VEGGIE

LEICHT

Süßkartoffel mit Feta, Kürbiskernen und Sour Cream

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 12 Pfännchen

FÜR DIE SOUR CREAM

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Zitronensaft
- 250 g Frischkäse
- 150 g saure Sahne
- 2 EL Buttermilch

- Salz und Pfeffer
- ½ TL Zucker

FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

- 300 g Süßkartoffeln
- Salz
- 250 g Feta
- 100 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1 Für die Sour Cream Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden. Zitronensaft, Frischkäse, saure Sahne und Buttermilch vermengen, Zwiebel, Knoblauch und

Schnittlauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

2 Süßkartoffeln in kochendem Salzwasser für 30–40 Min. auf mittlerer Hitze garen. Anschließend die Süßkartoffeln abgießen, abschrecken, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Feta würfeln. Die Zutaten auf die Raclette-Pfännchen verteilen und unten im Raclette backen, bis sich der Feta goldbraun färbt. Die Sour Cream zum Raclette servieren.

Pro Portion: 234 kcal | 10 g E | 18 g F | 10 g KH



LEICHT

Salami-Pizza

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.
1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 12 Pfännchen

FÜR DEN PIZZATEIG

- ½ Würfel Hefe
- ½ TL Zucker
- 250 g Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ¼ TL Salz
- 2 EL Olivenöl

FÜR DIE TOMATENSOSSE

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Oregano
- 2 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zucker

FÜR DEN BELAG

- 200 g Salami
- 200 g geriebener Emmentaler

ZUBEREITUNG

1 Für den Pizzateig Hefe und Zucker in 150 ml warmem Wasser auflösen lassen. Mehl, Salz und Olivenöl zufügen und kräftig zu einem glatten Teig verkneten.



Abgedeckt 1 Std. ruhen lassen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche portionsweise ausrollen oder mit den Händen in die Pfännchen drücken.

2 Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin und Oregano waschen, trocken tupfen, die Nadeln und Blättchen abzupfen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Kräuter für 2 Min. andünsten. To-

maten zugeben und alles 15 Min. einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf den Teig in die Pfännchen geben.

3 Mit Salami belegen und etwa 1 Min. auf den heißen Stein des Raclettegeräts stellen. Pfännchen anschließend unten im Raclette weitere 2 Min. backen, sodass der Käse schmilzt.

Pro Portion: 229 kcal | 11 g E | 12 g F | 19 g KH







GENUSS-TIPP:

Wer zum Zubereiten mehr Zeit hat, kann das Rinderfilet in der Pfanne scharf anbraten. So ist es beim Raclette schneller fertig und bekommt ein stärkeres Röstaroma.



LEICHT

Rind mit Knoblauchmarinade, Blumenkohl und Kräuterremoulade

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.

2 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 12 Pfännchen

FÜR DIE KNOBLAUCHMARINADE

- 2–3 Knoblauchzehen
- 80 ml Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- ¼ TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer

AUSSERDEM

- 500 g Rinderfilet
- 500 g Blumenkohl

FÜR DIE KRÄUTERREMOULADE

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund gemischte Kräuter
- 1 Ei
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 230 ml Sonnenblumenöl
- 3 EL heller Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Für die Knoblauchmarinade die Knoblauchzehen schälen und fein

würfeln. Mit Olivenöl, Oregano und Thymian vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rindfleisch in feine Streifen schneiden und mit der Marinade vermengen. Im Kühlschrank für mind. 2 Std. ziehen lassen.

2 Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und den Strunk entfernen. Die Röschen waschen. 4 l Wasser zum Kochen bringen, die Röschen für 3 Min. kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

3 Für die Kräuterremoulade den Knoblauch sowie die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Ei, Senf, Öl und Balsamicoessig in ein hohes Gefäß geben. Pürierstab hineinstellen und fein pürieren, dabei vorsichtig nach oben ziehen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Kräuter, Zwiebel und Knoblauch untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Rinderfilet oben auf der Grillplatte des Raclettes braten. Zutaten auf die Raclette-Pfännchen verteilen, für einige Min. unten im Raclette backen und mit Kräuterremoulade garniert genießen.

Pro Portion: 315 kcal | 14 g E | 28 g F | 3 g KH

VEGGIE

SCHNELL

LEICHT

Apfelkuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 12 Pfännchen

- 120 g Butter
- 120 g Weizenmehl Type 405
- 50 g Haferflocken
- 60 g brauner Zucker
- ½ TL Salz
- ¼ TL Zimtpulver
- 3 Äpfel

ZUBEREITUNG

1 100 g Butter, Mehl, Haferflocken, Zucker, Salz sowie Zimt in einer Schüssel vermengen. Mit den Händen kurz durchkneten. Bis zum Gebräuch im Kühlschrank kalt stellen.

2 Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Übrige Butter in eine Pfanne geben, schmelzen lassen und Apfelstücke dazugeben. Für 5 Min. auf mittlerer Hitze andünsten und umfüllen. Raclette-Pfännchen mit Apfelstücken füllen, Teig darüber zerkrümeln. Einige Min. unten im Raclette backen, bis die Krümel goldbraun sind.

Pro Portion: 185 kcal | 2 g E | 9 g F | 20 g KH



JETZT 1 AUSGABE GRATIS SICHERN!

Probebezug

2 Ausgaben für
6,90 Euro –
nur für kurze
Zeit!



Deine Vorteile – auf den Punkt gebracht:

- 2 Ausgaben lesen,
über 4 € sparen!
- Die aktuelle Ausgabe erhalten
- Lieferung frei Haus
- satte 37 % sparen
- PLUS: kleines Geschenk
deiner Wahl
- Alle Vorzüge eines
Abonnenenten genießen
- Abo-ID: MZ19ONM



Bestellung per Post

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

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

Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:
+49 711 72 52 293



Sirup & Likör

Kleine Geschenke aus der Küche

Selbst gemachte Liköre und Sirupe sind das perfekte Mitbringsel in der Weihnachtszeit. Wir haben vier köstliche Rezepte für Sie: Von fruchtig über cremig bis weihnachtlich-würzig ist für jeden etwas dabei

Rezepte: Henrieke Wölft | Fotos & Styling: Kathrin Knoll





VEGGIE

LEICHT

Mandarinenlikör mit schwarzem Tee

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für etwa 4 Flaschen à 250 ml

- 1 kg unbehandelte Mandarinen
- 3 Teebeutel schwarzer Tee
- 250 g Kandiszucker
- 100 g Honig
- 5 Sternanis

- 3 Nelken
- 300 ml brauner Rum

ZUBEREITUNG

1 Mandarinen heiß waschen und die Schale dünn abreiben oder schälen. Den Saft der Früchte auspressen. Teebeutel mit 400 ml kochendem Wasser überbrühen und 2–3 Min. ziehen lassen.

2 Mandarinensaft, -schale, Tee, Kandis, Honig, Anis und Nelken in einen Topf

geben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

3 Sirup abseihen und mit dem Rum mischen. In sterile Flaschen füllen, fest verschließen. Verschlossen, kühl und dunkel aufbewahrt hält sich der Likör mind. 2 Monate.

Pro Flasche: 380 kcal | 2 g E | 0,7 g F | 64 g KH

Pistazien sind gesund: Sie enthalten unter anderem viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und B-Vitamine. Wenn Sie von unserem Rezept Pistazien übrig behalten, können Sie diese wunderbar auch als Topping auf einen Salat oder morgens auf Ihr Frühstückssporridge geben.

Pistazienlikör mit weißer Schokolade
Rezept auf Seite 100



VEGGIE

Pistazienlikör mit weißer Schokolade

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min. zzgl.
mind. 2 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für etwa 4 Flaschen à 300 ml

- 1 Vanilleschote
- 300 g Pistazienkerne (ungeröstet und ungesalzen)
- 200 g weiße Schokolade
- 400 g Sahne
- 500 ml Mandelmilch
- 200 g Zucker
- 400 ml Wodka

ZUBEREITUNG

1 Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauslösen. Pistazien in einer Küchenmaschine oder im Mixer fein mahlen. Schokolade grob hacken.

2 Sahne, Mandelmilch, Zucker, Vanillemark und -schote in einen Topf geben und aufkochen lassen. Pistazien und gehackte Schokolade zugeben, alles gut verrühren und bei geringer Hitze 10–12 Min. köcheln lassen.

3 Vom Herd nehmen, 30 Min. abkühlen lassen. Dann Wodka zugeben und mind. weitere 2 Std., besser über Nacht, bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

4 Likör durch ein feines Sieb gießen, den Rückstand etwas ausdrücken. In sterile Flaschen füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren etwas schütteln. Der Likör hält sich mind. 10 Tage.

Pro Flasche: 896 kcal | 13 g E | 52 g F | 63 g KH



VEGGIE SCHNELL

Schoko-Minz-Likör

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für etwa 4 Flaschen à 400 ml

- 100 g Vollmilchschokolade
- 200 g Zartbitterschokolade
- 600 ml Milch
- 3 Eigelb
- 175 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 450 ml Pfefferminzlikör

ZUBEREITUNG

1 Beide Schokoladensorten grob hacken. Zusammen mit der Milch unter Rühren erhitzen und darin schmelzen lassen.

2 Eigelb mit Zucker und Vanillezucker in einer Metallschüssel Schaumig schlagen. Schokoladen-Milch in einem dünnen Strahl zugießen und alles über einem heißen Wasserbad weiter cremig aufschlagen.

3 Durch ein feines Sieb gießen und mit dem Pfefferminzlikör mischen. In sterile Flaschen füllen und fest verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren gut schütteln. Der Likör hält sich mind. 10 Tage.

Pro Flasche: 1010 kcal | 14 g E | 34 g F | 106 g KH



VEGGIE

Bratapfel-Sirup

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min. zzgl.
8 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für etwa 4 Flaschen à 400 ml

- 2 Zitronen
- 1,5 kg Äpfel
- 1 Vanilleschote
- 3–4 Stangen Zimt
- 2 Sternanis
- 3 Kardamomkapseln
- 750 g Zucker
- 4–5 Tropfen Bittermandelaroma

ZUBEREITUNG

1 Zitronen halbieren und auspressen. Äpfel waschen, entkernen und grob würfeln. Mit dem Zitronensaft und 750 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen.

2 Topf vom Herd nehmen und alles vorsichtig fein pürieren. In ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank abseihen.

3 Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Apfelsaft, Vanilleschote und -mark, Zimtstangen, Sternanis, Kardamom sowie Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. 10–15 Min. köcheln lassen.

4 Den Topf vom Herd nehmen und die Gewürze entfernen. Bittermandelaroma zugeben, unterrühren und alles in sterile Flaschen füllen. Verschließen und vollständig abkühlen lassen. Verschlossen, kühl und dunkel gelagert hält der Sirup mind. 6 Monate.

Pro Flasche: 672 kcal | 1 g E | 0,4 g F | 164 g KH



Schoko-Minz-Likör
Rezept links



Bratapfel-Sirup
Rezept links

»Kaffeeklatsch«

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

NEU IM SUPERMARKT

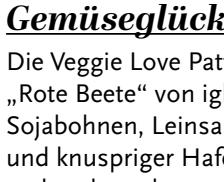
Durstlöscher

Nur 4% Zucker: Das fruchtbare Bio-Rooibostee-Getränk „TRINKSTE!“ von Klindworth für Kinder kann ohne schlechtes Gewissen genossen werden. Ca. 1,70 Euro



Gemüseglück

Die Veggie Love Patties „Rote Beete“ von iglo mit Sojabohnen, Leinsamen und knuspriger Haferpanade schmecken pur oder im Burger. Ca. 3 Euro



Für die Kaffeetafel

Keine Zeit zum Backen? Mit dem Lust auf Kuchen „Blaubeer Cheesecake“ von Coppenrath & Wiese begeistern Sie Ihre Gäste ganz bestimmt. Ca. 3,30 Euro



Backhelfer

Mit der Bourbon Vanille-paste von Ostmann verfeinern Sie Kuchen, Plätzchen und Desserts. 1 TL entspricht einer frischen Vanilleschote. Ca. 2,80 Euro



Kochen wie die Profis

Ob saftiger Braten, knackiges Gemüse oder zartes Gulasch: Mit dem Sous Vide Schongarer von Russel Hobbs gelingen alle Speisen auf den Punkt und besonders aromatisch. Das 3-in-1-Gerät ermöglicht Sous Vide Garen, Langzeit-Schongaren und Kochen mit Temperaturfühler, zum Beispiel für das Garen ganzer Fleischstücke oder für die Herstellung von Joghurt. Ca. 130 Euro, z. B. über [amazon.de](#)



Für Genussmomente der besonderen Art

Die Apothekerfamilie Jagla nutzt eine mittelalterliche Klosterrezeptur, althergebrachte Kräuterkunde und altes Arzneibuchwissen zur Herstellung ganz besonderer Kräuterbitter. Aus Bitterkräutern, Gewürzen und ätherischen Ölen mazerieren die Jaglas – noch heute per Hand – sorgsam gereifte Spirituosen. Ein besonderes Geschmackserlebnis ist etwa das Artischocken-Elixier (500 ml ca. 35 Euro). Pur oder als „Artischocken Tonic“: Dafür 30 ml Artischocken-Elixier und den Saft ½ Limette mit Tonic Water aufgießen und eiskalt genießen. Mehr Infos unter [dr-jaglas.de](#)

145 MIO.

Schokoweihnachtsmänner wurden 2018 in Deutschland produziert. Außerdem Printen, Lebkuchen und Honigkuchen im Wert von mehr als 240 Millionen Euro.

Quelle: Statista



Großer Kochwettbewerb: Gesünder kochen – gesünder leben

Die Initiative „Deutschland neu entdecken“ setzt sich mit ihrem Wettbewerb „Gesünder kochen – gesünder leben“ für eine bewusstere, bessere Ernährung speziell für Kinder und Jugendliche ein. Das gilt sowohl im familiären Umfeld als auch für Angebote in der Gastronomie. Hobby- und Profiköche sind noch bis zu 31. März aufgefordert, ihre Rezepte einzureichen. Folgende Vorgaben sollten die Gerichte erfüllen: Sie sollten weniger Fett und Zucker haben als üblich, frisch und innovativ, aber vor allem insgesamt saisonal und gesund sein. Eine hochkarätige Jury sucht die sechs besten Vorschläge aus und prämiert sie. Mehr unter dne24.de

GESÜNDER KOCHEN – GESÜNDER LEBEN
Für mehr Bewusstsein für eine gesunde Ernährung!

Der Wettbewerb für mehr Bewusstsein für gesunde Ernährung. Für mehr gesunde Angebote auf den Speisekarten Deutschlands



GESÜNDER KOCHEN
GESÜNDER LEBEN
Jetzt!

ADVERTORIAL

LAUENSTEIN CONFISERIE

Süße Post für Dich!

Man kennt sie in aller Welt: die Pralinen und Trüffel aus der Schokoladenmanufaktur Lauenstein Confiserie! In Bayern mit viel Liebe zum Detail aus nur den besten Zutaten gefertigt, sind sie für Groß und Klein etwas ganz Besonderes. Für die hervorragende Qualität verarbeiten erfahrene Confiseure nur edelste Rohstoffe wie frische Butter, Sahne und Schokoladen und das in liebevoller Handarbeit. Gewürze etwa haben ihr absolutes Aroma im Moment der Herstellung, je frischer, desto reicher und differenzierter der Geschmack. Sorgfältig ausgewählte Nüsse aus kleinen Anbaugebieten aus der Mittelmeerregion machen den Charakter der Lauensteiner Pralinen und Schokoladen aus. Die Leidenschaft für das Handwerk, stets neue Kreationen zu schaffen, brachte die Confiserie in den letzten 50 Jahren an die Spitze der Pralinenmanufakturen. Die Marke „Lauensteiner“ steht für höchste Kompetenz – und gilt weit über Deutschlands Grenzen hinweg als ein beliebtes Geschenk für anspruchsvolle Genießer. Adventskalender, Tafelschokoladen, Geschenkpackungen und Köstlichkeiten für die große Festtafel – Lauensteiner Pralinen sollten auf jedem Wunschzettel stehen. „Post für Dich!“ heißt es, wenn man seinen Lieben die Pralinen per Post zusendet. Besonders edel verpackt sind die hochwertigen Pralinen im Holzschatzkästchen mit Schieferlack, das sich ganz leicht personalisieren lässt: Auf dem Schieferdeckel lassen sich mit weißer Kreide ein paar liebe Worte notieren. Der Umschlag für einen Versand mit der Post ist bereits beigelegt, ein Adressfeld vorbereitet. Fehlt nur noch die Briefmarke, um Ihre Lieben zu Weihnachten zu überraschen! Mehr unter lauensteiner.de



Selected by Neff: Onlineshop für Genießer

Das Auge isst mit, heißt es immer so schön. Neben einem liebevoll angerichteten Essen gehören zum perfekten Genusserlebnis deshalb auch ein hübsch gedeckter Tisch, schönes Geschirr und Dekoration. Mit „Selected by Neff“ hat Hausgerätehersteller Neff jetzt einen Onlineshop für besondere Produkte rund um die Themen Kochen, Tischkultur und Dekoration ins Leben gerufen. Aktuell sind 400 individuell ausgewählte Produkte verfügbar – darunter handgeschmiedete Messer, mundgeblasene Gläser oder besonders schöne Keramikteller aus ausgesuchten Manufakturen. Mehr unter selected-by-neff.de



Weihnachtsmärkte

Die sorgen für Stimmung

Weihnachtsmärkte versüßen uns die Wartezeit auf das große Fest. Wir haben besondere Plätze für Sie gesucht, die die Adventszeit unvergesslich machen



onalen Weihnachtsmarkt in Feststimmung. Hier gibt es jede Menge Auswahl: Die rund 250 liebevoll gestalteten Stände trumpfen mit einem besonderen Mix aus traditionellen und exotischen Präsenten und Köstlichkeiten auf. Zudem lassen zwischen dem 3. November und 5. Januar die Essener Lichtwochen die Stadt besonders hübsch funkeln. **Geöffnet:** 15.11. bis 23.12.2019, **Infos und genaue Zeiten:** visitessen.de

Weihnachts- grüße aus aller Welt

In Essen kommen Besucher auf dem internatio-



Auf Burg Hohenzollern wird es königlich

Ein ganz besonderes Ausflugsziel wartet auf 855 Meter Höhe auf uns: Die Burg Hohenzollern in der Schwäbischen Alb lädt an den ersten beiden Adventswochenenden zum Königlichen Weihnachtsmarkt. An den über 40 Ständen kann nach Herzenslust gestöbert werden, kulinarische Spezialitäten werden serviert und für Unterhaltung sorgen Musikgruppen und Chöre. Mit Märchen-erzählerin, Stelzenengel, Nikolaus und vielem mehr ist der Weihnachtsmarkt ein echtes Highlight für Groß und Klein. Ein Teil des Marktes findet in den Burgräumen statt. Ein Pendelbus von Hechingen zur Burg erleichtert die Anreise. **Geöffnet:** 29.11. bis 01.12.2019 und 06.12. bis 08.12.2019, **Infos und genaue Zeiten:** burg-hohenzollern.com



Traumhafter Markt in Lindau am Bodensee

Ein wunderschönes Ambiente finden Sie in Lindau am Bodensee. Während der Hafenweihnacht zieren festlich geschmückte Stände die Hafenpromenade. Hier gibt es Geschenkideen, Handwerksprodukte und Leckereien aus der Region. Geboten wird auch ein Rahmenprogramm mit Stadtrundgängen, Schiffsrundfahrten und mehr. **Geöffnet:** 21.11. bis 15.12.2019 (donnerstags bis sonntags), **Infos und genaue Zeiten:** lindau.de



Genießen vor einer einzigartigen Kulisse

Mit fantastischen Lichtspielen und einer grandiosen Kulisse trumpft der Weihnachtsmarkt in der Ravennaschlucht auf. Für die Kleinen werden ein Krippenpfad und ein Kinderprogramm geboten. Von Hinterzarten aus kann man zur Ravennaschlucht wandern. Zurück fährt ein Shuttlebus. **Geöffnet:** an den Adventswochenenden (freitags bis sonntags), **Infos und genaue Zeiten:** hochschwarzwald.de/weihnachtsmarkt



Weihnachtsschwung am Waldwipfelweg

Über den Wipfeln zu spazieren ist ein besonderes Highlight – wenn dann am Ende ein Weihnachtsmarkt wartet, ist es noch schöner! Der Waldwipfelweg in Maibrunn lädt ab Ende November zum stimmungsvollen Budenzauber mit umfassendem Rahmenprogramm. Es gibt kostenlose Parkplätze mit einem kurzen, beleuchteten Fußweg. **Geöffnet:** 22.11. bis 22.12.2019 (freitags bis sonntags), **Infos und genaue Zeiten:** waldwipfelweg.de

ITALIENISCHE MOMENTE genießen

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



3 AUSGABEN FÜR NUR 11,90€

Bestellung per Post

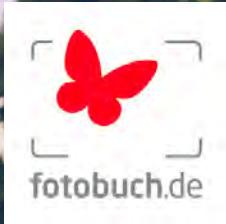
Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
Sois(s)tItalien
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

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

Bestellung per Telefon

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



Geschenke wie von Zauberhand

ERINNERUNGEN AN DIE BESONDEREN MOMENTE

Persönlich gestaltete Geschenke liegen im Trend, denn sie kommen von Herzen. Selbst tätig werden, heißt aber auch Zeit investieren. Mit www.fotobuch.de können Sie Ihren Liebsten eine Überraschung in Minuten zaubern, die sie garantiert begeistern wird. Und das mit Gelinggarantie!

Die wirklich geniale Gestaltungssoftware „Designer 3“ von www.fotobuch.de erstellt für Sie ein komplettes Fotobuch oder einen wunderbaren Fotokalender. Alles, was Sie brauchen, sind ein Computer, Ihre ganz persönlichen Fotoschätze und ein paar Minuten Zeit. Sie werden begeistert sein und Ihre Liebsten werden staunen!

Am besten legen Sie sofort los: Laden Sie die Software auf www.fotobuch.de kostenlos herunter und installieren Sie sie (für WIN, MacOS und Linux). Danach sind es drei einfache Schritte, bei denen Sie wirklich nichts falsch machen können - die Arbeit erledigt „Designer 3“ für Sie.

Zum Fotobuch in wenigen Minuten
Im ersten Schritt starten Sie den Gestaltungsassistenten und müssen sich nur entscheiden, ob Sie einen Kalender oder ein

Fotobuch gestalten möchten. Danach ziehen Sie alle Fotos, die gedruckt werden sollen, auf den Assistenten. Fotos lassen sich weiterhin nach Lust und Laune hinzufügen, verschieben oder entfernen. Sie können je Foto sogar eine ganz persönliche Zeile schreiben. Das Programm merkt sich den Text zu jedem Bild, auch wenn es mal verschoben wird - das ist genial und spart Ihnen viel Zeit!

Im zweiten Schritt teilt „Designer 3“ Ihre Fotos selbst auf die Seiten auf. Sie müssen nicht überlegen, was wohin soll, können jedoch die Fotos noch anders anordnen, neue Seiten einfügen, verschieben und Überschriften für jede Seite vergeben.

Im dritten Schritt wählen Sie erst das von Ihnen gewünschte Format (von 15 x 15 cm bis DIN A3), entscheiden sich zwischen Hardcover, Softcover oder Ringbindung und wählen eine von vielen zauberhaften Designvorlagen aus.

Alles ausgesucht? Perfekt!

Dann präsentiert der Assistent Ihnen innerhalb kürzester Zeit das beeindruckende Ergebnis. Wenn Sie es eilig haben, können Sie alles kurz durchblättern und Ihr Fotobuch dann direkt in den Warenkorb legen.

Wer möchte: Noch mehr Freiheit!

Unser Tipp: Wer mehr Zeit hat und wem es Freude bereitet, seine Kreativität in jede einzelne Seite seines Kalenders oder seines Fotobuchs fließen zu lassen, kann sich mit der Software auch richtig austoben. Wie wäre es denn zum Beispiel mit einem süßen Sticker oder einem lustigen Smiley? Entfesseln Sie Ihre Kreativität und lassen Sie Ihrer Fantasie einfach freien Lauf! Alles im Fotobuch kann einfach in der Größe verändert, verschoben oder entfernt werden - und das Ergebnis sieht dennoch immer professionell aus - wie von Zauberhand! So entstehen tolle Fotobücher, die es kein zweites Mal gibt. Probieren Sie es einfach aus!



WEIHNACHTSVORVERKAUF

Es lohnt sich, rechtzeitig an Weihnachten zu denken und seine persönlichen Geschenke mit bis zu **50% Rabatt** zu bestellen. Bei www.fotobuch.de erhalten Sie den ganzen November über unschlagbare Sonderangebote für alle flinken Wichtel. Machen Sie Ihren Liebsten eine Freude und bestellen Sie Ihre persönlichen Fotobücher und Kalender extra günstig! Mehr unter www.fotobuch.de



**Inspiration ganz nach
Ihrem Geschmack**

BESONDERE MOMENTE FEIERN

Ob große Ereignisse wie die Hochzeit, der Badeurlaub in der Südsee, die große Familienfeier oder Schnapschüsse vom Junggesellinnenabschluss, dem Städtetrip oder den schönsten Momenten mit dem Liebsten – es gibt viele wunderschöne Anlässe, die es wert sind, in einem Buch oder auf einem Kalender verewigt zu werden. Wer dies für liebe Freunde oder Familie macht, wird an Heiligabend garantiert für Begeisterung sorgen!

JETZT GEWINNEN

100 FOTOKALENDER FÜR 2020!

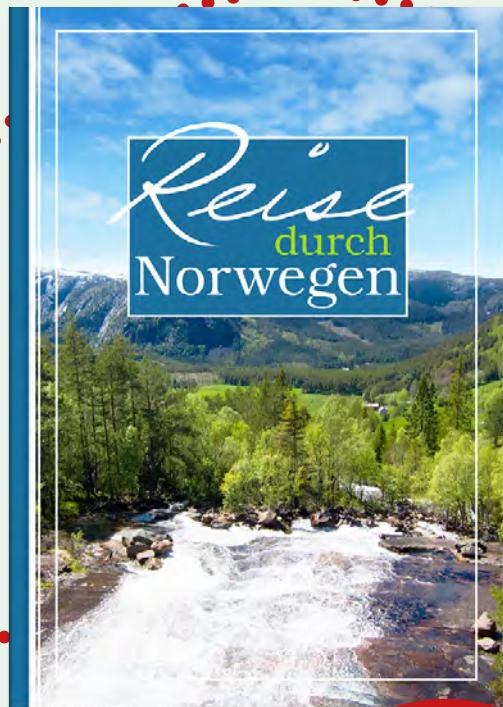
Sie haben jetzt die Chance, einen von 100 Fotokalendern im DIN-A4-Format von www.fotobuch.de zum Selbstgestalten zu gewinnen. Dabei können Sie frei wählen zwischen Hoch- oder Querformat. Teilnahme bis zum 15.12.2019 unter:

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



**Testsieger „Beste
Fotobuch Software“**
Diese Auszeichnung
erhielt www.fotobuch.de
2019 von „Fotomagazin“

**Für unvergessliche
Urlaubserinnerungen**



**Ihre besten Rezepte als
Kochbuch: in brillianter
Druckqualität mit
25 Jahren Garantie!**



**IN WENIGER ALS
30 MINUTEN**
liegt Ihr individuelles
Fotobuch bereits
im Warenkorb!

FOTOBUCH IN 3 SCHRITTEN

1

Software installieren und den
Assistenten starten

2

Fotos einfügen und
die Reihenfolge festlegen.

3

Fotobuch-Format und
Designvorlage auswählen.
Fertig!

SELBST GEMACHT



Aus Alt mach Neu

Glitzernde Weihnachtssterne

Weihnachtsdeko macht Volontärin Hannah Hold am liebsten selbst – vor allem diese hübschen Sterne aus alten Papprollen. Perfekt für Tisch oder Christbaum

MATERIAL

- Dünne Paprolle (z. B. von einer Küchenrolle)
- Schere
- Heißkleber
- Glitter in verschiedenen Farben
- Bastelkleber

ANLEITUNG

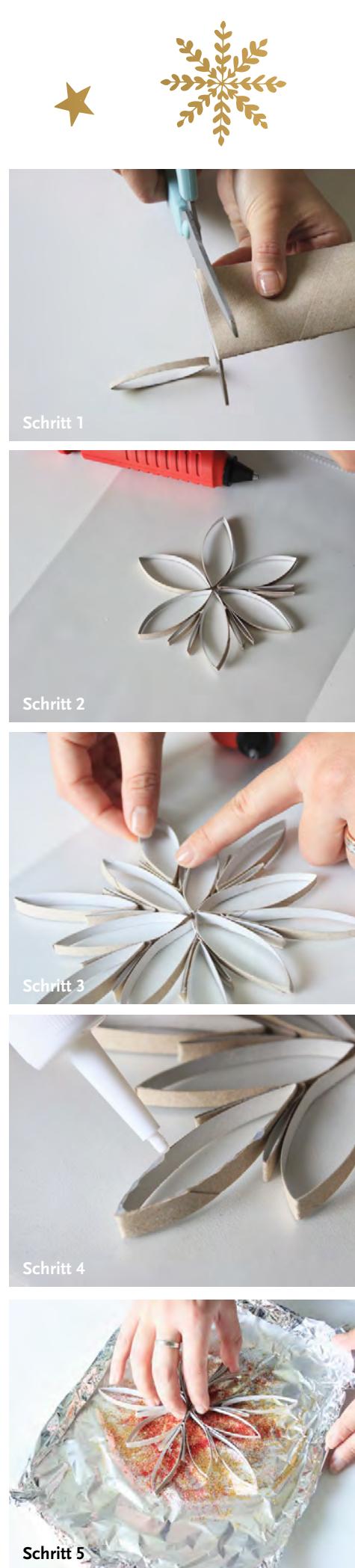
1 Die Paprolle flach drücken und mit einer Schere etwa 0,5 cm dicke Ringe abschneiden (Schritt 1).

2 6 Ringe mit Heißkleber zusammenkleben, sodass eine Blüte entsteht. Anschließend einige Ringe flachdrücken, in der Mitte zusammenklappen und zwischen die „Blütenblätter“ kleben (Schritt 2). Zum

Schluss jeweils einen Ring dazwischensetzen (Schritt 3).

3 Glitter auf einen Teller geben oder eine Auffangschale aus Alufolie formen. Die Ränder auf der Oberseite des Sterns mit Bastelkleber benetzen (Schritt 4) und anschließend vorsichtig auf den Glitter drücken (Schritt 5). Der Stern sollte danach gleichmäßig mit Glitter bedeckt sein. Bei Bedarf mit etwas Kleber und Glitter nacharbeiten. Alles gut trocknen lassen.

TIPP: Die Sterne eignen sich als Unterlage für Teelichter. Wer sie als Baumanhänger verwenden will, lässt sie auf beiden Seiten glitzern und hängt ein Stück Schnur dran.



Fotos: Hannah Hold (6); Anna Giese (1) | Illustrationen: gettyimages.de/Anatartan; ma_fish

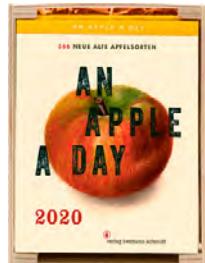
Gut gerüstet durchs Jahr

Diese Kalender für 2020 sind nicht nur für wichtige Termine gut...



Kräuter und Gewürze

Mit diesem Kalender bringen Sie Tag für Tag eine Prise Genuss in Ihr Leben. Und das nicht nur optisch, geliefert werden auch viele Infos zu Kräutern und Gewürzen. Hier ist aufgeführt, was in der Küche wichtig ist – von Anis bis Zimt. **Harenberg Kalender, 17,99 Euro**



Auf dem Lande 2020

Mit diesem Wochenkalender (mit Spiralbindung) kommt auch bei Städtern Landfeeling auf. Für jede Woche gibt es traumhafte Aufnahmen von Tieren, Pflanzen, Landschaften. Dazu ist Platz für Termine, stimmige Zitate, Infos zu Geburtstagskindern und geschichtliche Fakten. **Harenberg Kalender, 17,99 Euro**

An Apple a Day

Ein liebevoller Tages-Abreiß-Kalender, der nicht nur den Gesundheitsaspekt berücksichtigt (jeden Tag einen Apfel essen), sondern vor allen Dingen 365 Mal eine alte, vergessene Apfelsorte stimmungsvoll in Szene setzt. Geliefert in einer kleinen „Obstkiste“ aus Sperrholz. **Hermann Schmidt, 24,80 Euro**



Der Dr. med. Strunz-Kalender

Ein kleiner, feiner Taschenkalender, der vielleicht nicht dazu führt, den ganzen Lebensstil umzustellen. Aber Anregungen gibt, täglich über ein gesünderes Leben nachzudenken. Mit Saison-, Mond- und Pollenflugkalender – und vielen guten Tipps. **Heyne Ludwig, 9,99 Euro**



fotobuch.de



WEIHNACHTSVORVERKAUF

**50%
RABATT**

AUF VIELE PRODUKTE BIS 30. NOVEMBER

Kolumne

Alle Jahre wieder

Da stehen doch tatsächlich schon wieder Dominosteine und Pfeffernüsse in den Regalen.

Und Spitzbuben und Spekulatius. Weihnachtsmagazine strahlen mich an und ich wette: Bald tönen aus allen Lautsprechern auch schon wieder die Weihnachtslieder... Wird die Vorfreude aufs Fest überstrapaziert?

Alle Jahre wieder endet so der Sommer im September – während ich noch weiße Hosen und Flatterblusen trage, beiße ich in die herrlich frischen Lebkuchen und nasche vom Christstollen. Wenn mir im Abendwind kalt wird, heize ich mit Glühwein ein. Köstlich. Noch 100 Tage bis Weihnachten!

Ja, es geht immer früher los, und eigentlich will ich das so nicht! Ich will „alles zu seiner Zeit“, wie es im Bibelwort heißt. Ich will Ostern feiern und Weihnachten und die anderen Jahresfeste, wenn sie dran sind. Ich will Matjes und junge Kartoffeln im Frühjahr essen, Erdbeeren, wenn ich sie reif pflücken kann, knackfrischen Spargel und jungen Rhabarber und erst später die Pilze und das Obst und den Kohl. Immer im Jahreslauf, so, wie es mir die Natur schenkt. Nicht, wann es der Discounter verkauft. Darauf vor-freue ich mich immer ganz intensiv.

Wann schmeckt die frische Suppe am besten? Wann sind Bohnen und Birnen und Schinkenknochen bereit für den köstlichen „Grönen Heini“? Ab wann gackern die Gänse nicht mehr auf den Weiden, schwimmt der Karpfen nicht mehr im Teich? Wann stehen diese großen Gerichte auf dem Plan? Ich genieße immer das ganz besonders, was nicht zwölf Monate im Jahr verfügbar ist.

Nein, ich bin wahrlich kein Weihnachtsmuffel. Ich bin der reinste Weihnachtswichtel und bastel und backe mit Eifer. Alles zu seiner Zeit. Mein Küchen-Weihnachten geht los mit dem Quittenbrot und mit den ersten Pfefferkuchen-Teigen, die so lange ruhen sollen. Und dann eilen die Wochen dahin, mit allen Sinnen erfreuen sie mich, täglich! Mit viel Vorfreude, mit Geheimnissen, mit Planung und satter Freude. Und immer auch mit den Geschichten aus der Geschichte. Von alter Zeit, von Menschen,

vom Miteinander von uns allen. Gerade im Advents- und Weihnachtstrubel verlieren wir immer mehr den Sinn und Ursprung von allem. „Glücklicherweise war es nicht so heilig“, damit erschreckte mich eine junge Nachbarin, als ich letztes Jahr nach dem Weihnachtsgottesdienst fragte...

Erinnerungskultur ist kein überholtes Ding. Es ist die Grundlage unserer Identität. Ein Schatz, den wir schützen müssen. Und natürlich weiterentwickeln, ja... alle Jahre wieder.

Für das letzte Jahresdrittel und zum Jahreswechsel wünsche ich glückselige, fröhliche, besinnliche Tage – mit viel mußevoller Zeit schon davor, mit verwöhrendem Genuss, mit guten Worten und himmlischer Musik. Mit sehr glücklichen Menschen. Auf dass das alte Jahr gut ende und das neue gut starte.

HERZLICHST, JUTTA KÜRTZ

Weihnachten kann kommen!

Die Geschenktipps der Redaktion

Sie suchen nach Ideen für kulinarische Weihnachtsgeschenke? Dann lassen Sie sich doch davon inspirieren, was das Team der LandGenuss dieses Jahr seinen Liebsten unter den Baum legt

Nicole Benke, stv.
Chefredakteurin



Ein eigener Olivenbaum

Ein tolles Geschenk für alle, die gern kochen: Man kann in Griechenland Olivenbäume adoptieren! Der Beschenkte bekommt dann nicht nur eine Adoptionsurkunde und regelmäßige Updates, wie es dem Baum auf Lesbos geht und wie die Ernte lief – sondern einmal pro Jahr auch eine Lieferung vom „eigenen“ Olivenöl. Ab 99 Euro für ein Jahr, über meinolivenbaum.net



Anna Gieseler,
Food-Fotografin



Fondue-Abende mit Freunden

Unter meinen Freunden bin ich für meine legendären Fondue-Abende bekannt. Deshalb ist es kein Zufall, dass ich dieses Jahr das WMF-Fondue-Set „Lono“ verschenke. Hergestellt aus edlem Cromargan können bis zu acht Personen gleichzeitig stilvoll schllemmen. Der 1,5 l Topf bietet genug Platz für eine köstliche Fondue-Basis. Ca. 80 Euro, über wmf.com



Hanna Kirstein,
Redakteurin

Schmöker & schllemmen

Diese Weihnachten verlassen wir ausnahmsweise die Landküche und widmen uns der „Cucina Italiana“. In diesem prall gefüllten Sammelwerk mit den beliebtesten italienischen Klassikern wie Spaghetti carbonara, Tiramisu, Pizza und Risotto-Gerichten werden meine kochbegeisterten Freundinnen garantiert fündig. 24,90 Euro über falkimedia-shop.de



Eric Kluge,
Volontär



Ein richtiges Topmodel(l)

Designerware für die Küche? Kein Problem! Die Modeikonen Dolce & Gabbana haben zusammen mit SMEG die umwerfende Küchenmaschine „Sicily is my Love“ entworfen. Ein echtes Kraftpaket für jeden Hobbybäcker: mit einem 800-Watt-Motor und zehn verstellbaren Stufen zum Rühren, Aufschlagen und Kneten. Alles im feinsten italienischen Design – che bello! Ca. 1.100 Euro über smeg.de



Miriam Drechsler,
Praktikantin



Praktisch und nachhaltig

Wiederverwendbare Trinkhalme sind ein wunderbares Geschenk, nicht nur für die Umwelt. Mein Favorit: Edelstahltrinkhalme. Optisch peppten sie alle heißen und kalten Getränke auf, sind spülmaschinenfest und bruchsicher. Darüber freut sich doch jeder! Ca. 10 Euro, über gefu.de



Hannah Hold,
Volontärin



Am besten schmeckt's mit einer Prise Humor

Dezent, aber richtig witzig ist diese handbedruckte Schürze des Hamburger Start-ups 17:30. Das ideale Geschenk für meinen Mann, den ich allzu gerne aufziehe, wenn er mal wieder „nur“ Nudeln gekocht hat. Dabei kann er auch „richtig“ kochen – und das weiß er auch. Mit dieser Schürze hat er es schwarz auf weiß. Reine Baumwolle, bis 60 °C waschbar. Ca. 25 Euro, über 1730.de



Bruntje Thielke,
Chefredakteurin

Jetzt wird es scharf

Wer viel kocht, hat auch gerne scharfe Messer. Mit dem Horl Rollenschleifer geht beim Schleifen nichts mehr schief. Die Magnetschleiflehre aus Eichenholz sorgt für den idealen Winkel von 15°. Schonend und effizient. Mit einer glatten Seite für normale, große Messer und einer abgestuften für kleine. 228 Euro, über onekitchen.com

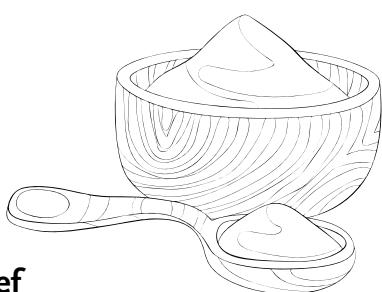
ICH KANN
NICHT NUR
NUDELN

Gewusst wie!

Omas beste Haushaltstipps

Unsere Großmütter wussten bestens darüber Bescheid, mit welch einfachen Hausmitteln sich Lüfterfrischer, Pflanzendünger oder Klarspüler machen lassen. Ihre wertvollsten Tricks haben wir für Sie gesammelt. Und sie wirkten tatsächlich – damals wie auch heute

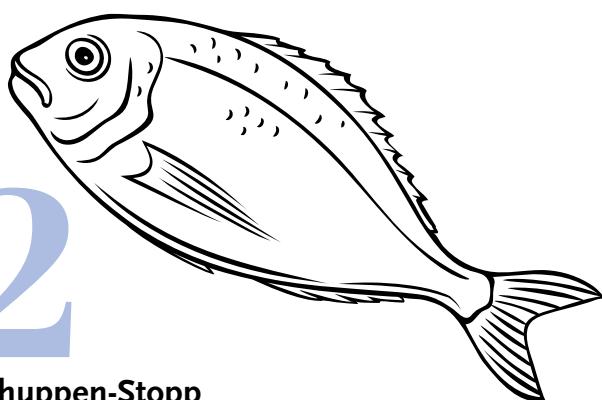
1



Gegen Mief

Wollen Sie schlechte Gerüche in Räumen oder Schränken entfernen, stellen Sie eine kleine Schale mit Backpulver hinein. Das saugt zuverlässig den Geruch auf.

2



Schuppen-Stopp

Wer einen Fisch entschuppen möchte, macht das am besten unter Wasser in einer Schüssel. Mit diesem Trick fliegen keine Schuppen umher.



Perfektes Carpaccio

Fleisch kann ganz leicht in hauchdünne Scheiben geschnitten werden, wenn Sie es vorher kurz in den Gefrierschrank geben. Ist es angefroren, einfach mit einer Brotschneidemaschine portionieren.

3



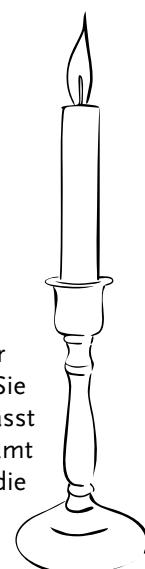
Kartoffelwasser als Dünger

Kochwasser von Kartoffeln nicht wegschütten! Es ist eine gute Mineralstoffquelle für Pflanzen. Erkalten lassen und die Pflanzen damit gießen.

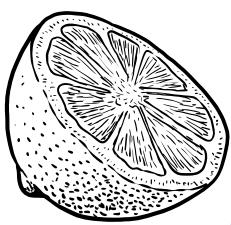
4

Salz im Kerzenhalter

Befüllen Sie Kerzenhalter oder Gläser mit etwas Salz, bevor Sie eine Kerze hineinstellen. So lässt sich die abgebrannte Kerze samt Wachs leichter entfernen, da die Reste am Salz haften.



5



6

Zitrusfrüchte für mehr Aroma

Ihrem herhaften Gericht fehlt das gewisse Etwas? Verwenden Sie ein bisschen Zitronensaft oder Zitronen- bzw. Orangenabrieb. Das bringt die Geschmacksknospen zum Tanzen und unterstreicht den Geschmack des Gerichts.

7

Wie durch Butter

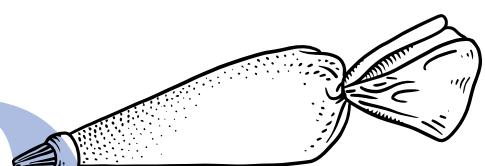
Käse lässt sich am besten schneiden, wenn das Messer vorher leicht angewärmt wird.



8

Einfacher Lufterfrischer

Für erfrischenden Duft in der Wohnung sorgen Orangenschalen, die auf die Heizung gelegt werden.



9

Spritzbeutel-Ersatz

Wer keinen Spritzbeutel hat, befüllt einfach einen Gefrierbeutel mit der Teigmasse und schneidet diesen an einer unteren Ecke schräg ab.



10

Glänzende Gläser

Kein Klarspüler zur Hand? Benutzen Sie einfach Essig. Der wirkt effizient gegen Kalk.



fotobuch.de



**BESTE
SOFTWARE**

9/19

KREATIV & KOSTENLOS

VIELE 1.000 STICKER FÜR
IHR DESIGNER 3 PROJEKT

3

VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von LandGenuss erscheint am 02.01.2020



Die neue Kartoffelküche

Alle lieben Kartoffeln! Kein Wunder, denn sie schmecken gut, sind echte Sattmacher und absolut vielseitig. Wir haben jede Menge neue Rezepte mit den dollen Knollen für Sie zusammengestellt.



Low Carb vom Feinsten

Wenig Kohlenhydrate, voller Geschmack: Mit unseren Low-Carb-Rezepten gelingt der leichte Start ins neue Jahr garantiert. Plus: jede Menge Tipps und Tricks für eine gesunde und figurbewusste Ernährung.



Grün und gut!

Umweltbewusst ins neue Jahr: die besten Rezepte für eine clevere Resteküche, neue Haushaltshelfer, mit denen Sie Plastik vermeiden können, und unsere besten Tipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag.

LandGenuss

www.landgenuss-magazin.de

Impressum

LandGenuss ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia

Verlag

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

Herausgeber

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

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

Stellvertretende Chefredakteurin
Nicole Benke

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)
Hanna Kirstein, Eric Kluge, Hannah Hold, Henrike Wölfl,
Madeline Bartsch, Vivien Koitka, Amelie Flum, Susanne Cremer,
Jenifer Nadolski, Charlotte Heyn, Kerry Brunstein

Fotografen dieser Ausgabe
Frauke Antholz, Tina Bumann, Ira Leoni, Anna Gieseler,
Kathrin Knoll, Nicky & Max

Grafik und Bildbearbeitung
Cindy Stender, Neh Witt

Titel-Schriftzug
Pressedesign Nikola Wachsmuth

Schlusslektorat
Dr. Tanja Lindauer

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

Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing
Wolfgang Pohl

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

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

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

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

Vertrieb
VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

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

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

Einzelpreis: 4,99 Euro
Jahresabonnement: 37,90 Euro
Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die
Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

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

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

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

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

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen:
Mein LandRezept, mein ZauberTopf, So is(st) Italien,
NaturApotheke, Mac Life, MAC easy, DigitalPHOTO, iPadlife,
BÜCHERmagazin und KIElerLEBEN.

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

Spekulatius-Crossies

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.
zzgl. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für etwa 20 Stück

- 60 g Zucker
- 30 g Honig
- 100 g Butter
- 50 g Sahne
- 1 Prise Salz
- 90 g Mandelblättchen
- 65 g Spekulatiuskekse
- 150 g Vollmilchkuvertüre
- 2 EL Pflanzenöl



ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucker mit Honig, 40 g Butter und Sahne in einen Topf geben und 5 Min. bei kleiner Hitze unter Rühren köcheln lassen. Salz und Mandelblättchen dazugeben, gut durchrühren und dann weitere 5 Min. köcheln lassen.



Kleine Stollen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.
zzgl. 1 Std. 20 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 18 Gläser à 100 ml

- 1 unbehandelte Zitrone
- 150 g ungeschälte Mandelkerne
- 300 g Rosinen
- 40 g Orangeat
- 40 g Zitronat
- 6 EL Rum
- 125 ml Milch
- 75 g Zucker
- 500 g Weizenvollmilch Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Würfel Hefe
- 2 TL Stollengewürz
- 350 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- Gemahlene Mandelkerne zum Bestäuben der Gläser
- 40 g Puderzucker



ZUBEREITUNG

1 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale abreiben und Saft auspressen. Mandelkerne hacken. Mandeln, Rosinen, Orangeat und Zitronat mit Zitro-

2 Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 5–10 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in nussgroße Stücke hacken. Diese Stücke mit gehackten Spekulatiuskeksen vermengen.

3 Kuvertüre mit restlicher Butter und Öl langsam in einem Topf schmelzen lassen, bis eine glänzende Schokoladenmasse entstanden ist. Diese unter die Spekulatius-Mischung rühren.

4 Mithilfe von zwei Esslöffeln kleine Häufchen auf ein Backpapier setzen und dabei darauf achten, dass alle Zutaten innerhalb eines Haufens gut miteinander verbunden sind. Die Spekulatius-Crossies auskühlen lassen und am besten im Kühlschrank aufbewahren.



nenschale, -saft sowie Rum mischen, zugedeckt ziehen lassen.

2 Milch mit 1 EL Zucker langsam erhitzen. Mehl in eine Schüssel geben, Hefe hineinbröseln und Milch dazugießen. Zugedeckt 20 Min. gehen lassen. Übrigen Zucker, Stollengewürz und 250 g Butter zum Teigansatz geben und zu einem Teig kneten. Eingeweichte Rosinen-Mischung unterkneten. 1 Std. gehen lassen.

3 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gläser mit Butter fetten, mit gemahlenen Mandeln ausstäuben. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in die Gläser geben, leicht andrücken. Gläser sollten höchstens zu 2/3 gefüllt sein. Ohne Deckel etwa 20 Min. backen.

4 Übrige Butter schmelzen, auf Stollen verstreichen. Puderzucker daraufgeben, mit Deckeln verschließen, abkühlen lassen. Kühl und dunkel lagern.



Bratapfelkuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 12 Gläser à 250 ml

- Etwas Butter zum Fetten der Gläser
- 375 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bestäuben der Gläser
- 1 Pck. Backpulver
- 180 g Zucker
- 3 Eier
- 115 ml neutrales Öl
- 200 g Joghurt
- ½ TL Spekulatiusgewürz
- 1 TL Zimtpulver
- 60 g Rosinen
- 60 g Marzipan
- 60 g gehackte Mandelkerne
- 3 Äpfel
- 1 EL Zitronensaft

2 Mehl, Backpulver, Zucker, Eier, Öl, Joghurt, Gewürze, Rosinen, Marzipan und gehackte Mandeln in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

3 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. In kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Apfelwürfel zum Teig geben und unterheben. Die Gläser bis zur Hälfte mit Teig befüllen. Die Ränder säubern. Gläser auf einen Rost im Backofen auf der 2. Schiene von unten 35–40 Min. ohne Deckel backen.

4 Gläser aus dem Ofen nehmen, sofort mit Deckeln verschließen. Vollständig erkalten lassen. Kühl und dunkel lagern.



Spekulatiuspralinen

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.
zzgl. 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für etwa 20 Stück

- 200 g Vollmilchkuvertüre
- 400 g Zartbitterkuvertüre
- 200 g Sahne
- ¼ TL Salz
- 2 TL Zimtpulver
- 100 g Spekulatiuskekse
- Etwas Kakaopulver



ZUBEREITUNG

1 Für die Pralinen die Kuvertüre grob hacken und mit der Sahne in einen Topf geben. Langsam und unter ständigem Rühren schmelzen, bis eine glänzende Masse entstanden ist. Diese mit Salz und Zimt abschmecken.



2 Die Spekulatiuskekse in einen Gefrierbeutel geben, fest verschließen und mit einem Nudelholz darüberrollen, bis die Kekse fein zerbröseln. Spekulatiusbrösel unter die Schokoladenmischung rühren und für mind. 4 Std. kühl stellen.

3 Mit einem Löffel etwas von der Masse abstechen und in den Handinnenflächen zu runden Pralinen formen. Anschließend die Pralinen entweder in etwas Kakaopulver oder in den zerbröselten Spekulatiuskeksen wälzen.

ZUBEREITUNG

1 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale abreiben und Saft auspressen. Mandelkerne hacken. Mandeln, Rosinen, Orangeat und Zitronat mit Zitro-



Bratapfel-
kuchen

LandGenuss



Spekulatius-
Crossies

LandGenuss



Spekulatius-
pralinen

LandGenuss



Kleine
Stollen

LandGenuss