

Bauer Media Group  
**BEST**  
SELLER

Nr. 10 • Oktober 2019 • Deutschland 3,20 €

# Herbstglück ist zum Teilen da

Sonntagsbraten für die ganze Familie,  
Weinverkostung unter Freunden und wunderbar  
fruchtige Obstkuchen

Schweinebraten  
nach Art der  
Bäcker  
S. 15

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



# kochen & genießen



Liebe,  
die auf den  
Tisch kommt

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

KLEINE AROMA-HELDEN  
**Waldpilze**

S. 46

S. 65



Traumhaft cremig:  
Tiramisu-Torte

S. 9



Endlich wieder  
Kürbiszeit

Oktober  
2019

SAT.1

Kleiner Löffel. Großer Geschmack.



# THE TASTE

MITTWOCHS • AB 2. OKT • 20:15





**GENIESSEN**

Saisanküche 6  
 Die Kürbiszeit beginnt 6  
 Sonntagsbraten – lasst es euch schmecken! 12  
 Für jeden Tag 18  
 Mit Genuss durch die Woche 18  
 Einfach schnell genießen 28  
 Liebling des Monats 28  
 Pilze: Geschenk des Waldes 46

**VERWÖHNEN**

Das Genießermenü 24  
 Drei Gänge, die nach Herbst schmecken 24  
 Für Gäste 32  
 Einladung zur Weinprobe 32  
 Mein Rezept 52  
 Kohlrouladen auf rumänische Art von unserem Koch Marco Micliuc 52

**ENTDECKEN**

Frisch auf dem Markt 16  
 kochen & genießen Leserclub 31  
 Wohlfühlküche 40  
 Kann Fett Sie fit machen? 40  
 Küchennotizen 44  
 Kulinarisch unterwegs 50  
 Zu Gast in München – Maß und mehr 50

**BACKEN**

Backen 58  
 Knusprige Pies & Tartes 58  
 Leserrezept 64  
 Tiramisu-Torte mit Quark 64

**SERVICE**

Rezept-Übersicht 4  
 Herstellernachweis 45  
 Impressum und Fotonachweis 49  
 Preisrätsel 57  
 Vorschau 67



**Wer hat den schönsten Pilz im Korb?**

Es gibt doch diese Debatte, ob soziale Medien den Neid unter den Mitmenschen schüren. Also in

einem Fall muss ich ganz klar Ja sagen: wenn die Pilzsaison losgeht und meine Freunde ihre Funde auf Instagram und Facebook herzeigen. „Du, im Schwarzwald gibt es massenweise Steinpilze“, rufe ich meinem Mann zu. Oder: „Reichlich Pfifferlinge in Hessen und hier bei uns ist mal wieder nix los im Wald.“ Also, liebe Freunde, ich gönne es euch wirklich, wenn’s herrlich in der Pfanne brutzelt, ich kann nur gar nicht erwarten, dass es auch in meiner Küche waldig-würzig zu duften beginnt. Denn dann werde ich ganz bestimmt die Pilzrezepte ab Seite 46 in unserem Heft ausprobieren. Und wenn die Saison eher mau ausfällt? Dann tröste ich mich mit einer süßen Pie (Seite 58) und einer gemütlichen Tasse Tee! Genießen auch Sie den Herbst, das wünscht Ihnen Ihre



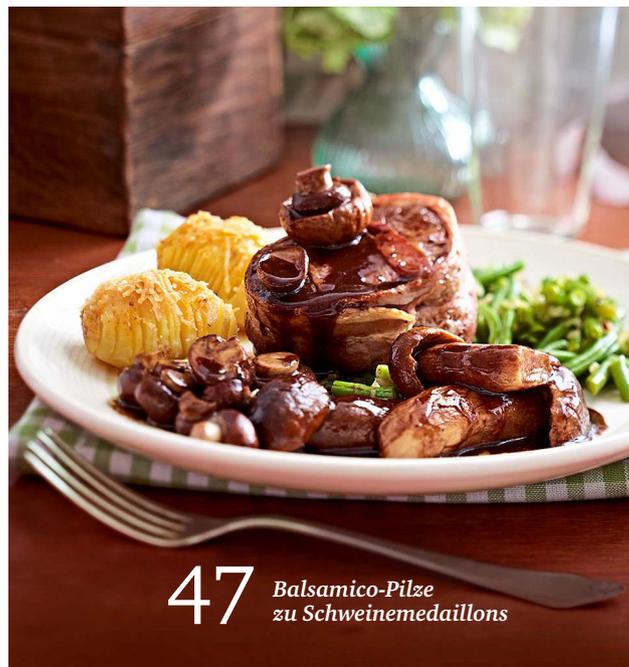
**Aber hallo!**  
 Bei diesem Anblick lacht das Sammlerherz: ein Steinpilz wie gemalt

*Stefanie Reifenrath*

Stefanie Reifenrath  
 Redaktionsleiterin



**7** Ofenkürbis mit Bratwurst



**47** Balsamico-Pilze zu Schweinemedallions



**58** Cranberry-Birnen-Pie „Indian Summer“

# REZEPT-ÜBERSICHT Der schnelle Weg durchs Heft

## VORSPEISEN & SNACKS



Gebackene Beten mit Kräuter-Crunch S. 25



Veggie

Leichtes Steinpilz-carpaccio S. 48



„Pick mas“-Weißwürstburger S. 51

## SALATE



Veggie

Herbstsalat mit Avocado und Hanföl-Dressing S. 43



Maronen-Salat mit Steakstreifen S. 49

## SUPPEN & EINTÖPFE



Kürbissuppe mit fruchtigem Pfiff S. 9



Schnell

Wärmender Hähnchen-Linsen-Eintopf S. 28



Lachstopf mit Spitzkohl S. 40

## HAUPTGERICHTE Fleisch



Ofenkürbis „Erntedank“ mit Bratwurst S. 7



Kürbis-Boot mit Chili con Carne S. 10



Kalbsnackchen auf Thymian-Salzbett S. 12



Roastbeef „Bavaria“ mit Semmelknödelkruste S. 13



Hackbraten „Waidmannsheil“ mit Rahmpilzen S. 14



Titelrezept

Französischer Schweinebraten S. 15



Ofen-Backhendl und Kartoffelsalat S. 18



Herbst-Geschnetzeltes S. 19



Tortellini-Auflauf „Familienglück“ S. 20



Rehragout à la Sauerbraten zu Kartoffelnocken S. 24



Schnell

Scharfe Thai-Hack-Bowl S. 28



Schnell

Zitronenschnitzelchen zu Nuss-Kartoffelstampf S. 28



Schnell

Tortillawaffeln „Acapulco“ S. 28



Balsamico-Pilze zu Schweinemedallions S. 47



Kohlrouladen auf rumänische Art S. 52



## HAUPTGERICHTE Fisch

Fischfilet in Nusspanade mit Fenchelsalat S. 21



Schnell

Gebackener Seelachs in Currycreme S. 30



Südtiroler Pressknödel mit Gorgonzola S. 20



Spaghetti mit würzigen Kräuterbröseln S. 30



Gemüsepommes mit Olivendip S. 42



Rosenkohl-Antipasti mit Nüssen und Feta S. 42



Pfifferlinge à la Crème zu Brezelpudding S. 48



Muskatkürbis-Konfitüre S. 6



Süße Klößchen mit Pflaumenkompott S. 22



Zitronen-Zebra-Becher mit Shortbreadbröseln S. 22



Apfel-Ingwer-Kompott mit Zimtbutter-Blüte S. 25



Luftige Kürbis-Hefbrötchen S. 6



Cranberry-Birnen-Pie „Indian Summer“ S. 58



Pflaumen-Streuseltarte mit Grießschaum S. 59



Banoffee-Pie mit Brombeeren S. 61



Bratäpfel-Gitterkuchen S. 62



Mini-Pies am Stiel S. 63



Tiramisu-Torte mit Quark S. 65



Gemütliche Weinprobe S. 32–39



Zwiebelsuppe mit Käse S. 34



Kartoffel-Flammkuchen S. 34



Gebackene Camembert-torte mit Feigen S. 35



Zweierlei Brotpralinen mit Zwiebelconfit S. 36



Knackiger Waldorfsalat S. 36



Supersaftiger Brownie S. 38

# Im Herbst geht's rund

Wenn die Tage kürzer werden und das Laub sich bunt färbt, dann ist es so weit: **Die Kürbiszeit beginnt!** Ob süß oder salzig, rustikal oder raffiniert – unser orangefarbener Freund steckt voller Überraschungen



Muskatkürbis-  
Konfitüre  
Seite 8



Luftige Kürbis-  
Hefebrötchen  
Seite 8



Mehr Zeit, mehr  
Geschmack: Hokkaido-  
Kürbis braucht nicht  
geschält zu werden



Ofenkürbis  
mit Bratwurst  
Seite 8



## Luftige Kürbis-Hefebrötchen

So niedlich wie ihre Vettern im Gemüsebeet – und herrlich saftig dank einer guten Portion Kürbispüree im Teig

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 1 schmale Spalte Muskatkürbis (ca. 400 g)
- ♥ Salz ♥ ½ Würfel (21 g) Hefe
- ♥ 5 EL Zucker
- ♥ 500 g Mehl ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 200 g weiche + 2 EL Butter
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ 4 Zimtstangen
- ♥ Küchengarnt ♥ Backpapier

**1** Kürbis entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In wenig Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen. Kürbis abtropfen lassen und fein pürieren. 250 g Püree abwiegen, auskühlen lassen.

**2** Hefe und 2 EL Zucker verrühren, bis die Hefe flüssig wird. Mehl, 3 EL Zucker, abgewogenes Kürbispüree, Eier und Hefe mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 5 Minuten verkneten. 200 g Butter nach und nach zufügen, weitere ca. 5 Minuten verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

**3** Teig auf etwas Mehl in 8 gleich große Stücke teilen, mit den Händen kurz verkneten und zu Kugeln formen. Jedes Brötchen mehrere Male mit Küchengarnt umwickeln, dieses verknoten. Brötchen auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

**4** 2 EL Butter schmelzen. Brötchen damit bestreichen und blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) 10–15 Minuten backen. Brötchen kurz abkühlen lassen. Küchengarnt entfernen. Zimtstangen halbieren und jeweils eine Hälfte in ein Brötchen stecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. +  
Wartezeit ca. 3 Std.

STÜCK ca. 490 kcal · E 10 g · F 25 g · KH 54 g



### Korsett fürs Kürbisbrötchen

Damit die typischen Rippen entstehen, wird der Teigling mit Küchengarnt verschnürt – nicht zu fest und nicht zu locker.



## Ofenkürbis „Erntedank“ mit Bratwurst

In allen Farben des Herbsts leuchtet dieser Auflauf mit Kürbis, Kartoffel, Tomate, Porree und würziger Sahnesoße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g festkochende Kartoffeln ♥ Salz
- ♥ 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g)
- ♥ 1 Stange Porree ♥ 250 g Kirschtomaten
- ♥ 2 feine Bratwürste (à ca. 120 g)
- ♥ 2 EL Öl ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 300 g Schlagsahne ♥ Pfeffer
- ♥ 2 Lauchzwiebeln

**1** Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten vorkochen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen. Kartoffeln abgießen. Kartoffeln und vorbereitetes Gemüse in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) geben.

**2** Bratwürste in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwurstscheiben darin ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und zum Gemüse geben. Tomatenmark im Bratsatz kurz anschwitzen. Mit 250 ml Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer würzen, über Gemüse und Wurst gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) 30–40 Minuten backen.

**3** Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Ofenkürbis mit Lauchzwiebeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 540 kcal

E 17 g · F 36 g · KH 33 g

## Für obendrauf

### Muskatkürbis-Konfitüre

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

**1 Spalte Muskatkürbis (ca. 700 g)** entkernen, schälen und würfeln.

550 g Fruchtfleisch abwiegen. **1 Vanilleschote** längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Kürbisfruchtfleisch, Vanilleschote und -mark, **1 Zimtstange**, **400 ml Orangensaft** und **5 EL Zitronensaft** aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Vanilleschote und Zimtstange entfernen. Masse pürieren. **1 Päckchen (500 g) Gelierzucker (2 : 1)** einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd köcheln. Konfitüre sofort in vorbereitete Gläser füllen, sofort verschließen und auskühlen lassen.

HALTBARKEIT ca. 1 Jahr



Geröstete Kürbiskerne  
und knuspriger Speck  
verleihen Biss

# Kürbissuppe mit fruchtigem Pfiff

Dem sanften Butternutkürbis haben wir mit Chili und Ingwer kräftige Begleiter an die Seite gestellt. Für ein überraschendes Geschmackserlebnis sorgt Birne

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Butternutkürbis (ca. 1,3 kg) ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer ♥ 2 Birnen ♥ 2 EL Öl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 3 EL Kürbiskerne
- ♥ 4 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- ♥ 1 rote Chilischote
- ♥ 1–2 TL Weißweinessig ♥ 4 TL Kürbiskernöl
- ♥ Küchenpapier

**1** Kürbis vierteln, entkernen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein würfeln. 1 Birne waschen, vierteln, entkernen und würfeln.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin ca. 5 Minuten andünsten. Kürbis und Birnenwürfel zugeben und ca. 5 Minuten weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1,2 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

**3** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Speck in der Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 Birne waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Birnenwürfel im Speckfett ca. 2 Minuten braten. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

**4** Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Speck grob zerbröseln, mit Birne, Kürbiskernen und Chili mischen und auf die Suppe streuen. Mit Kürbiskernöl beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 480 kcal · E 9 g · F 36 g · KH 28 g



## LeserCLUB

„Ich habe die Kerne aus dem Butternutkürbis in einer beschichteten Pfanne geröstet. Sie reichten locker für die Dekoration der Suppe und haben sehr gut geschmeckt.“

Birgit Hahn

# Kürbis-Boot mit Chili con Carne

Schon das Zerzupfen des ofengeschmorten Spaghettikürbisses macht Laune. Zusammen mit dem Eintopf aus Bohnen, Mais und Hack wird ein echter Partykracher daraus

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 großer (ca. 2 kg) oder 2 kleine Spaghettikürbisse (à ca. 1 kg) ♥ 4 EL Öl
- ♥ 1 Dose (425 ml) Mais
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen
- ♥ 4 Zwiebeln ♥ 3 Knoblauchzehen
- ♥ 750 g gemischtes Hack ♥ Salz
- ♥ 1 TL Cayennepfeffer ♥ 1 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 100 g Schmand ♥ Pfeffer
- ♥ 3 Stiele Petersilie ♥ 80 g Tortillachips

**1** Kürbis waschen, längs halbieren und entkernen. Hälften mit 2 EL Öl bestreichen, mit den Schnittflächen nach unten auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 40 Minuten backen.

**2** Mais abgießen. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Tomatenmark einrühren und kurz

anschwitzen. 400 ml Wasser, Tomaten, Mais und Bohnen zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.

**3** Schmand mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und fein hacken. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Das langfaserige Kürbisfleisch mit einer Gabel als Spaghetti herauslösen. Chili con Carne abschmecken, mit den Kürbisspaghetti mischen und in die Kürbishälften füllen. Kürbis mit Petersilie bestreuen. Mit Schmand und Tortillachips servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 770 kcal

E 49 g · F 38 g · KH 53 g

*Das fadenartige  
Fruchtfleisch gibt  
dem Spaghettikürbis  
seinen Namen*





**Turbankürbis**  
Nussig und mild

**Riesenzentner**  
Charakteristischer  
Kürbisgeschmack

**Butternut**  
Cremiges Butteraroma

**Hokkaido**  
Samtig, aromatisch  
wie Esskastanien

**Pattison**  
Geschmack  
erinnert an  
Artischocken

**Early Harvest**  
Typischer Halloween-  
kürbis. Mildes Aroma

**Spaghettikürbis**  
Leicht und fruchtig

**Sweet Dumpling**  
Saftig und süß

**Muskatkürbis**  
Dezentes Muskataroma

## Kurioses vom Kürbis

**Geschichte** Eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt: In Südamerika genießt man Kürbis schon seit 9000 Jahren! In Europa hielt er vor etwa 600 Jahren Einzug.

**Vielfalt** Sage und schreibe 800 Sorten gibt es, von klein bis riesengroß. Aber nur 200 davon sind essbar. Die anderen enthalten den giftigen Bitterstoff Cucurbitacin. Also nicht die Zierkürbisse verschmausen!

**Spektakel** Jedes Jahr von August bis November können Fans den runden Gesellen in Ludwigsburg in Baden-Württemberg kulinarisch, künstlerisch und sogar sportlich erleben: Am 21. und 22. September findet auf dem Schlosssee ein Wett paddeln in ausgehöhlten Riesenkürbissen statt.

Sonntagsbraten

# Lasst es euch *schmecken!*

Wir machen es wie früher: Da gehörte der Sonntag dem Familienleben, und mittags gab es einen feinen Braten. Beides braucht zum Gelingen vor allem Zeit und Liebe

*Fleisch vor dem Braten  
nicht extra salzen.  
Es nimmt vom Salzbett  
ausreichend Würze auf*



## Kalbsnacke auf Thymian-Salzbett

Von intensivem Aroma durchzogen wird der sanft gegarte Braten zum Highlight der Sonntagstafel

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 TL Edelsüßpaprika ♥ Pfeffer
- ♥ 7 EL Olivenöl ♥ 1 großes Bund Thymian
- ♥ 1 Knolle Knoblauch
- ♥ 1,5 kg ausgelöster Kalbsnacke
- ♥ 250 g Salz + etwas zum Würzen
- ♥ 1 Glas (370 ml) Röstpaprika
- ♥ 1 rote Chilischote
- ♥ 30 g Mandelkerne ♥ 1 Prise Zucker
- ♥ 1 kg kleine Kartoffeln ♥ 750 g Brokkoli
- ♥ 1 EL Butter ♥ Küchengarn

**1 FÜR DEN BRATEN** Edelsüßpaprika, 1 TL Pfeffer und 4 EL Öl mischen. Thymian waschen. Knoblauchknolle in Zehen teilen. 2 Zehen beiseitelegen. Übrige Zehen halbieren. Fleisch trocken tupfen und mit Küchengarn in Form binden. Rundherum mit Würzöl bestreichen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 8 Minuten anbraten.

**2** 250 g Salz auf einem Backblech verteilen. Thymian mittig, in der Länge des Bratens, auf das Salz legen. Fleisch daraufsetzen. Halbierter Knoblauch um das Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 120°C/Gas: s. Hersteller) ca. 2 ½ Stunden braten.

**3 FÜR DIE SOSSE** Paprika abtropfen lassen, dabei 5 EL Sud auffangen. Beiseitegelegte Knoblauchzehen schälen und hacken. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und grob hacken. Mandeln hacken. Paprika, Chili, Mandeln, 2 EL Öl, Knoblauch, 1 Prise Zucker und Paprikasud fein pürieren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4 FÜR DIE BEILAGE** Kartoffeln schälen, waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Brokkoli waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Kartoffeln und Brokkoli abgießen, Kartoffeln eventuell halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Brokkoli darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz würzen.

**5** Braten aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Mit Kartoffeln, Brokkoli und Soße anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Std.

PORTION ca. 580 kcal

E 70 g · F 21 g · KH 25 g

## Roastbeef „Bavaria“ mit Semmelknödelkruste

Ein kleines Oktoberfest für daheim und die ganze Familie fiebert mit, bis das Prachtstück auf dem Tisch steht. Dazu gibt es einen Dip mit süßem Senf

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1,5 kg Roastbeef
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL Butterschmalz
- ♥ 3 Brötchen (vom Vortag)
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 5 Stiele Petersilie
- ♥ 1 EL Butter ♥ 100 ml Milch ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 TL Speisestärke ♥ 400 g saure Sahne
- ♥ 4 EL Mayonnaise ♥ 2 EL Honig
- ♥ 5 TL süßer Senf

**1** Fleisch trocken tupfen, Fett entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Roastbeef darin rundherum ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, auf eine Fettpfanne legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 120°C/Gas: s. Hersteller) ca. 1 Stunde braten (Kerntemperatur sollte ca. 60°C betragen).

**2** Brötchen grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Brötchen, Milch, Petersilie und Zwiebel samt Butter in einer Schüssel gut mischen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Knö-

delmasse geben. Alles gut verkneten und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**3** Roastbeef aus dem Ofen nehmen. Backofengrill einschalten. Knödelmasse auf dem Roastbeef verteilen und vorsichtig andrücken. Knödelhaube auf dem Roastbeef unter dem heißen Grill 5–7 Minuten knusprig rösten. Braten herausnehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bratsatz auf dem Blech mit 200 ml heißem Wasser lösen. In einen Topf gießen, aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. In den Fond rühren und ca. 2 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4 FÜR DEN DIP** saure Sahne, Mayonnaise, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PORTION ca. 710 kcal

E 85 g · F 31 g · KH 22 g

Die knusprige Haube fungiert gleichzeitig als leckere Beilage





*Der Speckmantel hält den Braten in Form und schützt ihn vorm Austrocknen*

## Hackbraten „Waidmannsheil“ mit edlen Rahmpilzen

*Bühne frei für Hack und Pilze in einer absoluten Paraderolle. Davon bleibt garantiert nichts übrig!*

### ZUTATEN FÜR 6–8 PERSONEN

- ♥ 1 Brötchen (vom Vortag)
- ♥ 3 Kartoffeln ♥ Salz
- ♥ 3 Möhren ♥ 400 g Champignons
- ♥ 300 g Steinpilze ♥ 4 Zwiebeln
- ♥ 4 EL Öl ♥ Pfeffer
- ♥ 1 EL Butter ♥ Muskat
- ♥ 1,2 kg gemischtes Hack
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 2 EL Magerquark
- ♥ 3 TL mittelscharfer Senf
- ♥ 15–20 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 2 TL klare Brühe (instant)
- ♥ 1–2 TL Speisestärke ♥ Backpapier

**1** Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Möhren schälen, waschen und raspeln. Je Hälfte der Champignons und Steinpilze putzen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

**2 FÜR DIE FÜLLUNG** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Vorbereitete Pilze darin 3–4 Minuten kräftig anbraten. Hälfte Zwiebeln und Möhren zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen.

**3** Kartoffeln abgießen, Butter zufügen, alles fein stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Pilzpfanne und Kartoffelstampf gut mischen.

**4 FÜR DEN BRATEN** Hack, Eier, Quark, ausgedrücktes Brötchen, Senf, übrige Zwiebeln, je 1 ½ Salz und Pfeffer ca. 8 Minuten verkneten (langes Kneten verhindert, dass der Braten einreißt).

**5** Einen Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Hackmasse darauf verteilen, zu einem Rechteck formen (ca. 34x38 cm) und glatt streichen. Speckstreifen leicht überlappend quer auf die Hackplatte legen, sodass sie komplett bedeckt ist. Einen zweiten Bogen Backpapier darauflegen. Hackplatte

wenden, sodass die Speckseite nach unten zeigt, oberes Papier entfernen. Pilzmasse auf dem Hack verteilen, dabei auf einer langen Seite ca. 5 cm frei lassen. Hackplatte mithilfe des Backpapiers zu einem Hackbraten aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 50 Minuten backen.

**6** Rest Pilze putzen, kleiner schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Mit 250 ml Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Brühe einrühren. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, in die Soße rühren und ca. 2 Minuten köcheln. Soße abschmecken. Pilze zugeben. Alles anrichten. Dazu schmeckt Kartoffelstampf.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.  
PORTION ca. 470 kcal  
E 30 g · F 34 g · KH 7 g

## Französischer Schweinebraten nach Art der Bäcker

Gibt's bald Essen? Zwei Stunden darf man sich an dem Duft erfreuen, bis endlich die Schwarte kracht



Die Bäcker haben den Braten nach getaner Arbeit in der Resthitze der Backöfen gegart

Titel-Rezept

### ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

- ♥ 800 g Kartoffeln ♥ 1 Stange Porree ♥ 2 Möhren
- ♥ 5 Knoblauchzehen ♥ 3 Zweige Rosmarin ♥ 2 Stiele Salbei
- ♥ ca. 1,5 kg Jungschweinerücken mit Schwarte (eventuell beim Fleischer vorbestellen) ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Öl
- ♥ 250 ml Weißwein ♥ Zucker ♥ 2 EL Butter ♥ 100 g Schlagsahne

- 1** Kartoffeln schälen, waschen. Porree waschen. Möhren schälen, waschen. Alles grob schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Rosmarin und Salbei waschen, hacken.
- 2** Fleisch trocken tupfen. Schwarte mit einem scharfen Messer (z. B. Cutter) rautenförmig einritzen. Schwarte mit 1 TL Salz einreiben. Fleischseite mit Salz und Pfeffer einreiben.
- 3** Öl in einem Bräter erhitzen. Schweinerücken auf der Fleischseite ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen. Kartoffeln, Gemüse und Knoblauch im heißen Bratfett ca. 3 Minuten braten. Kräuter zugeben. Alles mit Weißwein ablöschen. Aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. 500 ml Wasser angießen, erneut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Butter einrühren. Fleisch mit der Schwarte nach oben auf das Gemüse legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) offen ca. 1 ½ Stunden schmoren.
- 4** Bräter aus dem Ofen nehmen. Fleisch herausheben und mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Grill des Backofens ca. 5–8 Minuten grillen, bis die Schwarte knusprig ist. Soße samt Gemüse auf dem Herd aufkochen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aufschneiden und in der Soße anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ¼ Std.

PORTION ca. 630 kcal

E 61 g · F 21 g · KH 34 g

## Kleine Bratologie

Tipps und Tricks, wie Ihr Sonntagsschmaus perfekt gelingt

### Für ein feines Sößchen

Der Bratsatz in Topf und Pfanne ist Gold wert! Mit etwas Brühe, Fond oder Wein ablöschen. Würzen, eventuell binden und über das Fleisch träufeln.



### So viel Braten brauchen Sie

1,2–1,5 kg



4–6 Personen

2 kg



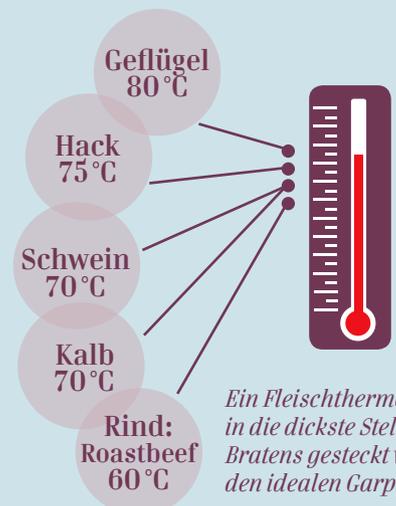
8 Personen

2,5 kg



10 Personen

### Kerntemperatur



Ein Fleischthermometer in die dickste Stelle des Bratens gesteckt verrät den idealen Garpunkt

# Frisch auf dem Markt im **Oktober**

## Gemüse aus Fernost

### Schon mal probiert?

Bei uns (noch) eher unbekannt, in der Asiaküche hingegen ein echter Allrounder: der **Knollenziest**. Mit seinem fein-nussigen Aroma schmeckt er roh, gedünstet oder in Butter gebraten als Beilage oder in einer Gemüsepfanne. Sie finden die Knöllchen in Asialäden oder gelegentlich auf dem Wochenmarkt.



Die dünne Schale darf dranbleiben



## Aus der Naturapotheke

Kratzt der Hals? Meldet sich gar ein Husten? **Hier hilft die Quitte!!** Allerdings nicht das Fruchtfleisch, sondern ihre Kerne. Diese in einer Schale auf der Heizung trocknen und wie Hustenbonbons lutschen. Jedoch nicht zerkaugen, denn sie enthalten Bitterstoffe und Spuren von Blausäure. Für unterwegs die Kerne in eine leere kleine Pastillendose füllen.



## Zitrone des Nordens

An den Küsten leuchten nun die **Sanddornbeeren** aus den Sträuchern. Herb-sauer und fruchtig eignen sie sich als Grundlage für Konfitüren und gesunde Säfte. Sie enthalten nicht nur Vitamin C, sondern auch als eine der wenigen pflanzlichen Quellen das Nerven-Vitamin B12. Ein Sanddorn dressing macht aus Blattsalaten einen tollen Immunbooster: 3 EL Saft mit 1 TL Honig, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl verquirlen.



Heimisches Superfood

## Für Sie getestet

### Liebling Chutney

Fruchtig-pikante Favoriten, die Gutes noch ein bisschen leckerer machen



Feine Alternative zum Senf: die Komposition aus Apfel und Zwiebel als Begleiter

zur Weißwurst. 170 g ca. 6 € zzgl. Versand, über meingemachtes-manufaktur.de



Das Birnen-Portwein-Chutney mit Nüssen und Ingwer von Gewürzgarten verfeinert Braten, Kürbis- oder Kartoffelsuppe.

225 g ca. 4,50 € zzgl. Versand, über bosfood.de



Servieren Sie das Pflaumen-Chutney von Wilkin & Sons zu Käse,

Fleisch und Geflügel. 210 g ca. 5 €, im Supermarkt oder über greatbritishfood.de (zzgl. Versand)



## Neu am Kiosk

### Unsere besten Ofenrezepte

Schauen Sie nicht länger in die Röhre! Wir servieren Ihnen im neuen **Ofen-Glück Spezial** heiße und köstliche Gerichte aus dem Backrohr. Ob herzhaft oder zuckersüß, auf 124 Seiten finden Sie alles, was das Herz begehrt.

Ab sofort erhältlich für 4,90 €



# „Komm, ich zeig dir, wie wir beim Gemüseanbau clever CO<sub>2</sub> einsparen.“

REWE Bio Gemüsegärtner Benjamin Wagner erklärt sein Konzept einer Landwirtschaft für die Zukunft.

1,3 Millionen Gurken, 200 Tonnen Paprika und ca. 600 Tonnen Tomaten baue ich jährlich für REWE am Bodensee an – in Bio-Qualität. Das heißt: Statt meinem Boden Kunstdünger zu geben, wachsen meine Pflanzen mit Grünkompost. Und statt chemisch Unkraut zu bekämpfen, jäten wir von Hand –

alle zwei Wochen! Hier halte ich mich an die Richtlinien von Naturland, die strenger sind als die EU-Öko-Verordnung, die sozusagen das „Basis-Bio“ definiert.

## Unkraut jäten statt Chemie

Das ist alles wesentlich arbeits- und kostenintensiver als in der konventionellen



Landwirtschaft, aber das nehme ich in Kauf, weil mir der biologisch-nachhaltige Gedanke wichtig ist. Der Boden ist unser

Fundament. Wenn man ihn gut pflegt, kann das Gemüse auf natürlichem Weg wachsen und das schmeckt man dann auch. Heute wie in Zukunft. Aber Bio bedeutet nicht nur eine Landwirtschaft ohne Chemie: Alle Prozesse meines Produktionskreislaufes sind so umweltbewusst wie möglich. Kürzlich habe ich für meine Zusammenarbeit mit REWE ein großes modernes Gewächshaus gebaut, das nahezu CO<sub>2</sub>-neutral arbeitet. Stichwort „Klimawandel“: Es muss sich eben etwas ändern. Ich bewässere mein

Gemüse mit Regenwasser und erzeuge Strom über Photovoltaik.

## Beitrag gegen Klimawandel

Mein Gewächshaus heize ich überwiegend mit der Abwärme einer Biogas-Anlage, die vorher einfach in die Umwelt geblasen wurde. Ein geschlossener Kreislauf, der die Umwelt so wenig wie möglich belastet. Darauf bin ich stolz. Für REWE Bio baue ich mein Gemüse hier mittlerweile exklusiv an. Dank unseres regenerativen Anbaukonzepts landet unser frisches Gemüse von April bis November immer rechtzeitig im Supermarktregal.



Überzeugt und leidenschaftlich wie Benjamin Wagner: Mehr von unseren REWE Bio Experten auf [rewe.de/bio](https://www.rewe.de/bio)



LeserCLUB

„Ich habe mir selbst Paniermehl aus altbackenen Mehrkornbrötchen hergestellt und dieses mit Paprikapulver gemischt. Sehr lecker. Ab sofort werde ich auch Schnitzel mit dieser Panade im Backofen machen.“

Bettina Hennes

**MONTAG**



# Mit Genuss DURCH DIE WOCHE

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

## Ofen-Backhendl nach Wiesn-Art

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 6 Hähnchenunterkeulen (à ca. 100 g)
- ♥ 6 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- ♥ 150 g Semmelbrösel
- ♥ 50 g gemahlene Mandeln
- ♥ 1 TL Salz ♥ 1 TL Pfeffer
- ♥ 2 TL Edelsüßpaprika
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 3 EL Mehl
- ♥ 2 EL Butter ♥ Backpapier

Fleisch abspülen, trocken tupfen. Semmelbrösel, Mandeln, Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika mischen. Eier verquirlen. Hähnchenteile erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Bröselmischung wenden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) zunächst ca. 30 Minuten backen. Butter schmelzen. Fleisch damit beträufeln und ca. 20 Minuten zu Ende backen. Dazu passt Schmand.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 550 kcal

E 63 g · F 23 g · KH 20 g

**DIENSTAG**

*Herzhaftes Kasseler macht's schön deftig*



Und dazu schmeckt

## Bayerischer Kartoffelsalat

**1 kg kleine Kartoffeln** waschen, in Wasser ca. 20 Minuten kochen. **2 Zwiebeln** schälen, fein würfeln. In **6 EL heißem Öl** glasig dünsten. **2 EL braunen Zucker** zufügen und leicht karamellisieren. **200 ml hellen Balsamico-Essig** und **200 ml Wasser** zugießen, aufkochen, **2 TL Gemüsebrühe (instant)** einrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Ca. 5 Minuten köcheln. **2 TL Senf** einrühren. Kartoffeln abgießen, schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Mit der Marinade mischen, ziehen lassen. **1 Bund Radieschen**, **3 Tomaten** und **1 kleine Salatgurke** waschen, klein schneiden. **1 Bund Petersilie** waschen, hacken. Alles unter den Kartoffelsalat heben. Salat abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

PORTION ca. 210 kcal

E 4 g · F 8 g · KH 30 g

## „Willkommen, lieber Herbst“-Geschnetzeltes

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g ausgelöster Kasselerhaken
- ♥ 4 Möhren ♥ 1 Stange Porree
- ♥ 300 g Champignons ♥ 3 EL Öl
- ♥ 150 g Schlagsahne ♥ 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 EL Speisestärke ♥ Zucker
- ♥ eventuell Oregano zum Garnieren

**1** Kasseler trocken tupfen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und halbieren.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten, herausnehmen. Möhren im Bratfett ca. 5 Minuten anbraten, herausneh-

men. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten braten. Porree zufügen und ca. 2 Minuten weiterbraten. Fleisch und Möhren wieder zufügen. 500 ml Wasser und Sahne angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

**3** Stärke und 3 EL kaltes Wasser glatt rühren, in das Geschnetzelte rühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Eventuell mit Oregano garnieren. Dazu schmecken Schupfnudeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 470 kcal

E 27 g · F 34 g · KH 12 g



## NICHT VERPASSEN!

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

**kochen & genießen** **TV**

MITTWOCH



Veggie

## Südtiroler Pressknödel mit Gorgonzola

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- ♥ 300 g Weißbrot (vom Vortag) ♥ 200 g Gorgonzola ♥ 200 ml Milch
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 4 EL Mehl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 50 g Rucola ♥ 1 Salatgurke ♥ 1 Bund Radieschen ♥ 200 g Kirschtomaten
- ♥ 4 Stiele Basilikum ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig ♥ 1 TL Zucker
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ 2 EL Butterschmalz ♥ 50 g Parmesan (Stück) ♥ *Küchenpapier*

**1 FÜR DIE KNÖDEL** Brot und Gorgonzola würfeln. Beides mit Milch, Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer verkneten. Knödelmasse ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**2 FÜR DEN SALAT** Rucola waschen. Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und Blättchen abzupfen. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen. Öl unterschlagen.

**3** Aus der Brotmasse mit angefeuchteten Händen ca. 12 Knödel formen und jeweils flach drücken. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knödel darin zunächst portionsweise von jeder Seite goldbraun anbraten, herausnehmen. Dann Knödel in reichlich siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Parmesan in feine Späne hobeln. Vorbereitete Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen. Knödel und Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 530 kcal · E 23 g · F 32 g · KH 38 g

### KNÖDELBROT AUF VORRAT

Übrig gebliebenes Weizengebäck würfeln und bei Raumtemperatur trocknen lassen. In einem luftdichten Vorratsglas aufbewahren. Bei Verwendung eventuell etwas mehr Flüssigkeit zugießen.



DONNERSTAG



Für die  
ganze  
Familie

## Tortellini-Auflauf „Familienglück“

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g getrocknete Tortellini ♥ Salz
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 3 Stiele Thymian ♥ 3 Knoblauchzehen
- ♥ 200 g Champignons ♥ 2 EL Öl
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 1 Packung (500 g) passierte Tomaten
- ♥ 125 g Schlagsahne ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika ♥ Zucker
- ♥ 125 g gekochter Schinken
- ♥ 100 g Bergkäse (Stück)

**1** Tortellini in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abgießen.

**2** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und halbieren. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Thymian darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark unterrühren. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit 125 ml Wasser, passierten Tomaten und Sahne ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika und 1 Prise Zucker abschmecken. Schinken in Streifen schneiden und in die Soße rühren.

**3** Tortellini und Soße in eine Auflaufform füllen. Käse reiben und darüberstreuen. Tortellini im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 810 kcal

E 34 g · F 33 g · KH 90 g

FREITAG

Mit frischem  
Senf-Zitronen-Dressing



## Fischfilet in Nusspanade mit Spinat-Fenchel-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Fenchelknollen
- ♥ 100 g junger Blattspinat ♥ 5 EL Zitronensaft
- ♥ 1 TL grober Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 4 Fischfilets (à ca. 150 g; z. B. Kabeljau)
- ♥ 100 g Nusskernmischung
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 3 EL Mehl
- ♥ *Küchenpapier*

**1 FÜR DEN SALAT** Fenchel waschen, in dünne Scheiben hobeln und mit den Händen leicht durchkneten. Spinat waschen und trocken schleudern. 3 EL Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Fenchel, Spinat und Dressing mischen.

**2 FÜR DEN FISCH** Filets abspülen, trocken tupfen und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse hacken. Eier verquirlen. Fisch erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Nüssen wenden.

**3** 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fischfilet und Salat anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 450 kcal

E 36 g · F 28 g · KH 11 g

## MEIN ALPTRAUM: WADEN! KRAMPF\*

Danke Bioelectra®, dass du mich davon befreist!

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

\*verursacht durch Magnesiummangel

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



Bioelectra®. Mein Apotheken-Magnesium.

# Köstliches ZUM NACHTISCH

Zwei leckere  
Desserts, die  
Ihnen jeden  
Tag versüßen

## Süße Klößchen mit Pflaumenkompott

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Pflaumen/Zwetschen
- ♥ 1 Bio-Orange
- ♥ 3 EL Zucker
- ♥ 1 Zimtstange
- ♥ 1 EL Vanillepuddingpulver
- ♥ 30 g Marzipanrohmasse
- ♥ 500 g Kloßteig für Seidenknödel (Kühlregal) ♥ Salz
- ♥ 100 g Amarettini
- ♥ eventuell Minze zum Verzieren

**1** Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben. Orange auspressen. Pflaumen, Zucker, Zimtstange und Orangensaft aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln.

**2** Puddingpulver und 3 EL kaltes Wasser glatt rühren, in

das kochende Kompott rühren und ca. 1 Minute köcheln. Zimtstange entfernen.

**3** Marzipan und Orangenschale verkneten. Aus dem Kloßteig 12 Knödel formen, dabei etwas Marzipan in die Mitte geben. Knödel in siedendem Salzwasser ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.

**4** Amarettini fein zerbröseln. Klöße aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in den Amarettinibröseln wenden. Klöße auf etwas Pflaumenkompott anrichten. Eventuell mit Minze verzieren. Rest Kompott dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.  
PORTION ca. 390 kcal  
E 6 g · F 6 g · KH 73 g



## Zitronen-Zebra-Becher mit Shortbreadbröseln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Bio-Zitronen
- ♥ 1 leicht gehäufter TL (ca. 8 g) Speisestärke
- ♥ 60 g Zucker ♥ 2 EL Butter
- ♥ 1 Ei + 2 frische Eigelb (Gr. M)
- ♥ 200 g Schmand
- ♥ 150 g runde Shortbreadkekse

**1** Zitronen heiß waschen, Schale abreiben und Früchte auspressen. Stärke und 2 EL Zitronensaft glatt rühren. Rest Saft, Zitronenschale und Zucker aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Butter einrühren. Topf vom Herd nehmen.

**2** Ei und Eigelb verquirlen, unter Rühren in die Zitronencreme gießen. Topf wieder auf den Herd stellen. Masse bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse andickt. Zitronencreme abkühlen lassen.

**3** Schmand mit den Schneebesen des Rührgeräts aufschlagen. Kekse, bis auf 4 Stück, grob zerbröseln. Keksbrosel, Zitronencreme und Schmand in 4 Gläser schichten. Mit je 1 Keks verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. +  
Wartezeit ca. 1 Std.  
PORTION ca. 460 kcal  
E 7 g · F 28 g · KH 42 g



# Ein Fest für alle NACHBARN!

## Mitfeiern, mitrubbeln & gewinnen!

Der PENNY Nachbarschaftswein und unsere Rubbellose mit vielen tollen Gewinnen.\* Das wird ein Fest!

Ein Fest für alle NACHBARN

### Rubbeln & Jubeln!

Gewinnen Sie mit etwas Glück  
bis zu 1.000 € Einkaufsgeld & eins von 19 E-Fahrzeugen

Code(s) eingeben auf [penny.de/rubbeln](http://penny.de/rubbeln)

Erstmal zu Penny

**PENNY.**

Abbildungen ähnlich. Details siehe Rückseite.

+1 Extra-Rubbellos für PAYBACK Kunden!



Aktion

1.99

+1 Extra-Rubbellos\*

Frankreich  
„EIN WEIN ZUM ...“  
Vin de France  
Rotwein trocken oder  
Weißwein halbtrocken  
je 0,75-Liter-Flasche  
(1 Liter = 2.65)

Mehr auf [penny.de/nachbarschaft](http://penny.de/nachbarschaft)

Gratis-Rubbellos je 10 € Einkaufswert\*

\* Rubbellosausgabe beim Einkauf in teilnehmenden PENNY Märkten vom 9.9.-28.9.19 solange der Vorrat reicht. Ausgabe von 1 Los pro 10 EUR Einkaufswert, 1 Extra-Los pro Einkauf für PAYBACK Kunden und 1 Extra-Los pro gekauftem „Nachbarschaftsaktionsartikel“ (besonders gekennzeichnet). Vom Einkaufswert ausgenommen: Tabakwaren, Verlagserzeugnisse, aufladbare Geschenk-/Guthabekarten. Bei Bestellung auf [penny-onlineshop.de](http://penny-onlineshop.de) vom 9.9.-22.9.19 werden unabhängig vom Einkaufswert drei Rubbellose ausgegeben (solange der Vorrat reicht). Sofortpreis-Gewinncode muss bis 6.10.19 und Hauptpreis-Glückscode bis 28.9.19 unter [penny.de/rubbeln](http://penny.de/rubbeln) registriert werden. Original-Rubbellose müssen bis 31.10.19 aufbewahrt werden. Verlosung per Zufallsprinzip. Pro Teilnehmer kann nur ein Hauptpreis gewonnen werden. Gewinnübermittlung nur nach Deutschland. Keine Teilnahme Minderjähriger und von Mitarbeitern der SAFE Promotions GmbH und der Parasol Island GmbH sowie jeweils deren Angehörigen. Einschränkungen und vollständige Bedingungen unter [penny.de/rubbeln](http://penny.de/rubbeln).

Erstmal zu Penny

**PENNY.**

# **DAS GENIESSER- Menu**

## **ZUM WOCHENENDE**

*Der Herbst lädt ein an seinen reich gedeckten Tisch.  
Wir freuen uns auf aromatisches Saisongemüse, zart  
geschmortes Wild und die letzten Äpfel vom Baum*





VORSPEISE

***Gebackene Beten***  
mit Honig-  
Kräuter-Crunch

HAUPTSPESIE

***Rehragout à la  
Sauerbraten***  
zu Kartoffel-  
Haselnuss-Nocken

DESSERT

***Apfel-Ingwer-  
Kompott***  
mit Zimtbuttei-Blüte



VORSPEISE

## Gebackene Beten mit Honig-Kräuter-Crunch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 TL Fenchelsamen ♥ 8 Stiele Thymian
- ♥ 1 Bio-Orange ♥ 4 EL Honig
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 6–7 EL Olivenöl
- ♥ 800 g bunte Ringelbeten (z. B. rote, gelbe und weiße)
- ♥ 4 kleine Scheiben Bauernbrot
- ♥ 2–3 EL Butter ♥ 50 g Feldsalat
- ♥ 100 g Ziegenfrischkäse

**1 FÜR DIE VINAIGRETTE** Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, auskühlen lassen. Thymian waschen, hacken. Orange waschen, Schale in feinen Streifen abziehen. Orange auspressen. Saft, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer, je Hälfte Thymian und Fenchel verrühren. 4 EL Öl unterschlagen.

**2 FÜR DIE RINGELBETE** Beten schälen, in Spalten schneiden, mit Hälfte Vinaigrette und 2–3 EL Öl mischen. Auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten backen.

**3 FÜR DEN CRUNCH** 2 Scheiben Brot in Stücke zupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotstücke darin knusprig braten. 1 EL Honig, je Rest Fenchel und Thymian zugeben und kurz in der Pfanne schwenken.

**4** Feldsalat waschen. Gebackene Beten kurz abkühlen lassen, dann mit Orangenschale und Rest Vinaigrette mischen. Feldsalat und geröstetes Brot unterheben. Salat anrichten. 2 Brotscheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen, Brote diagonal halbieren und mit 2 EL Honig beträufeln. Brote dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT  
ca. 1 Std.  
PORTION ca. 440 kcal  
E 9 g · F 21 g · KH 50 g

Unser liebster Küchenfreund: ein schwerer Mörser samt Stößel



HAUPTSPEISE

## Rehragout à la Sauerbraten zu Kartoffel-Haselnuss-Nocken

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Suppengrün ♥ 3 Zwiebeln
- ♥ ca. 10 Stiele Thymian ♥ 1 Fichtenzweig (ca. 5 cm; ersatzweise Rosmarin)
- ♥ 1 TL Pfefferkörner
- ♥ 8 Wacholderbeeren ♥ 4 Pimentkörner
- ♥ 2–3 Gewürznelken ♥ 1–2 Lorbeerblätter
- ♥ 500 ml + 250 ml trockener Rotwein
- ♥ 250 ml Weißweinessig
- ♥ 1 kg ausgelöste Rehkeule
- ♥ 4 EL Butterschmalz
- ♥ 50 g Speckwürfel
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL brauner Zucker
- ♥ 50 g Hagebuttenmark (Glas)
- ♥ 2 Stangen Porree ♥ 3 EL Butter
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 2 Eier
- ♥ 1 Packung (750 g) Kloßteig (halb & halb)
- ♥ 150 g gehackte Haselnusskerne
- ♥ 2 TL Speisestärke ♥ Muskat
- ♥ 1 großer Gefrierbeutel

**1 2 TAGE VORHER FÜR DEN SUD** Suppengrün schälen, waschen, klein schneiden. 1 Zwiebel schälen, vierteln. 5 Stiele Thymian und Fichtenzweig waschen. Pfefferkörner, Wacholder, Piment, Nelken und Lorbeer zerstoßen. 500 ml Wein, Essig, 250 ml Wasser, Gemüse, Gewürze, Fichtenzweig und Thymian aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

**2 FÜR DAS FLEISCH** Rehkeule trocken tupfen und in einen Gefrierbeutel geben. Kalten Sud samt Gemüse und Gewürzen zugießen. Beutel

verschließen. Fleisch 2 Tage im Kühlschrank marinieren, dabei den Beutel einmal wenden.

**3 2 TAGE SPÄTER** Fleisch abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Fleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden. 2 Zwiebeln schälen, würfeln. 2 EL Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Speck darin knusprig braten. Fleisch zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zucker und Hagebuttenmark einrühren. 5 Stiele Thymian waschen und zugeben. 250 ml Rotwein, 300 ml Sud und 400 ml Wasser angießen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren.

**4 FÜR DAS GEMÜSE** Porree waschen, in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Porree darin kurz andünsten, mit Salz würzen. 100 ml Wasser und Sahne angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten.

**5 FÜR DIE NOCKEN** Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Aus dem Kloßteig mit angefeuchteten Händen ca. 20 Nocken formen. Nocken zunächst in Ei, dann in Nüssen wenden. 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Nocken darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten.

**6** Stärke und 3 EL kaltes Wasser verrühren, in das Ragout rühren und ca. 1 Minute köcheln. Ragout mit Salz und Pfeffer, Porree mit Salz und Muskat abschmecken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ½ Std. +  
Wartezeit ca. 2 Tage  
PORTION ca. 930 kcal  
E 64 g · F 44 g · KH 63 g

### Frisch gemörsert

Beim Zerreiben setzen Wacholder, Nelke, Piment & Co. ätherische Öle frei und entfalten ihr stärkstes Aroma. Daher zerkleinern wir die Gewürze erst unmittelbar vor Verwendung. Zum Reinigen den Mörser ausbürsten oder -wischen, aber kein Spülmittel verwenden, das in die raue Innenfläche eindringen könnte. Hartnäckige Gerüche verschwinden, wenn Sie einige Reiskörner zerstoßen.

DESSERT

# Apfel-Ingwer-Kompott mit Zimtbutter-Blüte



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 5 TK-Blätterteigplatten (à 75 g) ♥ 750 g säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)
- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer ♥ 2 EL brauner Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 100 ml Apfelsaft ♥ 1 Stück Bio-Zitronenschale ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 3 EL Butter ♥ 1 TL Zimt ♥ Mehl zum Ausrollen

**1** Blätterteig auftauen lassen. **FÜR DAS KOMPOTT** Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen. Apfel, Ingwer, Zucker, Vanillezucker, Apfelsaft, Zitronenschale und -saft aufkochen, ca. 5 Minuten dünsten. Ingwer und Zitronenschale entfernen.

**2** Butter schmelzen, mit Zimt verrühren. Kompott in 4 ofenfeste Förmchen (ca. 150 ml Inhalt) verteilen, dabei mindestens 1 cm Rand lassen. Teigplatten ausrollen und mit Zimtbutter bestreichen. Mit einer Tropfen-Ausstechform (2x4,5 cm) für jedes Förmchen ca. 25 Blütenblätter ausstechen und diese von außen beginnend, mit der Spitze nach innen, in zwei Ringen dachziegelartig auf das Kompott legen. In der Mitte leicht eindrücken. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 440 kcal · E 3 g · F 25 g · KH 50 g

## FÜR EIN PERFEKTES TIMING

*2 Tage  
vorher*

Hauptspeise: Fleisch marinieren.

*4 Stunden  
vorher*

Vorspeise: Vinaigrette anrühren, Ringelbeten schälen und Crunch zubereiten.  
Dessert: Apfelkompott kochen.

*2 Stunden  
vorher*

Hauptspeise: Rehragout schmoren. Porree vorbereiten. Nocken formen und in Nüssen wenden.

*40 Minuten  
vorher*

Dessert: Blätterteigblüten ausstechen, Kompott damit belegen. Dessert backen.  
Vorspeise: Beten backen. Salat zubereiten.  
Hauptspeise: Ragout binden und warm stellen. Porreegemüse zubereiten und warm stellen.

*Nach der  
Vorspeise*

Hauptspeise: Nocken braten.

## VERZÜCKT MIT EXTRA KNUSPRIGKEIT



**1000  
+ 1 NE  
REZEPTIDEE**  
tantefanny.at

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

AB OKTOBER IM  
NEUEN DESIGN



WWW.TANTEFANNY.AT

SCHNELLE KÜCHE

Scharfe  
Thai-Hack-Bowl



Zitronenschnitzelchen  
mit Haselnuss-  
Kartoffelstampf

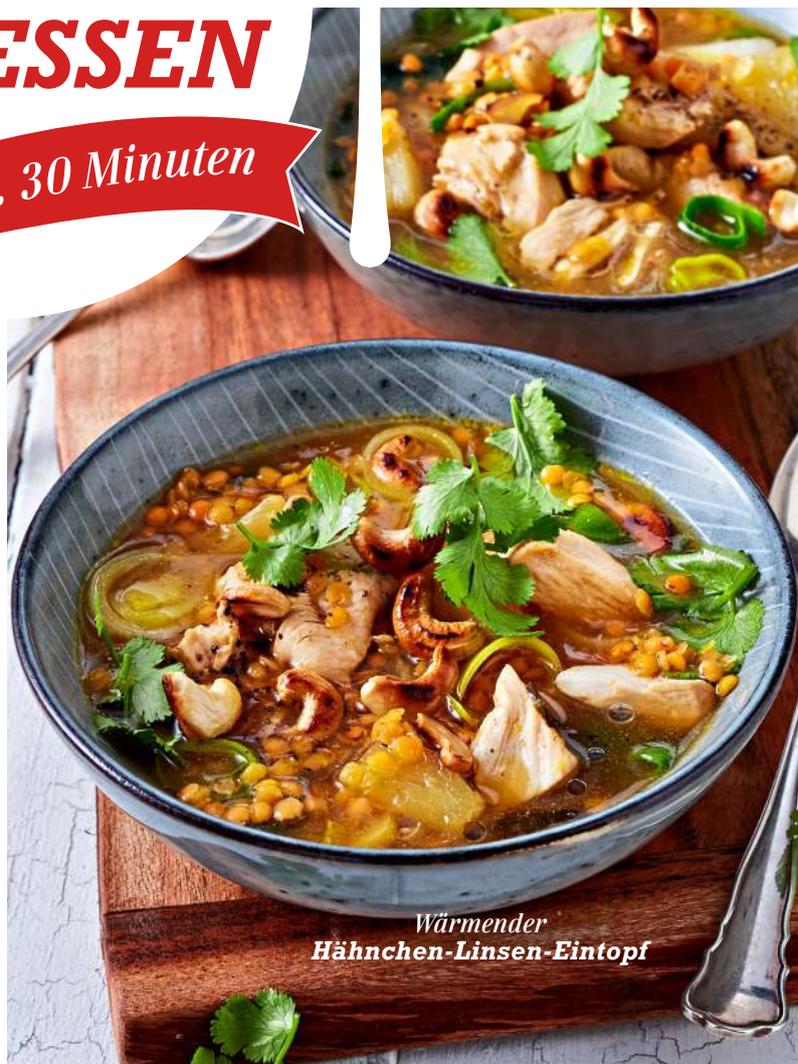


**EINFACH  
SCHNELL  
GENIESSEN**

Fertig in max. 30 Minuten



Tortilla-Waffeln  
„Acapulco“



Wärmender  
Hähnchen-Linsen-Eintopf

## Scharfe Thai-Hack-Bowl

Fertig in  
25  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Reis ♥ Salz ♥ 2 rote Chilischoten ♥ 3 Knoblauchzehen
- ♥ 6 EL Sojasoße ♥ 4 EL Honig
- ♥ 2 EL Sriracha (asiatische Chilisoße) ♥ Saft von 1 Limette ♥ 4 EL Öl
- ♥ 800 g Schweinehack ♥ 4 Eier ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 6 Stiele Basilikum

**1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Sojasoße, Honig, Sriracha, Limettensaft, Chili und Knoblauch verrühren.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 6 Minuten krümelig braten. Soßenmischung zufügen und bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten köcheln, herausnehmen und warm stellen.

**3** Pfanne säubern und 2 EL Öl darin erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Basilikum waschen, in feine Streifen schneiden und unter das Hack rühren. Reis abgießen. Hack und Spiegeleier auf dem Reis anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 660 kcal · E 35 g · F 33 g · KH 51 g

**SCHARFER WÜRZKICK** Die feurige Sriracha-Soße besteht aus Chilischoten, Knoblauch, Essig und Zucker. Neben Asiagerichten verfeinert sie auch Bratnudeln, Pommes und Fisch.



## Zitronenschnitzelchen zu Haselnuss-Kartoffelstampf

Fertig in  
30  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 große Kartoffeln ♥ Salz ♥ 6 Möhren ♥ 3 EL Butter ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 50 g Haselnussblättchen ♥ 6 Stiele Petersilie
- ♥ 4 dünne Putenschnitzel (à ca. 150 g) ♥ 1 EL Butterschmalz
- ♥ Saft von 1 Zitrone ♥ 100 g Aprikosenkonfitüre
- ♥ 200 ml Milch ♥ Muskat ♥ eventuell Bio-Zitronenscheiben zum Garnieren

**1** Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Möhren schälen, waschen, längs halbieren, in Stücke schneiden. 1 EL Butter erhitzen. Möhren darin kurz andünsten. Ca. 5 EL Wasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten.

**2** Nüsse rösten. Petersilie waschen und hacken. Schnitzel abspülen, trocken tupfen und jeweils dritteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzelchen darin pro Seite ca. 2 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Bratsatz mit Zitronensaft ablöschen, Konfitüre einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Soße abschmecken.

**3** Kartoffeln abgießen. Milch und 2 EL Butter zufügen und alles zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Haselnüsse unterrühren. Schnitzel mit Soße, Möhren und Kartoffelstampf anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Eventuell mit Zitronenscheiben garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 710 kcal · E 46 g · F 32 g · KH 57 g

## Tortillawaffeln „Acapulco“

Fertig in  
30  
Minuten

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 100 g Jalapeños in Scheiben (Glas)
- ♥ 1 Packung (320 g; 8 Stück) Weizenfladen (Tortilla-Wraps)
- ♥ 150 g geriebener Gouda
- ♥ 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon) ♥ Öl für das Waffeleisen
- ♥ 1 Avocado ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 1 EL Schmand ♥ 1 EL Limettensaft
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Zwiebel (z. B. rote) ♥ 5 Stiele Petersilie

**1** Jalapeños abgießen. Weizenfladen zur Hälfte mit Jalapeños und Käse belegen. Freie Hälfte darüberklappen und mit je 1 Scheibe Speck belegen. Tortillawaffeln nacheinander in einem leicht geölten Waffeleisen für belgische Waffeln goldbraun backen.

**2** Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch, Schmand und Limettensaft unter das Avocadomus rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und grob hacken. Tortillawaffeln und Avocadocreme anrichten. Mit Zwiebelwürfeln und Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

STÜCK ca. 340 kcal

E 13 g · F 22 g · KH 23 g

## Wärmender Hähnchen- Linsen-Eintopf

Fertig in  
30  
Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Stangen Porree ♥ 1 Dose (236 ml) Ananas in Stücken
- ♥ 2 Hähnchenfilets (à ca. 150 g) ♥ 2 EL Öl
- ♥ 200 g rote Linsen ♥ 4–5 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 100 g Cashewkerne
- ♥ 2 EL Mangochutney ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ eventuell Koriander zum Garnieren

**1** Porree waschen und in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen. Fleisch abspülen, trocken tupfen und mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen. Linsen und Porree darin ca. 3 Minuten andünsten. Ananas zufügen. 1,5 l Wasser zugießen, aufkochen und Brühe einrühren. Hähnchenfleisch zufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln.

**3** Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Suppe mit Mangochutney, Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf anrichten. Mit Cashewkernen bestreuen. Eventuell mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 520 kcal

E 37 g · F 18 g · KH 49 g



## Gebackener Seelachs in Currycreme

Fertig in  
**30**  
Minuten

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Stange Porree ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 EL Butter ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 200 g Doppelrahmfrischkäse ♥ 100 ml Milch ♥ 1–2 TL Currypulver
- ♥ 1 EL flüssiger Honig ♥ 2 EL Limettensaft ♥ 2 EL Öl
- ♥ 500 g Fischfilet (z. B. Seelachsfilet)

- 1** Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Porree und Lauchzwiebeln waschen und in dicke Ringe bzw. lange Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Porree und Lauchzwiebeln darin kurz andünsten. 100 ml Wasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten.
- 2** Frischkäse und Milch glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Porree und Lauchzwiebeln in zwei kleine Formen oder eine größere Auflaufform füllen.
- 3** Honig, Limettensaft und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet abspülen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und auf dem Gemüse verteilen. Mit der Honigmischung beträufeln. Frischkäse-Curry-Creme darübergießen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten überbacken. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.  
PORTION ca. 420 kcal  
E 32 g · F 27 g · KH 11 g



Schnellster  
Teller  
im Heft

Veggie

## Spaghetti mit würzigen Kräuterbröseln

Fertig in  
**20**  
Minuten

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ Salz ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 3 Stiele Thymian
- ♥ 8 Stiele Petersilie ♥ 1 kleine rote Chilischote
- ♥ 80 g Ciabatta (vom Vortag; ersatzweise Baguette oder Weißbrot)
- ♥ 400 g Spaghetti ♥ 6 EL Olivenöl ♥ 2 EL Kapern
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

- 1** Ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian und Petersilie waschen und grob hacken. Chilischote längs einschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. Brot würfeln und im Universalzerkleinerer mahlen.
- 2** Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili darin andünsten. Brotbrösel zufügen und goldbraun rösten. Thymian, Petersilie, Kapern und Zitronenschale unterrühren.
- 3** Nudeln abgießen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, 3 EL Öl und Hälfte Brösel mischen und anrichten. Mit restlichen Kräuterbröseln bestreuen.

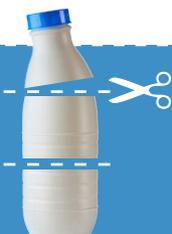
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.  
PORTION ca. 640 kcal · E 16 g · F 26 g · KH 82 g



Fix noch ein  
**AHA-EFFEKT**

### Vorspeisenringe zum Nulltarif

Die Anrichtehilfe für kalte Starter und Desserts können Sie aus Kunststoffflaschen (z. B. für Milch oder Buttermilch) selbst herstellen. Mit einer Schere Ringe in gewünschter Höhe herausschneiden.





**BETTINA HENNES,  
FINNENTROP**

„Auf unserer **Cornwall-Reise** haben wir die klassische englische Tea Time mit Scones und Clotted Cream genossen.“



**SUSANNE BISCHOFF,  
SCHOPFHEIM**

„In **Sri Lanka** nimmt man traditionell ein Bananenblatt als Teller für Reis und Curry – gegessen wurde mit den Fingern.“

kochen & genießen  
**Leser-CLUB**  
Die Kuchen-Community mit Herz

# Kulinarische Urlaubsgrüße

Auch im Urlaub schlägt unser Herz für gutes Essen. Diese feinen Köstlichkeiten haben unsere Leserclub-Mitglieder auf ihren Reisen entdeckt



**DANIELA PAULINI,  
NEUSTADT/COBURG**

„Mein Herz schlägt für **St. Peter-Ording** und die Nordsee. Hier gehe ich spazieren und genieße Nordseekrabben direkt vom Kutter.“



**BARBARA BAUMER,  
PÖCKING**

„Meine Schwester und ich haben auf **Kreta** gegrillten Tintenfisch gegessen. Die kleine Kneipe war richtig urig und das Essen echt genial.“



**CHRISTIAN HENDRIK WILM,  
WISMAR**

„Diesen Kresse-Matcha-Kuchen konnte ich in Funchal auf **Madeira** in einem kleinen Café probieren. Er war saftig und noch leicht warm.“



**STEFFI WÄCHTER-STEWEN,  
WERL**

„Wir sind in **Malaysia** auf ein Dessert namens Cendol gestoßen. Grün werden die Nudeln durch Pandan-Blätter.“

**Leser testen für Sie**

„Aus Dinkelkörnern habe ich mein eigenes Mehl gewahlen. Das ging ganz wunderbar. Danach konnte ich das Mehl direkt zu einem Brotteig verarbeiten. Toll, dass das alles mit nur einer Maschine geht.“

JANINE STUFF, ATTENDORN

## Kenwood Chef XL Sense Special Edition

Schnell und mit viel Spaß zubereitet: Ausgewählte Club-Mitglieder haben dieses Multitalent 4 Wochen in Ruhe zu Hause ausprobiert



**KENWOOD**

„Für eine Biskuitrolle musste ich Eischnee aufschlagen. Der Schneebesen machte den besten, den ich je hatte. Fluffig und dabei trotzdem kompakt. Der Teig wurde wunderbar – das Ergebnis ein Traum.“

MICHAELA WEBER, WEIMAR (LAHN)

„Bisher habe ich nur selten Brot selbst gebacken, weil mir der Aufwand zu hoch war. Mit der Kenwood hat das aber richtig Spaß gemacht!“

HILDEGARD SCHNIEDER, NOTTULN

Und was ist mit Ihnen?

Werden auch Sie Mitglied im kochen & genießen-Leserclub! Schreiben Sie uns einfach unter: club@kochen-und-genießen.de





# Rot oder weiß?

Riesling oder Spätburgunder – was darf es sein? Bei einer **GEMÜTLICHEN WEINVERKOSTUNG** mit lieben Freunden und leckerem Essen findet jeder ganz spielerisch seinen Lieblingstropfen. Denn Probieren geht über Studieren, oder?



Bitte einfach zugreifen:  
Häppchen und Salat lassen  
sich prima vorbereiten

So eine Wein-  
probe ist beileibe  
keine bierernste  
Angelegenheit!



Unser Tipp: Notizen  
machen, falls man  
später seinen Favoriten  
nachkaufen möchte



Pause für den  
Gaumen: Käse  
und Feigen für  
zwischendurch



Mit kräftiger, heißer  
Suppe starten wir gut  
in den Abend

Veggie

Was passt wohl zur kräftigen  
Zwiebelsuppe? Ein fruchtiger oder  
sogar halbtrockener Weißwein?  
Einfach ausprobieren!

## Zwiebelsuppe mit Käse

Starker Auftakt zu kühlen Weißweinen: rustikale Suppe mit Topping aus Röstzwiebeln und Steinpilzen

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 kg + 200 g Zwiebeln
- ♥ 7 EL Butter ♥ 4–5 EL Mehl
- ♥ 500 ml trockener Weißwein
- ♥ 5–6 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 150 g mittelalter Gouda (Stück)
- ♥ 250 g möglichst kleine Steinpilze
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ ½ TL Edelsüßpaprika
- ♥ ca. 125 ml Öl zum Frittieren ♥ Küchenpapier

**1 FÜR DIE SUPPE** 1 kg Zwiebeln schälen und würfeln. 4 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin ca. 5 Minuten andünsten. 3 EL Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit Wein und 1,5 l Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Gouda fein reiben und in die Suppe rühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

**2 FÜR DAS TOPPING** Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 3 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

**3** 200 g Zwiebeln in feine Ringe schneiden. 1–2 EL Mehl und Edelsüßpaprika mischen, über die Zwiebelringe stäuben und gut mischen. Öl in einer großen Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Zwiebelsuppe durch ein feines Sieb gießen und zurück in den Topf gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Steinpilzen und Röstzwiebeln bestreut anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 370 kcal

E 11 g · F 21 g · KH 19 g

## Kartoffel-Flammkuchen

Nur 15 Minuten backen die dünnen Teigfladen im Ofen. So lässt der Nachschub nicht lange auf sich warten

ZUTATEN FÜR CA. 18 STÜCKE

- ♥ 6 Zweige Rosmarin ♥ 6 Stiele Thymian
- ♥ 60 g Haselnusskerne (mit Haut)
- ♥ 400 g Schmand ♥ Pfeffer ♥ Salz
- ♥ 600 g kleine Kartoffeln
- ♥ 3 Packungen (à 260 g) Flammkuchenteig
- ♥ (Kühlregal; z. B. von Tante Fanny)
- ♥ 250 g Schinkenwürfel
- ♥ 6 EL Zitronenöl (oder Olivenöl)

**1** Rosmarin und Thymian waschen, Blättchen und Nadeln abzupfen. Nüsse grob hacken. Schmand mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Kartoffeln gründlich waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

**2** Teige samt Backpapier entrollen. Mit Schmand bestreichen und mit Kartoffelscheiben belegen. Schinkenwürfel, Kräuter und Nüsse darüberstreuen. Mit Zitronenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

**3** Flammkuchen samt Backpapier einzeln auf Backbleche ziehen und nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

STÜCK ca. 280 kcal

E 8 g · F 15 g · KH 26 g

**Köstlich  
zu Weißwein**

*Zum Dahinschmelzen, die  
Camemberttorte mit süß-salziger  
Haube. Und die Krönung: Sie ist  
im Nu vorbereitet*

## Gebackene Camemberttorte mit Feigen ▶

FÜR 6 PERSONEN **40 g geröstete, gesalzene Pistazien** schälen.

Pistazien und **2 EL Walnusskerne** grob hacken. **3 getrocknete Softfeigen** in Stücke schneiden, mit Pistazien und Walnüssen mischen. **3 frische Feigen** waschen, in Spalten schneiden, in einer heißen Pfanne mit **2 EL flüssigem Honig** beträufeln und leicht karamellisieren. **1 Camembert (700 g; ca. 16 cm Ø)** auf einen ofenfesten Teller legen. Karamellierte Feigen und Nussmischung auf dem Käse verteilen. Mit ca. **2 EL flüssigem Honig** beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) 10–12 Minuten backen. Fertigen Camembert nochmals mit **2 EL flüssigem Honig** beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 490 kcal · E 27 g · F 32 g · KH 23 g



*Zu Zwiebelmarmelade  
und Steak darf's gern ein  
fruchtiger Roter sein*



*Das Weinglas lieber am  
Stiel anfassen. So wird  
der Wein nicht warm*

## Zweierlei Brotpralinen mit Zwiebelconfit

Käse, Steak und süße Zwiebelmarmelade sind herzhaftes Begleiter für kräftige, fruchtbetonte Rotweine. Und sie wandern ganz lässig ohne Besteck von der Hand in den Mund

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 6 Zwiebeln (ca. 350 g)
- ♥ 3–4 Stiele Thymian
- ♥ 2 EL Öl ♥ 6 EL brauner Zucker
- ♥ 250 ml trockener Rotwein
- ♥ 2–3 EL Rotweinessig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Butterschmalz
- ♥ 2 Rib-Eye-Steaks (à ca. 250 g; ca. 2,5 cm dick)
- ♥ 1 kleiner Friséesalat
- ♥ 8 Scheiben Krustenbrot
- ♥ 150 g Crème fraîche
- ♥ 100 g Tête de Moine
- ♥ (französischer Halbhartkäse, zu 12 Rosetten geschabt; Käsetheke)

**1 FÜR DAS ZWIEBELCONFIT** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Thymian darin andünsten. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Wein und Essig ablöschen, aufkochen und mit etwas

Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze 15–20 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen.

**2** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Steaks darin pro Seite 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Salat waschen, in Stücke zupfen.

**3** Brotscheiben mit Crème fraîche bestreichen. Jede Scheibe in 3 Stücke schneiden und jedes Stück mit Salat belegen. Auf 12 Brotstücke je 1 TL Zwiebelconfit klecksen und je 1 Käserosette legen. Steaks in dünne Scheiben schneiden, auf die übrigen Brotstücke legen und je 1 TL Zwiebelconfit darauf verteilen. Brotpralinen auf Platten anrichten. Rest Confit dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 530 kcal

E 28 g · F 26 g · KH 30 g

Klasse  
zu Rotwein

## Knackiger Waldorfsalat

Trauben satt im Glas und auf dem Teller! Stangensellerie und Äpfel erfrischen mit ihrer Säure den Gaumen und öffnen die Sinne wieder für einen vollmundigen Roten

### ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 EL Mayonnaise
- ♥ 1 EL mittelscharfer Senf
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 75 g Pekannusskerne
- ♥ 150 g Babyleafsalat
- ♥ ½ Staude Stangensellerie
- ♥ 200 g blaue Weintrauben
- ♥ 2 Äpfel (z. B. Granny Smith)
- ♥ Saft von 1 Limette

**1 FÜR DAS DRESSING** Mayonnaise, Senf und 3 EL kaltes Wasser glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

**2** Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen. Salat waschen. Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Trauben waschen und halbieren. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Limettensaft beträufeln.

**3** Vorbereitete Zutaten mit Dressing mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 250 kcal

E 2 g · F 20 g · KH 15 g

Der Spießchentest verrät's: Hat Ihr Korkezieher eine Seele? So nennt man den Hohlraum innerhalb der Spindel. Diese Form bohrt sich ohne Bröseln in jeden Korken.



## So klappt's mit dem Kellnermesser

Den Dreh haben Sie ruck, zuck raus: erst die Aluminiumkappe mit dem Kapselschneider entfernen, dann die Spindel bis zum Anschlag in den Korken drehen. Nun den Korken mithilfe des zweistufigen Hebels ziehen.

## Schön einladend: selbst gebastelte Karten

So geht's: Schmale Rechtecke aus schwarzem Karton und eine Flaschenschablone zuschneiden. Auflegen und mit Maskingtape fixieren. Mit weißer Sprühfarbe besprühen, Schablone entfernen. Mit weißem Edding beschriften.



Lecker  
zu Süßwein

Spannender Kontrast:  
Süßwein und kräftiger  
Blauschimmelkäse wie  
Saint Agur

## Supersaftiger Brownie

Unbedingt probieren: Die Schokolade hält die Süße des Dessertweins zurück und lässt der Frucht den Vortritt

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 200 g Zartbitterschokolade
- ♥ 200 g Butter
- ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 220 g Zucker
- ♥ 85 g Mehl
- ♥ 80 g Kakao
- ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben

**1** Schokolade in Stücke teilen. Mit Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Eier und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts weißcremig schlagen. Schokolade unterheben. Mehl und Kakao mischen, auf die Schokomasse sieben und unterheben.

**2** Schokomasse in einer gefetteten, mit Mehl ausgestäubten Springform (22 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min. +  
Wartezeit ca. 1 Std.

STÜCK ca. 530 kcal  
E 7 g · F 28 g · KH 60 g

Testen  
Sie uns!

Ihr Geschenk  
fürs Probeabo

Der Herbst wird köstlich und gemütlich: Testen Sie drei Ausgaben kochen & genießen für 6,30 € statt 9,60 €, also für fast 35 % Ersparnis! Dazu schenken wir Ihnen den stimmungsvollen Teelichthalter „Buddha“ (ca. 21 x 11 x 11 cm). Mehr Infos unter kochen-und-genießen.de/abo oder Telefon: 01806 369336\*, Stichwort kochen & genießen Nr. 10/2019.

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



### ◀ Blitz-Licht

Die Zutaten für die Selfmade-Kerzenleuchter: Kaffeesahnefläschen, Muffinförmchen, Packetschnur und Packpapier. Denn die Deko-Devise des Abends lautet: einfach und rustikal.

Auch wir kaufen eine Flasche gern mal, weil das Etikett so hübsch ist. Zur Verkostung aber empfiehlt es sich, den Wein in eine Manschette einzukleiden, damit sich alle auf pures Aroma und Geschmack konzentrieren können



## „Wein zu entdecken macht Spaß“

Das weiß die amtierende **Württembergische Weinkönigin Julia Böcklen** aus Erfahrung. Hier ihre sechs besten Tipps für eine entspannte Verkostung zu Hause

### Geschmack wecken

Bereiten Sie die Sinne auf die Verkostung vor. Ich mache beispielsweise vorab **blinde Geruchs- und Geschmacksproben** mit Kräutern und Obst. Die Aromen der Weine werden danach bewusster wahrgenommen.

### Worte finden

Nicht jeder kann auf Anhieb beschreiben, was er schmeckt. Orientierung, was typisch ist für Riesling, Burgunder & Co., bietet das **Aromarad des Deutschen Weininstituts** ([shop.deutscheweine.de](http://shop.deutscheweine.de)).

### Weniger ist mehr

Servieren Sie Ihren Gästen nicht mehr als **sechs bis acht unterschiedliche Weine**. Die Geschmacksnerven können selten mehr verarbeiten, und man hat Zeit, sich über die verkosteten Weine auszutauschen.

### Gesprächsstoff

Stellen Sie doch mal Weine mit einer persönlichen Geschichte vor, einen, den Ihre Großeltern schon getrunken haben oder den Sie im Urlaub entdeckt haben. Solche Anekdoten sind nett und lockern die Stimmung auf.

### Ein Motto wählen

Um Weine sinnvoll miteinander zu vergleichen, konzentriere ich mich manchmal auf ein **Thema**. Zum Beispiel ein Anbaugebiet oder eine Rebsorte. Heißt das Motto etwa „Riesling“, können auch Ihre Freunde eine passende Flasche mitbringen.

### Hauptsache, Fun

Wein kennenzulernen ist ein schöner und spannender Prozess, dazu braucht man vorher aber nicht sämtliche Fachbücher und Weinführer wälzen. Es geht vor allem um eine schöne Zeit mit guten Freunden.

## Gewinnen Sie tolle Weine für Ihre private Verkostung

Wir verlosen gemeinsam mit der Weinheimat Württemberg 10 exklusive Genusspakete im Wert von je über 80 €. Darin enthalten sind je 1 Flasche:

**10X**  
zu gewinnen

♥ 2018 WeinPalais Nordheim **Sauvignon Blanc trocken** (Heuchelberg Weingärtner): vielschichtig und edel

♥ 2014 Cuvée Cabernet \*\*\* trocken (Weinmanufaktur Untertürkheim): intensive dunkle Beeraromen

♥ 2018 Cellarius Weißburgunder **Exklusiv trocken** (Weinkonvent Dürrenzimmern): würzig mit dezenter Frucht

♥ 2018 Riesling Spätlese trocken (Weinkellerei Hohenlohe): fruchtig mit blumigem Bukett

♥ 2018 Neo Cuvée Rosé trocken (Weingärtner Clebronn-Güglingen): Duft nach Himbeeren und Brioche

♥ 2015 Signum I Lemberger trocken (Weingärtner Stromberg-Zabergäu): kräftige Struktur mit einem Hauch Vanille

Und so können Sie gewinnen: Tragen Sie das Kennwort „Weintasting“ in den Gewinncoupon auf Seite 57 ein. Dort finden Sie auch die Teilnahmebedingungen. Teilnahmechluss ist der 13.10.2019



# KANN FETT *Sie fit machen?*

Ja, das geht tatsächlich. Studien zeigen: Wer bei Öl, Butter & Co. die richtige Wahl trifft, kann sich gesund schlemmen. Die Top-Fettquellen haben wir in vier leckeren, herzgesunden Rezepten kombiniert

Fittes Fett:  
♥ LACHS  
♥ LEINÖL  
♥ RAPSÖL

## Lachstopf mit Spitzkohl

Diesen herzhaften Eintopf können wir allen Genießern ans Herz legen, denn Lachs, Lein- und Rapsöl enthalten gefäßschützende Omega-3-Fettsäuren

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Spitzkohl (ca. 1–1,2 kg)
- ♥ 600 g Kartoffeln
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 EL Rapsöl
- ♥ 3–4 TL Gemüsebrühe (instant) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 500 g Lachsfilet
- ♥ ½ Bund Schnittlauch ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1–2 EL saure Sahne ♥ 1–2 EL kalt gepresstes Leinöl

**1** Spitzkohl waschen, vierteln und in groben Streifen vom Strunk schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Spitzkohl und Kartoffeln zufügen und ca. 3 Minuten leicht anbraten. 1 l Wasser zugießen, aufkochen, Brühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt zunächst ca. 10 Minuten köcheln.

**2** Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Auf den Eintopf legen und zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

**3** Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale in feinen Streifen abziehen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, dabei vorsichtig umrühren, damit der Lachs nicht zerfällt. Mit saurer Sahne, Zitronenschale und Schnittlauch anrichten. Mit Leinöl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 520 kcal

E 32 g · F 27 g · KH 27 g

## Ist kalt gepresstes Öl gesünder?

Ja, denn es ist reich an zellschützenden Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Wichtig: Native Öle sind nur für die kalte Küche geeignet, denn ab Temperaturen um die 100 °C bilden sie schädliche Rußstoffe und qualmen. Tipp: zum Braten und Frittieren lieber raffinierte Öle verwenden.

## DIE GLORREICHEN 7

Fett ist nicht gleich Fett. Diese Sorten tun uns richtig gut und gehören deshalb regelmäßig auf den Speiseplan

### 1 Olivenöl

Der hohe Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren senkt den **Cholesterinspiegel und schützt die Gefäße**.

Dank sekundärer Pflanzenstoffe liegt es auch beim **Zellschutz** vorn.

### 2 Rapsöl

Es ist in der Küche ein echter Allrounder und punktet in Sachen Gesundheit durch das ideale **Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren**. Kalt gepresstes Rapsöl enthält außerdem viele Vitamine.

### 3 Leinöl

Das Öl mit dem nussigen Aroma besteht größtenteils aus **Alpha-Linolensäure**. Der Körper kann diese in die zellschützenden Omega-3-Fettsäuren umwandeln. Laut Studien wirkt sich der regelmäßige Verzehr positiv auf den **Blutdruck** und die **Blutfettwerte** aus.

### 4 Hanföl

Aus den Samen der Hanfpflanze wird das leicht krautig schmeckende Öl gewonnen – ohne die berauschenden Wirkstoffe der Pflanze. Es ist reich an Omega-3- und -6- sowie **Gamma-Linolensäure**, Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium sowie Vitamin B und E.

### 5 Avocado

Auch das Fett der Avocado besteht aus einfach ungesättigten Fettsäuren.

**Sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe und Vitamine** wirken zudem antioxidativ und **stärken die Abwehr**.

### 6 Kaltwasserfisch

Das Fett von Makrele, Lachs, Hering oder Thunfisch ist besonders reich an **Omega-3-Fettsäuren**. Diese können **Entzündungen vorbeugen** und **schützen unsere Gefäße und das Gehirn**.

### 7 Nüsse

Die kleinen Kracher liefern gefäßschützende ungesättigte Fette, Eiweiß und jede Menge Mineralstoffe. Eine Handvoll täglich schützt das **Herz-Kreislauf-System**.



## Gemüsepommes mit Olivendip

Herbstliche Gemüsesorten und Olivenöl machen die Fritten zum Fit-Food. Der eiweißreiche Frischkäse-Dip schmeckt dazu herrlich erfrischend

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 große festkochende Kartoffeln (ca. 300 g) ♥ 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
- ♥ 3 Möhren ♥ 2 große Rote Beten ♥ 1 EL Speisestärke ♥ 2 Stiele Rosmarin ♥ 5 Stiele Thymian ♥ 4 EL Olivenöl ♥ 1 ½ TL Fleur de Sel
- ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ 1 Snackgurke ♥ 2 Tomaten ♥ 150 g Oliven (ohne Stein; z. B. grüne und schwarze) ♥ 400 g körniger Frischkäse
- ♥ 150 g Vollmilchjoghurt ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Backpapier

**1 FÜR DIE POMMES** Kartoffeln, Süßkartoffel, Möhren und Rote Beten (Vorsicht, färben stark! Einmalhandschuhe tragen) schälen, waschen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Süßkartoffel mit Stärke mischen. Rosmarin und Thymian waschen, Nadeln bzw. Blättchen hacken. Alles mit Öl und Salz mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 40 Minuten backen. Dabei mehrmals wenden.

**2 FÜR DEN DIP** Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Gurke waschen, fein würfeln. Tomaten waschen, entkernen und fein würfeln. Oliven in Ringe schneiden. Frischkäse und Joghurt mit Lauchzwiebeln, Gurke, Tomaten und Oliven verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. · PORTION ca. 500 kcal · E 15 g · F 26 g · KH 46 g



## Rosenkohl-Antipasti mit Nüssen und Feta

Die köstlichen Kohlkugeln strotzen nur so vor krebspräventiven Pflanzenstoffen. Chili, geröstete Nüsse und Feta sorgen für das aromatische Extra auf dem Teller

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g Rosenkohl ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 1 rote Chilischote
- ♥ 2 EL Rapsöl ♥ 150 ml Orangensaft ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 75 g gemischte Nusskerne (z. B. Walnuss-, Haselnuss- und Cashewkerne)
- ♥ 1 Bund Petersilie ♥ 100 g getrocknete Tomaten (in Öl) ♥ 150 g Feta

**1** Rosenkohl waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln schälen und würfeln. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken.

**2** Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Orangensaft ablöschen, Chili zufügen, aufkochen und alles 5–6 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen.

**3** Nüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Petersilie waschen, Blättchen fein schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Feta zerbröseln. Alles mit dem Rosenkohl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.  
PORTION ca. 400 kcal  
E 17 g · F 28 g · KH 15 g



## Herbstsalat mit Avocado und Hanföl-Dressing

Dieses Topping ist der Clou: Gebratene Pilze punkten mit ihrem intensiven Aroma und viel Eiweiß, Avocados mit herzgesunden Fetten

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Champignons ♥ 200 g Austernpilze
- ♥ Salz ♥ Pfeffer (z. B. grob gemahlen)
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 200 g bunte Salatmischung (z. B. Lollo rosso, Lollo bianco, Feldsalat)
- ♥ 1 Schalotte ♥ 1 Birne ♥ 2 Avocados
- ♥ 3 EL weißer Balsamico-Essig
- ♥ 1 TL Senf ♥ 2 TL Honig ♥ 4 EL Hanföl
- ♥ 1 Beet Kresse (z. B. lila Shiso-Kresse)
- ♥ Backpapier

**1** Pilze putzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) 20–25 Minuten backen.

**2** Salatmischung waschen. Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Birne

waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Stücke schneiden.

**3 FÜR DAS DRESSING** ¼ Avocado, 2 EL Birnenwürfel, Essig, Senf, Honig und Hanföl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Schalotte zugeben. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Salatmischung mit Rest Birne, Rest Avocado und Pilzen anrichten. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Salat mit Dressing beträufeln und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PORTION ca. 320 kcal · E 6 g · F 24 g · KH 15 g



Fittes Fett:  
♥ HANFÖL  
♥ AVOCADO

Veggie

Im nächsten Heft: Das Kartoffel-Schlank-Geheimnis – resistente Stärke

# Rapso®

## DAS ORIGINAL

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



0,75 L

Natürlich aus Österreich

Natürlich aus Österreich

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

# Küchennotizen

Alles, was wir diesen Monat spannend finden

## Ich kann nicht leben ohne...

... mein großes Kochmesser. Weil ich das Kochen liebe und elf Jahre im Restaurant „Linde“ im Zillertal ausgeholfen habe, gab es zum Abschied von den Kollegen ein Profimesser. Natürlich habe ich im Gegenzug einen Cent überreicht, denn eigentlich verschenkt man Messer ja nicht. Weil es so scharf ist und schön in der Hand liegt, schneide ich damit fast alles. Außerdem denke ich beim Schnippeln an die lieben Kollegen zurück. Was ich echt super finde, ist der nachhaltige Holzgriff, der besonders robust und wasserabweisend ist.

Kochmesser der Linie „Urban Farmer“, 20 cm, 75 € von Wüsthof, über [wuesthof.com](http://wuesthof.com)



Journalistenschülerin Nina hat ein wirklich scharfes Geschenk mit nach Hamburg gebracht

## Neu entdeckt

### Plastikfreie Wundertaschen



Diese kleinen **Profistapler** sind nicht nur aus umweltschonendem Silikon, sondern auch enorm **praktisch**: Lebensmittel rein, Druckverschluss schließen und ab ins Wasserbad, in den Tiefkühlschrank oder als Brotdose in die Handtasche. Die sogenannten **Stasher Bags** lassen sich in der Spülmaschine reinigen. Tasche in diversen Farben, 450 ml, ca. 15 €, über [onekitchen.com](http://onekitchen.com)

## SCHÖN gesagt

Ich esse nicht einfach Schokolade, ich gebe Kalorien ein Zuhause.

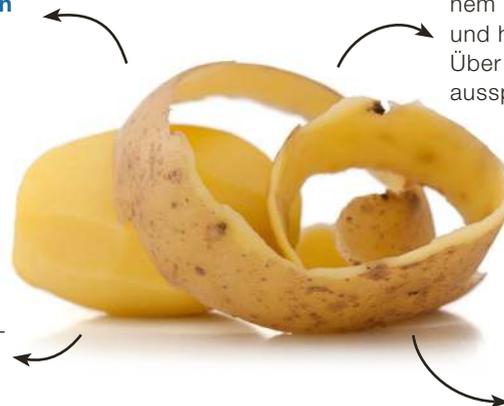
## Schon gewusst?

### Multitalent Kartoffelschale

Wenn's das nächste Mal Kartoffeln gibt, die **Schale bitte aufheben**, denn sie dient als natürlicher **Haushaltshelfer**. Grund dafür ist die enthaltene Stärke

Verschmutzungen auf **Edelstahl-Oberflächen** mit der feuchten Seite der Schale einreiben, dann mit einem trockenen Tuch nachpolieren.

Die **Glasscheibe im Kamin** ist verrußt? Einfach eine Handvoll getrocknete Kartoffelschalen darin verbrennen. Danach lässt sich die Scheibe gut reinigen.



Verkalkte **Glasvasen** mit einem Mix aus Kartoffelschalen und heißem Wasser befüllen. Über Nacht einwirken lassen, ausspülen – sauber, fertig!

**Bio-Spüli** selbst machen: Schale von 8 Kartoffeln mit 750 ml kochendem Wasser in einem verschließbaren Glas übergießen, 12 Stunden ziehen lassen. Im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.



FÜR EINE  
bessere  
Welt

Die Palmölfrucht  
enthält bis zu  
52 Prozent Öl

### Guter Ansatz

## Umdenken für die Umwelt

Hohe Erträge, wenig Aufwand, das macht den Anbau von Palmöl wirtschaftlich attraktiv – mit oft negativen Folgen für die Umwelt. Deshalb denken manche Unternehmen um und verwenden immer öfter RSPO-zertifiziertes Palmöl (z. B. in Biskin). RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) ist eine Initiative des WWF, die **nachhaltige Anbaumethoden für Palmöl** fördert. Mehr Infos: [wwf.de](http://wwf.de)



Achten Sie beim Kauf von  
Palmölprodukten auf dieses Siegel



## Herstellernachweis

### ASA Selection

56203 Höhr-Grenzhausen, Tel. 02624 1890  
[asa-selection.com](http://asa-selection.com)

### Broste Copenhagen

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

### GreenGate

2930 Klampenborg, Dänemark  
Tel. 0045 39960333  
[greengate.dk](http://greengate.dk)

### House Doctor

7430 Ikast, Dänemark, Tel. 069 12009086  
[housedoctor.dk](http://housedoctor.dk)

### Ib Laursen

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

### Kenwood, über De'Longhi Deutschland

63263 Neu-Isenburg, Tel. 06102 5790887  
[kenwoodworld.com/de](http://kenwoodworld.com/de)

### Krups, über Groupe SEB Deutschland

60596 Frankfurt/Main, Tel. 069 85040  
[krups.de](http://krups.de)

### Le Creuset

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

### Madam Stoltz

3730 Nexø, Dänemark, Tel. 0045 38793341  
[madamstoltz.dk](http://madamstoltz.dk)

### OneKitchen

22765 Hamburg, Tel. 040 2981209711  
[onekitchen.de](http://onekitchen.de)

### Opinel, über Herberitz

42655 Solingen, Tel. 0212 206300  
[opinel.com](http://opinel.com)

### Wüsthof

42655 Solingen, Tel. 0212 20670  
[wuesthof.de](http://wuesthof.de)



### SO ERREICHEN SIE UNS

♥ Fragen zu Ihrem Abo  
oder zur Heftzustellung?

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

♥ Hefte nachbestellen?

Bestell-Hotline 01806 012906

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

♥ Fragen zu Rezepten, Zutaten  
oder Produkten?

Tel. 040 3019-5170 /

Fax 040 3019-5175 / E-Mail  
[info@kochen-und-geniessen.de](mailto:info@kochen-und-geniessen.de) /  
Mo.–Fr. von 9 bis 18 Uhr

♥ Sie möchten uns schreiben?

Bauer Food Experts KG /  
Redaktion kochen & genießen /  
Brieffach 35141 / 20077 Hamburg  
oder [info@kochen-und-geniessen.de](mailto:info@kochen-und-geniessen.de)

♥ Jahres-Rezeptregister

Kostenlos heruntergeladen unter  
[kochen-und-geniessen.de](http://kochen-und-geniessen.de)

♥ Besuchen Sie uns auf Facebook:

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



NUR IN DER  
APOTHEKE!

# Ich will Betaisodona®!

## Desinfektion? Wunden würden den Profi wählen.

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



**Betaisodona® – der Wunden-Profi.**

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

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

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

# Pilze: GESCHENK DES WALDES

Jetzt sprießen sie wieder im Moos und auf der Wiese – wir gehen Pilze sammeln und bereiten aus unserer Beute aromatische Herbstgenüsse



**GIFTIG  
ODER ESSBAR?  
SAMMELN SIE NUR, WAS  
SIE WIRKLICH KENNEN,  
ODER BEGLEITEN SIE EINEN  
ERFAHRENE SAMMLER  
AUF DER PIRSCH.**

**SCHNEIDEN  
ODER DREHEN?  
EGAL!**

Nur **nicht rausreißen**, sonst gibt's nächstes Jahr keine Pilze!

## **Unterirdisch**

Der **eigentliche Pilz** wächst **als Geflecht unter der Erde**, was wir ins Körbchen legen, sind seine **Fruchtkörper**.

**DAS GRÖSSTE  
LEBEWESEN  
DER WELT:**

ein Hallimasch! Sein unterirdisches Netz ist **9 Quadratkilometer groß** und wuchert in den USA.

**PILZE KANN MAN  
PRIMA EINFRIEREN**

In gleich große Stücke geschnitten auf Bleche verteilen und 1 Stunde vorfrostern. Dann portionsweise verpacken und einfrieren. Wichtig: Gefroren braten oder schmoren, aufgetaut werden sie matschig!



## Balsamico-Pilze ZU SCHWEINEMEDAILLONS

*Traumkombi für Genießer: In feinem Essig und Zucker karamellisiert kommen unsere kleinen Freunde aus dem Wald ganz groß heraus*

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 40 g Parmesan (Stück)
- ♥ 1 kg mittelgroße Kartoffeln ♥ Salz
- ♥ 5 EL Butter ♥ 3 EL Semmelbrösel
- ♥ je 400 g Steinpilze und Champignons
- ♥ 500 g grüne Bohnen
- ♥ 1 Schweinefilet (ca. 600 g) ♥ Pfeffer
- ♥ 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- ♥ 3 EL Öl ♥ 1 EL Zucker
- ♥ 75 ml Balsamico-Essig ♥ 1 TL Speisestärke
- ♥ 1 Zwiebel ♥ Holzspießchen ♥ Alufolie

**1** Käse reiben. Kartoffeln schälen, waschen und mehrmals quer dünn ein-, aber nicht durchschneiden (z. B. auf einem Esslöffel). Kartoffeln in eine Auflaufform setzen und mit Salz würzen. 2 EL Butter schmelzen und über die Kartoffeln träufeln. Mit Sem-

melbröseln und Käse bestreuen. Auflaufform auf eine Hälfte des Backblechs stellen. Kartoffeln im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) 40–45 Minuten backen.

**2** Pilze putzen, große Pilze evtl. kleiner schneiden. Bohnen waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

**3** Filet trocken tupfen und in 4 Medaillons schneiden. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Medaillons erst über die Schnittseiten mit je 2 Scheiben Speck umwickeln und feststecken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin rundherum 4–5 Minuten anbraten. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit der

Kartoffeln auf die freie Seite des Backblechs legen und mitgaren.

**4** 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Pilze darin 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Essig, 100 ml Wasser und Stärke glatt rühren. Pilze damit ablöschen. 2 EL Butter zufügen, ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Bohnen abgießen. Fleisch in Folie wickeln und ruhen lassen. Zwiebel schälen, würfeln. 1 EL Butter erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen zufügen und schwenken. Alles anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 ¼ Std.

**PORTION** ca. 820 kcal · E 60 g · F 39 g · KH 52 g



## LEICHTES *Steinpilz*carpaccio

*Schnell und effektiv: Öl und eine heiße Pfanne, mehr braucht der rare Geselle nicht, um seinen markanten Geschmack nach Speck und Brot zu entfalten. Diese Vorspeise werden Sie lieben*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Steinpilze ♥ 6 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Apfelessig ♥ 1 TL grober Senf ♥ 1 TL flüssiger Honig
- ♥ 50 g Radieschensprossen ♥ 1 Beet grüne Daikon-Kresse

**1** Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin portionsweise 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten.

**2** Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl unterschlagen. Sprossen waschen. Kresse vom Beet schneiden. Beides mit der Vinaigrette mischen. Auf den Pilzen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

PORTION ca. 160 kcal · E 4 g · F 16 g · KH 1 g



## *Pfifferlinge* À LA CRÈME

*Aprikosenähnlich ist das Aroma der feinen gelben Trompeten. Als Imbiss mit Brezelpudding bringen sie uns ein sahniges Ständchen*

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 750 g Pfifferlinge ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 3 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 EL Butter ♥ 1 EL Mehl ♥ 250 ml Milch ♥ 300 g Schlagsahne

**1** Pilze putzen und eventuell kleiner schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 6 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

**2** Butter im Bratfett erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. Milch und Sahne unter Rühren zugießen und 3–4 Minuten köcheln. Pilze in der Soße erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 260 kcal · E 5 g · F 23 g · KH 6 g

## PERFEKT DAZU: *Brezelpudding*

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 50 g Butter ♥ 500 ml Milch ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat
- ♥ 6 Laugenbrezeln (ca. 500 g) ♥ 6 Stiele Petersilie
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ Fett und Mehl für die Form

**1** Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Milch zufügen, erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Brezeln in ca. 1 cm große Stücke schneiden, mit der Milch mischen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2** Petersilie waschen, hacken. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb und Petersilie in die Brezelmischung rühren. Eischnee unterheben. Masse in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Gugelhupfform (22 cm Ø; 2,25 l Inhalt) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 35 Minuten backen. Ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form lösen und mit Pilzen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

STÜCK ca. 230 kcal · E 8 g · F 8 g · KH 30 g



## Maronen-Salat MIT STEAKSTREIFEN

Er schaut aus und schmeckt wie seine Namenscousine, die Esskastanie. Mit Apfel und Roter Bete ein herbstliches Aromenfest auf dem Teller

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 300 g kleine Maronenröhrlinge ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 250 g gemischter Salat (z. B. Eichblatt und Pflücksalat)
- ♥ 250 g Rote Bete (gegart; vakuumverpackt)
- ♥ 2 Rumpsteaks (à ca. 250 g) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 6 EL Öl ♥ 100 ml Balsamico-Essig
- ♥ 2 Äpfel ♥ 4 Stiele Petersilie ♥ Alufolie

**1** Pilze putzen und eventuell halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Rote Bete in dünne Spalten schneiden (Vorsicht, färbt stark! Einmalhandschuhe tragen).

**2** Fleisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite ca. 1 Minute kräftig anbraten. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) 10–12 Minuten garen.

**3** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 4 Minuten anbraten, herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Essig ablöschen, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Pilze zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

**4** Steaks in Folie wickeln und ca. 4 Minuten ruhen lassen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Petersilie waschen und hacken.

**5** Salat, Rote Bete und Äpfel mischen und auf vier Tellern anrichten. Steaks in Streifen schneiden und auf den Salat geben. Pilze samt Marinade darauf verteilen. Mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 450 kcal  
E 30 g · F 27 g · KH 22 g

### SCHARFE SACHE

Dieses Spezialmesser ist ideal zum Pilzesammeln: Die gebogene Klinge aus rostfreiem Edelstahl sorgt für einen sauberen Schnitt vom Boden, die gezahnte Oberkante hilft beim Säubern, und die Bürste aus Wildschweinborsten entfernt ratzatz Erd- und Sandreste.

Von Opinel, über herbertz-messerclub.de, 22 € zzgl. Versand



Im nächsten Heft: Kaffee

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

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

**Stv. Chefredakteurin:** Brigitte Kesenheimer

**Redaktionsleiterin:** Stefanie Reifenrath

**Assistentin der Chefredakteurin:** Christiane Janzen-Roders

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

**Art Director:** Thomas Knobloch

**Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen

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

**Gestaltung:** Karina Schultz

**Bildredaktion:** Geraldin Pavone

**Produktionsleitung:** Bianca Schwarz

**Producer:** Melanie Schmitt

**Fotografen:** Christine Biegler, Florian Bonanni,  
Katja Münch, Tobias Pankrath, Olfert Poelen

**Foodstyling:** Andy Braumann, Stefanie Kröger-Firek,  
Franziska Maderecker, Marco Micieli, Julia Otto,  
Gudrun Theis, Katharina Wetjen

**Styling:** Katja Danowsky, Aylene Ruschke, Laura Vaupel

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Anna Brauns (Foto, fr.),  
Volker Eggers (Food, fr.), Heike Hölscher (Bildbearbeitung, fr.),  
Kaja Paradiak (Layout, fr.), Inga Paulsen (Text, fr.), Johannes  
Reinecke (Foto, fr.), Nina Ruhland (Text, fr.), Merle Scheuwe  
(Styling, fr.), Meike Stüber (Styling, fr.), Gabriele Thal (Text, fr.),  
Tanja Trific (Styling, fr.), Tobias Wahl (Foto, fr.)

**Schlussredaktion:** Lektornet

**Verlagsleitung:** Malte Jensen

**Objektleitung:** Isabell Contreras Morales

**Verlag:** kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer  
Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

**Fotos in diesem Heft**

House of Food / Bauer Food Experts KG; S. 15: Illustrationen:  
Shutterstock (2); S. 16: iStockphoto (1), Shutterstock (1), S. 30:  
Shutterstock (1); S. 31: Illustrationen: iStockphoto; S. 33: Getty  
Images (1); S. 44/45: Adobe Stock (1), iStockphoto (1), Roundtable on  
Sustainable Palm Oil (1); S. 46: dpa Picture-Alliance (1); S. 50/51:  
Getty Images (1), Huber Images (1), iStockphoto (1), Shutterstock (2),  
www.bayern.by/Bernhard Huber (2).

**Anzeigen:** Bauer Advertising KG, Brieffach 3905,  
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg.

**Gesamtanzeigenleitung:** Martina Schönherr

**Verantwortlich für den Anzeigeneinhalt:** Viola Schwarz,  
Adresse wie Anzeigen

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

**Verantwortlich für die Struktur:** Heike Peth

**Koordinator Herstellung:** Helge Voss

**Hersteller:** Karsten Heilmann

**Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000,  
20086 Hamburg

**Einzelheftbestellung:** Pressevertrieb Nord KG, Schnackenburg-  
allee 11, 22525 Hamburg.

Bestell-Hotline: 01806 012906 (0,20 Euro/Anruf aus dem dt.  
Netz, Mobilfunk max. 0,60 Euro/Anruf. Abweichende Preise aus  
dem Ausland möglich. Mo.–Fr. 8–20 Uhr), Fax: 040 85369-111,  
E-Mail: service@meine-zeitschrift.de, Onlineshop: www.meine-zeitschrift.de

**Druck:** VPM Druck GmbH & Co. KG, Karlsruhe Straße 31,  
76437 Rastatt, www.vpm-druck.de

**Abo- und Bestellservice:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,  
Telefon: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Sa. 9–14 Uhr),  
Fax: 040 3019-8182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com,  
Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem  
im Internet unter www.bauer-plus.de/service;

**Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):**  
Bauer Vertriebs KG, Auslandservice, Postfach 14254,  
20078 Hamburg, Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr),  
Fax 0049 40 3019-8829,  
E-Mail: auslandservice@bauermedia.com

**Copyright 2019** Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck,  
auch einzelner Teile verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag  
vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder,  
Bücher und Fotos wird nicht gehaftet. Die Zeitschrift  
**kochen & genießen** wird ganz oder in Teilen in Print und digital  
vertrieben.

**kochen & genießen** darf nur mit Genehmigung des Verlages  
in Lesezirkeln geführt werden. Export von **kochen & genießen**  
und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des  
Verlages statthaft.

Printed in Germany

**KOCHEN & GENIESSEN** (USPS no 00005106) is published monthly  
by Bauer Media Group. Known Office of Publication: Data Media  
(A Division of Cover-All Computer Services Corp.), 660 Howard Street,  
Buffalo, NY 14206. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.

Postmaster: Send address changes to KOCHEN&GENIESSEN,  
Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155,  
E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

**HOUSE of FOOD**



1



3



2

1 Innen blank polierte Holztische und ein Kreuz im Herrgottswinkel, draußen gediegene Biergartenatmosphäre: das „Schneider Bräuhaus“ im Tal 2 Die Frauenkirche, das Wahrzeichen der Stadt 3 Ihr Herz schlägt für die Knolle: Theo Lindinger und Dominik Klier 4 Rohkostsalat trifft Kartoffel und Topping. Diese Köstlichkeit gibt es bei „Caspar Plautz“ 5 „Ozapft is!“ Jährliche Wiesnfreude mit einer Maß auf dem Oktoberfest

### Zu Gast in München

# Maß und mehr

Zur Wiesn steht die bayerische Metropole kopf. Doch wer bei München nur ans Oktoberfest denkt, tut der Stadt unrecht. Einblicke in Töpfe und Köpfe ...

Es gibt zwei Dinge, die man als Besucher in München tunlichst unterlassen sollte, wenn man sich nicht gleich als Preuße oder Ignorant outen möchte. Und zwar eine „Maaaß“ bestellen oder nach Brezeln fragen. Erstere unbedingt mit kurzem a und scharfem s, Letztere heißen in korrektem Bayerisch Brezn und passen bestens zum Bier.

#### Oase für Genießer – der Viktualienmarkt

Schweinschaxn, Knödel, Wurstsalat, Leberkas: All das gehört zur Kulinarik der oberbayerischen Hauptstadt. Aber wer bei Dominik Klier und Theo Lindinger an ihrem Stand „Caspar Plautz“ auf dem Viktualienmarkt steht, merkt schnell: München kann auch ganz anders. Da gibt’s zum arabischen Pesto mit Koriander und Nelken eine scharfe Tomatensoße und Hummus. Und natürlich den goldgelben Star des Standes: eine Kartoffel. Mit ihren vegetarisch-veganen Gerichten füllen die Jungs eine Lücke im traditionsreichen Angebot des Viktualienmarkts. „Wir haben gespürt, dass bei den Menschen der Bedarf da ist,

„Wir interpretieren ein  
traditionelles Geschäft mit  
einem alteingesessenen  
Lebensmittel neu.“

Theo Lindinger



## Was, wann und wo in München



### Auf der Wiesn

Das größte Volksfest der Welt lockt vom 21. September bis 6. Oktober auf die Theresienwiese

### Viktualienmarkt

Einheimisches und Exotisches an über 140 Ständen im Herzen der Stadt. Montags bis samstags von 8 bis 20 Uhr

### Nomiya

Japanische Küche in bayerischer Wirtshaus-Atmosphäre. Wörthstr. 7, [nomiya.de](http://nomiya.de)

### Schneider Bräuhaus

Wirtshaus mit 150-jähriger Geschichte. Tal 7, [schneider-brauhaus.de](http://schneider-brauhaus.de)

### Gaststätte Fraunhofer

Denkmalgeschütztes Lokal neben dem gleichnamigen Theater. Fraunhoferstr. 9, [fraunhofertheater.de](http://fraunhofertheater.de)

## So kommen Sie hin

Die Bahn bringt Sie ganz entspannt direkt ins Herz von München. Für Schnäppchenjäger gibt es häufig günstige Sparpreise.

auch etwas Gesundes und Fleischloses zu bekommen“, sagt Lindinger. Den alteingesessenen Marktstand haben die beiden Hipster neu belebt und feiern hier die Kartoffel. „Sie ist unglaublich vielseitig und weckt bei vielen Erinnerungen aus der Kindheit.“ Mehr als 20 Sorten der Knolle verkaufen die beiden. Fast alle davon aus Bayern.

### Kreativität trifft Tradition

Die Kombination aus Alt und Neu, Heimat und Ferne zelebriert man auch im „Nomiya“. Im Restaurant in Haidhausen, auch bekannt als der „bayrische Japaner“, werden an blanken Holztischen japanische Schmankerl in Wirtshausatmosphäre serviert. Wer es richtig bayrisch will, kehrt im „Schneider Bräuhaus“ im Tal ein. Dort schlemmen Einheimische und Touristen alte Klassiker der Münchner Küche wie gebackenen Kalbskopf oder gegrillte Stierhoden. Zu exotisch? Für Einsteiger gibt's im „Fraunhofer“ in der Isarvorstadt den besten Schweinsbraten unterm weiß-blauen Himmel.

## „Pick mas“- Weißwürstlburger

Radi, Brezn-Brötchen, süßer Senf: im Oktober das Maß allen Fingerfoods! Ach nee, es heißt ja die Maß...

FÜR 12 STÜCK

**2 TK-Laugenstangen** ca. 5 Minuten antauen lassen und in je 6 Stücke schneiden. Auf einem mit **Backpapier** belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten backen. Haut von **2 Weißwürsten** entfernen und Würste in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **2 EL Öl** erhitzen und Wurstscheiben darin ca. 4 Minuten braten. **4 Radieschen** in Scheiben schneiden. Laugenstücke halbieren, mit Wurst, **3 EL süßem Senf**, **30 g Babyleafsalat**, Radieschen und **12 Scheiben dänischem Gurkensalat (Glas)** füllen. Mit **Holzspießchen** feststecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

STÜCK ca. 90 kcal

E 3 g · F 5 g · KH 9





„PETERSILIE und DILL harmonieren perfekt mit der Hack-Reis-Mischung.“



„GESTAPELT nehmen die fertigen Wickel nur wenig Platz weg.“



„Achtung: DAMPF! Deckel nach dem Schmoren vorsichtig abheben.“



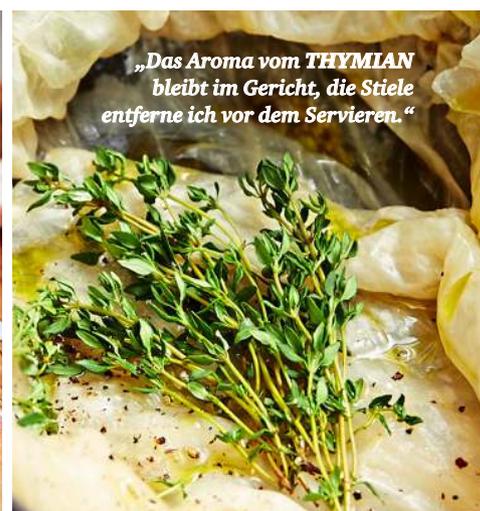
„Gut gekühlt lässt sich der SPECK prima schneiden.“



## MEIN REZEP

# Omas Rezepte sind die besten!

Das findet unser Koch Marco Micliuc. Seine Großmutter bereitet stets sein Lieblingsessen zu, wenn er sie in Rumänien besucht



„Das Aroma vom THYMIAN bleibt im Gericht, die Stiele entferne ich vor dem Servieren.“



„Die Rouladen SCHICHTE ich auf ein Bett aus Kohlblättern und Thymian.“

## Kohlrouladen auf rumänische Art

Sarmale heißen die kleinen Krautwickel in der Landessprache. Gefüllt mit würzigem Hack und Reis schmoren sie sanft in Tomatensoße

ZUTATEN FÜR 6–8 PERSONEN

- ♥ 150 g Knollensellerie ♥ 1 Möhre
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 5–6 EL Olivenöl
- ♥ 75 g Rundkornreis
- ♥ je 5 Stiele Petersilie und Dill
- ♥ 1 kleines Bund Thymian
- ♥ 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ♥ 1 TL Kümmel ♥ 1 TL Korianderkörner
- ♥ 2 TL Edelsüßpaprika ♥ Salz
- ♥ 500 g Rinderhack
- ♥ 4 EL Tomatenmark
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 1 Glas (1700 ml; Abtropfgewicht 920 g) sauer eingelegte Kohlblätter
- ♥ 150 g geräucherter durchwachsener Speck ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 175 ml Brottrunk (Flasche)
- ♥ 1 EL Zucker ♥ 750 ml Milch
- ♥ 3 TL Gemüsebrühe (instant)
- ♥ 375 g Polenta (grober Maisgrieß)
- ♥ 500 g Sahnejoghurt

**1** Sellerie schälen und grob raspeln. Möhre und Zwiebel schälen, fein würfeln. 3–4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Reis, Sellerie, Möhre und Zwiebel darin ca. 2 Minuten andünsten. 200 ml Wasser zugießen, ca. 5 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

**2** Kräuter waschen. Petersilie hacken. Dill fein schneiden. Pfefferkörner, Kümmel, Koriander, Edelsüßpaprika und 1 ½ TL Salz in einem Mörser zerstoßen. Hack, Gewürzmischung, Gemüsereis, gehackte Kräuter, 2 EL Tomatenmark und ½ Dose Tomaten gut mischen.

**3** Kohlblätter abspülen und gut abtropfen lassen. Aus den Kohlblättern ca. 30 Rechtecke schneiden (ca. 7 x 10 cm). Kohlabschnitte in Streifen schneiden. Ca. 1 EL Hackmasse mittig unten auf eine kurze Seite eines Kohlrechtecks legen und aufrollen. Seiten einschlagen und nach innen drücken. Aus Rest Kohlrechtecken und Hack weitere Rollen formen.

**4** Einen großen Bräter mit den übrigen Kohlblättern auslegen. Speck in Streifen schneiden. Rouladen, Speck, Kohlstreifen, Lorbeerblätter und Thymianzweige in den Bräter schichten. 1 ½ Dosen Tomaten, 250 ml Wasser, Brottrunk, Zucker und 2 EL Tomatenmark verrühren und über die Rouladen gießen. 2 EL Öl darüberträufeln. Rouladen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 1 ½ Stunden zugedeckt schmoren.

**5** Milch, 750 ml Wasser und Brühe aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 8–10 Minuten quellen lassen. Mit Salz abschmecken. Rouladen und Polenta mit Joghurt anrichten. Dazu schmecken eingelegte Peperoni.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ½ Std.  
PORTION ca. 610 kcal  
E 24 g · F 42 g · KH 28 g

↪ **FÜR TIPPS UND TRICKS  
BITTE UMBLÄTTERN**

### Einkaufstipp

#### Eingelegter Kohl

In Rumänien gibt's die sauer eingelegten Kohlblätter im Glas und auch lose auf dem Wochenmarkt. Sie sind auf dem gesamten Balkan und in der Türkei beliebt. Wir haben sie im Glas im türkischen Supermarkt für ca. 3 Euro gekauft. Man findet die Kohlblätter aber auch im Internet, z. B. unter amazon.de.



### 4 FRAGEN AN ...

#### Marco Micliuc

*Koch bei kochen & genießen*

#### Ist dies ein typisch rumänisches Gericht?

**Marco:** Auf jeden Fall, es wird gern und häufig gegessen. Zwar braucht es Zeit, aber es macht viele satt. Und die Zutaten sind typisch: der eingelegte Kohl, die Tomaten, Joghurt und natürlich Polenta, die bei uns Mamaliga heißt. Mamaliga mit Schafskäse und Joghurt ist ein sehr beliebtes Essen in Rumänien.

#### Kannst du uns etwas zum eingelegten Kohl erzählen?

**Marco:** Ja, er ist natürlich die wichtigste Zutat. Aber man kann ihn auch durch blanchierte Weißkohlblätter ersetzen. Gemüse durch Einmachen haltbar zu machen hat in Rumänien nach wie vor Tradition. So hat man im Winter stets einen Vorrat.

#### Warum sind die Röllchen dein Lieblingessen?

**Marco:** Weil sie so deftig sind, handelt es sich eigentlich um ein Wintergericht. Aber mir schmeckten sie sogar im Sommer dank der säuerlich-erfrischenden Kohlblätter. Und das Essen ist natürlich eine Herzenssache, denn meine Oma kocht es immer, wenn wir sie in Bukarest besuchen.

#### Bereitest du die Sarmale exakt wie deine Oma zu?

**Marco:** Meine Schwester hat beim letzten Besuch zehn unserer Lieblingsrezepte aufgeschrieben, darunter auch dieses. Ich gebe ihm meinen eigenen Touch und verwende etwas mehr Kräuter, aber sonst schmeckt es genauso wie bei meiner Oma.



## 5 Tipps aus meiner Küche

### 1 REIS ANDÜNSTEN

Den Reis dünste ich mit dem Gemüse kurz an, damit sich mehr Aroma entwickelt und er beim Dünsten nicht aneinanderklebt. Ist die Mischung fertig, muss sie abkühlen. Würde ich sie heiß mit dem Hack mischen, gart dieses bereits an.

### 2 FÜLLUNG VERKNETEN

Zunächst verrühre ich alles mit einem Kochlöffel, dann verknete ich die Mischung zu einer homogenen Masse mit den Händen. Ungeöhnlich darin sind die Tomaten. Sie machen die Füllung besonders saftig und verleihen ihr feine Säure und Frische.

### 3 GERADE ZUSCHNEIDEN

Bevor ich die Kohlblätter in Form schneide, spüle ich sie mit kaltem Wasser ab, um die Lake zu entfernen. Und dann mache ich es wie meine Großmutter: Ich schneide die einzelnen Blätter exakt in Rechtecke. So kann ich sie auch perfekt aufrollen.

### 4 ROLLEN FORMEN

Meine Oma schlägt die Blattseiten zum Einrollen nicht nach innen, sondern rollt erst das Hack darin ein, bevor sie die offenen Kanten in die Roulade klappt und fest eindrückt. Das verschließt die Röllchen. Und genauso gehe ich auch vor!

### 5 BRÄTER FÜLLEN

Bevor ich den Bräter fülle, lege ich ihn mit den übrigen Kohlblättern aus. Sie verhindern ein Ansetzen und sorgen für gleichmäßiges Garen. Nachdem ich Röllchen, Speck, Kohlstreifen und Kräuter eingeschichtet habe, gieße ich die Tomatensoße darüber. Sie verteilt sich in die Zwischenräume und macht das Gericht so wunderbar saftig und soßig.



„ Wenn meine Oma den großen dampfenden Topf auf den Tisch stellt und die ganze Familie kräftig zulangt, das sind immer sehr glückliche Momente. “



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



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

**WIE DA.**

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

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



EIN BETT IM KORNFELD...



DIE NEUEN FOLGEN AB 14.10. | MO | 20:15

**RTL** TVNOW

**So wird's gemacht**

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

**Teilnahmebedingungen**

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

**Teilnahmeschluss ist der 13.10.2019.**

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

**Auflösung aus Heft 9/2019**

**Lösungswort:  
Apfelringe**



**Gewinner aus Heft 7/2019**

**Lösung des Kreuzworträtsels:  
Picknickdecke**

„Gold-Ei Landnudeln“ von 3 GLOCKEN mit einer Salatschüssel und einem Essig- und Öl-Set von Le Creuset haben gewonnen:

- Andy G., Leisnig;
- Christian P., Dillenburg;
- Gisela B., Soltau;
- Henriette W., Frechen;
- Ingrid H., Wörth am Main;
- Reinold A., Ansbach;
- Rita H., Göttingen;
- Sabine F., Niedernhall;
- Steffi U., Lutherstadt Eisleben;
- Viola D., Hamburg

**Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.  
Herzlichen Glückwunsch!**

**2x  
ZU  
gewinnen!**



**Wert  
1000 €**

**Doppelte Unterstützung in der Küche**  
Hobbyköche und Kochanfänger dürfen sich über einen besonderen Helfer freuen, der mit vielen Ideen glänzt und sogar die Lieblingsrezepte kennt. Der intelligente Multikocher „Krups Cook4Me+ Connect“ eignet sich für schnelles und unkompliziertes Kochen mit frischen Zutaten. Ebenso vielseitig ist der „Perfect Mix Pro 9000“-Stabmixer von Krups mit 4-Messer-Technologie, 1000-Watt-Motor und 20 Geschwindigkeitsstufen. Wir verlosen das Küchenhelfer-Duo zweimal.  
**Infos: www.krups.de**

Gewebe-knoten	Teil der Arbeits-papiere	alkoho-lisches Heiß-ge-trränk	Fasching, Fastnacht	dt. TV-Journa-listin (Petra)	russ. Saiten-instru-ment	unver-heiratet	gefüllte Teigrolle	Naum-burger Domfigur	Käse-wasser
Heilige der rus-sischen Kirche			wunder-tätige Schale (Sage)				alkoho-lisches Ge-trränk		
Lauch mit dickem, rundem Schaft					Musik: gebunden				
Maßein-heit für die Laut-stärke			Haupt-stadt von Saudi-Arabien				dt. Farb-fernseh-system (Abk.)		
deutscher Sozialist † 1895					Vorname der Dagover † 1980			folge-richtiges Denken	Zerstäu-bungs-vor-richtung
europ. TV-Satel-liten-system	englisch: Laden-geschäft	Ausflug zu Pferd	Helden-dar-steller						
			Hafen-damm		eng-lische Prin-zessin		Starr-köpfig-keit	Gewin-nung von Holzkohle	Speise-fisch
Thera-peut									
unzeit-gemäß, veraltet (engl.)			umgangs-sprachl.: Ärger, Wirrwarr	künst-liche Betäu-bung					
Schüler-sprache: Verrä-terin				deutsche TV-Journa-listin (Maybrit)	ägyptischer Staats-mann †		nieder-ländisch: eins		
chinesi-scher Kochtopf	deutscher Motoren-erfinder † 1891	Morgen-land					Gefahr-signal	Stadt in der Holst. Schweiz	
		US-Schau-spieler (James) †	Ernte der Wein-trauben		Heide-kraut-gewächs				
einwand-frei, tipptopp							gehoben: Löwe		Kurzwort für den US-Ame-rikaner
Laden-, Schank-tisch					Stadt im alten Grie-chenland				
			Mittel-meerhafen in Frank-reich				Gleich-klang im Vers		
kleine Rechnung	norddt.: einjähr. Fohlen, Kalb				Seebad an der Adria (Italien)				

**Glückscoupon**

Heft Nr. 10/2019

**Lösungswort des Kreuzworträtsels:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

**Kennwort der Verlosung von Seite 39:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Name ..... Adresse .....

Telefon-Nr. .... E-Mail .....

Knusprige Pies und Tartes

# Danke für die süßen Früchte...

... lieber Sommer, die du uns noch bescherst.  
Umhüllt von zartem Teig genießen wir die letzten  
Sonnenkinder Birne, Brombeere, Apfel und Pflaume

**Cranberry-  
Birnen-Pie**  
*„Indian Summer“*

Rezept S. 60





**Pflaumen-  
Streuseltarte mit  
Grießschaum**

Rezept S. 60



## Cranberry-Birnen-Pie „Indian Summer“

Spätsommer und Herbst teilen ihre Früchte mit uns in diesem saftigen Kuchen. Wir bedanken uns mit einem Kaffeekränzchen

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCKE

- ♥ 150 g kalte Butter ♥ 175 g Mehl ♥ 80 g gemahlene Haselnüsse
- ♥ 4 EL Zucker ♥ Salz ♥ Mehl zum Ausrollen ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ 3 reife Birnen (à ca. 175 g) ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 75 g frische Cranberrys ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 gehäufte EL Speisestärke ♥ 2–3 EL Schlagsahne ♥ Frischhaltefolie

- 1 FÜR DEN TEIG** Butter in Stückchen, Mehl, Nüsse, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Scheibe formen und in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2** Ca.  $\frac{2}{3}$  Teig auf etwas Mehl rechteckig (ca. 12x26 cm) ausrollen. In eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte rechteckige Tarteform mit Heheboden (ca. 10x24 cm) legen und am Rand andrücken. Überstehenden Rand abschneiden. Form und übrigen Teig erneut kalt stellen.
- 3 FÜR DIE FÜLLUNG** Birnen schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Cranberrys waschen und zu den Birnen geben. Mit Vanillezucker und Stärke mischen. Alles in die Form füllen.
- 4** Restlichen Teig auf etwas Mehl ausrollen. Blätter (ca. 3 cm) ausstechen und leicht überlappend auf der Pie verteilen, dabei einige Lücken lassen, damit der Dampf entweichen kann. Pie mit Sahne bestreichen und mit 2 EL Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) 35–45 Minuten goldbraun backen. Pie nach Belieben ab- oder auskühlen lassen. Dazu schmeckt Eierlikör oder Vanillesoße.

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

STÜCK ca. 240 kcal · E 2 g · F 19 g · KH 16 g



Lässt sich gut  
einfrieren



## Pflaumen-Streuseltarte mit Grießschaum

Die Pflaumenbäume haben uns reich beschenkt. Wetten, Sie finden für diesen Streuseltraum mit Grießsahne freudige Abnehmer?

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 275 g Mehl
- ♥ 80 g + 3 EL Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ Salz
- ♥ 175 g kalte Butter
- ♥ 350 ml Milch ♥ 80 g Weichweizengrieß
- ♥ 800 g Pflaumen/Zwetschen ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ Mehl zum Ausrollen ♥ 2 TL Puderzucker ♥ Frischhaltefolie

- 1 FÜR DEN TEIG** Mehl, 80 g Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz und Butter in Stückchen erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2 FÜR DIE FÜLLUNG** Milch und 3 EL Zucker aufkochen. Grieß einrühren und unter Rühren ca. 5 Minuten kochen. Masse ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Eier trennen, Eigelb unter die Grießmasse rühren. Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unterheben.
- 3** Ca.  $\frac{2}{3}$  Teig auf etwas Mehl rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Eine Auflaufform (ca. 26 cm Ø) am Boden und Rand mit dem Teig auskleiden. Erst die Grießmasse, dann die Pflaumen darauf verteilen. Übrigen Teig als Streusel auf die Tarte bröseln.
- 4** Tarte im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 50 Minuten backen. Auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Schlagsahne.

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

STÜCK ca. 290 kcal · E 4 g · F 13 g · KH 37 g



Lässt sich gut  
einfrieren

„Freude ist die  
einfachste Form der  
Dankbarkeit.“

Karl Barth  
(Schweizer Theologe, 1886–1968)

# Banoffee-Pie mit Brombeeren

Banane plus Karamell, englisch Toffee, gleich: Banoffee.  
Diese geniale Kombination macht uns einfach froh

Ohne  
Backen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 150 g Butter
- ♥ 300 g Haferkekse
- ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2 Päckchen Sahnefestiger
- ♥ 400 g Schmand
- ♥ 4 kleine Bananen (ca. 550 g)
- ♥ 3 EL Zitronensaft
- ♥ 150 g + 150 g Karamell-Brottaufstrich (z. B. von Bonne Maman)
- ♥ 125 g Brombeeren
- ♥ 1 großer Gefrierbeutel
- ♥ Backpapier

## 1 FÜR DEN BRÖSELBODEN

Butter schmelzen. Kekse in den Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen. Kekse mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Butter und Brösel mischen. Torten- oder Springformrand (26 cm Ø) auf Backpapier setzen und die Bröselmasse darin als Boden andrücken. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**2 FÜR DIE CREME** Sahne steif schlagen, dabei Vanillezucker und Sahnefestiger einrieseln lassen. Schmand steif schlagen, Sahne unterheben.

**3** Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Keksboden vorsichtig vom Backpapier lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Boden mit 150 g Karamellcreme bestreichen. Mit Bananenscheiben belegen und weitere 150 g Karamellcreme darauf verteilen.

**4** Brombeeren waschen. Hälfte mit einer Gabel zerdrücken und auf die Creme klecksen. Mit Brombeeren verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. +  
Wartezeit ca. 30 Min.

STÜCK ca. 470 kcal

E 5 g · F 33 g · KH 35 g

„Nicht die Glücklichen  
sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren,  
die glücklich sind.“

Francis Bacon  
(englischer Philosoph, 1561–1626)

## Bratapfel- Gitterkuchen

Tschüss, lieber Sommer, war schön mit dir.  
Jetzt heißen wir den Herbst mit herzhaften  
Äpfeln, Mandeln und Rosinen willkommen

### ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 200 g Butter ♥ 100 g Butterschmalz
- ♥ 400 g Mehl ♥ 2 EL + 50 g Zucker
- ♥ 1 TL Salz ♥ Mehl zum Bearbeiten
- ♥ 60 g Rosinen
- ♥ 50 g Marzipanrohmasse
- ♥ 1,3 kg säuerliche Äpfel
- ♥ 3 EL Zitronensaft ♥ 1 TL Zimt
- ♥ 4 EL Semmelbrösel
- ♥ 50 g Mandelstifte
- ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ Frischhaltefolie

**1 FÜR DEN TEIG** Butter und Butterschmalz in kleine Stücke schneiden und ca. 30 Minuten einfrieren. 400 g Mehl, 2 EL Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Butterschmalz zufügen und das Fett mit den Fingerspitzen in noch kleinere Stückchen zerkrümeln. 150 ml eiskaltes Wasser zugießen und alles kurz verkneten, bis gerade so ein weicher Teig entsteht. Auf etwas Mehl zu einer flachen Scheibe formen und in Folie gewickelt ca. 2 Stunden kalt stellen.

**2 FÜR DIE FÜLLUNG** Rosinen waschen, trocken tupfen. Marzipan reiben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und feinblättrig schneiden. Alles mit Zitronensaft, 50 g Zucker, Zimt, 2 EL Semmelbröseln und Mandelstiften mischen.

**3** Ca.  $\frac{3}{4}$  Teig auf etwas Mehl rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Tarteform mit Heheboden (26 cm Ø; 4 cm hoch) damit auslegen, am Rand leicht andrücken. Boden mit 2 EL Semmelbröseln bestreuen.

**4** Apfelmischung darauf verteilen. Ei verquirlen, Teigrand damit bestreichen. Rest Teig auf etwas Mehl rund (ca. 27 cm Ø) ausrollen. In ca. 1 cm dünne Streifen schneiden und als Gitter auf den Kuchen legen. Teigstreifen am Rand etwas andrücken. Gitter mit Ei bestreichen.

**5** Kuchen im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) auf der unteren Schiene ca. 40 Minuten backen. Warm servieren. Dazu passt Vanilleeis.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1½ Std. +

Wartezeit ca. 2½ Std.

STÜCK ca. 480 kcal

E 6 g · F 26 g · KH 52 g



Lässt sich gut  
einfrieren



## Mini-Pies am Stiel

*Kleine Geste, große Freude: Kekslollis mit Konfitüre sagen Freunden, Nachbarn, Kollegen einfach mal Danke!*

### ZUTATEN FÜR CA. 22 STÜCK

- ♥ 120 g weiche Butter ♥ 80 g Puderzucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ Salz
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 225 g Mehl
- ♥ 50 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- ♥ Mehl zum Ausrollen
- ♥ 7–8 EL Konfitüre oder Gelee (z. B. Brombeere und Birne)
- ♥ 2 EL Zucker ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier
- ♥ 20 backfeste Lollistiele

**1 FÜR DEN KNETTEIG** Butter, Puderzucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. 1 Ei unterrühren. Mehl und Mandeln zufügen, alles mit den Knetgabeln des Rührgeräts glatt verkneten. Teig in 2 Portionen teilen, in Folie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2** 1 Teigportion auf etwas Mehl ca. 3 mm dick ausrollen. Zunächst ca. 15 Kreise, Herzen, Blüten oder Sechsecke (ca. 5 cm Ø) ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Je 1 Lollistiel leicht in den Teig drücken. Je ¼ TL Konfitüre in die Mitte geben.

**3** Rest Teig ausrollen und für die Deckel passende Kekse ausstechen. Daraus mit einem kleineren Ausstecher Kreise, Her-

zen oder Blüten ausstechen. Oder Teig in Streifen schneiden und zu einem Gitter legen. Deckel auf die Konfitüre legen und an den Rändern leicht andrücken. Teigreste erneut verkneten und daraus weitere Pies zusammensetzen. 1 Ei verquirlen, Teig damit bestreichen. Mit Zucker bestreuen.

**4** Mini-Pies im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten goldgelb backen. Auskühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std. +

Wartezeit mind. 1 Std.

**STÜCK** ca. 120 kcal

E 2 g · F 6 g · KH 14 g

**LeserCLUB**

„Da ich keine Lollistiele fand, habe ich Holzrührstäbchen für Kaffee genommen und diese halbiert. Das hat auch gut funktioniert.“

Hannelore Reusch



## Lactose-Intoleranz?

**Lactrase® 12000**  
aus der Apotheke

- **Einzigartige Mini-Kapseln** mit vollen 12000 Einheiten
- **Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung**
- **Super Preis-Leistungsverhältnis!**

(UVP: 45 Stck. nur 9,45 €, 90 Stck. nur 17,65 €, 150 Stck. nur 28,50 €)

Seit 18 Jahren  
die Nr. 1\*



**Lactrase®**  
Milchprodukte unbeschwert genießen!

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

\* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.

# „Für jeden Anlass ein süßer Glücklicher“

Ob Bientorte oder Schmetterlingskuchen – ihre Kinder überrascht Vollzeitmama Susanne Lachner am liebsten mit lustigen Tierkuchen. Kommen Freundinnen zum Kaffee vorbei, gibt es diese Tiramisu-Torte

**Haben Sie eigentlich so etwas wie eine Kinder- und eine Mama-Variante von Ihrer Tiramisu-Torte?**

**Susanne Lachner:** Nein, nicht wirklich. Klar könnte ich Espresso und Amaretto weglassen, aber dann schmeckt mir die Torte nicht mehr und hat auch nur noch wenig mit dem Original zu tun. Die Tiramisu-Torte passt perfekt, wenn meine Freundinnen zum Kaffeeklatsch vorbeikommen. Die kommt immer super an. Sind meine Kinder da und essen mit, backe ich lieber etwas anderes.

**Was denn zum Beispiel?**

Als mein Sohn ein Jahr alt wurde, habe ich eine ganz besondere Motivtorte mit vielen kleinen Bienen drauf für ihn gebacken. Die Gäste waren total begeistert, allen voran mein Sohnemann. Ein anderes Mal wollte ich meine Tochter mit einem Kuchen in Form eines großen Schmetterlings überraschen – dieses Strahlen in ihren Augen war einfach unbezahlbar. Da nehme ich den Extraaufwand beim Backen gern in Kauf.

**Klingt so, als wären Ihre Kids auch gleichzeitig die größten Fans Ihrer Backwerke?**

Für die beiden backe ich tatsächlich am allerliebsten, und für meinen Ehemann natürlich auch. Ich sehe zu, dass ich am Wochenende immer einen frisch gebackenen Kuchen parat habe. Das kann ein einfacher Sand- oder

Käsekuchen sein. Hauptsache, wir haben einen süßen Glücklicher auf dem Tisch. Die Reste essen wir dann auch gern am Sonntag zum Frühstück. Darüber freuen sich die Kinder natürlich besonders.

**Welche Tipps haben Sie noch für eventuelle Überbleibsel von der Kaffeetafel?**

Ich mache sehr gern Trifle. Das englische Dessert besteht aus mehreren Schichten und wird im Glas serviert. Unten krümele ich den übrigen Kuchen hinein, diesen befülle ich mit etwas Fruchtsaft. Darauf gebe ich eine Quarkcreme und einen fruchtigen Soßenspiegel. Schon haben wir ein tolles

Dessert, und alle sind happy.

**Sie sind als Vollzeitmama immer im Einsatz – bleibt da auch mal Raum für Ihre Bedürfnisse?**

Die Kids fordern mich sehr, das stimmt. Aber sie machen so viel Freude, dass ich darüber gern hinwegsehe. Wir sind oft an der frischen Luft und in unserem Garten. Das gleicht den stressigen Alltag aus. Entspannung finde ich außerdem beim Lesen und beim Kaffeeklatsch mit meinen Freundinnen. Wenn die Kinder größer sind, möchte ich mehr reisen. Ein Traumziel von meinem Mann und mir: New York City!

**„Dieses Strahlen in ihren Augen war unbezahlbar.“**



**SUSANNE LACHNER (34)** ist seit Kurzem Mitglied im kochen & genießen-Leserclub. Zusammen mit ihrem Ehemann und den beiden Kindern genießt sie ihr Familienglück im bayerischen Brunn

Gutes Gelingen  
und viel Spaß  
beim Nachbacken  
wünscht  
Susanne Lachner

## Mit welchem Kuchen bringen Sie Augen zum Leuchten?

**Wir suchen Ihr liebstes Backrezept!** Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 49). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)

**50 €**  
für Ihr  
Rezept

# Tiramisu-Torte mit Quark

„Zieht die Torte über  
Nacht durch, bekommt  
der Boden noch mehr  
Geschmack.“

„Verleiht der  
Creme eine  
frische Note.“

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 75 g + 50 g Zucker
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 75 g Mehl
- ♥ 1 gestrichener TL Backpulver
- ♥ 20 g + 2–3 TL Kakao
- ♥ 200 ml kalter Espresso
- ♥ 8 EL Amaretto
- ♥ 250 g Mascarpone
- ♥ 125 g Magerquark
- ♥ 300 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Sahnesteif
- ♥ 1 Päckchen (100 g) Löffelbiskuits
- ♥ Backpapier

**1 FÜR DEN BODEN** Eier und 2 EL kaltes Wasser verquirlen. 75 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker zufügen und alles schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und 20 g Kakao mischen und unterheben. Masse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**2** Espresso und 5 EL Amaretto verrühren und ca.  $\frac{1}{3}$  auf den Biskuit träufeln.

**3 FÜR DIE CREME** Mascarpone, Quark, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 3 EL Amaretto glatt rühren. Sahne steif schlagen, dabei Sahnesteif einrieseln lassen. Sahne portionsweise unter die Mascarponecreme heben.

**4** Ca.  $\frac{1}{3}$  Creme auf den Biskuit geben, glatt streichen. Löffelbiskuits dicht an dicht darauflegen, dafür eventuell kleiner schneiden. Restliche Espresso-Mischung darüberträufeln. Übrige Creme darauf verteilen. Torte mind. 2 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit 2–3 TL Kakao bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min. +  
Wartezeit mind. 3 Std.  
STÜCK ca. 250 kcal  
E 5 g · F 15 g · KH 23 g

# Testen und Geschenk sichern!

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



**WMF**

### Pendelschäler Profi Plus

Die bewegliche Pendelklinge gleitet mühelos über unebene Oberflächen. Inklusive Dorn zum Ausstechen dunkler Stellen. Rostfrei, spülmaschinengeeignet, formstabil, hygienisch, säurefest und unverwundlich. Länge: 19 cm. Material: Cromargan Edelstahl 18/10 teilmatiert.



LEONARDO



### Essig- und Ölfflaschen CUCINA

Peppen Sie nicht nur Ihre Salate sondern auch Ihren Esstisch auf, mit diesem eleganten Flaschen-Set für Essig und Öl. Hier trifft Funktionalität auf Design. Material: stabiles Glas. Maße: Ø 5,5 x 14 cm.



reishel.

### cityshopper 2

Praktischer Shopper mit Format: Ab in die City und rein ins Shopping-Vergnügen! Öffnung mit Reißverschluss verschließbar, 2 tiefe Steckfächer außen, Innentasche mit Reißverschluss und 2 Steckfächern. Maße: ca. 47 x 44 x 17 cm, Volumen: 25 l.



## Ihre Abo-Vorteile:

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

Bitte hier abtrennen.



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

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

- WMF Pendelschäler Profi Plus (724)  Leonardo Essig- und Ölfflaschen CUCINA (582)  
reishel cityshopper 2:  dark ruby (796)  black (797)

028 03 02217462  
KUG #10/19 – 4669

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

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

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

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

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		Bankinstitut

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

Datum, Unterschrift

**SCHNELL BESTELLEN!**



**01806 / 36 93 36**

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



**040/30 19 81 12**

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



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

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

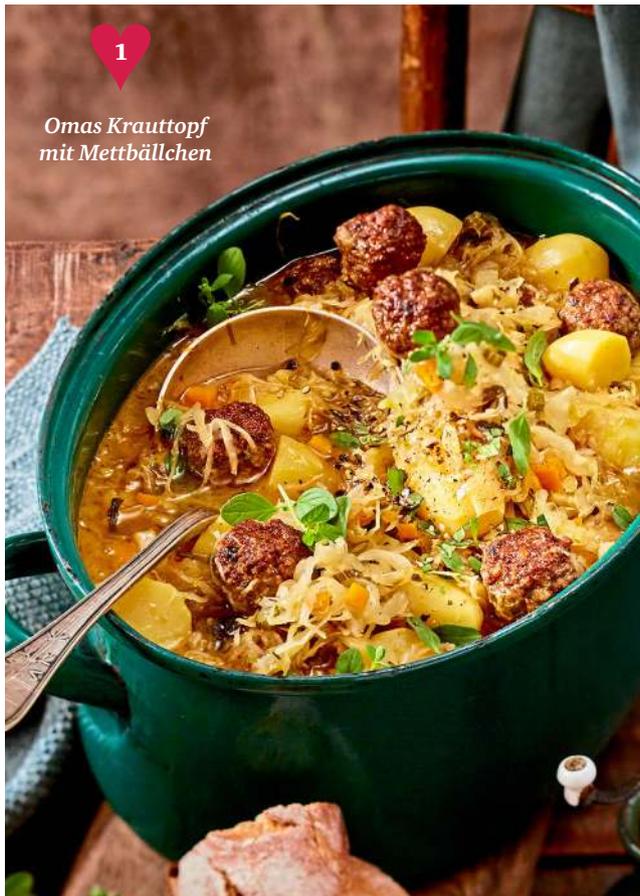


**[www.kochen-und-geniessen.de/abo](http://www.kochen-und-geniessen.de/abo)**  
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



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

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



1  
Omas Krauttopf  
mit Mettbällchen

1) So unkompliziert und easy: **Geniale One-Pot-Wunder** vereinen vollen Geschmack in nur einem Topf  
2) Ingwer, Chili, Kardamom – diese Gewürze wärmen von innen. Grund genug, daraus jetzt ein **feines Sonntagsmenü** zu zaubern



2  
Feurige Entenbrust mit Wirsing  
und Safranreis

Ihre neue **kochen & genießen** erscheint am

16. Oktober  
2019



3  
Bacon-Käse-Zopf



4  
Zartbitter-Schichttorte  
mit Vanillebiskuit

3) Jeden Tag eine neue, herrlich unkomplizierte Schlemmerei: Diese Rezepte bringen Sie **mit Genuss durch die Woche**  
4) Das Traumpaar des Monats, **Vanille und Schokolade**, verwöhnt Naschkatzen mit himmlisch leckeren Backkreationen

**Ihre Redaktion  
kochen & genießen**

16 Seiten  
extra  
Die besten  
Plätzchen





# Favourites

## Macht jeden Tag zum Genuss.

DIE NEUE EIGENMARKE VON KAUF LAND.

GROSSER  
GENUSS,  
ZUM BESTEN  
PREIS



Weitere Informationen unter [kaufland.de/k-favourites](http://kaufland.de/k-favourites)