

GESUND & LECKER  
4,99 EURO



# Mein LandRezept

## GESUND & LECKER

### ZUM ABNEHMEN

57 Rezepte  
unter 500 kcal

Gesunde Rezepte  
für jeden Tag!

- ♥ Köstliches Frühstück
- ♥ Leichte Low-Carb-Hits
- ♥ Neue Veggie-Ideen
- ♥ Leckeres mit Geflügel
- ♥ Vollkorn für Genießer
- ♥ Smoothies & Shakes

Bunter Salat  
mit gebratenen  
Putenbruststreifen



D: 4,99 EUR; AT: 5,70 EUR  
I: 6,20 EUR; BENELUX: 5,85 EUR  
CH: 9,90 CHF; £ 6,20 EUR; ISSN 2198-0160  
4 198657 404992

118

Rezepte mit  
Geling-  
Garantie

Schlank mit Genuss

# Leichte Küche



# Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



3 Ausgaben  
für Sie nur  
9,90 €

Gleich bestellen:

☎ 0711 / 72 52-291

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

Abo-ID: LG12ONM



Bruntje Thielke,  
Chefredakteurin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

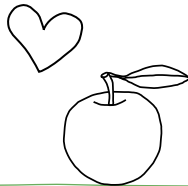
ein bisschen gesünder essen, vielleicht sogar ein paar Pfunde verlieren – das sind die beliebtesten Vorsätze zum neuen Jahr. Wir helfen Ihnen dabei, sie umzusetzen: mit unseren 100 frischen Ideen aus der gesunden Küche!

Bei der Zusammenstellung der Rezepte für diese Ausgabe war uns eines besonders wichtig: Dass der Genuss an erster Stelle steht und alle Rezepte ausgewogen, aber trotzdem richtig lecker sind. Für jeden Geschmack ist nun etwas dabei – etwa feine Frühstücksideen, cremige Smoothies, leichte Geflügelrezepte oder Sattmacher-Gerichte mit Vollkorn. Dazu gibt es neue Veggie-Hits, Abnehmrezepte unter 500 kcal, leichtes Low-Carb-Essen und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen entspannten und vor allem genussvollen Start ins neue Jahr!

Ihre

*Bruntje Thielke*



### Ausgabe verpasst?

Alle bisher erschienenen Ausgaben des Magazins *Mein LandRezept* können Sie in unserem Onlineshop bequem bestellen oder direkt herunterladen: [falkemedia-shop.de](http://falkemedia-shop.de)

[meinlandrezept.de/  
facebook](http://meinlandrezept.de/facebook)



[@meinlandrezeptmagazin](https://www.instagram.com/meinlandrezeptmagazin)



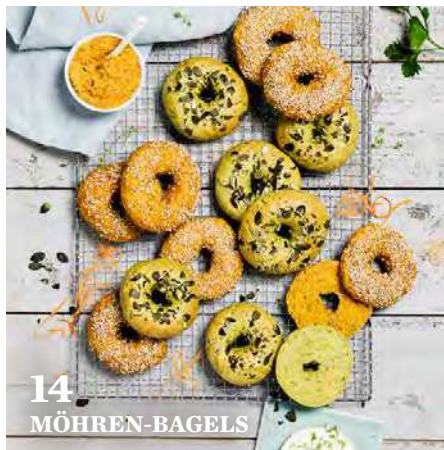
## Rundum gesund

Was wir essen, kann einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Manche Zutaten stärken das Herz, andere sind zum Beispiel wichtig für ein gutes Bauchgefühl. Auch Zucker zu reduzieren kann Krankheiten vorbeugen. Ab Seite 110 finden Sie ausgewählte Rezepte, die schmecken und Ihrer Gesundheit guttun.





# Inhalt 01/2020



**14**  
**MÖHREN-BAGELS**



**39**  
**BRATKARTOFFEL-GEMÜSE-  
PFANNE MIT SPIEGELEI**

## FRÜHSTÜCK

- 07** Omelette mit Käse und Sesammöhren
- 08** Bauernfrühstück mit Wirsing
- 09** Warmes Müsli mit Apfel
- 10** Hafer-Pfannkuchen
- 11** Rundes Knäckebröt mit Graved Lachs
- 12** Körnerbrot mit Fleischsalat und Paprika-Aufstrich
- 13** Hirse-Schicht-Frühstück
- 14** Möhren-Bagels
- 15** Kräuterbrötchen mit Möhrenaufstrich
- 16** Müsliriegel
- 17** Frühstücksauflauf mit Bananen und Beeren
- 18** Glutenfreie Winter-Bowl
- 19** Rustikales Landbrot mit Heringssalat
- 20** Vollkorn-Frühstückswraps

## GESUNDE DRINKS

- 23** Aromatischer Detox-Smoothie
- 24** Winter-Shake
- 25** Apfel-Haferflocken-Frühstücksdrink
- 26** Gelbe-Bete-Smoothie
- 27** Brombeer-Joghurtshake
- 28** Möhren-Smoothie
- 29** Grüner-Spinat-Smoothie
- 30** Quark-Leinsamen-Drink

- 31** Radieschen-Smoothie

- 32** Spinat-Apfel-Smoothie

- 33** Roter Vitalsaft

## UNTER 500 KCAL

- 37** Pilz-Gemüsesuppe
- 38** Blumenkohlcurry
- 39** Bratkartoffel-Gemüsepfanne mit Spiegelei
- 40** Gefüllte Schmorzwiebeln
- 41** Gebratener Zander
- 42** Hähnchenbrustfilet mit Champignon-Wirsinggemüse
- 43** Gemüsebratlinge mit Paprikadip
- 44** Rindfleischpfanne mit bunter Paprika
- 45** Omelette mit Semmelstoppelpilzen
- 46** Wildreis mit Forellen-Frischkäse-Soße
- 47** Pizza-Ecken mit Rosmarindip
- 48** Steckrübeneintopf mit Kasseler
- 49** Rote-Bete-Brokkoli-Salat mit Granatapfel
- 50** Tafelspitz mit Wurzelgemüse

## GEFLÜGELGERICHTE

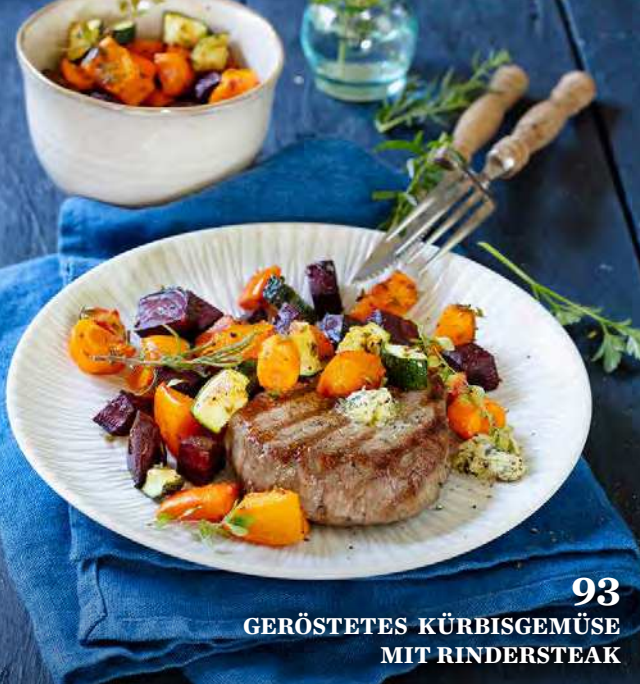
- 53** Bandnudeln mit Gewürzhähnchen
- 54** Bunter Salat mit gebratenen Putenbruststreifen
- 55** Farfalle mit Hähnchenstreifen und rotem Pesto

- 56** Entenbrustfilet mit Möhrenstampf
- 57** Entenbrust mit Gemüsepfanne und Wildreis
- 58** Farfalle in Haselnuss-Thymian-Soße mit Hähnchen
- 59** Hähnchenkeulen und Fenchel aus dem Ofen
- 60** Putenbrust in Honig-Senf-Soße mit Reis
- 61** Mediterrane Hähnchenschenkel
- 62** Putenhackbällchen mit Minz-Erbesen-Fregola
- 63** Putenoberkeule mit Apfelwein-Soße und Apfel-Rotkohl
- 64** Putenröllchen mit Kräuterfrischkäsefüllung
- 65** Gefüllter Putenrollbraten mit Tomatensalat
- 66** Vollkornnudeln mit gebratenen Hähnchenbrustwürfeln und Spitzkohlrahm

## WIR LIEBEN VEGGIE

- 69** Bandnudeln mit Grünkern und Staudensellerie
- 70** Weißkohl-Spaghetti-Pfanne
- 71** Buddha-Bowl
- 72** Schnelle Zwiebelsuppe
- 73** Bunter Salat mit Grünkernschrot-Bratlingen
- 74** Gemüsepfanne mit Gnocchi
- 75** Grünkohlssalat
- 76** Käse-Kräuter-Orechiette





**93**  
**GERÖSTETES KÜRBISGEMÜSE  
MIT RINDERSTEAK**



**24**  
**WINTER-SHAKE**



**125**  
**VOLLKORN-KRÄUTER-WAFFELN**

- 77 Kohlrouladen mit Champignonfüllung
- 78 Kürbisrisotto mit Zitrone
- 79 Sauerkraut-Kartoffelpuffer mit Schmand
- 80 Gebackene Tomaten mit Landbrot
- 81 Spaghetti mit gebratenem Radicchio
- 82 Steckrüben-Süßkartoffel-Auflauf
- 83 Vegetarische Linsenfrikadellen

### LOW-CARB-GERICHTE

- 87 Bratlinge mit pikantem Quark-Dip
- 88 Bratwurst mit Rahm-Möhren
- 89 Brokkolipizza mit Oliven
- 90 Frittierte Hack-Eier
- 91 Champignon-Cremesuppe
- 92 Gefüllte Avocados
- 93 Geröstetes Kürbisgemüse mit Rindersteak
- 94 Hähnchen mit Tomaten-Feldsalat
- 95 Gratinierter Gorgonzola-Rumpsteak
- 96 Gratinierter Hähnchenbrust mit Bohnensalat
- 97 Kräuter-Ricotta-Auflauf
- 98 Kabeljau auf Ofen-Gemüse
- 99 Kräftige Gulaschsuppe
- 100 Hüttenkäsetaler mit Tomaten und Steak

- 101 Kunterbuntes Omelette
- 102 Thunfischsalat
- 103 Leichte Fisch-Gemüsesuppe
- 104 Low-Carb-Pizza mit Kürbis
- 105 Weißkohl-Lasagne
- 106 Mini-Hackbällchen
- 107 Polenta-Ecken mit Steak-Streifen
- 108 Zucchini-italier mit Tomatensalat
- 109 Zucchini-nudeln mit Garnelen und Soße

### FÜR IHRE GESUNDHEIT

- 111 Chicorée-Gratin mit Schinken
- 112 Kartoffel-Feldsalat mit Lachs
- 113 Saltimbocca-Geschnetzeltes mit Polenta
- 114 Lachs in Spinatsoße
- 115 Wirsingwraps mit Pilzen
- 116 Brokkoli-Walnuss-Quiche
- 117 Fischsuppe mit Meerrettichcreme
- 118 Indischer Chai-Tee
- 118 Heißer Zitronendrink
- 118 Heiße Schokolade mit Kardamom und Sternanis
- 120 Knackiger roter Salat

### GUTES MIT VOLLKORN

- 125 Vollkorn-Kräuter-Waffeln
- 126 Dunkles Mischbrot mit grobem Meersalz
- 127 Hähnchentopf „Alfredo“
- 128 Kürbis-Vollkorn-Lasagne

- 129 Kartoffel-Maronen-Kuchen
- 130 Putenschmorbraten mit Vollkorn-Semmelknödeln
- 131 Reisbällchen mit buntem Gemüse und Hüttenkäse-Dip
- 132 Schnitzel Wiener Art „Ohne Reue“
- 133 Penne-Frittata
- 134 Spaghetti bolognese mit Soja-Hack
- 135 Überbackene Vollkorn-Pfannkuchen
- 136 Vollkornwraps mit Gemüse-Hackfleisch-Füllung
- 137 Vollkorn-Apfel-Brot
- 138 Vollkorn-Pilztarte
- 139 Vollkornpizza mit Roastbeef
- 140 Vollkornnudelsalat mit Schinken und Pinienkernen

### RATGEBER

- 21 Frühstücksideen für einen guten Start in den Tag
- 67 Die besten Tipps zu Geflügel
- 84 Ratgeber: Fleischlos glücklich
- 122 Küchenhelfer für die Wohlfühlküche
- 141 So gelingt die Ernährungsumstellung

### SERVICE

- 03 Editorial
- 142 Vorschau & Impressum

# \*Für einen guten Start in den Tag







Foto: Kathrin Knoll (D)

*Das Frühstück ist für viele eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Hier kommen neue gesunde Ideen für Genießer*

## Omelette mit Käse und Sesammöhren

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 500 g junge Bundmöhren \* 1/2 Bund Frühlingszwiebeln \* 100 g Schafskäse \* 40 g Sesam  
\* 50 g Butter \* 1 EL Honig \* Salz \* 125 ml Gemüsebrühe \* 8 Eier \* 100 ml Milch \* Pfeffer \* 2 EL Öl  
\* 50 g geriebener Emmentaler \* 200 g Sahnejoghurt  
\* 1/2 TL Chiliflocken

**1** Möhren gut waschen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Schafskäse grob zerbröseln.

**2** Sesam in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Butter in einem breiten Topf oder Pfanne mit Deckel erhitzen. Möhren darin andünsten. Honig dazugeben, mit Salz würzen, Gemüsebrühe angießen. Deckel aufsetzen, Möhren darin 5–6 Min. dünsten. Deckel wieder entfernen und so lange köcheln lassen, bis die Gemüsebrühe eingekocht ist. Sesam zugeben, alles vermengen.

**3** Inzwischen den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Eier mit der Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Eiermasse hineingießen. Hälfte der Frühlingszwiebeln und des geriebenen Käses daraufstreuen und alles bei milder bis mittlerer Hitze etwa 5 Min. stocken lassen. Dann mit der Hälfte des Schafskäses bestreuen und im Ofen 5–8 Min. zu Ende garen. Aus den übrigen Zutaten ebenso ein weiteres Omelett zubereiten.

**4** Sahnejoghurt glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Omelett mit den Sesammöhren und etwas Joghurt anrichten, mit etwas Chiliflocken bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**

# Bauernfrühstück mit Wirsing

## ZUTATEN für 4 Personen

\* 500 g festkochende Kartoffeln  
\* 80 g Schwarzwälder Schinken  
\* 3 EL Butterschmalz \* 300 g Wirsing  
\* 1 Zwiebel \* 1/2 Bund Schnittlauch  
\* 4 Eier \* 60 ml Milch \* Salz  
\* Pfeffer

**1** Am Vortag die Pellkartoffeln zubereiten. Dafür die Kartoffeln in etwas kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Min. garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Etwas abkühlen lassen und kalt stellen. Kartoffeln am Folgetag pellen und 1 cm groß würfeln.

**2** Schinken fein würfeln und in einer Pfanne auslassen,

herausnehmen. 1 EL Schmalz in der Pfanne zerlassen und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. rundum goldbraun anbraten.

**3** Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen. Waschen, halbieren und den harten Strunk heraus schneiden. In einem Multizerkleinerer fein hacken, alternativ mit dem Messer in feine Streifen schneiden. 1 EL Schmalz in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing darin 5 Min. andünsten. Pfanne vom Herd nehmen.

**4** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in

feine Röllchen schneiden. Eier, Milch, 1 TL Salz, Pfeffer, Zwiebel und Hälfte des Schnittlauchs verquirlen.

**5** Übriges Schmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Kartoffelwürfel hineingeben, mit der Eiermasse übergießen. Den Schinken und Wirsing zugeben, restlichen Schnittlauch darübergeben und bei milder Hitze und geschlossenem Deckel stocken lassen. Ggf. vorsichtig wenden und zu Ende garen, dann servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 15 Min.**







## Warmes Müsli mit Apfel

### ZUTATEN für 4 Personen

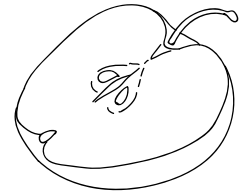
- \* 600 ml ungesüßter Haferdrink
- \* 280 g Dinkel- oder Haferflocken
- \* 60 g Macadamianusskerne
- \* 4 Äpfel

**1** Den Haferdrink mit den Flocken in einen Topf geben und aufkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze etwa 10 Min. quellen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Nüsse ganz nach Belieben fein oder grob hacken. Die Äpfel waschen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die gehackten Nüsse und die geriebenen Äpfel unter die Flockenmischung heben und servieren.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**





## Hafer-Pfannkuchen mit Apfelmus

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 900 g Äpfel \* 1/2 Vanilleschote
- \* 1 EL Zitronensaft \* 55 g Zucker
- \* 100 g feine Haferflocken
- \* 150 g Mehl \* 200 ml Milch
- \* 200 g Joghurt \* 1/2 TL Backpulver
- \* 3 Eier \* Salz \* 3 EL Öl

**1** Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Mark aus der Vanilleschote herauslösen. Äpfel, Vanillemark, -schote, Zitronensaft, 30 g Zucker und 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Zugedeckt 8–10 Min. köcheln.

**2** Inzwischen die Haferflocken in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Mit Mehl, Milch, Joghurt, Backpulver, Eiern, 1 Prise Salz und dem übrigen Zucker zu einem glatten Teig verquirlen. 5 Min. quellen lassen.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils eine kleine Kelle Teig bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Min. ausbacken. Vanilleschote aus der Apfelmasse entfernen, Äpfel nach Belieben grob oder fein pürieren. Mit Pfannkuchen servieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**





## Rundes Knäckebröt mit Graved Lachs und Honig-Senf-Soße

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 30 g Sesamsaat \* 15 g frische Hefe
- \* 175 g Milch \* 25 g Honig
- \* 200 g Weizenvollkornmehl
- \* 100 g Roggenmehl Type 1370 + etwas mehr zum Bearbeiten
- \* Salz \* Pfeffer \* ½ Bund Dill
- \* 70 g Dijon-Senf \* 60 g flüssiger Honig \* 30 ml Weißweinessig
- \* 70 ml Öl \* 200 g Räucherlachs (in Scheiben)

**1** Die Sesamsaat in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Anschließend die Hefe mit der Milch und dem Honig in einem kleinen Topf erwärmen.

**2** In einer Schüssel die Mehle, den gemahlten Sesam und 2 TL Salz mit der Hefemilch vermengen und verkneten. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 1 Std. gehen lassen. Kurz vor Ende der Ruhezeit den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen, 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

**3** Den Teig in 8 Portionen teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu sehr dünnen, runden Fladen ausrollen und auf die Backbleche legen. Mit einer Gabel gleichmäßig Löcher in den Teig stechen. Das Knäckebröt im Backofen etwa 20 Min. backen.

**4** Inzwischen den Dill waschen und trocken schütteln. Die Dillspitzen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel den Dill mit Senf, Honig, Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mit einem Pürrierstab mixen. Währenddessen das Öl seitlich langsam einlaufen lassen.

**5** Knäckebröt auskühlen lassen und mit Lachs und Honig-Senf-Soße garniert servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min. zzgl.  
1 Std. Ruhezeit + 1 Std. Kühlzeit**

# Körnerbrot mit Fleischsalat und pikantem Paprika-Aufstrich

**ZUTATEN** für etwa 16 Scheiben  
**Brot + Aufstrich und Fleischsalat**  
**für 4 Personen**

\* ½ Würfel frische Hefe  
\* 1 TL Honig \* Salz \* 75 g Sonnenblumenkerne \* 75 g Sesam  
\* 75 g Leinsamen \* 75 g Kürbiskerne \* 600 g Weizenvollkornmehl  
\* 3 EL Apfelessig \* Etwas Butter zum Fetten der Form \* Einige Haferflocken für die Form \* 1 Bund Radieschen \* 125 g Gewürzgurken (Glas) \* 1 rote Zwiebel \* ½ Bund Schnittlauch \* 400 g Fleischwurst  
\* 200 g Salatmayonnaise  
\* 100 g Joghurt \* Zucker  
\* Pfeffer \* 3 rote Paprikaschoten  
\* 1 Knoblauchzehe \* 1 Chilischote  
\* 4 Stiele Thymian \* 1 Zweig Rosmarin \* 50 ml Olivenöl

**1** Hefe mit Honig in 450 ml lauwarmem Wasser lösen. Salz in einer Schüssel mischen. In einer

weiteren Schüssel Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen und Kürbiskerne mischen. Etwa ¾ davon zum Mehl geben, den Rest zum Bestreuen beiseitestellen.

**2** Angerührte Hefe mit Essig in Mehl-Mischung gießen, kräftig zu einem glatten Teig kneten. Eine Kastenform (30 cm) mit Butter fetten, mit Haferflocken ausstreuen. Teig in die Form füllen, zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Min. gehen lassen.

**3** Inzwischen für den Fleischsalat Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Gurken gut abtropfen lassen, würfeln. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Röllchen schneiden. Fleischwurst pellen, in

dünne Streifen schneiden. Mayonnaise und Joghurt glatt rühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Radieschen, Gurken, Zwiebel, Schnittlauch und Fleischwurst mischen und mit der Mayonnaise-Creme vermengen. Bis zum Servieren abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

**4** Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Oberfläche des Brotes einmal der Länge nach einschneiden, mit etwas Wasser einpinseln, mit übrigen Körnern bestreuen. Im heißen Ofen in der Ofenmitte 15 Min. backen. Temperatur auf 200 °C reduzieren und das Brot weitere 20–25 Min. zu Ende backen.

**5** Brot aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Auf ein Gitter stürzen, vollständig abkühlen lassen. Backofen auf die Grillfunktion umstellen, vorheizen. Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen. Mit der Haut nach oben unter den heißen Grill legen, etwa 10–12 Min. grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, unter ein feuchtes Tuch legen. Etwas abkühlen lassen.

**6** In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, fein hacken. Chili waschen und in dünne Ringe schneiden. Thymian und Rosmarin waschen, trocken tupfen. Blättchen und Zweige abzupfen, fein hacken. Paprika häuten, mit Knoblauch fein pürieren. Chili, Kräuter und Olivenöl unterrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Brot mit Fleischsalat und Paprika-Aufstrich anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG 2 Std. 30 Min.**







## Hirse-Schicht-Frühstück

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 2 Äpfel \* 320 g Hirse \* 1 l Milch
- \* 4 TL Zimtpulver \* 50 g Haselnussmus
- \* 240 g Joghurt
- \* 2 EL Honig \* 200 g Apfelmark

**1** Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Erst in Schnitze schneiden, fein würfeln. Hirse in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser abwaschen. Hirse mit Milch sowie Zimtpulver in einen Topf geben und bei mittlerer bis schwacher Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen.

**2** In einer Schüssel Haselnussmus mit Joghurt und Honig vermengen.

**3** Je  $\frac{1}{4}$  Hirse in 4 Gläser geben und abwechselnd jeweils  $\frac{1}{4}$  Apfelmark, Haselnussmus-Mischung und Apfelstücke auf die Hirseschicht geben. So lange schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Schicht mit Apfelstücken abschließen.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**





## Möhren-Bagels

### ZUTATEN für 8 Stück

\* 150 g Möhren \* 350 g Dinkelvollkornmehl \* 75 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* 200 ml Möhrensaft \* Salz \* 20 g frische Hefe \* 30 g brauner Zucker \* 1 EL Öl \* 20 g Sesamsaat (oder andere Saaten nach Belieben)

**1** Möhren schälen, auf einer Gemüsereibe fein reiben. In einer Schüssel geriebene Möhren mit den Mehlen, Möhrensaft, 1 TL Salz, Hefe, Zucker und Öl vermengen und kräftig kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

**2** Den Teig abdecken und für etwa 30 Min. gehen lassen. Dann herausnehmen, erneut durchkneten und in 8 gleich große Stücke teilen. Diese zu Kugeln formen, mit dem Daumen ein Loch hineindrücken, in die typische Bagelform bringen. Bagels abgedeckt weitere 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**3** In einem Topf Wasser aufkochen. Bagels darin nacheinander von beiden Seiten je 1 Min. kochen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und nach Belieben mit Sesam etc. bestreuen. Im Ofen für etwa 20 Min. backen.

**ZUBEREITUNG 1 Std. zzgl. 45 Min. Ruhezeit**

**TIPP:** Wenn Sie die Bagels neutral zubereiten wollen, ersetzen Sie den Möhrensaft 1:1 durch Milch. Für eine noch knalligere Farbe Rote-Bete-Saft verwenden!





## Kräuterbrötchen mit Möhrenaufstrich

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch)  
 \* 180 g weiche Butter \* 1/4 Würfel Hefe \* 100 ml lauwarme Buttermilch \* 1/2 TL Waldhonig  
 \* 150 g Weizenvollkornmehl  
 \* 100 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* Salz \* 1 Ei \* 2 Möhren  
 \* 1 Schalotte \* 125 g Tomatenmark  
 \* Pfeffer \* 1 EL Milch zum Bestreichen \* Einige gehackte Walnusskerne zum Garnieren

**1** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen oder Röhrchen fein hacken. 30 g Butter verflüssigen. Hefe in Buttermilch auflösen, Honig und flüssige Butter zufügen.

**2** Mehlsorten mit 1/2 TL Salz mischen. Hefemischung zu den Mehlen gießen, Kräuter und Ei untermischen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

**3** Möhren schälen, putzen und fein raspeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Die restliche Butter mit dem Tomatenmark glatt rühren, Möhren und Schalotten untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abgedeckt kühlen.

**4** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Aus dem Teig 8 kleine Bällchen formen, mit

Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und erneut 30 Min. gehen lassen.

**5** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brötchen mit Milch bestreichen und im unteren Drittel des heißen Ofens etwa 20 Min. backen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.

**6** Brötchen aufschneiden, mit Möhrenaufstrich bestreichen und mit einigen Walnusskernen bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. zzgl. 1 Std. Ruhezeit**

## Müsliriegel

### ZUTATEN für 20 Riegel

\* 25 g Apfelfringe \* 25 g Aprikosen  
\* 25 g Birnen \* 100 g gesalzene  
Macadamianüsse \* 100 g Honig  
\* 115 g Rohrzucker \* 25 g Lein-  
samen \* 25 g Sonnenblumenkerne  
\* 150 g Haferflocken \* Fett für das  
Backblech

**1** Apfelfringe, Aprikosen und Birnen in sehr kleine Würfel schneiden. Nüsse sehr fein hacken. Honig und Zucker erhitzen und leicht karamellisieren. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Fruchtmischung, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken und Nüsse unter die Honig-Zuckermischung geben, sehr gut vermengen, auf etwa der Hälfte eines gefetteten Backblechs (etwa 16 x 30 cm) 1,5–2 cm dick verstreichen und sehr gut andrücken. Müslimischung im Backofen 12–15 Min. backen.

**3** Noch warm in etwa 3 x 8 cm große Riegel schneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Müsliriegel zum Mitnehmen in Dosen oder kleinen Frühstückstüten aufbewahren.

### ZUBEREITUNG 35 Min.

**TIPP:** Die Zutaten der Riegel können Sie nach Belieben und je nach Saison verändern. Wichtig ist hierbei nur, dass das Verhältnis der trockenen Zutaten zu Honig und Zucker in etwa gleich bleibt. Nach dem Abkühlen die Riegel noch mit weißer Schokolade garnieren. Besonders schnell ist die Riegelmischung im Mixer zerkleinert.



# Frühstücksauf mit Bananen, Beeren und Honig

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* 40 g Walnusskerne
- \* 40 g Mandelkerne \* 2 Bananen
- \* 400 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren) \* 200 g gemischte Flokken (z. B. Hafer, Dinkel, Roggen)
- \* 75 g Rosinen \* 1 TL Backpulver
- \* 1 TL Zimtpulver \* 1 Prise Salz
- \* 30 g weiche Butter + etwas mehr zum Fetten der Form \* 100 g flüssiger Honig \* 500 ml Milch \* 1 Ei
- \* 300 g Joghurt

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nüsse grob hacken. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Beeren ggf. waschen und vorsichtig trocken tupfen.

**2** Flokken, Rosinen, Backpulver, Zimt, Salz und die Hälfte der Nüsse in einer Schüssel vermengen.

gen. Butter schmelzen. Die Hälfte vom Honig, die Hälfte der Butter, Milch und Ei verquirlen.

**3** Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Hälfte der Banane und etwa  $\frac{1}{3}$  der Beeren in die vorbereitete Form geben. Die Flokken-Mischung darauf verteilen und die Milch-Mischung darübergießen. Übrige Banane,  $\frac{1}{3}$  der Beeren, übrige Nüsse und restliche Butter daraufgeben und alles im heißen Ofen etwa 45 Min. backen.

**4** Inzwischen Joghurt mit übrigem Honig und den restlichen Beeren verrühren. Auflauf aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Joghurt anrichten, dann servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.**

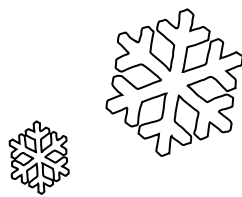


Advertorial

## UNSERE EMPFEHLUNG **BREITSAMER ALPENHONIG**

Mit den Alpenhonigen von Breitsamer Honig holen Sie sich das Beste der Natur auf den Frühstückstisch! Die Honige stammen ausschließlich von Imkern aus dem Naturraum der Alpen. Für den dunklen, würzigen Waldhonig sammeln die Bienen den Honigtau in den Wäldern der Alpen und den Nektar von blühenden Kräutern und Beeren. Der helle, cremige Blütenhonig aus den Tälern der Alpen ist ein Abbild der Blütenvielfalt in der Region. Ca. 8,50 Euro, erhältlich z. B. über [breitsamer.de](https://www.breitsamer.de)





## Glutenfreie Winter-Bowl

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Birne \* 1 Apfel \* 1 unbehandelte Zitrone \* 70 g gehackte Mandelkerne \* 5 EL Kokosraspel
- \* 160 g feine glutenfreie Haferflocken \* 100 g Rosinen
- \* 1 Prise Meersalz \* 1 TL Zimtpulver \* 1 TL Vanilleextrakt
- \* Etwas Ahornsirup

**1** Birne waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Mit dem Apfel ebenso verfahren. Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben (etwa 1 TL).

**2** Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Mandeln und Kokosraspel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech vermischen und im Ofen für etwa 8 Min. goldgelb backen. Eventuell zwischendurch wenden. Aus dem Ofen nehmen und für später zur Seite stellen.

**3** Haferflocken, 700 ml Wasser, Rosinen, Salz, Zimt, Vanille und Zitronenabrieb in einen Topf geben und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen. Obst zugeben und untermischen. Brei in Schüsseln füllen und mit der Mandel-Kokos-Mischung garnieren. Mit Ahornsirup beträufeln.

**ZUBEREITUNG 25 Min.**





## Rustikales Landbrot mit Heringssalat

**ZUTATEN für etwa 12 Scheiben  
Brot + Aufstrich für 4 Personen**

\* ½ Würfel Hefe \* Zucker  
\* 425 g Roggenmehl Type 1150  
\* 50 g Weizenmehl Type 550 +  
etwas mehr zum Bearbeiten \* Salz  
\* 75 g flüssiger Roggen-Natur-  
sauerteig \* 400 g Rote Bete  
\* 1 Apfel \* 1–2 EL Zitronensaft  
\* 3 Frühlingszwiebeln \* ½ Bund  
Dill \* 4 Gewürzgurken (Glas)  
\* 4 Matjesfilets (à 125 g)  
\* 100 g Joghurt \* 200 g Schmand  
\* 2 EL Apfelessig \* Pfeffer

**1** Hefe und 1 TL Zucker in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten und 1 EL Salz in einer Schüssel mischen. Angerührte Hefe und Sauerteig zugeben, alles kräftig zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort abgedeckt etwa 30 Min. gehen lassen.

**2** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten, dann zu einem runden Laib formen und anschließend in ein bemehltes Gärkörbchen geben. Zugedeckt weitere 45 Min. gehen lassen.

**3** Inzwischen für den Heringssalat die Rote Bete waschen und in kochendem Wasser je nach Größe 30–40 Min. garen. Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden oder hobeln. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Dill waschen, trocken tupfen und die feinen Spitzen abzupfen. Gewürzgurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Matjes waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

**4** Joghurt, Schmand, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen. Dann schälen und in Würfel schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Apfel, Frühlingszwiebeln, Dill, Gurken und Matjes mischen. Rote Bete vorsichtig unterheben und mit der Joghurt-Schmand-Soße beträufeln. Bis zum Servieren im Kühlschrank abgedeckt durchziehen lassen.

**5** Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine feuerfeste Schale mit etwas Wasser auf den Backofenboden stellen. Das Brot vorsichtig aus dem Gärkörbchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen. Im heißen Ofen auf der unteren Schiene 10–15 Min. backen. Dann die Temperatur auf 210 °C reduzieren und weitere 40–45 Min. backen. Ggf. mit etwas Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden.

**6** Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen. Mit dem Rote-Bete-Heringssalat servieren.

**ZUBEREITUNG 3 Std. zzgl.  
30 Min. Ruhezeit**

**TIPP:** Wenn es schneller gehen soll, können Sie auch gegarte Rote Bete kaufen und verwenden. Sie können die Joghurt-Schmand-Soße auch separat reichen, so färbt die Rote Bete nicht so sehr ab.



## Vollkorn-Frühstückswraps

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 200 g Weizenvollkornmehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- \* 1/2 Pck. Backpulver \* Salz
- \* 2 EL Öl \* 100 g Champignons
- \* 200 g Kirschtomaten
- \* 80 g Gouda \* Etwas Schnittlauch
- \* 50 g Radieschen \* 4 Eier
- \* 30 g Walnusskerne \* Pfeffer
- \* 80 g Schwarzwälder Schinken

**1** In einer Schüssel Mehl, Backpulver, 1/2 TL Salz, Öl sowie 120 ml lauwarmes Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. Dann den Teig vierteln und zu Kugeln formen. Anschließend den

Teig abgedeckt etwa 15 Min. ruhen lassen.

**2** Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Käse reiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.

**3** Pilze, Tomaten und Käse in eine Pfanne geben. Eier darübergerben und mit 1 Prise Salz würzen. Deckel auflegen und die Masse bei mittlerer Hitze in etwa 10 Min. langsam stocken lassen.

**4** Inzwischen Teigkugeln auf bemehlter Arbeitsfläche sehr dünn zu Kreisen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen, Wraps jeweils 45 Sek. backen, bis der Teig Blasen wirft. Wenden, erneut 30 Sek. backen. Walnusskerne grob hacken.

**5** Je 1 Wrap mit einem Teil des Ei-Gemüse-Omelettes belegen, nach Belieben Pfeffer, Schinken, Radieschen, Walnüsse darübergerben. Wraps einschlagen, mit Schnittlauch garniert servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**



# Tipps & Tricks rund ums Frühstück

*Viele Menschen brauchen morgens ihr Frühstück, um in Schwung zu kommen. Wir verraten, woraufes bei einem ausgewogenen Start in den Tag ankommt ...*

## DIE MILCH MACHT'S

Wer keine Kuhmilch trinkt, kann heute zwischen vielen pflanzlichen Alternativen wählen. Mandeldrinks etwa schmecken besonders lecker im Müsli oder Porridge. Und aus Soja- oder Haferdrinks zaubern Sie einen köstlichen veganen Cappuccino. Gut zu wissen: Da nur Kuhmilch die Bezeichnung „Milch“ tragen darf, heißen die pflanzlichen Alternativprodukte im Handel „Drink“.

## WICHTIGE PROTEINE

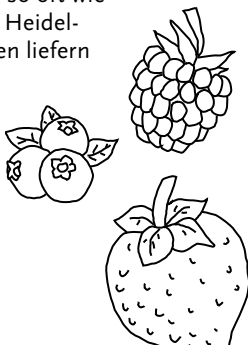
Eiweiß ist einer der drei Hauptnährstoffe. Es macht lange satt, beugt effektiv Heißhungerattacken vor und ist unter anderem wichtig für den Aufbau von Zellen, Muskeln, Knochen, Haut und Haaren. Zum Frühstück gibt es eine gute Portion Proteine etwa über Eier, Quark, Naturjoghurt oder Hüttenkäse. Auch Nüsse sind wertvolle Eiweißlieferanten.

## FUTTER FÜRS GEHIRN

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant – auch für unser Gehirn. Zum Frühstück können Sie sie zum Beispiel in Form von Müsli genießen (Tipp: selbst machen oder darauf achten, dass kein Zucker zugesetzt ist). Auch Vollkornbrot enthält viele gute Kohlenhydrate, die Energie geben und lange sättigen.

## VITAMINE PUR

Peppen Sie Ihr Müsli, Porridge, Ihren Naturjoghurt oder selbst gemachte Smoothies so oft wie möglich mit frischen Beeren auf. Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren liefern Vitamine, die das Immunsystem stärken. Hinzu kommen viele pflanzliche Farbstoffe, die antioxidativ, also zellschützend, wirken.



## DIE NERVEN BEWAHREN

Keine Zeit für ein ausgiebiges Frühstück? Dann ist ein Smoothie ein toller Ersatz. Unser Ruck-Zuck-Rezept: 1 reife Banane mit 1 EL Haferflocken und etwa 200 ml Mandelmilch im Mixer pürieren, nach Belieben mit etwas Honig und Zimt würzen, fertig! Sowohl Bananen als auch Haferflocken gelten als nervenstärkend – das perfekte schnelle Frühstück in stressigen Zeiten. Weitere Rezepte für leckere Smoothies und Co. finden Sie ab S. 22.

# \*Wahre Energiespender

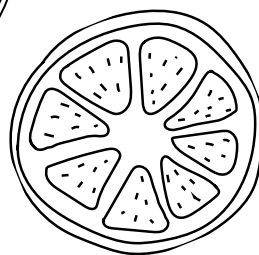
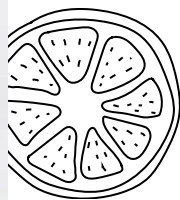






Foto: Anna Gieseler/Kathrin Knoll (Q) | Illustration: Nele Witt

*Aus Obst und Gemüse, Nüssen und Haferflocken mixen wir vitaminreiche Getränke, die einen energievollen Start in den Tag garantieren*



## Aromatischer Detox-Smoothie

### ZUTATEN für 4 Gläser à 300 ml

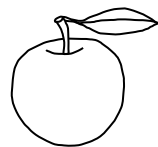
\* 250 g reife Mango \* 500 g Ananas \* 1 Limette  
\* 1 Blatt Grünkohl \* 30 g Chiasamen \* 1 Stück Ingwer  
(etwa 1 cm) \* 300 g Kokoswasser \* 100 g Eiswürfel

**1** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Stücke schneiden. Ananas schälen, vierteln, den harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

**2** Die Schale der Limette mit einem scharfen Messer herunterschneiden. Anschließend Filets herausschneiden. Grünkohl waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

**3** Mango- und Ananasstücke sowie Limettenfilets und Grünkohl mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und für etwa 1 Min. fein pürieren. Den Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**



## Winter-Shake

### ZUTATEN für 2 Gläser

- \* 1 Apfel
- \* 300 g Magerquark
- \* 400 g Mandelmilch
- \* ¼ TL gemahlene Vanille

**L** Apfel waschen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und etwa 30 Sek. fein pürieren. Den Winter-Shake in 2 Gläser füllen und genießen.

**ZUBEREITUNG 5 Min.**





## Apfel-Haferflocken-Frühstücksdrink

### ZUTATEN für 4 Gläser

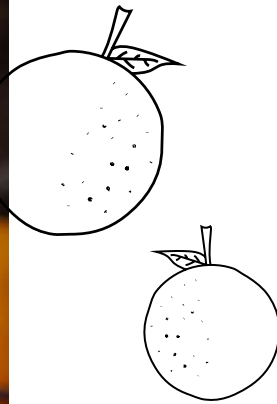
- \* 2 Orangen \* 5 Datteln (entsteint)
- \* 3 Äpfel \* Saft von 1/2 Zitrone
- \* 100 g zarte Haferflocken
- \* 30 g gemahlene Mandelkerne
- \* 2 EL Honig \* 250 g Joghurt
- \* 500 ml Milch

**1** Orangen halbieren und den Saft auspressen. Datteln grob hacken. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Grob würfeln und mit dem Zitronensaft mischen.

**2** Äpfel, Datteln, Haferflocken, gemahlene Mandeln, Honig,

Joghurt, Milch und Orangensaft in einen leistungsstarken Mixer geben, fein pürieren. Getränk auf 4 Gläser verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**



### Gelbe-Bete-Smoothie

#### ZUTATEN für 4 Gläser

- \* 250 g Gelbe Bete \* 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm) \* 1 Stück Kurkumawurzel (etwa 2 cm) \* 1 Apfel
- \* 3 Orangen \* 1/2 Zitrone \* Pfeffer
- \* Etwas Honig nach Belieben

**1** Gelbe Bete schälen und grob würfeln. Anschließend Ingwer und Kurkuma schälen und grob hacken. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zitrone ebenfalls auspressen.

**2** Gelbe Bete, Ingwer, Kurkuma, Apfel, Orangen- und Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Wer es dünnflüssiger mag, gibt noch etwas Wasser dazu. Mit 1 Prise Pfeffer und Honig abschmecken und servieren.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**



## Brombeer-Joghurtshake

### ZUTATEN für 2–3 Gläser

- \* 350 g Brombeeren \* 1 Banane
- \* 3 Stiele Minze \* 1 Vanilleschote
- \* 300 g Joghurt \* 300 ml Milch
- \* 150 ml Rote-Johannisbeeren-Saft \* 2 EL Zitronensaft
- \* 1 TL Ahornsirup

**1** Brombeeren verlesen und vorsichtig in etwas kaltem Wasser

waschen. Leicht trocken tupfen. Banane schälen und grob zerkleinern. Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen tupfen.

**2** Die Vanilleschote der Länge nach halbieren. Dann mit dem Messerrücken das Mark heraus-schaben.

**3** Brombeeren, Banane, Minze, Vanillemark, Joghurt, Milch und Johannisbeersaft in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken, dann erneut kurz pürieren und servieren.

**ZUBEREITUNG 20 Min.**





## Möhren-Smoothie

### ZUTATEN für 4 Gläser

- \* 5 junge Möhren \* 2 Äpfel
- \* 300 ml Orangensaft
- \* 200 ml Mineralwasser
- \* 1 EL Öl \* 2-3 EL Zitronensaft
- \* 2-3 EL flüssiger Honig
- \* Einige Eiswürfel

**1** Die Möhren schälen, putzen und dann grob zerkleinern. Anschließend die Äpfel waschen,

vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

**2** Die Möhren mit den Äpfeln, dem Orangensaft, dem Mineralwasser und dem Öl in einen Standmixer geben und alles fein pürieren. Mit Zitronensaft sowie Honig nach Belieben abschmecken und nochmals im Mixer pürieren.

**3** Eiswürfel in 4 Gläser geben. Möhren-Smoothie in die Gläser geben und servieren.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**

**TIPP:** Bei den Zutaten können Sie nach Belieben z. B. Haferflocken, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne zugeben.





## Grüner-Spinat-Smoothie

**ZUTATEN** für 2 Gläser à 300 ml

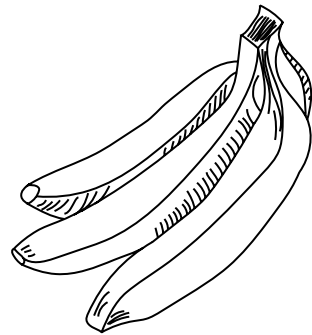
- \* 2 reife Bananen \* 100 g Mango
- \* 125 g Babyspinat \* 3 Stiele Minze
- \* Saft von 1/2 Zitrone

**1** Bananen schälen und in Stücke schneiden. Mango waschen, schälen und in Stücken vom Kern schneiden. Spinat waschen und verlesen. Minze waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen.

**2** Bananen, Mango, Spinat und Minze in einen leistungsstarken Mixer geben. 100 ml Wasser und Zitronensaft hinzufügen und für etwa 30 Sek. fein pürieren. Smoothie auf 2 Gläser aufteilen und genießen.

**ZUBEREITUNG** 5 Min.





## Quark-Leinsamen-Drink

### ZUTATEN für 2 Gläser

- \* 25 g fein gemahlene Mandelkerne
- \* 150 g Magerquark
- \* 150 g Milch
- \* 1 Banane (in Stücken)
- \* 10 g Leinsamen + einige zum Garnieren
- \* 10 g Haferflocken
- \* 2 EL Kokosöl
- \* 1 EL Honig
- \* 150 ml Wasser

**1** Alle Zutaten in einen Mixer geben und etwa 1 Min. pürieren.

**2** Anschließend den Drink auf 2 Gläser verteilen und mit einigen Leinsamen garnieren.

**ZUBEREITUNG 5 Min.**



## Radieschen-Smoothie

### ZUTATEN für 4 Gläser

\* 400 g Radieschen \* 300 ml Kefir  
\* 300 ml Buttermilch \* Saft von  
½ Zitrone \* 1 Prise Zucker \* Etwas  
Kresse zum Garnieren

1 Radieschen putzen, waschen und grob schneiden. Gemeinsam mit Kefir, Buttermilch, Zitronensaft und Zucker im Standmixer fein pürieren.

2 In Gläser füllen. Kresse waschen, trocken schütteln und Gläser damit garnieren.

**ZUBEREITUNG 10 Min.**



## Spinat-Äpfel-Smoothie mit Basilikum

### ZUTATEN für 4 Gläser

- \* 2 säuerliche Äpfel
- \* 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm)
- \* 4 Stiele Basilikum \* 100 g Spinat
- \* 1/2 Banane \* Einige Eiswürfel
- \* 400 ml Apfelsaft
- \* Etwas gekühltes Mineralwasser

1 Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Den Ingwer schälen und grob würfeln.

Das Basilikum waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Spinat ebenfalls waschen und abtropfen lassen.

2 Die Äpfel, den Ingwer, das Basilikum, den Spinat, die Banane und die Eiswürfel in einen Standmixer geben. Den Apfelsaft dazugeben und alles sehr fein pürieren. Den Smoothie nach Belieben mit

etwas Mineralwasser verdünnen, dann in Gläser geben und sofort servieren.

### ZUBEREITUNG 15 Min.

**TIPP:** Durch die Banane wird der Smoothie schön cremig. Alternativ können Sie auch das Fruchtfleisch von 1/2 Avocado verwenden.







## Roter Vitalsaft

**ZUTATEN für 4 Flaschen  
à 300 ml**

- \* 3 Möhren \* 3 Knollen Rote Bete
- \* 4 Äpfel \* 1 Stück Ingwer (etwa 1 cm)
- \* Saft von 1 Zitrone
- \* 4 TL Leinöl

**1** Möhren waschen, schälen und putzen. Grob schneiden. Rote Bete ebenfalls schälen, dabei sollte man unbedingt Küchenhandschuhe tragen, da sie abfärben. Die Rote Bete danach in grobe Würfel schneiden. Die Äpfel gründlich waschen, anschließend vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zum Schluss den Ingwer schälen.

**2** Möhren, Rote Bete, Äpfel und Ingwer nach und nach in den Entsafter geben. Den fertigen Vitalsaft auf 4 Gläser aufteilen und jeweils mit etwas Zitronensaft und Leinöl beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNG 20 Min.**





# Mein LandRezept



Jetzt **im Abo bestellen** und  
eine tolle Gratis-Prämie sichern!

*Keine Ausgabe  
verpassen*



*Immer ein paar Tage  
früher als am Kiosk*

*Versandkostenfreie  
Lieferung*

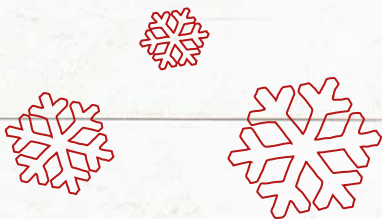
*Alle zwei Monate eine  
druckfrische Ausgabe*

**6 Ausgaben  
für nur  
29,40 €**

*Mit einer  
hochwertigen Prämie*







**Auch perfekt  
als Geschenk  
geeignet**

## 6 Monate ultimative Magazin-Flat

1 Click, über 1.000 Publikationen: Nutzen Sie alle aktuellen und kommenden Zeitschriften, Magazine und Sonderausgaben aus dem Hause falkemedia bequem und einfach über eine App.

Mit der falkemedia-Fullflat sichern Sie sich uneingeschränkten Zugriff auf alle jemals bereits digital veröffentlichten Magazine aus der Food-, Technik- und Fotowelt sowie automatisch alle Neuheiten, die während Ihres Bezugs-Zeitraums erscheinen.

**Gratis im Wert von: 41,94 €\***



PRÄMIEN-ID: F1337



PRÄMIEN-ID: F1183

## LED-Wasserkocher

Moderner kabelloser 2.200-Watt-Wasserkocher mit Edelstahl-Sockel und praktischer 1,7-Liter-Glas-Füllbehälter aus hitzebeständigem Sicherheitsglas. Das zu erhitzende Wasser wird bei Inbetriebnahme mit blauer LED-Innenbeleuchtung optimal in Szene gesetzt. Exakte Füllmengen durch Wasserstand-Markierungen – einfache Handhabung durch 360°-Sockel.

**Im Wert von 16,95 €\* mit Zuzahlung von 5 €**



PRÄMIEN-ID: F1331

## 3 Ausgaben

### „So is(s)t Italien“

In „So is(s)t Italien“ finden Sie zahlreiche kreative Rezepte, erprobte Zubereitungsmethoden und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. **Gratis und selbstkündigend im Wert von 14,97 €\***



PRÄMIEN-ID: F1330

## 3 Ausgaben

### „LandGenuss“

„LandGenuss“ präsentiert Ihnen in jeder neuen Ausgabe rund 80 Rezepte für klassische und neu interpretierte Köstlichkeiten zum Nachkochen. **Gratis und selbstkündigend im Wert von 17,97 €\***

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

ABO-ID: LR14ONE



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





# \*Wenig Kalorien – viel Geschmack

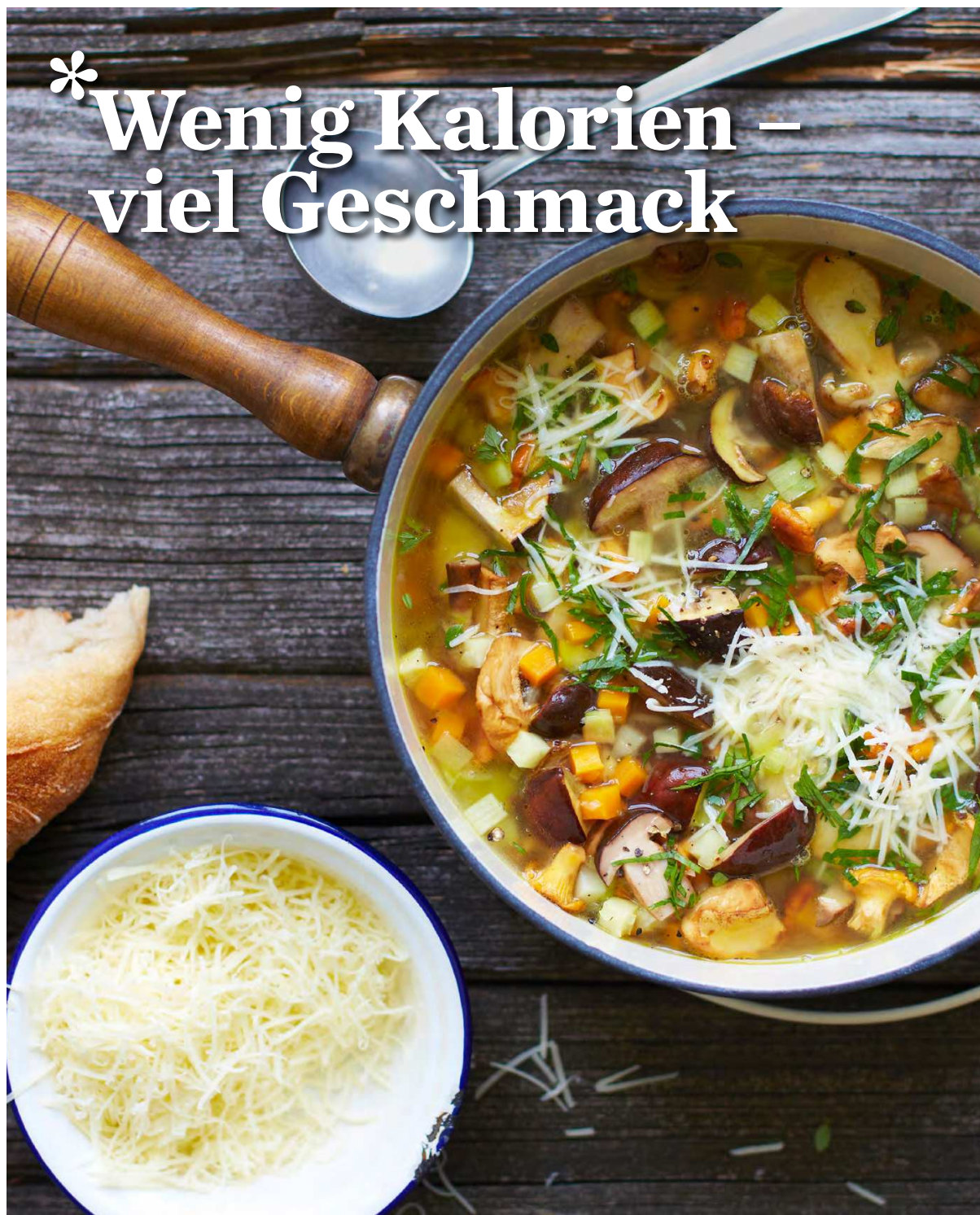


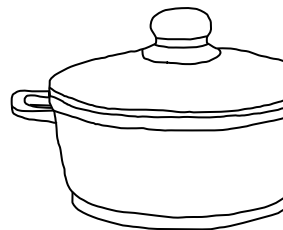




Photo: Niki & Max (D) | Illustration: Sarah Schulte-Hütte

*Abnehmen mit Genuss: Unsere Gerichte unter 500 Kalorien machen satt und helfen dennoch beim Schlankwerden*

226 kcal  
pro Portion



## Pilz-Gemüsesuppe

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 100 g Lauch \* 2 Zwiebeln \* 100 g Knollensellerie
- \* 200 g Möhren \* 750 g gemischte Pilze (z. B. Steinpilz, Maronenröhrling, Birken-Rotkappe, Pfifferling, Krause Glucke) \* 1 Knoblauchzehe \* 1/2 Bund glatte Petersilie
- \* 3 Stiele Thymian \* 4 EL Öl \* 1 l Gemüsebrühe \* Salz
- \* Pfeffer \* 30 g Greyerzer

**1** Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Sellerie und Möhren schälen, dann in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Pilze säubern, putzen und nur bei Bedarf waschen. Dann in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilien- und Thymianblättchen waschen, trocknen, von den Stielen zupfen und grob hacken.

**2** Öl langsam in einem Topf erhitzen. Lauch, Zwiebeln, Sellerie, Möhren, Knoblauch und Thymian darin anbraten und etwa 5 Min. dünsten. Die Pilze zugeben und in 2 Min. rundherum anbraten. Brühe angießen, aufkochen und bei milder Hitze 10–15 Min. köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie zugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Greyerzer fein reiben. Suppe auf Tellern anrichten und mit Käse bestreut servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std.

# Blumenkohlcurry mit Kichererbsen

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* 6 Stiele Koriander
- \* 600 g Blumenkohl
- \* 1 rote Paprikaschote
- \* 4 Knoblauchzehen
- \* 1 Zwiebel
- \* ½ rote Chilischote
- \* 2 Frühlingszwiebeln
- \* 2 EL Öl
- \* 1 TL Kurkumapulver
- \* 3 EL Currypulver
- \* 1 TL Kreuzkümmelpulver
- \* 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- \* Salz
- \* Pfeffer
- \* 200 g Kichererbsen (Dose)
- \* 400 g Kokosmilch (Dose)

**1** Koriander waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Paprika

waschen, halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden.

**2** 500 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Blumenkohl dazugeben. Dampfgareinsatz aufsetzen und die Paprika daraufgeben. Deckel auflegen und das Gemüse für 10–15 Min. bei mittlerer Hitze garen lassen.

**3** Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die halbe Chilischote entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und

in Ringe schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chili sowie die Frühlingszwiebeln hineingeben und etwa 3 Min. dünsten.

**4** 150 ml Wasser, Gewürze, je 1 TL Salz und Pfeffer, Blumenkohl, Paprikaschote, abgetropfte Kichererbsen, Kokosmilch und die Hälfte des Korianders zugeben und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Auf Teller verteilen, mit dem restlichen Koriander garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNG 25 Min.**

196 kcal  
pro Portion





295 kcal  
pro Portion

## Bratkartoffel-Gemüsepfanne mit Spiegelei

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 600 g festkochende Kartoffeln
- \* 300 g grüne Bohnen \* Salz
- \* 2 rote Paprikaschoten
- \* 2 rote Zwiebeln \* 30 g Butterschmalz \* 4 Eier \* Pfeffer
- \* 1/2 Bund Schnittlauch

**1** Kartoffeln am Vortag ungeschält in Wasser je nach Größe 20–25 Min. zugedeckt garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**2** Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser etwa 8 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

**3** 20 g Butterschmalz und etwas Salz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin in 10 Min. rundherum goldbraun braten. Bohnen, Paprika und Zwiebeln zugeben und weitere 4–5 Min. braten.

**4** Inzwischen in einer weiteren Pfanne übriges Butterschmalz erhitzen, in wenigen Min. 4 Spiegeleier darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Spiegeleiern und Schnittlauch anrichten.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.**  
**zzgl. 12 Std. Ruhezeit**



394 kcal  
pro Portion

## Gefüllte Schmorzwiebeln

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 4 große Gemüsezwiebeln \* Salz
- \* Pfeffer \* 2 Weizenbrötchen
- \* 2 EL Pinienkerne \* 125 g Schinkenwürfel \* 2 EL Butter
- \* 200 ml warme Milch
- \* 1 Zweig Petersilie \* 2 Eigelb
- \* 200 ml Gemüsebrühe

**1** Zwiebeln schälen und das obere Drittel abschneiden. In einem Topf etwa 1,5 l Wasser und ½ TL Salz aufkochen und die Zwiebeln 25–30 Min. darin garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

**2** Für die Füllung Brötchen in Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen und herausnehmen. Schinkenwürfel ebenfalls ohne Fett anbraten und beiseitestellen. Butter in derselben Pfanne zerlassen, Brötchenwürfel unter Wenden anrösten. Brot in eine Schüssel geben, mit erwärmter Milch rund 10 Min. einweichen lassen. Petersilienblättchen abzupfen, waschen, trocken schütteln. Gemeinsam mit Pinienkernen hacken, mit Schinkenwürfeln, je 1 Prise Salz und Pfeffer und Eigelben unter das Brot mischen.

**3** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Innere der inzwischen abgetropften Zwiebeln bis auf 3 Schichten herauslösen, in grobe Stücke schneiden und unter die Füllmasse heben. Die fertige Füllung in die Zwiebeln geben und diese in eine Auflaufform setzen. Die Zwiebeln mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Min. im Ofen garen.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 25 Min.**







401 kcal  
pro Portion

## Gebratener Zander mit Haselnussbutter und Rotweinspinat

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 500 g junger Spinat \* 2 Schalotten  
\* 2 Knoblauchzehen \* 3 EL Butter  
\* 500 ml trockener Rotwein \* 1 EL  
Honig \* 4 Zanderfilets (à 150 g)  
\* 1 unbehandelte Zitrone \* Salz  
\* Pfeffer \* 6 EL geschälte Haselnusskerne \* 3 EL Sonnenblumenöl

**1** Spinat waschen und trocken schleudern, Schalotten und Knoblauchzehen schälen und würfeln. 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Mit Rotwein ablö-

schen, Honig zugeben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Zander waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets von beiden Seiten etwa 3 Min. darin anbraten.

Zum Schluss die übrige Butter und die Haselnüsse zugeben und aufschäumen lassen. Mit etwas Zitronensaft ablöschen und den Fisch immer wieder mit der Butter übergießen.

**3** Spinat in die Rotweinreduktion geben und kurz zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Zitronenschale zugeben. Auf 4 Tellern verteilen und mit Zanderfilets, Nüssen und Butter anrichten.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**



441 kcal  
pro Portion

## Hähnchenbrustfilet mit Champignon-Wirsinggemüse

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 600 g Wirsing \* 250 g braune Champignons \* 2 Schalotten
- \* 1 Knoblauchzehe \* 5 EL Öl
- \* 50 ml Weißwein \* Salz \* Pfeffer
- \* 100 ml Gemüsebrühe \* 3 Zweige Rosmarin \* 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g) \* 1 EL Butter
- \* 3 EL Crème fraîche

**1** Äußere Blätter des Wirsingkopfs entfernen. Den Kohlkopf vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und dann fein würfeln.

**2** 3 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Wirsing und Champignons dazugeben und 3–5 Min. unter Rühren anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein fast vollständig verkochen lassen, die Gemüsebrühe dazugeben. Alles mit geschlossenem Deckel 12 Min. schmoren lassen.

**3** Inzwischen Rosmarin waschen und trocken tupfen. Das Hähnchenfleisch ebenfalls waschen und trocken tupfen. Rundum salzen und pfeffern. In

einer weiteren Pfanne das übrige Öl zusammen mit Butter und Rosmarinzweigen erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 6 Min. braten. Fleisch mit den Rosmarinzweigen in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

**4** Crème fraîche unter das Wirsinggemüse rühren und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets aus der Alufolie nehmen, auf dem Champignon-Wirsinggemüse anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**





344 kcal  
pro Portion

## Gemüsebratlinge mit Paprikadip

### ZUTATEN für 15 Stück

\* Einige Stiele Koriander \* 1 rote Paprikaschote \* 500 g Quark  
\* 3 EL Milch \* 2 EL Ajvar \* Salz  
\* Pfeffer \* 1 Zwiebel \* 350 g Möhren \* 450 g Zucchini \* 3 Eier  
\* 70 g zarte Haferflocken  
\* 1 EL Mehl \* Öl zum Braten

**1** Koriander waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Koriander und Paprika mit Quark, Milch, Ajvar, 1 ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in einer Schüssel mit einem Pürierstab oder in einem Multizerkleinerer fein pürieren. Den Dip beiseitestellen und den Multizerkleinerer reinigen.

**2** Zwiebel schälen, halbieren, grob würfeln. Möhren schälen. Möhren und Zucchini ebenfalls grob würfeln. Mit der Zwiebel in einen Multizerkleinerer geben und häckseln. In einer Schüssel das gehäckselte Gemüse mit Eiern, Haferflocken, Mehl, 1 TL Salz sowie Pfeffer verkneten. Nach Bedarf noch etwas Mehl oder Haferflocken untermischen, aus der Mischung Bratlinge formen.

**3** Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin portionsweise von beiden Seiten etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Fertige Bratlinge im Ofen warm halten. Mit dem gesamten Teig so verfahren. Gemüsebratlinge mit dem Dip und Salat servieren.

**ZUBEREITUNG 25 Min.**





415 kcal  
pro Portion

## Rindfleisch- pfanne mit bunter Paprika

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 2 Knoblauchzehen \* 4 bunte  
Paprikaschoten \* 250 g Kirsch-  
tomaten \* 1 Bund Basilikum  
\* 750 g Rinderhüftsteaks \* 3 EL Öl  
\* 125 ml Weißwein \* Salz \* Pfeffer

**1** Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

**2** Rinderhüftsteaks trocken tupfen, in etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin portionsweise bei hoher Hitze 2–4 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

**3** Paprika in die Pfanne geben und ebenfalls 2–4 Min. andünsten. Tomaten, Knoblauch und Rinderstreifen zugeben und alles gut durchschwenken. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weitere 3–5 Min. köcheln lassen. Basilikum unterheben, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**





481 kcal  
pro Portion

## Omelette mit Semmelstoppelpilzen

### ZUTATEN für 2 Personen

\* 400 g Semmelstoppelpilze  
\* 1 Zwiebel \* 80 g Frühstücksspeck \* 1 Knoblauchzehe \* 1 Bund Schnittlauch \* 100 g Höhlenkäse am Stück \* 8 Eier \* 80 g Sahne  
\* Salz \* Pfeffer \* Frisch geriebene Muskatnuss \* 2 EL Öl

**1** Pilze säubern, putzen und nur bei Bedarf waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Frühstücksspeck in grobe Stücke schneiden oder zupfen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine

Röllchen schneiden, den Höhlenkäse auf einer Küchenreibe fein raspeln.

**2** Eier mit der Sahne verquirlen, Schnittlauch und Käseraspel unterheben. Die Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**3** 1 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Hälfte des Specks darin kurz auslassen. Dann Hälfte der Zwiebelwürfel und des Knoblauchs darin glasig dünsten. Anschließend die Hälfte der Pilze zugeben und

einige Min. unter Wenden anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**4** Hälfte der Sahne-Ei-Mischung über die Pilze gießen und in 5–10 Min. bei geschlossenem Deckel stocken lassen. Omelette herausnehmen und warm halten.

**5** Mit den noch übrigen Zutaten ebenso verfahren und in derselben Pfanne ein zweites Omelette zubereiten. Omelettes anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**



472 kcal  
pro Portion

## Wildreis mit Forellen-Frischkäse-Soße

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 rote Paprikaschote  
\* 400 g Brokkoli \* 200 g Champignons \* 250 g Wildreis-Basmatireis-Mischung \* Salz \* 500 ml Gemüsebrühe \* Pfeffer \* ½ Bund Dill  
\* 1 rote Zwiebel \* 200 g geräucherte Forellenfilets \* 40 g Margarine  
\* 40 ml trockener Weißwein  
\* 100 ml Milch \* 1–2 EL Mehl  
\* 150 g fettarmer Frischkäse (12 % Fett) \* ½ TL edelsüßes Paprikapulver

**1** Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Champignons

putzen und vierteln. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen.

**2** Einen Topf mit Dämpfeinsatz bereitstellen und Gemüsebrühe darin aufkochen. Gemüse auf dem Einsatz verteilen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Deckel aufsetzen und das Gemüse 15–20 Min. dämpfen.

**3** Inzwischen Dill waschen und trocken tupfen. Die Spitzen abzupfen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Forelle in Stücke schneiden oder zupfen. Die Garflüssigkeit des gedämpften Gemüses auffangen.

**4** In einem Topf Margarine erhitzen, Zwiebel zugeben und bei mittlerer Hitze wenige Min. anschwitzen.

**5** Zwiebel mit Weißwein, Milch und 300 ml Garflüssigkeit ablöschen. Mehl, Frischkäse, Forelle, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und Paprikapulver zugeben, mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend etwa 5 Min. aufkochen lassen.

**6** Soße mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Mit dem Reis und dem Gemüse anrichten, mit Dill bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std.**



## Pizza-Ecken mit Rosmarindip

137 kcal  
pro Stück

### ZUTATEN für 24 Stück

\* ½ TL Zucker \* 1 Würfel Hefe  
\* 500 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* 4 EL Olivenöl \* Salz  
\* 50 g Sardellen in Öl \* 2 EL Kapern in Lake \* Etwa 15 schwarze Oliven (in Scheiben) \* 1 Zweig Rosmarin  
\* Abrieb und Saft von ½ unbehandelten Zitrone \* 200 g Schmand  
\* Pfeffer

**1** In einer Schüssel 325 ml warmes Wasser, Zucker und Hefe vermischen, wenige Min. stehen lassen. Mehl, 1 EL Olivenöl und 1 TL Salz zugeben, verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben, in eine Schüssel geben. Mit einem Küchentuch abgedeckt 1 Std. an einem warmen Ort ruhen lassen.

**2** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 4 Portionen teilen, jeweils dünn ausrollen. Großzügig mit übrigem Olivenöl bestreichen, in Ecken schneiden. Diese mit etwas Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche legen.

**3** Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sardellen und Kapern gut abtropfen lassen. Die Pizza-Ecken mit Sardellen, Kapern und Oliven belegen und portionsweise in etwa 10 Min. goldbraun und knusprig backen.

**4** Rosmarin waschen, trocken tupfen. Nadeln abzupfen, fein hacken. In einer Schüssel Rosmarin, Zitronenabrieb, -saft, Schmand, ½ TL Salz und Pfeffer vermischen. Den Rosmarindip zu den Pizza-Ecken servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min. zzgl.  
1 Std. Ruhezeit**





239 kcal  
pro Portion

## Steckrübeneintopf mit Kasseler

### ZUTATEN für 6 Gläser à 500 ml

- \* 1 Zwiebel \* 500 g Kartoffeln
- \* 800 g Steckrübe \* 300 g Möhren
- \* 500 g Kasselerkamm (ohne Knochen) \* 2 EL Rapsöl
- \* 1 l Gemüsebrühe \* 2 Lorbeerblätter \* 1 TL Kümmelsaat \* Salz
- \* Pfeffer \* 1 Bund glatte Petersilie

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

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

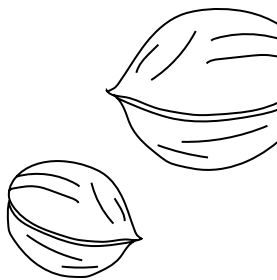
**3** Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Lorbeer aus dem Eintopf entfernen. Petersilie unterrühren und

alles noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Eintopf heiß in sterile Gläser füllen, fest verschließen. Nun im Einkochtopf bei 100 °C 1 Std. 30 Min. einkochen lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Vorgang nach 24 Std. wiederholen. Vollständig abkühlen lassen, kühl und dunkel lagern. Unangebrochen hält sich der Eintopf mind. 6 Monate.

**ZUBEREITUNG 26 Std. 30 Min.**





290 kcal  
pro Portion

## Rote-Bete-Brokkoli-Salat mit Granatapfel

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 250 g Brokkoli \* 250 g gekochte Rote Bete \* 1 Granatapfel \* 30 g Pinienkerne \* 30 g Walnusskerne \* 20 g Haselnusskerne \* 2 EL Olivenöl \* 1 EL heller Balsamico \* 1 EL Honig \* 2 TL mittelscharfer Senf \* Salz \* Pfeffer

**1** Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Rote Bete in Stücke schneiden. Granatapfel waschen und halbieren. Über einer Schüssel die Kerne mithilfe eines Kochlöffels herausklopfen.

**2** Das Gemüse und die Kerne in einem Multizerkleinerer hacken, je nach Fassungsvermögen des Geräts jede Zutat für sich oder alle zusammen. In einer Schüssel mit restlichen Zutaten und den Granatapfelkernen vermengen, mit etwa 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer abschmecken und servieren.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**



## Tafelspitz mit Wurzelgemüse

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 kleine Stange Porree \* 2 kleine Möhren \* 3–4 Kartoffeln
- \* 1 Stange Staudensellerie
- \* 1 Zwiebel \* 800 g Tafelspitz
- \* Salz \* Pfeffer \* 2 l Fleischbrühe
- \* 3 Lorbeerblätter \* 5 Wacholderbeeren \* 1/2 Bund Schnittlauch

**1** Porree putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Den Staudensellerie putzen, ggf. entfädeln und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel halbieren, aber nicht schälen.

**2** Tafelspitz von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte von Porree und Möhren in einen großen Topf geben, Fleisch auf das Gemüse setzen. Brühe angießen, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Zwiebel zugeben, Deckel auflegen. Brühe zum Kochen bringen, Hitze herunterschalten und etwa 2 Std. gar ziehen lassen.

**3** Nach Ende der Garzeit das restliche Gemüse zum Fleisch geben, Deckel wieder auflegen und 20 Min. mitgaren. Dann das Fleisch entnehmen und abgedeckt einige Min. ruhen lassen. Währenddessen Kartoffeln und Gemüse abgießen, dabei etwas Brühe auffangen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

**4** Tafelspitz dünn aufschneiden, mit Kartoffeln, Gemüse und etwas Brühe auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch garniert servieren.

**ZUBEREITUNG 3 Std.**



# ITALIENISCHE MOMENTE *genießen*

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



## 3 AUSGABEN FÜR NUR 11,90 €

### Bestellung per Post

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

### Bestellung online

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

### Bestellung per Telefon

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

ABO-ID: SII19P



# \*Leichte Geflügelküche







Foto: Ira Leoni (1)

*Wenig Kalorien, viel Eiweiß: Das magere Fleisch von Pute, Huhn & Co. ist perfekt für eine figurbewusste Ernährung geeignet*

## Bandnudeln mit Gewürzhähnchen

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 TL schwarze Pfefferkörner \* 1/2 TL Senfkörner
- \* 1 TL edelsüßes Paprikapulver \* 2 TL getrockneter Majoran \* 1 TL flüssiger Honig \* 6 EL Olivenöl \* Salz
- \* 4 Hähnchenbrustfilets (à 180 g) \* 400 g Bandnudeln
- \* 100 g junger Spinat \* 200 g Basilikumpesto

**1** Pfeffer und Senf in einem Mörser zerstoßen. Mit Paprikapulver, Majoran, Honig, 4 EL Öl und etwas Salz vermischen. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und 30 Min. durchziehen lassen.

**2** Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin von jeder Seite 8–10 Min. goldbraun braten. Inzwischen die Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Spinat waschen und trocken schleudern.

**3** Nudeln abgießen, dabei etwas Wasser auffangen. Pesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Tropfnasse Nudeln mit dem Pesto vermengen, Spinat unterheben und mit der in Scheiben geschnittenen Hähnchenbrust servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. zzgl. 30 Min. Ruhezeit**



## Bunter Salat mit gebratenen Putenbruststreifen

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 400 g Putenbrustfilet
- \* 1/2 TL Cayennepfeffer \* Salz
- \* Pfeffer \* 2 EL Öl \* 4 Eier
- \* 1 Gurke \* 200 g Kirschtomaten
- \* 1 Bund Radieschen \* 1 rote Zwiebel \* 2 Romana-Salatherzen
- \* 4 Stiele Dill \* 4 Stiele Petersilie

- \* 1/2 Zitrone \* 300 g Joghurt
- \* Zucker \* Baguette \* Etwas Olivenöl \* 1 Knoblauchzehe

**1** Das Putenbrustfilet waschen und trocken tupfen. In Streifen schneiden und rundherum mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer

würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putenfleisch darin rundherum goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und dann abkühlen lassen.

**2** Backofengrill auf 220 °C vorheizen. Eier anpinseln, in etwas kochendem Wasser 7–8 Min. wachsw weich kochen. Inzwischen Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

**3** Dill und Petersilie waschen, trocken tupfen. Feine Spitzen und Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Joghurt, Dill, Petersilie, Zitronensaft und 1 Prise Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Baguette in Scheiben schneiden. Auf einen Rost legen und dünn mit dem Olivenöl einpinseln. Im vorgeheizten Ofen goldbraun grillen. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Knoblauch schälen. Geröstete Brotscheiben mit dem Knoblauch einreiben. Romanasalat, Gurke, Tomaten, Radieschen, Zwiebel und Putenbruststreifen in einer großen Schüssel mit dem Joghurtdressing vermengen. Mit Eiern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**



## Farfalle mit Hähnchenstreifen und rotem Pesto

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 400 g Farfalle \* Salz \* 1 Bund Petersilie \* 1 Knoblauchzehe  
\* 200 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) \* 60 g Pecorino + etwas mehr zum Garnieren \* 400 g Hähnchenbrustfilet \* Etwas edelsüßes Paprikapulver \* Pfeffer  
\* 2 EL Öl

**1** Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Für das Pesto Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen

abzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Getrocknete Tomaten mit der Hälfte des Öls in ein hohes, schmales Gefäß geben. Petersilie, Knoblauch und Pecorino dazugeben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

**2** Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen, dann in dünne Steifen schneiden und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und

das Fleisch darin unter Wenden goldbraun anbraten.

**3** Farfalle abgießen, dabei etwa 100 ml Kochwasser auffangen. Tomatenpesto mit dem Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Pesto und Pasta vermengen und auf Tellern anrichten. Hähnchenstreifen auf die Pasta geben, mit etwas frisch geriebenem Pecorino servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**



# Entenbrustfilet mit Möhrenstampf

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* 600 g Möhren \* 300 g mehligkochende Kartoffeln \* Salz
- \* 2 unbehandelte Orangen
- \* 1/2 Bund Petersilie \* 1 Handvoll Haselnusskerne \* 800 g Entenbrustfilet mit Haut \* Pfeffer
- \* 2 EL Butter

**1** Möhren und Kartoffeln schälen, putzen und grob würfeln. In reichlich kochendem Salzwasser in etwa 20 Min. weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Orangen heiß abwaschen, die Schale von 1 Orange fein abreiben. Den Saft beider Orangen auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Haselnusskerne grob hacken. Den

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, dabei nicht das Fleisch einschneiden. Die Entenbrustfilets ohne Zugabe von Fett mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen und bei mittlerer bis starker Hitze etwa 4 Min. kross anbraten.

**3** Fleisch wenden, weitere 3 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und so in Alufolie wickeln, dass die Hautseite unbedeckt bleibt. Entenbrustfilets auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens in 10 Min. zu Ende garen.

**4** Inzwischen Fett aus der Pfanne gießen. Orangensaft in die heiße Pfanne geben und so den Bratensatz ablöschen. Etwas von der Orangenschale zugeben, den Sud salzen und pfeffern. Einmal aufkochen lassen.

**5** Gemüse abtropfen lassen, Butter zugeben und zu einem Stampf zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Stampf und der Soße anrichten. Restliche Orangenschale, Haselnusskerne und Petersilie darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std.**







## Entenbrust mit Gemüsepfanne und Wildreis

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 250 g Wildreis \* Salz
- \* 400 g Möhren \* 200 g Zuckerschoten \* 400 g Champignons
- \* 1 Bund Frühlingszwiebeln
- \* 2 cm Ingwerknolle \* 1 Knoblauchzehe \* 2 Entenbrustfilets (à 200 g) \* Pfeffer
- \* 4–5 EL Soja-soße \* 200 ml Geflügelfond
- \* 1 TL Zucker

**1** Reis waschen und nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Möhren schälen und in 5 cm dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und halbieren. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln.

**2** Entenbrust waschen und trocken tupfen. Haut lösen, in Streifen schneiden. Fleisch in dünne Streifen schneiden. Haut in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Fleischstreifen in das Bratfett geben und kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, beiseitestellen.

**3** Ingwer, Knoblauch und Möhren in die Pfanne geben und 4–6 Min. anbraten. Pilze zugeben und mitbraten. Mit Soja-soße und Fond ablöschen, 5 Min. köcheln lassen. Schoten, Frühlingszwiebeln und Fleisch zugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Reis und knuspriger Haut bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**





## Farfalle in Haselnuss-Thymian-Soße mit Hähnchen und Champignons

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 50 g Haselnusskerne \* 400 g Farfalle \* Salz \* 1 Schalotte \* 6 Stiele Thymian \* 250 g Champignons \* 300 g Hähnchenbrustfilet \* 1½ TL rosenscharfes Paprikapulver \* Pfeffer \* 3 EL Öl \* 200 g Mascarpone \* 2 sehr frische Eigelb \* Frisch geriebener Parmesan

**1** Haselnüsse grob hacken. Ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen.

**2** Farfalle nach Packungsangaben in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Schalotte schälen, fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen. In dünne Streifen schneiden, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden goldbraun anbraten. Schalotte, Champignons und Thymian dazugeben und mitbraten.

**4** Mascarpone mit Eigelben verquirlen, kräftig salzen und pfeffern. Farfalle abgießen, tropfnass zur Hähnchen-Pilz-Mischung geben. Pfanne vom Herd nehmen, Mascarpone-Mischung einrühren. Geröstete Haselnüsse unterheben. Nudeln mit frisch geriebenem Parmesan garniert servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**





## Hähnchenkeulen und Fenchel aus dem Ofen

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Zitrone \* 4 Fenchelknollen  
mit Grün \* 9 EL Olivenöl  
\* 1 TL brauner Zucker \* Salz  
\* Pfeffer \* 4 Hähnchenkeulen  
\* 1 EL Fenchelsaat \* 2 Knoblauch-  
zehen \* 200 ml Geflügelbrühe  
\* 1 Ciabatta

**1** Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Saft auspressen. Fenchelgrün von 2 Fenchelknollen abschneiden, waschen und trocken schütteln, fein hacken. 4 EL Olivenöl mit Zitronensaft, der Hälfte des Fenchelgrüns, Zucker, Salz, Pfeffer verquirlen.

**2** Hähnchenkeulen mit der Zitronenmarinade einreiben und in eine Schüssel legen. Die

übrige Marinade über das Fleisch gießen, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und die Hähnchenkeulen 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fenchelsaat ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnt. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Bräter 2 EL Öl erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin bei großer Hitze rundum anbraten. Den Knoblauch und geröstete Fenchelsaat in den Bräter geben und kurz mitbraten. Geflügelbrühe angießen und das Fleisch zugedeckt etwa 30 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

**4** In der Zwischenzeit Fenchelknollen waschen und trocken tupfen. Die Knollen vierteln und vom Strunk befreien. Nach Ablauf der 30 Min. Garzeit die Fenchelviertel um das Fleisch herum verteilen. Alles mit 3 EL Öl beträufeln und weitere 30 Min. garen, dabei nach 20 Min. der Garzeit den Deckel abnehmen.

**5** Ciabatta in Scheiben schneiden. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Hähnchenkeulen mit dem Fenchelgemüse auf Teller verteilen, dann mit dem übrigen Fenchelgrün bestreuen und mit dem Ciabatta servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.**  
**zzgl. 1 Std. Kühlzeit**



## Putenbrust in Honig-Senf-Soße mit Reis

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 300 g Reis \* Salz \* 600 g Möhren  
 \* 1 kg Putenbrustfilet \* 2 EL Butter  
 \* Pfeffer \* 1 Prise Zucker  
 \* 2 EL Rapsöl \* 200 ml körniger Senf \* 3–4 EL Honig

**1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Putenbrust waschen, trocken tupfen, dann in Würfel schneiden und salzen.

**2** Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Möhren zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5–7 Min. dünsten.

**3** In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustwürfel darin unter Rühren etwa 5 Min. goldbraun braten. Senf, Honig und 120 ml Wasser zugeben und weitere 3–4 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis und den Möhren anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**

**TIPP:** Crème fraîche macht die Soße cremiger, gehackter Knoblauch und Chili geben den Möhren beim Dünsten mehr Würze.



## Mediterrane Hähnchenschenkel aus dem Ofen

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 4 Kartoffeln \* 2 Fenchelknollen  
\* 1 Zucchini \* 1 rote Paprikaschote  
\* 1 gelbe Paprikaschote \* 1 Knoblauchknolle \* 2 unbehandelte Zitronen \* 4 Zweige Rosmarin  
\* 4 Hähnchenschenkel (à 250 g)  
\* Salz \* Pfeffer \* 1–2 TL edelsüßes Paprikapulver \* 4 EL Öl + etwas mehr zum Fetten der Form  
\* 250 ml Geflügelbrühe

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Fenchel waschen und das Grün abzupfen, für die Garnitur beiseitelegen.

Knolle der Länge je nach Größe in 4–6 Stücke schneiden, sodass der Strunk die Knolle am unteren Ende noch zusammenhält. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.

**2** Knoblauchknolle quer halbieren. Zitronen heiß waschen und dann halbieren. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Grob zerzupfen. Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**3** Eine Auflaufform mit etwas Öl einpinseln. Kartoffeln, Fenchel, Zucchini, Paprika, Knoblauch, Zitrone, Rosmarin in die Auflaufform geben. Die Hälfte der Brühe angießen, Hähnchen daraufgeben und mit dem Öl beträufeln. Im Ofen 45–55 Min. garen, dabei nach der Hälfte der Zeit übrige Brühe angießen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.**



# Putenhackbällchen mit Minz-Erbsen-Fregola

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Zwiebel \* 1 roter Peperoncino
- \* 400 g Putenhack \* 1 Ei
- \* 4 EL Semmelbrösel \* Etwas frisch geriebene Muskatnuss \* Salz
- \* Pfeffer \* 2 Schalotten \* 1 Knoblauchzehe \* 4 EL Öl \* 250 g Fregola (sardische Pastasorte aus Hartweizengrieß) \* 100 ml Weißwein
- \* Etwa 1 l heiße Gemüsebrühe
- \* 200 g TK-Erbsen \* 200 g Kirschtomaten \* 1/2 Bund Minze
- \* 60 g frisch geriebener Parmesan

**1** Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel das Putenhack mit Zwiebel, Peperoncino, Ei und Semmelbröseln ver-

mengen. Masse kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 12 kleine Bällchen daraus formen.

**2** Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, beides darin andünsten. Fregola dazugeben, kurz mitdünsten. Alles mit Weißwein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen. Mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen, bis die Fregola knapp bedeckt ist. Alles offen bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen, nach und nach unter Rühren weitere heiße Brühe dazugeben.

**3** Erbsen etwas antauen lassen. Kirschtomaten waschen und

vierteln. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abpflücken und klein schneiden. Erbsen, Tomaten und Minze zur Fregola geben, dann alles weitere 5 Min. garen. Die Putenhackbällchen in einer Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und gar sind. Je 3 Hackbällchen auf einen Holzspieß stecken. Parmesan unter die Fregola rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Hackbällchenspießen servieren.

**ZUBEREITUNG 50 Min.**







## Putenoberkeule mit Apfelwein-Soße und Apfel-Rotkohl

### ZUTATEN für 4 Personen

#### FÜR DIE PUTENOVERKEULE

- \* 1 Putenoberkeule (etwa 1,4 kg, mit Knochen) \* Salz \* Pfeffer
- \* 1 EL Butterschmalz \* 2 Zwiebeln
- \* 1 säuerlicher Apfel \* 1 EL Apfelkraut \* 200 ml Apfelwein
- \* 500 ml Gemüsebrühe \* 2 Lorbeerblätter \* 2 Wacholderbeeren
- \* 6 Pimentkörner \* 300 g Spätzle
- \* 2-3 EL dunkler Soßenbinder

#### FÜR DEN ROTKOHLE

- \* 1,5 kg Rotkohl \* 1 rote Zwiebel
- \* 2 säuerliche Äpfel \* 1 EL Butterschmalz \* 300 ml Apfelsaft
- \* 7-8 EL Apfelessig \* 1 Brühwürfel
- \* 5 EL Apfelkraut \* 2 Lorbeerblätter \* 3 Wacholderbeeren
- \* 4 Pimentkörner \* Salz \* Pfeffer

**1** Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Putenoberkeule das Fleisch waschen,

trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Butterschmalz in einen backofengeeigneten Bräter geben. Zwiebeln schälen, würfeln, um die Putenkeule verteilen und im Ofen etwa 2 Std. schmoren. Inzwischen Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden, mit dem Apfelkraut, Apfelwein, Brühe, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pimentkörnern nach etwa 30 Min. Garzeit mit in den Bräter geben.

**2** Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und den Rotkohl in feine Streifen schneiden oder raspeln. Zwiebel schälen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit der Zwiebel würfeln. Butterschmalz erhitzen, Rotkohl, Zwiebel und Äpfel dazugeben, etwa 10 Min. andünsten. Apfelsaft, Essig,

Brühwürfel, Apfelkraut, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und die Pimentkörner dazugeben und abgedeckt 30-40 Min. garen.

**3** Spätzle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen, mit Soßenbinder andicken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotkohl mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Fleisch vom Knochen und in Scheiben schneiden, mit Soße, Rotkohl und Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG 2 Std.**



## Putenröllchen mit Kräuter-Frischkäsefüllung in Tomatensoße

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Dill)
- \* 125 g Frischkäse \* 4 Putenschnitzel (à 125 g) \* Salz \* Pfeffer
- \* 5 EL Rapsöl \* 1 Knoblauchzehe
- \* 4 Schalotten \* 2 EL Tomatenmark \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- \* Zucker \* 1 kg Kartoffeln
- \* 1,5 EL Butter \* 200 ml Milch
- \* Frisch geriebene Muskatnuss

### AUSSERDEM

- \* 4 Holzspieße

**1** Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen abzupfen, alles fein hacken. Hälfte der

Kräuter mit dem Frischkäse verrühren. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Frischkäsefüllung auf einer Seite bestreichen, aufrollen. Mit Holzspießen fixieren.

**2** 3 EL Öl in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen. Röllchen darin rundherum goldbraun braten. Knoblauch und Schalotten schälen. Knoblauch fein würfeln, Schalotten in Streifen schneiden. Putenröllchen aus der Pfanne nehmen, übriges Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch andünsten. Tomatenmark zugeben, mitrösten. Mit Gemüsebrühe und gehackten Tomaten ablöschen, aufkochen und mit 1 Prise

Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Röllchen in die Soße geben und zugedeckt 25–30 Min. schmoren.

**3** Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Min. garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Butter und Milch zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer nach Belieben grob oder fein zerstampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Putenröllchen und etwas Tomatensoße anrichten und mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.**



# Gefüllter Putenrollbraten mit lauwarmem Tomatensalat und Kräutercreme

## ZUTATEN für 4 Personen

\* 3 Knoblauchzehen \* 2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Oregano, Thymian) \* 125 g Mozzarella \* 200 g Frischkäse \* 1 Ei \* 2 EL Semmelbrösel \* Salz \* Pfeffer \* 1 kg Putenbrustfilet \* 5 EL Öl \* 500 g Tomaten \* 5 getrocknete Tomaten in Öl (Glas) \* 1 rote Zwiebel \* 5 Stiele Basilikum \* 2 EL Weißweinessig \* 1 TL Zucker \* 1–2 EL Aprikosenkonfitüre \* 250 g Mascarpone \* 150 g saure Sahne

**1** Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 Bund Kräuter waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Mozzarella gut abtropfen lassen und sehr fein würfeln. Frischkäse, Knoblauch, gehackte Kräuter, Ei und Semmelbrösel glatt rühren. Mozzarellawürfel unterheben und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Fleisch waschen und trocken tupfen, dann so zuschneiden, dass eine 1,5 cm dicke Platte entsteht. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter-Mischung auf dem Fleisch verteilen, dieses dann fest aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Rollbraten darin bei großer Hitze rundherum anbraten. In eine Fettpfanne geben und 30 Min. im Ofen garen.

**3** In der Zwischenzeit Tomaten waschen, in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die getrockneten

Tomaten gut abtropfen lassen und fein würfeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Für das Dressing übriges Öl, Essig und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Rollbraten mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen und in weiteren 10–15 Min. zu Ende garen. Dabei für 5–7 Min. die Tomaten im Ofen auf der 2. Schiene von oben mitrösten. Inzwischen übrige Kräuter waschen und trocken tupfen.

Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Mascarpone und saure Sahne in einer Schüssel verrühren. Die Kräuter unterheben und die Creme kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Getrocknete Tomaten, die gerösteten Tomaten, Zwiebel, Basilikum und Dressing vorsichtig vermischen. Den Rollbraten vom Küchengarn befreien und in Alufolie gewickelt einige Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit Tomatensalat und Kräutercreme servieren.

**ZUBEREITUNG 2 Std. 30 Min.**





## Vollkornnudeln mit gebratenen Hähnchenbrustwürfeln und Spitzkohlrahm

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 800 g Spitzkohl \* 1 rote Zwiebel  
 \* 400 g Möhren \* ½ Bund glatte Petersilie \* 400 g Vollkornnudeln (z. B. Penne) \* Salz \* 20 g Butter  
 \* 150 ml Gemüsebrühe \* 1 TL Kümmelsaat \* Pfeffer \* 600 g Hähnchenbrustfilet \* 1 TL edelsüßes Paprikapulver \* ½ TL rosenscharfes Paprikapulver \* 3 EL Öl  
 \* 100 g Sahne \* 100 g Crème fraîche \* Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone \* Frisch geriebene Muskatnuss

**1** Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen, dann waschen, putzen und halbieren. Den harten Strunk aus der Mitte keilförmig herausschneiden und den Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Die

Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren ebenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, grob hacken.

**2** Vollkornnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Möhren und Spitzkohl zugeben, kurz mit andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles zugedeckt 8–10 Min. dünsten.

**3** In der Zwischenzeit Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel

schneiden. Mit beiden Paprikapulversorten, Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne das Öl erhitzen. Das Hähnchenfleisch darin bei hoher Hitze rundherum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren zu Ende braten.

**4** Sahne und Crème fraîche zum Spitzkohl geben und einmal aufkochen lassen. Alles mit Zitronenschale, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit dem Spitzkohlrahm vermengen. Mit dem gebratenen Hähnchen anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**



# Tipps & Tricks rund ums Geflügel

*Im Durchschnitt verspeist jeder Deutsche rund 60 Kilo Fleisch im Jahr, davon etwa 12 Kilo Geflügel. Huhn, Pute und Co. sind vielseitig einsetzbar, unkompliziert zuzubereiten und können sogar beim Abnehmen helfen*

## HYGIENE IST WICHTIG

Geflügelfleisch bietet den idealen Nährboden für Keime wie Salmonellen. Diese werden erst bei hohen Temperaturen abgetötet, deshalb muss Geflügel immer gut durchgegart werden. Sie sollten das Fleisch stets getrennt von anderen Lebensmitteln lagern, da die Keime darauf übergehen könnten. Messer, Schneidebrett, Schüsseln und Hände nach dem Kontakt gut waschen.

## TOLLE SCHLANKMACHER

Huhn und Pute sind perfekte Begleiter für eine Diät. Das Fleisch ist leicht verdauulich und enthält wenig Fett und viel Eiweiß, was unseren Stoffwechsel ankurbelt. Außerdem machen uns die Proteine länger satt, wir essen automatisch weniger. Wichtig: Bei der Zubereitung von Geflügelfleisch immer die Haut entfernen, denn darunter sitzt das meiste Fett!

## HUHN, PUTE, ENTE ODER GANS?

Was diese Geflügelarten voneinander unterscheidet, ist vor allem der Fettgehalt. Die fettärmsten Sorten sind Pute und Huhn: In 100 Gramm

Brustfleisch stecken je rund

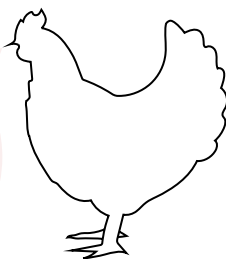
1 Gramm Fett. Bei Ente und Gans

sind es 5 bzw. 7 Gramm an den mageren Stellen. Dadurch schmeckt dieses Fleisch auch intensiver.

## GEFLÜGEL MAG ES KÜHL

Lagern Sie das Geflügelfleisch möglichst kühl bei maximal 4 °C. Bei abgepacktem Fleisch ist die Lagertemperatur im Normalfall ausgewiesen. Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist direkt über dem Gemüsefach. Doch auch, wenn das Fleisch kühl gelagert wird, sollten Sie es verbrauchen, bevor es das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht.

**74 %\* der Deutschen ist die Herkunft des Geflügelfleisches wichtiger als der Preis**



## DIE RICHTIGE WÜRZE

Da Geflügel wenig Geschmack hat, dürfen wir tief in die Kräuterkiste greifen. Perfekt harmonisieren z. B. Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano und Koriander. Für die besondere Würze können Sie auch Curry, Kurkuma, Sojasoße oder Senf verwenden. Geflügelfleisch lässt sich auch super marinieren.



# \*Glücklich mit Gemüse







Foto: Ira Leoni (O)

*Ganz gleich, ob Sie nach der Weihnachtsschlemmerei eine Weile auf Fleisch verzichten möchten oder dauerhaft vegetarisch essen: Diese Rezepte werden Sie begeistern*

## Bandnudeln mit Grünkern und Staudensellerie

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 5 EL Öl \* 100 g Grünkernschrot \* 750 ml Gemüsebrühe \* 1 Zwiebel \* 2 Knoblauchzehen \* 1 Stange Porree \* 5 Stangen Staudensellerie \* Zucker \* Salz \* Pfeffer \* 400 g Bandnudeln \* 1/2 Bund glatte Petersilie \* 200 g vegane Kochcreme

**1** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Grünkernschrot darin leicht rösten, bis er zu duften beginnt. Mit 650 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei milder Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen und ggf. entfädeln. Das Grün beiseitelegen, die Stangen in dünne Scheiben schneiden.

**3** Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Porree und Sellerie zugeben und andünsten. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Übrige Brühe zugeben und bei milder Hitze 5–7 Min. köcheln lassen.

**4** Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Selleriegrün ebenfalls waschen, trocken tupfen und fein hacken.

**5** Grünkern zum Gemüse in die Pfanne geben, Kochcreme ebenfalls zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und tropfnass mit dem Gemüse vermengen. Mit Selleriegrün und Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**



## Weißkohl-Spaghetti-Pfanne mit Rosinen und Pinienkernen

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Zwiebel \* 1 kleiner Weißkohl
- \* 3 EL Öl \* 400 g grüne Spaghetti
- \* Salz \* 1 Handvoll Pinienkerne
- \* 80 g Rosinen \* 100 ml Apfelsaft
- \* 2 EL heller Balsamicoessig
- \* 300 ml Gemüsebrühe
- \* 200 g Ricotta \* Etwas frisch geriebene Muskatnuss \* Pfeffer

**1** Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Weißkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten, Weißkohl dazugeben und etwa 5 Min. unter Wenden anbraten.

**2** Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Rosinen zum Kohl geben, mit Apfelsaft und Essig ablöschen und die Flüssigkeit fast verkochen lassen. Brühe dazugeben und Ricotta unterrühren. Aufkochen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5–6 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**4** Spaghetti abgießen, tropfnass zum Kohlgemüse geben. Alles vermengen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen, mit Pinienkernen garniert servieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**





## Buddha-Bowl mit Quinoa und Tofu

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 60 ml Sojasoße \* 40 ml dunkler Balsamicoessig \* 2 EL Sesamöl  
 \* 400 g Tofu \* 250 g Quinoa  
 \* 600 ml Gemüsebrühe  
 \* 350 g Brokkoli \* 600 g Möhren  
 \* ½ Gurke \* 150 g gemischter Blattsalat \* 400 g Kichererbsen (Dose) \* Salz \* 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss \* 40 g Sonnenblumenkerne \* Pfeffer

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Sojasoße, den Balsamicoessig und das Sesamöl in einer Schüssel vermischen. Den Tofu in etwa 2 cm große Würfel schneiden, zur Marinade in die Schüssel geben und kurz ziehen lassen. Den Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in den Ofen geben und etwa 25 Min. backen.

**2** In der Zwischenzeit Quinoa in ein feines Sieb geben, heiß abspülen, bis das Wasser klar durchfließt. Quinoa in einen Topf mit 500 ml Gemüsebrühe geben, aufkochen. Sobald die Brühe kocht, auf mittlere Hitze reduzieren, für etwa 15 Min. köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist.

**3** Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 100 ml Gemüsebrühe erhitzen, dann Brokkoli und Möhren hineingeben und den Deckel auflegen. Anschließend 10–15 Min. bissfest dämpfen.

**4** Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Den Salat ebenfalls waschen, abtropfen

lassen und in Stücke zupfen. Nun die Kichererbsen abtropfen lassen.

**5** Quinoa und Brokkoli nebeneinander in 4 Schüsseln anrichten. Restliche Garflüssigkeit aus der Pfanne abgießen, auffangen. 50 ml von der Flüssigkeit mit den Möhren sowie ½ TL Salz und Muskat mit einem Pürierstab pürieren.

**6** Nun das Möhrenpüree, Tofu, Gurkenscheiben, Salat und Kichererbsen in den Schüsseln nebeneinander anrichten. Die Sonnenblumenkerne darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**

**TIPP:** Dazu passt ein Soja-Sesam-Dressing!



## Schnelle Zwiebelsuppe

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 500 g Zwiebeln \* 2 Knoblauchzehen \* ½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, glatte Petersilie, Thymian) \* 30 g Butter \* 1 EL Mehl \* 800 ml Gemüsebrühe \* 150 ml Weißwein \* 6 Scheiben Toastbrot \* 2–3 EL Öl \* 80 g Parmesan \* Salz \* Pfeffer

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen. Halbierter Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Übrigen Knoblauch in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen von den Stielen zupfen und alles fein hacken.

**2** Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und gehackte Knoblauchzehe zugeben und darin glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben und kurz anschwitzen lassen. Mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen und aufkochen. Zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen.

**3** Inzwischen Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Rinde vom Toastbrot schneiden und das Brot würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Übrige Knoblauchzehe in Scheiben schneiden, zum Öl geben. Brotwürfel zugeben, kross braten, mit Kräutern bestreuen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Parmesan fein reiben.

**4** Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. In 4 feuerfeste Schüsseln füllen, Brotwürfel auf die Suppe geben, mit Parmesan bestreuen. Backen, bis der Käse geschmolzen ist, dann servieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**





## Bunter Salat mit Grünkernschrot-Bratlingen

### ZUTATEN für 4 Personen

#### FÜR DIE BRATLINGS

- \* 1 EL Instant-Gemüsebrühe
- \* 250 g Grünkernschrot
- \* 100 g rote Linsen \* ¼ Bund Petersilie \* 1 EL Tomatenmark
- \* 1 TL Senf \* 140 g Paniermehl
- \* Salz \* Pfeffer \* 5 EL Öl

#### FÜR DEN SALAT

- \* 500 g grüne Bohnen \* Salz
- \* 5 EL Öl \* 2 EL Himbeer- oder Apfelessig \* 1 TL Apfelkraut \* Pfeffer
- \* 1 Bund Radieschen \* 1 Römersalat \* 1 Stiel Zitronenmelisse

**1** 750 ml Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, Grünkernschrot einstreuen, etwa 15 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. 400 ml Wasser aufkochen,

Linsen einstreuen und 10 Min. garen. Grünkernschrot und Linsen abgießen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Bohnen waschen, putzen, in Salzwasser 15–20 Min. garen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, fein hacken. Grünkernschrot, Linsen, Tomatenmark, Senf, etwa 40 g Paniermehl und Petersilie gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung mit feuchten Händen zu 12 Bratlingen formen, im restlichen Paniermehl wenden und in etwa 5 EL erhitztem Öl von jeder Seite etwa 5 Min. goldbraun und knusprig braten.

**3** Für das Dressing übriges Öl, Essig und Apfelkraut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen vom Grün schneiden, waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Römersalat in Blätter zerteilen, waschen, trocken schleudern und dann in Streifen schneiden. Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

**4** Die Bohnen, die Radieschen und den Römersalat mit dem Dressing und der Zitronenmelisse vermischen. Die Bratlinge und den Salat auf Tellern anrichten und dann servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std.**

# Gemüsepfanne mit Gnocchi und Schafskäse

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- \* 4 Frühlingszwiebeln \* 2 Knoblauchzehen \* 1 Aubergine
- \* 1 Zucchini \* 1 rote Paprikaschote
- \* 1 gelbe Paprikaschote
- \* 200 g Champignons \* 4 Tomaten
- \* 200 g Kichererbsen (Dose)
- \* 200 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* 1 Ei \* Salz
- \* 3 EL Olivenöl \* Pfeffer
- \* 1/2 Bund Basilikum
- \* 150 g Schafskäse

**I** Für die Gnocchi die gewaschenen, ungeschälten Kartoffeln in kaltem Wasser zum Kochen bringen und in 25–30 Min. garen. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Aubergine und Zucchini waschen, vierteln, in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln.

Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

**2** Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Warme Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, etwas abkühlen lassen. Mehl, Ei und 1 TL Salz zur Kartoffelmasse geben, alles mit den Händen zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Kartoffelteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in Portionen teilen und daraus jeweils eine Rolle (Ø 1,5 cm) formen. Diese in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, leicht bemehlen und über einen Gabelrücken rollen, sodass die typische Struktur entsteht. Mit dem gesamten Teig so verfahren. Gnocchi bis zur Verwendung mit einem Küchenhandtuch abdecken.

**3** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln sowie Knoblauch darin andünsten. Aubergine, Zucchini, Paprika und die Champignons zugeben und unter Rühren 10–12 Min. bei mittlerer bis großer Hitze garen. Tomaten und Kichererbsen dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abpfeifen. Den Schafskäse grob zerbröckeln. Gnocchi in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Abgießen und abtropfen lassen. Gnocchi und Schafskäse zum Gemüse geben. Mit Basilikum und dem Frühlingszwiebel-Grün bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.**





# Grünkohlsalat mit geröstetem Butternusskürbis, Granatapfel und Blauschimmelkäse

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ ½ Butternusskürbis
- ★ 2 Knoblauchzehen ★ 1 Zwiebel
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 4 Stiele Thymian ★ 1 Zweig Rosmarin
- ★ 2 EL Kürbiskerne
- ★ 6 EL Olivenöl ★ Salz
- ★ Pfeffer ★ 3 EL Mazzetti Natur Apfelessig
- ★ 1 EL Honig-Senf
- ★ 200 g Grünkohl (TK)
- ★ ½ Granatapfel
- ★ 100 g Roquefort

**1** Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C).

Den Kürbis waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Kürbis in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und hacken. Rosmarin waschen, trocken tupfen und hacken. Kürbiskerne, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, 2 EL Olivenöl und Kürbis vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 20 Minuten backen.

**2** In der Zwischenzeit Essig und Senf in einer Schüssel verrühren. 4 EL Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Grünkohl zugeben und mit dem Dressing verkneten.

**3** Granatapfel halbieren, die Kerne einer Hälfte aus der Schale lösen. Käse grob zerbröseln. Kürbis und Grünkohl vermengen und anschließend anrichten. Mit Granatapfelkernen und Käse bestreuen.



**TIPP:** Wenn Grünkohl Saison hat, kann man auch sehr gut frischen verwenden.

**ZUBEREITUNG 35 MIN.**

## UNSER ZUTATENTIPP: MAZZETTI NATUR APFELESSIG

Für den „Mazzetti“-Bioapfelessig führt der erste Weg in die Apfelgärten Italiens. Von hier stammen die knackigen Bioäpfel, die für dieses einzigartige Naturprodukt verwendet werden. Sie sind eine wichtige Basis für die naturbelassene und nährstoffreiche Essigspezialität. Nach der Ernte ist es bei der Gärung der Früchte dann so weit: die Essigmutter entsteht. Sie bezeichnet die natürlichen und nährstoffreichen Essigbakterien, die an der Oberfläche des Fruchtmestes entstehen. Wird der feinfruchtige Tropfen dann, wie bei

Mazzetti, in der Herstellung weder erhitzt noch gefiltert, bleiben die natürlichen Inhaltsstoffe der Essigmutter erhalten. Damit ist die Essigmutter ein ganz besonderes Gütekriterium, denn sie kommt nur in 100 Prozent naturbelassenen Produkten vor. Und während viele Apfelessig nur als gesundes Hausmittel oder aus dem Salatdressig kennen, kann der fruchtige Tropfen eigentlich noch viel mehr: Sein feinfruchtiges Aroma macht ihn zum perfekten Verfeinerer von warmen, kalten, süßen oder herzhaften Gerichten. So gibt er Soßen und Marinaden eine geschmackliche Tiefe während er in feinen Desserts mit seiner leichten Säure für einen leckeren Frischekick sorgt.

[mazzettioriginale.de](http://mazzettioriginale.de)



## Käse-Kräuter-Orecchiette

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 125 g Mozzarella \* 100 g Fontina  
\* 1/2 Bund Schnittlauch \* 1/2 Bund  
Petersilie \* 1 Zwiebel \* 400 g Orecchiette \* Salz \* 1 EL Öl \* 125 ml  
trockener Weißwein \* 150 g Ricotta \* Etwas frisch geriebene Muskatnuss \* Pfeffer

**1** Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln. Fontina grob reiben. Kräuter waschen und trocken tupfen. Einige Blättchen und Halme zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

**2** Orecchiette nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.

**3** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Weißwein und aufgefangenes Kochwasser dazugeben und alles kurz aufkochen. Ricotta und gehackte Kräuter unterrühren. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

**4** Orecchiette in die Soße geben, dann Mozzarella und Fontina untermischen. Die Käse-Kräuter-Orecchiette mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**

**TIPP:** Bei der Wahl der Kräuter können Sie ganz nach Belieben vorgehen. Kombinieren Sie einfach nach Lust und Laune Ihre Lieblingskräuter.





## Kohlroutaden mit Champignonfüllung auf Pappardelle

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 4 EL Öl \* 100 g Bulgur
- \* 750 ml heiße Gemüsebrühe
- \* 4 große Weißkohlblätter \* Salz
- \* 2 Frühlingszwiebeln \* 1 Knoblauchzehe \* 300 g Champignons
- \* Pfeffer \* 400 g Pappardelle
- \* 3 EL Tomatenmark \* 1 TL Zucker
- \* 50 ml Rotwein \* 50 g Walnusskerne

**1** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Den Bulgur zugeben und leicht rösten. 500 ml Gemüsebrühe zugeben, etwa 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Inzwischen die Weißkohlblätter 2–3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken. Blätter trocken tupfen, die Mittelrippe ggf. etwas flacher schneiden.

**2** Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und in Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons darin rundherum scharf anbraten. Hitze reduzieren, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitdünsten. Den Bulgur zugeben und alles kräftig salzen und pfeffern.

**3** Die Füllung auf die Weißkohlblätter geben. Die Blätter einrollen, dabei die Seiten zur Mitte klappen, damit die Füllung nicht heraustreten kann. Alles mit Küchengarn fixieren. Übriges Öl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten. Die restliche Gemüsebrühe zugeben und die Rouladen

abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. schmoren.

**4** Inzwischen die Pappardelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Rouladen aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Tomatenmark, Zucker und Rotwein in den Sud rühren und aufkochen. 5 Min. einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnusskerne grob hacken und kurz in einer kleinen Pfanne rösten.

**5** Die Pappardelle mit Kohlroutaden und Soße auf Tellern anrichten und mit den Walnüssen bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std.**

## Kürbisrisotto mit Zitrone

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1/2 Bund Petersilie \* 200 g Champignons \* 2 unbehandelte Zitronen  
\* 700 g Hokkaidokürbis \* 1 rote Zwiebel \* 2 EL Kokosöl \* 1 TL geräuchertes Paprikapulver \* 1/4 TL Cayennepfeffer \* 300 g Risottoreis  
\* 900 ml heiße Gemüsebrühe  
\* 2 TL Kräuter der Provence  
\* Salz \* Pfeffer \* 1 EL Agavensirup  
\* 2 EL Hefeflocken

**1** Petersilie waschen, trocken tupfen. Blättchen abzupfen, fein hacken. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Zitronen heiß waschen. Eine Zitrone achteln. Die andere halbieren, davon eine Hälfte in Scheiben schneiden, die 2. Hälfte auspressen.

**2** Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Dann in Scheiben schneiden, diese über

einen Gemüsehobel fein reiben oder in Stücken in einem Multi-zerkleinerer häckseln.

**3** Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 1 EL Kokosöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel sowie Paprikapulver und Cayennepfeffer hineingeben und etwa 3 Min. andünsten.

**4** Risottoreis und die Hälfte des Kürbisfleischs dazugeben und unter Rühren weitere 3 Min. andünsten.

**5** Etwa 200 ml Brühe angießen und Zitronenscheiben sowie Kräuter der Provence hinzugeben, mit 1 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer würzen und die Flüssigkeit unter Rühren fast ganz einkochen lassen. Nach und nach die übrige Brühe angießen und den Reis

unter Rühren in 15–20 Min. bissfest garen.

**6** In der Zwischenzeit restliches Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignonscheiben darin kurz scharf anbraten.

**7** Kurz vor Ende der Garzeit des Risottos den restlichen Kürbis, Zitronensaft, Agavensirup, die Hälfte der Petersilie, die Pilze und die Hefeflocken zum Reis geben und unterrühren.

**8** Risotto auf Tellern anrichten, mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit den Zitronenachteln servieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min**





## Sauerkraut-Kartoffelpuffer mit Schmand

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 650 g festkochende Kartoffeln  
 \* 2 Zwiebeln \* 150 g Sauerkraut  
 \* 30 g Stärke \* 4 Eier \* 1 TL gemahlener Kümmel \* Salz  
 \* Pfeffer \* 1 Bund Schnittlauch  
 \* 400 g Schmand \* 300 g Frischkäse \* 2 EL Zitronensaft \* Öl zum Ausbacken

**1** Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Zwiebeln schälen und 1 davon grob würfeln. Sauerkraut gut abtropfen lassen und mit der gewürfelten Zwiebel grob im Mixer pürieren.

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

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

**4** Evtl. entstandene überschüssige Flüssigkeit aus der Kartoffelmasse abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus je 2 EL Kartoffelmasse dickere Puffer in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem Dip servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**



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



## Gebackene Tomaten mit Landbrot und Kräuterbutter

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 800 g Weizenmehl Type 1050 + etwas mehr zum Bearbeiten
- \* 200 g Roggenvollkornmehl
- \* 1/2 Würfel Hefe \* 1/2 TL Zucker
- \* Salz \* 1 Knoblauchknolle
- \* 1 Bund Thymian \* 400 g Kirschtomaten mit Grün \* 1 kg bunte, gemischte Tomaten \* 300 g Schafskäse \* 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, glatte Petersilie, Dill, Zitronenmelisse)
- \* 150 g weiche Butter \* Pfeffer
- \* 1 EL Puderzucker
- \* 100 ml Olivenöl

**1** Für das Brot beide Mehlsorten in einer Rührschüssel mischen, in die Mitte eine Kuhle drücken. Hefe mit Zucker und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren, in die Vertiefung gießen. Mit etwas Mehl vom Rand bestäuben, zugedeckt 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

**2** 1 EL Salz und 600 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 1 weitere Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

**3** Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kräftig durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Rundherum bemehlen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Min. backen. Dann die Temperatur auf 180 °C zurückstellen, das Brot weitere 30 Min. zu Ende backen.

**4** Inzwischen Knoblauchknolle halbieren. Thymian waschen und trocken tupfen. Kirschtomaten mit Grün vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die übrigen Tomaten ebenfalls waschen, ggf.

halbieren. Schafskäse abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

**5** Kräuter waschen, trocken tupfen. Ggf. Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Mit der weichen Butter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zur Verwendung kalt stellen.

**6** Tomaten, Schafskäse, Knoblauch und Thymian in eine Auflaufform geben. Mit Puderzucker bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl darüberträufeln. Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen. Tomaten in den Ofen geben und 40–45 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und mit dem Brot und der Kräuterbutter anrichten, dann servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.**  
**zzgl. 1 Std. 30 Min. Ruhezeit**



## Spaghetti mit gebratenem Radicchio und Cannellini-bohnen

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 400 g Spaghetti \* Salz  
 \* 240 g Cannellinibohnen (Dose)  
 \* 1 Radicchio \* 2 Knoblauchzehen  
 \* 2 Stiele Petersilie \* 100 ml Olivenöl \* Pfeffer \* 4 EL frisch geriebener Parmesan

**1** Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abwaschen und abtropfen lassen. Den Radicchio putzen, der Länge nach halbieren und vom Strunk befreien. Blätter in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

**2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin farblos andünsten. Den Radicchio dazugeben und dann 2–3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Die Bohnen dazugeben.

**3** Die Spaghetti abgießen und in der Pfanne mit Radicchio, Bohnen und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Pasta auf Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen, dann mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 20 Min.**



## VEGETARISCHE GERICHTE



**TIPP:** Wer frische Maronen verwenden möchte, gibt 500 ml Wasser und etwa 180 g Maronen in einen Topf. Mit geschlossenem Deckel für etwa 20 Min. kochen lassen. Ist die Schale aufgeplatzt, sind die Maronen weich. Abgießen, abkühlen lassen und die Schale entfernen. Dann wie angegeben weiterverarbeiten.



### Steckerrüben-Süßkartoffel-Auflauf

#### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1/2 Bund Thymian \* 1/2 Bund glatte Petersilie \* 1 rote Zwiebel
- \* 100 g küchenfertige Maronen
- \* 700 g Pastinaken \* 4 EL Öl + etwas mehr zum Fetten der Form
- \* Salz \* Pfeffer \* 550 g Süßkartoffeln \* 300 g Steckerrübe
- \* 1 1/2 TL Gemüsebrühe \* 1 EL Mehl
- \* 2 EL vegane Soja-Kochcreme

**1** Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken.

**2** Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Maronen grob hacken. Pastinaken schälen und würfeln. 2 EL Öl in einer

Pfanne erhitzen. Zwiebel, Maronen und Pastinaken in die Pfanne geben. 1/2 TL Salz, Pfeffer sowie Thymian zugeben und etwa 5 Min. dünsten. Gemüse anschließend in eine gefettete Auflaufform geben.

**3** Süßkartoffeln und Steckerrübe schälen und würfeln. Etwa 350 ml Wasser sowie 1 TL Gemüsebrühe zugeben und etwa 25 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Vom Herd nehmen, 1 EL Öl zugeben und mit einem Pürierstab zu einem cremigen Brei pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** 1 EL Öl in einer Pfanne oder einem kleinen Topf erhitzen, Mehl einrühren, kurz andünsten. Unter Rühren mit 50 ml Wasser, 1/2 TL Gemüsebrühe und Soja-Kochcreme auffüllen, etwas dicklich einkochen lassen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und über die Pastinaken-Maronen-Mischung in die Auflaufform geben. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**5** Die pürierte Süßkartoffel-Steckerrüben-Masse über die Pastinaken streichen und den Auflauf im unteren Drittel des heißen Ofens 20 Min. backen. Den Auflauf vor dem Servieren mit Petersilie und etwas Pfeffer bestreuen.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.**



# Vegetarische Linsenfrikadellen mit Pilzrahm und Reis

## ZUTATEN für 4 Personen

\* 300 g Wildreis Mischung \* Salz  
\* 200 g rote Linsen \* 1 Schalotte  
\* 1 Knoblauchzehe \* 1 Bund Petersilie  
\* 1 Zwiebel \* 800 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze) \* 40 g geriebener Gouda \* 2 Eier  
\* 30 g Haferflocken \* 50 g Semmelbrösel \* Pfeffer \* 8 EL Öl  
\* 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver \* 100 ml Weißwein  
\* 200 g Sahne

**1** Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Linsen waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, 5–8 Min. zugedeckt garen. Abgießen, abtropfen lassen.

**2** Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Pilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden.

**3** Linsen, Schalotte, Knoblauch, die Hälfte der Petersilie, Gouda, Eier, Haferflocken und Semmelbrösel in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Masse zu feucht sein, ggf. etwas mehr Haferflocken zugeben. Mit feuchten Händen aus der Masse 8 Frikadellen formen.

**4** 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei hoher Hitze scharf anbraten. Zwiebel sowie Paprikapulver zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein und Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze 5–8 Min. köcheln lassen.

**5** Übriges Öl portionsweise in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Linsenfrikadellen darin nach und nach von beiden Seiten je 5–7 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Pilzrahm und Reis anrichten, mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

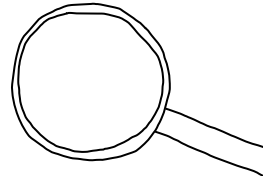
**ZUBEREITUNG 45 Min.**





# Fleischlos glücklich

*Sich vegetarisch oder vegan zu ernähren liegt im Trend.  
Probieren Sie es doch auch mal aus!*



## PFLANZLICHE EIWEISSQUELLEN

Um genügend Eiweiß zu sich zu nehmen, muss man Eier, Milch und Steak essen? Von wegen! Es gibt auch tolle pflanzliche Proteinquellen. Zu den Besten gehören Getreide (z. B. Dinkel, Hafer, Hirse), Pseudogetreide wie Amaranth und Quinoa, Hülsenfrüchte (z. B. dicke Bohnen, Erbsen, Linsen), Nüsse, Kerne und Samen (z. B. Cashewkerne, Hanfsamen, Leinsamen, Kürbiskerne) und Gemüse (z. B. Brokkoli, Kartoffeln, Grünkohl).



## EIN EINKAUFSTIPP

Das V-Label der Europäischen Vegetarier-Union, das es in den Kategorien „vegetarisch“ und „vegan“ gibt, kennzeichnet europaweit fleisch- und tierfreie Produkte. Die Verwendung des Siegels ist für Hersteller bislang nicht verpflichtend. Es gibt also auch vegetarische und vegane Lebensmittel, die das Siegel nicht tragen.

## PARMESAN MAL ANDERS

Pasta-Fans, aufgepasst: Ein veganer Parmesan-Ersatz sind Cashewkerne. Für zwei Portionen einfach 25 g in einer Pfanne mit Öl rösten, dann mit ½ TL Salz und 1 EL Hefeflocken mit dem Pürrierstab zerkleinern und über das Nudelgericht geben.

Tipps zu  
pflanzlichen  
Milchalternativen  
finden Sie auf  
S. 21

## Was essen die denn da?

**Ovo-Lacto-Vegetarier** sind die „klassischen“ Vegetarier, sie verzichten auf Fleisch und Fisch, essen aber Eier und Milchprodukte wie Käse und auch Butter.

**Lacto-Vegetarier** essen klassisch vegetarisch, verzichten aber auf Eier. Milchprodukte allerdings stehen auf dem Speiseplan.

**Ovo-Vegetarier** machen es genau umgekehrt: Sie essen Eier, aber keine Milchprodukte. **Pescetarier** essen kein Fleisch, aber durchaus ab und zu Fisch. **Flexitarier** verzichten nicht komplett auf Fleisch, essen es aber nur selten und in guter Qualität. Ansonsten ernähren sie sich vegetarisch. Im Prinzip wie früher, als es Fleisch vor allem als Sonntagsbraten gab.

**Veganer** verzichten komplett auf Produkte tierischen Ursprungs. Sie essen kein Fleisch und keinen Fisch, konsumieren aber auch keine Milchprodukte, keinen Honig, keine Eier und verzichten oft sogar darauf, Lederwaren oder Daunenjacken zu tragen.

**Freeganer** sind eine extremere Form der Veganer. Freeganer nehmen nur Dinge zu sich, die sie gefunden, getauscht oder geschenkt bekommen haben. Die Bewegung stammt aus New York. Dort treffen sich nachts Freeganer, um zu „containern“, also den Müll der Supermärkte zu durchstöbern.

**Rohköstler** essen nur Produkte, die nicht über 42 °C erhitzt wurden. Sie sind sicher, dass nur so alle wich-

tigen Nährstoffe erhalten bleiben. Und genießen vor allem Obst, Gemüse und Nüsse. Auch rohes Fleisch (etwa ein Carpaccio) wäre in Ordnung – die meisten Rohkostler sind jedoch Vegetarier oder Veganer.

**Frutarier** ernähren sich besonders streng. Ihnen ist es wichtig, dass für ihr Essen keine Pflanzen beschädigt werden. Alles, was von der Pflanze gepflückt werden kann, ist ok. Etwa Tomaten, Beeren oder Nüsse. Spinat, Zwiebeln, Rüben und Kartoffeln hingegen nicht, denn die Pflanzen werden bei der Ernte zerstört.





# DAS NEUE MAGAZIN FÜR ALLE, DIE MIT GENUSS ABNEHMEN MÖCHTEN

**NEU**  
JETZT IM HANDEL\*

Mit vielen Profi-Tipps!

Gratis:  
Abnehmpläne  
für 1 Woche  
und 1 Monat

101 Rezepte  
für jeden  
Geschmack

**NEU** Deutschland 6,90 € | Ausgabe 1/2020  
**DIE 101 BESTEN**  
**Low Carb**  
Rezepte  
ISSN Nummer 0123456  
die101besten-magazin.de  
GERICHTE ZUM ABNEHMEN MIT GELING-GARANTIE  
30 TIPPS DER LOW-CARB-PROFIS  
✓ Einfach  
✓ Schnell  
✓ Sofort umsetzbar  
MIT GRATIS MONATSPLAN 30-Tage-Low-Carb-Challenge  
**Low Carb für Einsteiger**  
ENDLICH SCHLANK: Maximale Fettverbrennung, voller Genuss!  
FÜR JEDEN GESCHMACK: Frühstück, Snacks und Hauptgerichte

\*ab 27.12.2019

**JETZT BESTELLEN ODER DIGITAL LESEN:**  
[www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de) oder bei  
[amazon.de](http://amazon.de) **Readly**



Foto: gettyimages.de / AlexRaths





# \* Abnehmen mit Low Carb







Foto: Tina Barmann (D)

*Eine kohlenhydratarme Ernährung ist gesund und vor allem richtig lecker. Lassen Sie sich von uns auf den Geschmack bringen!*



## Bratlinge mit pikantem Quark-Dip

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Bund Petersilie \* 1 Knoblauchzehe \* 1 EL Ajvar  
\* 500 g Magerquark \* Saft von ½ Zitrone \* Salz  
\* Pfeffer \* 150 g Blumenkohl \* 500 g Zucchini  
\* 120 g Möhren \* ½ Zwiebel \* 30 g Sonnenblumenkerne \* 1 Ei \* 2–3 EL Öl

**1** Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Ein paar Blättchen für die Garnitur beiseitelegen, Rest fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Petersilie und Knoblauch mit Ajvar, Quark und Zitronensaft vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

**2** Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zucchini waschen, in Stücke schneiden. Möhren schälen, ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Blumenkohl, Zucchini, Möhre und Zwiebel mit den Sonnenblumenkernen in einem Multizerkleinerer zerkleinern.

**3** In einer Schüssel Gemüse mit Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Aus der Masse 8 Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge von allen Seiten goldbraun braten. Auf Teller verteilen, mit restlicher Petersilie bestreuen, mit dem Quark-Dip servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**

## Bratwurst mit Rahm-Möhren

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 8–10 Stiele Majoran
- \* 3 Frühlingszwiebeln
- \* 850 g Möhren \* 4 EL Öl
- \* 50 ml Gemüsebrühe
- \* 8 Bratwürste \* 1 EL Zitronensaft
- \* 150 g saure Sahne
- \* 2–3 EL Sahne \* Pfeffer
- \* 2–3 EL mittelscharfer Senf

**1** Majoran waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Ein paar Blättchen für die Garnitur beiseitelegen, Rest fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

**2** In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln 3 Min. andünsten. Möhren zufügen und wenige Min. mitdünsten. Dann Gemüsebrühe zugeben und mind. 10 Min. kochen, bis die Möhren gar sind.

**3** Inzwischen übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwürste darin in etwa 7 Min. rundherum goldbraun braten.

**4** Zitronensaft, saure Sahne, Sahne sowie Pfeffer mit gehackten Majoranblättchen und dem Grün der Frühlingszwiebeln zu den Möhren geben. Verrühren und kurz erhitzen.

**5** Möhrengemüse mit Würsten und Senf anrichten. Mit übrigem Majoran bestreut servieren.

**ZUBEREITUNG 25 Min.**





# Brokkolipizza mit Oliven, Rucola und Kapern

- ZUTATEN für 4 Personen**
- \* 4 Brokkoliköpfe (etwa 1,2 kg)
  - \* 2 Mozzarellakugeln
  - \* 100 g frisch geriebener Parmesan
  - \* 50 g gemahlene Mandeln
  - \* 4 Eier \* Salz \* Pfeffer
  - \* 200 g passierte Tomaten
  - \* 1 TL getrockneter Oregano
  - \* 60 g schwarze Oliven, entsteint
  - \* 1 rote Zwiebel \* 1/2 Bund Rucola
  - \* 3 EL Kapern in Lake (Glas)

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brokkoli in Röschen teilen und waschen, den Stiel schälen. Alles fein hacken. Den Mozzarella sehr fein

schneiden. Gehackten Brokkoli mit Mozzarella, 60 g Parmesan, Mandeln und Eiern in einer Schüssel vermengen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. In 4 Portionen teilen und kreisrund auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Portionsweise im vorgeheizten Ofen etwa 25 Min. backen, bis die Böden goldgelb und fest sind.

**2** Passierte Tomaten mit dem Oregano vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven halbieren. Die Zwiebel schälen

und in dünne Ringe schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dann ggf. in mundgerechte Stücke zupfen.

**3** Brokkoliböden mit der Tomatensoße bestreichen. Dann mit Oliven, abgetropften Kapern und Zwiebelringen belegen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in weiteren 15–20 Min. goldbraun backen. Mit Rucola garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.**



Fotos: Kathrin Knoll (O); Katharina Killmer (O)

# Frittierte Hack-Eier

9 g KH  
pro Portion

## ZUTATEN für 8 Stück

- \* 10 Eier \* 1 Knoblauchzehe
- \* ¼ Bund glatte Petersilie
- \* 3 Stiele Oregano
- \* 400 g Rinderhackfleisch
- \* 1 TL mittelscharfer Senf
- \* 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- \* ½ TL frisch geriebene Muskatnuss \* Salz \* Pfeffer \* 3 EL Mehl
- \* 40 g Semmelbrösel
- \* 1 l Öl zum Ausbacken

1 8 Eier anpiken und in etwas kochendem Wasser in 7–8 Min. wachweich kochen. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen,

trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Knoblauch, Kräuter, Hackfleisch, Senf, Paprikapulver, Muskat, Salz sowie Pfeffer in eine Schüssel geben, gut verkneten. Mehl und Semmelbrösel auf jeweils einen tiefen Teller geben. Auf einem 3. Teller die übrigen Eier verquirlen.

3 Gekochte Eier abschrecken, kurz abkühlen lassen und vorsichtig pellen. Das Fett in einem kleinen Topf erhitzen. Das Hackfleisch in 8 Portionen teilen

und portionsweise in der Hand zu einem runden Fladen formen. Ei im Mehl wenden und auf das Hack legen. Die Fleischmasse vorsichtig um das Ei herum verschließen. Erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Auf einen großen Teller legen.

4 Wenn alle Eier vorbereitet sind, diese im heißen Öl etwa 4 Min. goldbraun frittieren. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**







LOW CARB

10 g KH  
pro Portion

## Champignon-Cremesuppe

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 40 g Parmesan \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe \* 30 g Butter
- \* 300 g Champignons + 4 zum Garnieren \* 650 ml Gemüsebrühe
- \* 30 g Mehl \* 1/2 Bund Petersilie
- \* 250 g Sahne \* Salz \* Pfeffer

**1** Parmesan reiben, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch für 3 Min. andünsten.

**2** Champignons in kleine Stücke schneiden und mit andünsten. 650 ml Gemüsebrühe, Mehl und 650 ml Wasser zugeben und dann 12 Min. kochen.

**3** Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Sahne und Petersilie zugeben und für 2 Min. kochen, mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Pilze in feine Scheiben schneiden. Suppe auf 4 Teller aufteilen und mit den Pilzscheiben und dem Parmesan servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**





11 g KH  
pro Portion

## Avocados mit Hüttenkäse- creme und Krabben

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* ¼ Bund Schnittlauch + etwas mehr zum Garnieren
- \* 6 Radieschen
- \* 200 g körniger Frischkäse
- \* Saft von ½ Zitrone
- \* Salz
- \* Pfeffer
- \* 2 reife Avocados
- \* 50 g Krabben

**1** Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Radieschen waschen, putzen und fein würfeln. Schnittlauch und Radieschen in einer Schüssel mit körnigem Frischkäse, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer vermengen.

**2** Avocados halbieren und entkernen. Schnittstellen der Avocados mit übrigem Zitronensaft beträufeln, mit der Frischkäsemasse füllen. Mit Krabben und restlichem Schnittlauch garniert servieren.

**ZUBEREITUNG 20 Min.**





24 g KH  
pro Portion

## Geröstetes Kürbisgemüse mit Rindersteak

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 750 g Hokkaidokürbis  
\* 250 g Möhren \* 2 Rote-Bete-Knollen \* 1 Zucchini \* 3 Zweige Rosmarin \* 3 Stiele Thymian  
\* Salz \* Pfeffer \* 5 EL Olivenöl  
\* 4 Rindersteaks (à 200 g) \* Etwas Kräuterbutter zum Servieren

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen und entkernen. Möhren und Rote-Bete-Knollen schälen. Zucchini waschen und trocken tupfen. Das komplette Gemüse in

mundgerechte Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und anschließend fein hacken.

**2** Alles auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 3 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Min. backen.

**3** In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und trocken tupfen. In einer Grillpfanne das restliche

Öl erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 2 Min. scharf anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und in Alufolie 10 Min. gar ziehen lassen.

**4** Rindersteaks salzen, pfeffern und mit geröstetem Kürbisgemüse auf Tellern anrichten. Das Gericht mit etwas Kräuterbutter garnieren, sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**

## Hähnchen mit Tomaten-Feldsalat

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 kleine Zwiebel \* 2 Knoblauchzehen \* 400 g Tomaten \* 4 Stiele Basilikum \* 4 Stiele Petersilie  
\* 5 EL Olivenöl \* 2 EL Balsamicoessig \* Salz \* Pfeffer \* 4 Hähnchenbrustfilets \* 50 g Pinienkerne  
\* 200 g Feldsalat

**1** Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei ggf. entkernen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Alles mit 4 EL Olivenöl und Balsamicoessig in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Übrige Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze 10–15 Min. rundum anbraten. Knoblauchzehe mitbraten.

**3** Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Salat auf Teller verteilen und die Tomatenmischung daraufgeben. Das gebratene Fleisch daraufsetzen. Alles mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**

**TIPP:** Wer mag, erwärmt die Tomatenmischung kurz vorm Servieren.





# Gratiniertes Gorgonzola-Rumpsteak mit Rote-Bete-Salat

19 g KH  
pro Portion

## ZUTATEN für 4 Personen

\* 4 mittelgroße Rote-Bete-Knollen  
\* Salz \* 2 TL körniger Senf \* 1 TL Honig \* 2 EL Balsamicoessig  
\* Pfeffer \* 5 EL Olivenöl \* 1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop) \* 4 Rumpsteaks (à 180 g) \* 100 g Gorgonzola

1 Rote-Bete-Knollen gründlich waschen und je nach Größe etwa 35 Min. in kochendem Salzwasser garen. Für das Dressing Senf, Honig und Balsamicoessig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Olivenöl darunter schlagen.

2 Die Rote Bete abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen, dann pellen und in mundgerechte Spalten schneiden. Diese mit dem Dressing vermengen. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Roten Bete vorsichtig vermengen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rumpsteaks waschen und trocken tupfen. Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl fetten, dieses hoch erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite

1–2 Min. scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech setzen. Gorgonzola in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Steaks etwa 5 Min. im vorgeheizten Ofen gratinieren.

4 Die gratinierten Steaks aus dem Ofen nehmen, 5 Min. ruhen lassen und mit dem Rote-Bete-Salat servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std.**



# Gratinierte Hähnchenbrust mit Bohnensalat

14 g KH  
pro Portion

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* 4 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)
- \* Salz \* Pfeffer \* 6 EL Öl
- \* 250 g Tomaten \* 200 g Mozzarella \* 1/2 Bund Basilikum
- \* 200 g Sahne \* 150 g geriebener Käse \* 500 g grüne Bohnen
- \* 1 Zwiebel \* 6 EL Apfelessig
- \* Zucker

**1** Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin von allen Seiten etwa 5 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und

den Stielansatz entfernen. In Würfel schneiden. Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und die Hälfte fein hacken. Tomaten, Mozzarella und das gehackte Basilikum mischen.

**3** Sahne und die Hälfte des geriebenen Käses in einem kleinen Topf erwärmen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform geben. Soße darübergeben, die Tomaten-Mischung auf den Hähnchen verteilen. Im Backofen 20 Min. auf der 2. Schiene von unten garen. Übrigen geriebenen Käse darüberstreuen und weitere 10 Min. überbacken.

**4** Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Min. garen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Übriges Öl, Essig, 2 EL Wasser und 2 TL Zucker verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen abgießen, kurz abtropfen lassen, dann mit den Zwiebelwürfeln und der Marinade vermengen. Bis zum Servieren durchziehen lassen.

**5** Hähnchen aus dem Ofen nehmen. Mit übrigen Basilikumblättchen anrichten und mit dem lauwarmen Bohnensalat servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 25 Min.**







LOW CARB

15 g KH  
pro Portion

## Kräuter-Ricotta-Auflauf mit Gemüse

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 50 g Parmesan \* ½ Bund Petersilie \* ½ Bund Kerbel  
\* ½ Bund Dill \* 1 gelbe Paprika  
\* 1 rote Paprika \* 1 Zucchini  
\* 1 Zwiebel \* 1 Knoblauchzehe  
\* 1 EL Öl \* 125 g TK-Erbsen \* 2 Eier  
\* 100 ml Milch \* 200 g Ricotta  
\* 150 g Quark \* Salz \* Pfeffer  
\* 2 TL Stärke

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan reiben. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen von Petersilie und Kerbel sowie Spitzen des Dills abzupfen und fein hacken. Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 2 Min. andünsten. Paprika, Zucchini und Erbsen zugeben und weitere 5 Min. dünsten. In eine Auflaufform geben.

**3** In einer Schüssel Kräuter, Eier, Milch, Ricotta, Quark, 2 TL Salz, ½ TL Pfeffer sowie Stärke verrühren. Über das Gemüse geben und mit Parmesan bestreuen.

**4** Im vorgeheizten Ofen 30 Min. backen. Den Auflauf portionsweise auf Tellern anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**



10 g KH  
pro Portion

## Kabeljau auf Ofen-Gemüse

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Stange Porree \* 300 g Möhren  
\* 300 g Kartoffeln \* 4 Stangen  
Staudensellerie \* 1 Fenchelknolle  
\* 1 Zucchini \* Salz \* Pfeffer  
\* 200 ml Weißwein \* 200 ml  
Gemüsebrühe \* 4 EL Öl \* 3 Knob-  
lauchzehen \* 800 g küchenfertige  
Kabeljaufilets \* 2 EL Zitronensaft

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/  
Unterhitze vorheizen. Porree  
waschen, putzen und in Ringe  
schneiden. Möhren und Kartoffeln  
schälen und würfeln. Sellerie put-  
zen, ggf. entfädeln und in Scheiben  
schneiden. Fenchel und Zucchini  
waschen. Fenchel putzen, in dünne  
Streifen schneiden, dabei das Grün  
aufbewahren und beiseitelegen.  
Zucchini in Scheiben schneiden.

**2** Gemüse in eine Auflaufform  
geben, mit Salz und Pfeffer  
würzen. Weißwein und Gemüse-  
brühe in die Auflaufform gießen,  
mit 2 EL Öl beträufeln und im  
heißen Backofen auf der mittleren  
Schiene etwa 15 Min. garen.

**3** Knoblauch schälen, halbie-  
ren und leicht andrücken.  
Fischfilets unter kaltem Wasser  
abspülen und trocken tupfen. Mit  
Zitronensaft beträufeln, rundhe-  
rum mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Kabeljaufilets auf das Gemüse  
setzen, angedrückten Knob-  
lauch zugeben und beides mit dem  
übrigen Öl beträufeln. Weitere  
8–10 Min. im heißen Ofen garen.  
Herausnehmen, mit dem Fenchel-  
grün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std.**







13 g KH  
pro Portion

## Kräftige Gulaschsuppe

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 2 Zwiebeln \* 1 Knoblauchzehe
- \* 150 g Kartoffeln \* 3 EL Öl
- \* 3 EL Tomatenmark \* 500 g Rinder-  
gulasch \* 400 g passierte Tomaten  
(Dose) \* 400 ml Fleischbrühe
- \* Zucker \* Salz \* 1 Lorbeerblatt
- \* 1 TL getrockneter Majoran
- \* 1,5 TL rosenscharfes Paprikapul-  
ver \* 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- \* 50 ml Rotwein \* 1 gelbe Paprika-  
schote \* 1 rote Paprikaschote

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln

und Knoblauch darin andün-  
sten. Tomatenmark und Gulasch  
zugeben und kurz mitdünsten.  
Kartoffeln, passierte Tomaten,  
Fleischbrühe, 1 TL Zucker,  
½ TL Salz, Lorbeerblatt, Majoran,  
Paprikapulver und Rotwein zu-  
geben und aufkochen. Zugedeckt  
etwa 30 Min. bei schwacher Hitze  
köcheln lassen.

**2** Inzwischen Paprikaschoten  
waschen, halbieren, vom  
Kerngehäuse befreien. In Stücke  
schneiden, mit in den Topf geben.  
Weitere 5–8 Min. köcheln lassen.  
Lorbeerblatt entfernen, servieren.

### ZUBEREITUNG 1 Std.

**TIPP:** Wer mag, gibt als Topping  
noch etwas saure Sahne dazu.  
Diese Suppe eignet sich übrigens  
auch gut zum Einfrieren. Dafür  
abkühlen lassen, in kleinen Men-  
gen in Gefrierbeutel füllen und  
flach hinlegen. So eingefroren taut  
die Suppe dann später schneller  
wieder auf.

# Hüttenkäsetaler mit Tomaten und Steak

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1/2 Bund Petersilie
- \* 4 Zweige Rosmarin
- \* 1/2 Bund Schnittlauch
- \* 1/2 Zwiebel \* 250 g Kirschtomaten \* 60 g Parmesan \* 2 EL Öl
- \* 100 g gemahlene Mandelkerne
- \* 400 g Hüttenkäse
- \* 4 Eier
- \* 1/2 TL getrockneter Oregano
- \* Salz \* Pfeffer
- \* 4 Rindersteaks (à 200 g)

1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Petersilie und Rosmarin waschen, trocken tupfen. Blättchen der Petersilie fein hacken, Rosmarinnadeln abzupfen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Parmesan reiben.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel wenige Min. andünsten. In einer Schüssel die gedünstete Zwiebel mit gemahlenden Mandeln, Parmesan, Petersilie, Hüttenkäse, Eiern, Oregano sowie Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten unterheben.

3 Aus der Masse mit einem Esslöffel etwa 20 kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen (dabei noch ausreichend Platz für die Steaks lassen), im vorgeheizten Ofen 8–10 Min. vorbacken.

4 Währenddessen die Rindersteaks trocken tupfen, jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in eine Grill-Pfanne geben und auf höchster Stufe

erhitzen. Sobald die Pfanne richtig heiß ist, jedes Steak von jeder Seite 2 Min. scharf anbraten, ohne es dabei zu bewegen. Sobald sich ein grauer Rand gebildet hat, kann das Steak gewendet werden. Jedes Steak mit ein paar Nadeln Rosmarin in ein Stück Alufolie wickeln.

5 Steaks zu den Talern in den Backofen geben und alles zusammen weitere 8–10 Min. garen. Steaks in Streifen schneiden und mit den Hüttenkäsetalern servieren.

**ZUBEREITUNG 50 Min.**



11 g KH  
pro Portion







## Kunterbuntes Omelette

7 g KH  
pro Portion

### ZUTATEN für 2 Personen

- \* 120 g Paprikaschoten
- \* 60 g Möhren \* 100 g Tomaten
- \* 10 ml Öl \* 4 Stiele Petersilie
- \* ½ Bund Schnittlauch
- \* 40 g Frühlingszwiebeln
- \* 6 Eier \* Salz \* Pfeffer

**1** Gemüse waschen, Möhren schälen, alles in feine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten.

**2** Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Eier, Salz, Pfeffer und Frühlingszwiebeln mit in die Schüssel geben und verrühren.

**3** Eiermischung zum Gemüse in die Pfanne gießen und bei kleiner Hitze stocken lassen. Das Omelette wenden, wenn es fast gestockt ist.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**





14 g KH  
pro Portion

## Thunfischsalat

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Schalotte \* 1 rote Zwiebel  
\* 1/2 Bund gemischte Kräuter  
\* 1/2 Gurke \* 1 gelbe Paprikaschote  
\* 150 g Kirschtomaten \* 2 Romana-  
Salatherzen \* 420 g Thunfisch im  
eigenen Saft \* 150 g fettarmer  
Joghurt \* 40 g Walnussöl  
\* 40 g heller Balsamicoessig  
\* 1 TL Honig \* 1 TL mittelscharfer  
Senf \* Salz \* Pfeffer \* 40 g Kürbis-  
kerne

**1** Schalotte und Zwiebel schälen, Schalotte fein würfeln und Zwiebel in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

**2** Gurke waschen, längs halbieren und entkernen, anschließend klein hacken. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thunfisch abtropfen lassen.

**3** In einer Schüssel Gurke, Schalotte und Kräuter mit Joghurt, Walnussöl, Balsamicoessig, Honig, Senf, 1/2 TL Salz und Pfeffer verrühren.

**4** Dressing in einer Schüssel mit Gemüse und Thunfisch vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**





20 g KH  
pro Portion

## Leichte Fisch-Gemüsesuppe

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Zwiebel \* 3 Knoblauchzehen
- \* 1 Stange Porree \* 3 Stangen Staudensellerie \* 2 kleine Kohlrabi
- \* 2 rote Paprikaschoten
- \* 150 g Zuckerschoten
- \* 2 EL Öl \* 1 unbehandelte Orange
- \* 150 ml Weißwein
- \* 500 ml Fischfond \* 1 Lorbeerblatt
- \* 2 TL getrockneter Majoran
- \* Salz \* Pfeffer \* 500 g Kabeljaufilet \* 1 EL Zitronensaft
- \* ½ TL getrocknete Chiliflocken
- \* Glatte Petersilie zum Garnieren

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in ebenfalls in Ringe

schneiden. Kohlrabi schälen und grob würfeln. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen und schräg halbieren.

**2** In einem großen Topf Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Porree zugeben und etwa 3 Min. dünsten. Sellerie, Kohlrabi und Paprika zufügen und kurz mitdünsten. Währenddessen die Orange heiß waschen und etwa 1 TL der Schale fein abreiben.

**3** Das Gemüse mit Weißwein ablöschen und diesen zur Hälfte verkochen lassen. Fischfond, 250 ml heißes Wasser, Lorbeerblatt, Orangenschale und

Majoran zugeben, weitere 10 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden. Fischwürfel mit Zitronensaft beträufeln, mit Chiliflocken bestreuen und mit ¼ TL Salz würzen. Zuckerschoten und Fisch in den Topf geben, weitere 6–8 Min. garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

**5** Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Suppe auf Suppenteller oder -schalen verteilen. Mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**

# Low-Carb-Pizza mit Kürbis

19 g KH  
pro Portion

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* 400 g Blumenkohl \* Salz
- \* 100 g Parmesan \* 2 Eier
- \* 100 g Haselnusskerne \* Pfeffer
- \* 400 g passierte Tomaten
- \* 15 g Tomatenmark \* 1 TL Ajvar
- \* 1/2 TL getrockneter Oregano
- \* 200 g Hokkaidokürbis \* 1/2 Apfel
- \* 150 g Gratinkäse \* 1 TL grobes Meersalz \* 3 Stiele Basilikum zum Garnieren

**1** Für den Boden Blumenkohl putzen, klein schneiden, in einen Mixer geben und in feine Stücke häckseln. In eine Schüssel geben, mit 1/2 TL Salz mischen und 10 Min. ziehen lassen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan fein reiben und mit Eiern mischen. Haselnüsse mit Blumenkohl zurück in den Hochleistungsmixer geben und zerkleinern. Eimasse ebenfalls dazugeben und alles miteinander vermengen.

**3** Die Masse auf das Backblech geben und zu 4 Pizzen formen. Im heißen Ofen 10 Min. vorbacken. Die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark, dem Ajvar, dem Oregano und 1 TL Salz in einen Topf geben, aufkochen und

10 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

**4** Währenddessen Kürbis waschen, putzen und in Spalten schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.

**5** Boden aus dem Ofen nehmen, mit Tomatensoße bestreichen und mit Kürbis sowie Apfel belegen. Mit Käse und Meersalz bestreuen und erneut 10 Min. im heißen Ofen backen. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**





14 g KH  
pro Portion

## Weißkohl- Lasagne

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 150 g Emmentaler \* 1 Schalotte  
\* 1 Knoblauchzehe \* 2 EL Öl  
\* 500 g gemischtes Hackfleisch  
\* 150 g Zucchini \* 500 g passierte  
Tomaten \* 1 Lorbeerblatt  
\* 2 TL Kräuter der Provence  
\* 3 Pimentkörner \* Salz \* Pfeffer  
\* 12 Blätter Weißkohl \* Etwas But-  
ter zum Fetten der Form

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/  
Unterhitze vorheizen. Käse  
reiben. Schalotte und Knoblauch  
schälen und fein würfeln. In einer  
tiefen Pfanne Öl erhitzen, Scha-  
lotte und Knoblauch einige Min.  
andünsten. Hackfleisch zugeben  
und weitere 5 Min. dünsten.

**2** Zucchini waschen und in  
Scheiben schneiden. Passierte  
Tomaten, Zucchini und Gewürze  
zugeben. Kräftig mit Salz und  
Pfeffer würzen und etwa 15 Min.  
kochen. Inzwischen etwas Wasser  
in einem großen Topf erhitzen und  
die Kohlblätter darin einige Min.  
dämpfen, bis sie geschmeidig sind.

**3** Eine große Auflaufform fetten,  
4 Blätter Kohl nebeneinander  
in die Auflaufform schichten,  
Lorbeerblatt und Pimentkörner  
entfernen, Soße darüber geben. In  
der Art weiter schichten, mit einer  
Schicht Soße abschließen. Käse  
darüber streuen und 35–40 Min.  
im vorgeheizten Backofen backen.

**ZUBEREITUNG 1 Std.**





10 g KH  
pro Portion

## Mini-Hackbällchen mit Oliven und Käse

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Brötchen (vom Vortag)
- \* 2 Stiele Thymian und Rosmarin
- \* 1 Zwiebel \* 1 Knoblauchzehe
- \* 800 g gemischtes Hackfleisch
- \* 1 Ei \* ½ EL mittelscharfer Senf
- \* 100 g geriebener Hartkäse (z. B. Pecorino) \* Salz \* Pfeffer \* 3 EL Öl
- \* 40 mit Paprika gefüllte Oliven

### AUSSERDEM

- \* Holzspießchen

**L** Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schüteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hackfleisch, Zwiebel, ausgedrücktes Brötchen, Kräuter, Ei, Senf und  $\frac{3}{4}$  des Käses verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen etwa 20 Bällchen formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin portionsweise rundherum bei mittlerer Hitze etwa 7 Min. goldbraun braten. Hackbällchen jeweils mit zwei Oliven auf kleine Holzstäbchen aufspießen. Mit dem übrigen Käse bestreuen. Dann heiß oder kalt servieren.

**ZUBEREITUNG 45 Min.**





## Polenta-Ecken mit Steakstreifen und Tomaten-Rosmarin-Sugo

11 g KH  
pro Portion

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 600 ml Gemüsebrühe  
\* 140 g Polenta \* 30 ml Olivenöl  
\* 800 g Rindersteak \* 300 g Kirschtomaten \* 1 unbehandelte Zitrone  
\* 2 Zweige Rosmarin \* 1 Zwiebel  
\* 1 Knoblauchzehe \* 50 g Tomatensaft \* Zucker \* Salz \* Pfeffer

**1** In einem Topf Gemüsebrühe erhitzen und aufkochen lassen. Maisgrieß zufügen, etwa 5 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Ein Blech mit Backpapier auslegen. Polenta etwa 1 cm dick auf dem Backblech verstreuen

und mit 1 EL Öl beträufeln. Im Ofen 25–30 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen und in Ecken schneiden.

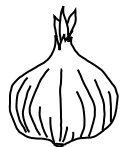
**3** Steak in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

**4** In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und etwa 2 Min. dünsten. Kirschtomaten, Tomatensaft, Rosmarin, je 1 TL Zitronenschale und -saft sowie ½ TL Zucker,

½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer zufügen. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Eine Pfanne mit restlichem Öl erhitzen. Darin die Steakstreifen für einige Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Polenta-Ecken und dem Tomatensugo servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**



# Zucchinitaler mit Tomatensalat

15 g KH  
pro Portion

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* Salz \* 125 g Instant-Polenta
- \* 1 Zucchini \* 250 g Kochschinken
- \* 50 g Parmesan \* Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone
- \* 1 Schalotte \* 20 g Butter
- \* 4 EL Öl \* 250 g Kirschtomaten
- \* 1 TL Zucker \* 30 g Balsamico-essig \* 1 Bund Basilikum \* Pfeffer

**1** 600 ml Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen, dann Polenta unter Rühren zugeben. Aufkochen, dann bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen, dabei ständig rühren. Vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel 5 Min. quellen lassen.

**2** Inzwischen Zucchini waschen und von den Enden befreien,

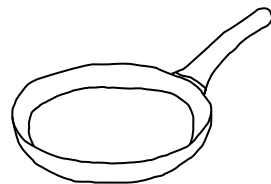
dann grob raspeln. Gekochten Schinken in Würfel schneiden. Parmesan reiben. Schalotte schälen und fein würfeln. Die Zucchini raspel, Schinkenwürfel, Zitronenschale, Butter und Parmesan unter die Polenta rühren, dann 1–2 cm dick auf ein großes Brett streichen. Am besten funktioniert das mit einer mit Wasser angefeuchteten Palette. Auskühlen lassen, dann beliebig große Kreise ausstechen oder Rauten ausschneiden. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun anbraten.

**3** Kirschtomaten waschen und halbieren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte bei mittlerer Hitze darin

glasig andünsten. Kirschtomaten und Zucker zugeben und kurz darin schwenken, bis der Zucker leicht karamellisiert, dann mit Balsamicoessig ablöschen.

**4** Tomaten vom Herd nehmen. Basilikumblättchen grob zupfen und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, einmal durchschwenken und zu den Zucchini-Schinken-Polentatalern servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**





# Zucchini- nudeln mit Garnelen und Soße

LOW CARB

17 g KH  
pro Portion

## ZUTATEN für 4 Personen

\* 350 g grüne Bohnen  
\* 400 g Kirschtomaten \* 1 Zwiebel  
\* 2 Knoblauchzehen \* 4 EL Öl  
\* 100 g Sahne \* 100 ml Weißwein  
\* 1 TL Instant-Gemüsebrühe  
\* Salz \* Pfeffer \* 3 Zucchini  
\* 300 g Garnelen \* Saft von ½ Zi-  
trone \* Parmesan nach Belieben

**1** Bohnen waschen, putzen und halbieren. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin wenige Min. anschwitzen.

**2** Mit Sahne sowie Weißwein ablöschen und mit Instant-Gemüsebrühe sowie Salz und Pfeffer kräftig würzen. Tomaten zufügen und etwa 10 Min. köcheln lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser ebenfalls etwa 10 Min. garen.

**3** Währenddessen Zucchini durch einen Spiralschneider drehen, beiseitestellen. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Garnelen darin schwenkend 2–3 Min. anbraten. Zucchini-  
nudeln zugeben, mit den Garnelen 1 Min. im Öl schwenken. Zitronensaft darübergeben und weitere 4 Min. auf kleiner Stufe garen.

**4** Soße mit einem Stabmixer pürieren. Bohnen abgießen und in die Soße geben.

**5** Soße zu den Zucchini-  
nudeln und den Garnelen in die Pfanne geben, alles gut durchmischen. Nach Belieben mit Parmesan anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**



\*Schmeckt  
gut, tut gut!







*Mit den richtigen Gerichten tun Sie ganz gezielt etwas für Ihre Gesundheit. Hier kommen elf köstliche Rezepte, die das Wohlbefinden steigern*

## Chicorée gratin mit Schinken

### ZUTATEN für 2 Personen

\* 4 Chicorée \* 1 EL Butter \* Salz \* 4 EL laktosefreie Sahne \* 2 TL mittelscharfer Senf \* 1 TL Kräutersalz \* Pfeffer \* 50 g Gruyère \* 8 Scheiben gekochter Schinken

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Chicorée waschen, längs halbieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Chicoréehälften darin mit der Schnittfläche nach unten bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Mit wenig Wasser ablöschen, salzen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 5 Min. garen, bis der Strunk jeweils weich ist.

**2** In der Zwischenzeit Sahne und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Den Käse reiben und die Auflaufform fetten.

**3** Chicoréehälften mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln und in die vorbereitete Form geben. Sahne-Senf-Mix und geriebenen Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Gratin auf 2 Tellern anrichten. Dazu passen Reis, Salzkartoffeln oder ein Stück Brot.

**ZUBEREITUNG 25 Min.**



**TIPP:** Für eine histaminarme Variante einfach den Gruyère durch Mozzarella ersetzen.



GUT  
für Ihr  
Bauchgefühl

## Kartoffel-Feldsalat mit Lachs

### ZUTATEN für 2 Personen

\* 2 Eier (M) \* 60 g Feldsalat  
\* 1 Salatgurke (etwa 400 g)  
\* 4 Pellkartoffeln \* 4 EL laktosefreier Joghurt \* 1 TL mittelscharfer Senf \* 2 EL Zitronensaft  
\* 2 EL Olivenöl \* 2 TL Kräutersalz \* Pfeffer \* 100 g geräucherter Lachs

**1** Eier in kochendem Wasser in 8–10 Min. hart kochen. Feldsalat putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen. Gurke putzen, gut schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Die Kartoffeln pellen, fein würfeln. Die hart gekochten Eier schälen und in Scheiben schneiden.

**2** Für das Dressing Joghurt, Senf, Zitronensaft und Olivenöl mischen. Mischung mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing gleichmäßig auf die Gläser verteilen.

**3** Nun zuerst die Gurken in die Gläser geben, die Kartoffeln, den Lachs, die Eischeiben und zum Schluss den Feldsalat. Gläser fest zudrehen, Salat bis zum Verzehr gekühlt aufbewahren.

**ZUBEREITUNG 20 Min.**



# Saltimbocca-Geschnetzeltes mit Polenta

## ZUTATEN für 2 Personen

- \* Salz \* 100 g Instant-Polenta
- \* 150 g Kalbsschnitzel \* Pfeffer
- \* 1 EL Maisstärke \* 50 g Parmaschinken (in Scheiben) \* 6 Salbeiblätter \* 1 EL Olivenöl \* 30 g Parmesan \* 1 TL Zitronensaft \* Zucker
- \* 2 EL laktosefreie Sahne

**1** Etwa 500 ml Wasser mit ½ TL Salz aufkochen. Instant-Polenta mit einem Rührbesen einrühren und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 10 Min. quellen lassen.

**2** Schnitzel quer in feine Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Maisstärke bestäuben. Die Stärke kurz mit den Händen in das Fleisch einmassieren. Schinken quer in feine Streifen schneiden. Salbeiblättchen kurz abrausen, trocken

tupfen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

**3** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch, Schinken und Salbei darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 4–5 Min. anbraten. Dann 150 ml Wasser angießen, alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Hitze 4–5 Min. garen.

**4** Parmesan fein reiben und unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geschnetzeltes am Ende der Garzeit mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Zum Schluss die Sahne unterrühren. Alles auf 2 Tellern anrichten und sofort servieren. Dazu passen Blattsalate, Ratatouille oder Ofentomaten.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**



## BUCHTIPP: NIE WIEDER BLÄHBAUCH

Völlegefühl und Blähungen ade – dank umfassendem Expertenwissen, praxiserprobten Maßnahmen und einer Vielzahl an alltags-tauglichen Rezepten aus dem Buch „Nie wieder Blähbauch“ von Dr. med. Martin Wilhelmi, Diana Studerus und Prof. Dr. Peter Gibson. **Gräfe und Unzer Verlag, 19,99 Euro**

**GUT**  
für Ihr  
Bauchgefühl



**TIPP:** Übrig gebliebene Polenta abkühlen lassen, mit feuchten Händen zu Talern formen. Diese durch Backpapier getrennt in eine Box verpacken und in das Tiefkühlfach geben. Bei Bedarf entnehmen, noch tiefgekühlt wie eine Pizza belegen, 25 Min. im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.

OHNE  
ZUCKER

## Lachs in Spinatsoße

### ZUTATEN für 2 Personen

\* 150 g TK-Blattspinat \* 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
\* 80 g getrocknete Tomaten (in Öl, ohne Zucker) \* 1 kleine Zwiebel  
\* 2 Knoblauchzehen \* 2 Lachsfilets (à 100 g, ohne Haut) \* 150 g Sahne  
\* 1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss \* Salz \* Pfeffer

**1** Gefrorenen Spinat in ein Sieb geben und in 1–2 Std. auftauen lassen, dann gut ausdrücken. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel mit wenig Wasser in einen Topf geben und in 15–20 Min. gar kochen, anschließend abgießen und warm halten.

**2** Die Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Tomatenöl auffangen. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**3** In einer großen Pfanne 1 EL Tomatenöl erhitzen. Darin die Lachsfilets von beiden Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

**4** Das übrige Tomatenöl in der Pfanne erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch 2–3 Min. anbraten. Spinat und Tomatenstreifen dazugeben, mit der Sahne ablöschen. Die Soße bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.

**5** Die Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsfilets noch einmal in die Pfanne legen und in der Soße heiß werden lassen. Lachs und Spinatsoße mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten.

### ZUBEREITUNG 25 Min.

zzgl. 2 Std. Auftauzeit





OHNE  
ZUCKER

## Wirsingwraps mit Pilzen

### ZUTATEN für 2 Personen

- \* 60 g gelbe Linsen
- \* 120 ml Gemüsebrühe
- \* 4 große Wirsingblätter
- \* 200 g Champignons \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Olivenöl \* 1/2 Bund glatte Petersilie \* Salz \* Pfeffer

### AUSSERDEM

- \* 4 Holzstäbchen

**1** Die Linsen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in 10 Min. gar kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen in einem zweiten großen Topf reichlich Wasser

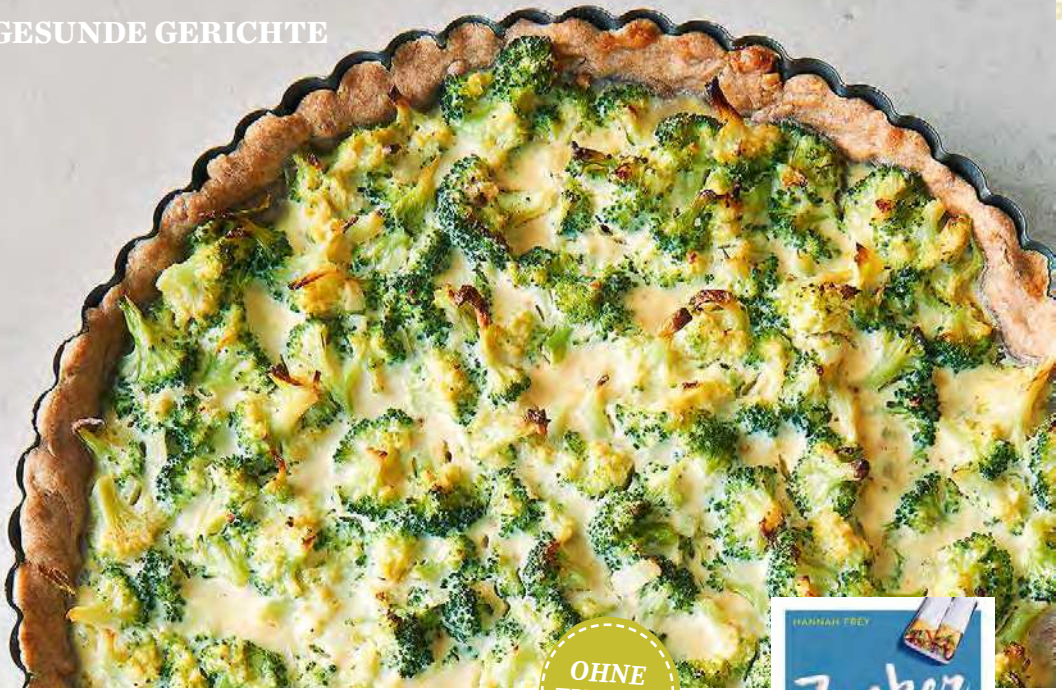
aufkochen. Die Wirsingblätter waschen und putzen, die Blattrippen flacher schneiden. Wirsingblätter 2 Min. in das kochende Wasser geben, herausholen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.

**3** Champignons putzen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, ebenfalls klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel und die Champignons etwa 5 Min. andünsten. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles mit den Linsen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Wirsingblätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche auslegen und die Pilzmischung darauf verteilen. Das untere Ende der Blätter über die Füllung klappen, dabei die beiden Seiten einschlagen, dann die Blätter zu Wraps aufrollen. Mit den Holzstäbchen fixieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**

**TIPP:** Wer möchte, kann die Wirsingblätter zusätzlich zur Pilzfüllung noch mit Hummus oder Paprika-Cashew-Aufstrich bestreichen.



OHNE  
ZUCKER

## Brokkoli-Walnuss-Quiche

**ZUTATEN für 1 Quiche à 8 Stücke**

### FÜR DEN TEIG

- \* 3 EL Walnusskerne \* 220 g Dinkelvollkornmehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* 100 g Butter
- \* Salz \* ½ TL frisch geriebene Muskatnuss

### FÜR DIE FÜLLUNG

- \* 250 g Brokkoli \* ½ Zwiebel
- \* 125 g Ricotta \* 1 EL Olivenöl
- \* 1 Ei \* 4 EL geriebener Parmesan
- \* Salz \* Pfeffer

**1** Für den Teig die Walnusskerne fein hacken. Mit dem Mehl, der Butter in Flöckchen und 1 Prise Salz, Muskat und 90 ml kaltem Wasser in eine weite Schüssel geben. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 10–15 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Inzwischen für die Füllung Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in einem Topf in wenig Wasser bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. vorgaren, anschließend klein scheiden.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Ricotta, dem Olivenöl, dem Ei und Parmesan in einer Schüssel verrühren. Den Brokkoli dazugeben und unterrühren. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Den Teig mit bemehlten Händen in eine Quiche-Form (Ø 28 cm) drücken, dabei einen kleinen Rand formen. (Ein vorheriges Einfetten der Form ist nicht nötig, da der Teig fettig genug ist.) Füllung auf dem Teig verteilen. Quiche im Ofen auf der mittleren



### BUCHTIPP: ZUCKERFREI FÜR BERUFSTÄTIGE

Bestsellerautorin Hannah Frey zeigt in „Zuckerfrei für Berufstätige“, wie leicht sich eine Ernährung ohne raffinierten Zucker und künstliche Zuckeraustauschstoffe auch im hektischen Berufsleben umsetzen lässt.

**Gräfe und Unzer Verlag,  
16,99 Euro**

Schiene etwa 30 Min. backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 5 Min.**



# Fischsuppe mit Meerrettich- creme

**ZUTATEN für 4 Personen**

## FÜR DIE FISCHSUPPE

- \* 250 g frisches Lachsfilet
- \* 150 g frisches Kabeljaurückenfilet
- \* Salz
- \* 1 kleine Stange Lauch
- \* 100 g Knollensellerie
- \* 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- \* 3 EL konzentrierter Fischfond
- \* 6 Stängel Dill
- \* Pfeffer
- \* 100 g handgeschälte Krabben
- \* Etwas frisch gepresster Zitronensaft

## FÜR DIE

## MEERRETTICHCREME

- \* 1 säuerlicher Apfel
- \* 2–3 EL geriebener Meerrettich
- \* 100 g Crème fraîche light

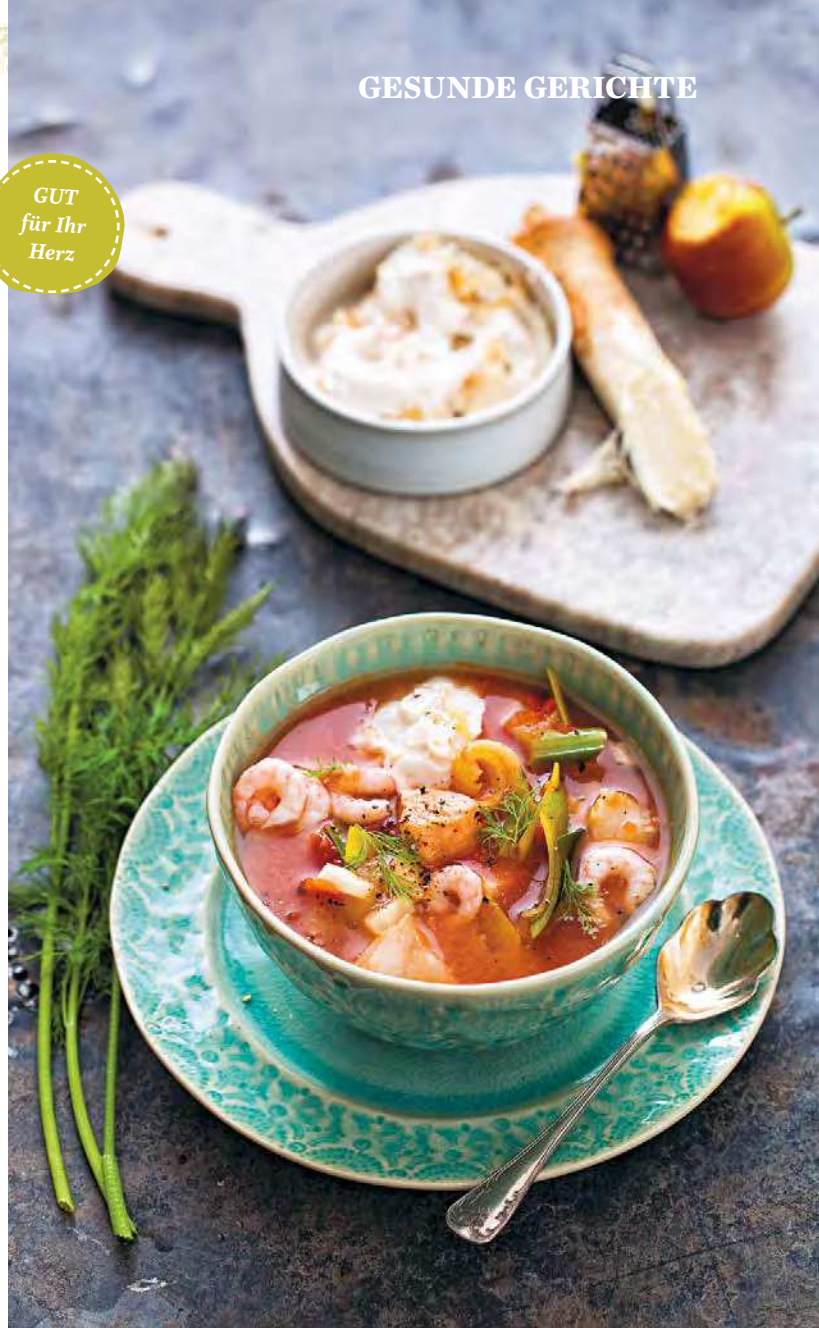
**1** Den Fisch abspülen und Lachs und Kabeljau in etwa 2 cm große Würfel schneiden und salzen.

**2** Den Lauch gründlich waschen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Den Knollensellerie in kleine Würfel schneiden.

**3** 600 ml Wasser (oder 400 ml Wasser und 200 ml Hafersahne), gehackte Tomaten und Fond in einem Topf aufkochen. Lauch, Sellerie und Dillstängel (die Dillspitzen zum Servieren aufsparen) zufügen und, wenn nötig, salzen und pfeffern. 10 Min. kochen. Kabeljau und Lachs dazugeben, einen Deckel auf den Topf legen, die Platte ausschalten und etwa 5 Min. stehen lassen.

**4** Für die Meerrettichcreme den Apfel schälen und grob reiben. Mit Meerrettich und Crème fraîche vermischen.

GUT  
für Ihr  
Herz



**5** Die Krabben kurz vor dem Servieren in die Fischsuppe einrühren. Mit Zitronensaft, einem Klecks Meerrettichcreme und Dill servieren.

**TIPP:** Lauch und Knollensellerie passen sehr gut zu Fisch und Krabben. (Wenn Sie die Suppe etwas runder wollen, ersetzen Sie 200 ml Wasser durch Hafersahne.)

**ZUBEREITUNG 30 Min.**



GUT  
für Ihr  
Herz

## Heißer Zitronendrink

### ZUTATEN für 1 Liter

- \* 1 unbehandelte Zitrone
- \* 2 walnussgroße Stücke Ingwer
- \* 1 Zimtstange \* 1 EL Honig
- \* Etwas frische Minze

**1** Zitrone und Ingwer in Scheiben schneiden.

**2** 1 l Wasser in einen Topf geben und Zitrone, Ingwer, Zimt und Honig zufügen. Aufkochen und 5–10 Min. sieden lassen. Minze dazugeben.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**

## Heiße Schokolade mit Kardamom und Sternanis

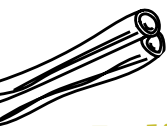
### ZUTATEN für 2 Tassen

- \* 600 ml Hafermilch oder fettarme Milch \* 1 EL Rohkakaopulver oder normales Kakaopulver
- \* Etwa 15 Kardamomkapseln
- \* 1 Sternanis \* 1/2 getrocknete Dattel

**1** Hafermilch, Kakaopulver und Gewürze in einen Topf geben. Aufkochen und etwa 5 Min. sieden lassen.

**2** Die Dattel zufügen und mit einem Stabmixer mixen.

**ZUBEREITUNG 10 Min.**



## Indischer Chai-Tee

### ZUTATEN für 2 Tassen

- \* 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- \* 300 ml Wasser \* 1/2 EL Kardamomkapseln \* 1 Zimtstange
- \* 2 EL Rooibos- oder schwarzer Tee \* 300 ml Hafermilch oder fettarme Milch

**1** Den Ingwer waschen und in Scheiben schneiden, ohne ihn zu schälen. Zusammen mit Wasser, Kardamom und Zimt in einen Topf geben und bei schwacher Hitze 20 Min. sieden lassen.

**2** Den Tee zufügen und 5 Min. ziehen lassen. Gewürze und Teeblätter abseihen.

**3** Die Hafermilch erhitzen. Den Tee in Tassen füllen und die Hafermilch hineingeben. Evtl. mit Honig süßen.

**ZUBEREITUNG 20 Min.**



**TIPP:** Nehmen Sie Rooibos- oder schwarzen Tee, was Sie am liebsten mögen!









GUT  
für Ihr  
Herz

## Knackiger roter Salat

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1 Spalte Rotkohl (etwa 250 g)
- \* 1 kleine rote Zwiebel \* 2 säuerliche Äpfel \* Etwa 70 g Rucola
- \* Etwa 70 g roter Baby mangold
- \* 3 EL Olivenöl \* 1 TL Apfelessig
- \* 1 TL französischer Senf
- \* ½ TL Salz \* 60 g geröstete Sonnenblumenkerne \* 20–25 g getrocknete Cranberrys oder 75 g schwarze Johannisbeeren

**1** Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola und den Baby mangold waschen.

**2** Das Dressing anrühren und in einer Schüssel mit dem Gemüse vermengen.

**3** Mit Sonnenblumenkernen und Cranberrys oder Johannisbeeren bestreuen.

**ZUBEREITUNG 15 Min.**

**TIPP:** In feine Streifen geschnittener, knackiger Rotkohl bekommt Gesellschaft von grünen Blättern und Früchten. Lecker als Beilage oder als Vorspeise.



### BUCHTIPP: DAS HERZ-KOCHBUCH

Dieses Buch von Gun-Marie Nachtnebel und Annika Tidehorn richtet sich an alle, die durch ausgewogene Ernährung aktiv etwas für ihre Herzgesundheit tun wollen. Hierbei werden nicht nur Herzkrankte angesprochen, durch wertvolle Tipps kann jeder mehr darüber erfahren, wie das Herz lange fit und gesund bleibt. **Jan Thorbecke Verlag, 20 Euro**



JETZT 1 AUSGABE GRATIS SICHERN!

# Probebezug

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



## Deine Vorteile – auf den Punkt gebracht:

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



### Bestellung per Post

Abo-Service falkemedia  
**mein ZauberTopf**  
Postfach 810640  
70523 Stuttgart

### Bestellung online

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

### Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:  
+49 711 72 52 293

# Perfekte Helfer für die Wohlfühlküche

*Finden Sie hier Küchenutensilien, leckere neue Produkte und spannende Bücher, die Ihre Ernährungsumstellung leichter machen*

## Küchenhelfer

### GEMÜSE SCHÄLEN LEICHT GEMACHT

Zum schnellen und exakten Schälen von Kartoffeln, Möhren, Rote Bete und anderen Zutaten eignet sich der „Multi-schäler“ von Fissler perfekt. Die Klinge ist aus besonders scharfem Messerstahl gefertigt und gleitet mühelos unter der Schale entlang. Durch sein geringes Gewicht können selbst große Gemüsemengen ganz entspannt geschält werden. Ca.

15 Euro  
über  
**fissler.com**



### FIT MIT FRISCH GEPRESSTEM ÖL

Gerade im Winter brauchen wir einen Extraschub an Nährstoffen für ein starkes Immunsystem. Der „Sana Juicer by Omega EUJ-606“ von Keimling Naturkost überzeugt durch seine Vielseitigkeit beim Entsaften, Mixen und Pressen. Jetzt sogar noch mehr: Mit der neuen Ölpressen als Aufsatz lassen sich Lieblingsöle z. B. aus Leinsamen, Sesam oder Hanfsamen ganz leicht selber herstellen. Der Juicer kostet ca. 400 Euro, den Aufsatz gibt es für ca. 270 Euro unter **keimling.de**



### DIE SCHAFFT ALLES

Die „Artisan“-Küchenmaschine im neuen „Pebbled Palm“-Design von KitchenAid nimmt es mit jedem Rezept auf, das Sie umsetzen möchten. Teige für Pasta, Pizza und Brot gelingen mit dem Kneithaken perfekt. Der Flachrührer bewältigt schwerere Mischungen wie Kartoffelpüree. 4,8 l, ca. 750 Euro, **kitchenaid.de**



### FÜR EINE BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Wer Wert auf eine gesunde, zuckerreduzierte Ernährung legt, der mixt sich Joghurt und Frischkäse einfach selbst. Dabei hilft „Jona“, der Joghurtbereiter „JG 80“ von Rommelsbacher. In 4 praktischen, wiederverwendbaren Keramikbehältern sind die Joghurt- oder Frischkäsemengen individuell portionierbar. Dabei sorgen die voreingestellten Programme für Naturjoghurt, veganen/laktosefreien Joghurt, Frischkäse und Kräuter-Extrakt für Abwechslung. 19,4 x 18,5 cm, ca. 80 Euro, **rommelsbacher.de**





## Neu im Supermarktregal

### GESUNDER FRÜHSTÜCKSGENUSS

Für einen energiereichen Start in den Tag erweitert Seeberger seine Porridge-Vielfalt um zwei neue Sorten. Jetzt sorgen auch das Bio-Bananen- und das Bio-Kakao-Porridge für ein schnelles Powerfrühstück – und das ohne zusätzlichen Zucker und frei von künstlichen Aromen.

400 g, ab 3,99 Euro, [seeberger.de](http://seeberger.de)



### VON KAFFEE AUF INGWER UMSTEIGEN

Tun Sie sich etwas Gutes und starten Sie mit einem „IngwerTRINK SHOT“ in den Tag. Die belebende Schärfe der Ingwerstückchen gepaart mit Zitrone und Agavendicksaft machen den Shot zum Booster für einen Tag voller Energie. Denn die Gingerole, die für die Schärfe verantwortlich ist, macht wach und regt den Kreislauf an. 30 ml im 7er-Pack, ca. 17 Euro über [klosterkitchen.com](http://klosterkitchen.com)



### KRAFTPAKET FÜR UNTERWEGS

Jetzt wird es mit „Corny PROTEIN“ sportlich im Riegel-Regal: Die neuen Trendsorten „Chocolate Crunch“, „Vanilla White Crunch“ und „Peanut Caramel Crunch“ überzeugen mit 30 Prozent Protein. Knackige Nüsse, knusprige Cerealien und vollmundige Schokolade machen die Einzelriegel von „Corny“ zu genussvollen Begleitern für alle, die nicht nur beim Sport smart snacken wollen. 45 g, ab ca. 1,70 Euro, [corny.de](http://corny.de)

### PUR UND SUPERLECKER

Hülsenfrüchte sind mit ihrem hohen Proteingehalt und wertvollen Ballaststoffen essenziell für die Gesundheit. Optimal portioniert und schnell zubereitbar bietet Bonduelle nun drei innovative Hülsenfrucht-Produkte an: Die „Bonduelle PUR Kidneybohnen, Kichererbsen und Linsen“ sind schonend gegart, mit Meersalz verfeinert, ohne Sud und sofort verzehrfertig. 180-g-Beutel, ca. 1,80 Euro, [bonduelle.de](http://bonduelle.de)



## Buchtipps

### SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE

Dr. med. Anne Fleck gilt in Deutschland als Pionierin für moderne Präventiv- und Ernährungsmedizin. Die „Doc Fleck Methode“, mit der langfristig die Kalorienaufnahme über ein neu aufgebautes Darmmilieu reduziert wird, ergänzt „Schlank! Für Berufstätige“ mit vielen praktischen Tipps.

Ca. 30 Euro, **Becker Joest Volk Verlag**



### NIE WIEDER PILLEN

Selber machen liegt im Trend und die vielen Vorteile sind offensichtlich. Das gilt gerade auch für die Hausapotheke. Welche Rezepte mit nur fünf Hausmitteln funktionieren, zeigt dieses Buch. Ca. 13 Euro, **Gräfe und Unzer Verlag**

### MEAL PREP

Durch clevere Wochen-, Tages- und Einkaufsplanung spart man Zeit und kauft nicht spontan ungesunde Snacks. Veronika Pichl liefert im Buch „Meal Prep“ über 70 Rezepte und 10 Wochenpläne. Ca. 13 Euro, **Riva Verlag**



### EINFACH – LOW CARB

Gesunde Ernährung mit möglichst wenig Kohlenhydraten – das ist das Konzept der Low-Carb-Diät. Dass man auch ohne Kohlenhydrate genussvoll essen kann, zeigt das Kochbuch von Rose Marie Donhauser. Ca. 26 Euro, **EMF Verlag**



# \*Köstliche Sattmacher







Foto: Anna Gieseler (U)

*Wer bewusst isst, muss auf Nudeln, Pizza und Brote nicht verzichten. Aus Vollkornprodukten zubereitet sind die Gerichte sogar richtig gesund*

## Vollkorn-Kräuter-Waffeln mit Tomate, Mozzarella und Serranoschinken

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 80 g Parmesan \* 6 Stiele Dill \* 3 Stiele Oregano  
\* 1/2 Bund Petersilie \* 1/2 Bund Schnittlauch  
\* 60 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) \* 3 Eier  
\* 250 g Buttermilch \* 125 ml Mineralwasser \* Salz  
\* Pfeffer \* 250 g Weizenvollkornmehl \* 1 EL Backpulver \* 150 g Kirschtomaten \* 125 g Mozzarella  
\* 100 g Serranoschinken

**1** Parmesan fein reiben. Kräuter waschen und trocken tupfen. Dill, Oregano und Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein hacken.

**2** Parmesan, Eier, Buttermilch, Mineralwasser, getrocknete Tomaten, 1/4 TL Salz sowie Pfeffer mit einem Handmixer etwa 30 Sek. aufschlagen.

**3** Mehl, Backpulver, gehackte Kräuter sowie Schnittlauch zufügen und gründlich vermengen. Ein belgisches Waffeleisen vorheizen und den Teig portionsweise ausbacken.

**4** Die Waffeln mit halbierten Kirschtomaten, Mozzarellascheiben sowie Serranoschinken belegen und servieren.

**ZUBEREITUNG 35 Min.**



## Dunkles Mischbrot mit grobem Meersalz

### ZUTATEN für 2 Bröte

- \* 20 g frische Hefe \* 2 TL Honig
- \* 1 EL Öl \* 125 g Dinkelmehl
- \* 100 g Buchweizenmehl
- \* 75 g Roggenmehl \* 100 g Weizenvollkornmehl + etwas mehr zum Bearbeiten \* 100 g Mehl Type 550
- \* 15 g Leinsamen \* Salz \* 50 g Sesam
- \* 50 g Sonnenblumenkerne
- \* Grobes Meersalz zum Bestreuen
- \* Klein geschnittener Schnittlauch, zum Bestreuen

**1** 375 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben. Hefe, Honig und Öl unterrühren, bis sich die Hefe und der Honig aufgelöst haben. Etwa 10 Min. stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

**2** Alle Mehlsorten zusammen in eine große Schüssel geben,

Leinsamen und 1 TL Salz hinzufügen. Sesam und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und unter das Mehl rühren.

**3** Hefemischung zum Mehl geben, gut einarbeiten und mind. 5 Min. kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Nur dann noch Mehl hinzufügen, wenn er sich gar nicht kneten lässt und an den Händen kleben bleibt. Die Schüssel mit Tüchern abdecken, an einem warmen Ort etwa 1,5 Std. ruhen lassen, bis der Teig gut aufgegangen ist.

**4** Ein Backblech bemehlen. Teig in 2 Portionen teilen, jeweils in ein längliches Brot formen. Die Laibe mit etwas Abstand zuei-

inander auf das Blech setzen. Laibe an mehreren Stellen einschneiden, mit einem Tuch abdecken, das zwischen den beiden Broten durchhängen muss. 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

**5** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Tuch entfernen und die Laibe etwa 25 Min. backen, bis sie rundherum eine schöne goldbraune Kruste haben und hohl klingen, wenn man dagegenklopft. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, aufschneiden und je nach Geschmack mit grobem Meersalz und klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

**ZUBEREITUNG 55 Min. zzgl. 2 Std. 15 Min. Ruhezeit**





**VOLLKORN**

## Hähnchentopf „Alfredo“ mit Vollkornpenne

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1½ Bund Petersilie
- \* 50 g Parmesan \* 1 Gemüsezwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe \* 1 EL Öl
- \* 400 g Hähnchenbrustfilet
- \* 400 ml Hühnerfond \* 200 g Sahne
- \* Salz \* 350 g Vollkornpenne
- \* Pfeffer \* 1 Spritzer Zitronensaft

**1** Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Parmesan reiben und mit der Petersilie vermischen. Gemüsezwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin einige Min. andünsten.

**2** Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In den Topf geben und bei starker Hitze 5 Min. anbraten. Hühnerfond, 200 ml Wasser und Sahne zugießen, 1 ½ TL Salz und Nudeln zufügen, kurz umrühren, nach Zeitangabe auf der Nudelpackung bei mittlerer Hitze garen.

**3** Die Petersilien-Parmesan-Mischung, ¼ TL Pfeffer sowie Zitronensaft unterrühren. Den fertigen Nudeltopf auf Teller verteilen, mit der restlichen Petersilien-Parmesan-Mischung bestreut sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**





## Kürbis-Vollkorn-Lasagne

### ZUTATEN für 6 Personen

- \* 400 g Hokkaidokürbis \* 1 EL Öl
- \* 1 Zwiebel \* 2 Knoblauchzehen
- \* 50 g trockener Weißwein
- \* 2 TL Instant-Gemüsebrühe
- \* Salz \* Pfeffer \* 1 TL getrockneter Thymian \* 600 g stückige Tomaten (Dose) \* Etwas Butter zum Fetten der Form \* 200 g Crème fraîche
- \* 300 g Dinkel-Lasagneplatten
- \* 2 Mozzarella-Kugeln
- \* 60 g Kürbiskerne

**1** Kürbisfleisch in Stücke schneiden und in einem Multizerkleinerer häckseln. In einer hohen Pfanne oder einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch sowie Kürbis für etwa 5 Min. andünsten.

**2** Weißwein, Instant-Gemüsebrühe, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer und Thymian zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. kochen lassen. Die Tomaten zufügen und weitere 10 Min. köcheln lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**3** Eine Auflaufform (24 x 30 cm) mit Butter einfetten. Eine Kelle der Kürbissoße darin verteilen, einige Teelöffel Crème fraîche daraufgeben, einige Nudelplatten darauflegen. Restliche Soße, Crème fraîche und Nudelplatten weiter schichten, mit Soße und Crème fraîche abschließen.

**4** Mozzarella in Scheiben auf der Lasagne verteilen und für 30 Min. im Ofen backen. Dann die Kürbiskerne darüberstreuen und weitere 15 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und portionsweise servieren.

**ZUBEREITUNG 50 Min.**





VOLLKORN

## Kartoffeln-Maronen-Kuchen

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1½ Würfel Hefe \* ½ TL Zucker  
 \* 500 g Weizenvollkornmehl +  
 etwas mehr zum Bearbeiten \* Salz  
 \* 7 EL Olivenöl \* 400 g Maronen  
 \* 1 rote Zwiebel \* 3 Zweige Rosmarin  
 \* 600 g Kartoffeln \* 250 g Mozzarella  
 \* 200 g Schmand \* Pfeffer  
 \* 100 g Feldsalat \* 100 g Schinkenwürfel  
 \* 75 g Kürbiskerne  
 \* Etwas Olivenöl oder Kürbiskernöl zum Beträufeln

**1** Hefe mit Zucker in 275 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefemischung zugießen, 2 EL Öl zugeben und alles kräftig zu einem glatten Hefeteig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Maronen an der glatten Seite kreuzweise einschneiden. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorge-

heizten Backofen für 15–20 Min. rösten.

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

**4** Maronen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Ofen auf 220 °C hoch stellen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch mal kurz durchkneten und auf die Größe eines Backblechs ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schmand glatt rühren, gleichmäßig auf den Teig streichen. Salzen und pfeffern. Mozzarella auf dem Schmand verteilen.

**5** Maronen schälen und grob hacken. Zusammen mit den

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

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

### ZUBEREITUNG 2 Std. 20 Min.

**TIPP:** Statt der frischen Maronen können Sie auch bereits gegarte, vakuumierte verwenden.



abdecken und für etwa 1,5 Std. im Ofen schmoren.

**3** Währenddessen Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Brötchen würfeln. In einer kleinen Pfanne Margarine erhitzen, Zwiebeln und Petersilie darin anschwitzen.

**4** In einer großen Schüssel Milch, Eier, Muskatnuss sowie 1 Prise Pfeffer und ½ TL Salz mit den Zwiebeln, der Petersilie und den Brötchenwürfeln vermengen. Abgedeckt einige Min. ziehen lassen. Inzwischen einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Knödelteig erneut durchkneten und mit angefeuchteten Händen zu 12 Knödeln formen.

**5** Sobald das Wasser kocht, Knödel vorsichtig hineingeben. Auf mittlere Hitze herunterschalten, das Wasser sollte nicht mehr kochen. Die Knödel etwa 20 Min. gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

**6** Putenbraten in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Kochsahne zum Gemüse und der Garflüssigkeit in den Bräter geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen lassen.

**7** Putenbraten in Scheiben schneiden, mit Semmelknödeln und der Soße anrichten, servieren.

**ZUBEREITUNG 2 Std. 30 Min.**

## Putenschmorbraten mit Vollkorn-Semmelknödeln

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 80 g Knollensellerie \* 120 g Möhren \* ½ Stange Porree \* 1,2 kg Putenbrustbraten \* Salz \* Pfeffer \* 2 EL Öl \* 1,5 l Gemüsebrühe \* ½ Bund Petersilie \* 2 Zwiebeln \* 5 Vollkornbrötchen vom Vortag \* 1 EL Margarine \* 200 ml Milch \* 2 Eier \* ½ TL frisch geriebene Muskatnuss \* 100 g fettarme Sahne zum Kochen

**1** Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knollensellerie

ggf. schälen und würfeln. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Putenbraten etwa 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Abspülen, trocken tupfen, rundherum gut salzen und pfeffern.

**2** Öl in einem Bräter erhitzen. Den Putenbraten darin von allen Seiten scharf anbraten. Das Gemüse hinzugeben und die Brühe angießen. Mit Alufolie



# Reisbällchen mit buntem Gemüse und Hüttenkäse-Dip

## ZUTATEN für 4 Personen

\* 200 g Vollkornreis \* Salz  
\* 2 Stiele Oregano \* 2 Knoblauchzehen \* 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) \* 200 g Hüttenkäse  
\* 100 g Feta \* 1 TL Tomatenmark \* Pfeffer \* 40 g Olivenöl + etwas mehr zum Ausbacken \* 1 Schalotte  
\* 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver  
\* 1/2 TL getrockneter Rosmarin  
\* 2 Eier \* 120 g gemahlene Mandelkerne \* 120 g Paniermehl  
\* 200 g Möhren \* 250 g Blumenkohl \* 1 kleine Zucchini \* 1 rote Paprikaschote \* 100 g Zuckerschoten  
\* 3 Stiele Thymian \* 1 EL Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten

**1** Reis nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen.

**2** Oregano waschen und trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe

schälen und fein würfeln. Tomaten abtropfen und fein würfeln.

**3** Oregano, Knoblauch und Tomaten mit Hüttenkäse, zerbröseltem Feta, Tomatenmark, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1 EL Öl vermischen. Den Dip beiseitestellen.

**4** Schalotte und übrige Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Mit Paprikapulver, Rosmarin, 1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Ei, 80 g Mandelkerne, 60 g Paniermehl sowie Reis vermengen.

**5** Möhren schälen und stifteln. Blumenkohl in Röschen teilen. Zucchini in Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren.

**6** Etwas Wasser in einem Topf mit Dämpfeinsatz erhitzen. Gemüse auf dem Einsatz verteilen und leicht pfeffern und salzen. Mit 1–2 EL Öl beträufeln, die Thymianzweige darauf verteilen. Für 15–20 Min. bissfest garen.

**7** Auf einem Teller übriges Ei verquirlen, auf einen weiteren das Mehl geben und auf einem dritten übriges Paniermehl mit übrigen Mandeln vermengen. Aus der Reismasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen, diese erst im Mehl, dann im Ei, zum Schluss im Mandel-Paniermehl wenden. Auf einen bemehlten Teller legen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Reisbällchen darin goldbraun ausbacken. Mit Gemüse und Dip servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.**





## Schnitzel Wiener Art „Ohne Reue“

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Knoblauchzehe \* 4 EL Öl  
\* Salz \* Pfeffer \* 1 TL edelsüßes  
Paprikapulver \* 800 g Kartoffeln  
\* 1 Schalotte \* 300 g passierte To-  
maten \* 1 EL heller Balsamicoessig  
\* 1 EL Honig \* 80 g Vollkornsem-  
melbrösel \* 1 Ei \* 2 EL Milch  
\* 3 EL Mehl \* 4 dünne Puten-  
schnittel, flach geklopft (à etwa  
120 g) \* ½ Zitrone (unbehandelt,  
in Scheiben)

**1** Backofen auf 180 °C Umluft vor-  
heizen. Knoblauchzehe schälen  
und halbieren. Knoblauch mit  
3 EL Öl, 1 TL Salz, Pfeffer und  
½ TL Paprikapulver in einen Mul-  
tizerkleinerer geben und mixen.

**2** Kartoffeln in Spalten schnei-  
den. Anschließend auf einem

mit Backpapier ausgelegten  
Backblech verteilen, Knoblauch-  
Marinade darübergeben und ver-  
mengen. In den Ofen schieben und  
für etwa 30–35 Min. backen.

**3** Währenddessen Schalotte  
schälen und fein würfeln. Rest-  
liches Öl in einer Pfanne erhitzen,  
Schalotte etwa 2 Min. andünsten.

**4** Tomaten, Essig, Honig, ¼ TL  
Salz und 1 Prise Pfeffer zuge-  
ben und 15 Min. auf mittlerer bis  
kleiner Flamme einkochen, ggf.  
einen Deckel als Spritzschutz auf-  
legen. Den Ketchup abschmecken,  
umfüllen und abkühlen lassen.

**5** Semmelbrösel auf einen  
flachen Teller geben. Ei mit

Milch auf einem weiteren flachen  
Teller verquirlen. Auf einen drit-  
ten Teller das Mehl geben, mit je  
1 Prise Salz und Pfeffer und  
½ TL Paprikapulver verrühren.

**6** Das Fleisch erst im Mehl, dann  
im Ei und zuletzt in den Sem-  
melbröseln wenden. Auf einen mit  
Backpapier ausgelegten Rost legen  
und im Ofen über den Kartoffeln  
für 10 Min. knusprig backen. Die  
Schnitzel wenden und nochmals  
10 Min. backen – nach Belieben  
für die letzten Minuten den Grill  
dazuschalten. Schnitzel mit Kar-  
toffelspalten sowie Ketchup und  
Zitronenscheiben servieren.

**ZUBEREITUNG 50 Min.**





## Penne-Frittata mit grünem Salat

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 250 g Vollkornpenne \* Salz  
\* 2 rote Paprikaschoten \* 1 Schalotte \* 1 Knoblauchzehe \* 8 Eier  
\* 100 ml Milch \* Pfeffer \* 6 EL Olivenöl \* 200 g gepaltete Erbsen  
\* 200 g gemischter Salat \* 2 Frühlingszwiebeln \* 3 EL heller Balsamicoessig \* 1 Prise Zucker

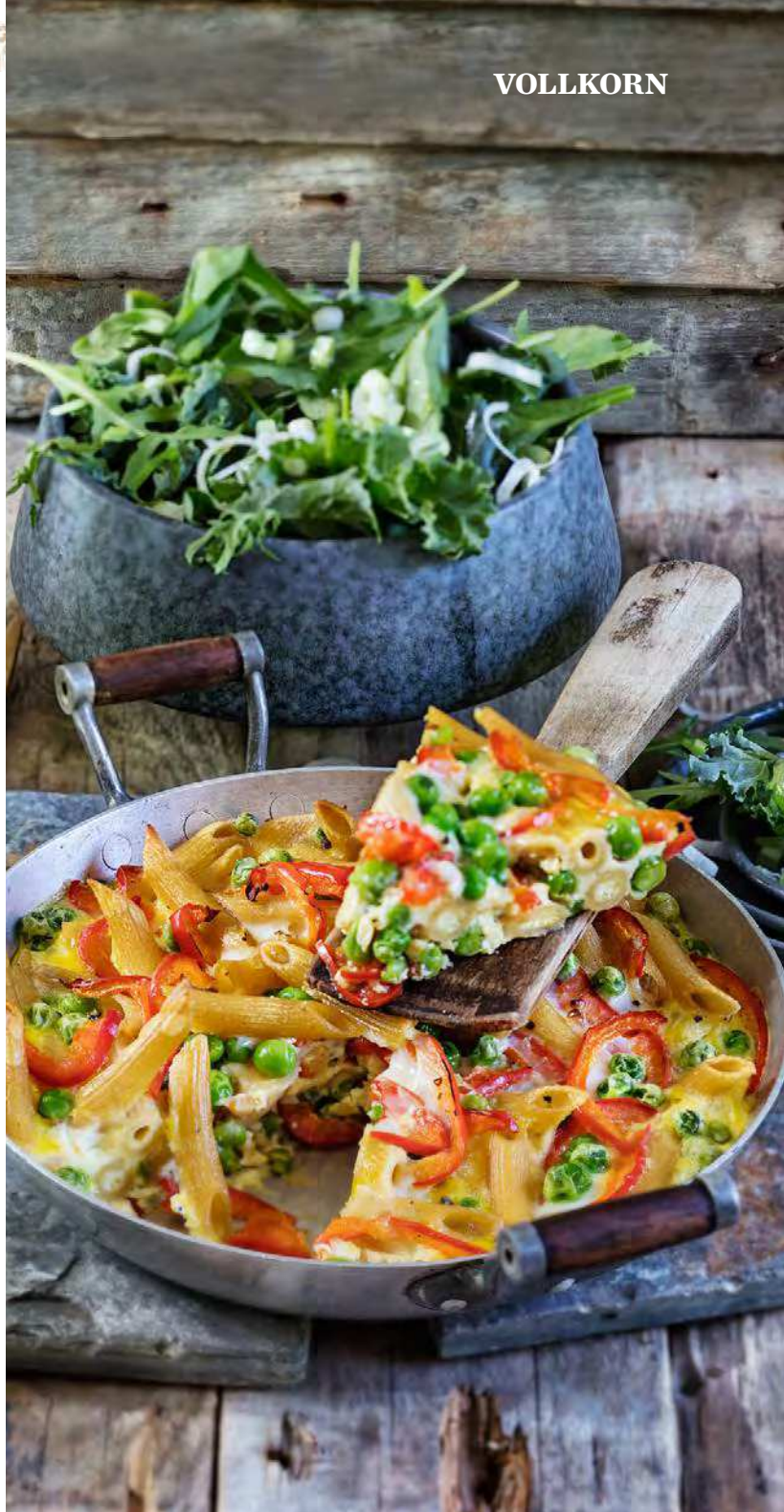
**1** Penne in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

**2** Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Eier und Milch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Erbsen dazugeben, kurz mit andünsten. Dann die abgetropften Penne unterheben und alles gut vermischen. Eiermischung in die Pfanne gießen und kurz stocken lassen. Die Frittata im vorgeheizten Backofen 10–15 Min. zu Ende backen lassen.

**4** In der Zwischenzeit den gemischten Salat verlesen, waschen, trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Übriges Olivenöl mit Essig und Zucker verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat, Frühlingszwiebeln und Dressing vermischen. Frittata aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden. Mit dem grünen Salat servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**







## Spaghetti bolognese mit Soja-Hack

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 270 g Soja-Hack \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe \* 1 Stange Staudensellerie \* 1 Möhre \* 3 Stiele Oregano \* 1-2 EL Olivenöl
- \* 40 g Tomatenmark \* 40 ml Weißwein \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 1 Lorbeerblatt \* Salz \* Pfeffer
- \* 600 g stückige Tomaten (Dose)
- \* 350 g Vollkornspaghetti

**1** Soja-Hack ggf. nach Packungsanweisung einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Staudensellerie waschen, ggf. entfädeln und fein würfeln. Möhre schälen und ebenfalls fein würfeln. Oregano waschen und trocken tupfen, die Blättchen vorsichtig abzupfen.

**2** In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und wenige Min. anschwitzen. Tomatenmark und Soja-Hack zugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Dann Gemüsebrühe, Oregano, Lorbeerblatt, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und Tomaten hinzufügen. 20 Min. köcheln lassen. Gelegentlich nachschauen, ob Wasser zugefügt werden muss.

**3** Inzwischen Spaghetti nach Packungsangabe bissfest garen. Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Spaghetti auf Tellern anrichten und servieren.

### ZUBEREITUNG 45 Min.

**TIPP:** Wer mag, kann die Spaghetti mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen.



# Überbackene Vollkorn-Pfannkuchen

## ZUTATEN für 4 Personen

### FÜR DIE PFANNKUCHEN

- \* 250 ml Milch \* 2 Eier
- \* 125 g Weizenvollkornmehl
- \* 1 Prise Salz \* 2 EL Öl

### FÜR DIE FÜLLUNG

- \* 100 g Walnusskerne \* 1 Zwiebel
- \* 750 g Wirsing \* 1 EL Öl
- \* 80 ml Gemüsebrühe \* Salz
- \* Pfeffer \* Frisch geriebene Muskatnuss \* 250 g Magerquark
- \* 1 Eigelb

### FÜR DIE SOSSE

- \* 50 g Greyerzer \* 2 EL Butter
- \* 300 ml Gemüsebrühe \* 300 ml Milch \* 2 EL Mehl \* Salz \* Pfeffer
- \* Frisch geriebene Muskatnuss

1 Milch, Eier, Mehl und Salz in einer Schüssel zu einem glatten

Teig verrühren. 30 Min. abgedeckt ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit Walnusskerne grob hacken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Wirsing von den äußeren Blättern befreien, halbieren, den harten Strunk entfernen. In dünne Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Wirsing zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Walnüsse zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt etwa 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Quark sowie Eigelb unterheben.

3 Greyerzer fein reiben. Butter in einem Topf schmelzen. Gemüsebrühe, Milch, Mehl, Salz,

Pfeffer und Muskatnuss zugeben, aufkochen und 5 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Etwa die Hälfte des Käses zugeben und weitere 2 Min. köcheln lassen.

4 Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, 5–6 Pfannkuchen darin backen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

5 Die Hälfte der Soße in eine große Auflaufform geben. Pfannkuchen mit der Wirsingmasse füllen und aufrollen. Nebeneinander in die Form legen. Mit übriger Soße übergießen, mit restlichem Käse bestreuen. Im unteren Drittel des Backofens 20–25 Min. backen.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.**





## Vollkornwraps mit Gemüse-Hackfleisch-Füllung

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 1/2 Bund Koriander \* 1/2 Bund Oregano \* 1 Zwiebel \* 1 Knoblauchzehe \* 1–2 EL Öl \* 300 g Rinderhackfleisch \* 1 rote Paprikaschote \* 1 TL edelsüßes Paprikapulver \* 1/4 TL Chilipulver \* 1/2 TL Kreuzkümmelpulver \* 1/2 TL Zimtpulver \* 1/2 TL Pimentpulver \* 200 g Fleischtomaten \* 150 g Mais (Dose) \* Salz \* Pfeffer \* 4 Vollkornwraps \* 60 g Frischkäse

**1** Koriander und Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel mit Knoblauch

schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin wenige Min. andünsten. Hackfleisch zugeben und weitere 5 Min. dünsten.

**2** Inzwischen Paprikaschote waschen, das Kerngehäuse entfernen, Paprika fein würfeln. Zum Hackfleisch geben und weitere 4 Min. garen.

**3** Die Gewürze zugeben und alles 8 Min. weiterdünsten. Die Tomate waschen und würfeln. Zusammen mit dem Mais in die Pfanne geben.

**4** Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuter unterheben.

**5** Wraps nach Packungsanweisung erwärmen, mit jeweils 1 TL Frischkäse bestreichen und die Wrap-Füllung darauf verteilen. Wraps aufrollen bzw. falten und servieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min.**

**TIPP:** Damit die Wraps nicht auseinanderfallen, können Sie einen Holzspieß zu Hilfe nehmen und diesen in die Mitte der Wraps stecken.





## Vollkorn-Apfel-Brot

### ZUTATEN für 1 Brot

- \* 50 g getrocknete Apfelringe
- \* 1 Würfel Hefe \* 1 Prise Zucker
- \* 300 g Dinkelvollkornmehl
- \* 200 g Dinkelmehl Type 630
- \* 2 TL Salz

**1** Apfelringe im Multizerkleinerer fein hacken oder mit einem Messer fein zerkleinern. Die Hefe mit dem Zucker in 450 ml lauwarmem Wasser auflösen.

**2** Dinkelvollkornmehl und Dinkelmehl in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Hefemischung angießen und die gehackten Apfelringe zugeben. Alles zu einem glatten Teig kneten und zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

**3** Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge 30 cm) mit Backpapier auslegen. Teig in die Form füllen und auf der 2. Schiene von unten etwa 1 Std. backen.

**4** Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. In Scheiben schneiden und nach Belieben belegen.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.**  
**zzgl. 45 Min. Ruhezeit**





Händen zu einem glatten Teig verkneten. Bis zur Verwendung in Frischhaltefolie gewickelt in den Kühlschrank legen.

**2** Pilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Wirsing waschen, putzen, dicke Blattrippen aus den Blättern schneiden, die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anbraten. Pilze zugeben, scharf anbraten. Wirsing in die Pfanne geben, in wenigen Min. zusammenfallen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**4** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und halbieren. Jedes Teigstück zu einem dünnen Kreis ausrollen und auf je 1 Blatt Backpapier ziehen. Die Gemüsefüllung halbieren und auf die Teigstücke geben, dabei einen kleinen Rand freilassen. Die Ränder rustikal nach innen einschlagen. Die Tartes auf ein Backblech ziehen und nacheinander im unteren Drittel des heißen Ofens etwa 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.**

## Vollkorn-Pilztarte mit Wirsing

### ZUTATEN für 4 Personen

\* 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian) \* 200 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten  
\* 200 g Weizenvollkornmehl \* Salz  
\* 120 g kalte Butter \* 2 Eier  
\* 50 g geriebener Hartkäse (z. B. Sbrinz) \* 250 g rosa Champignons  
\* 250 g Kräuterseitlinge  
\* 300 g Wirsing

\* 2 rote Zwiebeln \* 2 EL Öl  
\* Pfeffer

**1** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abzupfen, fein hacken. Mehlsorten mit 1 TL Salz mischen, Butter in kleinen Stücken zugeben, unter die Mehlsorten reiben. Eier, Käse, Kräuter und 3–4 EL kaltes Wasser zugeben, alles rasch mit den



# Vollkornpizza mit Roastbeef und Blauschimmelkäse

## ZUTATEN für 4 Personen

- \* ½ Würfel frische Hefe \* 2 EL Öl
- \* 1 Prise Zucker \* 250 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- \* 250 g Weizenvollkornmehl
- \* Salz \* 1 Bund Schnittlauch
- \* 150 g Crème fraîche \* Pfeffer
- \* 80 g Blauschimmelkäse
- \* 1 Fenchelknolle \* 80 g Roastbeefaufschnitt

**1** Hefe in 275 ml lauwarmem Wasser auflösen. 1 EL Öl und Zucker zugeben. Mehle mit 1 TL Salz mischen, Hefemischung angießen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Eventuell weiteres Wasser oder Mehl zufügen. Teig mit einem feuchten Tuch abdecken, an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

**2** Den Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, dabei

ein Blech in das untere Drittel des heißen Ofens schieben, damit es bereits erhitzt wird und die Pizzen schön knusprig werden.

**3** Schnittlauch waschen und trocken schütteln, dann in feine Röllchen schneiden. Crème fraîche mit dem restlichen Öl und dem Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Den Blauschimmelkäse in kleine Stücke schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden, das Grün beiseitelegen. Den Fenchel in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Fenchelgrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Roastbeef bei Bedarf in Streifen schneiden oder zupfen.

**5** Teig in 4 Portionen teilen und jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn kreisrund ausrollen. Die Teigfladen auf je ein Stück Backpapier legen und mit der Creme bestreichen.

**6** Fenchel und Blauschimmelkäse auf der Creme verteilen. Die Pizzen samt Backpapier portionsweise auf das heiße Blech geben und in 7–10 Min. knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, mit den Roastbeefscheiben belegen, mit dem Fenchelgrün bestreuen und die Pizzen sofort servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. zzgl. 45 Min. Ruhezeit**



## Vollkorn- nudelsalat mit Schinken und Pinienkernen

### ZUTATEN für 4 Personen

- \* 350 g Vollkornpenne \* Salz
- \* 20 g Pinienkerne \* 4 Stiele Oregano und Thymian \* ½ Bund Basilikum \* 1 Schalotte \* 1 kleine Knoblauchzehe \* 60 ml Olivenöl
- \* 3 EL heller Balsamicoessig
- \* 1 EL Honig \* 1 TL mittelscharfer Senf \* Pfeffer \* 75 g Rucola \* 150 g Kirschtomaten \* 125 g Mozzarella
- \* 50 g schwarze Oliven, entsteint
- \* 80 g magerer roher Schinken

**1** Vollkornpenne in kochendem Salzwasser bissfest garen. Während die Nudeln garen, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun anrösten, danach abkühlen lassen.

**2** Nudeln durch ein Sieb abgießen, in eine große Schüssel umfüllen, beiseitestellen. Kräuter waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen, fein hacken. Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln. In einer Schüssel Kräuter, Schalotte und Knoblauch mit Öl, Essig, Honig, Senf, ½ TL Salz und Pfeffer vermengen.

**3** Rucola waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten halbieren. Mozzarella in Würfel und Oliven in Ringe schneiden.

**4** Dressing zu den Nudeln geben und mit Tomaten, Mozzarella, Rucola und Oliven vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern verteilen, den Schinken grob zerreißen und mit den gerösteten Pinienkernen über dem Salat verteilen.

**ZUBEREITUNG 30 Min.**



# Das schaff ich jetzt!

*Eine Ernährungsumstellung ist eine Herausforderung – aber sie lohnt sich!  
Mit diesen sechs Tipps bleiben Sie am Ball*

## SPASS HABEN!

Wenn Sie Ihre Ernährung auf eine leichtere und gesündere Kost umstellen, werden Sie sich in der Regel schnell fitter und wacher fühlen – und auch mehr Lust auf Bewegung haben. Gehen Sie mit den Enkeln auf den Spielplatz, machen Sie Kissenschlachten auf dem Sofa, unternehmen Sie eine große Radtour oder machen Sie einen langen Spaziergang mit dem Hund. Das macht Spaß und tut gut!



## KEINE ZEIT FÜR KOCHEN UND SPORT?

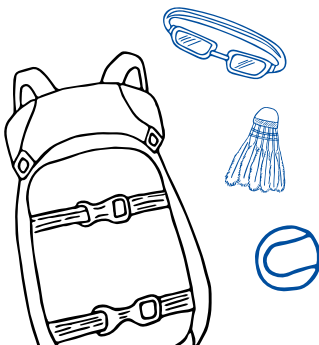
Wer kennt das nicht... Dennoch: Wer wirklich etwas ändern will, der findet Zeit für gesunde Ernährung und Sport. Es müssen ja nicht sofort zwei Stunden im Fitnessstudio sein – ein Zehn-Minuten-Work-out, während das Essen kocht, ist der perfekte Start. Selbst zehn Minuten am Tag sind besser als gar keine Bewegung!

## HILFE! ICH BIN SCHWACH GEWORDEN

Das ist kein Weltuntergang! Jeder sollte sich ab und zu etwas gönnen und auf einem Familienfest oder im Restaurant das essen, worauf er gerade Lust hat. Wichtig ist es, am nächsten Tag das Ziel wieder im Blick zu haben. Relevant sind die Wochenkalorien und nicht jeder einzelne Tag. Wenn Sie an sechs Tagen in einem Defizit von 200 Kalorien sind und einen Tag 500 kcal über dem Bedarf liegen, haben Sie immer noch ein Wochendefizit von 700 kcal und verlieren Gewicht.

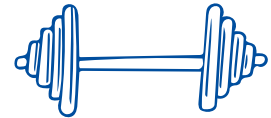
## FINDEN SIE EINEN SPORT, DEN SIE MÖGEN!

Sport soll keine Qual sein, sondern etwas, das Ihnen guttut und Sie motiviert, am Ball zu bleiben. Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen wirklich Spaß macht. Ob Schwimmen, Reiten, Tennis oder Tanzen – Hauptsache ist, Sie fühlen sich wohl und gehen mit einem guten Gefühl zum Training.



## GUTES TEAMWORK

Suchen Sie sich jemanden, der die gleichen Ziele verfolgt. Sei es abnehmen, mehr Sport treiben, gesünder leben oder Stress reduzieren. Mit einem Partner ist man immer motivierter und hält länger durch. Treffen Sie eine Vereinbarung, wie oft in der Woche Sie sich über Ihre Erfolge austauschen, wie Sie sich bei Rückschlägen unterstützen können, und setzen Sie sich realistische Ziele!



## STOLZ SEIN

Es gibt Tage, an denen alles nach Plan läuft, und es gibt Tage, da braucht man einfach Seelentröster wie Schokolade oder ein süßes Dessert. Das ist vollkommen okay. Schauen Sie nicht auf jeden einzelnen Tag, sondern blicken Sie etwas weiter zurück. Was haben Sie schon alles erreicht? Welche schlechten Gewohnheiten haben Sie schon ganz abgelegt? Seien Sie stolz auf sich: Der Weg ist das Ziel!

# Vorschau

Die neue Ausgabe von *Mein LandRezept*  
erscheint am 03. März 2020



*Freuen Sie sich auf frische Lieblingsgerichte aus der Frühlingsküche: knackig-grüne Kräuter, bunt-leuchtendes Junggemüse, zartes Lamm – so köstlich schmeckt die Saison. Dazu servieren wir umwerfende Brunch-Ideen, mit denen Sie zum perfekten Gastgeber werden – und tolle, neue Rezepte mit Rhabarber und Spargel.*

Foto: Ira Leoni (1)

*Mein*  
**LandRezept**  
www.meinlandrezept.de

## Impressum

Mein LandRezept ist eine Publikation aus dem Hause falkmedia

### Verlag

falkmedia GmbH & Co. KG  
An der Halle 400 #1, 21413 Kiel  
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-0  
Fax: +49 (0) 431 / 200 766-50  
E-Mail: info@meinlandrezept.de

### Herausgeber

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

### Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkmedia.de)

### Stellvertretende Chefredakteurin

Hanna Kirstein (h.kirstein@falkmedia.de)

### Redaktion (redaktion@meinlandrezept.de)

Nicole Benke, Eric Kluge, Hannah Hold,  
Henriette Wölfl, Madeline Bartsch,  
Miriam Drechsler, Natalie Zahnow

### Fotografen dieser Ausgabe

Ira Leoni, Anna Gieseler, Tina Bumann,  
Frauke Antholz, Nicky & Max, Alexandra Panella,  
Katharina Küllmer, Désirée Peikert, Kathrin Knoll

### Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Nele Witt

### Lektorat

Dr. Tanja Lindauer (www.textarchitektur.de)

### Abonnementbetreuung

abo@meinlandrezept.de, Tel.: +49 (0) 711 / 7252-291  
falkmedia-Aboservice, Postfach 810640,  
70523 Stuttgart

### Mediaberatung

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)  
Tel. + 49 2241 1774 14, Fax: +49 2241 1774 20

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

### Anzeigenendisposition

Dörte Schröder (dschroeder@falkmedia.de)  
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-12

### Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2020 unter www.meinlandrezept.de

### Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

### Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkmedia.de)  
falkmedia GmbH & Co. KG, Abteilung Datenschutz,  
An der Halle 400 #1, 21413 Kiel

### Produktionsmanagement/Druck

impress media, www.impress-media.de

### Vertrieb

VU Verlagsunion KG  
Meßburg 1, 20086 Hamburg

### Vertriebsleitung

Hans Wies, VU Verlagsunion KG  
hans.wies@verlagsunion.de

### Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel,  
Bahnhöfe, Flughäfen, www.falkmedia-shop.de

### Einzelpreis 4,99 Euro

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

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

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

Bei falkmedia erscheinen außerdem die Publikationen: So is(s) Italien, LandGenuss, mein ZauberTopf, Mac Life, DigitalPHOTO, BÜCHER-magazin, NaturApotheke und KIELerLEBEN

© falkmedia, 2020 | www.falkmedia.de  
ISSN 2198-0160



**falkmedia**  
Mein LandRezept





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



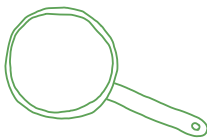
Genießen  
Sie 35%  
Preisvorteil  
frei Haus

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

**Bestellen Sie jetzt:**

☎ 0711 / 72 52 291

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



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

Abo-ID: LR14ONM



# FILMNACHT MIT ROMY SCHNEIDER

u.a. mit "Die Deutschmeister"

27.12. | **FR** | ab 20:15

heimatkanal.de



sky



M7



prime video

CHANNELS

  
**HEIMAT**  
KANAL