

meine gute Landküche

Das
Original

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

Januar/Februar 2020 4,95 €

1
20

MEINE GUTE LANDKÜCHE

Wintergemüse • Alpenküche • Zitruskuchen

Österreich 5,50 € • Benelux 5,70 € • Schweiz 8,90 sfr
Italien, Portugal (cont), Slowenien, Slowakei 6,00 €



Das wärmt! Leckerer Eintopf mit Ingwer



Hüttenschmankerl aus der Alpenküche



Traditionelles Gebäck zur Fastnachtszeit

Köstliche Rezepte mit Wintergemüse

Bunt & gesund
Pastinaken, Topinambur,
Möhren, Steckrüben



Möhren-Tarte
mit Frischkäse
Seite 13

Hausgemacht schmeckt's am besten!

- Ganz frisch aus dem Ofen: herzhafte Kuchen
- Süße und pikante Gerichte mit Nüssen
- Rund um den Feldberg: unterwegs im Schwarzwald



Mein Buffet

IHR MAGAZIN FÜR KOCHEN, GENIEßEN UND LEBEN

EXTRA-HEFT
FÜR SIE

Die besten Winter-Rezepte von TV-Köchen

EXTRA

Alle Rezepte
unserer
beliebten
TV-Köche
in einem
Extra-Heft zum
Herausnehmen

NÜTZLICHES

Unsere Experten
geben Rat:
zu Gesundheit,
Haushalt, Recht –
immer aktuell
und kompetent

SCHÖNES

Entdecken Sie die
Kreationen unserer
Floristen und viele gute
Ideen für Ihr Zuhause

Mein Buffet

Mein Buffet

KOCHEN • GENIEßEN • LEBEN



SONNIGE KUCHEN
Backen mit Ananas,
Mango, Papaya & Co.



MIT KAMIN & KERZEN
So wird es zu Hause
richtig gemütlich



WINTERZAUBER
Besuchen Sie
das schöne Allgäu

16 SEITEN WINTER-REZEPTE
BELIEBTEN TV-KÖCHE



Björn
Freitag

Theresa
Baumgartner

Christian
Rach

103
IDEEN
für einen guten
Start ins neue
Jahr

Nr. 1 Januar 2020
Deutschland 2,80 €
Frankreich 3,40 €
Österreich 3,20 €
Schweiz 5,00 sfr
Belgien 3,40 €
Italien 3,90 €
Spanien 3,90 €

Aus der Region
mit Liebe gekocht

Suppen & Eintöpfe

RAFFINIERT KOCHEN Feine Koteletts +++ CLEVER LEBEN Jetzt den Sommerurlaub buchen
GESUNDHEIT Neues aus der Medizin +++ FRÜHBLÜHER Deko-Ideen mit Hyazinthen

AKTUELLES

Kulturtipps,
tolle Reiseziele
und spannende
Reportagen über
Menschen und Natur

KULINARISCHES

Passend zur
Jahreszeit finden
Sie viele leckere,
fantasievolle
Rezept-Ideen und
praktische Tipps
zum Kochen
und Backen

JETZT IM HANDEL ODER UNTER
www.burda-foodshop.de

„meine gute Landküche“
gibt es auch als E-Paper
Infos dazu finden Sie auf Seite 113


Mit Genuss ins neue Jahr



Susanne Peters,
Chefredakteurin

Draußen ist es kalt,
es stürmt und schneit?
Dann machen Sie es sich
doch einfach drinnen gemüt-
lich, backen und kochen
Sie mit einer Prise Muße.
Vielleicht haben Sie nach
den Feiertagen Appetit auf
knackiges Gemüse? Dann empfehle ich Ihnen
unsere Rezept-Ideen für Möhren, Pastinaken,
Schwartzwurzeln und Steckrüben (ab Seite 12).
Das traditionelle Wintergemüse feiert derzeit
ein Comeback in der Küche. Zu Recht, denn es
ist aromatisch und gesund zugleich. Da darf's
dann zum Tee oder Kaffee am Nachmittag gern
etwas Süßes geben. Probieren Sie mal unsere
feinen Kuchen mit Zitrusfrüchten (ab Seite 54) ...
Ich wünsche Ihnen jedenfalls guten Appetit
und einen gelungenen Start ins neue Jahr,
Ihre

Susanne Peters

Haben Sie Fragen, Tipps oder Anregungen?
Schreiben Sie uns: meinegutelandkueche@burda.com
oder besuchen Sie uns auf Facebook 
www.facebook.com/meinegutelandkueche

Das Rezept für diesen leckeren
Käsekuchen mit Zitronencreme
finden Sie auf Seite 60

INHALT

SAISON-REZEPTE

- 8 Nüsse verfeinern jedes Gericht**
Als kernige Frucht, Milch, Mus oder Öl: Nüsse schenken Pikantem wie Süßem eine ganze eigene Note
- 12 Bunt & lecker: Wintergemüse**
Möhren, Steckrüben, Rote Bete, Petersilienwurzel & Co. verwöhnen uns mit einer Vielfalt an Aromen
- 70 Seelenwärmer bei Eis und Schnee**
Kuchen, Waffeln, Brötchen: Theresa Baumgärtner backt Himmlisches für kalte Tage
- 76 Würzwunder Ingwer**
Die Knolle bereichert mit ihrem fruchtig-pfeffrigen Geschmack Pikantes, Desserts & Marmeladen
- 84 Käse aus dem Ofen**
Kleine Gerichte, die im Handumdrehen fertig sind und ganz neue Geschmackswelten eröffnen

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

- 62 Frische Ideen im Weißwurst-Land**
Sie ist eine Ausnahmeerscheinung im Berchtesgadener Land: Manja Wolf-Voit kocht ganz ohne Fleisch

TRADITION

- 24 Mit Schmalz & Schmackes**
Feines Schmalzgebäck kommt an jecken Tagen immer gut an – egal, ob Sie Fastnacht, Fasching oder Karneval feiern
- 30 Zünftige Hüttenschmankerl**
Herzhaft-würzig oder himmlisch süß: Wir haben wunderbare Rezepte der Alpenküche für Sie ausgesucht. Alle unkompliziert und unwiderstehlich



98 PARADIESISCHE ZEITEN IM SCHWARZWALD

Schnee unter den Füßen, herrliche Bergwelten vor Augen und raffiniert-bodenständige Genüsse auf der Zunge – was will man mehr

12 Echte Aromaschätze: unsere Rezepte mit feinem Wurzelgemüse

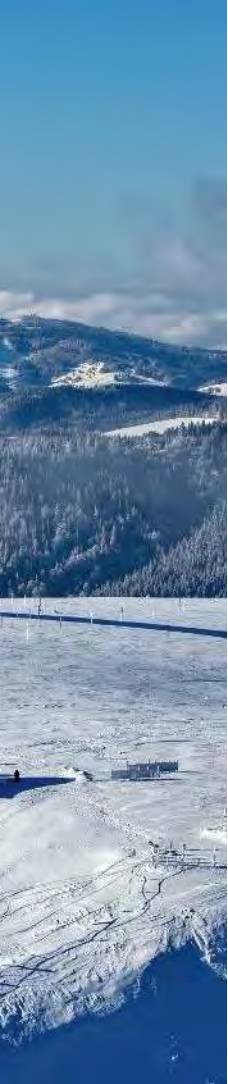


So lecker! Manja
serviert fleischlose
Wirtshausküche

62

92 Mit Zwiebeln, Speck, Kohl oder Kassler – unsere Ofenkuchen müssen Sie probieren!





Ob Limoncello-Tarte oder Biskuitrolle mit Zitronen-creme: Zitruskuchen sind feinste Verführer

54

HAUSGEMACHT

42 Lecker, leicht & vegetarisch

Gesunde Fette, wenige Kohlenhydrate:
Mit diesen Rezepten starten Sie
gesund und munter ins neue Jahr

54 Fruchtiger Genuss in der Winterzeit

Kuchen mit Zitronen und Orangen
schmecken frisch und aromatisch

92 Ofenfrisch: herzhaftes Kuchen

Mal deftig mit Fleisch, mal nussig
mit Gemüse und immer wunderbar
würzig. So lieben wir es!

KÜCHENTIPPS

68 Gut zu wissen

Nützliches & Wissenswertes rund
ums Einkaufen und Kochen

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

98 Schöne Aussicht im Schwarzwald

Deutschlands Südwesten lockt im
Winter Naturliebhaber, Skisportler,
Fasnachts-Fans und Genießer der
modernen Traditionsküche an



Das Rezept-Register

finden Sie auf Seite 110

SERVICE

- 6 Aufgegabelt
- 48 Gute Wahl: Dampfgerichte
- 53 Marktplatz
- 110 Register
- 112 Impressum/Service
- 113 Was Süßes zum Schluss
- 114 Vorschau



30

Schupfnudelpfanne,
Ochsenbrust, Kipferl-Auflauf
oder Mohntascherln: das Beste
aus der Alpenküche

Für Sie entdeckt

Feine Kostbarkeiten

Für süße Stunden



Trockenfrüchte, Nüsse und dazu eine große Portion Liebe: Viel mehr braucht Katrin Wolff für ihre süßen Ver-

führungen nicht. In einer Manufaktur fertigt die Hamburgerin mit ihrem Team in Handarbeit Konfekt, Brotaufstriche und Gewürznüsse. Die Zutaten sind zu 100 Prozent bio, die Verpackungen stammen aus Recycling-Material und sind klimaneutral bedruckt. Die Produkte sind in ausgewählten Läden erhältlich und können im Online-Shop bestellt werden.

Teufelswerk & Engelsgabe
www.teufelundengel.de

Bio-Weinportal

Für Weinliebhaber

Dieter Mainka besucht Winzer, kauft ihre Weine und hört sich ihre Geschichten an. Auf dem Portal www.bioweinportal.de teilt der Weinliebhaber seine Erfahrungen. Zudem bietet er Weine an – von über 500 Bio-Winzern aus dem deutschsprachigen Raum. In seinem Lexikon erklärt Dieter Mainka Wissenswertes rund um das Thema Wein.



Kleine Verführungen, hübsche Glasdeko &

Bio-Weine vertreiben den Winterblues



Traditionelle Ideen, neu interpretiert

So macht Einkaufen Spaß!

Markthalle“ und „Emmas Enkel“ heißen zwei Konzepte von Real, mit denen die Einzelhandelskette ihren Kunden ein neues Einkaufserlebnis bieten möchte. Derzeit werden sie an ausgewählten Standorten in Deutschland erprobt.

Markthallen entstanden in der Mitte des 19. Jahrhunderts in zahlreichen europäischen Ländern. So wie einst wird auch in den neuen Markthallen-Supermärkten die Ware thematisch sortiert an einzelnen Ständen präsentiert. Dabei setzt Real zum einen auf regionale Produkte, achtet aber beim gesamten Sortiment auch darauf, dass

die Lieferanten nachhaltig arbeiten. Die Kunden sollen entspannt einkaufen, aber auch genießen. Dafür werden in den Marktküchen vor Ort verschiedene Gerichte zubereitet.

Das Konzept „Emmas Enkel“ knüpft an den bekannten Tante-Emma-Laden an und kombiniert ihn mit moderner Technik: Bestellt wird über einen Touchscreen oder eine App. Im angeschlossenen Lager sucht ein Roboter die Produkte zusammen und stellt sie am Abhol-Terminal bereit. Obst und Gemüse, Brot oder Croissants nimmt sich der Kunde selbst. Sie kommen von Geschäften aus demselben Quartier.

Vasen, Windlichter & Co. aus alten Flaschen

Eine glasklare Idee

Monika Hahn war lange nicht mehr am Altglas-Container, um Wein-, Schnaps- oder Ölfaschen zu entsorgen. Denn daraus fertigt sie hübsche Blumenvasen oder Eierbecher, Trinkgläser oder Windlichter. Nachdem Etiketten und Klebereste entfernt und die Flaschen gereinigt wurden, schneidet Monika Hahn sie nach ihren Wünschen zu und schleift die Schnittflächen glatt. Ihre Produkte verkauft sie auf Märkten in der Region Bodensee-Oberschwaben und im Allgäu, aber auch auf dem Online-Portal Etsy hat sie einen Verkaufsbereich.



Buntglas Hahn
www.buntglas-hahn.de

Zu Gast in Sarahs „Black Forest Lodge“

Genießen & schlafen im Nordschwarzwald

Nach ihrem VWL-Studium stand Sarah Braun die große, weite (Finanz-)Welt offen. Doch bereits nach 3 ½ Jahren kündigte sie ihren Job in der Schweiz und entschloss sich, einen anderen Lebensstil auszuprobieren. In Freudenstadt im Nordschwarzwald eröffnete sie ihre „Black Forest Lodge“. Die Unterkunft im Ortsteil Igelsberg bietet bis zu 25 Personen Platz. Auf Fernseher hat die Gastgeberin bei der Zimmerausstattung bewusst verzichtet. Wer zu ihr kommt, soll die Ruhe und die Natur des Schwarzwaldes genießen. Doch nicht nur Übernachtungsgäste sind bei Sarah

Braun willkommen. Im Gewölbekeller ihres Hauses veranstaltet die junge Frau regelmäßig Lesungen, Workshops oder auch kulinarische Abende. Am Morgen serviert Sarah Braun ihren Gästen ein reichhaltiges Buffet mit vielen regionalen Produkten. Auch frisch gebackene Kuchen oder eigene Brotaufstriche gibt's zum Frühstück. Ihre Lieblingsrezepte hat die Vegetarierin nun in einem Kochbuch zusammengetragen, das im Buchhandel oder online bestellt werden kann.

Black Forest Lodge, Hauptstraße 6,
72250 Freudenstadt, ☎ 0 74 42 / 9 09 90 08,
www.black-forest-lodge.eu



Ausgezeichnet: Linda Kelly

Landwirtin des Jahres

Sich im hart umkämpften Markt der Bio-Landwirte durchzusetzen, ist nicht einfach. Doch Linda Kelly entwickelt immer neue Ideen, um den Biolandhof der Familie in Herdwangen, in der Nähe des Bodensees, fit für die Zukunft zu machen. So hat die 36-Jährige damit begonnen, Lupinen anzubauen. Die Samen der eiweißhaltigen Pflanze verarbeitet sie zu Schrot, Mehl oder Flocken. Auch Kaffee, Gesichts- und Bartöl stellt sie daraus her. Ihre Produkte vertreibt die Landwirtin im regionalen Einzelhandel und über ihren Online-Shop. Vom Deutschen Landwirtschaftsverlag wurde Linda Kelly zur Landwirtin des Jahres 2019 gekürt.

Biolandhof Kelly/Warnke, ☎ 0 75 57 / 92 99 19,
www.lupinello-shop.de



AROMASCHÄTZE

Nüsse verfeinern jedes Gericht

Als kernige Frucht, Milch, Mus oder Öl: Nüsse schenken
Pikantem wie Süßem eine ganz eigene Note

In jeder Form lecker
Mandeln, Hasel- und Walnüsse
oder Pistazien, Milch, Mus oder Öl:
Probieren Sie aus, was Ihnen
am besten schmeckt. Wichtig:
keine bitteren oder ranzigen
Nüsse verwenden!



JETZT FRISCH
VOM MARKT

Mandel-Blumenkohl-Suppe

Für 4 Portionen

Für die Suppe:

- ½ Blumenkohl (ca. 400 g) • 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel • 1 EL Butter • Salz, Pfeffer
- 800 ml Gemüsebrühe • 200 g Sojacreme zum Kochen (alternativ Sahne)
- 2–3 EL helles ungesüßtes Mandelmus (Glas)
- frisch gerieb. Muskat • 1–2 EL Zitronensaft

Für das Topping:

- 2–3 EL Nussöl • Salz, Pfeffer
- 50 g roher Schinken (in Scheiben)
- 60 g Pumpernickel • 100 g Mandelblättchen

1. Für die Suppe den Blumenkohl abbrausen, putzen und in Röschen teilen. 2 EL Röschen abnehmen und beiseitelegen. Die Kartoffel schälen, abbrausen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

2. Die Zwiebel in der heißen Butter in einem Topf andünsten. Blumenkohl (bis auf die 2 EL) und Kartoffeln zufügen, salzen, pfeffern. Brühe, Sojacreme und Mandelmus einrühren. Alles aufkochen, dann ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. Für das Topping das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die beiseitegelegten Blumen-

kohlröschen darin ca. 10 Minuten braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Schinken würfeln. Den Pumpernickel zerbröseln. Schinken, Pumpernickel sowie Mandelblättchen zum Blumenkohl geben und alles ca. 5 Minuten anrösten.

5. Blumenkohl und Kartoffeln fein pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. Dann die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken, auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, jeweils etwas Topping daraufgeben und nach Wunsch mit Kerbel garniert servieren.

Gut zu wissen

In Nüssen stecken überwiegend ungesättigte Fettsäuren, die aber nicht unbedingt als Fett auf den Hüften landen. Ihre Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf den Zellstoffwechsel, auf die Produktion von Hormonen oder den Blutzuckerspiegel. Mineralstoffe, gesunde Fettsäuren und Vitamine, Eiweiße und Spurenelemente stärken und halten fit.

Haselnüsse beugen Verschleißerscheinungen der Gelenke vor sowie Entzündungen wie Arthritis. Mit ihrem bis zu 20 Prozent hohen Anteil an Eiweiß sind sie ein idealer Fleisch- und Fischersatz für Vegetarier.

Walnüsse beruhigen die Nerven, helfen gegen nervöse Erschöpfung. Sie liefern eine ideale Kombination aus B-Vitaminen, Lecithin, Cholin und Magnesium. Ihr Anteil an Omega-3-Fettsäuren ist ähnlich hoch wie in manchem Seefisch. Das enthaltene Serotonin mindert den Appetit.

Mandeln enthalten die Vitamine B und E. Magnesium, Eisen, Kupfer und andere Inhaltsstoffe machen munter, ungesättigte Fettsäuren schützen das Herz.

Pistazien stammen aus Persien. Ihr Eiweißanteil von 20 Prozent macht sie zum idealen Fleischersatz, außerdem enthalten sie sättigende und verdauungsfördernde Ballaststoffe.

So köstlich und SO GESUND



Kabeljau mit Mandel-Mangold-Haube

Für 4 Portionen

- 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 1 Zwiebel • 300 g Mangold (alternativ Blattspinat) • Salz, Pfeffer • 80 g Walnusskerne
- 4 Kabeljaufilets (à ca. 120 g) • 200 g Feta

1. Die Tomaten gut abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Mangold waschen, ab-
2. Den Backofen auf ca. 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 20x30 cm) mit ca. 2 EL Tomatenöl fetten.
3. 1–2 EL Tomatenöl in einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Tomaten, Mangoldblätter und -stiele zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 2 Minuten dünsten.

4. Die Nüsse fein hacken. 40 g Nüsse unter den Mangold heben.

5. Den Fisch abbrausen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form legen. Den Mangold-Mix darauf verteilen. Den Feta grob darüberbröckeln und mit den übrigen Nüssen bestreuen.

6. Den Fisch ca. 25 Minuten im Ofen backen. Anschließend evtl. mit Zitronensaft beträufeln und servieren. Dazu passt Kartoffelstampf.



Porree-Risotto mit Haselnüssen

Für 4 Portionen

- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 1 große Stange Porree (400 g) • 150 g Haselnusskerne • Salz, Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß) • 3–4 EL Haselnussöl
- 250 g Risotto-Reis • 4 Zweige Thymian
- 100 ml Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
- 1 l heiße Gemüsebrühe • 3–4 EL Nussmus (Glas)

1. Schalotte sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Porree abrausen und putzen. Das Weiße würfeln, den grünen Teil in feine Ringe schneiden.
2. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Dann die Nüsse aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. 2 EL abnehmen und beiseitelegen, die übrigen Nüsse fein hacken.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Porreewürfel darin in 5 Minuten glasig dünsten. Den Reis zufügen, 2 Minuten mitdünsten. Thymian zufügen.
4. Alles mit Wein ablöschen, diesen reduzieren lassen. So viel Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Wieder Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist. So fortfahren, bis der Reis bissfest und das Risotto cremig ist – das dauert ca. 30 Minuten. Nach ca. 15 Minuten die Porreeringe einrühren.
5. Den Thymian entfernen. Das Nussmus in das Risotto rühren, damit es cremiger wird. Das Risotto würzen.
6. Die beiseitegelegten Nüsse grob hacken, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Risotto auf Teller verteilen und mit Nüssen und Thymian bestreut servieren.



Mandel-Bananen-Shake

Für 4 Gläser (à 300 ml)

2 Bananen schälen und mit dem Saft von 1 Zitrone, 2–3 EL Mandelmus und 1 l Mandelmilch pürieren. Mix in 4 hohe Gläser gießen. 200 g TK-Himbeeren, 1–2 EL braunen Zucker, 100 ml Apfelsaft pürieren und durch ein Sieb passieren. Je ¼ Püree in jedes Glas gießen. Mit Mandeln und Beeren garnieren.

Süß-salzige Nussmischung

Für ca. 200 g

200 g Nüsse und Kerne (Mandeln, Wal- und Haselnüsse, Pistazien) in 1 EL heißem Kokosfett in einer Pfanne anrösten. 2 EL Honig zufügen, den Mix unter Rühren 2–3 Minuten rösten. Mit je ½ TL Chili und Ras el-Hanout (oriental. Gewürzmischung) würzen und mit ½ TL Meersalzflöckchen bestreuen.



WINTERGEMÜSE *bunt & lecker*

Möhren, Steckrüben, Bete & Co.

verwöhnen uns mit einer Vielfalt an Aromen

Urmöhren mit Entenbrust
Rezept Seite 20



Möhren-Tarte
mit Frischkäse
Rezept Seite 20

Bunter Wintersalat
Rezept Seite 20



*Als Salat oder
aus der Pfanne*
EIN FEINES MAHL



Fotos: MSL/Kramp + Gölling

Pfannkuchen mit
Petersilienwurzel
Rezept Seite 20

Knackig oder butterzart EINFACH KÖSTLICH



Schwarzwurzel-Auflauf
Rezept Seite 21



Schwarzwurzeln in Morchelsoße

Für 4 Portionen

Für die Soße:

- 40 g getrocknete Spitzmorcheln • 2 EL Butter • 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt) • 1 EL Mehl
- 100 ml trockener Weißwein • 200 ml Gemüsebrühe • 2 cl Cognac
- 100 g Sahne • 1 EL fein gehackte Petersilie • Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

- 400 g Schwarzwurzeln • 3 EL Weißweinessig • 1 EL Butter
- 1 TL Puderzucker • 75 ml trockener Weißwein • Salz, Pfeffer

1. Für die Soße die Pilze in ca. 200 ml Wasser ca. 30 Minuten quellen lassen. Dann abseihen. Das Einweichwasser auffangen und durch ein feines Tuch filtern, dabei den Sud auffangen. Die Pilze abrausen und abtropfen lassen.
2. Für das Gemüse die Schwarzwurzeln schälen (dabei Einweghandschuhe tragen), abrausen und dritteln. Sofort in eine Schüssel mit Essigwasser legen. Dann gut abtropfen lassen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Schwarzwurzeln zufügen, mit Puderzucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Wein ablöschen, salzen und pfeffern. Dann die Schwarzwurzeln abgedeckt in ca. 25 Minuten bei milder Hitze gar dünsten.
3. Für die Soße die Butter zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Mehl einrühren, kurz mitschwitzen. Mit ca. 100 ml Morchelwasser Wein, Brühe und Cognac ablöschen und unter Rühren ca. 10 Minuten leicht sämig einköcheln lassen. Durch ein Sieb in eine Pfanne mit hohem Rand passieren. Morcheln und Sahne zugeben. Soße bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln. Evtl. etwas Morchelwasser ergänzen. Die Petersilie zufügen, die Soße salzen und pfeffern. Den Topfdeckel abnehmen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Schwarzwurzeln mit der Soße servieren.

Gefüllter Sellerie mit Hähnchen-Pilz-Ragout

Für 4 Portionen

Für den Sellerie:

- 2 kleine Sellerieknollen (à ca. 400 g) • Salz
- 4 EL Weißweinessig • 30 g flüssige Butter

Für das Ragout:

- 500 g Hähnchenbrustfilet • 2 Zwiebeln • 200 g Champignons • 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer • 150 ml Weißwein • 250 ml Gemüsebrühe • 150 g Sahne
- 2–3 EL Soßenbinder • ½ Bund fein gehackte Petersilie
- 1 EL Zitronensaft • 1 TL Worcestershiresoße • 1 Prise Zucker

1. Sellerie schälen, abrausen, quer halbieren und in Salzwasser mit Essig 30–40 Minuten garen. Dann herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Selleriehälften bis auf einen Rand von ca. 1,5 cm mit einem Löffel oder Kugelausstecher aushöhlen. Innen und außen mit der flüssigen Butter einstreichen, in Alufolie wickeln, auf ein Blech legen und im Ofen in ca. 15 Minuten heiß werden lassen.
3. Für das Ragout das Fleisch abrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen und halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum braun anbraten. Das Fleisch mit Salz sowie Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
4. Zwiebeln und Pilze im Bratfett anbraten. Mit Wein ablöschen und diesen einkochen lassen. Brühe und Sahne zufügen und aufkochen. Die Soße mit Soßenbinder binden und das Fleisch zugeben. Das Ragout abgedeckt bei milder Hitze 8–12 Minuten garen.
5. Anschließend die Petersilie unterrühren und das Ragout mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Worcestershiresoße und Zucker abschmecken. Das Ragout in die Selleriehälften füllen, nach Wunsch mit Petersilie garnieren und sofort servieren.



Steckrübenschnitzel
mit Kräuterquark
Rezept Seite 21



Vegane Steaks mit Pilzpfanne

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Thymian
- 4 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 750 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Seitlinge etc.)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Balsamico Essig
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g vegane Sahne-Alternative (z. B. Hafercreme)
- 2 Packungen Veganes Mühlen Steak Typ Rind
- Backpapier

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und dicht an dicht einschneiden, ohne die Kartoffeln dabei zu zerschneiden. Thymian-Blättchen von den Stielen zupfen. Hälfte der Blättchen mit 2 Esslöffeln Olivenöl, 1 Esslöffel Meersalz und grobem Pfeffer vermengen. Kartoffeln damit mischen, dabei Öl und Thymian auch in die Einschnitte reiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) ca. 25-30 Minuten backen. Zwischendurch wenden.
2. Inzwischen Pilze putzen und gegebenenfalls halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und mitbraten. Mit Essig, Brühe und Sahne-Alternative ablöschen. Restlichen Thymian zufügen und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen restliches Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Vegane Steaks darin von beiden Seiten kross anbraten.
4. Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gemeinsam anrichten. Dazu schmeckt vegane Creme mit Kräutern.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Nährwerte
pro Portion

Eiweiß
29 g

Brennwert
1.904 kJ
(455 kcal)

Fett
16 g

Kohlenhydrate
48 g



RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834

REZEPTE FÜR
WEITERE TOLLE
VEGGIE-GERICHTE:
WWW.RUEGENWALDER.DE

AUCH
VEGAN:



Urmöhren mit Entenbrust



Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- 4 Entenbrustfilets (à ca. 200 g)
- Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

- 600 g Urmöhren (oder Möhren)
- 2 EL Zucker • 40 g Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 Mandarinen • Salz, Pfeffer
- 1 Kästchen Gartenkresse

1. Für das Fleisch den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Mit der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett 3–5 Minuten braun anbraten. Salzen und pfeffern. Im Ofen 20 Minuten garziehen lassen.

2. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Den Zucker im Topf goldbraun karamellisieren lassen. Die Butter zufügen, unter Rühren schmelzen lassen. Die Möhren darin anschwitzen, mit der Brühe ablöschen. Abgedeckt bei milder Hitze 5–8 Minuten garen.

3. Die Mandarinen schälen und filetieren. Die Mandarinenfilets in den letzten 2–3 Minuten mit den Möhren mitgaren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen. Mit den Entenbrüsten servieren.

Tipp: Urmöhren sind von außen violett, innen orange oder gelb. Die Kreuzung der aus dem Vorderen Orient stammenden, dunkelvioletten Urform mit einer orangefarbenen schmeckt besonders intensiv. Sie muss nicht geschält werden, gut abbürsten reicht. Da ihr Saft beim Kochen anderes Gemüse dunkel färbt, am besten separat kochen. Urmöhren gibt's im Bauernladen, auf dem Wochenmarkt oder in gut sortierten Supermärkten.

Möhren-Tarte mit Frischkäse



Für 4 Portionen

- 500 g dünne Urmöhren & Möhren (alternativ nur Möhren)
- 40 g Butter • 1 EL Zucker
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Rolle Blätterteig (ca. 270 g, aus dem Kühlregal)
- 2 Eigelb • 1 EL Milch
- 150 g Doppelrahm-Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Rolle Ziegenfrischkäse
- 40 g Haselnusskerne (grob gehackt) • 2 TL Honig

1. Für den Belag Möhren schälen und längs halbieren. Butter und Zucker in einem Topf schmelzen, Möhren zufügen und darin glasig dünsten. Die Brühe angießen, die Möhren abgedeckt 4–6 Minuten schmoren lassen. Dann abkühlen und abtropfen lassen.

2. Den Teig entrollen, in eine Tarteform (ca. 12 x 34 cm) legen und am Rand fest andrücken. Den Teig am Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. 1 Eigelb mit Milch verquirlen und den Teig gleichmäßig damit bestreichen.

3. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Das übrige Eigelb mit dem Frischkäse glatt rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teig streichen.

4. Den Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden. Die Möhren in der Form verteilen, mit dem Ziegenfrischkäse belegen und mit den Haselnüssen bestreuen. Die Tarte mit Honig beträufeln und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 10–15 Minuten backen. Herausnehmen und servieren.

Tipp: Für eine Variante ohne Ziegenkäse die Möhren vor dem Backen gut mit Honig einpinseln.

Bunter Wintersalat



Für 4 Portionen

Für den Salat:

- 1 Rote Bete • 1 Gelbe Bete
- 200 g Urmöhren & Möhren (alternativ nur Möhren)
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Feldsalat
- 120 g Emmentaler
- 60 g Walnusskerne
- 1 roter Apfel

Für das Dressing:

- 4 EL Apfelessig • 2 TL Senf
- 8 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer

1. Für den Salat beide Beten abbrausen und in kochendem Wasser 30–40 Minuten garen.

2. Inzwischen die Möhren schälen, putzen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhrenstreifen darin unter Wenden 2–3 Minuten anschwitzen. Dann die Möhren beiseitestellen.

4. Die Beten aus dem Wasser heben und abschrecken. Die Knollen schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden (dabei evtl. Einweghandschuhe tragen).

5. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Den Käse in Würfel schneiden. Die Walnüsse hacken.

6. Für das Dressing Essig und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Öl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Den Apfel abbrausen, trocken reiben und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

8. Beten, Möhren, Feldsalat und Apfel auf einer Platte anrichten und mit Dressing beträufeln. Den Käse und die Walnüsse darüberstreuen und den Salat servieren.

Pfannkuchen mit Petersilienwurzel



Für 4 Portionen

Für die Petersilienwurzeln:

- 300 g Petersilienwurzeln
- Salz

Für die Pfannkuchen:

- 180 g Mehl
- 300 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 20 g Butter
- fein gehackte Petersilie

1. Die Petersilienwurzeln schälen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Wasser salzen und die Petersilienwurzeln darin 3–4 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Für die Pfannkuchen Mehl, Milch und Salz in einer Schüssel glatt rühren. Die Eier nacheinander unterrühren.

3. Den Backofen auf ca. 80 Grad vorheizen. 5 g Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. ¼ des Teigs in die Pfanne geben und durch das Schwenken der Pfanne den Teig gleichmäßig verteilen. ¼ der Petersilienwurzeln auf dem Teig verteilen und den Pfannkuchen in 2–3 Minuten goldbraun backen. Dann den Pfannkuchen wenden und weitere 2–3 Minuten backen. Auf diese Weise 3 weitere Pfannkuchen zubereiten. Die fertigen Pfannkuchen im Backofen warmhalten.

4. Die Pfannkuchen nach Wunsch mit fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt ein Kräuterquark.

Tipp: Statt der Petersilienwurzeln können Sie für die Pfannkuchen auch in Scheiben geschnittene Pastinaken oder Möhren verwenden.

Schwarzwurzel- Auflauf



Für 4 Portionen

Für Fleisch & Gemüse:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 3 EL Öl • 1 Zwiebel (gewürfelt)
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer • 1 TL getr. Thymian
- 6 EL Weißweinessig
- 500 g Schwarzwurzeln
- 250 g Staudensellerie
- 100 g geriebener Bergkäse

Für den Guss:

- 40 g Butter • 30 g Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Sahne • 100 g geriebener Bergkäse • Salz, Pfeffer

1. Das Hack im heißen Öl in einer Pfanne anbraten. Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Das Tomatenmark einrühren, kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen, ca. 20 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

2. Für den Guss Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darin kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne unter Rühren ablöschen. Aufkochen, bei milder Hitze 10 Minuten köcheln. Käse zufügen, unter Rühren schmelzen. Guss abschmecken.

3. Essig in 1 l kaltes Wasser rühren. Die Schwarzwurzeln schälen (dabei Einweghandschuhe tragen), abbrausen und sofort ins Essigwasser legen. Dann in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Den Sellerie putzen und längs halbieren.

4. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform fetten.

5. Hack in der Form verteilen, mit Gemüse belegen. Guss darüber geben, mit Käse bestreuen. Auflauf im Ofen auf zweiter Schiene von unten 25–30 Minuten gratinieren. Evtl. mit Selleriegrün bestreut servieren.

Steckrübenschnitzel mit Kräuterquark



Für 4 Portionen

Für die Schnitzel:

- 1 Steckrübe (ca. 700 g)
- Salz • 1 TL Kümmel
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Eier • 2 EL Sahne
- Pfeffer
- 200 g Butterschmalz

Für den Quark:

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 250 g Sahnequark
- 150 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer

1. Für die Schnitzel die Steckrübe schälen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz sowie Kümmel ins Wasser geben und die Steckrüben darin 10–12 Minuten garen. Anschließend die Steckrüben abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

2. Für den Quark den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Kresse evtl. fein hacken.

3. Den Quark mit der sauren Sahne verrühren. Die Kräuter unterrühren und den Dip mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4. Das Mehl sowie die Brösel getrennt auf flache Teller streuen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Die Steckrüben erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt mit den Bröseln panieren.

5. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Steckrüben darin je Seite in 3–4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Steckrüben evtl. mit Zitronenscheiben garnieren und servieren. Den Quark dazu reichen.



Ofengemüse mit Gewürzöl

Für 4 Portionen

- 200 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 EL getr. Kräuter der Provence
- 500 g Urmöhren & Möhren (alternativ nur Möhren)
- 300 g Pastinaken
- 2 Zwiebeln • 4 Lorbeerblätter

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 4 Bögen Backpapier (ca. 30x30 cm) auf der Arbeitsfläche auslegen.

2. Öl, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Kräuter der Provence in einer

Schüssel verrühren. Die Möhren sowie die Pastinaken schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit dem Würzöl in der Schüssel mischen.

3. Jeweils ¼ vom Gemüse mit 1 Lorbeerblatt auf 1 Bogen Backpapier geben. Das Papier wie ein Bonbon verschließen und an den Enden mit Küchengarn fixieren. Die Päckchen auf ein Blech legen und dann im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20–25 Minuten garen. Das Gemüse im Papier servieren.

In den Wurzeln stecken
viele Vitalstoffe und
jede Menge Geschmack

Fotos: MSL/Kramp + Golling, Fotolia (2), Shutterstock (3)

Gesund & aromatisch: WURZELGEMÜSE

Bunt und vielfältig im Geschmack ist die Gruppe der Wurzelgemüse, die auch Knollengemüse genannt werden. Rote Bete, Möhren, Steckrüben, Schwarzwurzeln, Topinambur, Pastinaken und Petersilienwurzeln sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Denn in ihren Wurzeln, Knollen und Rüben speichern die Pflanzen Nährstoffe in hoher Konzentration, sie enthalten oft mehr Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe als manches Blattgemüse. Auch ihre Verwendung in der Küche ist vielseitig. Scharf, würzig, nussig, erdig, mild oder süßlich – das Geschmacksspektrum ist immens. Man kann sie kochen und roh verzehren, letzteres vor allem, wenn sie jung und zart sind. So wird auch die enthaltene Folsäure nicht durch Hitze, Licht und Sauerstoff zerstört. Auch das Vitamin C, Ballaststoffe und Flavonoide bleiben besser erhalten. Rohes Wurzelgemüse sollte immer mit einer Vitamin-C-haltigen Marinade beträufelt werden, das schützt vor Verfärbungen durch Oxidation. Mineralstoffe und Pflanzenfarbstoffe kann unser Körper allerdings besser verwerten, wenn das Gemüse gesund ist.

Wenn Wurzeln und Knollen unversehrt und zart sind, reicht es wenn man sie einfach nur wäscht und abbürstet. Die Schale am besten dranlassen, weil sich direkt darunter die meisten Vitalstoffe und Vitamine befinden. Nur sehr harte und stark verschmutzte Wurzeln sollte man sparsam schälen. Bei allen Wurzeln kann man das Grün mitverwenden.

Die meisten Knollengemüse lassen sich in einem nicht zu trockenen, dunklen Keller länger lagern. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie 14 Tage frisch. Gut geeignet für die Tiefkühltruhe sind Rote Bete, Knollensellerie, Kohlrabi, Pastinaken, Schwarzwurzeln (nur vorgekocht) und Topinambur. Es empfiehlt sich, diese Gemüse vorher zu zerkleinern, kurz in Salzwasser zu blanchieren und anschließend in kaltem Wasser abzuschrecken. So behalten sie ihren Geschmack.

Zum Einfrieren weniger geeignet sind wasserreiche Gemüse wie Karotten, Petersilienwurzeln oder Sellerie. Beim Einfrieren dehnt sich das Wasser aus und schädigt die Zellwände. Dadurch gehen Farbe, Frische und Konsistenz verloren.

Möhren zählen übrigens zu den ältesten Gemüsesorten. Die „Wilde Möhre“, die man heute noch auf Wiesen finden und ernten kann, wurde wahrscheinlich schon in der Steinzeit verzehrt. Der Vorfahre unserer heutigen Möhre oder Karotte, die Urmöhre, stammt aus dem Vorderen Orient und war fast schwarz. Im 12. Jahrhundert kamen die schwarzen Möhren über das Mittelmeer nach Deutschland. Ende des 17. Jahrhunderts kreuzten dann Niederländer die weißen Sorten des Mittelmeers mit den dunkleren des Orients. Daraus entstand unsere heutige, orangefarbene Möhre.

Pastinaken zählen wie Steckrüben, Petersilienwurzeln und Topinambur zu jenen alten Sorten, die noch im 17. Jahrhundert in Europa sehr beliebt waren und dann in Vergessenheit gerieten. Etwa weil sie durch Kartoffeln verdrängt wurden, oder weil sie – wie die Steckrübe – in Hunger- und Kriegszeiten als ungeliebtes Notgemüse erhalten mussten. Jetzt sind sie glücklicherweise wieder öfter im Angebot und erfreuen in ihrer Farb- und Geschmacksvielfalt Augen und Gaumen.

Vom Not- zum Trendgemüse: Lange vergessene Sorten sind wieder da!



Urmöhren schmecken intensiver als herkömmliche Sorten und eignen sich daher gut für Rohkost. Die Rübe enthält 40 Prozent mehr Betacarotin als herkömmliche Sorten, der lila Farbstoff Anthocyan wirkt antioxidativ und fördert die Durchblutung. Im Handel gibt es eine Rückzüchtung als Urmöhre: Die Sorte 'Purple Haze' hat einen orangefarbenen Kern, der von einer dunkelvioletten Schicht umhüllt wird.



Pastinaken überzeugen durch ihren hohen Gehalt an B-Vitaminen, Mineralstoffen und ätherischen Ölen sowie ihren zart-süßen, nussartigen Geschmack. Sie schmecken als Rohkost und als gekochtes Gemüse. Pastinaken haben eine glatte, leicht glänzende Schale und eine ringförmige Vertiefung am Wurzelansatz. Das unterscheidet sie von der sehr ähnlichen **Petersilienwurzel**. Diese ebenfalls sehr mineral-



und vitaminreichen Wurzeln duften und schmecken würzig nach Suppengemüse und passen gut zu herben Wintersalaten.

Steckrüben waren lange als „Notgemüse“ verpönt. Unter den alten Sorten feiern sie das wohl größte Comeback und schmücken derzeit die Speisekarten von Top-Restaurants. Das liegt sicher an ihrem süßlichen Aroma, das in Eintöpfen, als gekochtes Gemüse oder auch in der



Pfanne herausgekitzelt wird. Zudem punkten Steckrüben durch die in ihnen enthaltenen, antientzündlich wirkenden Senföle.

Topinambur mit seiner nuss- und artischockenähnlichen Würznote führt ein geschmackliches Eigenleben. Er wird gern als Rösti, Suppe oder Püree zubereitet, schmeckt aber auch lecker als Carpaccio oder Salat. Mit dem Wirkstoff Inulin baut Topinambur die Darmflora auf.



Bayerische Strauben
Rezept Seite 27

MIT SCHMALZ & SCHMACKES

Feines Schmalzgebäck kommt an jecken Tagen immer gut an –
egal ob Sie Fasching, Fastnacht oder Karneval feiern

Badische Scherben

Für ca. 50 Stück

- 300 g Mehl
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier (Größe M)
- 75 g saure Sahne (stichfest)
- Fett zum Frittieren
- 3 EL Puderzucker
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

1. Mehl, Zucker, Salz, Eier und saure Sahne glatt verkneten. Dann den Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen und mit einem Teigrädchen mit Zickzack-Schneide in „Scherben“ (Rauten, ca. 5 cm lang) schneiden. Die Rauten mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit einem Tuch abdecken und ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Das Frittierfett auf ca. 175 Grad erhitzen. Die Scherben darin portionsweise (siehe Tipp

Seite 27) in 3–4 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Puder- und Vanillezucker mischen. Die Scherben mit dem Zucker-Mix bestäuben und servieren.

Tipp: Für schön gleichmäßige Scherben ein sauberes Lineal auf den Teig legen und das Rädchen daran entlangführen.

Krapfen, Pfannkuchen oder Berliner

Für ca. 15 Stück

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 200 ml lauwarme Milch
- 2 Eigelb
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL fein abgerieb. Bio-Zitronenschale
- 100 g weiche Butter
- Fett zum Frittieren
- Erdbeermarmelade
- Puderzucker

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und mittig eine Mulde formen. Die Hefe hineinbröckeln. Milch, Eigelbe, Zucker, Salz, Zitronenschale und Butter zufügen. Alles erst mit einem Handrührgerät, dann per Hand auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig glatt verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort mind. 1 Stunde gehen lassen – sein Volumen muss sich verdoppeln.

2. Dann den Teig erneut durchkneten und ca. 2 cm dick ausrollen. Aus dem Teig mit einem Plätzchenausstecher (Ø ca. 6 cm) oder einem

Glas Kreise ausstechen. Diese auf bemehlter Arbeitsfläche bei Zimmertemperatur nochmals 1 Stunde gehen lassen.

3. Das Frittierfett auf 175 Grad erhitzen. Die Teiglinge im Fett portionsweise (siehe Tipp Seite 27) ca. 3 Minuten je Seite goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Marmelade glatt rühren und in eine Garnierspritze mit langer, schmaler Tülle füllen. Die Marmelade in die Krapfen spritzen, diese mit etwas Puderzucker bestäuben und am besten frisch servieren.



Das Hefegebäck bringt uns
IN FEIERLAUNE

Strauben (Spritzgebäck)



Für ca. 10 Stück

Für den Brandteig:

- 1 Prise Salz
- 50 g Butter
- 1 EL Zucker
- 150 g Mehl
- 3 Eier (Größe M)
- Fett zum Frittieren

Für die Glasur:

- 200 g Puderzucker • 1 EL Rum
(alternativ Zitronensaft)

1. Für den Teig 250 ml Wasser, Salz, Butter und Zucker in einem Topf aufkochen. Dann das Mehl auf einmal zufügen und alle Zutaten mit

einem Kochlöffel 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze rühren, bis sich am Topfboden ein Belag bildet und sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst.

2. Den Teig in einer Schüssel ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann die Eier nach und nach mit einem Kochlöffel gut in den Teig einarbeiten. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und als Ringe (Ø ca. 6 cm) auf Backpapier spritzen.

3. Das Frittierfett auf 175 Grad erhitzen. Die Teiglinge portionsweise (siehe Tipp unten) mit geölter Palette ins Fett geben, 4–5 Minuten je Seite backen. Dann die Strauben z.B. mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Für die Glasur den Puderzucker mit dem Rum und ca. 3 EL Wasser in einer Schüssel glatt rühren. Die Strauben in die Glasur eintauchen, abtropfen und trocknen lassen. Das Gebäck am besten frisch servieren.

Gut zu wissen – Tipps rund um das Frittieren

Die Temperatur

170–175 Grad sind für das Öl ideal. Wer in einem Topf frittiert, steckt zur Temperaturkontrolle einfach den Stiel eines Holzkochlöffels ins Öl. Steigen Bläschen daran auf, ist die Temperatur passend. Noch besser funktionieren Zuckerthermometer, die genau bis 200 Grad messen.

Das Fett

Die meisten Hersteller geben an, ob ihr Öl oder Fett zum Frittieren geeignet ist. Hoch erhitzen und neutral im Geschmack sind Kokosfett (z.B. „Palmin“) oder Rapsöl. Auch Butterschmalz eignet sich zum Frittieren – und sorgt für feinen Buttergeschmack.

Kalorien sparen

Das Schmalzgebäck nach dem Frittieren unbedingt auf

Küchenpapier abtropfen lassen, damit es sich nicht mit zu viel Fett vollsaugt.

In kleinen Portionen

Den Teig sollten Sie immer nur in kleinen Portionen frittieren, sonst kühlt das Fett zu stark aus und das Gebäck saugt sich übermäßig damit voll. Anschließend das Gebäck abtropfen und auskühlen lassen.



Rheinische Mutzen

Für ca. 20 Stück

- 100 g weiche Butter
- 125 g Zucker
- 1 Prise Salz
- fein abgerieb. Schale von ½ Bio-Zitrone
- 3 Eier (Größe M)
- 200 g Magerquark
- 300 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- Fett zum Frittieren
- Puderzucker

1. Für den Teig Butter, Zucker, Salz, Zitronenschale und Eier in einer Schüssel schaumig rühren. Dann den Quark zufügen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterheben.

2. Das Fett auf ca. 175 Grad erhitzen. Vom Teig mit 2 Löffeln Klöße abstechen und diese portionsweise ins heiße Fett geben. Die Mutzen 4–5 Minuten ausbacken, dabei einmal wenden.

3. Anschließend die Mutzen z.B. mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen. Die Mutzen mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Tipp: Mutzen schmecken frisch am besten. Sollten welche übrig bleiben, in Gefrierbeuteln oder -dosen einfrieren. Später bei Zimmertemperatur auftauen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Himmolisches Gebäck

Am Fuße des Dachsteingebirges gibt es das ganze Jahr über traditionelle Krapfen: „katholische“ und „evangelische“

Der Samstag ist in der Obersteiermark „traditionell Krapfentag“, erzählt Loisi Steiner und knetet ihren Teig ein letztes Mal energisch durch. Dann formt sie die Kugel zu einer Rolle, schneidet gleich große Stücke davon ab, die sie mit der Hand flach drückt. Bevor sie ausgerollt und anschließend im heißen Fett ausgebacken werden, müssen sie noch etwas ruhen. Krapfenbacken verlangt einiges an Erfahrung. Obwohl das Gebäck nur aus wenigen Zutaten besteht und der Teig schnell gemacht ist, gelingt es nicht immer auf Anhieb. Loisi Steiner beherrscht die Zubereitung aus dem Effeff. „Wie viele ich zubereitet habe, ist schwer zu sagen. Ich schätze mal, einige Tausend werden es schon sein“, lacht die 63-Jährige. Österreich ist bekannt für seine Krapfen, und nirgendwo sonst im Land gibt es das

Gebäck in einer größeren Vielfalt als in der Steiermark. Hier findet man Lichtmesskrapfen, Hochzeitskrapfen, Rosenkrapfen, Heiliggeistkrapfen und Sterbekrapfen. Die Unterscheidung von „evangelischen“ und „katholischen“ Krapfen gibt es nur in der Obersteiermark. Oben in der Ramsau, einem 18 Kilometer weiten und vier Kilometer breiten Hochplateau, kommt das Fettgebackene nach „evangelischer“ Art auf den Tisch. Im tiefer gelegenen, nur wenige Kilometer entfernten Schladming isst man „katholische“ Krapfen. Doch woher kommen diese Bezeichnungen?

„Eigentlich ist das recht einfach“, sagt Loisi und erklärt: „Während auf den schattigen Tauern-Nordhängen im katholisch geprägten Ennstal früher nur Roggen wuchs, reifte der Weizen auf dem sonnenverwöhnten Plateau der Ramsau besser.

Deshalb wurden die feineren, aus Weizenmehl mit Hefe und Butter zubereiteten Krapfen eines Tages ‚evangelische‘ getauft und die aus Roggenmehl, ohne Hefe und Ei zubereiteten ‚katholische‘.“

Bevor die Einheimischen das Gebäck auf-tischen, gibt es vorneweg traditionell eine Nockerlsuppe. Erst danach kommen die Krapfen. Ob die dann süß oder herzhaft gegessen werden, hängt von der Art ab. Der Roggen- bzw. der „katholische“ Krapfen schmeckt mit Sauerkraut und warmen Kartoffeln oder mit pikantem Steirerkas gut. Der flaumigere Weizen- bzw. „evangelische“ Krapfen eignet sich eher für die süße Variante, etwa mit Honig. Auch mit Puderzucker bestäubt schmeckt er einfach himmlisch. Einen Favoriten hat Loisi übrigens nicht: „Mir schmecken boide guat!“

Christina Feser



Evangelische Krapfen

Für ca. 30 Stück

- 1 kg Weizenmehl • 2 Eier • 100 g warme Butter
- 1 Prise Salz • 1 EL Zucker • 1 Würfel Hefe
- ¼ l warme Milch • ca. 2 EL ÖL
- reichlich Butterschmalz zum Ausbacken

1. Mehl, Eier, Butter, Salz sowie Zucker in einer Schüssel mischen und mittig eine Mulde formen. Hefe und 5 EL Milch verrühren, in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Übrige Milch und Öl zufügen und alles glatt verkneten. Den Teig abdecken und weitere 30–45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Aus dem Teig tischtennisballgroße Kugeln formen und diese mit einem Nudelholz zu ca. 1 cm dicken Fladen (Ø ca. 15 cm) auswalken.
4. Das Schmalz erhitzen und die Teiglinge darin nacheinander ausbacken. Dann die Krapfen aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fotos: Christina Feser



Katholische Krapfen

Für ca. 15 Stück

- 500 g Roggenmehl • $\frac{1}{4}$ l kalte Milch
- $\frac{1}{2}$ gestrichener EL Salz
- reichlich Butterschmalz zum Ausbacken

1. Mehl mit Milch sowie Salz verrühren und zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Rolle (\varnothing ca. 8 cm) formen und diese in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Immer zwei und zwei Stücke mit etwas Mehl zusammendrücken und wieder auseinandernehmen (so werden sie schön rund), dann jeweils zu Fladen ausrollen.

2. Das Schmalz erhitzen und flüssig werden lassen. Die Teiglinge einzeln vorsichtig in das heiße Fett legen. Mit einem Spieß in der Mitte anstechen, umdrehen und sofort aus dem Fett herausnehmen (dabei Zugluft vermeiden!). Die Krapfen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Die „katholischen“ Krapfen werden mit Steirerkas (Sauermilchkäse aus der Steiermark) bestreut und zusammengerollt gegessen.



Gewusst, wie Wichtig ist, dass der Teig für die „katholischen“ Krapfen glatt und nicht zu fest ist. Das Fett zum Ausbacken muss, anders als bei der „evangelischen“ Variante, sehr heiß sein. „Sonst werden sie hart“, so Loisi

HÜTTEN- SCHMANKERL *zünftig aufgetischt*

In den Bergen schätzt man
einfache, unkomplizierte Gerichte.
Herzhaft-würzig oder himmlisch süß:
Wir haben wunderbare Rezepte der
Alpenküche für Sie ausgesucht



Schupfnudelpfanne
mit Sauerkraut
Rezept Seite 38

TRADITION

Zart & aromatisch FEINES VOM OCHSEN

Bouillon mit Frittaten
Rezept Seite 38

Ochsenbrust mit
Meerrettichkruste
Rezept Seite 38

TRADITION

Mit oder ohne Füllung KNÖDEL GEHÖREN DAZU

Bauernknödel mit Spinatfüllung
Rezept Seite 38



Deftiger Hüttenschmaus
mit Semmelknödeln
Rezept Seite 40



TRADITION

Topfen-Grieß-Schmarrn
Rezept Seite 40

Kernig & fruchtig
EIN GENUSS

Kipferl-Auflauf mit Aprikosen
Rezept Seite 40



Mohnthascherln
Rezept Seite 40

Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut



Für 4 Portionen

- 50 g Tiroler Speck (in dünnen Scheiben) • 600 g Pellkartoffeln (gekocht, vom Vortag)
- 100 g Mehl • 1 Ei (Größe M)
- Salz • geriebene Muskatnuss
- 4–5 EL Öl • 3 große Zwiebeln
- 500 g Schweinenacken oder -schulter • Pfeffer • Zucker
- 1 TL Tomatenmark
- 1–2 TL Paprikapulver
- 300 ml Fleischbrühe
- 500 g Sauerkraut (Dose)
- 200 g stichfeste saure Sahne

1. Den Speck in eine kalte Pfanne legen, erhitzen, knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Zerkleinern.

2. Für die Schupfnudeln Kartoffeln pellen, durch die Presse drücken. Mit Mehl und Ei zu einem festen Teig kneten. Mit Salz und Muskat würzen. Teig auf bemehlter Fläche zur Rolle (Ø 4 cm) formen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese zu Schupfnudeln formen.

3. Die Schupfnudeln portionsweise in siedendem Salzwasser 2 Minuten garen. Abtropfen lassen und mit 2–3 EL Öl beträufeln.

4. Die Zwiebeln abziehen, würfeln. Das Fleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden. In 2 EL heißem Öl in einer Pfanne mit hohem Rand ca. 3–5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln 10 Minuten mitschmoren. Zucker, Tomatenmark, Paprikapulver einrühren, Brühe angießen. Sauerkraut zufügen und alles abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 35 Minuten schmoren, dann abschmecken.

5. Die Schupfnudeln kurz in Butter in einer Pfanne braten, dann vorsichtig unter die übrigen Zutaten heben. Alles mit Speckchips und saurer Sahne servieren.

Bouillon mit Frittaten



Für 4 Portionen

Für die Bouillon:

- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Markknochen
- 1 große Zwiebel • 1–2 EL Öl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren • Salz
- 750 g Suppenfleisch vom Ochsen

Für die Pfannkuchen:

- 120 g Mehl • 1 Prise Salz
- 2 Eier (Größe M) • 250 ml Milch
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Butterschmalz

1. Das Gemüse putzen, schälen, abbrausen. Je ¼ von Möhre, Sellerie und Porree beiseitelegen, übriges Gemüse grob zerkleinern. Knochen abbrausen und trocken tupfen.

2. Zwiebel samt Schale halbieren, auf den Schnittflächen in einem Topf ohne Fett anrösten. Das Öl zufügen, Gemüswürfel und Knochen darin kurz anrösten. 2 l Wasser angießen und aufkochen. Gewürze zufügen, salzen.

3. Das Fleisch abbrausen, in den Topf geben und bei kleiner Hitze mind. 1 ½ Stunden köcheln. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.

4. Inzwischen Mehl, Salz, Eier und Milch verrühren. Den Schnittlauch unterheben. Aus dem Teig portionsweise im heißen Schmalz in einer Pfanne dünne Pfannkuchen backen. Diese aufrollen und in Scheiben schneiden.

5. Fleisch aus der Brühe heben. Brühe durch ein Sieb passieren, etwas einkochen, abschmecken. Übriges Gemüse fein schneiden, in der Brühe garen. Fleisch in Streifen schneiden (ggf. Fett entfernen), mit Frittaten in tiefe Teller geben, mit Brühe aufgießen. Nach Wunsch mit Schnittlauch bestreut servieren.

Ochsenbrust mit Meerrettichkruste



Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln • 1 Stange Porree
- 3 Möhren • 1,2 kg Ochsenbrust (ohne Knochen) • Salz, Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz
- 300 ml halbtrockener Apfelwein
- 600 ml Fleischbrühe
- 1 Lorbeerblatt • 2 Pimentkörner
- 2 Gewürznelken
- 2 EL körniger Senf • 4 Schalotten
- 1 Stück Meerrettich (6–8 cm)
- 1 säuerlicher Apfel • 5 EL Butter

1. Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebeln abziehen und vierteln. Porree und Möhren putzen, evtl. schälen, abbrausen und grob würfeln.

2. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Schmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin anbraten, herausnehmen. Gemüse im Bräter anrösten. Wein und etwas Brühe angießen, Gewürze zufügen. Das Fleisch mit Senf bestreichen, auf das Gemüse setzen. Bräter abdecken, Fleisch in ca. 4,5 Stunden im Ofen weich schmoren. Öfter wenden. Übrige Brühe nach und nach angießen.

3. Schalotten abziehen, fein schneiden. Meerrettich schälen, raspeln. Apfel schälen, entkernen, Fruchtfleisch würfeln. 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln glasig dünsten, Meerrettich untermischen, Apfel unterheben. Salzen, pfeffern.

4. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Apfel-Meerrettich-Mischung und übrige Butter darauf verteilen. Die Ofentemperatur auf 180 Grad hochschalten. Die Kruste in ca. 6 Minuten knusprig backen.

5. Gemüse samt Flüssigkeit durch ein Sieb passieren, um die Hälfte einkochen, würzen. Fleisch mit Soße servieren. Dazu passen Porreegemüse, Spätzle oder Schupfnudeln.

Bauernknödel mit Spinatfüllung



Für 4 Portionen

- 200 ml Milch • 400 g Bauernbrot (oder Brötchen; vom Vortag)
- 2 Zwiebeln • 1 EL Butter
- 200 g frischer Wurzelspinat (oder 220 g TK-Blattspinat)
- Salz, Pfeffer • Muskat
- 3 Eier (Gr. M) • 100 g gerieb. Bergkäse • 1 TL Olivenöl
- 2 Dosen geschälte Tomaten (à 400 g) • 1 TL Balsamico-Essig
- Zucker • 60 g Pinienkerne

1. Die Milch erhitzen. Das Brot in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben, mit der Milch übergießen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. 1 Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 TL heißer Butter dünsten. zum Brot geben. Spinat waschen, putzen und fein schneiden. Die übrige Butter in einem Topf erhitzen, Spinat tropfnass zufügen, abgedeckt 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

3. Die Brotmasse mit Zwiebel, Eiern und Käse verkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Mit angefeuchteten Händen etwa 8 Knödel formen, dabei je 2–3 TL Spinatmasse in die Mitte der Knödel als Füllung einarbeiten.

4. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Knödel darin in 15–20 Minuten gar ziehen lassen.

5. Für die Soße übrige Zwiebel abziehen, fein würfeln, im heißen Öl dünsten. Tomaten grob zerteilen, mit Saft zur Zwiebel geben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Essig, Zucker würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

6. Die Knödel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Evtl. mit Basilikum garnieren, mit Soße und Pinienkernen servieren.

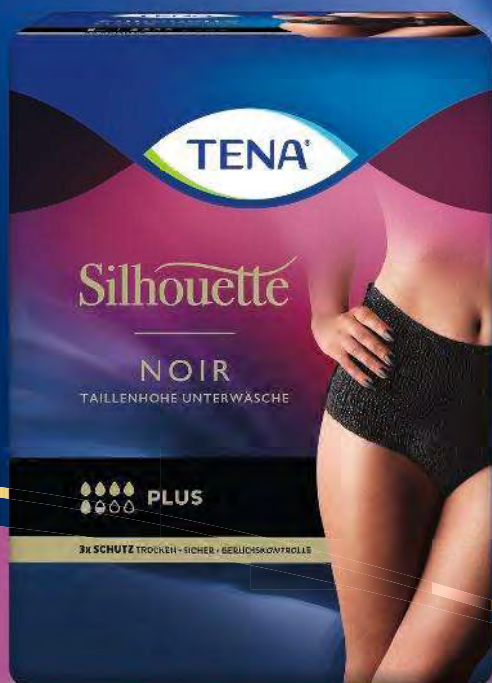


NEU Silhouette

NOIR

Tailenhohe Unterwäsche

Die erste schwarze Unterwäsche
mit dem Schutz von TENA.



Erhältlich in den Größen M und L.

Gratis-Probe bestellen auf tena.de
oder unter 01806 - 12 12 22*

* Festnetz max. 0,20 €/Gespräch, Mobilfunk max. 0,60 €/Gespräch.
Anrufe sind nur aus Deutschland möglich.

Deftiger Hüttenschmaus



Für 4 Portionen

- 4 Scheiben Rinderrostbraten (ca. 2 cm dick; aus dem Rücken)
- Salz, Pfeffer • 2 EL Butter-schmalz • 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe • 200 ml Rotwein • 300 ml Rinderfond
- 1 Lorbeerblatt • 2 Gewürznelken
- 3–4 Semmelknödel (vom Vortag) • 3 Möhren • 1 gr. Stange Porree • 60–80 g kalte Butter
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern. Fettrand in regelmäßigen Abständen einschneiden. Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Mit Alufolie bedeckt auf einem Teller im warmen Ofen ziehen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein schneiden und im Bratfett in der Pfanne goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein angießen und fast vollständig einkochen lassen. Fond angießen, Lorbeer sowie Nelken zufügen und Fond leicht einkochen.

3. Inzwischen Knödel halbieren, in dicke Scheiben schneiden. Gemüse evtl. schälen, dann putzen, abrausen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden. 3–4 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Knödel darin von beiden Seiten braun braten, herausheben. Das Gemüse im Bratfett andünsten, würzen und unter Wenden garen. Knödelscheiben zufügen und alles erhitzen.

4. Den Fleischsaft vom Teller unter den Zwiebelfond rühren. Übrige Butter (3–4 EL) stückchenweise untermixen. Das Fleisch in der Soße erhitzen, mit dem Gemüse-Knödel-Mix sowie evtl. mit Petersilie bestreut servieren.

Topfen-Grieß-Schmarrn



Für 4 Portionen

- 3 EL Rosinen • 3 EL Rum
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 EL Zucker • 125 g Sauerrahm
- 250 g Topfen (alternativ Magerquark) • fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Zitrone
- 50 g Weichweizengrieß
- 1 Prise Salz • 8 EL Butter
- 2 EL brauner Zucker
- 4 EL gehackte Walnusskerne

1. Die Rosinen heiß abrausen, abtropfen lassen und mit dem Rum mischen. Die Eier trennen. Eigelbe, Vanillezucker und 2 EL Zucker hell-schaumig schlagen. Sauerrahm, Topfen sowie Zitronenschale verrühren und löffelweise unter die Eigelbcreme heben. Dann den Grieß einrühren. Den Teig mind. 20 Minuten kühl stellen und quellen lassen.

2. Eiweiß mit übrigem Zucker und Salz sehr steif schlagen. Dann den Eischnee gleichmäßig unter die Grießmasse heben. Die Rosinen abtropfen lassen und vorsichtig unter die Masse ziehen.

3. 4 EL Butter in einer großen Pfanne (Ø ca. 28 cm) erhitzen. Den Teig einfüllen und bei schwacher Hitze abgedeckt in ca. 3 Minuten stocken lassen. Den Fladen wenden und weitere ca. 3 Minuten abgedeckt stocken lassen.

4. Die übrige Butter und den braunen Zucker in einer Pfanne erhitzen. Die Nüsse einrühren und karamellisieren lassen.

5. Den Schmarrn mit Pfannenwänden zerzupfen und portionsweise in der Walnussbutter ca. 2 Minuten goldbraun braten. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben und servieren. Dazu passt Aprikosen- oder Zwetschgenkompott.

Kipferl-Auflauf mit Aprikosen



Für 4 Portionen

- 1 Dose Aprikosenhälften (480 g)
- 1 Bio-Mandarine • Saft von 4–6 Mandarinen (ca. 250 ml)
- 110 g Zucker • 1 Prise Zimt
- 1 TL Speisestärke
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 6 Kipferl (alternativ Croissants oder Hörnchen; vom Vortag)
- 200 ml Milch • 200 g Sahne
- 4 Eier • 60 g Butter
- Mandelblättchen

1. Die Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. Aprikosen in eine Schüssel geben. Mandarine heiß abrausen. 1 TL Schale fein abreiben, Frucht auspressen, Saft über Aprikosen gießen. Die Aprikosen abgedeckt beiseite stellen.

2. Für die Soße 100 g Aprikosen, Aprikosensaft, Mandarinschale und 250 ml -saft pürieren. Das Püree aufkochen, mit Zimt und 30 g Zucker abschmecken. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, ins Püree einrühren und aufkochen. Es soll eine dickflüssige Soße entstehen. Die Soße abkühlen lassen.

3. Die getrockneten Aprikosen fein würfeln. Die Kipferl waagrecht aufschneiden. 40 g Zucker mit Milch, Sahne und Eiern verquirlen.

4. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine flache Auflaufform (ca. 26 x 18 cm) fetten.

5. Die Kipferl mit den übrigen Aprikosenhälften in die Form schichten. Die Eiersahne darüber gießen. Die Butter in Flöckchen, den übrigen Zucker (40 g), die getrockneten Aprikosen und die Mandelblättchen darauf verteilen. Den Auflauf ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten ruhen lassen. Den Auflauf mit der Aprikosensoße servieren.

Mohntascherln mit Bröseln



Für 4 Portionen

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 60 g Weichweizengrieß
- 240 g Mehl
- 2 Eier • Salz
- 250 g Mohnback
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 50 g Zwetschgenmus
- 50 g Löffelbiskuits
- 2 EL Butter
- evtl. Zitronenmelisse

1. Die Kartoffeln abrausen und ca. 20 Minuten in Wasser garen. Dann abgießen, abschrecken und pellen. Noch heiß durch die Presse drücken, dann ausdampfen und abkühlen lassen.

2. Kartoffeln, Grieß, Mehl, Eier und ¼ TL Salz glatt verkneten. Mohnback, Zitronenschale und Zwetschgenmus verrühren.

3. Den Teig auf bemehlter Fläche ca. 5 mm dünn ausrollen und ca. 20 Kreise (Ø 12 cm) ausstechen. Je 1 TL Mohn-Mix auf jeden Kreis geben, diese über der Füllung zu Halbmonden falten, die Ränder (mithilfe einer Gabel) andrücken.

4. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Tascherln darin portionsweise ca. 6–8 Minuten sieden lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen.

5. Die Löffelbiskuits in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zerbröseln. Die Butter in einer Pfanne leicht bräunen, die Brösel zufügen. Die Tascherln kurz darin schwenken. Dann die Tascherln auf Tellern anrichten, evtl. mit etwas Melisse garnieren und servieren.

Tipp: Dazu passt ein mit etwas Vanille oder Tonkabohne verfeinertes Aprikosen-, Zwetschgen- oder Birnenkompott.

Frohsinn

kommt nicht per Lieferservice.



Die Entdeckung der geglückten Zeit

www.mein-schoenes-land.com

HAUSGEMACHT

Eiweißbrot mit Kürbiskernen
Rezept Seite 47

Lecker, leicht und VEGETARISCH

Gesunde Fette, wenige Kohlenhydrate: Das ist der große Pluspunkt dieser Rezepte. So starten Sie gesund ins neue Jahr!

Rotkohlsalat mit Möhren & Nüssen

Für 2 Portionen

- 250 g Rotkohl • Salz
- 120 g Möhren
- 1 kleine rote Zwiebel
- 50 g Mayonnaise (80 %)
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Apfelessig • 100 g Quark (20 %)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer
- Piment aus der Mühle
- ¼–½ Bund Schnittlauch
- 30 g Pekannuskerne

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl abbrausen und trocken reiben. Auf einem Hobel in feinste Streifen schneiden, den Strunk dabei weglassen. Die Kohlstreifen salzen und mit den Händen (Einweghandschuhe verwenden) ca. 2 Minuten durchkneten, bis der Kohl deutlich weicher ist.

2. Die Möhren schälen und in streichholzgroße Stifte hobeln oder schneiden. Die Zwiebel abziehen, längs halbieren und quer in hauchdünne Streifen schneiden. Möhren und Zwiebel mit dem Kohl locker mischen.

3. Für das Dressing die Mayonnaise mit dem Tomatenmark und dem Apfelessig glatt rühren, dann den Quark unterrühren. Das Dressing mit Pfeffer, Cayenne und Piment würzen und mit Kohl, Möhren und Zwiebel gut vermengen. Weiteres Salz ist vermutlich nicht nötig.

4. Den Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Pekannüsse grob hacken. Den Schnittlauch sowie die gehackten Pekannüsse über den Salat streuen.



Grüne Minestrone mit Hanfsamen-Käse-Topping

Für 2 Portionen

Für das Topping:

- 30 g geschälte Hanfsamen (z. B. Reformhaus)
- 25 g Bergkäse oder Parmesan
- 3 grüne Oliven ohne Stein
- 1 kleines Bund glatte Petersilie (davon die Blätter)
- Flockensalz
- grüner Pfeffer aus der Mühle

Für die Minestrone:

- 100 g grüne Bohnen
- 200 g feste Zucchini
- 200 g Gurke
- 2 schmale Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Bund glatte Petersilie (davon die Stiele)
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 450 ml Gemüsebrühe
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer
- 40 g Schmand (30 %)

1. Für das Topping die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, um den nussigen Geschmack zu steigern. Auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Den Käse reiben. Die Oliven fein hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Hanfsamen, Käse, Oliven und Petersilie in einen Blitzhacker geben und zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Minestrone die Bohnen putzen, abbrausen und über Dampf ca. 12 Minuten garen. Inzwischen die Zucchini abbrausen, Blüten- und Stielansätze wegschneiden. Die Zucchini erst längs in 5 mm dicke Scheiben, dann in 5 mm große Würfel schneiden.

4. Die Gurke schälen, abbrausen und längs halbieren. Dann mit einem Kugelausstecher die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in 5 mm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und abbrausen. Das Weiße hacken, das Grüne in schmale Ringe schneiden. Die Petersilienstiele abbrausen, trocken tupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

5. Die Bohnen ausdampfen lassen und quer in 5 mm große oder nach Wunsch auch in längere mundgerechte Stücke schneiden. Das Zwiebelweiß im Öl glasig anschwitzen, Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Gurkenwürfel und Petersilienstiele zugeben und unter Rühren 1 Minute andünsten. Zucchiniwürfel zugeben und 1 Minute andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen. Bohnen zugeben und alles nicht mehr als 3–4 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch Biss haben. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Das Zwiebelgrün einrühren.

6. Die Minestrone auf 2 Suppenschalen verteilen, auf jede Portion einen Klecks Schmand setzen. Das Topping darüberstreuen.

Tipp: Für ein Pesto das Topping mit 1–2 EL Olivenöl vermischen. Es passt zu Bohnenpasta, Gemüsenudeln, Spargel, Blumenkohl, Brokkoli, Mozzarella und Tomaten.





Tomaten mit
Hanf-Parmesan-Kruste
Rezept Seite 47

HANFSAMEN & KÄSE

verfeinern das Aroma



GESCHMACKSKICK mit Sesam & Kokos

Helle Brötchen

Für 6 Portionen

- 60 g Butter
- 25 g LC-Kokosmehl (z. B. dm)
- 25 g Flohsamenschalen (z. B. Reformhaus)
- ½ TL Salz
- ½ Pck. Backpulver
- 4 Eier (Größe M)
- 3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1½ TL geschälter Sesam

1. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Eine Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. 40 g Butter schmelzen und abkühlen lassen. Die übrige Butter in einem anderen Schälchen schmelzen.

3. Kokosmehl, Flohsamen und Salz gründlich miteinander mischen. Das Backpulver dazusieben und untermischen.

4. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Mineralwasser glatt rühren. Dann 40 g flüssige Butter unterschlagen. Nach und nach unter Rühren die Mehlmischung einrieseln lassen.

5. Das Eiweiß steif schlagen. Die Hälfte des Eischnees mit dem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührgeräts bei niedriger Stufe in den Teig mischen, anschließend den übrigen Eischnee mit dem Kochlöffel locker unterheben.

6. Den Teig in 6 Portionen teilen und zu Brötchen formen. Die Teiglinge auf das Blech setzen, mit einem angefeuchteten Küchenspatel einmal längs einritzen, mit der übrigen Butter bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit das Blech einmal umdrehen, damit die Brötchen gleichmäßig backen.

7. Die fertigen Brötchen (Stäbchenprobe durchführen) noch ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen nachgaren lassen, dabei die Ofentür halb offen lassen. Dann die Brötchen auf ein Kuchengitter legen und vollständig auskühlen lassen.

Eiweißreiches Brot mit Kürbiskernen



Für 1 Brot

- 400 g Quark (20 %)
- 5 Eier (Größe M) • 10 g Salz
- 100 g LC-Mandelmehl (z.B. dm)
- 50 g LC-Chiamehl (z.B. Alnatura)
- 50 g LC-Gold-Leinsamenmehl (z.B. Ölmühle Solling)
- 20 g Backpulver
- 50 g Parmesan (frisch gerieben)
- 100 g geschälte Hanfsamen (z.B. Reformhaus)
- 80 g Kürbiskerne

1. Quark, Eier und Salz in einer Schüssel mit einem Handrührgerät verquirlen. Mandelmehl, Chiamehl, Leinsamenmehl und Backpulver verrühren und in eine zweite Schüssel sieben. Parmesan, Hanfsamen und $\frac{3}{4}$ der Kürbiskerne untermischen.

2. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine kleine

Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.

3. Die Eier-Quark-Mischung mit dem Handrührgerät nach und nach in die trockene Mehl-Mischung rühren. Dann den relativ feuchten Teig ca. 10 Minuten stehen lassen, bis er etwas bindet.

4. Eine Kastenform (ca. 24 cm lang) mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und mit einem angefeuchteten Küchenspatel glatt streichen. Die übrigen Kürbiskerne darüberstreuen und etwas andrücken. Das Brot im vorgeheizten Backofen 80 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit die Backform einmal drehen, damit das Brot gleichmäßig backt. Die Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig daran klebt, noch 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen nachgaren lassen, dabei die Ofentür halb offen lassen. Anschließend das Brot auf ein Kuchengitter legen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Als Aufstrich passt zu dem Brot z.B. ein cremiger Dip aus Avocado. Wer mag, kann auch ein paar Radieschen abbrausen, trocken reiben und putzen. Dann die Radieschen in kleine Würfel schneiden und aufstreuen – das bringt knackige Frische.

Tomaten mit Hanf-Parmesan-Kruste



Für 2 Portionen

- 450 g kleine bis mittelgroße, bunte, aromatische Tomaten
- 20 g Butter
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5–7 Stiele glatte Petersilie
- 6–8 Zweige Thymian
- Chiliflakes
- 4 Eier (Größe M)
- 100 g Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- Cayennepfeffer
- 40 g Parmesan (frisch gerieben)
- 40 g geschälte Hanfsamen

1. Die Tomaten abbrausen und in kochendem Wasser blanchieren. Die Tomaten aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, häuten, die Stielansätze herausschneiden.

2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine ofenfeste

Form (ca. 15x24 cm) mit wenig Butter ausfetten.

3. Die Tomaten in der Form verteilen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Kräuter abbrausen, trocken tupfen und hacken. Dann die Kräuter mit 1 guten Prise Chiliflakes mischen und die Mischung über die Tomaten in der Form streuen.

4. Die Eier mit der Sahne in einer Schüssel verquirlen. Die Eiersahne mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Cayennepfeffer würzen und über die Tomaten gießen.

5. Käse sowie Hanfsamen in einer Schüssel locker mischen und die Mischung gleichmäßig über die Tomaten streuen. Die übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen.

6. Die Tomaten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten gratinieren. Falls die Oberfläche des Auflaufs zu schnell bräunt, die Form mit Backpapier abdecken.

7. Nach dem Ende der Garzeit die Form aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf Grillfunktion umschalten. Dann den Rost mit der Form ganz oben in den Ofen schieben und die Tomaten in ca. 5 Minuten übergrillen, bis die Hanf-Parmesan-Kruste goldbraun und knusprig ist.



Bettina Matthaei
Autorin
und Gewürz-
expertin

Plätzchen, Stollen, Weihnachtsgans – Sie möchten nach den Feiertagen ein paar Kilo abnehmen und zum Start ins neue Jahr stärker auf eine gesunde Ernährung achten? Dann lohnt sich ein Blick in das Kochbuch von Bettina Matthaei.

Für „Low Carb vegetarisch“, folgte die Autorin den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsmedizin: Für maximale Gesund-

Für Genießer: vegetarische Gerichte, die sogar beim Abnehmen helfen

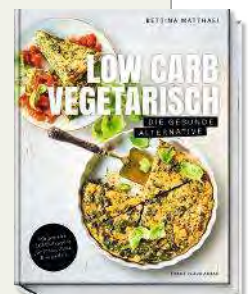
heit entwickelte sie Rezepte mit minimalem Kohlenhydrat-Anteil, dafür mit einer Extraportion Fett und pflanzlichem Eiweiß. Der Anteil an Kohlenhydraten wird überwiegend aus stärkearmen Gemüsesorten bestritten. Das Eiweiß kommt von Milchprodukten, Tofu und Eiern, aus eiweißreichen Nüssen und Samen. Der Fettanteil stammt von Ölen, Nussmus, Sesam, Oliven oder Mandeln. „Low Carb vegetarisch“ präsentiert neue Varianten für Pizza, Spätzle, Pürees und Knödel, für Brote, Fladen und Kracker. Bettina Matthaei hat

dafür leckere Gerichte ohne stärkehaltige Sattmacher wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln entwickelt – und natürlich ohne Fisch und Fleisch. Dafür mit vielen heimischen Gemüsesorten wie Topinambur, Sellerie, Fenchel und Petersilienwurzel.

Das Geheimnis der Autorin und das Besondere an ihren Rezepten sind jedoch die Gewürze. Sie spielen in Bettina Matthaeis Büchern immer eine ganz besondere Rolle. Für das Familienunternehmen, die Hamburger Manufaktur 1001 Gewürze

(www.1001gewuerze.de) entwickelt sie laufend ausgefallene Mischungen. Reisen in die Gewürzländer der Welt inspirieren sie zu immer neuen geschmacklichen Nuancen und Ideen, wie sich Gewürze harmonisch, spannend oder ungewöhnlich kombinieren und in Rezepten einsetzen lassen.

Low Carb vegetarisch, Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro.



Treffen Sie eine gute Wahl!

Dampfgarer im Test

Wer schon mal verwässerte Kartoffeln oder Gemüse auf dem Teller hatte, weiß Dampfgarer zu schätzen: So bleibt der Brokkoli unter Dampf schön knackig, das Reiskorn locker-duftig und das Lachsfilet einfach herrlich saftig. Außerdem werden beim Dampfgaren Vitamine sowie Mineralstoffe geschont, und die Farben der Gemüse bleiben idealerweise erhalten.

Um zu beurteilen, ob der Garvorgang optimal gelingt, ob die Garkörbe sich auch leicht stapeln lassen und der Timer exakt gesteuert werden kann, hat das Team von gutewahl.de 10 Modelle getestet. Natürlich gab es auch Pluspunkte für viel Platz und sinnvolles Zubehör. Auch Funktionsumfang, Leistung sowie Verarbeitung der Geräte fließen selbstverständlich mit in die Bewertung ein.

Auf www.GuteWahl.de finden Sie auch Tests für Gartengeräte, Hand- und Elektrowerkzeuge.



Testerin Geraldine Streit prüft hier Funktionalität und Verarbeitung des WMF-Modells

„Dampfgarer WMF Küchenminis“

von WMF

Es gab viele Gründe, den Dampfgarer als Testsieger auszuwählen: Ein unschlagbares Plus ist die Tatsache, dass man die Garbereiche des Geräts getrennt automatisch starten kann. So werden die Zutaten gleichzeitig fertig. Gesteuert werden die beiden Behälter über ein digitales Display, auf dem man die Garzeit festlegt. Fazit: Das Gemüse blieb knackig, die Farbe leuchtend, Lachs & Reis waren perfekt gegart. Zudem ist das Gerät platzsparend, aus Edelstahl gut verarbeitet, chic im Design und leicht zu reinigen.

KLEINES MANKO: geringes Fassungsvermögen, Gargut nicht zu sehen.

PREIS: ab ca. 100 €



„Dampfgarer Philips HD9140“

von Philips

Das Stapelsystem ist unübertroffen. Die Garkörbe passen prima ineinander, die Griffe sind funktional, der Turm stabil und die Bedienung einfach: Für jede Zutat gibt es jeweils Voreinstellungen, die per Knopfdruck bedient werden. Warm gehalten wird mit eigener Taste. Auch Leistung sowie Fassungsvermögen überzeugen. Das Aromasieb für die Gewürze funktioniert und der Garvorgang ist einsehbar.

KLEINES MANKO: Zutaten mit unterschiedlicher Garzeit müssen zeitlich versetzt eingebaut werden.

PREIS: ab ca. 70 €





KNACKIGE ÄPFEL vom Bodensee sind bei real das ganze Jahr erhältlich. Ermöglicht wird dies durch die innovative Lagerung der Lieferanten

Nachhaltig angebaute Früchte sind ganzjährig Teil des real-Sortiments – und wie gemacht für eine gesunde Ernährung

Gesund und lecker



Womit könnte man gesünder und köstlicher ins neue Jahr starten als mit Obst? Frische Früchte schmecken nicht nur, sie bereiten auch schon beim Einkauf Freude. Betritt man einen Supermarkt, findet man sich zunächst in der Obstabteilung wieder. Frische, leuchtende Lebensmittel, wohin man blickt, die ihre Aromen verströmen. Ein besonderes Einkaufserlebnis, auch wenn der Supermarktbesuch bei den meisten Teil des Alltags ist. Das nachhaltige und motivierende

Motto „Das Gute leben.“ prägt die Philosophie der Einzelhandelskette real maßgeblich. Das bedeutet auch, dass real, wo es möglich ist, Obst ohne Verpackung anbietet. Dadurch wird der Einkauf noch sinnlicher – und erinnert an den Gang zum Wochenmarkt. Ein weiterer Vorteil: Man kann genau so viele Äpfel oder Birnen kaufen, wie man benötigt. real arbeitet hierbei unter anderem mit Erzeugern zusammen, die besonderen Wert auf Nachhaltigkeit legen.



THOMAS LÖHLE
arbeitet als Apfel-
bauer am Boden-
see und bewirt-
schaftet ganzjährig
47 Hektar Land

Dazu gehört zum Beispiel Apfelbauer Thomas Löhle. Sein Hof befindet sich in Gebhardsweiler oberhalb von Salem am nordwestlichen Ufer des Bodensees und ist seit Generationen in Familienbesitz. Löhle bewirtschaftet ganzjährig 47 Hektar Land – und hat einiges zu tun, bis er am Ende leuchtende Äpfel ernten kann. Apfelbäume pflegen zum Beispiel. Über den Winter bis zur Blüte im April müssen die Bäume geschnitten und neu gepflanzt werden, außerdem muss der Apfelbauer Netze zum Schutz vor Hagel ausbessern. Die Apfelernte beginnt dann mit den ersten frühen Sorten Mitte August und zieht sich bis Ende Oktober, manchmal sogar bis in

den November. Dabei wird jeder Apfel mit der Hand gepflückt und behutsam in große Kisten gelegt, damit keine Druckstellen entstehen.

Zusammenschluss von Obstbauern

Wenige Kilometer von Löhles Apfelbäumen entfernt liegt SALEM-Frucht. Das Unternehmen bündelt seit 2001 über 250 Obstbauern vom Bodensee, um deren Obst in Deutschland und europäischen Nachbarländern zu vermarkten. Einer der Abnehmer ist real. Zum Frischesortiment der Organisation gehören hauptsächlich Äpfel, aber auch Birnen oder Erdbeeren. Sämtliches Obst kommt

APFELERNT
1 Geerntet werden die Äpfel per Hand.
2 Anschließend werden sie weiterbefördert.
3 SALEM-Frucht sortiert die Äpfel.
4 Nahezu unverpackt gelangen sie in die Obstabteilungen – bei real



aus integriertem Anbau: Überall sorgen Blühflächen und Nistkästen für Summen, Brummen und Zwitschern zwischen den Bäumen. Auch SALEM-Frucht selbst arbeitet nachhaltig. Auf dem Dach seiner großen Halle etwa wird Sonnenlicht für Solarstrom eingefangen. Vor dem Transport werden die Früchte aus den Kisten vorsichtig in Becken mit fließendem Wasser gekippt und mithilfe von Kameras und modernster Computertechnik nach Größe und Farbanteil sortiert. Die Äpfel werden danach eingelagert, damit das ganze Jahr über frische Ware in die Obstabteilungen geliefert werden kann. Das gelingt dank großer Lager mit Temperaturen knapp über null Grad Celsius und einem Sauerstoffgehalt, der ebenfalls knapp über Null liegt. Die Obstbauern sind für SALEM-Frucht wichtige Partner, die Zusammenarbeit ist langjährig und vertrauensvoll. Das garantiert im Einkaufswagen der Kunden: qualitativ hochwertiges und nachhaltiges Obst.

Melonen aus der Pfalz

Auch Armin Kreiselmaier ist einer der real-Lieferanten. Der Pfälzer ist eigentlich Gemüsebauer und baut unter anderem Kartoffeln, Kohlrabi, Fenchel, Staudensellerie, Zucchini oder Brokkoli an. Er erntet aber auch süße Köstlichkeiten: Melonen. Auf die Idee, Melonen anzubauen, ist er über die wärmeliebenden Zucchini gekommen, mit deren Anbau er vor acht Jahren begonnen hat. „Ich war schon immer risiko- und experimentierfreudig“, sagt er. Seit sechs Jahren wachsen bei Kreiselmaier nun auch Galia-,

**GESUNDER
SNACK
Äpfel schmecken
nicht nur frisch,
auch getrocknet
und mit Zimt
verfeinert sind
sie köstlich –
und eine fruchtige
Knabberei**



Charentais-, Honig- und Wassermelonen, mittlerweile sogar auf 25 Hektar. Die Ernte zieht sich je nach Sorte und Witterung vier bis sieben Wochen hin. Den richtigen Erntezeitpunkt zu erkennen erfordert viel Erfahrung. Bei jeder Sorte kommt es auf andere Merkmale an: „Wir gehen oft mit dem ganzen Ernteteam durch und schneiden 30 bis 40 Melonen auf, bis wir sicher sind“, sagt Kreiselmaier. Anders als seine Eltern hat er seit der Übernahme des Betriebs alles auf Bio umgestellt: „Es ist eine große Freude zu beobachten, dass viele mittlerweile bewusster einkaufen und die Biowelle mittragen!“ Sämtliches geerntetes Obst wartet dann etwa bei real auf seine Käufer – und die weitere Verarbeitung: zum Beispiel zu gesunden Smoothies!

real.de/das-gute-leben

Green Smoothie



ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER)

500 g Granny-Smith-Äpfel • 200 g Staudensellerie • 20 g Babyspinat • Saft von 1 Zitrone • 200 ml gekühlter Apfelsaft • 150 g Crushed Ice

1 Zunächst die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Den Staudensellerie putzen, waschen und grob klein schneiden. Den Babyspinat putzen, waschen und trocken schleudern.

2 Alles zusammen mit Eis, Zitronen- und Apfelsaft in einen Mixer geben und zur gewünschten Konsistenz pürieren. Den Smoothie in gekühlten Gläsern anrichten.

Zusammenarbeit mit nationalen und internationalen Erzeugern



**MATHIAS LANG ist
Verkaufsleiter von
Bio Meran, einem der
internationalen Obst-
lieferanten von real**

Um seinen Kunden ein vielfältiges Obstsoriment anbieten zu können, arbeitet real national und international mit Lieferanten zusammen, die ihre Früchte mit Sorgfalt anbauen, ernten und vermarkten. Besonderes Augenmerk liegt auf dem Thema Nachhaltigkeit. Dazu gehört beispielsweise beim Anbau der Verzicht auf Pestizide und synthetischen Dünger. Wo möglich, bietet real Obst ohne Verpackung an – getreu dem Motto „Das Gute leben.“!

real
Einmal hin. Alles drin.

Italien
Babyspinat
Kennzeichnung siehe Etikett

jede 125-g-Schale
Grundpreis: 100 g = 1,59

1,99

Das
Gute
leben.

Italien
Radieschen
jedes Bund

0,99

Avocado
je Stück

1,59

Italien
Lauchzwiebeln
jedes Bund

1,59

Italien
Orient-Mix-
Salat
Kennzeichnung
siehe Etikett

jede 125-g-Schale
Grundpreis:
100 g = 1,59

1,99

Italien
Bundmöhren
jedes Bund

1,79

Granatapfel
je Stück

1,99

Italien
Feldsalat
Kennzeichnung
siehe Etikett

jede 80-g-Schale
Grundpreis:
100 g = 2,10

1,69

NATÜRLICH HANDELN

Permakultur bei **real**

Mehr als Bio • 100 % Natur • intensiver Geschmack • mehr Aroma
aus kontrolliert ökologischem Anbau • frei von Pestiziden
ohne Verwendung von Kunstdünger



GEMEINSAM ETWAS VERÄNDERN
MEHR AUF REAL.DE/PERMAKULTUR



**BRATEN & SCHMOREN**

Kleine Hauptgerichte oder Beilagen: Beides lässt sich in der quadratischen Bratreine (ø 26 cm) zubereiten. Das Gargut können Sie nach Wunsch erst auf dem Herd anbraten und dann im Ofen schmoren. Auch eine Zubereitung ausschließlich im Backofen ist möglich. Das Kochgeschirr ist in zwei unterschiedlichen Materialien erhältlich – Aluminium oder Edelstahl. www.lecreuset.de



VERPACKUNGSMÜLL EINSPAREN Gurken und Äpfel mit Aufklebern aus teils biologisch abbaubarem Papier, Mangos mit gelasertem Schriftzug: Die Einzelhandelskette Real bietet immer mehr Produkte ohne Verpackung an – neben Bio- auch konventionell erzeugte Ware. Wo bisher auf Folien oder Schalen aus Plastik nicht verzichtet werden kann, setzt das Unternehmen auf nachhaltige Materialien, die recycelt werden können. www.real.de

**AUFBEWAHREN**

Müsli oder Zucker, Reis oder Kekse: In den Glasdosen (500 ml oder 1 l) mit Metalldeckel können Sie vieles unterbringen. Mit Blumen, Steinen oder Sand gefüllt, lassen sich die zylindrischen Gefäße (14 cm bzw. 19 cm hoch) auch prima für Dekozwecke nutzen. www.leonardo.de



GRAMMGENAU Die Waagen in Pastelltönen (grün, blau oder rosa) bringen Farbe in Ihre Küche. Dank der flachen Form lassen sich die Geräte platzsparend z. B. im Regal oder Küchenschrank verstauen. Das digitale Display zeigt das Gewicht in 1-g-Schritten an – die maximale Traglast liegt bei 5 kg. www.soehnle.de



VERFEINERN Ob eine kräftig-würzige Meerrettichsoße zu Kalbstafelspitz oder cremiger Sahne-merrettich zu Lachs oder Räucherforelle: Vor allem in der kalten Jahreszeit kommt die scharfe Wurzel gut an. Der Meerrettich für die beiden neuen Bio-Varianten aus dem Glas (jeweils 100 g) stammt zu 100 Prozent aus bayerischen Betrieben, die nach biologischen Richtlinien arbeiten. www.schamel.de



VON HERZEN Mit diesen Aufbackbrötchen kommt Abwechslung auf den Brotzeit- und Frühstückstisch. Die mit Körnern, Mohn oder Sesam bestreuten Herzen werden in verschiedenen Supermärkten im 250-g-Beutel angeboten, sind aber auch ohne Topping zu haben.




Wenn die Verpackung verschlossen bleibt, sind die Brötchen rund zwei Monate haltbar. www.dermaris.online

HAUSGEMACHT

Orangen-Grieß-Kuchen
Rezept Seite 60

Fruchtiger Genuss in der Winterzeit

Kuchen mit Zitronen & Orangen
schmecken frisch und herrlich aromatisch



Limoncello-Tarte
Rezept Seite 60

HAUSGEMACHT

Zitronen-Frischkäse-Torte
Rezept Seite 60

Traumhaft cremig mit
ZITRONENDUFT

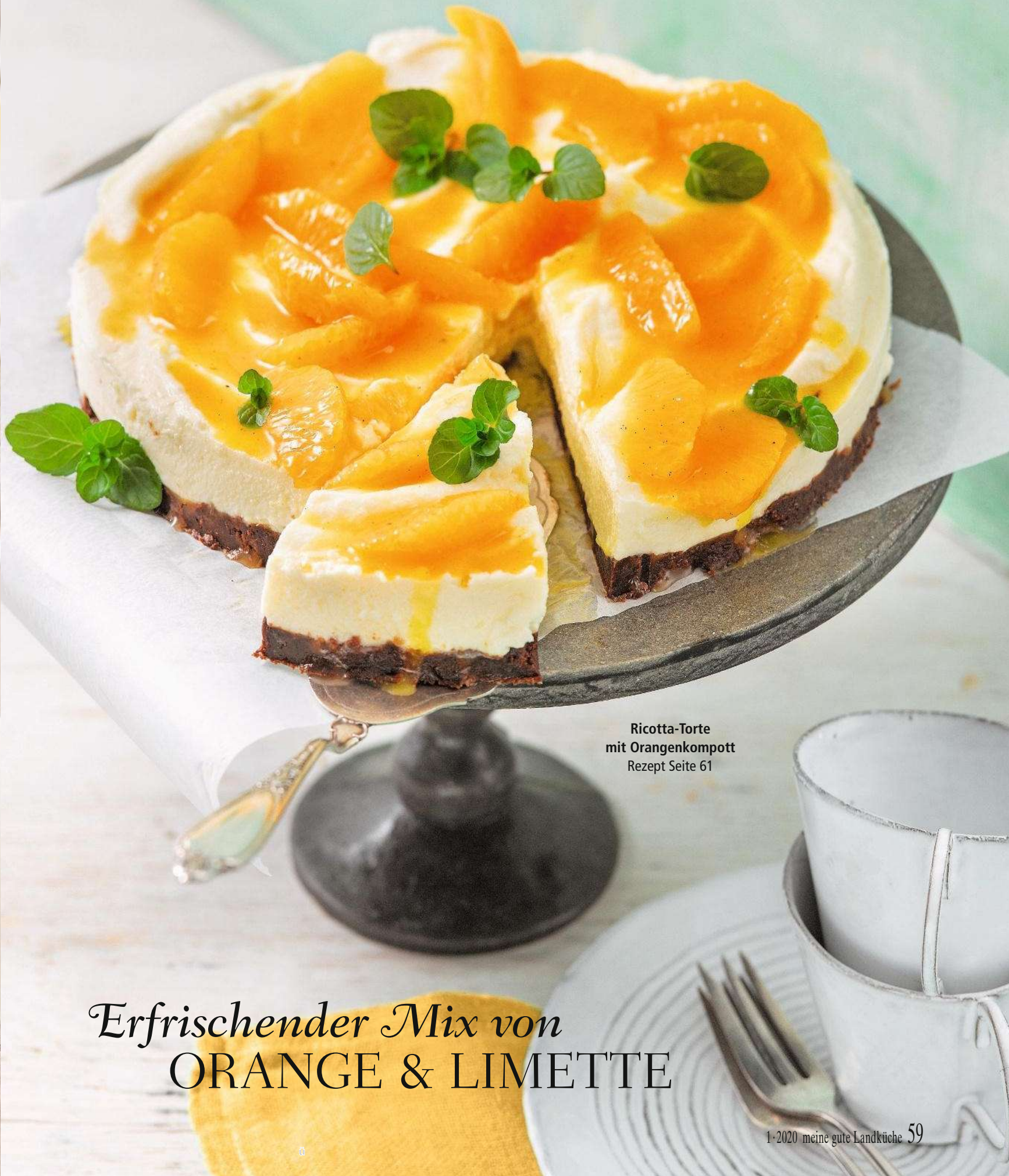


Käsekuchen mit
Mascarpone-Zitronen-Creme
Rezept Seite 60

HAUSGEMACHT

Biskuitrolle mit Zitronencreme
Rezept Seite 61

Fotos: burdafood.net/Carsten Eichner, StockFood/Magdalena Hendey



Ricotta-Torte
mit Orangenkompott
Rezept Seite 61

Erfrischender Mix von
ORANGE & LIMETTE

Orangen-Grieß-Kuchen



Für ca. 18 Stücke

- 200 g geschälte, gem. Mandeln
- 6–7 Orangen • 2–3 Ingwerstücke in Sirup (aus dem Glas)
- 350 g Zucker • 250 g weiche Butter • 5 Eier • 250 g Mehl
- 200 g Weichweizengrieß
- 1 Pck. Backpulver • 200 ml Milch
- 100 ml Orangensaft
- 1–2 TL Zimtpulver • je 2 Prisen gem. Kardamom & Koriander
- 200 g milde Orangenmarmelade (alternativ Aprikosenmarmelade)
- 100 g Mandelblättchen

1. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Dann aus der Pfanne nehmen.

2. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Früchte in 5–10 mm dicke Scheiben schneiden. Den Ingwer hacken.

3. 100 g Zucker und 100 ml Wasser aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. 2–3 EL Ingwersirup (aus dem Glas) zufügen. Abkühlen.

4. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein tiefes Blech mit Backpapier auslegen.

5. Butter mit übrigem Zucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mandeln, Mehl, Grieß und Backpulver mischen. Mehl-Mix, Milch und Orangensaft unter die Butter-Ei-Masse rühren. Ingwer und Gewürze unterrühren.

6. Den Teig auf das Blech streichen. Orangenscheiben in den Zuckersirup tauchen, auf dem Teig verteilen. Kuchen ca. 45 Minuten backen. Dann die noch heißen Orangen mit dem übrigen Zuckersirup bestreichen. Den Kuchen abkühlen lassen.

7. Vor dem Servieren Marmelade erwärmen und den Kuchen damit bestreichen. Mandelblättchen aufstreuen und den Kuchen in Stücke schneiden.

Limoncello-Tarte vom Grill



Für ca. 12 Stücke

Für die Tarte:

- 100 g Butter • 6 Eigelb
- 150 g heller Rohrzucker
- 1 Msp. gem. Kardamom
- 100 ml Limoncello (italienischer Zitronenlikör)
- fein abgeriebene Schale von 3 Bio-Zitronen
- Saft von 1 Bio-Zitrone
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 300 g Sahnequark
- 4 EL Speisestärke (gesiebt)

Für die Baiserhaube:

- 3 Eiweiß • 50 g Zucker
- 25 g Vanillezucker

1. Einen Grill mit Deckel auf 160–180 Grad vorheizen. Eine für den Grill geeignete Tarte- oder Springform (ø 24–26 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Die Butter zerlassen. Den Formrand damit bestreichen. Die übrige Butter beiseitestellen.

3. Eigelbe, Zucker, Kardamom, Likör, Zitronenschale und -saft verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die übrige Butter, Frischkäse, Quark und Stärke gut unterrühren.

4. Die Masse in die Form füllen und 35–40 Minuten bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel grillen. Dann die Tarte vom Grill nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Grill für hohe indirekte Hitze (ca. 250 Grad) vorbereiten.

5. Für das Baiser das Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker und Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee auf der Tarte verstreichen und die Tarte in 3–4 Minuten bei geschlossenem Deckel fertig grillen. Anschließend die Tarte vom Grill nehmen, nach Wunsch mit fein abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone bestreuen und noch warm servieren.

Zitronen-Frischkäse-Torte



Für ca. 12 Stücke

- 6 Blatt Gelatine • 400 g Joghurt
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 ml Holunderblütensirup
- 150 g Zucker
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronen-Schale
- 100 ml Zitronensaft
- 400 g Sahne
- 2 helle Wiener Tortenböden (selbst gemacht oder Fertigprodukt; ø ca. 25 cm)
- 1 Pck. Sahnesteif
- 1 Pck. Vanillezucker

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Frischkäse und Sirup glatt rühren. Zucker, Zitronenschale und -saft in einem kleinen Topf erwärmen. Gelatine ausdrücken und in der Zucker-Zitronen-Mischung auflösen. Etwas Joghurtcreme in den Gelatine-Mix rühren, dann die Mischung unter die übrige Joghurtcreme ziehen. Die Creme kalt stellen.

2. 200 g Sahne steif schlagen. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne unterziehen.

3. 1 Tortenboden auf eine Tortenplatte legen und mit einem Tortenring (ø ca. 25 cm) umschließen. Die Hälfte der Zitronen-Joghurt-Creme darauf verstreichen. Dann den zweiten Boden auflegen und die übrige Creme darauf verteilen. Die Torte mind. 2 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

4. Am nächsten Tag übrige Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Dann den Tortenring vorsichtig entfernen und die Torte rundum mit der Sahne bestreichen. Die Torte nach Wunsch mit weißen Schokoladenspänen und kandierten Orangenscheiben verzieren, mit etwas Zimt bestäuben und servieren.

Käsekuchen mit Zitronencreme



Für ca. 12 Stücke

Für den Teig:

- 250 g Mehl • 60 g Zucker
- 1 Prise Salz • 1 Ei
- 125 g kalte Butter (in Stücken)

Für den Belag:

- 600 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g Quark • 150 g Sahne
- 4 Eier • 200 g Zucker
- 20 g Speisestärke
- 2 EL Zitronensaft

Für das Topping:

- 200 g Mascarpone
- 100 g Lemon Curd (englische Zitronencreme)
- 2–3 EL Zitronensaft

1. Für den Teig Mehl, Zucker und Salz mischen, auf die Arbeitsfläche häufeln, mittig eine Mulde formen. Das Ei in die Mulde geben. Butter auf dem Mehlsrand verteilen. Alles rasch glatt verkneten, evtl. kaltes Wasser unterkneten. Teig in Folie wickeln, ca. 30 Minuten kühlen.

2. Den Backofen auf ca. 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Tarte- oder Springform (ø ca. 26 cm) fetten.

3. Den Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Den Teig am Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

4. Für den Belag Frischkäse, Quark, Sahne, Eier und Zucker verrühren. Stärke und Zitronensaft unter schlagen. Die Masse auf den Teigboden geben. Kuchen im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Dann den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

5. Für das Topping Mascarpone, Lemon Curd und Zitronensaft cremig rühren. Die Creme auf den Kuchen streichen und den Kuchen servieren.

Biskuitrolle mit Zitronencreme



Für ca. 12 Stücke

Für die Zitronencreme:

• 75 g Butter • 200 g Zucker • Saft von 5 Zitronen (gefiltert) • 3 Eier

Für den Biskuit:

• 5 Eier (getrennt) • 1 EL Zitronensaft • 125 g Zucker • 100 g Mehl • 50 g Speisestärke

Für das Baiser:

• 3 Eiweiß • 1 EL Zitronensaft • 150 g Puderzucker

1. Für die Creme Butter, Zucker und Zitronensaft so lange über einem heißen Wasserbad verrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Eier verquirlen, unterrühren. Die Masse über dem Wasserbad weiterverrühren, bis sie cremig andickt. Dann mind. 2 Stunden kühlen.

2. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

3. Für den Biskuit Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Mehl mit Stärke mischen. Mit Eigelben auf den Eischnee geben, unterziehen. Den Teig auf dem Blech glatt streichen, im Ofen auf mittlerer Schiene 10–12 Minuten backen.

4. Den Biskuit auf die Arbeitsfläche stürzen, Papier abziehen. Biskuit mit einem feuchten Küchentuch abdecken, auskühlen lassen. Dann zu einem Rechteck (30 x 20 cm) schneiden und mit Zitronencreme bestreichen. Einrollen, in Folie wickeln, ca. 2 Stunden kühlen.

5. Für das Baiser Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Biskuitrolle auswickeln, auf eine Platte setzen, mit Baiser „wolkig“ bestreichen. Baiser mit einem Flammbier abflammen bis sich goldbraune Spitzen bilden. Die Rolle evtl. mit Bio-Zitronenzesten garniert servieren.

Ricotta-Torte mit Orangenkompott



Für ca. 12 Stücke

Für den Boden:

• 150 g Schokokekse • 120 g flüssige Butter

Für die Creme:

• 175 g Ricotta • 175 g Doppelrahmfrischkäse • 2 EL Limettensaft • 200 g Sahne • 100 g Zucker • 200 ml Orangensaft • 2 Beutel Agartine (pflanzliches Geliermittel mit Agar-Agar)

Für das Kompott:

• 3 Orangen • ca. 250 ml Orangensaft • 20 g Zucker • 1 EL Zitronensaft • 15 g Ingwer (fein gerieben) • 4 cl Orangenlikör • Mark von 1 Vanilleschote • 2 TL Speisestärke

1. Den Boden einer Springform (ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Kekse fein zerbröseln, mit Butter verrühren, auf dem Formboden verteilen, andrücken und kühlen.

2. Für die Creme Ricotta, Frischkäse, Limettensaft verrühren. Sahne mit 20 g Zucker steif schlagen. Orangensaft, 80 g Zucker, Agartine aufkochen, 2 Minuten kochen, dann rasch unter die Ricottacreme ziehen. Die Sahne unterheben. Die Creme auf dem Boden verteilen, die Torte 2 Stunden kühlen.

3. Für das Kompott die Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, den Saft auffangen, mit Orangensaft auf 300 ml auffüllen. Mit Zucker, Zitronensaft, Ingwer, Likör und Vanillemark verrühren, aufkochen. Stärke mit 2 TL Wasser glatt rühren und in die Orangensoße einrühren, kurz aufkochen. Die Filets zufügen, das Kompott abkühlen lassen.

4. Die Torte aus der Form lösen und das Kompott darauf verteilen. Evtl. mit Minzblättchen garnieren und servieren.



Gut zu wissen

Orangen stammen ursprünglich aus China und werden heute weltweit in der subtropischen Zone kultiviert. Im Winter kommen sie aus Griechenland, Italien, Spanien, Marokko oder Israel zu uns, im Sommer aus Übersee.

Zitronen kommen im Winter aus Spanien, danach aus Übersee. Ihr Saft und die Schalen von Bio-Früchten werden zum Kochen und Backen verwendet. Beträufelt man mit dem Saft angeschnittenes Obst, verhindert er das Oxidieren. Das Öl aus Zitronenschalen wird zur Herstellung von Likör verwendet.

Mandarinen gibt es meist als süße Clementinen oder als Satsumas, eine weniger aromatische Kreuzung aus Mandarine und Orange.

Grapefruits sind eine Kreuzung aus Pampelmuse

und Orange. Schale und Fruchtfleisch sind hellgelb bis rosarot, ihr Geschmack ist säuerlich bis herb-bitter.

Limetten kommen ursprünglich aus Malaysia. Sie schmecken saurer und würziger als Zitronen und sind wesentlich saftiger.

Zitrusfrüchte immer heiß abbrausen und trocken reiben. Frei von Pestiziden und Konservierungsmitteln sind nur Bio-Früchte. Die Schale enthält ätherische Öle, Pektin und Flavonoide, das Fruchtfleisch viel Vitamin C. Tipp: Für eine heiße Zitrone den Saft nicht über 40 Grad erhitzen, sonst wird das Vitamin zerstört.

Beim Einkauf auf schwere Früchte achten – ein Zeichen dafür, dass sie saftig sind. Die Schale sollte möglichst gleichmäßig und ohne Druckstellen sein.

Mit einer vegan-vegetarischen Speisekarte setzt Gastwirtin Manja Wolf-Voit beim „Neuwirt“ in Saaldorf-Surheim im Berchtesgadener Land neue Maßstäbe

FRISCHE IDEEN *im Weißwurst-Land*

Mit zünftiger Wirtshausküche hat sich Manja Wolf-Voit im Berchtesgadener Land einen Namen gemacht.
Der Clou: Sie kocht ausschließlich fleischlos



Als ich meiner Freundin Silke ein Foto aus den Weiten des Chiemgaus schicke, kommt diese Antwort: „Drei Nüsse für Aschenbrödel!“, schreibt sie und bestätigt meinen Gedanken. Vor mir reitet Manja Wolf-Voit über schneebedeckte Felder, der Wind zaust ihr Haar, eine weiße Fellweste wärmt sie und ein Hund wuselt hinterher. Genau wie im Film.

Viele von uns lieben jene tschechische Filmpreziöse, in der ein eigenwilliges Aschenbrödel aus der Reihe tanzt und am Ende bekommt, was es will. Alles Attribute, die auch auf Manja Wolf-Voit zutreffen. Ist sie doch eine bayerische Gastwirtin mit Leib und Seele, nur eben nicht im Dirndl und mit Schneckerln auf dem Kopf. Stattdessen brandrote Haare und orientalisch anmutende Kleider. Das ergibt eine prächtige Einheit, vor allem dann, wenn man dem Ganzen noch das Krönchen aufsetzt: Manja ist im oberbayerischen Land wohl die Einzige, die ihren Gästen kühn das Fleisch verwehrt.

So hielt sie es schon im „Gasthof auf dem Schellenberg“ und so ist es auch in ihrem neuen Restaurant, dem „Neuwirt“ in Saaldorf-Surheim, nördlich von Freilassing. Mitten im weißwurstlastigen Berchtes- >

Kaspressknödel mit Brühe

Für ca. 4 Portionen

- 5 altbackene Semmeln • Salz, Pfeffer • frisch gerieb. Muskat
- 2 EL gehackte Petersilie (Stiele für die Brühe beiseitelegen)
- 1 Zwiebel • 100 g Butter • 250 ml warme Milch
- 200 g Bergkäse • 3 Bio-Eier • ca. 800 ml heiße Gemüsebrühe

1. Die Brötchen würfeln und mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Petersilie in einer Schüssel vermengen.
2. Die Zwiebel abziehen (Schalen für die Brühe beiseitelegen), fein würfeln und in etwas heißer Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Mit der Milch in die Schüssel geben.
3. Den Käse in Würfel schneiden. Mit den Eiern ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut untermischen.
4. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen mittelgroße Pflanzlerln (Frikadellen) formen. Die übrige Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Pflanzlerln darin nach und nach anbraten.
5. Die Kaspressknödel auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf Teller verteilen und die Brühe angießen. Alles evtl. mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Für die Brühe 1 l Wasser mit Petersilienstielen, Zwiebel-schale, Schale von 1 Pastinake, 1 Möhre (zerkleinert), ½ Stange Porree (zerkleinert) und 2 EL Instant-Gemüsebrühe aufkochen. 15 Minuten köcheln, dann ca. 15 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Abseihen.





> gadener Land findet man auf ihrer Karte ausschließlich Vegan-Vegetarisches, bis auf eine Ausnahme: „Am Sonntag gibt es bei uns Fleisch“, erklärt sie. „Ganz traditionell, so, wie es früher war. Hauptsächlich Rind und Wild, von Bio-Bauern und Jägern aus der Umgebung.“ Damit kann sie gut leben, zumal sich um die Zubereitung des Sonntagsbratens ihr Lebensgefährte Christian Strasser kümmert.

„Du strahlst immer so“, sagt wenig später Hedwig Huber vom Hofladen des Lohbachhofs in Waging zu Manja, wo die Köchin regelmäßig Gemüse aus biologischem Anbau einkauft. „Aber mei, du lebst halt deinen Traum“, fügt die Bäuerin hinzu, worauf Manjas Lächeln noch strahlender wird. Sie sieht das mit ihrem „Traumleben“ durchaus ähnlich. Aus Tierliebe verzichtet sie seit ihrem zwölften Lebensjahr auf Wurst und Fleisch. „Es war mir immer ein Bedürfnis, den Leuten nahezubringen, wie köstlich man fleischlos kochen kann und wie groß die Vielfalt dabei ist.“ Mit entschlossenem Blick fügt sie hinzu: „Doch ja, ich sehe das durchaus als meinen Auftrag. Ich möchte etwas verändern oder die Menschen zumindest zum Nachdenken anregen. Für mich jedenfalls soll kein Tier sterben.“

Während es draußen schneit und stürmt, macht Manja sich ans Kochen. Kaspressknödelsuppe steht als Erstes auf der Karte. Dabei entstehen die Knödel aus einer Art Semmelknödelteig, in den man gewürfelte, kräftigen Bergkäse mischt. Das Ganze wird zu Pflanzern geformt und dann gebraten als Einlage in eine Gemüsebrühe

Wirsingrouladen mit Süßkartoffelstampf & Rote-Bete-Salat

Für ca. 4 Portionen

Für die Rouladen:

- 5–6 große Wirsingblätter • Salz
- 300 g Grünkern (geschrotet) • 1 Zwiebel
- 1 mittlere Pastinake • 4 Datteln
- 50 g geröstete Walnüsse • 1 säuerl. Apfel
- Butterschmalz • Cayennepfeffer
- ca. ½ EL Kräutersalz • 250 g (Soja-)Sahne
- 1 Prise weißer Pfeffer • 1 EL gekörnte Gemüsebrühe • 1 Schuss trockener Weißwein

1. Den Wirsing abrausen, trocken tupfen. Grobe Blattrippen ausschneiden. Die Blätter in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abschrecken, trocken tupfen und nebeneinander auslegen.

2. Den Grünkern in einer Schüssel mit Wasser bedeckt einweichen. Abgießen, abtropfen lassen.

3. Zwiebel abziehen, Pastinake schälen, beides fein würfeln. Datteln und Nüsse fein hacken. Den Apfel schälen, entkernen, fein würfeln.

4. Zwiebel in etwas Schmalz anbraten. Pastinake zufügen, mitbraten. Grünkern, Datteln, Nüsse sowie Apfel untermengen, auf ausgeschalteter Herdplatte kurz ziehen lassen. Die Masse mit Cayennepfeffer und Kräutersalz würzen.

5. Den Backofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform fetten.

6. Je 1–2 EL Grünkernmasse auf jedes Wirsingblatt geben. Die Ränder einschlagen, Wirsing aufrollen. Die Rouladen in die Form schichten.

7. Sahne, Pfeffer, Brühe sowie Wein aufkochen und kurz köcheln lassen. Die Mischung über die Rouladen gießen und alles ca. 25 Minuten im Backofen garen.

Für den Stampf den Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen. 2 mittelgroße Süßkartoffeln schälen, putzen und würfeln. Mit 2 EL Erdnussöl, Salz, 1 Prise scharfem Currypulver und 1 kl. Stück fein geriebenem Ingwer marinieren. Auf einem Blech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Die Süßkartoffeln fein zerstampfen und evtl. mit etwas (Soja-)Sahne verfeinern.

Für den Salat Den Saft von 1 Zitrone mit 2 EL Sesamöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 mittelgroße, frische Knollen Rote Bete schälen, putzen, raspeln und mit dem Dressing mischen. Den Rote-Bete-Salat abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit 1 EL geröstetem Sesam bestreuen.

Mit Bio-Gemüse AUS DER REGION

gegeben. Es ist köstlich, wärmt und macht satt. Weiter geht es mit den Wirsingrouladen und dem Süßkartoffel-Stampf. Während Manja die Knollen schält, Blätter blanchiert und die Füllung herstellt, erzählt sie von ihren Anfängen als vegetarische Gastwirtin auf dem Schellenberg in Bergen am Chiemsee. „Anfangs war der Zulauf recht groß“, erinnert sie sich. „Aber als den Gästen aufging, dass der Laden fleischlos abläuft, dass sie nicht bekommen, was man sich eben so von einem bayerischen Gasthaus erwartet, ist so mancher still protestierend aufgestanden und gegangen. Mit so viel Widerstand hatte ich nicht gerechnet.“

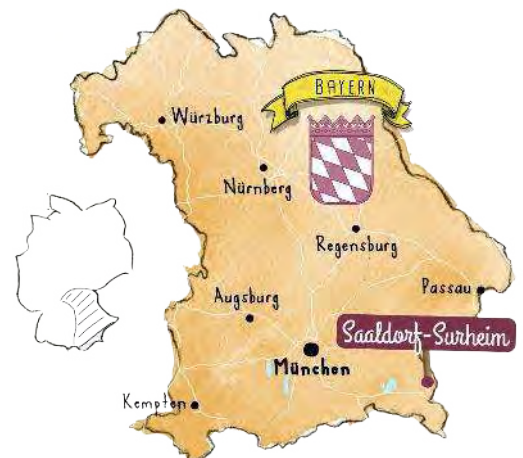
Aber mit der Zeit sprach sich ihr Konzept herum. Sogar aus dem 100 Kilometer entfernten München trudelten am Wochen-

ende die Gäste wegen der ungewöhnlichen Speisekarte ein. Sicher wäre das Konzept auch weiterhin aufgegangen, hätte nicht eine Veränderung im Privatleben für einen Kurswechsel gesorgt: Ihr Lebensgefährte übernahm den Gasthof seiner Eltern, eben jenen „Neuwirt“ in Saaldorf-Surheim. Und weil die Zukunft auch beruflich gemeinsam weitergehen sollte, stieg sie dort natürlich ein.

Nein, Manja Wolf-Voit passt wirklich nicht ins Bild, das man sich von einer bayerischen Wirtin macht. Genau wie Aschenbrödel reitet auch sie gegen den Wind und erobert sich im Land des Schweinebratens vielleicht gerade deshalb ein immer weiteres Territorium. Dem Aschenbrödel im Märchen lag jedenfalls am Ende ein Prinz samt Königreich zu Füßen. *Marie Velden*



Im Hofladen des Lohbachhofs kauft die Gastwirtin Gemüse aus Bio-Anbau (oben), das sie in der Küche köstlich vegetarisch zubereitet. Hier können Sie probieren: Neuwirt Surheim, Laufenerstraße 1, 83416 Saaldorf-Surheim, ☎ 086 54 / 7 77 73 14, www.neuwirt-surheim.de





Gesamtkunstwerk Manja hat viele Talente und für alle soll Raum sein. Wenn sie nicht kocht oder sich ihren Tieren widmet, sammelt die Köchin auch nostalgisches Geschirr und greift zum Akkordeon. Sie liebt Chansons und den Jazz der 50er-Jahre

SÜSSES *fein* komponiert

Mousse-au-Chocolat-Tarte

Für ca. 8 Stücke

Für den Boden:

- 300 g Gewürzspekulatius (fein zerbröseln)
- 150 g flüssige Margarine (oder Butter)

Für den Belag:

- 300 g Beeren (frisch oder TK) • 400 g Zartbitterschokolade • 4 TL Margarine (oder Butter)
- 4 EL Kakaopulver zum Backen • 1 TL Rohrohrzucker
- 1 TL Zimtpulver • 800 g (Soja-)Sahne

1. Eine Springform (ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Die Spekulatius mit der Margarine vermengen. Die Masse auf dem Formboden verteilen und andrücken.
2. Für den Belag frische Beeren verlesen. TK-Früchte in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.
3. Schokolade hacken. Mit der Margarine über einem warmen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen. Kakao, Zucker sowie Zimt mischen, darübersieben und unterrühren. Die Masse ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
4. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Die abgekühlte, noch flüssige Schokolade mit einem Teigschaber vorsichtig langsam unterheben, so bleibt die Creme schön luftig.
5. Die Hälfte der Creme in der Form verstreichen, die Beeren darüber verteilen, die übrige Creme darauf verstreichen. Die Tarte mind. 3 Stunden kalt stellen.
6. Die Tarte in Stücke schneiden. Evtl. mit Schlagsahne, Orangenfilets und Granatapfelkernen garniert servieren.



Fotos: MLK/Michael Gregorowits; Karte: MLK/Claudine Panagopoulos

Jetzt neu!



Ab sofort
im Handel

2 AUSGABEN ZUM KENNENLERNEN FÜR NUR 5 EURO!

Bestellen Sie Ihr Angebot einfach per Telefon 0 18 06/93 94 00 84* oder online www.wohnen-abo.de

Bitte Aktions-Nr. 643412 E/G angeben (*20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz max. 60 Cent/Anruf)

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 07 81/6 39 61 00.

Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

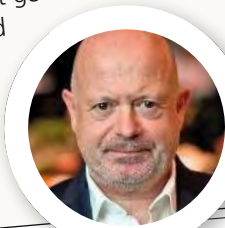
Gut zu wissen

Nützliches & Wissenswertes
rund ums Einkaufen & Kochen

Experten-Tipp

So erkennen Sie gutes Fleisch

Worauf Sie beim Einkauf achten sollten, weiß Peter Reitz (Foto), Geschäftsbereichsleiter Food 1 bei der Einzelhandelskette Real: „Gutes Rindfleisch hat eine satte, rote Farbe und eine feine, zarte Marmorierung. Beim Fleisch macht der Preis wirklich den Unterschied. Wachsen die Tiere mit viel Platz und frischem Futter auf, das auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist, wirkt sich das direkt auf die Fleischqualität aus. Werden die Tiere nicht in kurzer Zeit gemästet, sondern wachsen natürlich und langsam, haben sie mehr Muskelfleisch, das bei der Zubereitung kaum Flüssigkeit verliert. Außerdem ist das Fleisch aromatischer.“



Leinsamen

Heimische Körnchen mit Superkraft

Zu den beliebten Chia-Samen gibt es ein heimisches Pendant: Leinsamen. Bereits 1–2 EL pro Tag reichen für einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit aus. In Leinsamen stecken wertvolle Schleimstoffe, die im Darm aufquellen, was die Darmtätigkeit anregt und Verstopfung vermeidet. Da Leinsamen viel Wasser aufsaugen, unbedingt ausreichend trinken, mind. 1,5 l täglich! Sonst können die Körnchen verkleben und schlimmstenfalls zu einem Darmverschluss führen. Die Samen halten ca. 1 Jahr und sollten bei Bedarf frisch geschrotet werden, denn so sind sie wirksamer als im Ganzen. Leinöl enthält Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen hemmen und das Herz-Kreislauf-System stärken. Das Öl ist ca. 12 Wochen haltbar. Zum Kochen und Backen ist es nicht geeignet.



So ein Schmarrn

Köstlichkeit mit Adels-Prädikat

Um die Bezeichnung der österreichischen Mehlspeise ranken sich zahlreiche heitere Geschichten. In vielen davon kommt das berühmte Kaiserpaar vor. So heißt es zum Beispiel, dass Kaiserin Sisi die süße Kost verschmägt habe und ihr Gemahl Franz Joseph I. daraufhin gesagt haben soll: „Na geb' er mir halt den Schmarr'n her.“ Einer anderen Erzählung zufolge bekam der Monarch einen Kaserschmarr'n (Kaser = Senner) serviert. Überzeugt von sich selbst, nahm der Regent an, man habe das Gericht nach ihm, dem Kaiser, benannt. Mit dem vornehmen Zusatz „Kaiser“ adeln einige Köche, Bäcker und Patissiere im deutschsprachigen Raum noch heute besondere Köstlichkeiten, wie die Kaisersemmeln, den Kaisergugelhupf – oder eben den Kaiserschmarrn. Dieser wird meist mit Puderzucker und etwas Apfelkompott serviert.

Dunstabzüge

Frischlucht in der Küche

Neben den klassischen Ab- bzw. Umluft-Dunstabzugshauben gibt es seit einiger Zeit auch Kochfeldabzüge. Diese sind am oder im Kochfeld integriert, die Technik dazu steckt im Unterschrank. Kochfeldabzüge sind für Ab- und für Umluftbetrieb erhältlich. Umluft-Abzugshauben lassen sich ohne Wanddurchbruch installieren, sind jedoch nicht so effektiv wie Abluft-Geräte. Diese haben den Vorteil, dass sie Gerüche und Feuchtigkeit aus der Küche transportieren und meist leiser sind als Umluft-Geräte.



Mehr Freude am Kochen

Töpfe mit Mehrwert

Es gibt günstiges Kochgeschirr und solches namenhafter Hersteller. Meist zahlt es sich aus, auf Marken zu setzen. Denn bei günstigen Modellen ist der Boden oft uneben oder wölbt sich bei Hitze. Dadurch verliert der Topf den Kontakt mit der Kochfläche und es dauert länger, bis der Inhalt heiß ist – das wiederum kostet Zeit und Energie. Viele Markentöpfe haben einen stabilen, mehrschichtigen Boden. Dieser nimmt Hitze gut auf und verteilt sie über den ganzen Topf, sodass das Gargut gleichmäßig gart.



Praktische Küchenhelfer

Zitrusschalen sorgen für Sauberkeit

Zitrusfrüchte versorgen uns mit Vitamin C, vertreiben Gerüche und sorgen sogar für Glanz. Sie lassen Edelstahltöpfe oder -spülen erstrahlen, wenn man sie mit der Schalenaußenseite einer Bio-Orange abreibt. Ätherisches Orangenöl vertreibt Gerüche aus Mülleimern und wirkt desinfizierend. Auch Mikrowellen können Sie mit Zitrusfrüchten reinigen.

Dafür einige Orangen- oder Zitronenschalen mit etwas Wasser auf einen Teller geben, 5 Minuten im Gerät erhitzen, das Kondenswasser abwischen.



Die richtige Schneidunterlage

Auf das Brettchen kommt es an

Praktisch muss es sein und die Messerklinge schonen. Doch welches Schneidbrett ist am besten? Holz, Kunststoff oder Bambus: Das ist Geschmackssache. Alle Materialien bilden einen weichen Untergrund für die Messerklinge – anders als Glas oder Melamin. Holzbretter punkten in Sachen Hygiene, denn sie sind von Natur aus antibakteriell. Nach der Verwendung müssen sie natürlich wie andere Bretter mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt werden. Einige Kunststoffvarianten dürfen in die Spülmaschine – Infos hierzu finden sich meist auf der Verpackung des Produkts. Verfärbungen auf Kunststoffbrettern können Sie mit Zitronensaft bzw. den ausgepressten Schalenhälften wegreiben, frische Gemüseflecken lassen sich mit etwas Speiseöl entfernen.



Blindbacken

So bleibt der Teig beim Backen am Boden

Damit sich Mürbe- oder Blätterteig nicht wellt oder aufgeht, wenn er zunächst ohne Belag in den Ofen kommt, backt man ihn „blind“. Dazu eine Form (oder ein Blech) fetten bzw. mit Backpapier auslegen. Dann den Teig ausrollen und die Form damit auslegen – dabei einen Rand hochziehen und andrücken. Anschließend wird der Teig mit einer Gabel mehrmals eingestochen und mit Backpapier belegt. Zum Beschweren kommen dann getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen in die Form. Nach dem Backen das Papier samt den Hülsenfrüchten entfernen, den Boden abkühlen lassen. Zum Blindbacken können die Hülsenfrüchte erneut verwendet werden.



Nüsse aufbewahren

Kerniges für den Vorrat

Hasel-, Wal- oder andere Nüsse immer kühl, dunkel und trocken lagern. Ungeschält sind sie so mehrere Monate haltbar. Zerkleinerte und gemahlene Nusskerne können Sie in luftdicht verschlossenen Gefäßen bis zu vier Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Ganze Nusskerne lassen sich auch einfrieren. Sobald Nüsse muffig riechen oder bitter schmecken, sollten sie entsorgt werden. Sie könnten mit dem Schimmelpilzgift Aflatoxin belastet sein, das gesundheitsschädlich ist und auch durch die Hitze beim Kochen oder Backen nicht ganz zerstört wird.

Seelenwärmer bei Eis und Schnee

Kuchen, Waffeln, Brötchen: Theresa Baumgärtner
backt himmlische Leckereien für kalte Tage



Glutenfreie Nusswaffeln

Für ca. 5 Stück

Für die Waffeln:

- 65 g glutenfreie Haferflocken
- 65 g Mandeln • 65 g Walnüsse
- 1 TL gemahlener Ceylon-Zimt
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 Msp. Kardamom
- 3 Eigelb • 3 EL Ahornsirup
- 100 ml Mandelmilch
- 3 Eiweiß • 1 Prise Meersalz

Außerdem:

- neutrales Öl • Puderzucker
- aus Rohrohrzucker • Apfelmus

1. Das Waffeleisen vorheizen. Die Haferflocken im Multimixer fein mahlen und in eine große Schüssel geben.

2. Mandeln und Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl oder im heißen Backofen rösten, bis sie beginnen zu duften. Die Nüsse auf einem Teller abkühlen lassen, im Multimixer fein mahlen, zu den Flocken geben.

3. Die Gewürze sowie die Eigelbe, den Ahornsirup und die Mandelmilch dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

4. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und nach und nach unter den Teig heben.

5. Das Waffeleisen mit Öl bepinseln und den Teig darin nach und nach zu goldbraunen Waffeln ausbacken. Die warmen Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit Apfelmus servieren.

Tipp: Hafer ist mit anderen glutenhaltigen Getreiden verwandt. Menschen mit Zöliakie wurde daher bisher auch von Hafer abgeraten. Doch das Gluten des Hafers unterscheidet sich von dem anderer Getreide. Wird Hafer mit großem Abstand zu Weizen, Dinkel oder Roggen angebaut und kommt es bei Ernte und Verarbeitung der Körner nicht zu einer Verunreinigung durch deren Gluten, wird Hafer von zahlreichen Betroffenen vertragen. Wie sich glutenfreie Flocken und andere Haferprodukte gut in die Ernährung einbauen lassen, erfährt man zum Beispiel bei der Zöliakie-Gesellschaft.

WÜRZIGES zum Frühstück und zum Kaffee



Zimt-Kardamom-Brötchen

Für ca. 12 Stück

Für den Teig:

- 500 g Dinkelmehl (Type 630)
- ¼ TL Meersalz
- 1 TL Kardamomsamen
- 50 g zimmerwarme, weiche Butter
- 15 g frische Hefe
- 60 g Rohrohrzucker
- 300 ml lauwarme Milch
- 1 Eigelb

Für die Füllung:

- 75 g zimmerwarme, weiche Butter
- 60 g Rohrohrzucker
- 2 gehäufte TL gemahlener Ceylon-Zimt
- 1 Prise Meersalz

Außerdem:

- 1 Eiweiß
- ca. 20 Mandeln
- 1–2 TL Kardamomsamen
- etwas Ahornsirup

1. Für den Teig das Mehl mit Salz in eine große Schüssel geben, vermengen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Kardamomsamen in einem Mörser zerstoßen und zum Mehl geben. Auf dem Mehland die Butter in Flöckchen verteilen.
2. Die Hefe mit dem Rohrohrzucker in der Milch auflösen, dann das Eigelb unterrühren. Die Hefemilch nach und nach zum Mehl in die Schüssel geben und die Zutaten mit einer Küchenmaschine oder mit der Hand zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung die weiche Butter mit dem Rohrohrzucker, dem Zimt und dem Salz mit

den Quirlen eines Handrührgerätes verrühren.

4. Den Teig auf einem bemehlten Backbrett zu einem 3–5 mm dicken Quadrat (ca. 18 x 18 cm) ausrollen. Das Rechteck in der Mitte teilen. Die weiche Zimtbutter mit einem Messer auf der einen Teighälfte verstreichen und mit der anderen Teighälfte bedecken.

5. Ein Blech mit Backpapier belegen. Von der 18 cm breiten Seite ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen wie ein Wollknäuel um die mittleren drei Finger wickeln. Nach der Hälfte des Streifens das Teigknäuel von den Fingern nehmen und um 90 Grad drehen, damit es rundherum gleichmäßig gewickelt wird. Die gewickelten Zimtbrötchen auf das Blech setzen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und weitere 1–2 Stunden gehen lassen.

6. In der Zwischenzeit den Backofen auf ca. 200 Grad Umluft vorheizen.

7. Eine kleine, feuerfeste Form mit Wasser füllen und diese auf den Boden des Backofens stellen. Die aufgegangenen Brötchen mit dem Eiweiß bestreichen. In die Mitte der Brötchen nach Wunsch jeweils 3 Mandeln drücken und/oder ein paar Kardamomsamen streuen. Die Brötchen in 20 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen goldgelb backen.

8. Die Brötchen noch heiß mit dem Ahornsirup bestreichen, anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipp: Die Brötchen schmecken am besten frisch aus dem Ofen. Sie können sie aber auch lauwarm einfrieren und nach Wunsch aus dem Tiefkühler holen. Dann die Brötchen vor dem Servieren im Ofen oder Toaster erwärmen. Sie schmecken pur, mit etwas Butter oder mit Marmelade bestrichen.

Sonntagskuchen Birne Helene

Für 8–12 Stücke

Für die Gewürzbirnen:

- 6 Birnen • 150 g Rohrohrzucker
- 1 Ceylon-Zimt-Stange
- 2 Sternanis • natives Kokosöl

Für den Teig:

- 100 g frisch gem. Mandeln
- 4 Eier • 100 g Rohrohrzucker
- 200 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
- 150 g Butter • 1 Prise Meersalz

1. Die Birnen schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Birnen in einen Topf legen und mit ca. 1,5 l Wasser bedecken. Den Rohrohrzucker, den Zimt und den Sternanis dazugeben. Alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Birnen gar, aber noch bissfest sind.

2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Tarteform (Ø ca. 28 cm) mit Butter fetten und mit 10 g gem. Mandeln austreuen.

3. Die Eier mit dem Rohrohrzucker zu einer hellen Creme aufschlagen.

4. Die Zartbitterschokolade mit der Butter in einer Schüssel über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen und unter Rühren in einem feinen Strahl zu der Eiermasse geben. Zum Schluss die Mandeln und das Salz unterrühren.

5. Den Teig in die Form füllen und die Birnen hineinsetzen. Den Kuchen ca. 25 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen. Der Kern darf innen noch leicht cremig sein. Den Kuchen evtl. mit etwas Puderzucker aus Rohrohrzucker bestäuben und noch leicht warm servieren.

Tipp: Wer mag, kann die Zutaten auch zu Muffins verarbeiten. Dafür die Birnen etwas kleiner schneiden. Den Teig in die gefetteten Mulden eines Muffinblechs geben, mit den Birnenstücken belegen und ca. 10 Minuten backen.

FRUCHTIGES *unterm Blätterdach*

Herbstprinz- Apfelkuchen

Für 8–10 Stücke

- 150 g kalte Butter (in Würfeln)
- 300 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 Pr. Meersalz
- 80 ml eiskaltes Wasser
- 750 g Äpfel (z. B. Finkenwerder Herbstprinz)
- 1 TL Zitronensaft
- 15 g Rohrzucker
- 1 TL Maisstärke

1. Butter, Mehl und Salz in einer Schüssel mit der Hand zu Streuseln vermischen. Das Wasser nach und nach dazugeben und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und 10 Minuten kühl stellen.

2. Die Äpfel vierteln, schälen und entkernen. Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Zucker, Stärke darüber verteilen, alles mischen, 10 Minuten ziehen lassen.

3. Eine Tarteform (ø ca. 26 cm) mit Butter fetten und leicht mit Mehl bestäuben.

4. Den Teig halbieren. Eine Hälfte auf bemehlter Fläche 2–3 mm dick ausrollen und die Form damit auskleiden. Die Äpfel gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die zweite Teighälfte ebenfalls dünn ausrollen und evtl. Blätter ausstechen und Streifen schneiden. Die Äpfel damit dekorativ belegen. Alternativ den Teig dünn ausrollen und leicht gewellt auf die Äpfel legen. Kuchen mit Folie abdecken, 15 Minuten kühlen. So wird er beim Backen besonders knusprig.

5. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Kuchen 30–35 Minuten backen, bis die Ränder leicht braun werden. Den Kuchen vor dem Servieren evtl. mit Puderzucker aus Rohrzucker bestäuben.

VORFREUDE

Zu Hause warten Süßes & Wärme

Unser Buchtipp Von Stockholm übers Alte Land, von der Normandie bis nach Tirol – Theresa Baumgärtner nimmt uns mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise rund um das Backen. Die leidenschaftliche Köchin, Bloggerin und Buchautorin liebt traditionelle Rezepte und serviert uns in ihrem Buch viele süße und pikante Köstlichkeiten. Wer mehr wissen möchte, findet Infos und Termine z. B. für Workshops auf ihrem Blog www.hazelnut-house.com.
Theresa Baumgärtner, „Backen in der Winterzeit“, Brandstätter Verlag, 29,90 €



Möhren-Ingwer-Suppe
Rezept Seite 82

Würzwunder INGWER

Die Knolle bereichert mit ihrem fruchtigen,
pfefferähnlichen Geschmack pikante Gerichte
ebenso wie Desserts und Marmeladen

Kürbis-Orangen-
Ingwer-Marmelade
Rezept Seite 82



Eine Knolle mit viel Geschmack und noch mehr Heilkraft

Ingwer bereichert mit seiner fruchtigen Schärfe die Küche – frisch, als Pulver oder kandiert. Er eignet sich für Limonade oder Tee und würzt asiatische Gerichte. Ingwer peppt aber nicht nur Speisen auf, er wirkt auch positiv auf unsere Gesundheit. Damit er seine Würz- und Heilkraft voll entfalten kann, sollte er frisch verarbeitet werden. Frischen Ingwer können Sie ganz einfach schälen, indem Sie die Innenseite eines Teelöffels zur Knolle drehen und mit dem Löffelrand die Schale abschaben. Möchten Sie mit Ingwer würzen, sollten Sie ihn fein reiben oder sehr klein würfeln. Für Tee reicht es aus, die Knolle in Scheiben zu schneiden.

In Indien und China wird Ingwer seit Jahrhunderten als Würzpflanze genutzt. Mit arabischen Händlern gelangte das tropische

Gewächs einst zu uns. Da Ingwer günstiger als Pfeffer war, verbreitete er sich im Mittelalter rasch als Würzmittel und wurde so zum „Pfeffer der armen Leute“.

Die Naturmedizin nutzt Ingwer seit jeher als Heilmittel bei Erkältungen, Husten und rheumatischen Schmerzen. Er wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend und soll vor Bakterien und Viren schützen. Bei Übelkeit, Verdauungsproblemen oder Darmentzündungen entkrampft ein Tee die Muskeln, schützt die Schleimhäute und entgiftet den Darm. Für 1 Tasse Tee 2–5 Scheiben frischen Ingwer mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen. Den Tee nach Belieben mit Honig süßen. Bei Infekten setzt man auf die wärmende Wirkung des Tees. Mehrmals täglich 1 Tasse Tee 30 Minuten vor dem Essen trinken. Bei Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl oder Aufstoßen ein Stück Ingwer vor oder



nach dem Essen kauen. Auch bei Übelkeit und Erbrechen kann das helfen.

Achtung: Ingwer verringert die Blutgerinnung und sollte nicht vor einer OP und in der Schwangerschaft gegessen werden. Auch Patienten mit aktiven Gallensteinen sollten auf ihn verzichten.



Ingwer-Huhn mit Brokkolipüree

Für 4 Portionen

Für das Püree:

- 500 g Brokkoli • Salz
- 200 g mehligkochende Kartoffeln • Pfeffer
- 1 EL Butter • 1–2 EL Sahne

Für das Fleisch:

- 4 Hähnchenbrustfilets • Salz, Pfeffer • 1 TL fein gerieb. Ingwer
- 2 EL Olivenöl

1. Für das Püree den Brokkoli abrausen, putzen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und in Stücke schneiden.
2. Für die Garnitur nach Wunsch 2–3 Röschen 1–2 Minuten in Salzwasser blanchieren, dann die Röschen abschrecken (alternativ die Röschen roh verwenden). Die Röschen in feine Scheiben hobeln und beiseitelegen.
3. Die Kartoffeln schälen, abrausen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln mit den Brokkolistielen in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Die übrigen rohen Röschen zufügen und 5–10 Minuten mit-

garen, bis die Kartoffeln und der Brokkoli gar sind.

4. Inzwischen das Fleisch abrausen und trocken tupfen. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Ingwer einreiben.

5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin in 4–5 Minuten je Seite goldbraun braten.

6. Kartoffeln und Brokkoli abgießen, abtropfen lassen und fein pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Butter und der Sahne verfeinern, abschmecken und warm halten.

7. Das Fleisch schräg in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Das Brokkolipüree in Klecksen zufügen. Alles mit etwas Salz, Pfeffer und evtl. 1 TL Thymianblättchen bestreuen. Das Püree mit den Brokkolischeiben garnieren und alles servieren.

Tipp: Den Brokkoli können Sie nach Belieben durch die gleiche Menge Kürbis, Süßkartoffeln oder Möhren ersetzen.





Pikanter Partner für KOKOS & KORIANDER

Gelbes Curry mit Ingwer-Hackbällchen

Für 4 Portionen

Für die Hackbällchen:

- ½ Zwiebel • 30 g Ingwer
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei • 2 EL Kokosflocken
- 1–2 TL Currypulver • Salz, Pfeffer

Für das Curry:

- ½ Zwiebel • ca. 600 g Blumenkohl
- 1 gelbe Paprikaschote • 400 g Kartoffeln
- ca. 265 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 2 EL Öl • 2 TL gelbe Currypaste • Salz, Pfeffer • 1 Dose Kokosmilch (ca. 400 g)
- 600 ml Gemüsebrühe • ½ Bund Koriander
- 2 EL Sojasoße • 2 EL Zitronensaft

1. Für die Bällchen die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides fein würfeln. Zwiebel, Ingwer, Hackfleisch, Ei, Kokosflocken, Currypulver, Salz und Pfeffer verkneten. Dann aus der Masse Bällchen formen und beiseitestellen.

2. Für das Curry die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Blumenkohl abrausen und in kleine Röschen teilen. Die Paprika abrausen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, abrausen und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel mit der Currypaste darin ca. 2 Minuten

andünsten. Blumenkohl, Paprika und Kartoffeln zufügen und kurz mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kokosmilch sowie die Brühe angießen und das Curry ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4. Inzwischen den Koriander abrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

5. Hackbällchen sowie Kichererbsen in den Topf geben und alles Weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Koriander unterrühren.

6. Das Curry mit Sojasoße sowie Zitronensaft abschmecken und servieren. Evtl. Baguette oder Naan-Brot (indisches Fladenbrot) dazureichen.

Kürbiscreme mit Ingwer & Spekulatiusbröseln

Für 4–6 Portionen

Für die Creme:

- 500 g Kürbisfruchtfleisch • Zimtpulver
- Ingwerpulver • 1 EL fein geriebener Ingwer
- 500 g Sahne • 60 g brauner Zucker
- 10 Eigelb • 250 g Crème fraîche
- 1 TL Vanilleessenz • 50 g Puderzucker

Für die Brösel:

- 4–6 Spekulatius (alternativ Ingwerkekse)
- 1 EL Kürbiskerne (grob gehackt)

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform buttern.

2. Den Kürbis grob würfeln, in der Form verteilen und 80 ml Wasser angießen. Den Kürbis

mit etwas Zimt und Ingwer bestäuben, mit Folie bedecken und im Ofen in 45–50 Minuten sehr weich garen. Dann den Kürbis aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

3. Den Kürbis abtropfen lassen und mit dem geriebenen Ingwer fein pürieren. Das Püree mit 250 g Sahne aufkochen.

4. Braunen Zucker mit 5 Eigelben in einer Schüssel cremig rühren. Je ½ TL Zimt- und Ingwerpulver zufügen. Das Kürbispüree nach und nach unter ständigem Rühren zufügen und gut unterrühren.

5. Übrige Sahne, Crème fraîche und Vanilleessenz in einem Topf aufkochen. Den Topf vom

Herd ziehen, übrige Eigelbe und Puderzucker unter ständigem Rühren untermischen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Creme unter ständigem Rühren andicken lassen.

6. 4–6 flache Schalen in eine Fettpfanne stellen. Kürbis- und die Vanillecreme gleichzeitig in die Schalen füllen, sodass sie sich etwas vermischen und eine Marmorierung entsteht. Heißes Wasser bis zur halben Höhe der Förmchen eingießen und die Creme im Ofen in ca. 25 Minuten stocken lassen. Dann aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

7. Die Kekse zerbröckeln. Die Creme mit Keksen und Kürbiskernen bestreuen, evtl. mit Puderzucker und Zimt bestäuben und warm servieren.

Mit Vanille & Zimt
EIN SÜSSER
GENUSS



Ingwer-Birnen-Schichtdessert

Für 4 Portionen

- 2 Birnen (z. B. Williams Christ)
- 1–2 EL Zitronensaft
- 80 ml trockener Weißwein
- 80 g Zucker
- ½ Vanilleschote (aufgeschlitzt)
- 2 Gewürznelken
- ½ Pck. Vanillepuddingpulver
- 250 ml kalte Milch
- 2 EL Butter
- 50 g brauner Zucker
- 60 g Sahne
- 4 Scheiben Honigbrot (alternativ 4 Lebkuchen)
- 4 EL Kokoschips (hell geröstet)

1. Die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch mit 80 ml Wasser, Zitronensaft, Wein, 60 g Zucker, Vanilleschote sowie Nelken in einen Topf geben und 6–10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann den Topf von der Hitze nehmen und die Birnen im Sud ziehen lassen.

2. Puddingpulver mit übrigem Zucker mischen, mit 3–4 EL Milch glatt rühren. Übrige Milch aufkochen, Puddingpulver mit dem Schneebesen unterrühren. Den Pudding unter ständigem Rühren 1–2 Minuten kochen, beiseitestellen, etwas abkühlen lassen.

3. Butter mit braunem Zucker und Sahne in einem kleinen Topf aufkochen und unter Rühren kurz köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist. Birnen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen, in größere Stücke schneiden und mit der Karamellsoße vermischen.

4. Das Honigbrot in ca. 1½ cm große Würfel schneiden und zur Hälfte auf 4 Gläser verteilen. Mit 2–3 EL Pudding bedecken und die Hälfte der Birnen einfüllen. Dann erneut Honigbrot, Pudding und Birnen in die Gläser füllen. Die Desserts mit Kokoschips bestreuen und servieren.



Clementinen-Ingwer-Schoko-Eis

Für 4 Portionen

- 4 Bio-Clementinen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 100 g weiße Schokolade
- 3 Eigelb • 100 g Zucker
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Sahne

1. Clementinen heiß abbrausen und trocken reiben. Von 1 Frucht die Schale mit einem Zestenreiser fein abziehen. Alle Früchte auspressen. 4 ausgepresste Schalenhälften ganz fein würfeln.

2. Den Ingwer schälen und fein reiben oder würfeln. Schokolade hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen.

3. Eigelbe mit Zucker schaumig rühren. Clementinensaft, die gewürfelte Schale und Ingwer unterrühren. Die Masse über einem warmen Wasserbad rühren, bis sie andickt. Sie darf nicht zu heiß sein, sonst gerinnt das Eigelb.

4. Anschließend Schokolade und Crème fraîche unterrühren und die Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

5. Sahne steif schlagen, unter die Masse rühren. Alles in einer Eismaschine gefrieren lassen, dann 45 Minuten tiefkühlen. Alternativ die Masse mind. 4 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen. Die Masse nach der ersten Stunde alle 30 Minuten gut durchrühren. Das Eis mit den Clementinen-Zesten bestreuen und servieren.

Tipp: Dazu passen Mohnwaffeln. Dafür weiche 100 g Butter mit 100 g Zucker cremig rühren. 3 Eigelb, 75 g Mohnback, ½ TL Zimt unterrühren. 200 g Mehl darüber sieben und mit 150 ml Milch unterrühren. 3 Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Aus dem Teig Waffeln zubereiten.



Ingwer-Dattel-Pudding

Für ca. 10 Stücke

Für den Pudding:

- 80 g Datteln (entsteint)
- 10 Ingwernüsse (kandierter Ingwer) • fein abgerieben. Schale von 1 Bio-Orange • Saft von ½ Orange • 175 g weiche Butter
- 100 g brauner Rohrohrzucker
- 75 g Muscovado-Vollrohrzucker
- ½ TL Ingwerpulver
- ¼ TL gem. Nelken
- 1 Prise gem. Muskatblüte
- 1 Prise gem. Sternanis
- 175 g Mehl • 3 Eier (Gr. L)

Für die Karamellsoße:

- 100 g Sahne • 60 g Zucker
- 3 EL brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 80 g Butter (in Stücken)
- 2 EL brauner Rum

1. Datteln und Ingwer sehr fein würfeln und in eine Schüssel geben. Orangenschale und -saft zufügen und untermischen.

2. Butter, beide Zuckersorten und Gewürze in einer Schüssel hellcremig rühren. 1 EL Mehl und Eier zufügen, mit einer Küchenmaschine unterrühren. Übriges Mehl zufügen, mit einem Kochlöffel unterheben, bis eine homo-

gene Masse entsteht. Den Dattel-Ingwer-Orangen-Mix unterheben.

3. Eine Puddingform fetten und den Boden evtl. mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen und die Form verschließen.

4. Ein Gitter in einen großen Topf legen. Die Puddingform daraufstellen und bis zu ⅔ ihrer Höhe Wasser in den Topf gießen. Das Wasser zum Kochen bringen, den Pudding im Wasserbad ca. 3 Stunden garen. Evtl. Wasser nachgießen. Anschließend die Form aus dem Topf nehmen und den Pudding abkühlen lassen.

5. Für die Soße Sahne, beide Zuckersorten, Salz und Butter in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, bis Zucker und Butter geschmolzen sind. Kurz köcheln lassen, den Rum unterrühren und alles weitere 1–2 Minuten köcheln. Den Topf vom Herd nehmen, die Soße abkühlen lassen.

6. Den Pudding aus der Form auf eine Platte stürzen, evtl. das Backpapier entfernen. Den Pudding mit der Karamellsoße überziehen, sodass diese seitlich etwas herabläuft. Den Pudding evtl. mit Sternanis garnieren und servieren.

Möhrensuppe mit Ingwer



Für 4 Portionen

- 1 Schalotte
- 30 g Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 500 g Möhren
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Butter
- Salz
- ca. 600 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 4 EL Crème fraîche
- Pfeffer

1. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben oder würfeln. Die Chili abbrausen, längs aufschneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Möhren sowie die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

2. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Schalotte darin anschwitzen. Den Ingwer sowie die Chili hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann die Möhren sowie die Kartoffeln zufügen und alles mit ca. 1 TL Salz würzen. Das Gemüse abgedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

3. So viel Brühe in den Topf geben, dass das Gemüse bedeckt ist. Das Gemüse abgedeckt weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren.

4. Orangensaft und Crème fraîche in die Suppe einrühren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Brühe unterrühren oder die Suppe etwas einköcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Schälchen oder tiefe Teller verteilen. Nach Wunsch mit Koriandergrün garnieren und servieren.

Kürbis-Orangen-Ingwer-Marmelade



Für 8–10 Gläser (à 200 g)

- 700 g Kürbisfruchtfleisch (entkernt und je nach Sorte geschält) • 5 Orangen
- Saft von 1 Zitrone
- ca. 10 g frischer Ingwer
- 1 kg Gelierzucker 1:1
- evtl. 200 ml Orangensaft

1. Den Kürbis fein würfeln. Die Orangen mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäutchen heraus schneiden – dabei den Saft auffangen. 300 g Orangenfilets abwägen und klein schneiden.

2. Kürbis, aufgefangenen Orangen- und Zitronensaft in einen großen Topf geben. Die Mischung aufkochen lassen und den Kürbis ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Anschließend die Orangenstückchen hinzufügen und alles weitere 5–10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

3. Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben oder würfeln. Den Ingwer mit dem Gelierzucker zum Kürbis-Orangen-Mix geben. Bei Bedarf noch etwas Orangensaft angießen. Die Masse mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren und evtl. zusätzlich durch ein feines Sieb streichen. Dann die Mischung ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe durchführen.

4. Die Marmelade in sterilisierte Gläser füllen. Die Gläser gut verschließen und die Marmelade auskühlen lassen.

Tipp: Wer einen leicht herben Geschmack bevorzugt, kann statt der Orangen die gleiche Menge rosa Grapefruits verwenden.

DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND





2 Ausgaben zum Kennenlernen für nur 6,30 Euro!

Bestellen Sie Ihr Schnupper-Angebot einfach per Telefon: 0 18 06/93 94 00 38 *

(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz max. 60 ct/Anruf)

oder online: www.landrezepte-abo.de

Bitte Aktions-Nr. 641 329M angeben.

Verantwortlicher und Kontakt: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Geschäftsführer Frank-Jörg Ohlhorst & Kay Labinsky

Im Handumdrehen fertig KÄSE AUS DEM OFEN

Es heißt zwar: Käse schließt den Magen. Doch es gibt Gerichte,
die ganz neue Geschmackswelten eröffnen



Fondue-Tarte mit Kartoffeln
Rezept Seite 88



Pfifferlinge

Tomaten & Oliven

Speck & Nüsse

Schalotten-Chutney

Ofen-Camembert
mit fünf Toppings
alle Rezepte Seite 88

Mandeln & Pistazien

Kartoffeln, Aprikosen & Hafer DAS PEPPT DEN KÄSE AUF



Frittierte Kartoffelbällchen
Rezept Seite 88



Brie aus dem Ofen
mit Hafertalern
Rezept Seite 88

Fondue-Tarte mit Kartoffeln



Für 6 Portionen

- 1 kg Kartoffeln • Salz • 2 Pck. Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 1 Mont d'Or (400 g)
- 1 Eigelb • 7–8 Stiele Petersilie
- 4 Scheiben roher Schinken

1. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser 20 Minuten kochen. Dann zu Brei stampfen oder mit einer Gabel zerdrücken.
2. Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. 1 Packung Blätterteig auf seinem Papier oder auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen, evtl. kreisförmig ausschneiden. Am Rand ringförmig Kartoffelstampf darauf verteilen, dabei vom Rand her 2 cm und von der Mitte aus 17 cm freilassen. Die zweite Teigplatte auflegen und, wo keine Kartoffelfüllung ist, gut andrücken. Den äußeren Rand umschlagen und zusammendrücken.
3. Käse in der Schale in die Kreismitte setzen. Den Kreis zum Rand hin strahlenförmig einschneiden, sodass 16 Abschnitte entstehen. Diese in sich um 90 Grad verdrehen. Wenn der Teig zu weich ist, die Tarte 15 Minuten ins Tiefkühlfach

stellen und noch einmal versuchen. Die sichtbaren Teigflächen mit dem Eigelb bepinseln. Die Tarte mit dem Käse 25 Minuten backen.

4. Die Tarte nach dem Backen mit der Petersilie bestreuen, auf jedes zweite Stück ½ Scheibe Schinken dekorieren. Alles heiß servieren.

Ofen-Camembert mit 5 Toppings



Für 5 Stück

- 1 Schalotte • 3 EL Pflanzenöl
- 2 EL Zucker • 4 EL Portwein
- 100 ml Rotwein • 1–2 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer
- 2 EL Pistazienkerne (geröstet)
- 2 EL Mandelkerne (geröstet, geschält) • 60 g Frühstücksspeck
- 2 schwarze Nüsse • 5 Camemberts (à ca. 250 g, mit Holzschachtel) • 4 grüne Oliven (entsteint) • 30 g getrocknete Tomaten in Öl • 1 TL Honig
- 1 TL fein gehacktes Basilikum
- 1 Handvoll Pfifferlinge

1. Für Topping 1 Schalotten abziehen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl in einem Topf glasig anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, goldbraun karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen, dicklich

einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Chutney mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.

2. Für Topping 2 die Pistazien und die Mandeln klein hacken.
3. Für Topping 3 den Speck in feine Streifen, die Nüsse klein schneiden. Speck in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Pfanne vom Herd ziehen, Nüsse zufügen.
4. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Camemberts aus der Folie wickeln, wieder in die Holzschachteln legen und im Ofen ca. 15 Minuten backen.
5. Für Topping 4 die Oliven und Tomaten abtropfen lassen. Oliven in Ringe schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft, Honig und Basilikum verrühren. Die Tomaten evtl. längs halbieren und untermengen.
6. Für Topping 5 Pilze putzen, in Stücke teilen, in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne 2–3 Minuten goldbraun braten, salzen, pfeffern und die Pfanne vom Herd ziehen.
7. Die Käse aus dem Ofen nehmen und mit je 1 Topping garnieren. Evtl. mit Röstbrot servieren.

Frittierte Kartoffelbällchen



Für 6 Portionen

Für die Bällchen:

- 800 g Kartoffeln • Salz, Pfeffer
- 3 Eier • 150 g Paniermehl
- Öl zum Frittieren

Für den Käse:

- 1 Camembert (250 g) • Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Abkühlen lassen, dann stampfen oder mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen, dann Kugeln formen (Ø ca. Zweieurostück).
2. Die Eier verquirlen. Kartoffelbällchen einzeln erst durch die Eier, dann durch das Paniermehl ziehen.

3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die obere Käserinde abschneiden, den Käse pfeffern und 20 Minuten im Ofen backen.

4. Die Kartoffelbällchen jeweils 2–3 Minuten frittieren. Mit dem Käse servieren.

Brie aus dem Ofen mit Hafertalern



Für 4 Portionen

Für die Taler:

- 60 g Margarine (oder Butter)
- 90 ml heißes Wasser
- 150 g Haferflocken
- 75 g Vollkornmehl (Type 1050)
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Prise Backpulver • 1 Pr. Salz

Für den Käse:

- 1 kleiner Brie (ca. 400 g)
- 8 weiche, getrocknete Aprikosen
- 20 ganze geschälte Mandeln

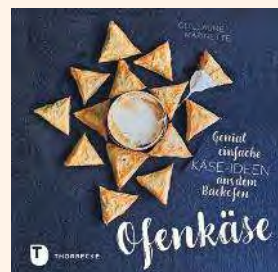
1. Für die Hafertaler Margarine mit Wasser 1 Minute in der Mikrowelle auf höchster Stufe schmelzen.
2. Die anderen Zutaten mischen. Wasser mit geschmolzener Margarine zugeben und zu einem Teig verkneten. Den Teig 3 mm dick auf der Arbeitsplatte ausrollen. Mit Glas oder Ausstechform Kreise ausstechen, dann die Taler in einer beschichteten Pfanne bei guter Hitze von jeder Seite 4 Minuten garen. Abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die obere Käserinde abschneiden, den Käse in eine feuerfeste Form legen. Die Aprikosen und die Mandeln gleichmäßig darauf verteilen. Käse 15 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen, mit den Hafertalern servieren.

Tipp: Die Hafertaler können Sie abkühlen lassen und luftdicht verpacken. So sind sie 10–12 Tage haltbar. Sie schmecken mit süßem Aufstrich und herzhaft belegt.

Unser Buchtipp

Es ist schon eine hohe Kunst: mit geringem Zeitaufwand, manchmal sogar minuten-schnell, Köstliches mit Käse aus dem Ofen zu zaubern. Manches erinnert an ein Mini-Fondue, anderes an pikantes Gebäck mit Beilage. Egal: Was der Autor uns auftischt, schmeckt immer lecker und entführt uns mit Camembert, Mont d'Or, Brie, Reblochon und Co. in edle Geschmacks-

welten. Und dekorativ aussehen tut es auch noch. Guillaume Marinette, „Ofenkäse“, Jan Thorbecke Verlag, 12 €



6x Meine gute Landküche

und der 7-tlg. Präsentkorb „Küchenheldin“ für nur 79 €!

Für alle Heldinnen

der Küche oder die, die es noch werden wollen! In dem Erntekorb aus Draht hat sich eine bunte Auswahl an unverzichtbaren Küchenhelfern versammelt: Ein Salatbesteck aus Erlenholz, ein Käsemesser mit Eichenholzgriff, eine Gemüsebürste aus Buchenholz, ein hübsch bedrucktes Geschirrtuch, ein 2er-Pack wiederverwendbare Frischhalte-Folien aus Baumwolle (mit einer Beschichtung aus Bienenwachs, Baumharz und Jojoba-Öl) und ein Saatgut-Set für essbare Blumen.

Der Differenzbetrag von 49,30 €
zum aktuell gültigen Abo-Preis von 29,70 €
wird ggf. per Nachnahme erhoben.

Powered by
GARTEN
zauber



Sie
sparen über
38 %

meine gute Landküche - Sparpaket:

6 Ausgaben Meine gute Landküche	29,70 €
Erntekorb aus Draht	17,90 €*
Gemüsebürste	4,90 €*
Käsemesser	9,90 €*
Salatbesteck	23,90 €*
Frischhalte-Folien, 2er-Pack	15,90 €*
Saatgut-Set „essbare Blumen“	12,90 €*
Geschirrtuch	12,90 €*

Regulärer Preis ~~128,00 €~~

Ihre Ersparnis **49,00 €**

Gesamtpaket nur 79 €

*UVP des Herstellers

Gleich bestellen: 0 18 06/93 94 00 77

(€ 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilnetz max. € 0,60/Anruf)

www.landkueche-abo.de

Verantwortlicher und Kontakt: M.I.G. Medien Innovation GmbH · Meine gute Landküche · Hubert-Burda-Platz 1 · 77652 Offenburg.
Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky Registernummer: HRB 472135, Registergericht: Amtsgericht Freiburg. Alle Preise inkl. MwSt. und Versand.
Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781-639 6100.
Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister)
zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich.
Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung,
auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die Aktionsnummer 643 343 E01/G01 an.

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



6x Meine gute Landküche und ein attraktives Dankeschön Ihrer Wahl

GreenGate Krug

Grün Rot

Der hübsche Porzellan-Krug besticht mit Qualität und Optik.
Dabei eignet er sich sowohl als Kanne auf dem Tisch
als auch als Blumenkrug auf der Anrichte.

Höhe: 17 cm.

Fassungsvermögen: 1 Liter.

Zuzahlung:
nur 1 €
inkl. MwSt.



Rot



GreenGate Vorratsdose

Diese Keramikdose ist ein Blickfang
in jeder Küche. Dank des Holzdeckels
ist sie ein perfekter Aufbewahrungsort
für viele Naschereien.

Durchmesser: 11,5 cm.

Höhe: 12,5 cm.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



Laguiole Salatbesteck

Rustikal und elegant zugleich wirkt dieses
Salatbesteck aus Frankreich von
Laguiole Jean Dubost®.

Die Griffe sind in der typischen
Laguiole-Form gearbeitet. Rostfrei.

Zuzahlung: nur 9 € inkl. MwSt.



Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781 - 639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 i b, f) DSGVO). So haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung. Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Zwiebel-Speck-Kuchen
Rezept Seite 96

HERZHAFTE KUCHEN *ofenfrisch genießen*

Mal deftig mit Fleisch, mal nussig mit Gemüse
und immer wunderbar würzig. So schmeckt's!

Bunte Möhren-Tarte mit Haselnüssen

Für ca. 8–10 Stücke

Für den Teig:

- 150 g Mehl • 1 Prise Salz • 50 g gem. Haselnüsse • 100 g kalte Butter (in Stückchen)
- ca. 3 EL kaltes Wasser
- 500 g Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag:

- 600 g bunte Möhren evtl. mit Grün (z. B. je 200 g violette, gelbe & orangefarbene Möhren) • Salz
- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl • 1 TL Zucker
- ca. 100 g Sahne
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- Blättchen von 3–4 Zweigen Thymian
- Pfeffer • 2 Eier (Größe M)
- 1–2 TL flüssiger Honig
- 3–4 EL Haselnusskerne (halbiert)

1. Für den Teig Mehl, Salz, Nüsse, Butter und Wasser verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühlen.

2. Für den Belag die Möhren putzen, schälen, evtl. zartes Grün abrausen und beiseitelegen. Die Möhren längs in 2–3 mm dicke Scheiben, diese in Streifen schneiden. Die Möhren in kochendem Salzwasser portionsweise je ca. 5 Minuten garen. Dann herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. Den Backofen auf ca. 200 Grad (Umluft ca. 180 Grad) vorheizen. Eine Tarte- oder Springform (Ø 28 cm) fetten.

4. Den Teig auf bemehlter Fläche ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Den Teig mit Backpapier sowie Hülsenfrüchten belegen und ca. 20 Minuten vorbacken. Dann aus dem Ofen nehmen. Das

Backpapier und die Hülsenfrüchte (wiederverwendbar) entfernen.

5. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten anbraten. Den Zucker zufügen, kurz karamellisieren lassen. Mit Sahne ablöschen. Den Frischkäse sowie den Thymian einrühren und den Mix etwas abkühlen lassen. Dann den Mix würzen und die Eier unterrühren.

6. $\frac{2}{3}$ der Möhren in der Form verteilen. Den Frischkäse-Mix darübergießen, die übrigen Möhren gitterartig darauflegen. Die Tarte ca. 40 Minuten backen.

7. Die Tarte aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Dann die Tarte mit Honig beträufeln, mit den Nüssen bestreuen und mit dem Möhrengrün garniert servieren.



Wirsing-Kassler-Quiche mit Meerrettich

Für 8 Stücke

Für den Teig:

- 200 g Mehl • 1 Prise Salz • 100 g gem. Mandeln • 125 g kalte Butter (in Stückchen)
- ca. 3 EL kaltes Wasser

Für den Belag:

- 500 g Kassler (roh, am Stück)
- 500 g Wirsing • 2 EL Öl
- ca. 150 ml Brühe • Salz, Pfeffer
- Paprikapulver • gerieb. Muskatnuss
- 200 g Schmand • 200 ml Milch
- 4 Eier (Gr. M) • 2 EL Meerrettich (Glas)

1. Eine Springform (ø 26 cm) fetten. Für den Teig Mehl, Salz und Mandeln mischen. Butter und Wasser zufügen, alles rasch verkneten. Den Teig in die Form drücken, dabei einen Rand formen, und ca. 30 Minuten kühlen.

2. Für den Belag das Kassler würfeln. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Den Wirsing in Spalten schneiden. Den Strunk entfernen, den Wirsing in Streifen schneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Kassler darin 2–3 Minuten dünsten. Den Wirsing zufügen, Brühe angießen. Abgedeckt 5–8 Minuten

dünsten, dabei ab und zu umrühren. Dann die Mischung mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat würzen.

4. Den Backofen auf ca. 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Schmand, Milch, Eier und Meerrettich verrühren, salzen, pfeffern.

5. Den Wirsingmix in der Form verteilen, mit der Eiermilch übergießen. Die Quiche ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und 15 Minuten abkühlen lassen. Die Quiche aus der Form lösen, nach Wunsch mit etwas frischem Thymian garnieren und servieren.



Rosenkohl-Törtchen
Rezept Seite 96

Kohlgemüse & Muskat ZWEI, DIE SICH MÖGEN



Moussaka-Quiche

Für 8–10 Stücke

Für den Belag:

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • 1 Aubergine (ca. 350 g) • 2 EL Öl • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 1 Tomate
- 600 g Rinderhackfleisch
- 1–2 EL getr. Kräuter (Thymian, Oregano) • Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten (Abtropfgewicht 360 g)

Für den Teig:

- 300 g Mehl • ca. ¼ TL Salz
- 1 Pck. Trockenhefe • 3 EL Öl
- 175 ml lauwarmes Wasser
- 1 Eigelb • 1 EL Milch

Für die Béchamelsoße:

- 40 g Butter • 40 g Mehl
- 500 ml Milch • Salz, Pfeffer
- gerieb. Muskatnuss • 1 Eigelb

1. Für den Belag die Kartoffeln in ca. 20 Minuten garen. Dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Für den Teig Mehl, Salz, Hefe, Öl und Wasser verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Aubergine abbrausen, putzen, ½ in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Übrige Aubergine halbieren und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenscheiben je Seite 1 Minute anbraten. Dann auf Küchenpapier legen.
4. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Tomate abbrausen, putzen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln pellen. Die Hälfte in Scheiben schneiden, Rest würfeln.

5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Auberginen- und Kartoffelwürfel zufügen und ca. 5 Minuten braten. Mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren und die Dosentomaten zufügen. Alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Dann abschmecken.

6. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Den Teig durchkneten, in die Form geben, dabei einen Rand hochziehen.

7. Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl zufügen und unter Rühren bei kleiner Hitze 1 Minute anschwitzen. Milch mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen. Unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und würzen. Das Eigelb mit 2–3 EL Soße verrühren, dann unterrühren.

8. Die Hackmischung in der Form verteilen, die Soße darauf verteilen. Kartoffel-, Auberginen- und Tomatenscheiben dachziegelartig einschichten und leicht in die Soße drücken. Eigelb mit Milch verquirlen, den Rand damit einpinseln.

9. Quiche im Ofen auf unterer Schiene ca. 50 Minuten backen. Rand evtl. gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken. Die Quiche vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Zwiebel-Speck-Kuchen

Foto Seite 92

Für 8–12 Stücke

Für den Mürbeteig:

- 100 g kalte Butter (in Stückchen) • 200 g Mehl • 1 Prise Salz
- 3 EL kaltes Wasser
- 500 g Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag:

- 600 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • 1 EL Öl
- 200 g Speckwürfel
- 50 ml weißer Balsamico-Essig
- 50 ml Weißwein (oder Gemüsebrühe)
- ½ Bd. Petersilie
- 200 g stichfeste saure Sahne
- 2 Eier (Gr. M) • 100 g gerieb. Hartkäse (z. B. Gruyère)
- 1 EL Mehl • 1 TL Kümmelsamen • Salz, Pfeffer

1. Für den Teig Butter, Mehl, Salz und Wasser glatt verkneten. Dann den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.
2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Tarteform (ø 28 cm) fetten.
3. Den Teig auf bemehlter Fläche ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Den Teig mit Backpapier sowie Hülsenfrüchten belegen und ca. 20 Minuten vorbacken. Anschließend herausnehmen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen.
4. Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides in feine Scheiben schneiden.
5. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Speck darin auslassen. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Essig und Wein ablöschen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. 2 EL abnehmen und beiseitestellen. Übrige Petersilie, saure Sahne, Eier, Käse, Mehl und Kümmel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Speck-Zwiebel-Mix in der Form verteilen und die Petersilienmischung darüber gießen. Den

Kuchen ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Den Kuchen können Sie nach Wunsch auch mit roten Zwiebeln zubereiten. Diese dann mit Rotwein und einem dunklen Balsamico-Essig ablöschen.

Rosenkohl-Törtchen

Foto Seite 95

Für 6 Stück

- 6 quadrat. Scheiben TK-Blätterteig (ca. 450 g)
- ca. 500 g Rosenkohl • Salz
- ca. 200 g rote Zwiebeln • 1 EL Öl
- Pfeffer • Muskat • 250 g Crème fraîche • ½ TL Kümmelsamen
- 150 g geriebener Gouda
- 2 EL Sahne • 1 Eigelb

1. Die Blätterteigscheiben nebeneinanderliegend auftauen lassen. Kohl abbrausen, putzen. Strünke kreuzweise einschneiden. Kohl in Salzwasser 8–10 Minuten garen. Abtropfen lassen, halbieren.
2. Zwiebeln abziehen, vierteln und im heißen Öl in einer Pfanne ca. 2–3 Minuten andünsten. Kohl zufügen, 1 Minute mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.
3. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 6 Tartelette-Förmchen (ø 12 cm) fetten und mit je 1 Blätterteigscheibe auslegen.
4. Crème fraîche, Kümmel und 100 g Käse verrühren. Den Mix mit Salz und Pfeffer würzen und in den Förmchen verteilen. Den Rosenkohl-Mix daraufgeben und mit dem übrigen Käse bestreuen. Sahne mit Eigelb verquirlen, Teigrand damit bestreichen. Die Törtchen im Ofen auf unterer Schiene ca. 25 Minuten backen. Nach Wunsch mit Basilikum- oder Rosenkohlblättern bestreuen, heiß servieren.

Tipp: Die Törtchen können Sie auch mit Mürbeteig (Rezept wie Zwiebelkuchen) zubereiten. Den Teig in die gefetteten Förmchen geben, mehrmals mit einer Gabel einstechen und kühlen. Dann wie im Rezept beschrieben belegen und 25–30 Minuten backen.

Danke!



#beebetter



1. Platz Kategorie Öffentliche Einrichtungen und Großgruppen

Ihr habt die Luft angehalten, um die Bienen in der Luft zu halten.

Die Blüte ihres Lebens wächst auf Gräbern – denn auf urbanen Partnerfriedhöfen des BUND Niedersachsen bestäuben die städtischen Bienen heimische Pflanzen im Zuge der **Initiative Ökologische Nische Friedhof**.



1. Platz Kategorie Private Initiative und Engagement

Ihr habt euch als Retter entlarvt und so die Larven gerettet.

Die Initiative **Blumiger Landkreis Osnabrück** legt gemeinsam mit dem Projekt **Blumiges Melle** ehrenamtlich Nisthilfen an und plant einen Blühwiesenkorridor von Melle bis nach Hagen.



1. Platz Kategorie Unternehmen

Ihr habt eure Produktionsart geglättet und so die Artenvielfalt gerettet.

In ihren Getreidefeldern pflanzt die **Initiative Blütenkorn** Blühstreifen, um den Lebensraum der Bienen auf bunten Feldern zu erweitern.



1. Platz Kategorie Landwirtschaft

Ihr habt die Hummeln lauter als den Traktor brummen lassen.

Über hundert Bauern stellen im Zuge des Projektes **Blühende Alb** einen erheblichen Teil ihrer Ackerfläche für Blühstreifen zur Verfügung.



1. Platz Kategorie Jugend und Bildung

Ihr habt euren Nachwuchs gefordert und so die Vielfalt gefördert.

Bei dem Projekt **Bienen im Kindergarten** haben schon die Kleinsten einen Bienen- und Insektengarten mit Hochbeet angelegt und ihre eigene Kindergartenimkerei geschaffen.

Vielen Dank an alle #beebetter-Teilnehmer und herzlichen Glückwunsch den Award-Gewinnern 2019! Jeder Beitrag ist wertvoll und verbessert die Biodiversität und den Lebensraum der Bienen. Deshalb geht #beebetter 2020 weiter. Werden auch Sie Teil des Schwarms und bleiben Sie mit unserem Newsletter auf dem Laufenden: beebetter.de/newsletter

meine gute
Landküche



unterstützt von



UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

SCHÖNE AUSSICHT *im Schwarzwald*

Deutschlands Südwesten lockt im Winter Naturliebhaber, Skisportler
Fasnachts-Fans und Genießer einer modernen Traditionsküche an

Während die Skifahrer auf dem 1493 m hohen Feldberg ihr Paradies finden, treiben die Narren unten im Tal zur Fasnachtszeit ihr Unwesen. Vesperstuben in malerischer Umgebung laden Wanderer zur deftigen Brotzeit ein. Typisch für den Baustil der Schwarzwaldhäuser sind die tief heruntergezogenen Dächer



Der Winter kleidet die Bäume vom Stamm bis zu den Zweigen weiß. Eisig pustet der Wind über den Feldberg, die Sonne lässt den Schnee glitzern, Skifahrer gleiten schwungvoll den Hang hinunter. Die Region ganz im Südwesten Deutschlands war nicht immer so einladend für Freizeitsportler und Erholungsuchende, sondern die längste Zeit ihrer rund 1000-jährigen Kulturgeschichte rau und unwirtlich. Die ersten einzelnen Höfe entstanden, als die Römer im 1. Jahrhundert von der Rheinebene aus Straßen in die Täler bauten. Von einer Erschließung konnte jedoch längst nicht die Rede sein. Erst knapp 1000 Jahre später rodeten Klostergemeinschaften den Wald, legten Höfe an, von denen sie versorgt wurden, und beuteten die Bodenschätze aus, die in großen Mengen in den Bergen lagerten und vor allem den Städten Wohlstand brachten: Eisen, Blei, Silber. Die Verhüttung wie auch die in der Region seit dem 12. Jahrhundert etablierte Glasfabrikation erforderten viel Holz, das reichlich geschlagen wurde. Für die meisten Menschen in der rauen Bergregion war der Alltag jedoch ein steter Kampf ums Überleben. Und das bis weit ins 19. Jahrhundert hinein. Im Winter, wenn die Landwirtschaft ruhte, widmeten sich die Menschen, um über die Runden zu kommen, auf ihren Höfen der Weberei, der Uhrmacherei oder der „Schneflerei“, dem Herstellen kleiner >

Fotos: Alamy, Fotolia, Hochschwarzwald Tourismus GmbH, MLK/Michael Gregorowits

Kübel, Löffel oder Schachteln aus Holz. Die Schneflerei brachte auch noch einen ganz neuen Wirtschaftszweig in Gang: das Skifahren. Ideengeber war der französische Jurist und Abenteurer Dr. Robert Pilet, der den Berg im Februar 1891 auf langen Holzlatten bezwungen hatte, die er aus Norwegen kannte – sehr zur Überraschung aller Augenzeugen, vor allem der Schnefler! Gleich machten sie sich ans Werk und tischlerten die ersten „Brettel“, mit denen man durch tiefsten Schnee pflügen konnte. So brachten sie den Menschen Ende des 19. Jahrhunderts eine ganz neue Mobilität im Winter. Gleichzeitig war es der Beginn des Skisports im Schwarzwald: 1891 wurde im nahe gelegenen Todtnau der erste Skiclub Deutschlands gegründet, heute finden Skifahrer in der Feldbergregion über 30 Lifte und Sesselbahnen. 1960 gewann der Hinterzarter Georg Thoma olympisches Gold in der Nordischen Kombination. Er ist auch Mitinitiator des Schwarzwälder Skimuseums in Hinterzarten, das im Hugenhof zu finden ist. Dort erfährt man zahlreiche Geschichten über den regionalen Skisport. >

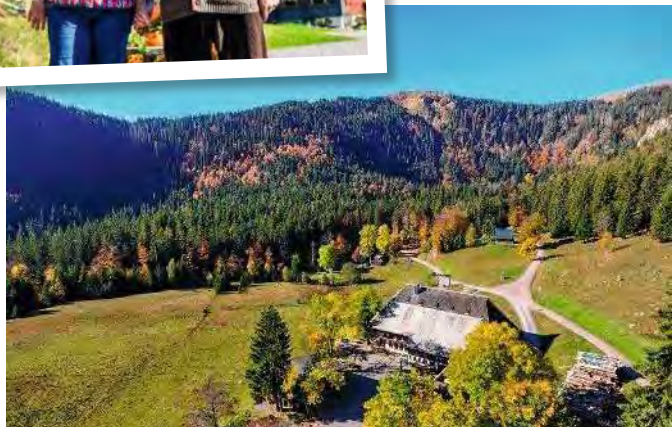


Unterwegs im Skimuseum Das Schwarzwälder Skimuseum finden Sie im jahrhundertealten Hugenhof in Hinterzarten. Mit historischer Skimode und Ausrüstung sowie Originalfotos vom Ende des 19. Jahrhunderts werden die Anfänge des Sports in der Region dokumentiert. Das Museum wurde von Georg Thoma, Olympiasieger in der Nordischen Kombination 1960, mitinitiiert.

Der Schwarzwälder Fuchs (ganz oben, vor der Kutsche) half den Bauern seit dem frühen Mittelalter bei der Arbeit auf dem Feld und im Wald. Man nimmt an, dass die Klostersitze von St. Peter und St. Märgen bereits vor Jahrhunderten Arbeitspferde züchteten. Heute sind sie eher eine Touristenattraktion



Genuss in jeder Hinsicht
Schon von Ferne bietet sich dem Wanderer ein herrlicher Blick auf den „Raimartihof“ (ganz unten). Hier verwöhnen ihn Ruth und Bernhard Andris mit selbst gemachter Räucherwurst und mehr



Gepflegte und geliebte TRADITIONEN

Fotos: Hochschwarzwald Tourismus GmbH, Kreisarchiv Breisgau Hochschwarzwald, MSL (5)/ Michael Gregorowits (3)/ Florian Wachsmann (2), Raimartihof/Berenbold (2)

Nunmehr gehört auch er zu den Traditionen der Hochwälder, denen sie sich eng verbunden fühlen. Viele von ihnen haben aber auch den Wunsch, sich ständig neu zu erfinden, dem Leben neue Seiten abzugewinnen. So gibt es den „Raimartihof“ am malerischen Feldsee im Naturschutzgebiet Feldberg nun schon seit mehr als 300 Jahren. Und seit mehr als 120 Jahren bewirtschaftet ihn die Familie Andris als Gasthof. Doch sie wären keine Hochschwarzwälder, wenn vor dem Hof nicht ein paar Galloway-Rinder grasen würden, die eigentlich im fernen Schottland zu Hause sind. Aus ihrem Fleisch machen Ruth und Bernhard Andris unter anderem eine köstliche Räucherwurst.

Um mehr über die Geschichte des Hauses zu erfahren, hat Bernhard Andris eigens einmal Experten mit der Untersuchung des Ursprungsgebälks beauftragt und so fest-

gestellt, dass das Bauholz im Rohzustand in den drei Wintern vor 1710 geschlagen wurde. Damit ist für den Wirt das Entstehungsdatum des Hofes belegt. Heute ist das altherwürdige Gemäuer, im typischen Schwarzwaldstil erbaut, ein beliebtes Ausflugsziel für Spaziergänger, Wanderer und Radfahrer. Wer will, kann auch in einem der hofeigenen Hütten stilvoll übernachten und sich im Restaurant ein deftiges Schwarzwald-Vesper oder ein saftiges Galloway-Steak servieren lassen.

Wer sich ein Bild vom kargen Leben der Schwarzwaldbauern in den vergangenen Jahrhunderten verschaffen möchte, sollte einen Abstecher zum nördlich gelegenen Vogtsbauernhof bei Gutach machen. In dem Freilichtmuseum kann man Höfe und Katen mit originalen Möbeln, Küchen- und -Handwerksgeräten bestaunen und im Rahmen zahlreicher Veranstaltungen

Beliebtes Ausflugsziel

Der „Raimartihof“ liegt seit über 300 Jahren einsam in unmittelbarer Nachbarschaft des Feldsees am Feldberg. Die Gaststuben verbreiten mit warmem Holz und Stilmöbeln Gemütlichkeit. Hier werden auch Spezialitäten von hauseigenen Galloway-Rindern serviert

traditionelles Handwerk wie Besenbinden, Strohschuhflechten, Weben, Buttern und Brotbacken erlernen.

Auch der Resenhof in Bernau ist heute Heimatmuseum. Hier wird die Schwarzwälder Holzschneflerei großgeschrieben. Der Hof mit dem gewaltigen Krüppelwalmdach, einer gemütlichen Stube, Wirtschaftsräumen und einer vom Räuchern tiefschwarzen Küche wurde 1789 gebaut, damals gleich mit kleiner Schneflerwerkstatt, in der auch heute noch der „Schniedesel“ steht: eine Holzkonstruktion, auf der die Handwerker tatsächlich wie auf einem Esel sitzen, mit den Füßen ihr Stück Holz einspannen, um es dann mit verschiedenen Werkzeugen zu bearbeiten.

Holz spielt nach wie vor eine große Rolle in der Region, es wird als nachhaltiger Baustoff geschätzt und verbindet Tradition und Moderne. So wie im Landgasthof



Landgasthof „Bergblick“ Der Hof in Bernau wurde in seiner heutigen Form vor 37 Jahren auf einem Kellergewölbe aus dem 19. Jahrhundert gebaut. Viel Holz und historische Bilder erinnern an die Bergwelt ringsum. In der Gaststube steht ein Kachelofen, der seit fast 200 Jahren betrieben wird. Rechts: Die Wirtsleute Brigitte und Jürgen Schön (vorn) haben das Haus vor 16 Jahren von ihren Eltern Manfred und Irmtraud (links stehend) übernommen. Die nächste Generation steht mit Annalena (ganz r.) und Dominique (4. von rechts) bereits in den Startlöchern. Die Dessertplatte mit Himbeer-Pannacotta erinnert, na klar, an einen Bollenhut, die Zimmer im „Bergblick“ gefallen mit entspannter Schwarzwälder Gemütlichkeit



> „Bergblick“ in Bernau. Die in der Gaststube und in den Zimmern verwendeten Hölzer stammen größtenteils aus der Region. Ebenso die kulinarischen Zutaten, die Küchenchef Jürgen Schön überwiegend auf Höfen in der Umgebung einkauft. Oder als leidenschaftlicher Jäger selbst erlegt. Neben den Wildgerichten versteht es Schön, ein badisches Schweinefilet, ein zünftiges „Äpler Rösti“ oder Traditionelles aus „Omas Kochbüchle“ sehr schmackhaft zuzubereiten. Wanderer kommen auf einen Wurstsalat oder Geräuchertes vom Wild vorbei (natürlich hausgemacht) und die Schwarzwälder Kirschtorte versüßt den Nachmittag.

Nunmehr in vierter Generation führen Brigitte und Jürgen Schön das Haus, dessen Grundmauern im frühen 19. Jahrhundert errichtet wurden. Seitdem hat man viel um- und angebaut – als besonderes Prachtstück erweist sich der Wintergarten, mit ihm folgt der Gasthof auch baulich seiner Bestimmung: was für ein Bergblick! Beim Frühstück sitzen die Gäste hinter Glas im Warmen, blicken ins Bernauer Hochtal und planen vielleicht schon das Tagesprogramm. Seniorchef Manfred Schön bietet eine geführte Schneeschuh-Wanderung an, landschaftlich wird das zweifellos reizvoll. Denn die Gemeinde erstreckt sich über mehrere Ortsteile hinweg über das gesamte Tal, das Gipfel und dichte Wälder säumen.

Schwarzwälder Spezialitäten KOMMEN AN





Café „Zum Kuckuck“

Hier in Menzenschwand wird Schwarzwälder Lebensart mit allen Sinnen genossen: An der Decke hängen Tannenzapfen, daneben leuchtet die Schwarzwaldfrau den Gästen mit Bollenhut heim. Verantwortlich fürs Design ist Anja Keller, die mit Christian Nutto und ihrem Team Leckeres mit frischen Ideen serviert

Auch das Café „Zum Kuckuck“ in Menzenschwand verknüpft Alt und Neu und stellt heimattypische Elemente zeitgemäß dar: die Schwarzwaldfrau wird mit Bollenhut auf Lampenschirmen gedruckt, Tannenzapfen hängen, an Bändern baumelnd, von der Decke und Bauernmalerei wird leicht und locker auf den Wänden inszeniert. Anja Keller leitet das Café mit Christian Nutto und hat es mit viel Gespür eingerichtet. Die Beistelltische aus massiven Holzblöcken wurden gemeinsam mit dem heimischen Förster gefertigt, die Lampenschirme stammen von Drechslermeister Stefan Spitz. Der Bernauer machte aus dem Betrieb seiner Vorfahren „designimdorf“, ein Unternehmen, für das junge Designer Produkte aus Holz und Metall entwerfen, die weltweit gefragt sind.

Die Idee, Traditionelles aufzufrischen, fruchtet übrigens auch in der Küche. Das Café, das auch eine Beiz, also ein Wirtshaus ist, serviert die Kässpätzle mit Ziegenkäse. Eine neue Geschmacksrichtung, aber selbstverständlich mit Regionalbezug, denn Menzenschwand wird auch als Geißental bezeichnet. „Wir und auch unsere Gäste legen Wert auf die Identität unserer Heimat“, sagt Christian Nutto. Sein Traum ist es, eine zweite Speisekarte mit noch mehr Bezug zur Regionalität zu schaffen und beispielsweise Fleisch von Hinterwälder Rindern anzubieten. Diese Rasse stammt aus dem Südschwarzwald und war lange Zeit in Vergessenheit geraten. So kann man sich gut vorstellen, wie sich auch in Zukunft in Menzenschwand Altes und Neues ineinander verweben.





Erfolgreiches Paar Schon in dritter Generation führen Christoph & Sabine Riesterer den „Zähringer Hof“ auf dem Schauinsland. Die Küche des Chefs zieht nicht nur Freiburger an

> Beste badische Küche vom Hochschwarzwald lockt auch ans obere Ende des Münstertals. Unterhalb des Schauinsland, mit 1 284 Metern der Hausberg Freiburgs, liegt der „Zähringer Hof“. Es ist das Haus von Christoph und Sabine Riesterer, schon seit Generationen in Familienbesitz. In der Gaststube gibt es Plätze am Fenster, wo die Aussicht bis ins Rheintal und hinüber zu den Vogesen reicht, sowie die Plätze am gemütlichen Kachelofen. Und was dort auf den Tisch kommt – egal ob Vesper oder gehobene Küche –, hat viel mit Liebe zu tun: mit Liebe zum Handwerk, zur Heimat und den Produkten der Region. Und wenn Christoph Riesterer mal nicht kocht, tüftelt er an Fischräucher-Apparaturen oder Rezepten für den hausgemachten Schinken. Die Hochschwarzwälder lieben eben bodenständige, gute Küche und sind, wie wir jetzt wissen, schon seit Jahrhunderten kreativ und erfinderisch. *Florian Wachsmann*



Die Königsklasse Die Schwarzwälder Kirschtorte von Christoph Riesterer braucht die Konkurrenz nicht scheuen: Was hier gereicht wird, begeistert auch Gourmets, in Qualität und Quantität

FÜR ALLE SINNE *Genuss unter einem Dach*



Einen Besuch wert Wer im „Zähringer Hof“ essen möchte, sollte reservieren. Die moderne Schwarzwälder Küche kommt bei den Gästen bestens an. Wer dann nicht mehr unterwegs sein möchte oder einfach nur Erholung sucht, quartiert sich in einem der heimeligen Zimmer des Hauses ein

Kartoffelsuppe mit Speck & Kracherle

Für 4 Portionen

Für die Suppe:

- 4 Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 4 Zweige Thymian
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL Butter • 1 l Fleischbrühe
(alternativ Gemüsebrühe)
- 50 ml Weißwein
(alternativ Gemüsebrühe)
- 100 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer • Zucker
- frisch geriebene Muskatnuss

Für Speck & Kracherle:

- 4 Scheiben durchwachsener Speck • 2 Scheiben Toastbrot
- ca. 1 EL Olivenöl

1. Für die Suppe Schalotten sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

2. Die Butter in einem großen Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Thymian sowie Kartoffeln hinzufügen und mit Brühe sowie Wein ablöschen. Die Kartoffeln in ca. 20 Minuten garen.

3. Inzwischen den Speck fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Kracherle das Brot in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin goldbraun anbraten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Den Thymian aus dem Topf entfernen. Kartoffeln samt Flüssigkeit durch eine Kartoffelpresse drücken oder durch eine Flotte Lotte drehen und evtl. zusätzlich durch ein Sieb streichen. Alles zurück in den Topf geben. Die Crème fraîche einrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

5. Die Suppe nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren. Speck und Kracherle separat dazu reichen.



Alle Rezepte sind vom
„Zähringer Hof“



Lummelbraten

Für 4 Portionen

- 800 g Schweinefilet (pariert)
- Salz, Pfeffer
- 8 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel • 1 Möhre
- ¼ Knolle Sellerie
- ¼ Stange Porree • 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Fleischbrühe

1. Das Fleisch rundherum mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Speck umwickeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Möhre und Sellerie schälen, ebenso wie den Porree putzen und in Würfel schneiden.

2. Den Backofen auf ca. 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

3. Das Gemüse im Bratfett anrösten. Das Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Mit dem Wein ablöschen und diesen einreduzieren lassen. Dann die Brühe zufügen. Das Fleisch in die Pfanne auf das Gemüse legen und im Ofen ca. 15 Minuten garen.

4. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Gemüse samt Brühe abseihen und durch ein feines Sieb streichen. Die Soße mit einem Pürierstab durchmischen und abschmecken. Das Fleisch mit der Soße servieren. Dazu passen Krautsalat und Kartoffelstampf.

Tipp: Als Lummelbraten wird im Schwarzwald und im Schweizer Kanton Basel saftiges, im Ganzen gegartes Filet im Speckmantel bezeichnet. Meist verwenden die Köche Rindfleisch, aber auch mit Schweinefilet schmeckt's lecker.

Das Auge isst immer gern mit
DEFTIG & FEIN MUSS ES SEIN



Tafelspitz mit Meerrettichsoße

Für 6 Portionen

Für das Fleisch:

• 1 kg Tafelspitz (am Stück) • ½ Knolle Sellerie • 1 Stange Porree
• 2 Möhren • 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • je 1 Bund Liebstöckel
• glatte Petersilie • Salz • 8 Pfefferkörner • 2 Lorbeerblätter

Für die Soße:

• 30 g Butter • 25 g Mehl • ca. 500 ml Tafelspitzbrühe • 100 g Sahne
• 80–100 g frischer Meerrettich • Salz • Zucker • Muskatnuss

1. Für das Fleisch reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Fleisch abbrausen, in den Topf geben – es sollte mit Wasser bedeckt sein – und ca. 1 Stunde bei mäßiger Hitze köcheln.
2. Sellerie, Porree, Möhren putzen und grob zerkleinern. Zwiebeln samt Schale halbieren. Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebeln auf den Schnittflächen in einer Pfanne gut bräunen. Mit Knoblauch, Gemüse, Kräutern und Gewürzen zum Fleisch geben – evtl. Wasser nachgießen – und bei mäßiger Hitze 1 ½–2 Stunden ziehen lassen.
3. Für die Soße die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Unter Rühren mit der Brühe ablöschen, dann die Sahne einrühren. Die Soße ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Meerrettich in die Soße geben und diese mit Salz, Zucker sowie Muskat abschmecken.
4. Das Fleisch aus der Brühe heben und abtropfen lassen. Dann das Fleisch in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Meerrettichsoße servieren. Nach Wunsch Preiselbeeren und Salzkartoffeln mit Petersilie dazu reichen.

Tipp: Die übrige Brühe können Sie portionsweise einfrieren. Sie eignet sich als Basis für Suppen oder zum Abschmecken von Soßen.

Zwetschgenwasser-Parfait mit Rotwein-Zwetschgen

Für 4 Portionen

Für das Parfait:

• 150 g weiße Schokolade • 4 Eigelb • 2 Eier • 3 EL Zucker
• 100 ml Weißwein • 8 cl Zwetschgenwasser • 500 g Sahne

Für die Zwetschgen:

• 16 Zwetschgen (alternativ TK-Zwetschgen)
• 2 EL Zucker • 100 ml Rotwein

1. Für das Parfait die Schokolade hacken. Eigelbe, Eier, Zucker und Wein in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Schokolade zufügen und darin schmelzen. Dann das Zwetschgenwasser zufügen.
2. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Diese unter die abgekühlte Masse heben. Alles in gefriergeeignete Förmchen füllen und im Gefrierer erkalten lassen.
3. Die frischen Zwetschgen abbrausen, halbieren und entkernen (TK-Früchte antauen lassen). Zucker und Wein aufkochen und leicht reduzieren lassen. Die Zwetschgen zufügen und durchziehen lassen.
4. Die Förmchen aus dem Gefrierer nehmen und evtl. kurz in heißes Wasser tauchen. Die Parfaits auf Teller stürzen und mit den Zwetschgen samt Sud anrichten. Nach Wunsch die Parfaits mit fein gehackten Pistazien bestreuen, die Zwetschgen und den Sud mit einigen Mandelsplittern sowie grob gehackten, karamellisierten Haselnüsse garnieren und alles servieren.

Fotos: MSU/Roland Krieg





DER SCHWARZWALD

Den Alpen und dem Glück so nah: Die Gletscher der Eiszeit haben die hohen Kammlagen des Schwarzwalds zu einer Märchenlandschaft geformt. Abgerundete Bergkuppen werden von malerischen Karseen begleitet, etwa dem Mummelsee, dem Schluchsee, dem Titisee und dem nahezu kreisrunden Feldsee. In weiten Teilen von Tannen und Fichten bewaldet, lädt die Landschaft im Sommer zum Wandern, Schwimmen und Mountainbiken ein, im Winter zum Skifahren auf Langlaufloipen oder Abfahrtpisten. Zahlreiche Wellnessoasen wie die Halde in Oberried oder die Thermen in Kurstädten wie Badenweiler oder Baden-Baden bieten sich zum Entspannen an. Gaumenfreuden steht natürlich auch nichts im Weg. Die Schwarzwälder Küche ist sehr bodenständig, hat sich aber auch von den französischen Nachbarn was abgeguckt und verbindet so Traditionsküche mit raffiniert Neuem. Vom deftigen Vesper bis zur feinen Gourmetküche: Alles ist da.

ADRESSEN

1 Gasthaus Zähringer Hof, Stohren 10, 79244 Münstertal, ☎ 076 02/256, www.zaehringerhof.de

Klassisch badische Küche, zu fairen Preisen – und mit Liebe gekocht.

2 Landgasthof-Pension Bergblick, Hasenbuckweg 1, 79872 Bernau im Schwarzwald, ☎ 076 75/273, www.bergblick-bernaue.de

Hier gibt's Feines aus der Region. Und wer in schönster Aussichtslage übernachtet, bekommt zum Frühstück nebst Müsli & Co. auch Gams- und Rehschinken serviert. Und nachmittags Kuchenträume.

3 designimdorf, Dorfstraße 15, 79872 Bernau i. S., ☎ 076 75/92 38 38, www.designimdorf.de

Bei Drechslermeister Stefan Spitz gibt's die Lampen mit den Schwarzwaldmädeln, Kleinmöbel und originelle Wohnaccessoires.

4 Schwarzwälder Holzschnefler-museum Resenhof, Resenhofweg 2, 79872 Bernau im Schwarzwald, ☎ 076 75/16 00 40



In dem 200 Jahre alten Hof kann man zehn historische Original-Werkstätten von Bernauer Holzhandwerkern besichtigen, von der Schachtelmacher- bis zur Küblerwerkstatt.

5 Café & Berg-Beizle Zum Kuckuck, Hinterdorfstraße 58, 79837 Menzenschwand, ☎ 076 75/9 29 79 75, www.kuckuck-schwarzwald.de

In Design-Atmosphäre genießt man hier Schwarzwälder Küche & Kuchen.

6 Tourist-Information Feldberg, Kirchgasse 1, 79868 Feldberg-Altglashütten, ☎ 076 52/1 20 60, www.hochschwarzwald.de/feldberg
Auch direkt auf dem Feldberg im Haus der Natur, u. a. Schneeschuh-Verleih.

7 Raimartihof, Raimartihofweg 12, 79868 Feldberg/Schwarzwald, ☎ 076 76/2 26, www.raimartihof.de

Ob in uriger Schwarzwaldstube lecker vespere und/oder in einer der hofeigenen Hütten übernachten – alles ist möglich!

8 Schwarzwälder Skimuseum Hugenhof, Erlenbrucker Straße 35, 79856 Hinterzarten, ☎ 076 52/98 21 92, www.schwarzwald-skimuseum.de
Öffnungszeiten: Di., Mi., Fr. 14–17 Uhr, Sa., So. und feiertags 12–17 Uhr.

Für jeden etwas Der Schwarzwald hat viel zu bieten. Schneeschuh-Wandern auf dem Feldberg, Handwerkskunst von Drechslermeister Stefan Spitz und lebendiges Brauchtum: Junge Frauen tragen mit Stolz die traditionellen Bollenhüte



Fotos: MSU/Florian Wachsmann, S. Nieselt/Schwarzwald Tourismus, TI Feldberg

INSPIRATION FÜR JEDEN TAG

Das
große Plus
2 Hefte für
1,99 Euro



Das schmeckt allen!

Auch im Abo unter
burda-foodshop.de





S. 24 Bayerische Strauben



S. 25 Badische Scherben



S. 26 Krapfen, Pfannkuchen oder Berliner



S. 27 Rheinische Mutzen



S. 28 Evangelische Krapfen



S. 29 Katholische Krapfen



S. 54 Orangen-Grieß-Kuchen



S. 55 Limoncello-Tarte vom Grill



S. 56 Zitronen-Frischkäsecreme-Torte



S. 57 Käsekuchen mit Zitronencreme



S. 58 Biskuitrolle mit Zitronencreme



S. 59 Ricotta-Torte mit Orangenkompott



S. 66 Schoko-Mousse-Tarte
S. 71 Nusswaffeln



S. 72 Gewürz-Brötchen
S. 73 Birnenkuchen



S. 74 Herbstprinz-Apfelkuchen

meine gute Landküche 1/2020



S. 105 Kartoffelsuppe mit Speck & Kracherle



S. 9 Mandel-Blumenkohl-Suppe



S. 11 Süß-salzige Nussmischung



S. 14 Bunter Wintersalat



S. 32 Bouillon mit Frittaten



S. 42 Eiweißreiches Brot
S. 43 Rotkohlsalat



S. 44 Grüne Minestrone mit Hanf-Käse-Topping



S. 46 Helle Brötchen



S. 76 Möhrensuppe mit Ingwer



S. 84 Fondue-Tarte mit Kartoffeln



S. 85 Ofen-Camemberts mit 5 Toppings



S. 86 Frittierte Kartoffelbällchen



S. 87 Brie aus dem Ofen mit Hafertalern





S. 10 Kabeljau mit Mandel-Mangold-Haube



S. 11 Porree-Risotto mit Haselnüssen



S. 12 Urmöhren mit Entenbrust



S. 13 Möhren-Tarte mit Frischkäse



S. 15 Pfannkuchen mit Petersilienwurzel



S. 16 Schwarzwurzel-Auflauf



S. 17 Schwarzwurzeln in Morchelsoße



S. 17 Sellerie mit Hähnchen-Pilz-Ragout



S. 18 Steckrüben-schnitzel mit Quark



S. 21 Ofengemüse mit Gewürzöl



S. 31 Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut



S. 33 Ochsenbrust mit Meerrettichkruste



S. 34 Bauernknödel mit Spinatfüllung



S. 35 Deftiger Hütten-schmaus



S. 45 Tomaten mit Hanf-Parmesan-Kruste



S. 63 Kaspressknödel mit Brühe



S. 64 Wirsingrouladen mit Stampf & Roter Bete



S. 78 Ingwer-Huhn mit Brokkolipüree



S. 79 Gelbes Curry mit Ingwer-Hackbällchen



S. 92 Zwiebel-Speck-Kuchen



S. 93 Bunte Möhren-Tarte mit Haselnüssen



S. 94 Wirsing-Kassler-Quiche mit Meerrettich



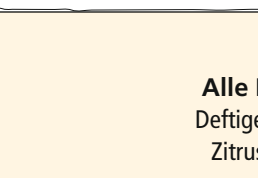
S. 95 Rosenkohl-Törtchen



S. 96 Moussaka-Quiche



S. 106 Lummelbraten



S. 107 Tafelspitz mit Meerrettichsoße

Alle Rezepte auf einen Blick: Genießen Sie leichte, vegetarische Gerichte, herzhafte Kuchen oder Deftiges mit Fleisch und Wintergemüse. Zum Dessert gibt's Feinwürziges mit einer Ingwernote. Fruchtige Zitruskuchen und leckeres Schmalzgebäck sorgen für gute Laune – nicht nur in der fünften Jahreszeit



S. 11 Mandel-Bananen-Shake



S. 36 Topfen-Grieß-Schmarrn



S. 37 Kipferl-Auflauf mit Aprikosen



S. 37 Mohntascherln mit Bröseln



S. 77 Kürbis-Orangen-Ingwer-Marmelade



S. 80 Kürbiscreme mit Ingwer & Bröseln



S. 81 Ingwer-Birnen-Schichtdessert



S. 81 Clementinen-Ingwer-Schoko-Eis



S. 82 Ingwer-Dattel-Pudding



S. 107 Zwetschggen-wasser-Parfait

meine gute Landküche

erscheint in der M.I.G. Medien Innovation GmbH
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Kontakt zur Redaktion: Laura Henning

☎ 07 81/84 20 30 Fax: 07 81/84 35 22

E-Mail: laura.henning@burda.com

Abonnenten-Service meine gute Landküche,

Postfach 072, 77649 Offenburg

☎ 01806/93940077 Fax: 01806/93940079

(20 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz.

Aus den Mobilfunknetzen max. 60 Cent/Anruf)

Abo-Bestellungen: www.landkueche-abo.de

Geschäftsführung:

Frank-J. Ohlhorst, Kay Labinsky

Chefredaktion Land: Marie-Luise Schebesta

Chefredakteurin: Susanne Peters (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Sarah Hein, Sybille Schuh

Autoren: Christina Fesser, Marie Velden,

Florian Wachsmann

Grafik: Manuela Bornell

Bildredaktion: Michael Gregorowits (Fotograf)

Schlussredaktion:

Kresse & Discher GmbH, Offenburg

Produktion: Hardy Metasch (Ltg.), Gabriele

Bürkle, Katharina Jehle, Stefan Schledorn

Managing Director: Nina Winter

Senior Brand Management: Jasmin Hasel

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Alexander Hugel,

AdTech Factory GmbH & Co. KG,

Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Es gilt die aktuelle Preisliste,

siehe bcn.burda.de

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG,

85716 Unterschleißheim

Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski

Aktuelle Ausgabe per Post:

MZV Onlineshop, www.mzv.de

Repro: Werner Kugler; Pixel4Media – Burda

Magazine Holding GmbH

Druck: Quad/Graphics

meine gute Landküche erscheint 2-monatlich.

Einzelpreis in Deutschland: 4,95 € inkl. 7 % MwSt.,

Abonnementpreis: 29,70 € pro Jahr inkl. 7 % MwSt.;

Datenschutzanfrage: ☎ 07 81/63961 00

Fax: 07 81/63961 01 E-Mail:

meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de

Einzelheft-Bestellung: Pressevertrieb Nord KG,

www.meine-zeitschrift.de

E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: www.mein-schoenes-land.de

www.burda-foodshop.de

www.facebook.com/meinegutelandkueche



BurdaHome

meine gute Landküche darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von **meine gute Landküche** und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

Mit dem Wort **ANZEIGE** gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.



FÜR SIE ENTDECKT



Über 100 Rezepte für Suppen & Eintöpfe erwarten Sie in der neuen „**mein schönes LandEdition**“. Ob cremig und fein oder herzhaft-deftig mit Gemüse oder Fleisch: Die Ein-Topf-Gerichte kommen vor allem im Winter gut an. Neben klassischen Gerichten wie Erbseneintopf oder Gulaschsuppe finden Sie in der aktuellen Ausgabe auch Rezepte für Suppen aus aller Welt. Und zum krönenden Abschluss gibt's süße Süppchen mit Früchten und Schoko. „**Die besten Suppen & Eintöpfe**“ gibt's für 4,95 € im Handel oder unter www.meine-zeitschrift.de. Innerhalb der App von „mein schönes Land“ ist sie auch als E-Paper erhältlich.

Das Gesundheitsmagazin „**MyLife**“ liegt deutschlandweit in über 7300 Apotheken aus. Eine neue Ausgabe erhalten Sie am 1. und 15. jedes Monats kostenlos. Die Zeitschrift ist ein Gemeinschaftsprojekt von Hubert Burda Media (in der auch „meine gute Landküche“ erscheint), der größten deutschen Apothekergenossenschaft Noweda und Pharma Privat. „MyLife“ bietet Tipps, Interviews und Berichte über aktuelle Medizin- und Gesundheitsthemen. Unter www.mylife.de/zeitschrift erfahren Sie, welche Apotheken das Magazin anbieten.



Kleinanzeigen

Bring deinen Kuchen in Form! Unglaubliche Backformen von www.dek-design.de

Bread&Cake – Die patentierte Backplatte macht Brot wie aus dem Holzbackofen. DENK, Tel. 09563-513320. Weitere Modelle und Bestellung: www.denk-keramik.de



Brottopf – aus atmungsaktiver Keramik mit Leinenabdeckung – so bleiben Ihre Backwaren lange frisch. DENK, Tel. 09563-513320, www.denk-keramik.de



Joghurtmacher – ohne Strom und kinderleicht, nur mit warmer Milch und etwas Startjoghurt. Auch zur Herstellung von Sojajoghurt. DENK, Tel. 09563-513320, www.denk-keramik.de



INTERESSE AN EINER KLEINANZEIGE?

Wir beraten Sie gerne!

Telefon: 07 81/84-36 80

E-Mail: mediasales@burda.com

www.mein-schoenes-land.com/kleinanzeigen

Friesenkekse

Für 35–40 Stück

- 250 g Mehl • 1 Prise Salz
- 75 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Ei (Größe M)
- 150 g Butter (in Stückchen)
- ca. 100 g Grümmel Kandis (z. B. Diamant Zucker)
- 1 Eigelb

1. Mehl, Salz, Zucker, Vanillezucker und Ei in eine Schüssel geben. Die Butter hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

2. 100 g Kandis auf einem flachen Teller verteilen. Den Teig zu 2 Rollen (Ø ca. 4 cm) formen und im Kandis wälzen. Anschließend die Rollen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. 1–2 Bleche mit Backpapier belegen.

4. Das Eigelb verquirlen. Die Rollen in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden, diese auf die Bleche verteilen und mit Eigelb bestreichen. Nach Wunsch etwas Kandis darüberstreuen. Die Kekse 12–15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

„meine gute Landküche“ gibt es auch als E-Paper

■ Das „meine gute Landküche“-E-Paper ist über den Apple App Store und den Google Play Store erhältlich, und zwar innerhalb der App von „mein schönes Land“. Einfach App installieren und E-Paper herunterladen. Einzelhefte kosten je 3,99 Euro, das Halbjahresabo 10,99 Euro und das Jahresabo 22,99 Euro. ■





VORSCHAU

Lämmlein und Meister Lampe lassen schön grüßen! Wir haben ein festliches Menü, herrliche Kuchen und Torten sowie zauberhafte Deko-Tipps für Sie zusammengestellt – damit es ein rundum gelungenes Osterfest wird. Auch an den Karfreitagsschinken haben wir gedacht und servieren Schellfisch mit Senfschaum. Freuen Sie sich außerdem auf unsere frische Frühlingsküche, auf Franzbrötchen sowie leichte Gerichte mit Löwenzahn und Geflügel

Feine Eierspeisen

Sie suchen das Gelbe vom Ei? Dann empfehlen wir falschen Hasen, Eier in Senfsoße, eine leichte Kohlrabi-Pfanne mit Spiegelei und andere Leckereien



Festliches Ostermenü

Ein frischer Spinatsalat vorweg, ein saftiger Schinken im Brotmantel mit Gemüseplatte und Kartoffel-Meerrettich-Püree und zum Dessert ein Grießflammerl mit Sauerkirschkompott

Hochsaison für Kräuter

Nie sind sie zarter, nie intensiver im Geschmack: Genießen Sie köstliche Frühlingsgerichte mit Bärlauch und vielen anderen Kräutern – mit und ohne Fleisch, aus Pfanne, Topf und Ofen



Das nächste Heft erscheint
am 21. Februar 2020



TO DO:
Maria anrufen!
↖

Lavendelsirup
Zucker
2 Zitronen
Erdbeeren
Lavendelblüten



UNTERRICHTSZEIT	MONATAG	DINNSTAG	MITTWOCHE
8:00 - 8:45	Mathe	Musik	Englisch
8:45 - 9:30	Deutsch	Mathe	Englisch
9:45 - 10:30	Kunst	PAUSE	Englisch
10:30 - 11:15	Religion	Deutsch	Englisch
12:15 - 12:30	Sport	Englisch	Sport



ERLEIMONADE MIT LAVENDEL
Für Lavendelsirup 300 ml Wasser
mit 400 ml Zucker und 300 ml Wasser
2 Zitronen ca. 10 Min. köcheln.
Vom Herd ziehen und 5 EL gelbes
Formhaus) darin 2-3 Std. ziehen
lassen. Anschließend abseihen
und mit dem Saft von 2 Limetten
pürieren. Fruchtmus durch ein
Sieb streichen. Mus mit Lavendel-
sirup nach Geschmack süßen. In
Gläser füllen, mit Mineralwasser
auffüllen. Mit Erdbeeren, Zitrone
und 1 Lavendelzweig servieren.

... und der
Alltag wird zum
Lieblingstag.

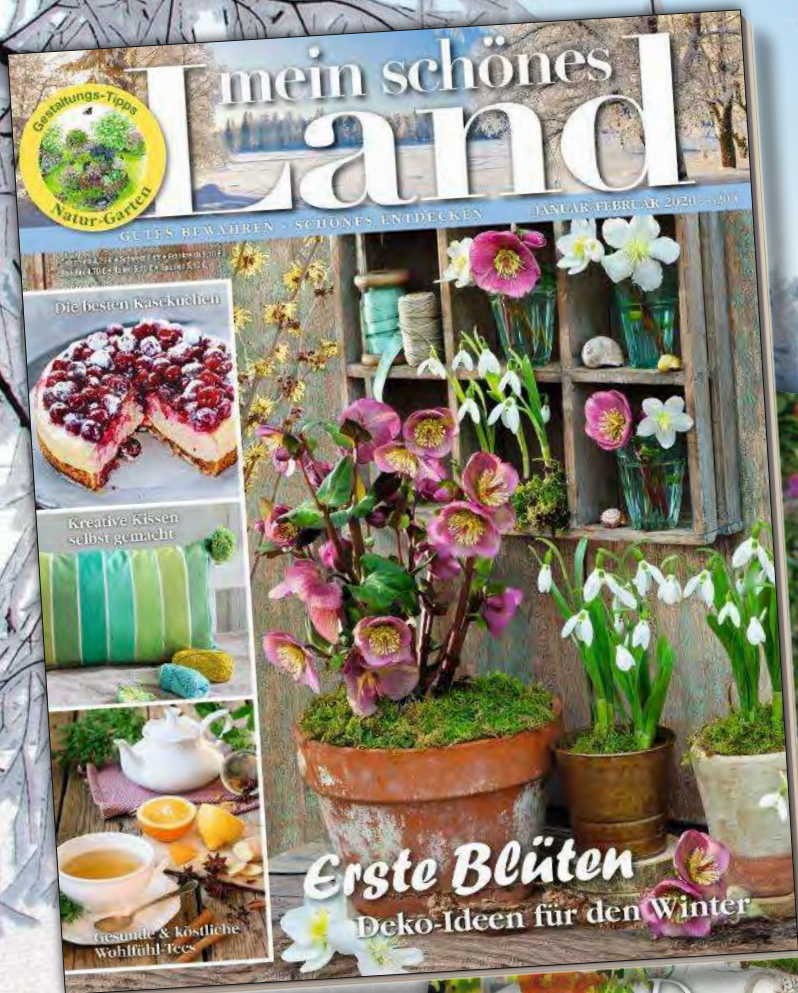


Lisa

Mehr Infos auf lisa.de und auf [facebook.com/lisafreundeskreis](https://www.facebook.com/lisafreundeskreis)

Geschenk
Kaufen

Die Entdeckung der gegückten Zeit



Auch als E-Paper

EXTRA: Zauberhafter Wand-Kalender für 2020