



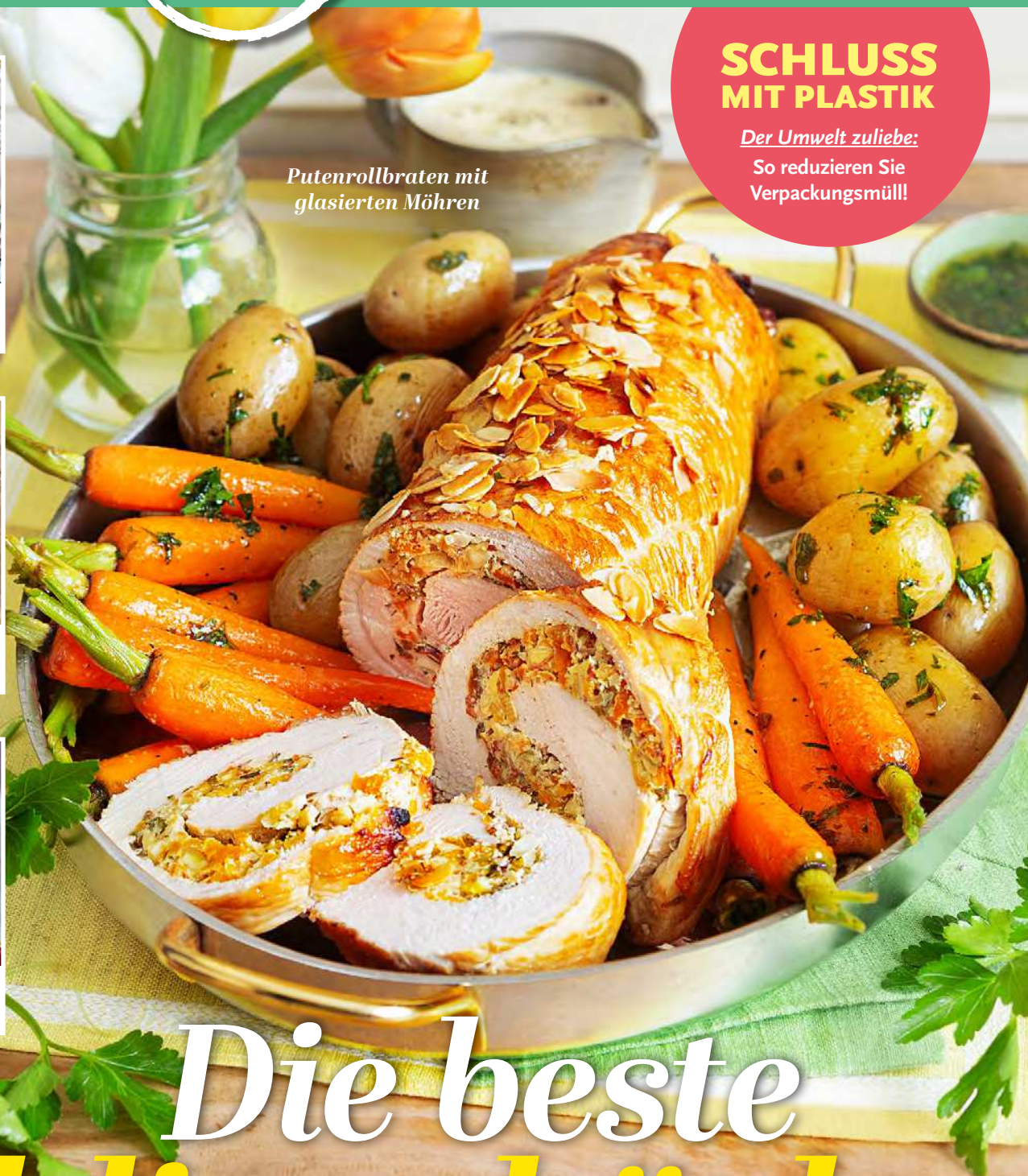
Die Gäste können kommen!
5 Rezepte, die begeistern



Schnelle Alltagsküche
5 Zutaten, 100 % Geschmack



Brunch ohne Stress
10 leckere Ideen fürs Büfett



Putenrollbraten mit
glasierten Möhren

**SCHLUSS
MIT PLASTIK**

Der Umwelt zuliebe:
So reduzieren Sie
Verpackungsmüll!

Die beste Frühlingsküche

SAISONSTARS: Köstliches mit Kräutern & Spinat

VOM STARKOCH: Bayerisches 3-Gänge-Menü

OMAS BACKSCHATZ: Die Lieblingskuchen unserer Großmütter | **ZU OSTERN:** Die besten Sonntagsbraten

Damit schmeckt alles noch fam**Osa!**

Osa in der Möhrensuppe, Traudel zum Rinderbraten, Nane zu scharfem Essen
- entdecken Sie, wie vielfältig Klindworth Ihre Gerichte verfeinern kann - auch auf
www.klindworth-fruchtsaefte.de

Mehr
Rezeptideen
auf [klindworth-
fruchtsaefte.de](http://klindworth-fruchtsaefte.de)





Bruntje Thielke

Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich wird es wieder wärmer, die Sonne scheint und die ersten Blumen blühen – Frühjahrsboten wie Krokusse, Narzissen und Tulpen beenden farbenfroh den Winter. Jetzt ist es an der Zeit, den Garten wieder auf Vordermann zu bringen, sodass er im Sommer reiche Ernte bringt. Was Sie wann pflanzen sollten, erfahren Sie in unserem Aussaat-Kalender ab Seite 52. Nicht nur hübsch, sondern auch einfach praktisch sind unsere Dekolöffel fürs Beet auf Seite 55 – sie sorgen für den richtigen Überblick.

Ein Thema liegt uns bei der LandGenuss naturgemäß besonders am Herzen: die Umwelt. Wie Sie ganz einfach Plastikmüll vermeiden können, lesen Sie ab Seite 86. Und wie sich aus Lebensmittelresten häufig noch kulinarische Köstlichkeiten zaubern lassen, zeigen wir ab Seite 90. Eigentlich ist das ganz einfach – wir müssen uns nur wieder mehr auf die alten Werte besinnen. Also kochen, was Saison hat und aus der Region stammt. Unsere Saisonstars zum Frühjahrsbeginn sind Spinat und aromatische Kräuter: Genießen Sie unsere Rezeptideen ab Seite 10.

Und dann steht jetzt auch noch Ostern an – endlich kommt die Familie wieder zusammen, am besten bei einem ausgedehnten Brunch. Die passenden Rezepte dafür servieren wir ab Seite 22.

Oder wollen Sie Ihre Lieben mit einem köstlichen Sonntagsbraten überraschen? Dann lassen Sie sich von unseren Bratenklassikern ab Seite 36 inspirieren. Ein bayerisches Menü tischt Ihnen Starkoch Alfons Schuhbeck ab Seite 72 auf und erklärt gleich noch, warum die bayerische Küche nicht nur satt, sondern auch glücklich macht. Genießen Sie es, Ihre

Bruntje Thielke | Chefredakteurin



@landgenussmagazin



landgenuss-magazin.de/facebook

INHALT

LandGenuss März/April

TOPF & TELLER

- 10 **Frische Ernte:** Kräuter und Blattspinat in Bestform
- 22 **Einladung zum Brunch:** Mit diesen Köstlichkeiten beeindrucken Sie Ihre Gäste
- 33 **Tipps für Gastgeber:** So wird der Brunch zum gelungenen Event ohne Stress
- 34 **Getränke:** Vier passende Ideen fürs Büfett
- 36 **Zu Ostern:** Köstliche Braten für Festtage
- 41 **Fleisch-Ratgeber:** So gelingt Ihnen der perfekte Braten
- 44 **Kochen für Gäste:** Echte Schlemmergerichte, die allen schmecken
- 56 **Gesunder Genuss:** Was wir essen müssen, um lange fit zu bleiben
- 66 **5-Zutaten-Küche:** Wenig Aufwand, viel Genuss
- 78 **Blitzküche:** Schnelle Gerichte für Genießer
- 90 **Gutes bewahren:** Clevere Resteverwertung
- 100 **Osterbacken:** Die Lieblingskuchen unserer Großmütter

LAND & LEUTE

- 52 **Großer Anpflanzkalender:** Gartentipps fürs Beet und den Balkon
- 62 **Generationenküche:** Christian und seine Oma Lisbeth sind Stars im Internet
- 72 **So schmeckt Bayern:** 3-Gänge-Menü von Starkoch Alfons Schuhbeck
- 86 **Schluss mit Plastik:** Wie Sie Verpackungsmüll im Alltag reduzieren
- 106 **Gut geschmückt:** Dekotipps zum Osterfest

Fotos: Ira Leoni (2); Frauke Antholz (1); Désirée Peikert (1); Stockfood/Irina Melikh (1); Anna Cieseler (1); Gräfe und Unzer Verlag/Mathias Neubauer (1); Kay Gries (1)
Titelfotos: Ira Leoni (1); Frauke Antholz (1); Anna Cieseler (1); Katharina Küllmer (1)



44 Kochen für Gäste

22 Brunch für Genießer





36 Beste Braten



66 Gerichte mit nur 5 Zutaten

5 Zutaten



78 Die neue Blitzküche



100 Omas Lieblingskuchen



10 Frische Frühlingsküche

DIES & DAS

- 3 Editorial
- 6 Rezeptefinder
- 8 LandGenuss-Welt
- 55 Selbst gemacht: Pflanzenschilder
- 85 Leserumfrage
- 96 Kaffeeklatsch
- 98 Hin und weg
- 108 Altes Wissen
- 110 Kolumne
- 112 Genussrätsel
- 114 Vorschau, Impressum

55 Fürs Beet: Pflanzenschilder selbst machen



LandGenuss

Rezepte dieser Ausgabe

DEFTIG



V
L

S. 16 Spinatkuchen mit Eiern



L

S. 16 Kartoffelsalat mit Spinat, Lachs und pochiertem Ei



L

S. 16 Quarkterrine mit Kräutern und Radieschen



V
L

S. 17 Zucchini-Fritters mit Kräuterdip



V

S. 17 Veggie-Pizza mit Pesto und Eiern



V
L
S

S. 19 Zucchinisalat mit Kräutern und Mozzarella



V
L
S

S. 19 Gemüseintopf mit Röstbrot



V
L
S

S. 20 Rohkostsalat mit Ei



V

S. 21 Gefüllte Zucchini



L
S

S. 28 Russische Eier



L

S. 29 Lachsfrikadellen mit Spargel und Dillsoße



V
L
S

S. 30 Ratz-Fatz-Blumenkohl-salat



V

S. 30 Grüner Spargel im Schlafrock mit Kräuterdip



V

S. 31 Cremige Paprikasuppe mit Hackbällchen



L

S. 32 Mini-Calzone mit Lammhack und Gemüse



V
L
S

S. 35 Pikanter Gemüsedrink



V

S. 39 Tafelspitz mit Gemüse, Rösti und Meerrettichsoße



V

S. 39 Putenrollbraten mit glasierten Möhren



V

S. 40 Hackbraten mit Gemüse, Kartoffeln und Soße



V

S. 45 Roastbeef mit Frühlingsgemüse und Bratkartoffeln



V

S. 48 Schnitzelröllchen mit Bärlauch, Nudeln und Kräutersoße



V

S. 49 Kräuterforelle aus dem Ofen



V

S. 49 Basilikum-Gnocchi in Käsesoße



V

S. 51 Hirse-Salat mit Möhren und Datteln im Speckmantel



V

S. 58 Orientalische Linsensuppe



Gerichte mit diesem Symbol sind vegetarisch



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



Gerichte mit diesem Symbol sind leicht (bis 500 kcal)



S. 59 Wildlachs mit Gemüsereis



S. 64 Tomaten-Gin-Suppe



S. 67 Käsespätzle mit Spinat



S. 68 Fladenbrotpizza mit Rucola und Schinken



S. 73 Rote-Bete-Salat mit Räucherforelle



S. 75 Gefüllte Spanferkelbrust



S. 80 Hackfleischpfanne mit Kohlrabi, Paprika und Nudeln



S. 83 Zitronenhähnchen-Pfanne mit Wildreis



S. 83 Knusper-Rumpsteaks mit Karoffeln-Erbsen-Stampf



S. 84 Kabeljau mit buntem Mangold-Rahmgemüse



S. 84 Linsen-Gemüse-Curry



S. 94 Selbst gemachter Apfelessig



S. 94 Knusprige Schalenchips



S. 94 Möhrengrün-Pesto



S. 95 Nachhaltige Gemüsebrühe

SÜSS



S. 9 Omas Buchteln



S. 24 Limetten-Schmand-Faltenbrot mit Mohn



S. 29 Tartelettes mit Apfelkompott und Mascarponecreme



S. 29 Marzipan-Hefezopf



S. 31 Himbeer-Mascarpone-Kuchen mit Pistazienkernen



S. 35 Ananas-Kiwi-Smoothie



S. 35 Mango-Orangen-Shake mit Chiasamen



S. 35 Infused Water mit Orange und Minze



S. 35 Infused Water Ingwer-Rosmarin



S. 35 Infused Water mit Blaubeere, Zitrone und Thymian



S. 60 Mandel-Oatmeal mit Cranberrys



S. 64 Kirschenmännle



S. 70 Vanilleeis mit Rhabarberkompott



S. 76 Luftige Zitronencreme



S. 92 Wärmender Gewürztee



S. 101 Nussroulade



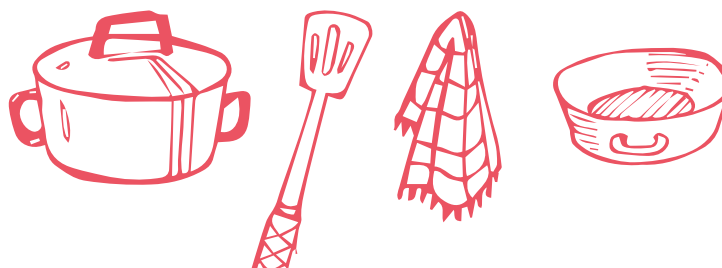
S. 102 Schwäbischer Rahmkuchen



S. 103 Wiener Schokoladen-Gugelhupf



S. 105 Windbeutelorte



Willkommen in der Welt von **LandGenuss**

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

Exklusive Einblicke

Auf Social Media bekommen Sie immer die neuesten Infos aus unserer Redaktion. Ob es ein neues Produkt ist, das wir Ihnen nicht vorenthalten wollen, oder einen Blick hinter die Kulissen einer Foto-Produktion in unserem Kochstudio. Es bleibt immer spannend. Unser Tipp: Im Februar verlosen wir auf Facebook und Instagram exklusiv Tickets für die „BakeNights“. Hier backen Sie zusammen mit den Profis und bekommen die besten Backtipps aus erster Hand!

Facebook.com/Land.Genuss

Instagram: @landgenussmagazin



Neu im Handel: unser Spezial „Gutes Brot“

In unserem neuen LandGenuss Spezial finden Sie köstliche Brote für jeden Tag. Von Sauerteig über Hefengebäck, Knäcke-
brot und Brötchen bis hin zu Low Carb und glutenfreien Broten. Mit den mehr als 100 Rezepten ist für jeden Hobbybäcker die passende Brotidee dabei!
Jetzt für 5,50 Euro, am Kiosk und unter falkemedia-shop.de

Redaktionstipp

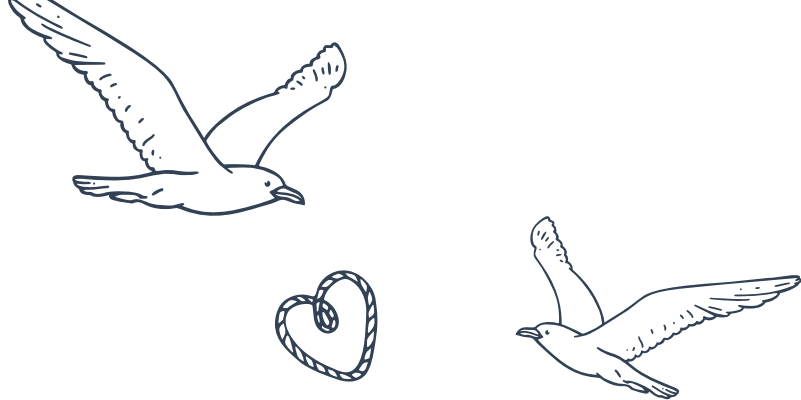


Eric Kluge, Redakteur

Saftfasten im Selbstversuch

Wie fühlt es sich eigentlich an, vier Tage lang nichts außer Saft, Tee und Wasser zu sich zu nehmen? Ich wollte es wissen. Zum einen, um meinen Magen zu entlasten, zum anderen, um meine Selbstdisziplin zu testen. Und: Kontrolliertes Fasten ist schließlich gut für den ganzen Körper. Durch Zufall stieß ich auf den Fastenkasten von Voelkel. Der gefiel mir direkt, da er nicht nur erschwinglich ist, sondern auch nur aus Gemüsesäften besteht. So verzichtete ich neben fester Nahrung gleichzeitig auch auf Zucker. Weiteres Plus: das Ölzieh-Set. Durch die tägliche Ölspülung sollte nicht nur meine Mund-, sondern auch meine Darmflora gereinigt werden. Um meinen Magen auf die Kur vorzubereiten, habe ich am Abend vor dem ersten Fastentag Sauerkrautsaft getrunken. Dieser Gemüsesaft schmeckt übrigens besser, als ich es erwartet hätte. Im Laufe meiner Vier-Tages-Kur habe ich mich durch alle Säfte probiert – fünf Einheiten à 200 ml Saft täglich. Mittags und abends habe ich die Gemüsesäfte oft erwärmt. So hatte ich direkt ein Süppchen parat. Wenn ich doch akut Hunger bekam, habe ich mich abgelenkt. Mein Tipp: Gehen Sie spazieren oder erzählen Sie Ihrer Familie und Freunden von der Saftkur. Die aufmunternden und motivierenden Worte pushen Sie an schweren Tagen umso mehr. Nach vier Tagen war meine Kur vorbei – mein Fazit? Es ist ein tolles Gefühl, ein selbst gestecktes Ziel zu erreichen. Außerdem geht es meinem Magen viel besser und nebenbei habe ich vier Kilo verloren – ich bin zufrieden und würde die Kur noch mal machen. Nur das Ölziehen habe ich nicht durchgehalten – das war einfach nicht mein Fall. Mehr Infos zur Saftkur finden Sie unter meinefastenzeit.de





Unsere Heimat: Höhepunkte in Kiel!

Die LandGenuss-Redaktion hat ihre Heimat in Kiel – und wir lieben unsere Region. Haben Sie Lust, uns einmal in Kiel zu besuchen? Nicht nur die Kieler Woche lockt jedes Jahr Tausende Besucher an, auch viele weitere Attraktionen und Orte sorgen dafür, dass es an der Förde nie langweilig wird! Einen Überblick verschafft das Kieler Förde-Magazin, das Sie über Kiel-Marketing bestellen können: kiel-sailing-city.de/prospekte. Hier wird gezeigt, was 2020 wann und wie los ist, wo es die leckersten Fischbrötchen und die schönsten Strände gibt. Das beigelegte Unterkunftsverzeichnis hilft Ihnen bei der Auswahl der perfekten Übernachtungsmöglichkeit: ob Hotel, Pension oder sogar ein Schlafstrandkorb – der Norden hat so einiges zu bieten!

Wir verlosen eine Übernachtung im Schlafstrandkorb für 2 Personen. Teilnahme unter landgenuss-magazin.de/verlosung. Einsendeschluss ist der 15. Mai 2020



Leserrezept



VEGGIE

Omas Buchteln

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min. zzgl. 2 Std. 5 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 6 Personen

- 100 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 1 Pck. Vanillezucker
- 500 g Weizenmehl Type 405
- 100 g Zucker
- 200 ml Milch
- 1 Würfel Hefe

- Etwas Butterschmalz zum Fetten der Form

ZUBEREITUNG

1 Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden. 1 Prise Zucker in die Mitte geben. Milch erwärmen und die Hefe in die Mehlmulde bröseln. In einem Schluck warmer Milch auflösen und zu einem Vorteig verkneten. Den Vorteig abgedeckt mind. 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Butter in der restlichen warmen Milch auflösen.

2 Milch-Butter-Mischung, Salz, Ei, übrigen Zucker und Vanillezucker in den Vorteig geben und mit einem Knethaken gut verrühren. Den Teig abgedeckt 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Eine Auflaufform (etwa 27 × 17 cm) mit viel Butterschmalz einfetten. Aus dem Teig gleichmäßige Kugeln formen und mit etwas Abstand nebeneinander in der Auflaufform platzieren und erneut etwa 45 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Größe ungefähr verdoppelt hat.

4 Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Buchteln etwa 40 Min. goldgelb backen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und Vanillesoße oder Pflaumenmus dazu servieren.

Pro Portion: 543 kcal | 13 E | 17 g F | 86 g KH

Die 46-jährige Juana Hubl kocht und backt leidenschaftlich gerne. Vor vielen Jahren hat Schwiegermutter „Oma Hermine“ ihr das Buchteln-Rezept verraten. Seither backt die Fränkin die kleinen Leckerbissen in ihrer eigenen Küche. Auf ihrem YouTube Kanal „fein fein schmeckt’s“ lebt Juana ihr Hobby aus und gibt ihren Zuschauern wertvolle Tipps.



Wir suchen Sie!

Sie kochen leidenschaftlich gerne und möchten Ihr Rezept auch einmal in unserem Magazin präsentieren? Schreiben Sie uns eine E-Mail an: redaktion@landgenuss-magazin.de



Frische Ernte

Dieses Mal:

SPINAT UND KRÄUTER

Saison: März bis Juli

Kraftfutter

Ein Kommafehler sorgte dafür, dass Spinat lange als beispiellose Eisenquelle für den Muskelaufbau galt. Man nahm an, dass er 35 mg Eisen enthält – tatsächlich sind es aber 3,5 mg. Trotzdem ist das grüne Gemüse rundum gesund. Spinat liefert neben Eisen eine gute Portion Magnesium und ist reich an Vitamin A, E und C. Die Vitamine wirken antioxidativ – das heißt, sie schützen die Zellen vor freien Radikalen. Das sorgt für eine strahlende Haut und verringert das Risiko für verschiedene Krankheiten. Noch dazu enthält Spinat kaum Kalorien und Fett.

Kühlung ist alles!

Bei der Aufbewahrung von Spinat sollten Sie besonders darauf achten, dass er stets kühl gelagert wird. Problematisch ist es nämlich, wenn der frische Spinat zu lange bei Zimmertemperatur liegt. Durch chemische Reaktionen wird das im Spinat enthaltene Nitrat zu Nitrit umgewandelt, das in großen Mengen zu Gefäßverstopfungen führen kann. Also ab in den Kühlschrank mit dem Gemüseklassiker!

Roh macht froh

Heutige Sorten enthalten weniger Bitterstoffe und Oxalsäure als früher. Damit ist Spinat bekömmlicher und schmeckt besser. Essen Sie ihn ruhig häufiger roh oder nur kurz gedünstet – dann profitieren Sie besonders von seinen wertvollen Inhaltsstoffen. Tipp: Wenn Sie ihn mit Käse oder Joghurt kombinieren, verhindern Sie, dass die im Spinat enthaltene Oxalsäure die Nutzung von Calcium und Eisen im Körper behindert.

Fotos: gettyimages.de/Rouzes (1), pepifoto (1), _LeS_ (1), Dmytro (1), Floortje (1), anna1311 (1)

DIE KRÄUTER DER SAISON

Petersilie

Petersilie ist eines der beliebtesten Kräuter Europas. Und das nicht ohne Grund: Petersilie passt zu fast jeder herzhaften Speise. Und ist nicht nur kulinarisch vielseitig einsetzbar, sondern bringt zugleich ein gesundes Extra mit: Ihr hoher Vitamin-C-Gehalt sorgt für Wohlbefinden, macht fit und gesund.



Dill

Das „Gurkenkraut“ eignet sich nicht nur zum Einlegen von Gurken, sondern ist ein wahres Heilkraut für all diejenigen, die an Magenproblemen leiden. Denn Dill regt die Verdauung an, wirkt entwässernd und beruhigt den Bauch. Eine Tasse Dilltee etwa hilft zuverlässig bei Magenkrämpfen, Übelkeit und Blähungen.



Thymian

Kräuter mit hartem Stiel eignen sich gut zum Trocknen daheim. So auch Thymian. Dafür den Thymian kurz vor der Blüte ernten, dann ist er am aromatischsten und reich an ätherischen Ölen. Zusammengebunden zu kleinen Sträußen wird das Kraut für 1–4 Wochen zum Trocknen aufgehängt. Ideal zu Fisch, Geflügel und Gemüsegerichten.



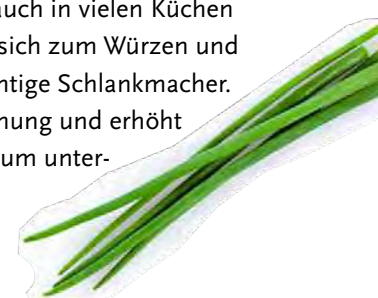
Kerbel

Mit dem Frühling kommt auch der Kerbel wieder auf den Tisch. Er ist mit seinem leicht süßlichen Geschmack fester Bestandteil der berühmten Frankfurter Grünen Soße und peppt seit jeher die Gründonnerstagsuppe zu Ostern auf. Obwohl er durch seine ätherischen Öle recht intensiv schmeckt, verträgt er sich gut auch mit anderen Kräutern.



Schnittlauch

Als Kräuter-Klassiker ist der Schnittlauch in vielen Küchen zu Hause. Die feinen Halme eignen sich zum Würzen und Verfeinern – und sind dabei noch richtige Schlankmacher. Schnittlauch steigert die Fettverbrennung und erhöht den Kalorienverbrauch. Reich an Kalium unterstützt Schnittlauch außerdem den Flüssigkeitshaushalt im Körper.



Frische Frühlingsküche

Jetzt wird es grün!

Es muss nicht immer Fleisch sein: Bei unseren neun leckeren Gemüse-Hits spielen die Stars der Saison die Hauptrolle – frische Kräuter und zarter Babyspinat

Spinatkuchen mit Eiern

Rezept auf Seite 16



**Kartoffelsalat mit Spinat,
Lachs und pochiertem Ei**
Rezept auf Seite 16



**Quarkterrine mit Kräutern
und Radieschen**
Rezept auf Seite 16



**Zucchini-Fritters
mit Kräuterdip**
Rezept auf Seite 17

**Veggie-Pizza mit
Pesto und Eiern**
Rezept auf Seite 17



VEGGIE LEICHT

Spinatkuchen mit Eiern

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 35 Min.

ZUTATEN für 12 Stücke

- 1 kg Blattspinat
- Salz
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 8 Eier
- 50 g Parmesan
- 500 g Ricotta
- 400 g Blätterteig
- 1 Eigelb
- 1 EL Sahne
- 2 EL Sesamsamen

ZUBEREITUNG

1 Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend abschrecken, ausdrücken, fein hacken und in einer Schüssel mit Salz, Muskat und dem Olivenöl vermischen.

2 6 Eier hart kochen und abkühlen lassen. Parmesan reiben, mit dem Ricotta und den 2 übrigen Eiern glatt rühren. Spinat untermischen und abschmecken. Die hart gekochten Eier pellen.

3 Backofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 26 cm) mit Öl auspinseln. Blätterteig ausbreiten und einen Kreis (Ø 30 cm) ausstechen. Teig in die Form legen. Die Hälfte der Spinatmasse in der Form verteilen und mit den gekochten Eiern belegen. Mit der übrigen Spinatmasse bedecken. Den restlichen Teig in Streifen schneiden und gitterartig auf den Kuchen legen.

4 Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und die Teigstreifen damit bepinseln.

Mit dem Sesam bestreuen und im Ofen etwa 50 Min. goldbraun backen. Sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden, mit etwas Alufolie abdecken. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Stücke geschnitten servieren.

Pro Stück: 331 kcal | 14 g E | 24 g F | 15 g KH



LEICHT

Kartoffelsalat mit Spinat, Lachs und pochiertem Ei

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g kleine Kartoffeln
- Salz
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 200 g Blattspinat
- 200 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 4–5 Stiele Dill
- 8 EL weißer Balsamicoessig
- 4 Eier

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln waschen, in kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Min. garen. Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen.

2 Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln. Auf ein Backblech geben, mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen für etwa 20 Min. goldbraun backen.

3 Spinat abrausen, putzen und trocken schleudern. Den Lachs zerpfücken. Dill waschen, trocken tupfen und grob zerpfücken. 4 EL Essig mit Wasser in einem weiten Topf aufkochen lassen. Die Eier einzeln aufschlagen, die Wasser-

temperatur reduzieren und die Eier hineingleiten lassen und für 4–5 Min. pochieren. Den Spinat mit den Kartoffeln und dem Lachs auf Tellern anrichten. Die Eier mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf den Salat setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Öl und übrigem Essig beträufeln und mit Dill garniert servieren.

Pro Portion: 493 kcal | 23 g E | 27 g F | 40 g KH



LEICHT

Quarkterrine mit Kräutern und Radieschen

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min. zzgl.
4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 3 Blatt Gelatine
- 2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Basilikum, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
- 10 Radieschen
- 200 g Sahne
- 400 g Quark
- 200 g Frischkäse
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Eine Terrinenform (Inhalt 1 l) mit Frischhaltefolie ausschlagen und die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2 Die Kräuter waschen, trocken schütteln, ggf. die Blätter abzupfen und fein hacken. Radieschen waschen, putzen und klein hacken. Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit dem Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und glatt rühren.



3 Gelatine ausdrücken, in einem Topf vorsichtig erwärmen und schmelzen lassen. 2 EL der Quarkmasse unterrühren, dann diese Mischung unter die übrige Quarkcreme rühren. Kräuter mit den Radieschen unterrühren und die geschlagene Sahne unterheben.

4 In die Form füllen, glatt streichen und mit Frischhaltefolie bedeckt 4 Std. kalt stellen. Terrine aus der Form stürzen, Folie entfernen und servieren.

Pro Portion: 406 kcal | 23 g E | 32 g F | 7 g KH



VEGGIE

LEICHT

Zucchini-Fritters mit Kräuterdip

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 100 g Crème fraîche
- 100 g Joghurt
- 100 g Quark
- 1 EL Apfelessig
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 2–3 junge Zucchini
- 2 Eier
- 50 g Parmesan
- 100 g Semmelbrösel
- 50 g Weizenmehl Type 405
- Pflanzenöl zum Ausbacken
- ½ Bund Kräuter (z. B. Dill, glatte Petersilie, Schnittlauch)

ZUBEREITUNG

1 Für den Dip die Crème fraîche mit dem Joghurt und dem Quark verrühren. Essig und Zitronensaft unterrühren. Den Knoblauch schälen, durch die Presse ausdrücken und alles gut verrühren. Den Dip mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Fritters Zucchini waschen, putzen und in etwa 1,5 cm dicke und 8 cm lange Sticks schneiden. Leicht salzen und in einer Schüssel etwa 10 Min. Wasser ziehen lassen.

3 Inzwischen die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, leicht pfeffern. Parmesan reiben und mit den Semmelbröseln auf einen flachen Teller geben, das Mehl ebenfalls auf einen Teller geben.

4 Die Zucchini-Sticks trocken tupfen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss in der Bröselmischung wälzen. Die Panade leicht andrücken.

5 Das Öl in einem Topf auf etwa 170 °C erhitzen und die Zucchini-Sticks portionsweise in 3–4 Min. goldbraun frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier kurz entfetten.

6 Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen ggf. abzupfen. Fein hacken und mit dem Dip in ein Schälchen füllen, mit Kräutern garnieren und auf einen Teller stellen. Zucchini-Fritters ringsum anrichten und mit Kräutern garniert servieren.

Pro Portion: 497 kcal | 18 g E | 35 g F | 28 g KH



VEGGIE

Veggie-Pizza mit Pesto und Eiern

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl. 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

- ½ Würfel Hefe
- Salz
- 400 g Pizzamehl zzgl. etwas mehr zum

Bearbeiten

- 1 Prise Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 8 Stiele Basilikum zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Walnusskerne zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 4–5 EL Olivenöl
- 2 EL Parmesan zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- Zitronensaft
- Pfeffer
- 200 g Crème fraîche
- 8 Eier

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig Hefe, 1 TL Salz, Mehl, Zucker und Olivenöl mit 250 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen.

2 Den Ofen mit zwei Backblechen auf 240 °C Umluft vorheizen. Für den Belag die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit dem geschälten Knoblauch, den Walnüssen und Öl cremig pürieren. Den Parmesan reiben und unter das Pesto rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Teig vierteln und jeweils zu einer dünnen Pizza auswellen. Je 2 Pizzen auf einen Bogen Backpapier legen und mit der Crème fraîche bestreichen. Dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen.

4 Pizzen mit dem Papier vorsichtig auf die heißen Bleche legen, die Eier aufschlagen und jeweils 2 Stück auf jede Pizza gleiten lassen. Pizzen im Backofen etwa 10 Min. goldbraun backen. Vor dem Servieren das Pesto darüber verteilen, etwas Parmesan darüberreiben und mit gehackten Walnüssen sowie Basilikum garnieren.

Pro Portion: 870 kcal | 31 g E | 46 g F | 86 g KH

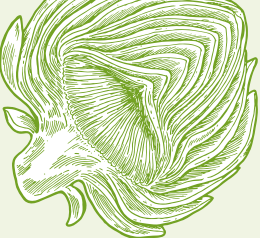


GENUSS-TIPP:

Keine Angst vor der Brennnessel! Das vermeintliche Unkraut ist ein kulinarischer Geheimtipp.

Jungpflanzen haben einen kräuterig-herben Geschmack, der sich gut im Salat, Pesto und Auflauf macht. Wer dennoch auf eine Alternative zurückgreifen möchte, verwendet stattdessen Bärlauch.





VEGGIE

SCHNELL

LEICHT

Zucchini Salat mit Kräutern und Mozzarella

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Zucchini
- Salz
- 1 Limette
- 150 g Rucola
- 3 Stiele Brennesseln
- 4 Stiele Zitronenmelisse
- 400 g Mini-Mozzarella
- Pfeffer
- 4 EL Traubenkernöl
- 4 EL Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1 Die Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln. In kochendem Salzwasser etwa 2 Min. blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Die Limette auspressen. Den Rucola und die Kräuter waschen, trocken schütteln, verlesen und die Blätter nach Bedarf kleiner zupfen. Mit den Zucchini und Mini-Mozzarella auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl beträufeln und mit dem Limettensaft verfeinern. Mandeln in einer Pfanne kurz rösten und über den Salat geben.

Pro Portion: 432 kcal | 22 g E | 36 g F | 7 g KH

TIPP: Dazu passt Kräuterquark!



VEGGIE

LEICHT

Gemüseintopf mit Röstbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Zucchini
- 4 Möhren
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl
- 150 g gepalte Erbsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 5 Stiele Kräuter (z. B. Majoran, Basilikum)
- 2 EL Parmesan
- 6 EL saure Sahne
- 1–2 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben geröstetes Weißbrot

ZUBEREITUNG

1 Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und klein wür-

feln. Die Möhren, Kartoffeln und Zwiebel schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und klein schneiden.

2 Die Zwiebel in einem heißen Topf im Öl glasig dünsten. Übriges Gemüse mit den Erbsen kurz mit andünsten und die Brühe angießen. Etwa 20 Min. leise köcheln lassen.

3 Anschließend 2–3 Schöpfkellen von der Suppe abnehmen, fein pürieren und zurück in den Topf geben. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken, zur Suppe geben. Parmesan reiben, mit 2 EL saurer Sahne unter die Suppe rühren und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenteller verteilen und mit der übrigen sauren Sahne und Basilikum garniert servieren. Dazu das Röstbrot reichen.

Pro Portion: 382 kcal | 12 g F | 14 g E | 55 g KH





VEGGIE

SCHNELL

LEICHT

Rohkostsalat mit Ei

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Eier
- 4 kleine Gärtnergurken (nach Möglichkeit mit Blüte)
- 200 g Radieschen
- 1 Apfel
- 2–3 EL Zitronensaft
- 250 g Blattspinat
- 4 Stiele Dill
- 150 g Joghurt
- 3–4 EL Buttermilch
- 2 EL Apfelessig
- 5 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Basilikum)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Eier in einem Topf hart kochen. Abschrecken und abkühlen lassen.
- 2 Die Gurken waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Blüten zum Garnieren beiseitelegen. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Eier pellen und Spalten schneiden. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Spinat waschen, putzen, trocken schleudern und nach Bedarf kleiner zupfen. Dill waschen, trocken tupfen und grob zupfen.
- 3 Alle vorbereiteten Salatzutaten dekorativ auf Tellern anrichten und mit Dill garnieren. Für die Salatsoße den Joghurt mit der Buttermilch und Essig verrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und zur Salatsoße hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Salat servieren.

Pro Portion: 174 kcal | 12 g F | 7 g E | 16 g KH



GENUSS-TIPP:

Dazu passt ein würziges Joghurtdressing: 3 Knoblauchzehen und 1 rote Zwiebel schälen und hacken. ½ TL getrockneten Thymian im Mörser zerdrücken. 500 g Joghurt, 1 TL Zucker und 1 Prise edelsüßes Paprikapulver mit den restlichen Zutaten vermengen und alles gut durchziehen lassen.



VEGGIE

Gefüllte Zucchini

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 150 g Langkornreis
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 400 g vegetarisches Hack
- 3 Eier
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 2–3 Zucchini
- 3 Stiele Thymian zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 400 g saure Sahne
- 50 g geriebener Emmentaler

ZUBEREITUNG

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Derweil die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. In einer heißen Pfanne im Öl glasig dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Anschließend mit dem vegetarischen Hack, Reis und 1 Ei vermengen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze vorheizen.

2 Die Zucchini waschen, putzen und in etwa 8 cm lange Stücke schneiden. Bis auf einen dünnen Boden und einen schmalen Rand aushöhlen und aufrecht

in eine Auflaufform stellen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Reismasse füllen.

3 Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die saure Sahne mit den übrigen Eiern, Käse und gehacktem Thymian verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung über die Zucchini verteilen und im Backofen für etwa 50 Min. goldbraun backen. Mit Thymian garniert servieren.

Pro Portion: 600 kcal | 38 g E | 30 g F | 46 g KH





GENUSS-TIPP:

Für eine fettreduzierte Alternative lassen Sie die Mascarponecreme weg. Wer auf den aromatischen Vanillegeschmack dennoch nicht verzichten möchte, kocht das Vanillemark in Rezeptschritt 3 mit dem Apfelkompott.



Tartelettes
mit Apfelkompott
und Vanille-
Mascarpone-
creme
Rezept auf
Seite 29



Feines fürs Büfett

Die Gäste können kommen

Ein Brunch ist eine tolle Gelegenheit, um sich einmal wieder in Ruhe mit Familie und Freunden auszutauschen. Unsere Rezepte sorgen für kulinarische Überraschungsmomente

**Lachs-
frikadellen
mit Spargel und
Dillsoße**

Rezept auf Seite 29

**Marzipan-
Hefezopf**

Rezept auf
Seite 29



VEGGIE

Limetten-Schmand-Faltenbrot mit Mohn

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. zzgl.

1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 16 Stücke

- 250 ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 130 g Zucker
- 90 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 1 Ei
- 600 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ½ TL Salz
- 2 unbehandelte Limetten
- 300 g Schmand
- 30 g Mohn

ZUBEREITUNG

1 Milch in einem Topf handwarm erwärmen. Hefe sowie 90 g Zucker darin auflösen. Butter hinzufügen und schmelzen lassen, Ei, Mehl, Salz zufügen und zu einem Teig verkneten. Den Teig für 30 Min. ruhen lassen. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 cm × 40 cm) ausrollen.

2 Limetten waschen, die Schale reiben und auspressen. Schmand, Limettensaft und -abrieb sowie restlichen Zucker und Mohn verrühren. Eine Springform (Ø 26 cm) einfetten. Teig mit der Limetten-Schmand-Mischung bestreichen und in etwa 5 cm breite Streifen schneiden. Diese jeweils wie eine Ziehharmonika falten. In die gefettete Form eng aneinander setzen und an einem warmen Ort erneut für 30 Min. gehen lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Faltenbrot 25–30 Min. backen. Anschließend etwas auskühlen lassen, aus der Form lösen und lauwarm oder abgekühlt servieren.

Pro Portion: 585 kcal | 13 g E | 24 g F | 78 g KH



**Ratz-Fatz-
Blumenkohl-
salat**

*Rezept auf
Seite 30*



**Grüner Spargel
im Schlafrock
mit Kräuterdip**

Rezept auf Seite 30





GENUSS-TIPP:

*Dazu schmeckt ein Kaffee-Cocktail mit Sahnehaube:
200 g Sahne mit 1 EL Zucker steif schlagen. 800 ml kalten
Kaffee, 100 ml Milch, 80 ml Amaretto, 1 TL Kakaopulver
und die Hälfte der geschlagenen Sahne dazugeben und gut
vermengen. Zum Servieren Sahne auf die Kaffee-Cocktails
geben und mit Schokosoße und -raspeln servieren.*



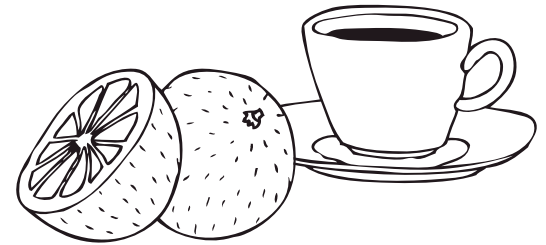
Himbeer-
Mascarpone-
Kuchen mit
Pistazienkernen
Rezept auf Seite 31

**Cremige
Paprikasuppe
mit Hack-
bällchen**

Rezept auf Seite 31

**Mini-Calzonen
mit Lammhack
und Gemüse**

Rezept auf Seite 32



SCHNELL **LEICHT**

Russische Eier

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 8 Eier
- 4 Cornichons
- 15 g Mayonnaise
- 10 g mittelscharfer Senf
- 80 g Frischkäse
- 4 Stiele Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- Nach Belieben 20 g Lachsforellenkaviar

ZUBEREITUNG

1 Eier 10 Min. hart kochen und unter kaltem Wasser abschrecken. Pellen und abkühlen lassen. Eier der Länge nach halbieren, Eigelb mithilfe eines Teelöffels herausnehmen.

2 Inzwischen die Cornichons fein hacken und in eine Schüssel geben. Eigelb, Mayonnaise, Senf, Frischkäse dazugeben. Schnittlauch in Röllchen schneiden. $\frac{2}{3}$ des Schnittlauchs, Salz und etwas Pfeffer dazugeben.

3 Creme in einen Spritzbeutel füllen und portionsweise in die Eierhälften spritzen. Mit restlichem Schnittlauch und dem Kaviar garnieren und servieren.

Pro Portion: 277 kcal | 18 g E | 21 g F | 3 g KH



VEGGIE

Tartelettes mit Apfelkompott und Vanille- Mascarponecreme

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.
zzgl. 45 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 8 Stück

- 150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Förmchen
- 150 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Eigelb
- 250 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Prise Salz
- Einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- 3 Äpfel
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 Vanilleschote
- 200 g Sahne
- 400 g Mascarpone

ZUBEREITUNG

1 In einer Schüssel Butter, 30 g Zucker, Vanillezucker, Eigelb, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 45 Min. kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Tarteletteförmchen (Ø 10 cm) mit etwas Butter einfetten.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten und in 8 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils rund ausrollen und die vorbereiteten Förmchen damit auskleiden, dabei jeweils einen kleinen Rand formen. Die Böden mit einer Gabel mehrfach einstechen, dann mit Backpapier belegen und mit den Hülsenfrüchten beschweren. Die Tartelettes etwa 15 Min. im vorgeheizten

Ofen backen. Anschließend die Hülsenfrüchte mitsamt Backpapier entfernen und die Böden weitere 5–7 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Für das Kompott Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen und den Saft auspressen. In einem Topf 50 g Zucker geben und mit 3 EL Wasser erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann Äpfel und Zitronensaft dazugeben und bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

4 Für die Mascarponecreme die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Die Sahne steif schlagen. Mascarpone, Vanillemark und übrigen Zucker mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Sahne vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.

5 Das heiße Apfelkompott in die ausgekühlten Böden geben und kurz abkühlen lassen. Die Vanille-Mascarponecreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und gleichmäßig auf die noch warmen Apfeltartelettes geben.

Pro Portion: 639 kcal | 7 g E | 45 g F | 54 g KH



LEICHT



Lachsfrikadellen mit Spargel und Dillsoße

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Dill
- 500 g Lachsfilet
- ½ Zitrone

- 2 Eier
- 2 TL Sahnemeerrettich
- Salz und Pfeffer
- 400 g grüner Spargel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 g Crème fraîche
- 20 g Honig
- 30 g mittelscharfer Senf

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brötchen in einem Mixer zerkleinern und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, fein hacken und hinzufügen. Dill waschen, trocken tupfen, hacken und ¼ zur Masse hinzufügen. Lachsfilet in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben. Zitrone auspressen und den Saft unterheben. Eier, Meerrettich sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen.

2 Fischmasse in kleine Frikadellen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Ofen 20 Min. garen, zwischendurch einmal wenden. Spargel schälen, waschen und in 4 cm große Stücke schneiden. Brühe aufkochen, Spargel hineingeben und 8–10 Min. garen.

3 Für die Soße Crème fraîche, Honig, Senf, etwas Salz und Pfeffer in ein Schälchen geben und mit restlichem Dill verrühren. Lachsfrikadellen mit Spargel sowie Dillsoße anrichten und servieren.

Pro Portion: 464 kcal | 22 g E | 23 g F | 44 g KH



VEGGIE

LEICHT

Marzipan-Hefezopf

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

weiter auf Seite 30 →

ZUTATEN für 2 Zöpfe à 12 Stücke

- 250 ml Milch
- ½ Würfel Hefe
- 75 g Zucker
- 3 Eier
- 175 g weiche Butter
- 500 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TL Salz
- 400 g Marzipanrohmasse
- ½ Zitrone
- 100 g Mandelblättchen
- 50 g Sahne
- 150 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1 Milch in einem Topf handwarm erwärmen, Hefe darin auflösen und Zucker hinzugeben. 1 Ei ganz hinzugeben, 2 Eier aufschlagen, trennen, Eiweiß beiseitestellen und nur das Eigelb unter die Masse mischen. 75 g weiche Butter, Mehl und 1 TL Salz zufügen und zu einem Teig verkneten. Abgedeckt 1 Std. gehen lassen.

2 Marzipan in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, gut durchkneten. Eiweiß hinzufügen. Zitrone auspresen, unter die Marzipanmasse kneten.

3 Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten und zu einem Rechteck (60 × 45 cm) ausrollen. Marzipanmasse darauf verstreichen, Mandelblättchen darüberstreuen und den Teig aufrollen. Die Rolle einmal quer halbieren, dann längs halbieren. Jeweils beide Teigstränge miteinander verdrehen.

4 Den Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, abgedeckt weitere 20 Min. gehen lassen. Inzwischen Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zopf mit Sahne bestreichen, für etwa 35 Min. backen.

5 Die übrige Butter in einem Topf schmelzen. Puderzucker mit etwa 20 ml Wasser glatt rühren. Heiße Zöpfe mit Butter bestreichen, dann etwas abkühlen lassen. Mit der Puderzuckerglasur bestreichen.

Pro Stück: 308 kcal | 7 g E | 15 g F | 37 g KH



VEGGIE SCHNELL LEICHT

Ratz-Fatz- Blumenkohlsalat

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 8 Personen

- ½ Bund Petersilie
- 1 Schalotte
- 400 g Blumenkohl
- ½ rote Paprikaschote
- ½ grüne Paprikaschote
- 1 Apfel
- 20 g Pinien- oder Kürbiskerne
- 30 ml heller Balsamicoessig
- 40 ml Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer
- 200 g Mais (Dose)

ZUBEREITUNG

1 Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Schalotte schälen, fein hacken. Blumenkohl erst in Röschen schneiden, dann ebenfalls fein hacken. Beide Paprikahälften waschen und in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben, Pinien- oder Kürbiskerne hinzugeben.

2 Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl, Honig und Senf in einem Glas verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Blumenkohlsalat geben. Den Mais abtropfen lassen und zu dem Salat geben. Alles gut vermengen und servieren.

Pro Portion: 124 kcal | 4 g E | 7 g F | 13 g KH



Grüner Spargel im Schlafrock mit Kräuterdip

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 15 Min.

ZUTATEN für 20 Stück

- ½ Würfel Hefe
- ½ TL Zucker
- 250 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 50 ml Rapsöl
- Salz
- 20 Stangen grüner Spargel
- 1 Prise Zucker
- 2 TL Butter
- 10 Scheiben Parmaschinken
- 1 Eigelb
- 50 g geriebener Emmentaler
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Schmand
- 250 g Joghurt
- ½ Limette
- ¼ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1 Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen, Zucker, Mehl, Öl, sowie Salz hinzugeben und mit dem Handrührgerät gut verkneten. Teig abdecken und 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargel im unteren Drittel schälen, waschen, in 500 ml gesalzenem, mit Zucker und Butter gewürztem Wasser 8 Min. garen und abkühlen lassen.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach zu einem Rechteck ausrollen und in 20 Streifen schneiden. Die Schinkenscheiben halbieren, jeden Spargel je zuerst mit Schinken, dann mit einem Teigstreifen umwickeln.

4 Spargel im Schlafrock auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Eigelb bestreichen und mit Käse bestreuen. Im Ofen 20 Min. goldgelb backen.

5 Währenddessen den Joghurdip zubereiten. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in eine Schale geben. Schmand und Joghurt hinzugeben. Den Saft der Limette auspressen und zum Dip geben. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Alles vermengen, mit Salz abschmecken. Die Spargelstangen warm oder kalt zusammen mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 699 kcal | 25 g E | 41 g F | 58 g KH



Himbeer-Mascarpone-Kuchen mit Pistazienkernen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.

ZUTATEN für 15 Stücke

- 125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 250 g frische oder TK-Himbeeren
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200 g Weizenmehl Type 405
- ½ Pck. Backpulver
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 250 g Mascarpone
- 50 g Pistazienkerne
- 100 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform (30 cm Länge) mit etwas Butter fetten. Frische Himbeeren

ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen, TK-Himbeeren gefroren verwenden. Zitrone heiß waschen. 1 TL Schale fein abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

2 Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Eier in einer weiteren Schüssel schaumig rühren. Mascarpone und Mehl-Mischung abwechselnd zugeben und unterrühren. Hälfte des Zitronensaftes und Zitronenschale unterrühren. Dann die Himbeeren vorsichtig unterheben.

3 Teig in die vorbereitete Form füllen. Im heißen Ofen für 40–45 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, in der Form etwas auskühlen lassen. Dann vorsichtig herauslösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

4 Inzwischen die Pistazienkerne grob hacken. Den Puderzucker mit dem übrigen Zitronensaft glatt rühren. Zuckerguss auf dem Kuchen verteilen und mit den Pistazienkernen bestreuen. Trocknen lassen und servieren.

Pro Portion: 294 kcal | 5 g E | 17 g F | 31 g KH



Cremige Paprikasuppe mit Hackbällchen

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 5 rote Paprikaschoten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni

- 5 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Dill)
- 1 Schalotte
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Eigelb
- 2 EL Semmelbrösel
- 150 g Mascarpone

ZUBEREITUNG

1 Paprika waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Dann in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoni waschen, Kerne entfernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 8 Min. andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und bei geringer Hitze 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.

3 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Hackfleisch, Senf, Tomatenmark, Eigelb und Semmelbrösel mit etwas Salz und Pfeffer vermengen und zu etwa 16 kleine Bällchen formen.

4 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin rundherum goldbraun braten. Die Paprikasuppe fein pürieren, Mascarpone einrühren und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackbällchen auf kleine Holzspieße stecken, die Suppe mit den gehackten Kräutern sowie den Spießen anrichten und servieren.

Pro Portion: 634 kcal | 26 g E | 52 g F | 19 g KH



LEICHT

Mini-Calzonen mit Lammhack und Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.
zzgl. 45 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 12 Stück

- ½ Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 375 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 5 EL Olivenöl
- 100 g Porree
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g Zucchini
- 250 g Lammhackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Majoran
- 50 ml Rotwein
- Pfeffer
- 80 g Parmesan zzgl. etwas mehr zum
Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Hefe und Zucker in 200 ml lauwar-
mem Wasser auflösen. Mehl und
1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Eine
Mulde hineindrücken. Die Hefemischung
sowie 2 EL Öl hineingeben, zu einem
glatten Teig verkneten. Diesen mit einem
Küchenhandtuch abgedeckt 45 Min. an
einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen den Porree putzen,
gründlich waschen und in dünne
Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen
und fein hacken. Die Paprika waschen,
entkernen und in feine Würfel schnei-
den. Die Zucchini waschen, putzen und
ebenfalls fein würfeln.

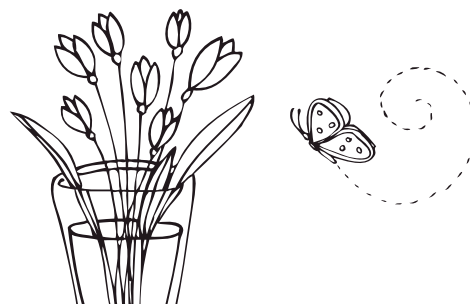
3 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen.
Das Hackfleisch bei großer Hitze
krümelig und goldbraun braten. Knob-
lauch und Gemüse dazugeben, unter
Rühren etwa 5 Min. dünsten. Tomaten-
mark und Majoran dazugeben, kurz mit-
braten und alles mit dem Rotwein ablö-
schen. Diesen fast vollständig verkochen
lassen. Anschließend die Hackmischung
kräftig salzen und pfeffern und die
Pfanne vom Herd nehmen.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze
vorheizen. Den Teig auf einer leicht
bemehlten Arbeitsfläche durchkneten
und in 12 Portionen teilen. Diese rund
(Ø etwa 12 cm) ausrollen und die Ränder
mit etwas Wasser bestreichen. Etwas
Hackmasse auf je die Hälfte jedes Teigfla-
den geben. Parmesan reiben und über die
Hackmasse geben. Die nicht belegte
Hälfte über die Füllung klappen. Ränder
mit einer Gabel fest zusammendrücken.

5 Die Teigstücke auf ein mit Back-
papier belegtes Backblech legen, mit
etwas Wasser bestreichen und mit ein
wenig Parmesan bestreuen. Mini-Calzo-
nen im vorgeheizten Ofen in etwa 25 Min.
goldbraun backen. Heiß oder ausgekühlt
servieren.

Pro Portion: 211 kcal | 11 g E | 7 g F | 26 g KH

TIPP: Dazu passt ein Dip: Je 3 Stiele
Petersilie und Minze waschen, trocken
tupfen. Blättchen abzupfen und hacken.
1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken.
200 g Magerquark und 200 g Frisch-
käse mit 2 EL Orangensaft in einer
Schüssel glatt rühren. Die gehackten
Kräuter und den Knoblauch unterrühren
und die Creme mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Etwa 1 Std. kalt stellen,
dann zu den Mini-Calzonen servieren.



SPRITZIG UND FRISCH KEIN ALKOHOL, VIEL GENUSS



RISECCO CUVÉE NR. 23

Prickeln ohne Promille: Der
PriSecco von Jörg Geiger
vereint die säuerlichen
Noten von Rhabarber mit
Apfelblüten und Rosen-
blättern. Leicht, frisch,
gradlinig. Ideal zu Vor-
speisen, Desserts und
Kuchen. Ca. 9,50 Euro,
über shop.manufaktur-joerg-geiger.de

HENKELL ALKOHOLFREI

Für prickelnde Momente
ohne Alkohol sorgt jetzt
Deutschlands meistex-
portierte Sektmarke.
Birne, Apfel und Pfirsich
bringen fruchtigen Ge-
nuss – abgerundet durch
eine leichte Vanille- und
Zitrusnote. Ca. 6 Euro,
im Supermarkt.



APFEL-SECCO

Der Secco vom rotfliei-
schigen Wildapfel von
Raumlund ist fruchtig-
frisch, leicht perlend
und hat ein ausgereif-
tes Säurespiel. Rein,
unverfälscht, alko-
holfrei – nicht nur als
Aperitif lecker!
Ca. 9 Euro, z. B. über
raumland.de



Alles im Griff

So wird Ihr Brunch ein Fest

Gerade als Gastgeber haben Sie viele Aufgaben zu erledigen. Wir verraten Ihnen, wie Sie mit der richtigen Planung einen kühlen Kopf bewahren und sich ganz Ihren Gästen widmen können

1 Die Gästeliste

Am besten verschicken Sie die Einladungen zum Brunch rechtzeitig an Ihre Familie und Freunde und bitten um Zu- oder Absage. So können Sie auch besser beim Einkaufen und Kochen kalkulieren und vermeiden zu viele Reste. Fragen Sie Ihre Gäste auch nach Allergien und Unverträglichkeiten, um passenden Ersatz aufzutischen zu können.

Die perfekte Aufteilung

Sorgen Sie beim Aufbau des Brunch-Büfetts dafür, dass die Getränke nicht direkt bei den Leckereien stehen. Der Vorteil: So verteilen sich die Gäste besser und niemand muss lange warten. Achten Sie auch darauf, dass Sie genug Besteck, Teller, Gläser und Tassen haben. Stellen Sie zu Ihren selbst gemachten Gerichten kleine Schildchen, damit Ihre Gäste wissen, was sie da gerade genießen! Stellen Sie auch Löffel für Konfitüre und kleine Gabeln für Aufschnitt und Co. bereit.

3 Am Tag vorher

Selbst gemachte Dips und Aufstriche können Sie am Vortrag gut zubereiten, denn durch die Ruhezeit kann sich auch der Geschmack besser entfalten. Säfte, Milch, Prosecco oder Sekt können kalt gestellt werden. Eiswürfel mit Früchten oder frischen Kräutern sorgen für einen kleinen Blickfang im Glas und können jetzt auch vorbereitet werden. Muffins, ein knuspriges Brot oder einen schönen Hefezopf sollten Sie jetzt schon mal vorbacken.

4 Am Abend vorher

Gerade Lachs, Mett und andere herzhaftere Aufschnitte sollten Sie beim Brunch immer nur in kleinen Mengen zum Büfett geben. Sie können sie aber im Kühlschrank schon auf Servierplatten lagern. Das Büfett lässt sich so viel schneller wieder auffüllen. Außerdem ist jetzt der beste Zeitpunkt, um alles für den Brunch am nächsten Tag einzudecken.

Zum Brunch

Jetzt werden frische Zutaten zubereitet: Obst und Gemüse werden gewaschen und klein geschnitten. Auch Rühr- oder Spiegelei, Pfannkuchen und Pancakes schmecken frisch einfach viel besser. Bei Shakes und Säften ist es genauso. Die besten Getränke-Ideen für Kinder und Erwachsene, die lieber auf den Prosecco verzichten möchten, finden Sie links und auf S. 34.

6 Nach dem Brunch

Nutzen Sie den übrig gebliebenen Kaffeesatz als natürlichen Dünger für Ihren Garten oder als Gesichtsmaske (4 TL Kaffeesatz mit 4 EL Honig und 4 EL Olivenöl mischen). Aus Obstresten können Sie mit Granola ein Crumble zubereiten. Für selbst gemachtes Eis pürieren Sie alternativ das Obst mit etwas Joghurt und frieren es ein.



Ananas-Kiwi-Smoothie
Rezept rechts



Mango-Orangen-Shake mit Chiasamen
Rezept rechts

Fruchtig frisch
**Köstliche
Durstlöscher**

Zu einem Brunch gehören auch passende Getränke. Servieren Sie Ihren Gästen doch mal einen dieser hausgemachten alkoholfreien Drinks



Pikanter Gemüsedrink
Rezept rechts



Dreierlei Infused Water mit bunten Früchten
Rezepte rechts

VEGGIE SCHNELL LEICHT

Ananas-Kiwi-Smoothie

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 4 Gläser

- 1 Ananas
- 4 reife Kiwis
- 200 g Crushed Eis

ZUBEREITUNG

Die Ananas und die Kiwis schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Das Obst und die Eiswürfel in einen Mixer geben und fein pürieren. Den Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Pro Glas: 168 kcal | 2 g E | 1 g F | 38 g KH

VEGGIE SCHNELL LEICHT

Mango-Orangen-Shake mit Chiasamen

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Min.

ZUTATEN für 4 Gläser

- 2 Mangos
- 4 Orangen
- 400 ml Kokosdrink
- 10 g Chiasamen zzgl. etwas mehr zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Orangen auspressen. Die Zutaten fein pürieren. Kokosdrink und Chiasamen hinzufügen und kräftig mixen. Die Shakes in Gläser füllen und mit etwas Chiasamen garniert servieren.

Pro Glas: 127 kcal | 2 g E | 2 g F | 26 g KH

VEGGIE SCHNELL LEICHT

Infused Water mit Orange und Minze

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Min.

ZUTATEN für 4 Gläser

- 8 Stiele Minze
- 4 unbehandelte Orangen
- 8 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Minze waschen und trocken schütteln, ein paar Blättchen abzupfen und zwischen zwei Fingern andrücken. Orangen heiß abspülen und in Scheiben schneiden. Minze und Orangenscheiben in Gläser füllen und mit Wasser aufgießen. Pro Glas jeweils 2 Eiswürfel hineingeben.

Pro Glas: 106 kcal | 3 g E | 1 g F | 23 g KH

VEGGIE SCHNELL LEICHT

Infused Water Ingwer-Rosmarin

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Min.

ZUTATEN für 4 Gläser

- 12 Stiele Rosmarin
- 12 cm Ingwer
- 2 unbehandelte Zitronen
- 8 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Rosmarin waschen, trocken schütteln, ein paar Blätter abzupfen, in Gläser geben. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, Zitronen in Scheiben schneiden, zum Rosmarin ins Glas stecken. Die Gläser mit Wasser auffüllen und jeweils 2 Eiswürfel hineingeben.

Pro Glas: 31 kcal | 1 g E | 1 g F | 6 g KH

VEGGIE SCHNELL LEICHT

Infused Water mit Blaubeere, Zitrone und Thymian

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Min.

ZUTATEN für 4 Gläser

- 12 Stiele Thymian
- 200 g Blaubeeren
- 4 unbehandelte Zitronen
- 8 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Thymian, Blaubeeren und Zitrone waschen. Zitronen in Scheiben schneiden und vom Thymian ein paar Blättchen abzupfen. Alle Zutaten in Gläser füllen und mit Wasser aufgießen. Pro Glas jeweils 2 Eiswürfel hineingeben.

Pro Glas: 36 kcal | 1 g E | 1 g F | 8 g KH

VEGGIE SCHNELL LEICHT

Pikanter Gemüsedrink

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 4 Gläser

- 1 Bund Basilikum
- 1 Gurke
- 1 rote Paprikaschote
- 300 ml roter Gemüsesaft
- 300 ml Tomatensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Eiswürfel
- Etwas Tabascosoße
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, etwa die Hälfte für die Garnitur beiseitelegen. Gurke schälen und grob schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und in Ringe schneiden.

Basilikum, Gurke, Säfte und Eiswürfel fein pürieren. Kräftig mit Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Mit Paprika und Basilikum anrichten und kalt genießen.

Pro Glas: 45 kcal | 2 g E | 0 g F | 8 g KH



Titelrezept

Putenrollbraten mit
glasierten Möhren

Rezept auf Seite 39



Perfekt zu Ostern

Braten vom Feinsten

Ein saftiger Braten ist perfekt, wenn sich mehrere Gäste angekündigt haben. Mit diesen drei Varianten zelebrieren wir den Frühling

Rezepte: Henrieke Wölfl | Fotos & Styling: Ira Leoni

**GENUSS-TIPP:**

Verfeinern Sie die Herzoginnenkartoffeln mit 1 Handvoll gehackten, bunten Kräutern und ½ geschälten, gehackten Knoblauchzehe. Geben Sie die zusätzlichen Zutaten einfach mit in die Kartoffelmasse.



Hackbraten mit
Gemüse, Kartoffeln
und Paprika-Rhabarber-Soße
Rezept auf Seite 40



GENUSS-TIPP:

Ist etwas vom Tafelspitz übrig geblieben? In Streifen geschnitten ist das Fleisch eine tolle Suppeneinlage. Alternativ können Sie die Scheiben am nächsten Tag in Semmel- oder Schwarzbrotbröseln panieren und knusprig ausbacken. So lecker!





Tafelspitz mit Sellerie-Apfel-Gemüse, Rösti und Meerrettichsoße

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 20 Min.

ZUTATEN für 6 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Gewürznelken
- 1 TL Pfefferkörner
- Salz
- 1 kg Tafelspitz
- 1 Bund Staudensellerie
- 400 g Knollensellerie
- 2 Äpfel
- Saft von ½ Zitrone
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Ei
- Pfeffer
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 2–3 EL Butterschmalz
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 30 g Weizenmehl Type 405
- 200 g Sahne
- 75 g Meerrettich (Glas)
- 150 g Preiselbeeren (Glas)

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel schälen und vierteln. Suppengrün putzen, schälen und alles grob in Würfel schneiden. Zwiebel in einem großen Topf ohne Zugabe von Fett dunkel rösten. Mit 1,75 l Wasser ablöschen. Suppengrün, Lorbeer, Nelken, Pfeffer und etwas Salz zugeben und alles aufkochen lassen. Fleisch zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 2 Std. köcheln lassen, dabei evtl. entstehenden Schaum zwischendurch abschöpfen.

2 Etwa 45 Min. vor Ende der Garzeit den Staudensellerie waschen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Den Knollensellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und ebenfalls

würfeln. Dann mit 1–2 EL Zitronensaft mischen.

3 Kartoffeln schälen, waschen und auf einem Küchenhobel grob raspeln. Die Flüssigkeit mithilfe eines Mulltuchs gut ausdrücken. Ei zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Häufchen Röstimasse in die Pfanne geben und darin goldbraun ausbacken. Öl in einem Topf erhitzen. Stauden- und Knollensellerie sowie Äpfel darin andünsten. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8–10 Min. dünsten.

5 Tafelspitz aus der Brühe heben. In etwas Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Brühe durch ein Tuch passieren und 400 ml abmessen. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen, dann Sahne und Meerrettich zugeben. Mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Tafelspitz in Scheiben schneiden. Mit Rösti, Selleriegemüse und Meerrettichsoße anrichten. Mit etwas Preiselbeeren garnieren und servieren.

Pro Portion: 764 kcal | 41 g E | 42 g F | 60 g KH



Putenrollbraten mit glasierten Möhren

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.

ZUTATEN für 6 Personen

- 75 g Mandelkerne
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 Bund Basilikum
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Schalotten
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 3 EL Milch
- 1 Eigelb
- Salz und Pfeffer
- 1 kg Putenbrust (als Rollbraten aufgeschnitten)
- 1 EL Butterschmalz
- 150 ml Geflügelbrühe
- 1 kg kleine Kartoffeln
- 1 kg Möhren
- 1 Bund glatte Petersilie
- 60 g Butter
- 75 g Mandelblättchen
- 1 EL Zucker
- Saft von ½ Zitrone
- 150 g Sahne

AUSSERDEM

- Etwas Küchengarn

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mandelkerne fein hacken. Getrocknete Aprikosen ebenfalls fein hacken. Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schalotten schälen und der Länge nach vierteln.

2 Ziegenfrischkäse, Milch und Eigelb glatt rühren. Mandeln, Aprikosen, Basilikum und Frühlingszwiebeln unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Putenbrust von innen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Mit Küchengarn festbinden und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Den Braten darin rundherum goldbraun anbraten. Schalotten zugeben und kurz mitbraten. Mit der Geflügelbrühe ablöschen und den Braten im heißen Backofen etwa 1 Std. garen.

BRATEN



weiter auf Seite 40 →

4 In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen. Die Möhren putzen und schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken.

5 Möhren in kochendem Salzwasser 7–9 Min. garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Kartoffeln in etwas kochendem Wasser je nach Größe 15–20 Min. garen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Mandelblättchen darin goldbraun rösten.

6 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Den Zitronensaft und die Möhren zugeben. Kurz darin schwenken, bei geringer Hitze 4–5 Min. darin ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Rollbraten aus dem Ofen nehmen, kurz abgedeckt ruhen lassen. Den Bratenfond etwas einkochen lassen, die Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Butter aufschäumen und Petersilie unterrühren. Rollbraten mit Mandelblättchen bestreuen und in Scheiben schneiden. Mit Pellkartoffeln, den Möhren, der Petersilienbutter und etwas Soße anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 614 kcal | 24 g E | 35 g F | 55 g KH



Hackbraten mit Gemüse, Kartoffeln und Paprika-Rhabarber-Soße

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.

ZUTATEN für 6 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 4 Eier
- 1 altbackenes Brötchen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 4 Stiele Thymian
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 TL Senf
- Pfeffer
- 1 kg gemischtes Hackfleisch
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 3 rote Paprikaschoten
- 2 Zucchini
- 300 g Rhabarber
- 80 g Butter
- 3 Eigelb
- 75 ml Milch
- Etwas geriebene Muskatnuss
- 5 EL Olivenöl
- 50 g Zucker
- 3–4 EL Apfelessig
- 1 TL grüne Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser je nach Größe 20–25 Min. garen. Inzwischen 3 Eier anpiksen und in kochendem Wasser hart kochen. Brötchen grob schneiden und in etwas heißem Wasser einweichen.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Im Rapsöl glasig dünsten. Thymian und Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Brötchen gut ausdrücken und mit Knoblauch-Zwiebel-Mischung, Kräutern, Senf, übrigem Ei, etwas Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben. Alles gut vermengen.

3 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Eier abgießen, abschrecken und pellen. Die Hackfleischmasse zu einem Laib formen. Die Eier in die Mitte drücken und mit Hackmasse bedecken. Auf ein gefettetes Backblech geben und den Hackbraten im Backofen auf der

2. Schiene von unten etwa 55 Min. bis 1 Std. backen.

4 Inzwischen die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Rhabarber waschen, putzen, ggf. schälen. In etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.

5 Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch die Kartoffelpresse drücken. 60 g Butter, Eigelb und Milch zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Tupfen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.

6 Etwa 15–20 Min. vor Ende der Garzeit des Hackbratens gelbe, grüne, 1 rote Paprika und die Zucchini um den Braten auf dem Blech verteilen, mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Ende der Garzeit mitgaren. Die Herzoginnenkartoffeln ebenfalls in den Ofen geben und goldbraun backen.

7 Für die Soße übrige Butter, Zucker und Essig in eine Pfanne geben und darin aufkochen. Rhabarber, übrige Paprika und Pfefferkörner zugeben und alles aufkochen lassen. 8–10 Min. bei geringer Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Gemüse und Herzoginnenkartoffeln anrichten, mit etwas Soße garnieren und servieren.

Pro Portion: 908 kcal | 46 g E | 60 g F | 48 g KH



Tipps und Tricks

So gelingt der perfekte Braten

Ein schöner Sonntagsbraten für Gäste – manch Hobbykoch schreckt davor zurück.

Doch die Sorge ist unbegründet: Mit diesen Tipps gelingt der Braten garantiert

1 Qualität des Fleisches

Die Qualität ist gerade bei einem Braten besonders wichtig. Sparen Sie deshalb nicht beim Fleisch, sondern gehen Sie lieber zum Metzger Ihres Vertrauens. Beim Kauf von Schweinefleisch sollten Sie z. B. auf einen hohen Fettanteil, die kräftig rote Farbe und eine feste Fleischstruktur achten. Beim Rind kommt es vor allem auf die matte Marmorierung und die dunkelrote Farbgebung des Fleisches an.

Butterzart

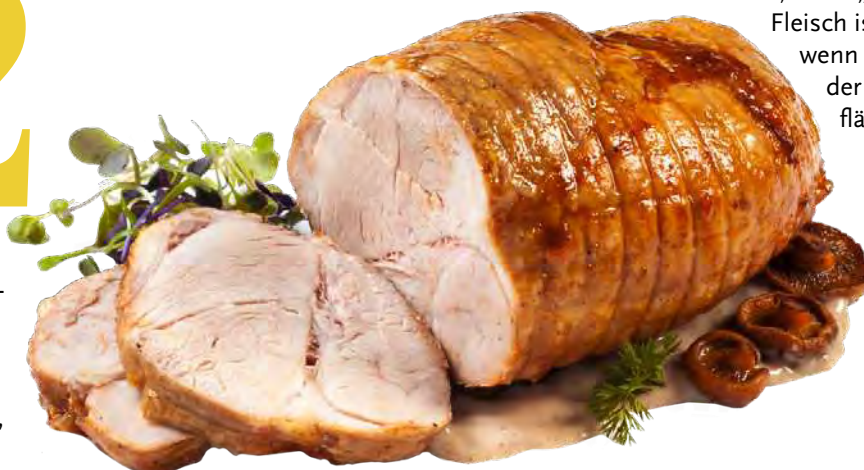
Gerade das Innere des Bratens sollte am besten schön zart und weich sein. Das gelingt mit einem Bratenthermometer wesentlich besser, denn so können Sie leicht die Gartemperatur messen. Ein Rinderbraten ist bei 71 °C schön zart, Schweinefilet schon bei 68 °C. Schmoren Sie festeres Fleisch aus Schultern, Rippen oder Keule immer im geschlossenen Bräter. Hierbei sollte das Fleisch zu einem Drittel im Schmor-sud liegen und bei 150 °C leicht köcheln.

4 Unsere SOS-Tipps

Und jetzt ist es doch passiert. Der Braten ist zu zäh geworden. Kein Problem! Schneiden Sie das Fleisch in Scheiben und legen Sie sie für einige Minuten in die Soße. So wird das Fleisch schön zart und saftig. Sollte der Braten einmal zu dunkel geworden sein, können Sie meistens das Äußere entfernen und haben darunter trotzdem ein schmackhaftes Ergebnis.

5 Der ultimative Gartest

Wenn Sie kein Bratenthermometer zur Hand haben, können Sie auch mit einem einfachen Trick herausfinden, ob der Braten durch ist. Und so geht's: Drücken Sie einen Finger auf das gebratene Fleisch und zum Vergleich auf die ausgestreckte andere Hand. Wenn das Fleisch so weich wie Ihr Daumenansatz ist, dann ist es noch blutig. Fühlt es sich an wie die Hügel unter den Fingern der Handinnenfläche, ist es „medium“ durch. Das Fleisch ist erst durchgebraten, wenn es sich wie die Mitte der Handinnenfläche anfühlt.



3 Welche Pfanne ist richtig?

Viele Braten werden vor dem Garen im Ofen in der Pfanne angebraten. Doch welche ist die Richtige? Greifen Sie bei niedrigen Temperaturen am besten auf beschichtete Pfannen zurück. So wird das Fleisch besonders vitaminschonend und fettarm zubereitet. Einige Fleischsorten wie z. B. Roastbeef sollten scharf angebraten werden. Benutzen Sie hierfür immer unbeschichtetes Kochgeschirr. Bei diesen hohen Temperaturen eignen sich übrigens gesättigte Fette wie Kokos-, Sesam- oder Erdnussöl am besten, da diese Öle einen hohen Rauchpunkt haben.

Doch lieber auf dem Grillrost

Statt in einem Bräter können Sie auch ein tiefes Backblech mit Grillrost benutzen. Durch die direkte heiße Ofenluft wird der Braten gleichmäßig geschmort. Unser Tipp: Wenn Sie buntes Gemüse wie Möhren, Sellerie und Porree mit auf den Grillrost legen, erhalten Sie die ideale Grundlage für eine würzig-feine Soße.

7 Geduld ist gefragt

Ist der Braten endlich gar, müssen Sie sich trotzdem noch etwas gedulden, bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren können. Das Fleisch muss erst mal etwas ruhen. Hierfür den Braten auf eine Platte legen, mit Alufolie abdecken, in den ausgeschalteten, noch warmen Ofen geben und für etwa 15–20 Min. ziehen lassen. So verliert das Fleisch beim Aufschneiden wesentlich weniger Bratensaft.

LandGenuss

im Jahresabo!

Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk

Keine Ausgabe
verpassen!

Alle zwei Monate
ein druckfrisches
Heft

Versandkostenfreie
Lieferung

Mit einer
hochwertigen Prämie

6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für nur
37,90 €





GRATIS

Artischocken Elixier

Mit erlesenen Bitterkräutern, Wurzeln und Blüten u.a. Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Kardamom, Ingwerwurzel, Muskat, Zitwerwurzel, Chinarinde, Pomeranzenschalen, Wacholderbeeren, Campher, Lavendel, Zimtrinde, Citronell, Baldrianwurzel, Angelikawurzel, Nelken, Galgantwurzelstock und einem Hauch von Safran.

Wert: 34,95 €*

Prämien-ID: F1362



GRATIS

ELO Achat Bratentopf mit Glasdeckel

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

Wert: 44,90 €*

Prämien-ID: F1355



GRATIS

Le Creuset Mini-Cocotte

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

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



GRATIS

Salatgenuss-Set

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

Prämien-ID: F1354

* Verfügbarkeit der Prämien solange der Vorrat reicht.

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

ABO-ID: LG18ONE1



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





Frisch aufgetischt

Einladung zum Schlemmerabend

*Wenn Gäste kommen, darf es ruhig mal etwas
Besonderes sein. Hier kommen fünf raffinierte Ideen
mit den besten Zutaten der Saison*

Rezepte: Henrieke Wölfl | Fotos & Styling: Frauke Antholz



Gekräutertes Roastbeef mit Frühlingsgemüse und Bratkartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Roastbeef
- 2 EL Butterschmalz
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 7 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz
- 800 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 gelbe Paprikaschote
- 200 g grüne Bohnen
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fettschicht des Roastbeefs kreuzweise einschneiden. 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Vom Herd nehmen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Kerbel sowie die Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. 4 EL Öl, Senf, Honig, Knoblauch, ⅔ der Petersilien-Kerbel-Mischung, etwas Salz und den groben Pfeffer verrühren. Das Fleisch mit der Mischung einreiben. Auf ein Backblech setzen, ein Bratenthermometer mittig in das Fleisch setzen und etwa

1 Std. 30 Min. garen, bis eine Kerntemperatur von 58–60 °C erreicht ist.

3 Inzwischen Kartoffeln ungeschält in etwas kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Min. garen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Bohnen und Zuckerschoten waschen, putzen und je nach Größe ggf. halbieren. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4 Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Crème fraîche mit Zitronensaft, Schnittlauch und etwas Salz sowie Pfeffer glatt rühren.

5 Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Kurz abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden. Übriges Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten, nach 6–8 Min. die Zwiebel zugeben und mitbraten.

6 Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Porree, Möhren und Bohnen zugeben und etwas anbraten. Paprika zugeben, kurz mitbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und bei geringer Hitze 10–12 Min. unter gelegentlichem Rühren garen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

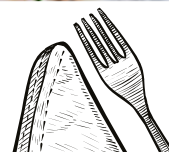
7 Roastbeef aus dem Ofen nehmen und in etwas Alufolie wickeln, dann etwa 10 Min. ruhen lassen. Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche unter das Gemüse rühren. Das Roastbeef mit übriger Petersilien-Kerbel-Mischung bestreuen, in Scheiben schneiden und mit Gemüse und Bratkartoffeln anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 950 kcal | 69 g E | 49 g F | 63 g KH





Kräuterforelle
aus dem Ofen
Rezept auf Seite 49



**Basilikum-Gnocchi in
würziger Käsesoße**
Rezept auf Seite 49



GENUSS-TIPP:

Wussten Sie eigentlich, dass Sie den Strunk eines Brokkolis auch essen können? Einfach schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Röschen im kochenden Wasser garen.



Schnitzelröllchen mit Bärlauch, Nudeln und Tomaten- Kräutersoße

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 EL Pinienkerne
- 50 g Bärlauch
- 200 g Mozzarella
- 1–2 EL Semmelbrösel
- 8 dünne Schweineschnitzel (à etwa 80 g)
- Salz und Pfeffer
- 7 EL Rapsöl
- 400 g Bandnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 Stiele Thymian
- 3 Stiele Oregano
- 3 Zweige Rosmarin
- 100 ml Weißwein
- 800 g gehackte Tomaten (Dose)
- 1 Prise Zucker

AUSSERDEM
• 8 Holzspieße

ZUBEREITUNG

1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Bärlauch waschen und trocken tupfen. Grobe Stiele entfernen, dann alles sehr fein hacken. Mozzarella waschen, sehr fein würfeln. Pinienkerne fein hacken. Bärlauch, Mozzarella, Pinienkerne und Semmelbrösel vermengen.

2 Schnitzel trocken tupfen und ggf. etwas plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Bärlauch-Füllung belegen. Leicht festdrücken, Schnitzel aufrollen und mit den Holzspießen zustecken.

3 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin rundherum goldbraun anbraten. Bei mittlerer Hitze 10–12 Min. zu Ende braten, dabei zwischendurch immer wieder wenden.

4 In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Thymian, Oregano und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und alles fein hacken.

5 Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Kräuter zugeben, kurz mitschwenken, dann mit dem Weißwein ablöschen. Kurz einkochen lassen, dann die Tomaten zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 5–7 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

6 Nudeln abgießen und tropfnass mit der Tomatensoße vermengen. Holzspieße aus den Schnitzelröllchen entfernen und in Scheiben schneiden. Mit den Bandnudeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 762 kcal | 51 g E | 41 g F | 46 g KH



Kräuterforelle aus dem Ofen

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- ½ Bund Thymian
- 8 Zweige Rosmarin
- 2 unbehandelte Zitronen
- 5 Knoblauchzehen
- 4 kleine Forellen (küchenfertig, à etwa 220 g)
- Salz und Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 800 g kleine Kartoffeln
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 3 Stiele Zitronenmelisse
- 500 g Quark
- 100 g Joghurt
- 100 g saure Sahne
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

1 Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Zitronen heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. 4 Knoblauchzehen schälen, andrücken und grob hacken.

2 Forellen innen und außen trocken tupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 EL Öl beträufeln. Mit Thymian, Rosmarin, einigen Zitronenscheiben und dem Knoblauch füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Übrigen Thymian, Rosmarin und restliche Zitronenscheiben rundherum oder auf den Forellen verteilen. Mit restlichem Öl beträufeln und etwa 20 Min. im heißen Ofen garen.

3 Inzwischen die Kartoffeln waschen und in etwas kochendem Wasser je nach Größe 15–20 Min. garen. Gemischte Kräuter und Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen von den Stielen zupfen und alles fein hacken. Übrigen Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

4 Quark, Joghurt und saure Sahne glatt rühren. Mit Kräutern und Knoblauch mischen, mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Forellen aus dem Ofen nehmen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Forellen mit Kartoffeln und Kräuterquark anrichten, servieren.

Pro Portion: 754 kcal | 66 g E | 33 g F | 47 g KH



VEGGIE

Basilikum-Gnocchi in Käsesoße

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 ½ Bund Basilikum
- 5 EL Rapsöl
- 275 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Ei
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 1 Schalotte
- 2 rote Paprikaschoten
- 500 g Brokkoli
- 400 ml Milch
- 150 g geriebener Emmentaler
- 150 g geriebener Bergkäse
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Beet Kresse

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln in kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Min. garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Alternativ mit Stampfer zerkleinern und 10 Min. abkühlen lassen.

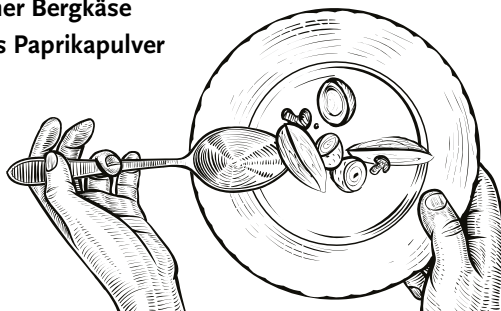
2 Inzwischen Basilikum waschen und gut trocken tupfen. Grobe Stiele entfernen und mit 2 EL Öl fein pürieren. Kartoffeln, Basilikum, Mehl, Ei, etwas Muskat, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig vermengen. Sollte der Teig noch zu feucht sein, etwas Mehl zugeben.

3 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen Rollen (Ø etwa 2 cm) formen. Davon etwa 1–2 cm breite Stücke schneiden, zu kleinen Klößchen formen und mit dem Gabelrücken darüber rollen, um die typische Form zu erzeugen. Portionsweise in siedendem Salzwasser 4–5 Min. garen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

4 In der Zwischenzeit Schalotte schälen und fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli in kochendem Salzwasser 2–3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

5 Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Paprika darin anbraten. Brokkoli zugeben und kurz mitbraten. Milch zugießen und Emmentaler sowie Bergkäse zugeben. Darin schmelzen lassen und alles mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi ebenfalls in die Pfanne geben und alles vermengen. Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen. Mit den Gnocchi anrichten und servieren.

Pro Portion: 986 kcal | 44 g E | 42 g F | 112 g KH

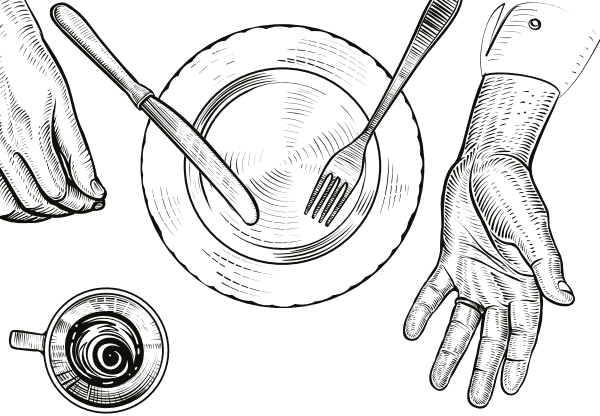




GENUSS-TIPP:

Sie haben noch Datteln übrig? Aus diesen können Sie einen schnellen, süßen Snack für Ihre Gäste zubereiten: 75 g Ziegenfrischkäse mit 1 EL griechischen Joghurt und 1 TL Zitronensaft verrühren. 50 g gesalzene Pistazienkerne grob hacken. 6 Datteln der Länge nach einschneiden und ggf. entsteinen. Je 1 EL der Frischkäse-Mischung in die Öffnung der Dattel geben und leicht zusammendrücken. Mit den gehackten Pistazien bestreut servieren.





Kräuter-Hirse-Salat mit gedünsteten Möhren und Datteln im Speckmantel

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 450 ml Gemüsebrühe
- 200 g Hirse
- 1 TL Kurkumapulver
- 500 g bunte Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 EL Butter
- 1 TL Gewürznelken
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata)
- 200 g Schafskäse
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 5 Salbeiblättchen
- 16 Datteln
- 8 Scheiben Frühstücksspeck

AUSSERDEM

- 16 Zahnstocher

ZUBEREITUNG

1 400 ml Gemüsebrühe aufkochen lassen und die Hirse mit dem Kurkumapulver einrühren. Zugedeckt etwa 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und 10–15 Min. nachquellen lassen.

2 Inzwischen die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch

schälen und fein hacken. Chili waschen, ggf. entkernen und ebenfalls fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Möhren, Knoblauch, Chili und Nelken zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Min. dünsten.

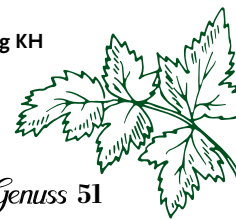
3 Petersilie und Minze waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen. 1 TL Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Oliven und Schafskäse gut abtropfen lassen. Schafskäse in Würfel schneiden.

4 Hirse in eine Schüssel umfüllen und mit der Gabel auflockern. Öl, Zitronensaft, Honig, übrige Gemüsebrühe, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und zusammen mit den Möhren unter die Hirse mischen. Alles etwas abkühlen lassen.

5 Salbei waschen und trocken tupfen. Datteln ggf. entsteinen. Frühstücksspeck der Länge nach halbieren und jeweils einen Streifen um eine Dattel wickeln. Mit Zahnstochern feststecken und in einer heißen Pfanne portionsweise rundherum goldbraun braten. Am Ende alle Datteln zurück in die Pfanne geben, Salbei zugeben und alles gut durchschwenken.

6 Petersilie, Minze, Frühlingszwiebel, Oliven und Schafskäse vorsichtig unter die Hirsemischung mengen. Mit den Datteln anrichten und mit etwas Zitronenabrieb garniert servieren.

Pro Portion: 796 kcal | 30 g E | 36 g F | 93 g KH



Saat & Ernte

Der Pflanzen-Fahrplan

Gärtnern will geplant sein... Pflanzen haben verschiedene Bedürfnisse und ein unterschiedliches Zeitfenster für Saat und Ernte. Mit diesem Kalender gelingt der rechtzeitige Anbau gewiss

Text: Lea Eckert



AUSSATKALENDER

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl		☘	☘	☘	☘	☘	🍷	🍷	🍷	🍷		
Brokkoli			☘	☘	☘	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷		
BALKON Bohnen					☘	☘	🍷	🍷				
BALKON Erbsen			☘	☘		🍷	🍷	🍷				
Feldsalat	🍷	🍷	🍷					☘	☘	🍷	🍷	🍷
BALKON Gurke			☘	☘	☘	☘	🍷	🍷	🍷			
Grünkohl	🍷	🍷			☘	☘	☘	☘		🍷	🍷	🍷
Kohlrabi				☘	☘	☘	🍷	🍷	🍷	🍷		
Mangold				☘	☘	☘	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	
BALKON Möhren			☘	☘	☘	☘	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	
BALKON Paprika		☘	☘	☘			🍷	🍷	🍷			
Pastinake			☘	☘					🍷	🍷	🍷	
Rosenkohl	🍷	🍷	🍷	☘	☘	☘				🍷	🍷	🍷
Porree				☘	☘	☘	🍷	🍷	🍷	🍷		
BALKON Radieschen				☘	☘	☘	🍷	🍷	🍷	🍷		
Rote Bete				☘	☘	☘	☘			🍷	🍷	
Schwarzwurzel	🍷	🍷	🍷	☘	☘	☘	☘			🍷	🍷	🍷
Sellerie		☘	☘	☘						🍷	🍷	🍷
Spinat		☘	☘	🍷	🍷	🍷	🍷					
Steckrüben					☘	☘				🍷	🍷	
BALKON Tomate		☘	☘	☘	☘			🍷	🍷	🍷		
BALKON Zucchini				☘	☘	☘	☘		🍷	🍷	🍷	
Zwiebeln		☘	☘						🍷	🍷		

KRÄUTER	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
FENSTERBANK Basilikum				••	••	••	🪴	🪴	🪴			
FENSTERBANK Dill				••	••	••	••	🪴	🪴	🪴		
Majoran			••	••	••		🪴	🪴	🪴	🪴		
FENSTERBANK Petersilie				••	••	••	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴
Rosmarin		••	••	••	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴		
FENSTERBANK Rucola			••	••	••	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴		
FENSTERBANK Schnittlauch				••	••	••	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴	
Thymian					••	••	🪴	🪴	🪴			

ESSBARE BLUMEN	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Borretsch Süß: Salat, Dessert				••	••	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴		
Hornveilchen Dekorativ: Salat, Kuchen, Dessert			••	••	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴		
Kapuzinerkresse Süß-scharf/würzig: Salat, Pesto, Suppe					••	••	🪴	🪴	🪴	🪴		
Lavendel Mild-süß: Dessert, mediterrane Speisen					••	••	🪴	🪴				
Malven Süß: Tee, Gelee, Dessert			••	••	🪴	🪴	🪴	🪴	🪴			

BALKON

Die meisten Gemüsesorten sind Beet-Gewächse, diese eignen sich aber auch für den platzsparenden Anbau im Topf

FENSTERBANK

Diese Kräuter stehen ganzjährig zur Verfügung und sind bestens geeignet für die Fensterbank



Zeitraum zur Direktsaat; Setzlinge werden wenig später gepflanzt



Zeitraum zur Ernte

BEPFLANZUNG:

Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Anbau schmecken doch am besten! Wer Garten, Balkon oder Fensterbank bepflanzen möchte, muss sich zunächst aber für eine Art der Bepflanzung entscheiden.

Direktsaat

Die Samen werden von Beginn an in die Erde gesät. Sobald kein Bodenfrost mehr zu erwarten ist und die Sonne den Boden erwärmt hat, ist für viele Pflanzen der richtige Zeitpunkt zur Saat erlangt. Aufgrund der dennoch niedrigen Außentemperaturen keimt die Direktsaat jedoch nur langsam. Kräuter haben gegenüber Gemüsepflanzen eine geringe Keimdauer und eignen sich damit besonders gut für die Direktsaat.

Anzucht

Da die Direktsaat langwierig sein kann, empfiehlt es sich, für einige Gemüsesorten zuvor Setzlinge zu ziehen. Dabei werden die Samen in Anzuchtschalen zu Jungpflanzen im Haus herangezogen. Die sensiblen Samen werden der Außentemperatur nicht ausgesetzt und keimen in der erwärmten Erde schneller.

Setzlinge

Wem die Eigenanzucht zu aufwendig ist, kann problemlos auf Setzlinge aus dem Gartencenter zurückgreifen. Diese werden dann direkt in das Beet oder den Blumenkübel gepflanzt.



**JETZT
NEU!**

DIE BESTEN KREUZFAHRER 2020

Der Guide mit 280 Bewertungen



JETZT BESTELLEN

amazon.de
www.amazon.de

falkemedia
falkemedia-shop.de



Für Überblick im Beet

Pflanzenschilder aus Kochlöffeln

*Volontärin Lea Eckert zeigt, wie Sie mit herkömmlichen
Holzlöffeln Ordnung in Ihr Beet bringen*

MATERIAL

- Holzlöffel
- Kreppband
- Pinsel
- Acrylfarbe nach Wahl
- Bleistift
- Permanent Marker
- Klarlack

ANLEITUNG

1 Den Holzlöffel 1 Fingerbreit unter der Kelle mit dem Kreppband abkleben. Kreppband gut andrücken.

2 Mit einem Pinsel und der gewünschten Acrylfarbe die Kelle des Löffels bemalen, bis die Farbe deckend aufgetragen ist. Für etwa 1 Std. trocknen lassen.

3 Mit einem Bleistift das gewünschte Motiv vorsichtig vorzeichnen. Am oberen Rand der Kelle den Pflanzennamen in großen Buchstaben ausschreiben. Symbol oder Ähnliches unter dem Schriftzug platzieren. Motiv mit dem Permanent Marker vorsichtig nachzeichnen. Erneut trocknen lassen.

4 Mit einem Lack werden die Schildchen wetterfest. Mit einem Pinsel den Lack über den gesamten Löffel streichen. Für etwa 1 Std. gut trocknen lassen. Fertig!

TIPP: Auch genial als Upcycling-Idee! Hauchen Sie alten Küchenlöffeln neues Leben ein.

SELBSTGEMACHTES

Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3

Schritt 4

HÜBSCHE GEDANKENSTÜTZE

Kaum sind die kleinen Samen in der Erde verschwunden, ist auch schon vergessen, was da eigentlich wachsen soll. Stecken Sie die Schildchen mit dem Stiel in die Erde und behalten Sie stets den Überblick über Ihr Beet.



Tipps von der TV-Ärztin

Ganz entspannt älter werden

*Lange gesund und fit sein – davon träumen viele.
Allgemeinmedizinerin Aylin Urmersbach weiß, wie es geht*

Spätestens mit Mitte 40 geht es in der Regel los: Die Panik vor dem Alterwerden beginnt. Da werden sich plötzlich Schauerszenarien über Krankheiten ausgemalt, über Schwerhörigkeit und schwindende Mobilität – von Falten und Vergesslichkeit mal ganz zu schweigen... Das Alter, so scheint es,

hat ein echtes Imageproblem. Mit Vitalität, Gesundheit und Frische verbindet es jedenfalls kaum jemand. Schade, sagen Experten wie die Allgemeinmedizinerin und TV-Ärztin Aylin Urmersbach.

Denn es gibt durchaus genug Anlass zur Vorfreude. So ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Zufriedenheit in der zwei-

ten Hälfte des Lebens zunimmt. Wenn die Gesundheit mitspielt. Und die – auch das ist längst klar – haben wir zu einem Großteil selbst in der Hand. Älter werden, ohne alt zu sein, dieser Traum ist tatsächlich in greifbare Nähe gerückt. Viele biologische Alterungsprozesse und altersbedingte Krankheiten lassen sich heute vermeiden oder wenigstens deutlich hinauszögern. Und zwar nicht durch teure Pflegeprodukte, vermeintliche Wunderpillen oder die gern zitierten guten Gene. Sondern durch einen klugen Lebensstil, der für jeden umsetzbar ist. Worauf Sie achten sollten, verrät Aylin Urmersbach im Interview. Und serviert dazu köstliche Rezepte, die den Körper mit allen Nährstoffen versorgen, die er braucht, um lange fit zu bleiben.

„Ausgeglichenheit ist die Basis von allem“

Der Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit und das biologische Alter (s. S. 61). Stressmanagement, Bewegung, Ernährung: Mehrere Faktoren entscheiden darüber, wie gesund wir altern, weiß Aylin Urmersbach

Man ist so alt, wie man sich fühlt, heißt es. Ist Alter wirklich Einstellungssache?

Die Psyche hat tatsächlich den größten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ausgeglichenheit ist die Basis von allem – ein echter Jungbrunnen! Denn zu viel Stress fördert Krankheiten und es kommt viel früher zu typischen Alterserscheinungen. Die wichtigste Regel lautet deshalb: Geben Sie auf sich Acht.

Wie genau?

Wichtig ist, genug zu schlafen und positiv zu denken. Und im Alltag, auch wenn er hektisch ist, Ruhezeiten einzuplanen und Glücksmomente zu schaffen. Das kann ein Blumenstrauß sein, den man sich selbst schenkt und auf den Schreibtisch stellt.

Welche Faktoren sind noch wichtig, um gesund alt zu werden?

Man muss sich bewegen. Das fördert die Durchblutung, das Gehirn wird besser versorgt, man ist konzentrierter und

leistungsfähiger. Regelmäßiger Sport reduziert zudem Entzündungen im Körper, aktiviert das Immunsystem und fördert den Stoffwechsel. Es reichen zunächst zehn Minuten am Tag – Hauptsache man fängt überhaupt an. Und natürlich spielt auch die Ernährung eine große Rolle. Viele Deutsche sind zu dick. Und gerade Bauchfett fördert erwiesenermaßen diverse Krankheiten und belastet extrem das Herz-Kreislauf-System.

Wie sieht der optimale Anti-Aging-Essensplan aus?

Bunt und gesund. Also möglichst viele unverarbeitete frische Lebensmittel, reichlich Ballaststoffe und Proteine, dafür keine Fertiggerichte, wenig Zucker, Kohlenhydrate und Alkohol. Gerade Gemüse ist wahnsinnig wichtig – je farbtintensiver, desto besser. Denn dann stecken besonders viele Antioxidantien drin. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die die Zellen schützen, indem sie freie Radikale auffangen. Zudem aktivieren sie sogenannte Sirtuine. Das sind Enzyme, die die Schutzkappen der Chromosomen reparieren können und so der Zellalterung entgegenwirken.

„Wasser ist ein echtes Lebenselixier“

Was ist der beste Durstlöcher?

Ganz klar Wasser. Wasser ist ein echtes Lebenselixier! Nur wenn der Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt ist, laufen alle Funktionen reibungslos. Wer nicht genug trinkt, ist unkonzentriert und man sieht ihm den Wassermangel auch an. Und Wasser versorgt auch die Haut mit Feuchtigkeit und sorgt für frischeres Aussehen. 200 ml sollten es tagsüber pro Stunde sein.

Braucht man mit zunehmendem Alter auch weniger Kalorien?

Ja. Das unterschätzen viele, essen zu viel und wundern sich, dass sie von Jahr zu Jahr zunehmen. Aber man kann mit 50 leider nicht mehr so futtern wie mit 20. Auch Essenspausen sind wichtig: Zwischen jeder Mahlzeit sollten mindestens vier Stunden liegen. Um die Regeneration während der Nacht zu fördern, isst man am besten vier Stunden vor dem Zubettgehen gar nichts mehr.

Was bewirkt das?

Solche Pausen, wie sie auch in den verschiedenen Varianten des gerade populären Intervallfastens gemacht werden, entlasten den Körper. Unter anderem werden so chronische Entzündungsprozesse reduziert und der Fettstoffwechsel angeregt. Ideal also, wenn man abnehmen will. Aber auch Schlanke profitieren: Essenspausen fördern den Prozess der Autophagie – das ist die körpereigene Müllabfuhr und Recyclingstation. Während der Autophagie werden wichtige Körperzellen gereinigt und erneuert, beschädigte Zellen werden abgebaut und aus dem Organismus entfernt.

Darf man sich auch mal was gönnen?

Ja, aber es sollte nicht die Regel werden. Also ab und zu ein Stück Schokolade – nicht die ganze Tafel. Wie so oft gilt auch hier: Die Dosis macht das Gift.



BUCHTIPP:

In „Älter werden wir später!“ präsentiert Aylin Urnersbach ihr natürliches Anti-Aging-Programm für ein gesundes und glückliches Leben. Mit zahlreichen Tipps, köstlichen Rezepten und effektiven Sportübungen. **ZS Verlag, 22,99 Euro**





VEGGIE

KRAFTSPENDER MIT
WERTVOLLEM EIWEISS

Orientalische Linsensuppe

ZUBEREITUNGSZEIT 42 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 rote Paprikaschote
- 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 150 g rote Linsen
- 2 TL Harissa-Paste
- ¾ l Gemüsebrühe
- ½ Granatapfel
- 2 Stiele Minze
- 100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL ganzer Schwarzkümmel

ZUBEREITUNG

1 Den Backofengrill einschalten. Die Paprikaschote längs vierteln,

entkernen, waschen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofengrill auf der obersten Schiene 8–12 Min. rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Küchentuch etwa 5 Min. abdecken, dann die Paprika häuten und grob in Stücke schneiden.

2 Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, in einem Topf im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kurkuma darüberstäuben und kurz mitrösten. Anschließend die Paprikastücke, die Kartoffelwürfel, die Linsen und die Harissa-Paste in den Topf geben und die Brühe dazugießen. Alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 25 Min. köcheln lassen.

3 Währenddessen Granatapfelkerne mit einem Löffel herauslösen, die weißen Häutchen entfernen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 4 schöne Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und mit dem Joghurt verrühren.

4 Die Linsensuppe im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Mit 1 Klecks Minzejoghurt, Granatapfelkernen und Schwarzkümmelsamen bestreuen. Mit den beiseitegelegten Minzeblättern garnieren.

Pro Portion: 580 kcal | 25 g E | 19 g F | 67 g KH

TIPP: Linsen enthalten hochwertiges Eiweiß, das den Zellaufbau fördert. Gleichzeitig regen sie die Kollagenbildung an und sorgen für straffe Haut.

GESUNDES DREAM-TEAM
FÜR HERZ UND GEFÄSSE

Wildlachs mit Gemüsereis

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 2 Personen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Pistazienkerne
- 1 EL Pinienkerne
- 125 g Vollkornbasmatireis
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Döschen gemahlener Safran (ca. 0,1 g)
- 300 g Wildlachsfilet
- ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- ½ TL Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleine gelbe Paprikaschote
- 100 g tiefgekühlte Erbsen
- 100 g Cocktailtomaten
- ½ Beet Kresse

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Pistazien- und Pinienkerne sowie Reis dazugeben und alles 1–2 Min. mitdünsten. Die Brühe dazugießen, alles aufkochen und den Safran einrühren. Den Reis mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 30–40 Min. (nach Packungsanweisung) ausquellen lassen.

2 Inzwischen den Lachs waschen, trocken tupfen und halbieren. Das übrige Öl mit Zitronenschale, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer verrühren und die Fischstücke mit dem Gewürzöl rundum bestreichen. In eine kleine ofenfeste Form (ca. 15 × 20 cm) legen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 15 Min. braten.

3 Währenddessen die Paprika vierteln, entkernen, waschen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Erbsen antauen lassen. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln.

4 Paprika und Erbsen etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomaten vorsichtig unterheben. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen,

trocken tupfen und über den Gemüsereis streuen. Mit dem Fisch servieren.

Pro Portion: 830 kcal | 42 g E | 45 g F | 59 g KH

TIPP: Greifen Sie zu fetten Kaltwasserfischen wie Wildlachs, Makrele und Hering! Sie bilden – anders als Fische aus Aquakultur – die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren aus Algen, die zu ihrer natürlichen Nahrung zählen.





GEBALLTE NÄHRSTOFF-
POWER FÜR DIE ZELLEN

köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

2 Inzwischen die frischen Cranberrys verlesen, waschen und trocken tupfen (gefrorene Beeren antauen lassen). Die Cranberrys nach 10 Min. Garzeit unter den Haferflockenbrei mischen und alles noch etwa 5 Min. köcheln lassen.

3 Währenddessen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Banane schälen und quer halbieren. Eine Hälfte in grobe Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Die zweite Bananenhälfte in dünne Scheiben schneiden.

4 Zum Servieren den Porridge vom Herd nehmen, die Zimtstange wieder entfernen. Dann Bananenpüree, Honig und Mandeln gleichmäßig untermischen. Den Porridge auf Schalen verteilen. Mit den Bananenscheiben belegen und mit je 1 TL Kakao-Nibs bestreuen.

Pro Portion: 370 kcal | 12 g E | 16 g F | 57 g KH

TIPP: Cranberrys sind Kraftpakete für die Gesundheit. Sie enthalten viele Antioxidantien, die sogenannte freie Radikale frühzeitig abfangen und unschädlich machen können. Sie helfen auch bei der Infektionsprophylaxe, vor allem bei Harnwegsinfekten. Sie schützen die Schleimhaut, sodass sich Bakterien nicht leicht festsetzen können.

VEGGIE | SCHNELL | LEICHT

Mandel-Oatmeal mit Cranberrys

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 100 g zarte Haferflocken
- 1 Zimtstange
- 300 ml ungesüßter Mandel- oder Sojadrink
- 125 g Cranberrys (frisch oder tiefgekühlt)

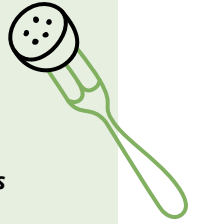
- 30 g Mandeln
- 1 Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL flüssiger Honig
- 2 TL Kakao-Nibs

ZUBEREITUNG

1 Die Haferflocken und Zimtstange mit dem Mandel- oder Sojadrink in einem Topf aufkochen. Danach mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 10 Min.

GROSSER
TEST

DAS BIOLOGISCHE ALTER: WIE ALT SIND SIE WIRKLICH?



Das Geburtsdatum bestimmt unser biografisches Alter. Das biologische Alter hingegen kann davon abweichen, denn es hängt vom Lebensstil und von der Gesundheit ab. Mit diesem Test können Sie ermitteln, wie alt Sie tatsächlich sind!

1. Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> Mindestens einmal täglich | -3 |
| <input type="radio"/> Etwa viermal pro Woche | 1 |
| <input type="radio"/> Selten bis nie | 7 |

2. Wie oft machen Sie die Woche Sport?

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> Regelmäßig mindestens dreimal pro Woche | -1 |
| <input type="radio"/> Einmal in der Woche und eher unregelmäßig | 2 |
| <input type="radio"/> Gar nicht | 6 |

3. Wie hoch ist Ihr BMI?

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> Normal (18,5 – 25) | -1 |
| <input type="radio"/> Untergewichtig (<18,5) | 3 |
| <input type="radio"/> Übergewichtig (25 – 30) | 4 |
| <input type="radio"/> Stark übergewichtig (>30) | 5 |

4. Fordern Sie Ihr Gehirn oft heraus?

- | | |
|--|----|
| <input type="radio"/> Ich lese viel, löse Denkaufgaben und lerne gerne Neues | -1 |
| <input type="radio"/> Ich fordere mein Gehirn kaum | 3 |
| <input type="radio"/> Ich vergesse öfter Dinge und trainiere mein Gehirn nicht | 7 |

5. Wie geht es Ihnen psychisch?

- | | |
|--|----|
| <input type="radio"/> Besser geht es nicht | -1 |
| <input type="radio"/> Es könnte manchmal besser sein | 1 |
| <input type="radio"/> Ich bin nicht glücklich | 5 |

6. Wie viele Stunden schlafen Sie nachts?

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> Sieben bis neun Stunden | -1 |
| <input type="radio"/> Weniger als sechs Stunden | 7 |

7. Wie sind Ihre Blutdruckwerte?

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> Mein Blutdruck ist normal | -1 |
| <input type="radio"/> Mein Blutdruck ist zu niedrig | 3 |
| <input type="radio"/> Ich habe Bluthochdruck | 3 |

8. Wie oft und wie viel Alkohol trinken Sie?

- | | |
|--|----|
| <input type="radio"/> Selten bis nie | -1 |
| <input type="radio"/> Ich trinke regelmäßig, aber höchstens ein Glas pro Tag | 3 |
| <input type="radio"/> Ich trinke mehr als ein Glas pro Tag | 6 |

9. Rauchen Sie?

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> Nein, habe ich auch nie | -1 |
| <input type="radio"/> Selten oder ich habe mal geraucht | 3 |
| <input type="radio"/> Ja | 5 |

10. Wie hoch ist Ihr genetisches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

- | | |
|--|----|
| <input type="radio"/> Beide Eltern sind kerngesund | -1 |
| <input type="radio"/> Herzprobleme traten erst mit über 70 auf | 1 |
| <input type="radio"/> Mindestens einer hatte unter 55 Jahren einen Schlaganfall oder Herzinfarkt | 3 |

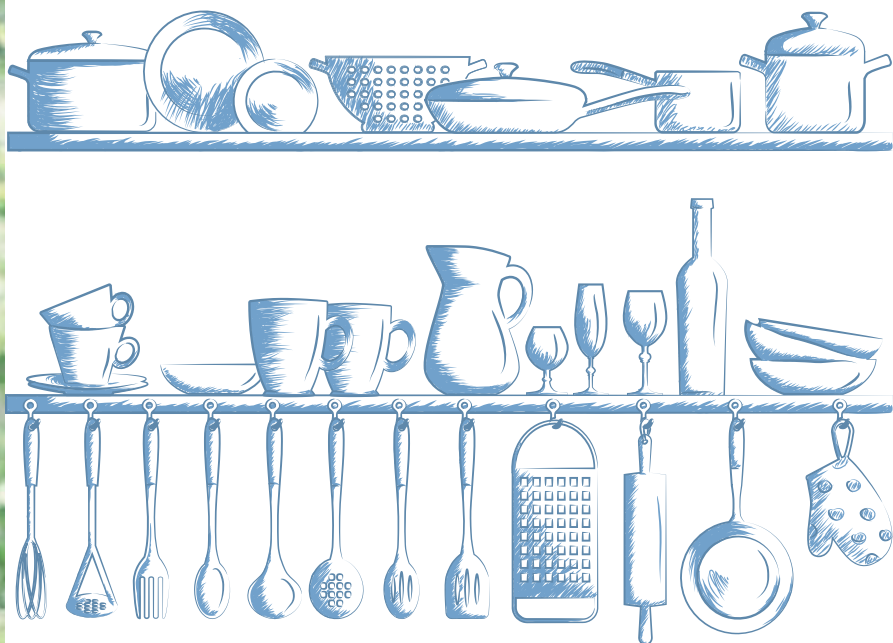
AUSWERTUNG

Bitte rechnen Sie Ihre Punkte zusammen und setzen Sie die Gesamtpunktzahl in folgende Formel:

$$(\text{Gesamtpunktzahl} - 10) \times \text{Alter} \times 0,01 + \text{Alter} = \text{biologisches Alter}$$

Bitte beachten Sie, dass dieser Test nur Richtwerte ermittelt, die auf Wahrscheinlichkeiten basieren. Selbstverständlich ersetzt er keine ärztliche Untersuchung.



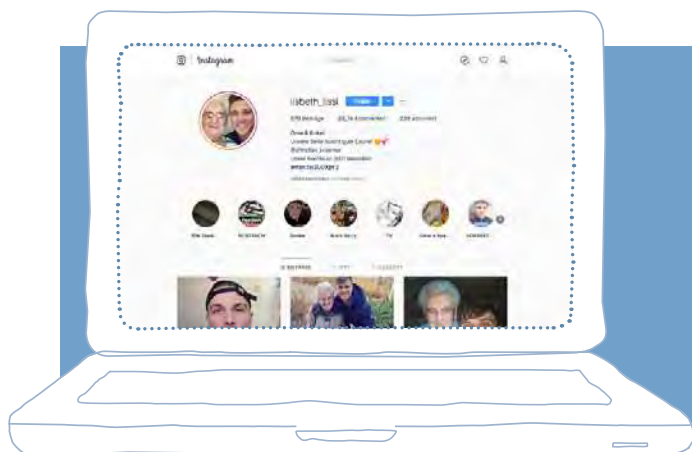


*Großmutter und Enkel
sind Küchen-Stars im Internet*

Kochen mit Oma? Wie cool!

*Christian Krömer (25) und seine Oma
Lisbeth (91) sind mit originellen Küchen-
Tipps bei Instagram berühmt geworden.
Gemeinsam mit Autorin Michelle Schrenk
haben die beiden ein Kochbuch veröf-
fentlicht. Wir haben Oma und Enkel zum
Interview getroffen*

Text: Eric Kluge



HIER SIND DIE BEIDEN ZU FINDEN

Seit fast zwei Jahren begeistern Oma Lisbeth und ihr Enkel Christian auf Instagram ihre über 33.000 Fans. Auf dem gemeinsamen Account **@lisbeth_lissi** posten die beiden regelmäßige Fotos und Videos. Nicht selten stiehlt Oma Lisbeth ihrem Enkel dabei mit pffigen Weisheiten die Show. Die besten Sprüche sind mittlerweile sogar auf T-Shirts, Tassen und Armbänder gedruckt und werden von den beiden im eigenen kleinen Onlineshop (**team-lisbeth.de**) angeboten. Beim Verkauf jedes Artikels werden fünf Euro an ein Mehrgenerationenhaus im gemeinsamen Heimatort gespendet.

Euren Alltag und Kocherlebnisse teilt ihr online auf Instagram. Wie kam es dazu?

Christian: Eigentlich hat es damit angefangen, dass ich witzige Videos mit mir und Oma an Familie und Freunde geschickt habe. Irgendwann haben wir die auch auf Instagram hochgeladen. Als wir daraufhin so viele schöne Nachrichten von Fans bekommen haben, wussten wir, wir wollen noch mehr gute Laune verbreiten.

Lisbeth: Ich weiß noch, als mich Christian für das erste Video gefilmt hat und ich gar nicht wusste, was da genau passiert. Mittlerweile weiß ich halbwegs, wie Instagram funktioniert.

„Ich besuche meine Oma seit Jahren fast täglich“

Hattet ihr schon immer einen guten Draht zueinander?

C: Wir hatten schon immer ein sehr gutes Verhältnis. Doch mit unserer gemeinsamen Leidenschaft fürs Kochen teilen wir ein Hobby, das uns noch näher zusammengebracht hat. Und das zeigen wir gern. Ich besuche meine Oma seit Jahren fast täglich. Wir wohnen zum Glück nur fünf Minuten voneinander entfernt.

L: Meine Familie ist das größte Glück für mich. Trotz meiner 91 Jahren bin ich immer noch selbstständig und nur wenig auf Hilfe angewiesen. Doch gerade bei großen Einkäufen freue ich mich, wenn Christian mich unterstützt. Ich kann mich immer auf ihn verlassen.

In euren Videos esst ihr oft zusammen. Wie oft kocht ihr denn gemeinsam?

L: Seit Christians Schulzeit kommen er und seine Schwester immer dienstags zum Essen bei mir vorbei. Ich koche sehr gerne und freue mich, wenn ich meine Enkel so glücklich sehe.

C: Wenn wir zusammen kochen, hat Oma definitiv die Hosen an – und sie ist dabei immer für ein Späßchen zu haben.

Wie kam es dazu, dass ihr ein Kochbuch schreiben wolltet?

C: Wenn wir unser Essen auf Instagram gepostet haben, kamen oft die Fragen „Was ist das?“ oder „Wo finde ich das Rezept?“ Wir kochen oft fränkisch. Deshalb war schon früh klar, dass wir ein Kochbuch zur fränkischen Küche schreiben wollen. Da aber weder Oma noch ich Ahnung vom Schreiben haben, waren wir sehr froh, dass Autorin Michelle Schrenk uns so tatkräftig unterstützt hat.

Die fränkische Küche hat einiges zu bieten. Wie seid ihr bei der Wahl der Rezepte vorgegangen?

L: Wir wussten durch Instagram ganz genau, welche Rezepte unsere Fans mögen. Um noch weitere fränkische Gerichte zu finden, haben Christian, Michelle und ich meine alten Rezeptsammlungen durchgeblättert. So haben wir nach und nach die Kapitel und die jeweiligen Rezepte für unser Buch mit Leben gefüllt.

C: Das sind wirklich alles die Klassiker, die meine Oma schon seit Jahrzehnten kocht und backt. Es ist so toll, dass wir Omas Rezepte nun alle in „Immer nur Blödsinn im Kopf – Das Gute-Laune-Kochbuch“ gesammelt haben.

Was hat euch beim Kochbuch schreiben am meisten Spaß gemacht?

L: Die meisten Rezepte habe ich wirklich selbst in meiner Küche nachgekocht, das war mir sehr wichtig. Meistens haben wir

das mit dem Dienstag verbunden, an dem meine Enkel zu mir zum Essen kommen. Zuerst wurden Bilder für Instagram gemacht und danach konnten wir die Gerichte gemeinsam essen.

Ihr versteht euch so gut und auch auf Instagram sieht man euch immer lachend. Was würdet ihr sagen, ist euer Geheimnis?

C: Wir verbringen viel Zeit zusammen und sind füreinander da. Ich lasse sie an meinem Alltag teilhaben und ich weiß auch, was ihr so durch den Kopf geht. Es sind diese kleinen Gesten, die uns näherbringen.

L: Ich freue mich immer, wenn Christian mich besucht. Wir reden viel über Gott und die Welt. Er hält mich jung und bringt mich immer zum Lachen.



BUCHTIPP:

33 liebevoll ausgesuchte Rezepte machen dem Leser die fränkische Küche aus der Sicht von Oma Lisbeth und Enkel Christian schmackhaft.

Kampenwand Verlag, 19,99 Euro



1. Christian und Autorenkollegin Michelle Schrenk lassen sich die Eierlikörtorte von Lisbeth schmecken

2. Zwei, die zusammenhalten: Oma Lisbeth und Christian





VEGGIE

Kirschenmännle

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 700 g Süßkirschen (frisch oder 1 Glas eingemachte Kirschen, gut abgetropft)
- 3 bis 4 altbackene Brötchen
- 200 ml heiße Milch
- 2 große Eier
- 50 g Zucker
- 1 EL Zimt
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 Prise Salz
- 2 EL Butterflöckchen

ZUM BESTREUEN

- 2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1 Die Kirschen waschen, gut abtropfen lassen und entsteinen. Die Brötchen

in Würfel schneiden, mit der heißen Milch übergießen und einweichen lassen.

2 Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Zimt schaumig rühren und mit den Kirschen, den Mandeln und den eingeweichten Brötchen vermischen.

3 Das Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen, diesen vorsichtig unter die Brötchenmasse heben und alles in eine gefettete feuerfeste Form füllen.

4 Den Auflauf mit 2 EL Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) auf der mittleren Schiene 40 bis 50 Min. backen.

5 Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Pro Portion: 504 kcal | 14 g E | 12 g F | 86 g KH

VEGGIE

LEICHT

Tomaten-Gin-Suppe

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Öl
- 700 ml Brühe
- Thymian
- Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- Zucker (nach Belieben)
- 100 ml Sahne
- 1 Glas Gin

ZUBEREITUNG

1 Die Tomaten waschen, den Stielansatz und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Zwiebel würfeln.

2 Tomaten und Zwiebel in einem Topf mit heißem Öl anschwitzen, mit der Brühe aufgießen. Thymian, Rosmarin und das Lorbeerblatt zugeben und alles zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben etwas Zucker würzen.

3 Die Suppe bei nicht zu großer Hitze zugedeckt 1 Std. köcheln lassen.

4 Danach durch ein Sieb gießen. Die Suppe noch einmal aufkochen, abschmecken und mit Sahne und Gin verfeinern.

Pro Portion: 317 kcal | 3 g E | 14 g F | 13 g KH

TIPP: Für diese Suppe nimmt man am besten Fleischtomaten, die enthalten nicht so viel Wasser, sondern reichlich gutes Fruchtfleisch. Der Zucker sorgt vor allem bei säuerlichen Tomaten für eine angenehme Süße.

**GENUSS-TIPP:**

Mozzarella-Crostinis sind die perfekte Beilage für diese Suppe: Hierfür ¼ Baguette in Scheiben schneiden und 3 Min. bei 200°C Umluft kurz backen. 100 g Mozzarella in Scheiben schneiden. Scheiben aus dem Ofen nehmen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Mozzarella belegen. Noch mal für 2 Min. in den Ofen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit gewaschenen Basilikumblättern belegen – fertig!





5

Zutaten

Käsespätzle
mit Spinat
Rezept rechts

Perfekt im Alltag

5 Zutaten – voller Genuss!

Für ein gutes Essen braucht es manchmal nicht mehr als eine Handvoll Zutaten. Hier kommen drei Gerichte, mit denen Sie alle am Tisch glücklich machen

Rezepte: Henrieke Wölfl | Fotos & Styling: Anna Gieseler



VEGGIE LEICHT

Käsespätzle mit Spinat

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 500 g junger Spinat
- 150 g Bergkäse
- 3 EL Rapsöl
- 400 g frische Spätzle (Kühlregal)
- 75 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 30 g Röstzwiebeln

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Käse grob reiben.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Spinat portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Spätzle zugeben, Gemüsebrühe zugießen und kurz zugedeckt etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In eine Auflaufform geben, mit den Paprikawürfeln und Käse bestreuen und im heißen Ofen 20–25 Min. goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen, mit Röstzwiebeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 349 kcal | 18 g E | 21 g F | 22 g KH

TIPP: Für noch cremigere Spätzle verwenden Sie Sahne statt Gemüsebrühe. Wer mag, kann außerdem noch ein paar Schinkenwürfel untermengen. Herrlich würzig!



SNELL

Fladenbrotpizza mit Rucola und Schinken

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 60 ml Olivenöl
- 750 g Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 1 Fladenbrot
- Salz und Pfeffer
- 60 g Rucola
- 80 g Schwarzwälder Schinken (in dünnen Scheiben)

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch

schälen, andrücken und sehr fein hacken. Mit dem Olivenöl verquirlen und bis zur Verwendung beiseitestellen.

2 Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Fladenbrot waagrecht halbieren.

3 Die Innenseiten des Fladenbrots mit dem Knoblauchöl beträufeln. Mit Tomaten und Mozzarella belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen 15–20 Min. goldbraun überbacken.

4 Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

Den Schinken in mundgerechte Stücke zupfen. Pizza aus dem Ofen nehmen und mit Rucola sowie Schinken belegen, dann servieren.

Pro Portion: 721 kcal | 29 g E | 35 g F | 77 g KH

TIPP: Belegen Sie die Pizza nach Lust und Laune und mit den Zutaten, die Sie im Kühlschrank haben. Eine prima Resteverwertung!



Fladenbrotpizza
mit Rucola und
Schinken
Rezept links





VEGGIE

Vanilleeis mit Rhabarberkompott

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min. zzgl.
mind. 6 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Vanilleschote
- 400 g gezuckerte Kondensmilch
- 500 g Sahne
- 750 g Rhabarber
- 200 g Zucker
- 125 g Shortbread-Kekse

ZUBEREITUNG

1 Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauslösen. Zusammen mit der

Kondensmilch in eine Schüssel geben und verrühren. Sahne in einer weiteren Schüssel steif schlagen. Nach und nach unter die Kondensmilch heben.

2 Die Eismasse in eine verschließbare Dose füllen, mind. 6 Std., besser über Nacht, in das Gefrierfach geben. Etwa 10 Min. vor dem Servieren herausnehmen und leicht antauen lassen.

3 Inzwischen den Rhabarber waschen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zucker mischen und 15 Min. Saft ziehen lassen.

4 75 ml Wasser zum Rhabarber geben, dann alles unter Rühren aufkochen

lassen. Zugedeckt 8–10 Min. weich dünsten, dann vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Shortbread grob zerkrümeln. Rhabarber noch warm mit dem Vanilleeis anrichten, mit Kekskrümeln garnieren und servieren.

Pro Portion: 859 kcal | 12 g E | 34 g F | 127 g KH

TIPP: Das Eis können Sie beliebig abwandeln. Heben Sie vor dem Einfrieren z. B. Schokostückchen, etwas pürierte Erdbeeren oder gehackte weiche Karamellbonbons und eine Prise Salz unter. Wer das Eis etwas leichter machen möchte, kann einen Teil der Sahne durch die gleiche Menge Milch oder Joghurt ersetzen.

5

Zutaten

Vanilleeis mit
Rhabarberkompott
Rezept links

Sterneküche für Zuhause

Ein Menü der Extraklasse

Herzhaft und raffiniert: Diese drei Gerichte von Starkoch Alfons Schubeck bringen bayerisches Lebensgefühl und einen Gipfel an Genuss in Ihr Zuhause



Rote-Bete-Salat mit Räucherforelle

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1–2 TL Speisestärke
- 50 ml Balsamico bianco
- 70 ml Holunderblütensirup
- Mildes Chilisalz
- Zucker
- 5 EL mildes Olivenöl
- 600 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- 80 g getrocknete Soft-Aprikosen
- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 1–2 EL Sahnemeerrettich (aus dem Glas)
- 2–3 EL Milch
- 1 Msp. abgeriebene unbehandelte Orangenschale
- 4 Räucherforellenfilets (à etwa 80 g; ohne Haut)
- Pfeffer aus der Mühle
- Gartenkresse

ZUBEREITUNG

1 Für die Marinade die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren. In einem Topf 250 ml Wasser aufkochen, die angerührte Speisestärke in das Wasser geben und köcheln lassen, bis es sämig bindet. Vom Herd nehmen und die Stärkemischung mit Essig, Holunderblütensirup, Chilisalz, 1 Prise Zucker und Olivenöl verrühren.

2 Die Rote Bete in etwa 1 cm große Würfel schneiden (dabei am besten Einweghandschuhe tragen), die Aprikosen in kleine Würfel schneiden und

beides in der Marinade etwa 5 Min. ziehen lassen.

3 Inzwischen Joghurt, Sahnemeerrettich und Milch glatt rühren. Orangenschale untermischen und alles mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen.

4 Zum Servieren die Rote-Bete-Würfel und Aprikosen abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Die Räucherforellenfilets entgräten.

5 Den Meerrettichjoghurt um die Rote-Bete-Würfel und Aprikosen herumträufeln, die Forellenfilets jeweils in etwa fünf Stücke teilen und danebensetzen. Mit etwas Pfeffer bestreut servieren und nach Belieben mit Gartenkresse garnieren.

Pro Portion: 467 kcal | 22 g E | 21 g F | 49 g KH

TIPP: Für einen Rote-Bete-Wassermelonen-Salat den Salat ohne Aprikosen (wie oben beschrieben) zubereiten. Kurz vorm Anrichten 300 g Wassermelone in 1 cm große Würfel schneiden, untermischen.



BUCHTIPP:

Knuspriger Schweinebraten, frischer Obazda und köstliche Knödel: mehr als 450 Klassiker vom Großmeister der bayerischen Küche. **ZS Verlag, 29,80 Euro**



ALFONS SCHUHBECK

Als Koch wurde der gebürtige Oberbayer mehrfach mit Sternen ausgezeichnet, der höchsten Anerkennung seiner Branche. Mit zahlreichen Fernsehsendungen wurde Schuhbeck einer der bekanntesten Köche Deutschlands. Sein Markenzeichen: bayerischer Charme und eine Prise Ironie. Der 70-jährige Gastro-Unternehmer betreibt in München unter anderem Restaurants, Geschäfte, eine Kochschule, einen Partyservice und eine Eisdiele. Schuhbeck veröffentlichte bereits mehr als 20 Koch- und Rezeptbücher und kocht seit vielen Jahren bei Auswärtsspielen für den FC Bayern München.





Gefüllte Spanferkelbrust

ZUBEREITUNGSZEIT 4 Std. 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE FÜLLUNG

- 1 EL getrocknete Trompetenpilze (ersatzweise getrocknete Steinpilze)
- 125 ml Hühnerbrühe
- ½ Zwiebel
- ½ rotschaliger Apfel
- 1 geh. EL Pistazienkerne
- 1 EL Mandelblättchen
- 150 g altbackene Laugenstangen (vom Vortag)
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- Mildes Chilisalz
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL Petersilienblätter (frisch geschnitten)
- 1 Msp. abgeriebene unbehandelte Zitronenschale

FÜR FLEISCH UND SAUCE

- 1 ½ kg Spanferkelbrust (küchenfertig; mit Schwarte)
- 300 ml Hühnerbrühe
- Salz
- 1 Zwiebel
- ½ Karotte
- 70 g Knollensellerie
- 1 TL Puderzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml kräftiger Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Korianderkörner
- 3 Pimentkörner
- 3 angedrückte Wacholderbeeren
- 1 Rosmarinzwig
- 2 Knoblauchzehen (geschält und halbiert)
- 2 Scheiben Ingwer
- 1 TL Speisestärke

ZUBEREITUNG

1 Für die Füllung die Trockenpilze in der Brühe einmal aufkochen, vom Herd nehmen und 10–15 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, die Brühe auffangen und für das Fleisch beiseitestellen. Die Pilze abkühlen und ab-

tropfen lassen, dann klein hacken. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 100 ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Die Pistazien grob hacken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Die Laugenstangen in 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch aufkochen, nach und nach in die Eier rühren. Die Eiermilch mit Chilisalz und Muskatnuss würzen, über die Brezenwürfel gießen, locker mischen und dann 5–10 Min. ziehen lassen. Trockenpilze, Zwiebel, Apfelwürfel, Pistazien, Mandeln und Petersilie locker unterheben und alles mit Zitronenschale würzen.

3 Für Fleisch und Sauce den Backofen auf 130 °C vorheizen. In die Spanferkelbrust mit einem scharfen Messer vorsichtig eine Tasche einschneiden, mit der Knödelmasse füllen und mit Rouladennadeln verschließen. Die Brühe mit der Pilzeinweichbrühe in den Bräter gießen, die Spanferkelbrust mit der Schwarte nach unten hineinlegen und im Ofen auf der untersten Schiene 1 Std. garen. Das Fleisch herausnehmen und die Schwarte mit einem scharfen Messer gitterförmig einschneiden.

4 Die Ofentemperatur auf 160 °C erhöhen. Die Spanferkelbrust mit der Schwarte nach oben in den Bräter setzen und im Ofen auf der mittleren Schiene noch etwa 2 Std. garen. Herausnehmen, den Bratsud abgießen und beiseitestellen. Die Ofentemperatur auf 220–230 °C (nur Oberhitze) erhöhen. Die Spanferkelbrust auf ein Backblech setzen, die Schwarte mit etwas Salz bestreuen und im Ofen auf der untersten Schiene nochmals 20 Min. kross braten. Anschließend warm halten.

5 Inzwischen für die Sauce Zwiebel, Karotte und Sellerie putzen und schälen, Zwiebel halbieren, Karotte schräg in Scheiben schneiden, Sellerie in ½ cm große Würfel schneiden. Den Puderzucker in einem Topf bei milder Hitze hell karamellisieren. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Den Wein dazugießen und sirupartig einköcheln lassen. Das Gemüse unterrühren, die abgegossene Brühe und den Bratsud aus dem Bräter dazugießen, die ganzen Gewürze hinzufügen, mit Salz würzen und alles 10 Min. ziehen lassen. Dann die Sauce durch ein Sieb gießen und noch etwas einköcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet.

6 Die Spanferkelbrust in Scheiben schneiden und mit Sauce und am besten mit Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 1255 kcal | 84 g E | 83 g F | 41 g KH



LEICHT

Luftige Zitronencreme

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.
2 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 3 Eier
- 75 ml Sekt
- 60 ml Zitronensaft
- 60 g Zucker
- 3 EL Zucker
- 120 g Sahne

ZUBEREITUNG

1 3 Blatt weiße Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 3 Eier trennen. Dann 75 ml Sekt mit 60 ml Zitronensaft, 60 g Zucker und den Eigelben verrühren, aufkochen und vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in der heißen Zitronencreme auflösen.

2 Die Creme abkühlen lassen, bis sie zu gelieren beginnt (nach Belieben die Creme hierzu auf Eiswasser kalt rühren). Die Eiweiße mit 1 EL Zucker cremig schlagen, nach und nach 2 weitere EL Zucker einrieseln lassen und die Eiweiße zu cremigem Schnee schlagen.

3 120 g Sahne cremig schlagen, mit dem Eischnee locker mischen und unter die abgekühlte Zitronencreme heben. Die Creme in Dessertgläser füllen und 2 Std. kühl stellen. Nach Belieben mit gemischten Früchten, z. B. marinierten Beeren, servieren.

Pro Portion: 269 kcal | 7 g E | 14 g F | 26 g KH

TIPP: Ihre Luftigkeit erhält diese Creme durch Eischnee und Sahne. Beim Herstellen des Eischnees sollten Schüssel und Quirle fettfrei sein, da das Eiweiß sonst nicht fest wird. Verarbeiten Sie den Eischnee nach dem Schlagen sofort weiter – so bleibt er cremig. Bevor Eischnee und Sahne unter die Zitronenmasse gerührt werden, muss diese so weit abkühlen, dass sie schon leicht zu gelieren beginnt.

„Im Herzen bin ich Koch, im Kopf Unternehmer“

Der Gastro-Star Alfons Schuhbeck erklärt, warum Leidenschaft und Lebensfreude die bayerische Küche ausmachen

Sie haben im Alltag viele Rollen: Caterer, Eisdielenchef, Feinkostunternehmer, Fernsehjuror, Kochschulenbetreiber. Fühlen Sie sich in erster Linie noch als Koch?

Im Herzen bin ich Koch, im Kopf Unternehmer. Dass ich als Koch zum Unternehmer wurde, beruht nicht auf einem Master-Plan. Ich habe nicht eines Morgens beschlossen: Ich muss jetzt so und so expandieren. Mein Unternehmen hat sich entwickelt. Ich bin kein Trabrennpferd, das mit Scheuklappen stur in seiner beruflichen Bahn läuft (was ja auch sehr erfolgreich sein kann). Ich bin lieber für den Parforceritt auf freier Wildbahn. Aber nicht, ohne vorher jedes neue Gelände sorgfältig zu sondieren. Mir geht es darum, etwas Neues hinzuzubekommen. Das stellt vor immer neue Herausforderungen, die den Geist wach halten.

Was macht die bayerische Küche aus?

Sie hat besonders viel von dem Charme abbekommen, naturnah und unverkünstelt zu sein. Herzhaft, angenehm deftig, so urwüchsig wie die bayerische Wesensart. Sie tischt auch das schöne Gefühl der Bayern auf, mit sich selbst und ihrer Lebenswelt im Reinen zu sein. Bayerische Küche ist auch dadurch besonders attraktiv, weil sie sich immer anderen Einflüssen geöffnet hat. Das macht sie so abwechslungsreich und vielseitig.

Sie schreiben in Ihrem Buch, Sie hätten die bayerische Küche leichter und variantenreicher gemacht. Was heißt das?

So wie sich die bayerische Wesensart und Lebensfreude zwar im Prinzip immer treu bleibt, aber sich in einer wandelnden Welt auch verändert, genauso verändert sich natürlich auch die bayerische Küche. Ich fand es mal wieder an der Zeit, sie mit unserem heutigen Lebensgefühl, unserem Wissen um gesunde Er-

nährung und den Möglichkeiten der modernen Kochtechniken zu verbinden. Die Rezepte und Gerichte bewahren traditionelle Tugenden und bekommen Frischgeschmack und Leichtigkeit von heute.

Wie hat sich das Kochen in den letzten Jahren gewandelt? Und was sind die Herausforderungen an die Gastronomie?

Die Technik nimmt heute Profi- wie Hobbyköchen viel Arbeit ab und schenkt ihnen die generell erwünschte Zeiterparnis. Die Speisekarten wurden weltoffener, die Rezepte gewürzreicher, die Zubereitungen leichter und damit bekömmlicher. Denn die Ernährungsdiskussion sowie der Wandel des Lebensgefühls und Lebensstils bewirken, dass die Küche nachhaltiger, ökologischer und gesünder wird. Pflanzliche Lebensmittel sind gefragter, tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst oder Käse sind nicht mehr so selbstverständlich, fett- und zuckerreiche Lebensmittel werden zurückhaltend verwendet. Superfoods sind „in“.

Gewürze sind Ihre große Leidenschaft: Welche Kräuter und Gewürze sollten in der Küche nicht fehlen?

Man kann gar nicht genug Gewürze haben – aber da dem Grenzen gesetzt sind, gehören für mich zumindest diese in jede Küche: Salz und (Cayenne-)Pfeffer, eine Kräutermischung (wie Fines Herbes, Five Spices oder Herbes de Provence), Essig, Senf, Kümmel. Sein müssen für meinen Geschmack auch: Ingwer, Knoblauch, Chili und Vanille. An Kräutern nicht fehlen sollten Petersilie, Schnittlauch, Pfefferminze, Kervel, Basilikum, Thymian, Rosmarin und Majoran. Kräuter haben auch die Fähig-

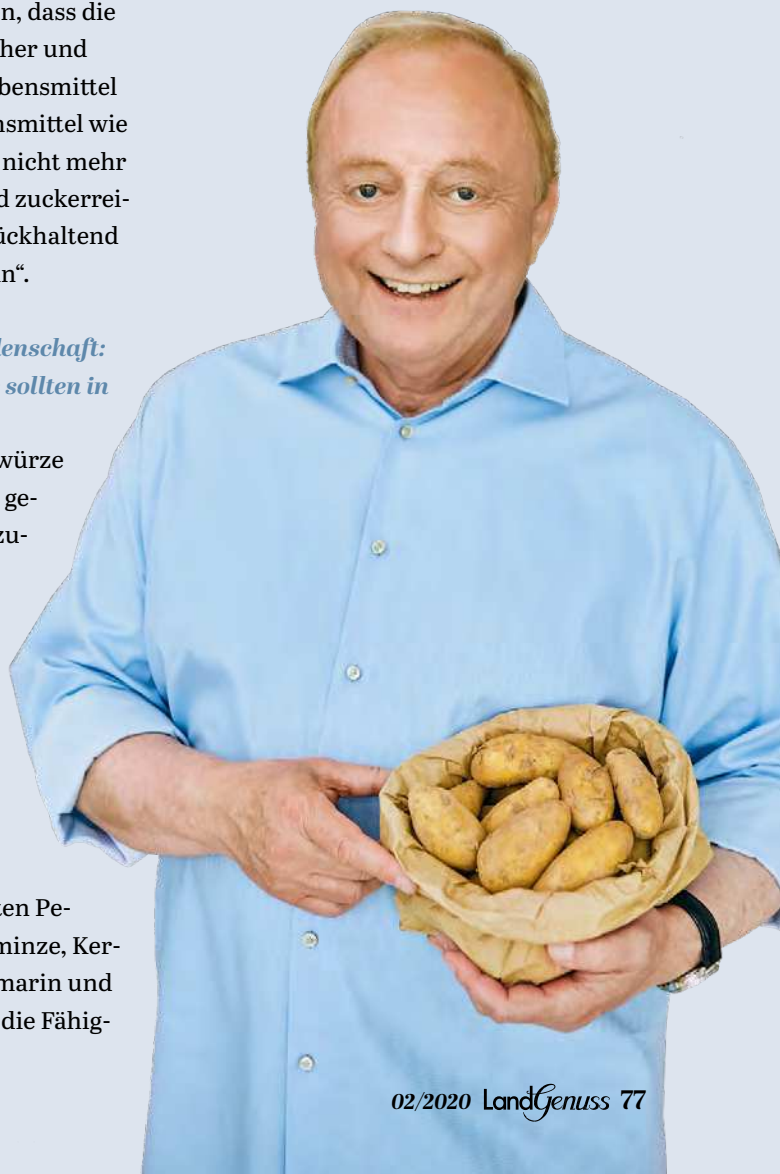
keit, einfache Produkte geschmacklich aufzuwerten und interessant zu machen.

Bei Ihnen scheint immer alles zu gelingen. Was war Ihre größte Panne?

Ich beherrsche sämtliche bayerischen Formen des Fluchens – weil keineswegs nie was schiefging. Ich weiß nicht mehr, wann ich am tiefsten im Boden versinken wollte. Aber schlimm wird ein Fehler in der Küche erst, wenn man ihn zum zweiten Mal macht.

Was ist Ihr persönliches Lieblingsessen?

Für mein Leben gern esse ich ein paar schöne Fleischpflanzerl und dazu lauwarmen Kartoffelsalat. Am besten schmecken sie mir, wenn sie halb aus Kalbs- und halb aus Schweinehack zubereitet sind. Kein Rind, das macht sie trocken. Wichtig sind auch die eingeweichten Semmeln, denn dadurch wird der Fleischteig locker und saftig.



**Knusper-Rump-
steaks mit Kartoffel-
Erbsen-Stampf**
Rezept auf Seite 83



Turbo-Küche

Blitzschnell gekocht

*Diese fünf Gerichte stehen in 30 Minuten auf dem Tisch
und schmecken einfach fantastisch!*

Rezepte: **Henrieke Wölfl** | Fotos & Styling: **Ira Leoni**



**GENUSS-TIPP:**

Wenn Sie keinen buntstieligen Mangold bekommen, können Sie auch weißen oder rotstieligen Mangold nehmen. Alternativ passt aber auch frischer Spinat zu diesem Gericht.

**Kabeljau mit buntem
Mangold-Rahmgemüse**
Rezept auf Seite 84



SCHNELL

Hackfleischpfanne mit Kohlrabi, Paprika und Nudeln

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 4 Kohlrabi
- 1 rote Paprikaschote
- 3 EL Rapsöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 400 g Bandnudeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 150 g Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Kohlrabi schälen. Zwiebel fein würfeln, Kohlrabi in Stifte schneiden. Paprika waschen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden.

2 2 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Hackfleisch darin knusprig braun braten. Mit Paprikapulver bestäuben, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Übriges Öl zugeben und Zwiebeln darin andünsten. Kohlrabi und Paprika zugeben und ebenfalls dünsten.

3 Gemüsebrühe und Sahne zugeben, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt 7–8 Min. köcheln lassen.

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

5 Hackfleisch und Crème fraîche zum Gemüse geben, die Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bandnudeln abgießen und tropfnass mit der Hackpfanne anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 895 kcal | 39 g E | 58 g F | 59 g KH

Linsen-Curry-Gemüse
Rezept auf Seite 84





GENUSS-TIPP:

Alternativ passen auch Kartoffelspalten zu dieser Pfanne. Hierfür den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen, 800 g Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann 30 Min. im Ofen backen.



Zitronenhähnchen-Pfanne mit Wildreis

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g grüne Bohnen
- Salz
- 3 Zucchini
- 300 g Kirschtomaten
- 250 g Wildreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL Rapsöl
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1–2 TL getrockneter Basilikum
- Pfeffer
- 150 g Erbsen
- 150 ml Weißwein
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Schmand

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Bohnen putzen, waschen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 4–5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Kirschtomaten waschen und halbieren.

2 Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum bei hoher Hitze goldbraun braten. Zitronenscheiben zugeben, kurz mitbraten. Mit Paprikapulver, getrocknetem Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Bohnen, Zucchini, Tomaten und Erbsen zugeben und kurz mitdünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen, Fleisch mit Zitronen zugeben und alles 2–3 Min. köcheln lassen.

4 Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Schmand in die Pfanne geben, Basilikum unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Reis anrichten und servieren.

Pro Portion: 728 kcal | 33 g E | 32 g F | 73 g KH



SCHNELL

Knusper-Rumpsteaks mit Kartoffel-Erbsen-Stampf

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 5 Stiele Thymian
- 80 g Salzstangen
- 30 g Parmesan
- 70 g Butter
- Pfeffer
- 500 g Tomaten
- 300 g Erbsen
- 2 EL Rapsöl
- 4 Rumpsteaks (à etwa 170 g)
- 250 ml Milch
- 1–2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Min. zugedeckt garen. Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Salzstangen

zerbröseln. Parmesan reiben. 30 g Butter schmelzen.

2 Thymian, Salzstangen, Parmesan, geschmolzene Butter und etwas Pfeffer mischen. Tomaten waschen und halbieren. Erbsen in den letzten 5 Min. der Kartoffelgarzeit zugeben und mitgaren.

3 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks rundherum bei hoher Hitze von jeder Seite etwa 1 Min. scharf anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, die Salzstangenbrösel auf den Steaks geben und die Tomaten rundherum auf dem Blech verteilen. Im heißen Ofen 3–4 Min. garen.

4 In der Zwischenzeit die Kartoffel-Erbsen-Mischung abgießen. Die übrige Butter und Milch zugeben und fein stampfen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Steaks aus dem Ofen nehmen und mit Stampf sowie den Tomaten anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 815 kcal | 54 g E | 36 g F | 71 g KH

TIPP: Aus den Resten vom Kartoffel-Erbsen-Stampf können Sie ganz einfach Puffer machen. Dafür die Reste mit einem Ei und geriebenen Käse vermengen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Puffer von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

SO GEHT'S SCHNELLER

Ein Blitzhacker oder Multizerkleinerer nimmt Ihnen lästiges Schneiden und Hacken ab.

Ein Schnellkochtopf sorgt für schnelleres Garen Ihres Gerichts.

Nutzen Sie statt des Herdes Ihren Wasserkocher, um Wasser zu kochen. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Strom.



SCHNELL

Kabeljau mit buntem Mangold-Rahmgemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 2 Schalotten
- 700 g buntstieliger Mangold
- 2 EL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- ½ unbehandelte Zitrone
- 600 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen und waschen. In kochendem Salzwasser je nach Größe zugedeckt etwa 20 Min. garen. Inzwischen Schalotten schälen und würfeln. Mangold waschen, putzen und die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in dünne Scheiben schneiden, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

2 Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Schalotten und die Mangoldstiele darin andünsten. Die Mangoldblätter portionsweise zugeben und nach und nach zusammenfallen lassen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles aufkochen lassen.

3 Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Kabel-

jau in 4 Stücke schneiden. Rundherum mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Auf den Mangold setzen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen.

4 In der Zwischenzeit Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen, pressen und sehr fein hacken. Die Hälfte der Petersilie mit Knoblauch und dem Zitronenabrieb verrühren.

5 Kartoffeln abgießen, kurz auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen. Dann vorsichtig mit der Butter und übriger Petersilie vermengen. Mangold ggf. noch mal abschmecken. Kabeljaufilet mit Kartoffeln und Mangold anrichten und mit der Petersilien-Knoblauch-Mischung bestreut servieren.

Pro Portion: 553 kcal | 36 g E | 28 g F | 42 g KH



VEGGIE

SCHNELL

Linsen-Gemüse-Curry

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 cm Ingwer
- 4 Stangen Staudensellerie
- 4 Möhren
- 400 g Blumenkohl
- 3 EL Rapsöl
- 1–2 EL Currypulver
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 50 g Mandelkerne

- 3 Frühlingszwiebeln
- 200 g Sahne
- 2–3 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

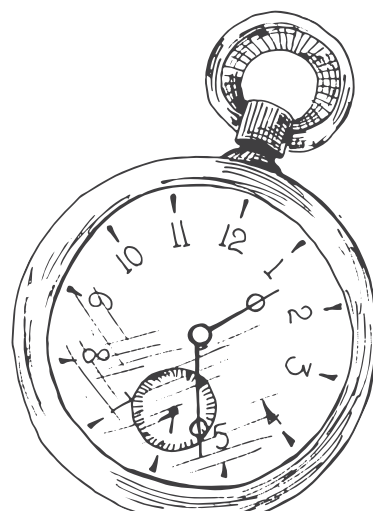
1 Rote Linsen nach Packungsangabe in kochendem Wasser garen. Inzwischen Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, alles fein würfeln. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Möhren schälen, ebenfalls in Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Sellerie, Möhren und Blumenkohl zugeben und kurz mit andünsten. Mit dem Currypulver bestäuben, kurz mitrösten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und zugedeckt 8–10 Min. bei milder Hitze garen.

3 In der Zwischenzeit die Aprikosen fein würfeln. Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

4 Linsen ggf. abgießen, dann mit den Aprikosen zum Gemüse geben. Sahne ebenfalls zugeben und alles noch mal aufkochen lassen. 2–3 Min. köcheln lassen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mandeln und Frühlingszwiebeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 685 kcal | 27 g E | 33 g F | 80 g KH



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sagen Sie uns, wie Ihnen die aktuelle Ausgabe des LandGenuss gefällt



Als Belohnung wartet ein kleines Geschenk auf Sie!



Jetzt direkt mitmachen:

Teilnahme unter landgenuss-magazin.de/Leserumfrage

Teilnahmeschluss: 1. Mai 2020



Tipps für den Alltag

Jetzt machen wir Schluss mit Plastik!

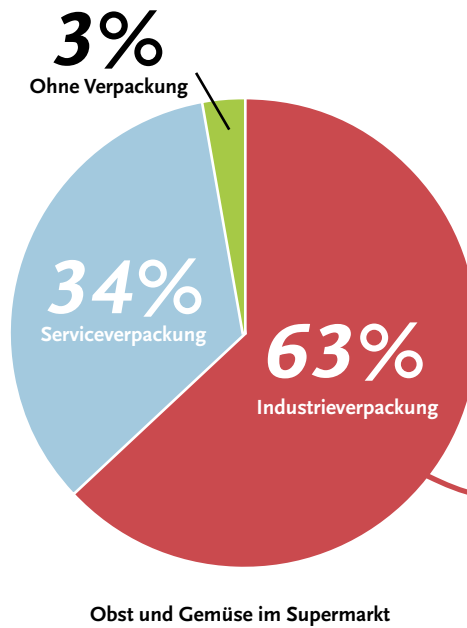
Plastik ist zum Problem geworden und die Plastiktüte selbst zum Symbol für die zunehmende Umweltverschmutzung. Wir zeigen, wie Sie Verpackungsmüll aus Ihrem Alltag verbannen und Plastik durch nachhaltige Alternativen ersetzen

Text: Lea Eckert

Generationen vor uns haben es bereits vorgemacht, den plastikfreien Einkauf. Mit dem Körbchen unter dem Arm ging es in den lokalen Lebensmittelhandel. Gekauft wurde, was es gerade gab – in der Regel Lebensmittel der Saison und aus der Region. Doch mit dem Aufkommen der ersten Supermärkte hielt auch die Plastikverpackung Einzug in deutsche Haushalte. Lebensmittel waren plötzlich praktisch und hygienisch in Kunststoff verpackt – das Einkaufen wurde so immer bequemer und kundenfreundlicher. Die Verpackungen werden seither immer aufwendiger gestaltet, viele Produkte in handlichen Kleinmengen bereitgestellt und mit praktischen Dosierhilfen und Verschlüssen versehen. Die Schattenseite davon: Es fallen enorme Mengen an Verpackungsmüll an.

Verpackungswahn im Supermarkt

Über 18 Millionen Tonnen Verpackungsmüll fallen jährlich in Deutschland an. Dabei bräuchten viele Lebensmittel gar keine Verpackung. Wie Obst und Gemüse. Davon liegen dennoch 63 % vorverpackt in sogenannten Industrieverpackungen im Supermarkt. Noch mal 34 % verpacken die Kunden selbst, indem sie etwa Tomaten in die vom Supermarkt bereitgestellten Tüten geben (Serviceverpackungen). Nur 3 % des Obsts und Gemüses landen unverpackt oder im selbst mitgebrachten Beutel im Einkaufskorb. Gut 63 % aller Industrieverpackungen bestehen aus Plastik, 32 % aus Papier, Pappe oder Karton, 5 % aus sonstigen Materialien. Damit ist Kunststoff das dominierende Verpackungsmittel.



MATERIALIEN VON INDUSTRIEVERPACKUNGEN

63%

Kunststoff

32%

Papier

5%

Andere Materialien

Quelle: NABU (2017)



Plastik sparen: 10 Tipps, die jeder sofort umsetzen kann!

1. Möglichst unverpackte Lebensmittel kaufen.
2. Auf Getränke in Plastikflaschen verzichten.
3. Mit eigenem Beutel einkaufen gehen.
4. Joghurt im Glas bevorzugen.
5. Brot und Brötchen beim Bäcker kaufen.
6. Auf wiederverwendbare Strohhalme, wiederauffüllbare Trinkflaschen und Kaffee-to-go-Becher umsteigen.
7. Bienenwachstücher statt Frischhaltefolie benutzen.
8. Auf Einweggeschirr verzichten und Stoffservietten benutzen.
9. Stückseife statt Flüssigseife verwenden.
10. Putz- und Waschmittel selbst herstellen.

Wer heute im Supermarkt um die Ecke einkaufen geht, kauft nicht nur Lebensmittel, sondern auch eine erstaunliche Menge an Verpackungsmaterial mit nur kurzer Lebensdauer ein. Verpackungen sind ein beliebtes Werbemittel, die den Kunden zum Kauf animieren sollen. Ist die Kaufentscheidung gefallen, wandert die Einwegverpackung aber schnell in den Müll. Und da beginnt das eigentliche Problem: Aufgrund der hohen Materialvielfalt kann Kunststoff nur schwer sortiert und recycelt werden. Lediglich ein Bruchteil unseres Plastikmülls wird wieder aufbereitet – der Großteil wird verbrannt, auf Mülldeponien verfrachtet oder ins Ausland exportiert und gelangt dort schließlich sogar ins Meer. Die meisten Kunststoffe sind nicht biologisch abbaubar. So verbleibt das Plastik über Jahrzehnte, teils Jahrhunderte in unseren Ökosystemen, zerfällt in kleine Teile und belastet die Umwelt. 450 Jahre dauert es etwa, bis eine PET-Plastikflasche komplett „verschwunden“ ist. Für eine Plastiktüte, die in der Regel nur wenige Male benutzt wird, braucht es zehn bis 20 Jahre, bis sie zersetzt ist. So wird Plastik zusehends zu einem Riesensproblem für die Umwelt.

weiter auf Seite 88 →

Gutes und schlechtes Plastik

Dass überhaupt so viel Plastik verwendet wird, hat einen Grund. Kunststoff ist leicht, hitzebeständig, günstig und damit überaus flexibel einsetzbar. Durchaus auch eine innovative Erfindung, ohne die uns beispielsweise das Fliegen oder die Gewinnung von Wind- und Solarenergie unmöglich wäre. Auch viele technische Geräte wie Computer und Smartphones wären ohne Kunststoff undenkbar. Bei Plastik stellt sich also immer die Frage nach dem Nutzen und der Lebensdauer. Aktuell macht aber Verpackungsmaterial rund ein Drittel der globalen Plastikproduktion aus. Als Verbraucher können wir ein Zeichen setzen, indem wir auf unnötige Einwegverpackungen im Alltag möglichst verzichten. Grundsätzlich lautet die Devise: Planen Sie ihren Einkauf. Zum einen minimieren Sie damit das Risiko einer Lebensmittelverschwendung, zum anderen können Sie von zu Hause aus bereits ihre eigene Verpackung mitbringen. Stehen Brot, Paprika, Tomaten, Äpfel und Co. auf der Liste, verpacken Sie diese in Stoffbeuteln statt in den Plastik- oder Papiertüten aus dem Supermarkt. Immer mehr Märkte bieten auch wieder verwendbare Gemüse netze an. Selbst Jutebeutel und Wäsche netze eignen sich.

Da es im Lebensmittelhandel bislang nur wenig unverpacktes Obst und Gemüse gibt, bieten sich regionale Hof- und Wochenmärkte zum plastikfreien Einkauf an. Um Müll beim Kauf von Fleisch und Käse zu vermeiden, kaufen Sie an der Frischetheke statt vorverpackte Waren aus dem Kühlregal. Inzwischen können Sie die Produkte an den Frischetheken vieler Supermärkte sogar in mitgebrachte Dosen füllen lassen.

Unverpackt-Läden machen vor, wie es geht

Restlos auf Verpackungen verzichten Unverpackt-Läden. Das System ist simpel: Einfach den Einkauf vorher planen und das passende Gefäß mitbringen oder vor Ort erwerben. Im Laden werden Dosen und Gläser mit Reis, Nudeln und anderen Leckereien gefüllt. Auch immer mehr Supermärkte denken um und integrieren erste Unverpackt-Theken. Nudeln, Reis, Haferflocken, Nüsse und Trockenfrüchte kann sich der Kunde dann selbst abfüllen. Für klassische Plastikverpackungen gibt es auch schon Alternativen aus Zuckerrohr oder Polymilchsäure. Einzig: Die Ökobilanz des „Bio-Plastiks“ ist noch fraglich. Der beste Plastikmüll ist also der, der gar nicht erst entsteht.

MIKRO-PLASTIK

Unter Mikroplastik versteht man Kunststoffteilchen, die mit dem bloßen Auge kaum zu erkennen sind. Das Fatale: Sie stecken in nahezu allem! Etwa als Bindemittel in Haushaltsreinigern, Duschgel und Kleidung. Täglich gelangen sie zum Beispiel über den Abfluss in die Umwelt und verschmutzen die Meere. Von den Tieren gefressen, gelangt das Plastik dann wieder in unsere Nahrungskette. Achten Sie gerade beim Kauf von Pflege- und Reinigungsprodukten auf den Hinweis „ohne Mikroplastik“.

Die besten Unverpackt-Läden

BERLIN

Der erste Unverpackt-Laden Deutschlands eröffnete 2014 in Berlin-Kreuzberg:
original-unverpackt.de

HAMBURG

In Hamburg Volksdorf gibt es Lebensmittel, Kosmetik und Haushaltswaren auf nachhaltige Art:
ohnegedoenshamburg.de

MÜNCHEN

„OHNE“ ist der verpackungsfreie Supermarkt in München, den Sie sicher ohne Plastikmüll verlassen:
ohne-laden.de

KÖLN

Tante Olga versorgt die Kölner mit unverpackten Leckereien:
tante-olga.de

FRANKFURT

Direkt am Dom kaufen Selbstbefüller und Dosen-Freunde bei Ulf:
unverpackt-laden-frankfurt.de



Plastikfrei in der Küche

Mit diesen Produkten reduzieren Sie Plastikmüll im Haushalt

Selbst gemachtes Spüli

1 TL Natron, 20 g Kernseife und 450 ml Wasser aufkochen lassen – und schon haben Sie Spülmittel selbst hergestellt.

Bienenwachstücher

Wiederverwendbare Bienenwachstücher sind die nachhaltige Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie. In vielen Bio-Märkten oder z. B. über beeskin.com erhältlich.



Wiederbefüllbare Trinkflaschen

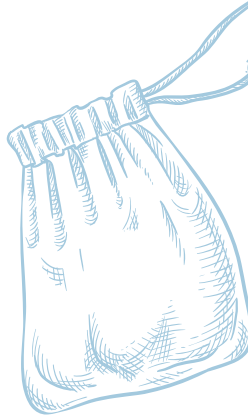
Mit Trinkflaschen aus Glas oder Edelstahl verzichten Sie auf Einwegflaschen. Pluspunkt: Aus den hübschen Flaschen macht Wassertrinken gleich viel mehr Spaß.

Dauerbackfolie

Mit einer Dauerbackfolie ersetzen Sie Einweg-Backpapier, mit ihr gelingen Kekse und Co. wie gewohnt. Nach Benutzung die Folie einfach in die Spülmaschine geben. Z. B. über amazon.de

Brotbeutel

Für mehr Nachhaltigkeit beim Bäcker empfehlen wir Varianten aus Leinen oder Baumwolle. Zu kaufen gibt es die kleinen Beutel entweder beim Bäcker direkt oder Sie nutzen herkömmliche Jutebeutel.



Lunchboxen

Schluss mit Alufolie und Butterbrotpapier: In einer Lunchbox transportieren Sie Ihr Mittagessen sicher und vor allem umweltfreundlich ins Büro. Zum Beispiel von Mepal, ca. 15 Euro, mepal.com

Nachhaltige Strohhalme

Zahlreiche Alternativen aus Edelstahl, Glas, Bambus und sogar essbare Halme aus Getreide und Apfelfruchtfasern ersetzen den Plastikhalm inzwischen problemlos und vermeiden Müll. Z. B. über bio-strohhalme.com



Kaffeebecher to-go

Im eigenen Becher bleibt der Kaffee lange warm und viele Cafés und Bäckereien geben einen Rabatt, wenn man auf Mehrweg setzt. Ca. 35 Euro, thermos.eu



Wiederverwendbare Kaffeefilter

Kaffeefilter aus Edelstahl oder Textilien ersetzen den konventionellen Wegwerf-Filter. Beide eignen sich sowohl für die Kaffeemaschine als auch zum Aufbrühen per Hand. Z. B. über earthtopia.de

Plastikfrei im Bad

Mehrweg statt Einweg lautet das Motto auch im Badezimmer: vier nachhaltige Alternativen

Waschei

Nie wieder Waschmittel schleppen: Ein Waschei kann über 700 Mal benutzt werden und reinigt die Wäsche auf Basis von Mineralien. Erhältlich in Drogerien.



Festes Shampoo und Seife

Shampoos in Seifenform kommen komplett ohne Mikroplastik und Plastikverpackung aus (erhältlich im Bio-Markt). Auch zum Händewaschen ist ein klassisches Stück Seife die umweltfreundliche Alternative zu Flüssigseife aus dem Spender.

Rasierhobel

Einwegrasierer und Ersatzklingen produzieren Unmengen an Müll. Beim Rasierhobel werden lediglich die Stahl-Klingen gewechselt. Zu kaufen gibt es den Klassiker beispielsweise in Unverpackt-Läden.



Bambuszahnbürste

Bambus ist ein nachhaltiger Rohstoff, der schnell wächst und dazu noch biologisch abbaubar ist. Als umweltfreundliche Alternative zum herkömmlichen Kunststoff gewinnt das Material zunehmend an Bedeutung. Bambuszahnbürsten finden Sie in der Drogerie. Ca. 4 Euro, z. B. von hydrophil.com



Gutes
bewahren

MIT DIESEN TIPPS LANDET
GARANTIRT NICHTS MEHR
IN DER TONNE



Beste Reste

Verwerten statt wegwerfen

*Mit diesen Rezepten landen Küchenabfälle nicht mehr im Müll!
In fünf leckeren Rezepten zeigen wir, wie Sie Möhrengrün,
Gemüseabschnitte und Schalen clever und köstlich verwerten*

Rezepte: Tessa Prignitz | Fotos & Styling: Kathrin Knoll & Henrieke Wölfl



VEGGIE

SCHNELL

LEICHT

Wärmender Gewürztee

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

zzgl. mind. 12 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Tassen à 300 ml

- 100 g unbehandelte Zitrusfruchtschale (z. B. Orangen-, Mandarinen-, Zitronenschale)
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 2 Kardamomkapseln
- 1–2 EL Honig
- 2 TL Ingwerschale

ZUBEREITUNG

1 Die Zitrusfruchtschale in Stücke reißen und ausgebreitet mind. 12 Std. trocknen lassen. Alle Zutaten bis auf den Honig in einen Topf geben und 1.200 ml Wasser zugeben. Kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen und 8–10 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und in Becher füllen. Nach Belieben mit Honig süßen und heiß genießen.

Pro Portion: 46 kcal | 1 g E | 0 g F | 10 g KH

TIPP: Die Ingwerschale einfach aufheben, wenn beim Kochen Ingwer verwendet wird. Je nach Bedarf kann sie getrocknet oder frisch zum Tee gegeben werden.

Selbst gemachter
Apfelessig
Rezept auf Seite 94







VEGGIE

LEICHT

Selbst gemachter Apfelessig

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.
zzgl. 18 Wochen Reifezeit

ZUTATEN für 4 Flaschen à 500 ml

- 500 g Apfelreste (Apfelschale und -kerngehäuse)
- 50 g Zucker

ZUBEREITUNG

1 Die Apfelreste in Stücke schneiden und in ein großes sauberes Gefäß geben. Mit 1 l Wasser auffüllen, die Äpfel sollten davon bedeckt sein. Den Zucker zugeben und gut umrühren. Das Gefäß mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einen kalten Ort stellen. Den Essigansatz einmal täglich umrühren, um Schimmelbildung zu vermeiden.

2 Nach etwa 1 Woche, wenn sich Schaum gebildet hat, die Flüssigkeit durch ein sauberes Tuch passieren, dann wieder in ein steriles Gefäß füllen und erneut mit einem sauberen Tuch abdecken. Das Tuch am besten mit einem großen Gummiband fixieren und das Gefäß an einen etwa 25 °C warmen Ort stellen.

3 Nach 7 Wochen den Essig erneut durch ein sauberes Tuch gießen und in sterilisierte Flaschen füllen und fest verschließen. Vor der Verwendung sollte der Essig in den Flaschen 8–10 Wochen nachreifen.

Pro Flasche: 170 kcal | 1 g E | 1 g F | 43 g KH

TIPP: Während des 7-wöchigen Reifeprozesses bildet sich die Essigmutter als trüber Schleier, das ist kein Schimmel, sondern eine gewünschte Veränderung.



VEGGIE

SCHNELL

LEICHT

Knusprige Schalenchips

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- Schale von 8 gewaschenen Kartoffeln
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schale mit dem Öl und den Gewürzen in einer Schüssel mischen und alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

2 Im Ofen etwa 20–25 Min. knusprig backen und warm oder abgekühlt genießen.

Pro Portion: 163 kcal | 1 g E | 15 g F | 7 g KH

TIPP: Bei der Zubereitung eines Kartoffelgerichtes die Kartoffeln vor dem Schälen gründlich säubern, die Schale aufheben und am besten noch an dem Tag zu Chips verarbeiten.



VEGGIE

SCHNELL

Möhrengrün-Pesto

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 2 Gläser à 200 ml

- 50 g Mandelkerne
- 2 Bund unbehandeltes Möhrengrün (etwa 100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 75 g Parmesan
- 150 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Bedecken
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Mandelkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten, herausnehmen, abkühlen lassen und fein hacken. Möhrengrün waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken, Parmesan fein reiben.

2 Die Kerne und das Möhrengrün zusammen mit den übrigen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

3 Das Pesto in sterilisierte Gläser füllen und mit einer Schicht Olivenöl bedecken. Die Gläser fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Glas: 989 kcal | 18 g E | 100 g F | 5 g KH

TIPP: Zum Verfeinern des Pestos können noch übrig gebliebene Kräuter wie Basilikum oder Petersilie zugegeben werden.



VEGGIE

LEICHT

Nachhaltige Gemüsebrühe

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 4 Gläser à 500 ml

- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- 500 g gewaschene Gemüseabschnitte (z. B. Möhren-, Kartoffel-, Zwiebel-schalen oder Porreeenden)
- 10 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1 Petersilie waschen und trocken schütteln, dann grob hacken. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Die Gemüseabschnitte dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Mit 2 l kaltem Wasser auffüllen und langsam aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und aufkommenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.

2 Petersilie mit dem Salz, den Pfefferkörnern und den Lorbeerblättern zur Brühe geben und alles 35–45 Min. bei geringer Hitze ziehen lassen.

3 Die Brühe durch ein Sieb oder ein Tuch abseihen und mit Salz abschmecken. Anschließend die noch heiße Brühe in Einmachgläser füllen, diese gut verschließen, abkühlen lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren.

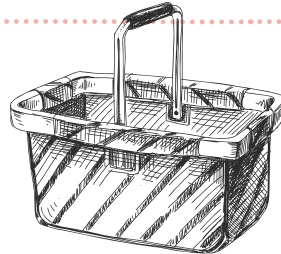
Pro Glas: 78 kcal | 2 g E | 2 g F | 14 g KH

TIPP: Für die Gemüseabschnitte eignet sich fast alles außer Paprika, Rote Bete und Spargel. Auch größere Kartoffelabschnitte sind im Gegensatz zu den Schalen aufgrund ihres Stärkegehaltes nicht so gut geeignet. Tomaten und Pilze sorgen für ein kräftiges Aroma. Am besten sammeln Sie die Abschnitte in einer luftdichten Dose im Kühlschrank oder in einem Beutel im Gefrierfach.

❧ Kaffeeeklatsch ❧

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

NEU IM SUPERMARKT



Natur pur

Im Arla Bio-Joghurt Gartenfrucht stecken nur Naturjoghurt und Früchte – keine Farb- und Aromastoffe, keine Konservierungsmittel und auch kein zugesetzter Zucker. Ca. 2 Euro



Nudeln mal anders

Die EDEKA Bio Pasta wird aus roten Linsen gemacht und ist auch für alle erlaubt, die kein Gluten vertragen oder sich low carb ernähren. Ca. 1,80 Euro



Genussreise

Nur von März bis Mai gibt es von ültje die limitierte „Nussreise“-Range: geröstete Cashews in 5 leckeren Sorten. Unser Favorit: indisches Curry! Ca. 2 Euro



Knabberspaß

Die knusprigen Bio Linsen-Snacks von Dr. Karg's liefern jede Menge wertvoller Ballaststoffe – der perfekte Snack für den kleinen Hunger. Ca. 1,90 Euro



Die grüne Ecke



Bio-Pionier

Als Kluth vor 20 Jahren die Biofarm-Produkte auf den Markt brachte, war Bio noch ein Nischenthema. Heute ist Grün in und das Unternehmen feilt immer weiter am Thema Nachhaltigkeit. Verwendet werden etwa nachhaltige Verpackungen, verpackt wird nur mit Ökostrom.



PODCAST

Auf die Ohren

Podcasts liegen voll im Trend. Auch zum Thema nachhaltig(er) leben gibt es inzwischen viele Audio-Formate mit spannenden Interviews und Tipps für den Alltag. Wir empfehlen „A Mindful Mess“, „Fairquatscht“ und „don't waste be happy“ für Eltern, die Müll vermeiden wollen.

Unser Weg? Mehrweg!

In unserem Plastik-Report (S. 86) haben Sie es gelesen: Eine PET-Flasche braucht rund 450 Jahre, bis sie zersetzt ist. Wir greifen deshalb zu wiederbefüllbaren Flaschen wie der „TC Bottle Twist“ von Thermos, die Getränke 12 Stunden heiß und 24 Stunden kalt hält. Ca. 25 Euro, über [amazon.de](https://www.amazon.de)



Wilde Blumenwiese

Die Geschenkbox „Wildflower Wonders“ ist das perfekte Präsent für Blumenfreunde. Das Set besteht aus vier Saatbomben: Das sind aus biologisch abbaubaren Materialien gefertigte Boxen, die geschüttelt, mit Wasser befüllt und im Frühjahr in den Garten geworfen werden. Im Sommer blühen dann „Cornflower Power“, „Poppy Peacebom“, „Starflower“ und „Lovebom“. 19,90 Euro, über [gartenzauber.com](https://www.gartenzauber.com)



Die Fastenzeit beginnt!



Gleichgewicht

Basenfasten ist gesund und hilft beim Abnehmen. Mit den 30 Power-Rezepten bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. **EMF, 15 Euro**



Jungbrunnen

Ein Klassiker neu aufgelegt: Fastenpapst Dr. med. Hellmut Lützner liefert die verlässliche Anleitung für selbstständiges Fasten. **Gräfe und Unzer, 14,99 Euro**



Durchstarten

Mit Heilfasten zu einem fitteren und attraktiveren Leben: Hier werden drei wirkungsvolle Programme detailliert vorgestellt. **Trias Verlag, 16,99 Euro**



1 x 1 des Fastens

Ernährungsexpertin Martina Tischer hat im Selbstversuch mehrere Fastenarten getestet und gibt wertvolle Tipps. **Goldegg Verlag, 19,95 Euro**



Wie cool ist der denn?

Der vernetzte Kühl- und Gefrierschrank „French Door 8000“ punktet mit jeder Menge praktischer Funktionen und ermöglicht etwa ein flexibles Temperaturmanagement: Die mittlere Schublade lässt sich individuell von -2 bis +7 °C regulieren. Ca. 3.200 Euro, **aeg.de**

RUND UMS FRÜHSTÜCK



Echte Klassiker

Mit den 30 Rezepten für leckere Pancakes, Pfannkuchen und Crêpes begeistern Sie nicht nur Kinder. Neben süßen Klassikern sind auch herzhaftere Ideen dabei. **Riva Verlag, 7,99 Euro**



Hingucker

Der Kaffeebrüher „Siphon“ von KitchenAid mit integrierter Kanne begeistert mit seinem Retrolook und brüht bis zu acht Tassen gleichzeitig. Ca. 200 Euro, über **kitchenaid.de**



Für Aufgeweckte

Die Bohnen für die Privat Kaffee Rarität „Cajamarca Peru“ von Tchibo stammen aus nachhaltigem Anbau, das Aroma ist leicht süß mit Noten von Ahornsirup und Toffee. 250 g ca. 5,50 Euro, über **tchibo.de**

19,5

Milliarden Eier wurden in Deutschland 2018 verzehrt, im Schnitt 235 Stück pro Person.

Quelle: STATISTA

Wie das duftet!

In der Eisenpfanne „Mineral B Element“ von de Buyer zaubern Sie im Handumdrehen drei Spiegeleier, Blinis oder kleine Pancakes gleichzeitig. Ca. 39 Euro, z. B. über **mondogusto.de**



Alles in Ordnung

Messer, Küchenhelfer, Gewürze und mehr finden in den Aufbewahrungsboxen von Zwilling Platz. Mit drei verschiedenen Deckelaufsätzen lassen sich die Keramik-Boxen für unterschiedliche Zwecke umfunktionieren. Ab ca. 20 Euro, über **de.zwilling-shop.com**

Süße Grüße

Verschenken Sie Freude: In der pastellfarbenen Geschenkbox mit Filzapplikation stecken köstliche Schokoladeneier von Lindt. Ca. 5 Euro, im Supermarkt





Ausflugstipps für die Feiertage

Osterfeuer mal anders



Im April wird's heiß: Von der Nordseeküste bis zu den Alpen wird Ostern mit ganz besonderen Feuern zelebriert. Wir zeigen die schönsten und spektakulärsten



Osterfeuer direkt am Strand

Vor der traumhaften Kulisse der Nordsee wird auf **Amrum** das Osterfeuer jedes Jahr direkt am Strand entzündet. Bei Punsch und Kuchen können Besucher die tolle Aussicht auf das bunte Treiben genießen. Direkt nach dem Feuer am Strand finden in den umliegenden Kirchen feierliche Gottesdienste statt.

INFOS

Wann: 11. April 2020
Wo: Nebeler Strandübergang
Beginn: 18 Uhr
Infos unter: amrum.de/veranstaltungen



Wirbelnde Feuerfackeln

Im nordrhein-westfälischen **Attendorn** gibt es neben dem Osterfeuer mit dem geschmückten Holzkreuz noch eine Besonderheit für alle Besucher: Bevor das Feuer entzündet wird, tanzen Kinder und Jugendliche mit Feuerfackeln um den Holzberg. Bei dem traditionellen Brauch entstehen faszinierende Feuerkreise in der Luft.

INFOS

Wann: 12. April 2020
Wo: Osterfeuerplatz in Attendorn
Beginn: 21 Uhr
Infos unter: waterpoote.de



Holztürme in Flammen

Bei diesem imposanten Holzgebilde im Salzburger Land müssen doch Meisterbauer am Werk gewesen sein? Tatsächlich ist es die Dorfjugend in **Lungau**, die diesen Turm zusammensetzt. Gemeinsam mit der Feuerwehr werden die Holzstämmen in Blockbauweise aufeinander gebaut und am Ostersonntag feierlich angezündet.

INFOS

Wann: 11. April 2020
Wo: Stanach 75 in Unternberg
Beginn: 20 Uhr
Infos unter: lungau.at/de/erleben



Aufregend-feuriger Osterräderlauf

In **Lügde**, der „Stadt der Osterräder“, beginnt am Ostersonntag ab 14 Uhr der Umzug der geschmückten Holzräder durch die Stadt. Das Ziel: der Osterberg. Dort werden die Räder mit Roggenstroh gestopft, ab 21 Uhr können Besucher dann vom Tal aus beobachten, wie die Räder in Brand gesteckt und den Berg hinunter gerollt werden.

INFOS

Wann: 12. April 2020
Wo: Marktplatz in Lügde
Beginn: 14 Uhr
Infos unter: osterraederlauf.de

Herzhaftes Familienkochen

so isst
Italien
SPEZIAL

Die besten Fleischgerichte der italienischen Küche
jetzt in einem umfassenden, großartigen Werk



Grandiose
Rezepte für
jeden Anlass

Jetzt überall
im Handel

ODER BESTELLEN UNTER:

0431/200 766 00

www.soisstitalien.de/Fleisch

Familienrezepte



Omas Lieblingskuchen

Wenn der Duft von frisch gebackenem Kuchen in der Luft liegt, werden Kindheitserinnerungen geweckt. Vier leidenschaftliche Bäckerinnen zaubern für uns ihre besten Kuchen zu Ostern





Oma
Anna

VEGGIE

Nussroulade

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.
zzgl. 3 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 1 Backblech (10 Stücke)

FÜR DEN BISKUIT

- 4 Eier (M)
- 120 g Zucker
- 120 g Weizenmehl Type 405
- 25 g gemahlene Nüsse (Walnüsse oder Haselnüsse)

FÜR DIE FÜLLUNG

- 2 Pck. Vanillepuddingpulver
- 200 g Zucker
- 500 ml Milch
- 400 g weiche Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 EL Aprikosenkonfitüre
- Gemahlene Nüsse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Biskuitteig die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Zucker zu einem glänzenden, steifen Eischnee aufschlagen. Nach und nach die Eigelbe unterrühren. 4 EL Wasser und das Mehl mit den gemahlenden Nüssen unterheben.

2 Die Teigmasse auf das Backblech streichen (dabei auf möglichst gerade Ränder achten) und im Ofen (Mitte) 15–20 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Der Boden sollte noch schön saftig

sein, wenn man ihn herausnimmt. Auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Ein sauberes angefeuchtetes Küchentuch auf das Backpapier des Biskuitbodens legen, dadurch lässt sich das Papier später gut ablösen.

3 Für die Füllung den Pudding nach Packungsanweisung zubereiten: Puddingpulver mit Zucker und etwas Milch anrühren. Übrige Milch aufkochen, das Puddingpulver einrühren und alles unter Rühren aufkochen. Den Pudding abkühlen lassen. Den Pudding in der Küchenmaschine oder mit den Quirlen des Handrührgeräts in einer Schüssel aufschlagen. Die Butter und den Vanillezucker dazugeben, die Masse schön schaumig aufschlagen.

4 Das Backpapier abziehen und den Biskuit gleichmäßig mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen. Die Hälfte der Vanillecreme auf dem Boden verstreichen und den Biskuit vorsichtig kompakt aufrollen. Die Biskuitroulade rundherum mit der restlichen Creme bestreichen und mit gemahlenden Nüssen bestreuen. Vor dem Servieren etwa 3 Std. kühl stellen.

Pro Stück: 560 kcal | 5 g E | 38 g F | 51 g KH

OMA ANNAS TIPP: Der Backofen muss sehr heiß sein, damit die Nussroulade nicht trocken wird, sonst kann man sie nicht so gut rollen. Bei allen Biskuitteigen sollte man darauf achten, dass der Ofen rechtzeitig vorgeheizt wird.



VON OMAS LERNEN

- Wer kein Backpulver zur Hand hat, nutzt stattdessen einen Schuss Rum als Triebmittel. Das verleiht dem Kuchen ein zusätzliches Aroma.
- Mehrstöckige Torten anzuschneiden ist manchmal kniffliger als das Backen selbst. Damit nichts herausquillt, den oberen Boden bereits vor dem Belegen anschneiden.
- Ein kleiner Schuss Mineralwasser im Rührteig lockert den Teig auf und macht ihn schön saftig und zart.
- Ist der Kuchen zu süß geworden, rettet ein Schuss Apfelessig oder ein Teelöffel Zitronensaft den Teig.



BUCHTIPP:

Bei Oma schmeckt es einfach am besten: In „Von Oma mit Liebe“ verraten Großmütter ihre besten Backrezepte und viele Geheimtipps aus der Backstube. Neben heißgeliebten Klassikern gibt es auch moderne Kuchen, die begeistern.

Gräfe und Unzer, 26 Euro



Oma
Irmgard

VEGGIE LEICHT

Schwäbischer Rahmkuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 50 Min.
zzgl. 30 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 1 Springform
(Ø 28 cm, 12 Stücke)

FÜR DEN MÜRBETEIG

- 250 g Weizenmehl Type 405
- 125 g kalte Butter
- 90 g Puderzucker
- 1 Ei (L)
- Salz

FÜR DEN BELAG

- ½ Zitrone
- 400 g saure Sahne
- 400 g Schmand (ersatzweise Crème fraîche)
- 200 g Sahne
- 45–50 g Vanillepuddingpulver
- 125 g Zucker
- 4 Eier (M)

AUSSERDEM

- Fett und Mehl für die Form
- Mehl zum Bearbeiten
- 2 Prisen Zimtpulver
- 2 TL Zucker



ZUBEREITUNG

1 Für den Teig Mehl, Butter, Puderzucker, Ei und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und rasch mit den Knet-
haken des Handrührgeräts zu einem Teig verkneten. Den Mürbeteig auf einen Teller geben, abdecken (z.B. mit einer Schüssel) und ca. 30 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

2 Die Springform sorgfältig einfetten und mit Mehl austreuen. Den Mürbeteig auf wenig Mehl möglichst rund (Ø etwa 35 cm) ausrollen, in die vorbereitete Form legen, festdrücken und dabei einen 3–4 cm hohen Rand formen. Den Backofen auf 185 °C vorheizen.

3 Für den Belag die Zitrone auspressen. Die saure Sahne mit dem Schmand und der Sahne mit einem Schneebesen verrühren. Puddingpulver, Zucker, Eier und ½ TL Zitronensaft dazugeben und unterrühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Mürbeteig verteilen und den Kuchen im Ofen (Mitte) 45 Min. backen. Dann den sogenannten Wackeltest machen: Mit Backhandschuhen den Kuchen in der Form leicht rütteln – ist

die Masse eher flüssig als träge, noch etwa 5 Min. weiterbacken, bis sie fester wird.

4 Den Kuchen nach dem Backen noch 15–20 Min. im ausgeschalteten Ofen stehen lassen, damit er keine Risse bekommt und nicht einsinkt. Den schwäbischen Rahmkuchen erst danach aus dem Ofen nehmen. Zimt und Zucker vermischen, den Kuchen mit dieser Mischung bestreuen und vor dem Servieren in der Form vollständig abkühlen lassen.

Pro Stück: 482 kcal | 7 g E | 33 g F | 40 g KH

OMA IRMGARD ERKLÄRT: Wer über 50 Jahre am Albtrauf unter der Hohen-zollernburg gelebt hat, sollte nicht nur Spätzle schaben können, sondern auch die lokalen Backspezialitäten bestens kennen. Der schwäbische Rahmkuchen ist der Käsekuchen im „Sonntagshäs“. Bitte keinen Quark verwenden, sonst wird aus dem „Sonntagshäs“ ein „Schaffhäs“! (Anmerkung für Nicht-Schwaben: Bei „Sonntagshäs“ und „Schaffhäs“ handelt es sich um Sonntags- und Arbeitskleidung.)

VEGGIE

LEICHT

Wiener Schokoladen-Gugelhupf

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.

ZUTATEN für 1 Gugelhupfform
(22 cm Ø, 16 Stücke)

FÜR DEN TEIG

- 160 g Zartbitterschokolade (50–60 % Kakaogehalt)
- 6 Eier (M)
- 160 g Zucker
- 160 g Butter
- 160 g Weizenmehl Type 405
- ½ TL Backpulver

AUSSERDEM

- Butter und Mehl für die Form
- 125 g Zartbitterschokolade (50–60 % Kakaogehalt)
- 3–4 EL Johannisbeergelee (ersatzweise Aprikosenkonfitüre)

ZUBEREITUNG

1 Die Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dabei gelegentlich umrühren. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Gugelhupfform dünn mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstreuen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Die Butter mit dem übrigen Zucker cremig rühren. Die Eigelbe nach und nach unter die Buttermasse rühren. Dann die Schokolade unterrühren.

2 Den Eischnee unter die Butter-Eigelb-Masse ziehen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und portionsweise vorsichtig unterheben. Den Teig in die Gugelhupfform füllen und im Ofen (Mitte) 50 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, 5–10 Min. stehen lassen. Dann vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

3 Zum Bestreichen des Kuchens die Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad



behutsam schmelzen. Konfitüre ggf. durch ein Sieb streichen. Den Kuchen zuerst mit dem Gelee bepinseln, dieses anziehen lassen, und danach mit der Schokolade glasieren.

Pro Stück: 278 kcal | 5 g E | 16 g F | 30 g KH

OMA ROSEMARIE RÄT:

Gugelhupfformen muss man sehr sorgfältig fetten, am besten zusätzlich mehlen oder mit Semmelbröseln austreuen. Ansonsten bleibt der Kuchen an den nicht gut gefetteten Stellen hängen und bricht.

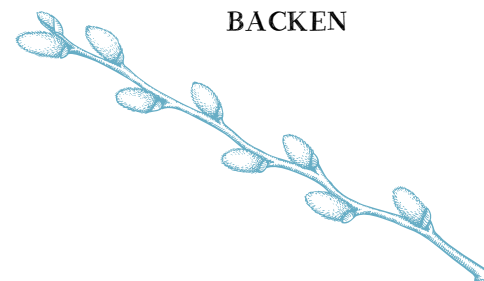


Oma
Rosemarie



↖
Oma
Milena





LEICHT

Windbeuteltorte

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.
zzgl. 8 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 1 Springform
(28 cm Ø, 16 Stücke)

FÜR DEN BISKUIT

- 3 Eier (L)
- 120 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- Salz
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 50 g Speisestärke
- 1 geh. TL Backpulver

FÜR DIE FÜLLUNG

- 400 g Sahne
- 3 Pck. Sahnesteif
- 400 g Schmand
- 6 EL Gelierzucker 1:1
- 2 Pck. Mini-Windbeutel mit Vanilleschmack (500 g; TK oder selbst gemacht)

FÜR DEN GUSS

- 1 Zitrone
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 350 g rote Grütze (Fertigprodukt)

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Springformboden mit Backpapier auslegen. Für den Biskuit die Eier trennen. Die Eigelbe mit 3 EL heißem Wasser schaumig rühren. Den Zucker und Vanillezucker dazugeben und so lange aufschlagen, bis sich alle Zuckerkristalle vollständig aufgelöst haben und die Masse hellgelb cremig geworden ist.

2 Die Eiweiße mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen und auf die Eigelbmasse geben. Das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver mischen, daraufsieben und alles vorsichtig mit dem Schneebe-

sen unterheben. Den Biskuitteig in die Form geben, glatt streichen und sofort im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. hell backen (Stäbchenprobe machen). Dann aus dem Ofen und aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Den ausgekühlten Biskuit einmal waagerecht durchschneiden.

3 Für die Füllung die Sahne steif schlagen, dabei das Sahnesteif nach Packungsanweisung einrieseln lassen. Den Schmand vorsichtig mit dem Schneebesen unter die Sahne heben und zum Schluss den Gelierzucker unterrühren.

4 Den unteren Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darum herumlegen. Etwas Sahne-Schmand-Masse auf dem Biskuitboden verteilen, die gefrorenen oder selbst gemachten Windbeutel daraufsetzen und mit der restlichen Sahne-Schmand-Masse bestreichen. Den oberen Biskuitboden daraufsetzen und behutsam andrücken.

5 Für den Guss die Zitrone auspressen. Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Dann mit 2 EL roter Grütze erwärmen und darin auflösen. 1 EL kalte Grütze und 3 EL Zitronensaft untermischen, dann alles unter die übrige rote Grütze rühren und das Ganze als Guss auf dem oberen Biskuitboden verteilen. Die Windbeuteltorte vor dem Servieren etwa 8 Std. kalt stellen.

Pro Stück: 360 kcal | 5 g E | 24 g F | 31 g KH

TIPP VON OMA MILENA: Den Gelierzucker kann man auch durch normalen Zucker und etwas Zitronensaft ersetzen. Den Rote-Grütze-Guss kann man statt Gelatine mit Instant-Gelatine oder Tortenguss zubereiten.



Kreative Feiertage

Wir zeigen, wie Ihr Osterfest noch schöner wird. Mit diesen einfachen Ideen verzieren Sie Ostereier und nutzen Eierschalen clever weiter

Färben mit Naturprodukten

Eier gehören zu Ostern einfach dazu. Bunt gefärbt kommen sie auf den Tisch und zaubern Jung und Alt ein Lächeln ins Gesicht. Wer auf konventionelle Eierfarbe verzichten möchte, kann zum Eierfärben die natürlichen Farbstoffe von Lebensmitteln nutzen. Blau wird es mit Blaubeeren, orange mit Möhren, rot mit roter Zwiebelschale, grün mit Spinat, rosa mit Roter Bete und gelb mit Kurkuma. Und so geht's: Das Gemüse klein schneiden und mit Wasser in einem großen Topf aufkochen. Für 20–50 Min. auskochen, bis das Wasser intensiv gefärbt ist. Gemüsestück abschöpfen und Eier im Farbwasser hart kochen. Tipp: Damit die Farbe besser haftet, einfach 1 EL Essig in das kochende Farbbad geben. Für ein intensiveres Farb-Ergebnis die Eier nach dem Kochen einige Stunden im abgekühlten Wasser ziehen lassen.



Muster aus der Natur

Für den extra Hingucker sorgen kleine Muster auf den Eiern. Sammeln Sie hierfür Blätter, Federn und Blüten im Garten oder beim Spaziergang im Wald. Diese verleihen den Eiern später einen tollen Effekt. Je ein Blatt, eine Feder oder eine Blüte auf das rohe Ei legen, vorsichtig in eine alte Nylonstrumpfhose ziehen und anschließend gut verknoten, damit nichts verrutscht. In eine Strumpfhose können mehrere Eier hintereinander geknotet werden. Anschließend die Eier in Farbwasser geben und kochen. Wenn Sie Farbe verwenden, die nicht gekocht werden muss, färben Sie die Eier nach Packungsanweisung. Anschließend die bunten Eier aus der Farbe nehmen, auswickeln und trocknen lassen.



Eierschalen verwerten

Alte Eierschalen müssen nicht im Müll landen. Wenn Sie die Eier beim Verwenden vorsichtig öffnen, eignen sich die Schalen prima als Osterdekoration. Pflanzen Sie beispielsweise Kresse darin: Ei auswaschen, mit Watte füllen, Kressesaat einstreuen und alles schön feucht halten. Oder nutzen Sie die Schalen als Vasen für kleinere Blumen.

Eier mal anders

Wer nicht lange mit Farbe hantieren möchte, nimmt einen Permanent-Marker zur Hand. Damit zeichnen Sie im Nu kleine Gesichter auf hart gekochte Eier. In einem Eierkarton oder in Eierbechern drapiert und mit Blumen dekoriert ist das eine fix gemachte und raffinierte Tischdeko.



Dekoration aus Salzteig

Salzteig ist ein absoluter Deko-Klassiker: 1 Tasse Wasser, 2 Tassen Mehl und 1 Tasse Salz gut verkneten und zu einem etwa 5 mm dicken Teig ausrollen. Für ein Muster alte Spitzendeckchen kurz an den Teig drücken. Dann den Teig in Eierform ausstechen oder schneiden. Ein Loch zum Aufhängen an den oberen Rand stechen, die Salzteigeier im Ofen ausbacken und dann nach Belieben bemalen und in den Osterstrauß hängen.

Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



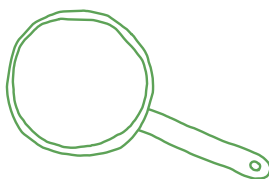
Genießen
Sie 35%
Preisvorteil
frei Haus

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

Bestellen Sie jetzt:

☎ 0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



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

ABO: LR14ONM



Gewusst wie!

Omas beste Haushaltstipps

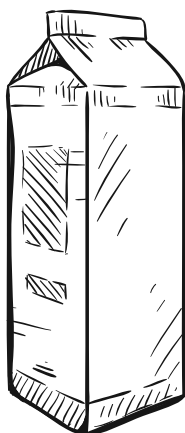
Ihre Lieblingsbluse hat einen Kaffeeleck abbekommen oder Ihnen ist die Milch versehentlich übergekocht? Für diese kleinen Missgeschicke haben wir die perfekten Hausmittel von unseren Großmüttern. Alle absolut natürlich und nachhaltig!



1

Die Milch macht's

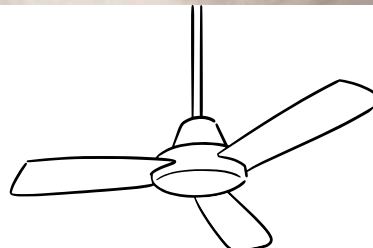
Frische Kaffeelecken können mit kalter Milch eingerieben und danach direkt mit Seifenwasser ausgewaschen werden.



Für eine saubere Waschmaschine

Die Waschmaschine sorgt für saubere und frische Wäsche. Doch auch dieses Haushaltsgerät muss mal gereinigt werden. Statt eines chemischen Reinigers können Sie hier auf Natron und Essig zurückgreifen: 50 Gramm Natron in das Waschmittelfach geben und 50 ml Essig in das Weichspülerfach schütten. Dann alles bei 60 °C durchlaufen lassen. Diese Reinigung am besten alle 2 Monate wiederholen.

2



4

Schnell entstaubt

Ventilatoren zu reinigen, ist wirklich keine einfache Sache. Besonders bei Deckenventilatoren ist das knifflig. Dabei ist die Lösung so einfach: Einen Kissenbezug über den Flügel stülpen und vorsichtig zurückziehen. So wird der Staub schnell entfernt und nicht beim nächsten Einschalten im Raum verteilt.



Lavendel gegen Essensmief

Gerüche, die aus der Küche in angrenzende Räume ziehen, sind oft hartnäckig. Damit sie sich gar nicht erst festsetzen können, stellen Sie ein Schälchen heißes Wasser mit 3 Tropfen Lavendelöl auf.

3

Schöne Zähne

Wenn Sie eine Zitrone ausgepresst haben, können Sie die Innenseite der Schale nutzen, um Ihre Zähne damit „zu putzen“. Der Zitronensaft sorgt für weißere Zähne und stärkt das Zahnfleisch.



5

6



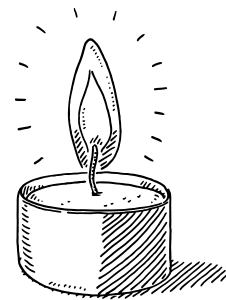
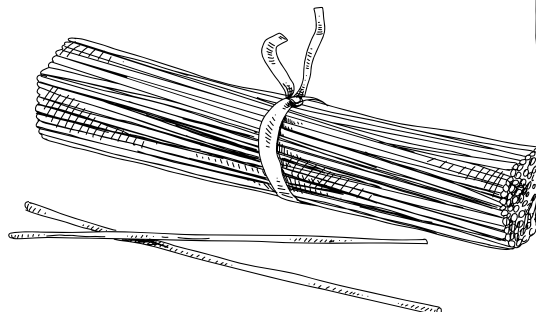
Nichts kocht mehr über

Es passiert schneller als man denkt: Einmal kurz nicht auf den Herd geschaut und die Milch im Topf ist übergekocht. Das muss aber nicht sein! Streichen Sie auf den Topfrand einfach etwas Butter, um das Überkochen zu vermeiden.

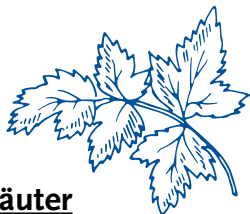
7

Da geht ein Lichtlein auf

Beim Anzünden von Teelichtern in hohen Gläsern verbrennen Sie sich oft die Finger? Nehmen Sie statt eines Streichholzes einfach eine rohe Spaghetti zum Anzünden der Kerzen.



8



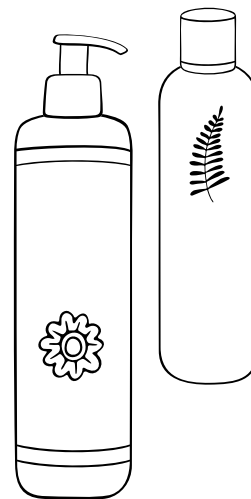
Frische Kräuter

Die Ernte Ihrer Garten- oder Balkonkräuter ist zu groß, um sie direkt zu verwenden? Geben Sie die gehackten Kräuter einfach in einen Eiswürfelbehälter und frieren Sie diese ein. Falls Sie fürs Kochen dann einmal Kräuter brauchen, können Sie auf die Eiswürfel und Ihre eigene Ernte zurückgreifen.

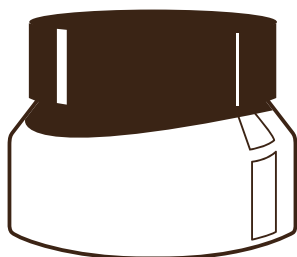
9

Jetzt kratzt nichts mehr

Wer kennt es nicht: Der neue Wollpullover kratzt beim Tragen unangenehm auf der Haut. Kein Problem! Pullover in Wasser mit Haarshampoo einweichen und direkt noch mal für 10 Min. eine Haarkur daraufgeben. So wird der Pullover garantiert kuschelig weich.

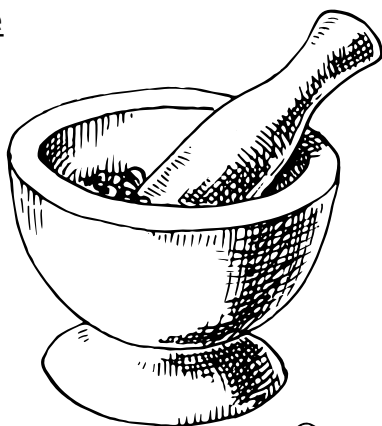


10



Pfeffer als Wunderwaffe für Kleidung

Um Grauschleier auf Ihrer Lieblingskleidung zu vermeiden, packen Sie 1 TL gemahlenen schwarzen Pfeffer mit in die Wäschetrommel. Das natürliche Schleifmittel sorgt dafür, dass Seifenrückstände aus den Wäschefasern gerieben werden und verhindert so das Ausbleichen von Hosen, Kleidern und Blusen.



Alles für schöne Lippen

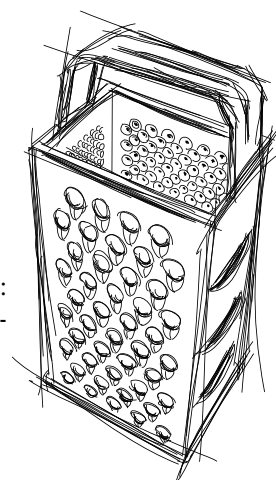
Statt einer gekauften Lippenpflege können Sie diese auch selbst herstellen: 5 g weißes Wachs, 5 g Kakaobutter und 10 g süßes Mandelöl in einem Wasserbad schmelzen und noch warm in eine kleine, saubere Dose füllen. Trocknen lassen und fertig! Eine Fingerspitze genügt schon, um Ihre Lippen ausreichend zu pflegen.

11

12

Käse gut, alles gut

Käse reiben kann so einfach sein: Reibe vorm Benutzen mit Speiseöl einpinseln. So klebt der Käse nicht fest und die Reibe kann später auch viel einfacher gereinigt werden.





Kolumne

Frühling, Ostern, alles ist im Aufbruch...

Kolumnistin Jutta Kürtz liebt das Osterfest: Für sie läutet es den lang ersehnten Frühling ein. Auch die vielen Bräuche und Köstlichkeiten begeistern sie jedes Jahr aufs Neue

Die Oster- und Frühlingsfeuer lodern, in den Bergen rollen Feuerräder über die Hügel und vor Sonnenaufgang trifft man sich an der fließenden Quelle. Alles beginnt wieder mit großer Hoffnung. Und so grünt es auch in der Küche: Von Nord bis Süd duften die Kräutersuppen am Gründonnerstag in der Terrine, in diesen Tagen schmecken Quark, Topfen, Frischkäse mit frischem Kraut köstlich und alle Tage essen wir zwischen Nordsee und Alpen Berge von hart gekochten Eiern, speckige Eierpfannen und würzen hoffnungsfroh mit allem, was wir an Grünem schneiden können. Es ist eine herrliche „neue“ Zeit! Der Lenz ist da und verwandelt Marzipan und Nugatballen in österliche Formen. In der Backstube folgen Hoppelhasen auf Zipfelmützen. Hefekränze, Osterkringel und Hefezöpfe werden gebacken und verschenkt. Abergläubisch beißen wir sogar die Knospen der ersten Frühjahrsblüher in Feld und Flur ab und wünschen Geheimen. Nicht plappern darf man, sonst vergeht der Zauber. Auch nicht beim frisch geschöpften Schluck aus der Quelle.

Womit sich die Liebesleute gerne bespritzen und necken...

Eier sind das stärkste Symbol dieser Tage – zum Picken und Rollen und Werfen, zum Essen, als Schmuck und als Geschenk. Bunt hängen sie in den Zweigen und in Franken und Bayern als Ketten rund um alle Brunnen – so ist es alter Brauch –, dicht auch in den Blumenrabatten der Giebel und Balkone. Seit Wochen werden in den Häusern Eier in Farben getaucht, fröhlich oder traditionell bemalt, getupft und gekratzt, geziert mit allerlei, auch mit Scherenschnitten, Binsenmark und bunten Fäden. Viele christlich geschmückte Eier sind Votivgaben, werden in den Kirchen gesegnet. So manche werden auch für die Liebsten schmuck gearbeitet und füllen dann Körbe.

In den frühlingsfrischen Wochen essen wir Lamm, festlich-feierlich, wenn wir es so mögen, schließlich ist Ostern das bedeutendste kirchliche Fest im Jahr. Da gibt es auch allerorten den Karfreitagsfisch. In Franken speist man sogar dieses eine Mal im Jahr Stockfisch von den fernen norwegischen Lofoten – Erinnerung an die Han-

se-Zeiten. Und wir essen mit großer Wonne alles, was frisch sprießt und schneiden alle jungen Triebe. Wie immer schon gehören zum Ostermahl auch ritualisierte Speisen: Das Körbchen mit Eiern und Schinken, Butter und Brot, auch mit Osterpalmen und einem gebackenen Lämmchen, wird im Gottesdienst gesegnet. Dann versammelt sich zum großen Mahl alles aus nah und fern. Blutrote Beete darf nicht fehlen, scharfer Meerrettich nicht, frisches Grün. Und immer die Berge von Eiern.

Jede Region hat ihre Bräuche. Ich mag die roten Eier „pitschen“, ich mag die ganz harten über Dächer, Hänge und Deiche rollen – und viele essen, bis zum Bauchweh, wie in Kindertagen. Dazu das frühlingsfrische Neun-Kräuter-Brot und die Brötchen und Wecken noch warm aus dem Ofen. Suchen Sie ein Ostergeschenk für den oder die Liebsten? Geben Sie keinen Korb, keinen leeren! Legen Sie Eier hinein, schöne, Minne-Eier. Sie müssen ja nicht ganz echt von Fabergé sein...

FROHE, GESEGNETE OSTERN!
JUTTA KÜRTZ

JETZT 2 AUSGABEN TESTEN IM *Probebezug*

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



Deine Vorteile – auf den Punkt gebracht:

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

Bestellung per Post

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

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

Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:
+49 711 72 52 293

Mitmachen
& tolle Preise
gewinnen!



Genuss- Rätsel

Gewinnen Sie 1 x 2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension

Am Ende des Pfälzer Jakobswegs liegt ganz idyllisch das Vier-Sterne-Superior-Hotel „Kloster Hornbach“ (kloster-hornbach.de). Dieses Jahr feiert das Premium-Hotel sein 20-jähriges Jubiläum – und Sie dürfen mitfeiern! Im ehemaligen Kloster-Komplex aus dem 8. Jahrhundert sind Entspannung und Genuss während Ihres Aufenthalts garantiert. Auf Sie wartet nicht nur der kleine feine Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad und Erlebnisdusche, sondern auch Köstlichkeiten aus der Klosterküche und vieles mehr. Freuen Sie sich auf einen Kurztrip der Extraklasse!

Machen Sie jetzt mit und gewinnen Sie mit etwas Glück eine Reise für 2 Personen (2 Übernachtungen inkl. Halbpension) im Vier-Sterne-Superior-Hotel Kloster Hornbach im Wert von 500 Euro!

taube Schicht (Bergwerk)	feiner ital. Essig	Rundfunk Berlin-Brandenburg	ugs.: sich abmühen	Kfz.-Z.: Ulm	Spezialität des Burgenlandes	Abk.: bestätigt	ital. Ort in Trentino-Südtirol	Hafenstadt in Apulien (... di Bari)	Kosenname der Großmutter
9					ital. Rotwein	8			
ugs.: absagen							Gewebe aus Flachsfasern	Insel in der Irischen See	
		10		Fahrradtrettkurbeln	ital. Wurstsorte				
Mittelmeerinsel Italiens		boshafte Auslachen				ital. Nudelgericht	Abk.: Anleitung		7. griech. Buchstabe
1					Spielklasse im Sport	tropische Schlingpflanze			
sich gedulden		Adliger am Hof	11					führende Stimme beim Jazz	
	2			Männername	Gebirgstock der Dolomiten		5		
ital. Stadt in der Toskana		erkennen der Verstand	trop. Baumeidechse				duftende Blume		Kondolenz
					6	Auskunft, erbetene Information	Karteikartenreiter		
ital. Stadt a. d. Staffora	Hauptstadt Jemens	Folge, Serie	Schandfleck	Titulierung		3			
Kurort am Gardasee		12					Form des Sauerstoffs	amerik. Normierungsbühne	
südostasiat. Staaten-gem.				Abk.: computer-aided manufacturing		med.: zum Munde gehörig			
		4		zusammengeklapp (Pizza)			7		
altertümlich		von oben her				ugs.: Bewohner der ehem. DDR			
Bruder von Kain				Beschwören einer Falschaussage					

© RateFUX | 2012-249-006

Gewinnspiel

Sie haben zwei Möglichkeiten zur Teilnahme am LandGenuss-Gewinnspiel. Reichen Sie dafür das Lösungswort bis zum Einsendeschluss am 01.05.2020 ein.

Schnell & einfach online teilnehmen!

Besuchen Sie uns einfach auf www.landgenuss-magazin.de/verlosung

Oder per Post: Senden Sie Ihren ausgefüllten Gewinncoupon an:
falkemedia GmbH & Co. KG
Redaktion LandGenuss
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter von falkemedia und deren Familienangehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen.

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich die falkemedia GmbH & Co. KG und Tochtergesellschaften künftig schriftlich, telefonisch oder per E-Mail über weitere Serviceleistungen und interessante Medienangebote informieren. Ich erkläre mich auch mit den Teilnahmebedingungen unter www.landgenuss-magazin.de/gewinnspiel-teilnahmebedingungen einverstanden. Mein Einverständnis ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden (z. B. per E-Mail an meine-daten@falkemedia.de). Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf Ihre Gewinnchance.

*Name | Vorname

*Geburtsdatum

*Straße | Hausnummer | Postfach

*Postleitzahl | Ort

Land

*Telefon

*E-Mail

X

*Datum | Unterschrift

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

WICHTIG: Ohne Angabe der E-Mail-Adresse ist die Teilnahme am Gewinnspiel **NICHT** möglich!

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Schreiben Sie das Lösungswort, Ihre Adresse sowie E-Mail-Adresse auf den Coupon und schicken Sie ihn an die angegebene Adresse. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



3 Ausgaben
für Sie nur
9,90 €

Gleich bestellen:

☎ 0711 / 72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Abo: LG12ONM

Impressum

LandGenuss ist eine Publikation aus dem Hause falkmedia

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkmedia.de)

Stellvertretende Chefredakteurin

Nicole Benke

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)

Lea Eckert, Hanna Kirstein, Eric Kluge, Henrike Wölfl,
 Vivien Koitka, Amelie Flum, Miriam Drechsler, Charlotte Heyn,
 Maren Kanitz, Tessa Prignitz, Sven Uden

Fotografen dieser Ausgabe

Frauke Antholz, Tina Bummann, Anna Gieseler,
 Kathrin Knoll, Katharina Küllmer, Ira Leoni,
 Alexandra Panella, Désirée Peikert

Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Nele Witt

Titel-Schriftzug

Pressedesign Nikola Wachsmuth

Schlusslektorat

Dr. Tanja Lindauer

Abonnementbetreuung

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

Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

Mediaberatung

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)
 Tel. + 49 2241 1774 14, Fax: +49 2241 1774 20

Sascha Eilers (s.eilers@falkmedia.de)

Tel.: +49 (0) 151 53 83 44 12

Anzeigendisposition

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

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2020 unter www.landgenuss-magazin.de

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.impress-media.de

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

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

Bezugsmöglichkeiten

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

Einzelpreis: 4,99 Euro

Jahresabonnement: 37,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto

In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
 Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die
 Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinreichung

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

Urheberrecht

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

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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

Bei falkmedia erscheinen außerdem die Publikationen:
 Mein LandRezept, mein ZauberTopf, So is(s)t Italien,
 NaturApotheke, Mac Life, MAC easy, DigitalPHOTO, iPadLife,
 BÜCHERmagazin, KIELErLEBEN und Die 101 Besten.

© falkmedia, 2020 | www.falkmedia.de | ISSN 2192-2756



VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von LandGenuss erscheint am 07.05.2020

Spargel und Erdbeeren
– so lecker wie nie!

Endlich kommen unsere liebsten Saisonstars wieder frisch vom Feld: Spargel und Erdbeeren! Wir haben viele neue Rezepte für Sie entwickelt: mal süß, mal herzhaft – und immer einfach unwiderstehlich lecker!



Genuss im Freien

Der Sommer steht vor der Tür und das heißt auch: Endlich ist wieder Zeit für gemütliche Grillabende mit Freunden oder Picknicks im Grünen! Wir liefern die passenden kulinarischen Ideen für genussvolle Sommertage.



Schnelle Gemüseküche

Fast Food vom Feinsten: Unsere köstlichen vegetarischen Blitzrezepte stehen alle in maximal 30 Minuten auf dem Tisch. Und beweisen, dass gutes Essen keineswegs immer aufwendig sein muss.



© ZDF/Conny Klein

Welttag der Romantik
u.a. mit „Rübezahls Schatz“
20.3. | **FR** | ab 10:35

romance-tv.de



sky

Ovodafone



M7

prime video

CHANNELS



ROMANCE TV

Jetzt im Handel!



Das LandGenuss-Spezial „Lieblingsbrote“
mit 101 köstlichen Rezepten – wie frisch vom Bäcker

Einfach selbst
gemacht:
Diese Rezepte
gelingen
garantiert



Gesund
und gut:
Brote köstlich
wie nie!



LandGenuss
– das große
SPEZIAL
nur 5,50€

Foto: shutterstock.com/Tirachard Kumtanom

Bestellung online

www.landgenuss-magazin.de/gutes-brot-20

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an
unter:
0431 200 766 0



falkemedia