

Mein LandRezept

FRÜHLINGSREZEPTE

106

Rezepte mit
Geling-Garantie

GRÜN UND GUT

60 superfrische
Kräuterrezepte

SAISONSTARS

Spargel und
Rhabarber –
lecker wie nie

BRUNCH

Die 15 besten
Rezepte
fürs Büfett

Gefüllte
Maispoulardenbrust
auf buntem
Bohnensalat



D: 4,99 EUR-A: 5,70 EUR
I: 6,20 EUR-BENELUX: 5,85 EUR
CH: 9,90 CHF-E: 6,20 EUR-SSN: 29,98-0160

Frühlingsfrische
Lieblingsgerichte

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



Bruntje Thielke,
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Luft wird mild, in den Parks und Gärten duftet es nach Blumen, Gras und frischen Blättern. Und mit dieser Jahreszeit des Erwachens kommen auch wieder die Lebensmittel auf die Märkte, die den Frühling zum reinen Genuss machen. Jetzt haben sie endlich wieder Saison: Spargel (ab Seite 46), Rhabarber (ab Seite 62), frische Kräuter (ab Seite 94) und Co. In der Küche wird alles wieder etwas leichter und aromatisch-frisch. Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen leiten wir auch die Picknick-Saison ein – draußen schmeckt es doch gleich viel besser (ab Seite 120).

Vielleicht haben wir ja Glück – und zum Osterfest ist auch so wunderbares Wetter? Wir haben die besten Ideen für einen Brunch mit Ihren Lieben für Sie (ab Seite 16). Köstliche Rezepte mit Lamm servieren wir Ihnen ab Seite 34. Oder suchen Sie für Karfreitag noch nach einer neuen Idee mit Fisch? Lassen Sie sich ab Seite 74 inspirieren. Der Frühling kann kommen – genießen Sie ihn! Ihre

Bruntje Thielke



Ausgabe verpasst?

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

meinlandrezept.de/
[facebook](https://facebook.com/meinlandrezeptmagazin)



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



Frisch gepflückt

FrISCHE Kräuter schmecken nicht nur gut und sorgen für einen aromatischen Frischekick, sie sind auch sehr gesund. Doch welches Kraut harmoniert mit welchem anderen Lebensmittel am besten? Wie sorgt man beim Kochen dafür, dass Geschmack und Heilstoffe erhalten bleiben? Und was wirkt wogegen? Alle Infos ab Seite 88



Inhalt 02/2020



70
**RHABARBER-
STREUSELKUCHEN**



98
HACKBÄLLCHEN MIT KRÄUTERSOSSE

FRÜHLINGSBOTEN

- 07** Spätzle-Pfanne mit Frühlingsgemüse
-  **08** Gefüllte Maispouarden-brust auf Bohnensalat
- 09** Frühlings Eintopf mit Speck
- 10** Rinderschmorbraten mit Fenchelgratin
- 11** Gnocchi-Auflauf mit Frühlingsgemüse
- 12** Gratinierte Tortellini mit Bohnen und Tomaten
- 13** Kaninchen im Brotmantel mit Kartoffeln
- 14** Rucolarisotto mit Frühlingszwiebel-Radieschen-Gemüse
- 15** Schweinefilet mit Olivenhaube und Caponata

BRUNCH

- 17** Bacon-Muffins mit Spinat, Erbsen und Ei
- 18** Kartoffel-Möhren-Puffer mit Räucherforelle
- 19** Käse-Schinken-Waffeln mit Radieschen-Dip
- 20** Tomaten-Basilikum-Omelett im Glas
- 21** Gemüseauflauf mit Eiern
- 22** Spinat-Blätterteigteilchen
- 23** Salat von gebratenen Ravioli und Spinat mit Möhrensoße
- 24** Spinat-Ziegenkäse-Tartelettes mit Wachtelei
- 25** Spinat-Porree-Suppe mit Ei
- 26** Eiersalat
- 27** Käse-Eier-Nester

- 28** Frittierte Hack-Eier
- 29** Vollkorn-Frühstücksbrötchen
- 30** Hackfleisch-Möhren-Quiche
- 31** Frühstücksmuffins mit Cranberrys und Kürbiskernen

LAMM

- 35** Lammkeule im Tontopf
- 36** Geschmorte Lammschulter mit Feigen-Rote-Bete-Salat
- 37** Lammkarree mit Parmesankruste
- 38** Lammhaxen mit gebackenen Kartoffeln und Möhren
- 39** Lammgulasch mit Pastinaken-Sellerie-Stampf
- 40** Gebratener Lammlachs mit Erbsenpüree und Radieschensalat
- 41** Tagliatelle mit Lamm-Gemüsebolognese
- 42** Lammkeule mit Kartoffeln und grünem Spargel
- 43** Lammburger mit selbst gebackenen Burgerbrötchen
- 44** Lammfilet mit Kräuter-Pistazienkruste

SPARGEL

- 47** Spargel-Hähnchen-Quiche
- 48** Spargeltarte mit Ziegenfrischkäse und Basilikum
- 49** Spargelpfanne mit Hähnchen und Gnocchi
- 50** Mariniertes Spargel mit Parmaschinken-schnitzelchen

- 51** Weißer Spargel mit Bärlauch-Senf-Hollandaise
- 52** Spargelragout mit Hackbällchen
- 53** Spargel-Flammkuchen
- 54** Spargel-Käse-Salat mit Radieschen-Vinaigrette
- 55** Spargelpizza mit Basilikum-Mascarponecreme
- 56** Farfalle mit Spargel, Garnelen und Gremolata
- 57** Bunter Spargelsalat mit Frühlingszwiebel-Ciabatta
- 58** Ofenspargel mit Parmesanstreuseln und Zitronendip
- 59** Spargelcremesuppe mit Tomatenöl und Mandeln

RHABARBER

- 63** Milchreis mit Rhabarberkompott
- 64** Mit Rhabarber gefüllte Hähnchenbrust
- 65** Kräuterschweinefilet auf Rhabarber
- 66** Rhabarber-Ketchup
- 67** Rhabarbersaft
- 68** Kleine Rhabarbertörtchen mit Vanillecreme
- 69** Rhabarbertarte
- 70** Rhabarber-Streuselkuchen
- 71** Rhabarber-Tiramisu
- 72** Rhabarber-Sorbet

FRISCHER FISCH

- 75** Pellkartoffeln mit Gurken-Senf-Gemüse und Matjes



7
SPÄTZLE-PFANNE MIT
FRÜHLINGSGEMÜSE



79
KABELJAUBÄLLCHEN MIT
MEDITERRANEM KARTOFFELSALAT



19
KÄSE-SCHINKEN-WAFFELN
MIT RADIESCHEN-DIP

- 76** Gebratene Scholle mit Speck, Bratkartoffeln und Gurkensalat
- 77** Lachsforelle auf Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse
- 78** Gebeizte Makrele mit Gurkensalat
- 79** Kabeljaubällchen mit mediterranem Kartoffelsalat
- 80** Pappardelle mit Lachsfilet, Orangensoße und Knusperbröseln
- 81** Spargelküchlein mit Lachsfilet und Limettencreme
- 82** Hefeküchlein mit Krabben
- 83** Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Gemüse
- 84** Lachs-Spaghettinester mit Gorgonzola und Spinat

KRÄUTER

- 95** Bärlauch-Tomatensuppe mit Ziegenfrischkäse
- 96** Kräutersuppe mit Gemüsechips
- 97** Zwiebelbaguette mit Quark
- 98** Hackbällchen mit Kräutersoße
- 99** Schnittlauch-Apfel-Streichwurst auf Brot
- 100** Wildkräuter-Pastasalat mit karamellisiertem Ziegenkäse
- 101** Spargel-Kartoffel-Salat mit Kräuter-Hähnchenbrust und Sauce béarnaise
- 102** Hähnchenragout
- 103** Bärlauchnocken mit Nussbutter

- 104** Rinderfilet im Kräutermantel
- 105** Frühlings-Kartoffel-Eintopf mit Portulak
- 106** Farfalle mit Pesto, Schweinemedaillons und Mandeln
- 107** Portulak-Brötchen mit Radieschencreme
- 108** Gebratener Garnelen-Croûtons-Spieß mit Kräuter-Spaghetti

BRUNNENKRESSE

- 111** Schweinemedaillons mit Brunnenkresse-Salat
- 112** Schinken-Ei-Muffins
- 113** Risotto von Brunnenkresse mit pochiertem Ei
- 114** Spargelquiche mit Erbsen, Brunnenkresse und Schinken
- 115** Lachs mit Kartoffel-Brunnenkresse-Stampf
- 116** Brote mit Matjes-Salat
- 117** Brunnenkresse-Frittata-Rolle mit Frischkäsefüllung

PICKNICK

- 121** Geflügelwraps mit Radieschencreme
- 122** Schalotten-Tartelettes mit Rucola und Rosmarin
- 123** Bunter Hirsesalat mit Spargel
- 124** Eierlikör-Muffins mit weißem Schokokern
- 125** Fächerbrot mit Bärlauchbutter und Butterkäse
- 126** Kernige Müsliriegel

KUCHEN UND GEBÄCK

- 129** Osterlämmer
- 130** Aprikosenkuchen mit Streusel
- 131** Gefüllte Möhrenkuchenschnitten
- 132** Hefebrezeln mit Hagelzucker
- 133** Hefekranz mit Mohn-Marzipanfüllung
- 134** Mandel-Macarons mit Schokofüllung
- 135** Weiße Schokoladen-Kaffee-Muffins
- 136** Vanille-Frischkäse-Tarte mit Ananas-Chili-Kompott
- 137** Schoko-Minzarte
- 138** Eierlikörtorte
- 139** Mohnwaffeln mit Erdbeersahne
- 140** Kleine Zitronentartelettes

RATGEBER

- 32** Was Sie über Eier wissen müssen
- 45** Leckeres Lammfleisch
- 60** Das Beste für die Spargelzeit
- 85** Neu an der Fischtheke
- 88** Garten- und Wildkräuter
- 109** Neues aus der Kräuterküche
- 118** Alles zu Brunnenkresse
- 141** Willkommen in der Backstube

SERVICE

- 03** Editorial
- 142** Vorschau & Impressum

*Unsere liebsten Frühlingsboten





Die kalte Jahreszeit wird ausgetrieben, jetzt hält der Frühling Einzug in die Küche – passend dazu servieren wir unsere Lieblingsrezepte der Saison...

Spätzle-Pfanne mit Frühlingsgemüse

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 rote Zwiebel * 2 Knoblauchzehen * 250 g grüner Spargel * 250 g weißer Spargel * 1 kleine Zucchini * 200 g grüne Bohnen * 300 g Blumenkohl * 1/2 Bund Frühlingszwiebeln * 3 EL Rapsöl * 150 ml Gemüsebrühe * Salz * Pfeffer * 400 g Spätzle * 300 g Kirschtomaten * 100 g Bergkäse * 200 g Schmand * 1-2 TL grobkörniger Senf * 1-2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Weißen Spargel und grüne Bohnen zugeben und kurz mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann 5 Min. zugedeckt bei milder Hitze köcheln lassen.

3 Grünen Spargel, Zucchini und Blumenkohl zugeben und weitere 5 Min. offen köcheln lassen. Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und am Ende der Garzeit mit in die Gemüsepfanne geben. Den Bergkäse fein reiben.

4 Schmand mit dem Senf und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spätzle abgießen und gut abtropfen lassen. Mit dem Gemüse anrichten. Schmand-Dip in Klecksen daraufgeben, mit Frühlingszwiebeln und geriebenem Käse bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.



und Borlotti-Bohnen in ein Sieb abgießen, gründlich abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Essig, Honig und 5 EL Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Bohnensorten sowie Zwiebel und Paprika mit dem Dressing vermengen. Bis zum Servieren durchziehen lassen. Pinienkerne grob hacken und ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Frischkäse, Semmelbrösel, geröstete Pinienkerne, Knoblauch, getrocknete Tomaten und 2 EL Öl verrühren.

3 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Jeweils der Länge nach eine Tasche in die Maispouardenbrustfilets schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit der Frischkäsecreme füllen, zuklappen und mit einem kleinen Holzspieß verschließen. Übriges Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei großer Hitze von beiden Seiten jeweils 3–4 Min. anbraten. Im Ofen in 15–20 Min. fertig garen. Herausnehmen, in Scheiben schneiden.

4 Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken, dann unter den Bohnensalat mischen. Salat auf Teller verteilen, mit den gefüllten Maispouardenbrustfilets anrichten und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.

Gefüllte Maispouardenbrust auf buntem Bohnensalat

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g grüne Bohnen * Salz
 * 1 rote Zwiebel * 2 gelbe Paprikaschoten * 400 g Cannellini-Bohnen (Dose) * 400 g Borlotti-Bohnen (Dose) * 4 EL heller Balsamicoessig
 * 1 EL Honig * 9 EL Olivenöl * Pfeffer
 * 30 g Pinienkerne * 1 Knoblauchzehe * 40 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) * 50 g Frischkäse
 * 1 EL Semmelbrösel * 4 Mais-

pouardenbrustfilets (à 200 g)
 * 4 Stiele Basilikum

1 Die grünen Bohnen putzen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser 6–8 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten waschen, entkernen und fein würfeln. Cannellini-

Frühlingseintopf mit Speck

ZUTATEN für 4 Personen

* 800 g Kartoffeln * 1 Stange
Porree * 4 Stangen Staudensellerie
* 1 Kohlrabi * 300 g Möhren
* 300 g Bauchspeck * 2 EL Rapsöl
* 1 l Gemüsebrühe * ½ TL Kümmel
* Salz * Pfeffer * 200 g grüne TK-
Bohnen * ½ Bund Petersilie

1 Kartoffeln schälen, waschen,
in Würfel schneiden. Den
Porree putzen, gut waschen, in
Ringe schneiden. Staudensellerie

ebenfalls waschen, entfädeln, in
Stücke schneiden. Kohlrabi und
Möhren schälen, grob würfeln.
Bauchspeck ebenfalls in Würfel
schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen und
den Speck darin anbraten. Kar-
toffeln, Porree, Sellerie, Kohlrabi
sowie Möhren zugeben und kurz
anschwitzen. Gemüsebrühe zugie-
ßen, aufkochen und mit Kümmel,
Salz und Pfeffer würzen. Zuge-

deckt etwa 25 Min. garen. Nach
15 Min. die Bohnen zugeben und
mitkochen lassen.

3 Inzwischen Petersilie waschen
und trocken tupfen. Blättchen
von den Stielen zupfen und fein
hacken. Eintopf mit der Petersilie
bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.





Rinderschmorbraten mit Fenchelgratin

ZUTATEN für 6 Personen

* 800 g Rinderbraten * Salz
 * Pfeffer * 2 Schalotten * 3 EL Olivenöl * 125 ml trockener Rotwein
 * 2 Petersilienwurzeln * 2 Möhren
 * 5 EL Butter + etwas mehr zum Fetten * 1 EL Zucker
 * 2 Fenchelknollen * 250 g Sahne
 * 125 ml trockener Weißwein
 * 2 EL Wermut * 3 EL geriebener Mozzarella * 500 ml Milch * Etwas frisch geriebene Muskatnuss
 * 120 g Polenta * 1 EL frisch geriebener Parmesan * 4 Stiele glatte Petersilie zum Garnieren

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rindfleisch unter kaltem, fließenden Wasser abwaschen und trocken tupfen, dann rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Das Olivenöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze

rundherum scharf anbraten. Die Schalotten dazugeben und diese kurz mitbraten. Alles mit Rotwein und 100 ml Wasser ablöschen. Den Braten zugedeckt 1 Std. 30 Min. im vorgeheizten Ofen garen. Dabei gelegentlich mit etwas Sud übergießen, nach der Hälfte der Garzeit den Braten einmal wenden.

3 Die Petersilienwurzeln und die Möhren schälen, in Stifte schneiden und in 2 EL Butter kurz andünsten. Mit Zucker bestreuen und unter Wenden kurz weiterbraten. Das Gemüse um den Braten in den Bräter geben und alles zugedeckt weitere 20 Min. garen.

4 Für das Gratin Fenchel putzen, vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Fenchel darin etwa 4 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Weißwein dazugeben, kurz aufkochen, alles etwa 8 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Wermut unterrühren. Gemüse mit Soße in eine gefettete Auflaufform geben. Den Mozzarella darüberstreuen.

5 Für die Polenta Milch mit 600 ml Wasser, Salz und Muskat unter Rühren aufkochen. Polenta einrieseln lassen und mit dem Schneebesen einrühren. Die Hitze reduzieren und die Polenta unter Rühren bei kleiner Hitze 10 Min. garen. Übrige Butter und Parmesan unterrühren.

6 Braten aus dem Ofen nehmen, 10 Min. ruhen lassen. Den Ofengrill einschalten. Fenchelgratin in 5–8 Min. goldbraun gratinieren. Petersilienblättchen abzapfen, grob hacken. Braten in Scheiben schneiden, mit Gratin und Polenta anrichten, mit Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 3 Std.

Gnocchi-Auflauf mit Frühlingsgemüse

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Gnocchi (Kühlregal) * Salz
* 150 g Kohlrabi * 150 g junge Möhren * 150 g Blumenkohl * 1 Stange Porree * 200 ml Gemüsebrühe
* 100 g schwarze Oliven, entsteint
* 100 g Frischkäse * 2 TL getrockneter Oregano * 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver * Pfeffer
* 200 g geriebener Mozzarella

1 Ofen auf 220 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Gnocchi nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen Kohlrabi und Möhren schälen und würfeln. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gemüsebrühe im Topf erhitzen. Kohlrabi, Möhren, Lauch und Blumenkohl in die Brühe geben und zugedeckt 5 Min. dünsten. Abgießen, dabei die Brühe auffangen und abtropfen lassen.

3 Oliven in Scheiben schneiden. Frischkäse, aufgefangene Gemüsebrühe, Oregano und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Gegarte Gnocchi, gedünstetes Gemüse und Oliven in einer Auflaufform vermischen. Frischkäsesoße darübergießen und mit dem Mozzarella bestreuen.

5 Auflauf 15 Min. auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens überbacken. Vor dem Servieren etwa 5 Min. ruhen lassen.

ZUBEREITUNG 30 Min.





Gratinierte Tortellini mit Bohnen und Tomaten

ZUTATEN für 4 Personen

- * 250 g grüne Bohnen * Salz
- * 600 g Tortellini (Kühlregal)
- * 2 Zwiebeln * 1 Knoblauchzehe
- * 200 g Tomaten * 8 Salbei-blättchen * 80 g Bresaola
- * 50 g Butter * 3 EL Olivenöl
- * Pfeffer * 250 g Mozzarella

1 Bohnen putzen, waschen und 8 Min. in kochendem Salzwasser garen. Anschließend Bohnen abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

2 Inzwischen Tortellini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

3 Die Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und achtern. Die Salbeiblättchen waschen und trocken tupfen, grob hacken. Bresaola in Streifen schneiden.

4 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter und Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Bohnen kurz mitdünsten. Tortellini und Salbei dazugeben, Bresaola unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Mozzarella in Stücke zupfen und darauf verteilen. Tortellini im vorgeheizten Ofen 15–20 Min. gratinieren, dann aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.



Kaninchen im Brotmantel mit gebratenen Thymiankartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

* 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln * Salz * 500 g Baby-möhren mit Grün * 400 g Kaninchenfilets * Pfeffer * 6–7 EL Olivenöl * 2 Scheiben Tramezzini-Brot (alternativ 4 Scheiben Sandwich-Toastbrot) * 50 g weiche Kräuterbutter * 10 Stiele Thymian * 2 EL Butter * 1 EL Zucker

1 Kartoffeln schälen, 15–20 Min. in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen, ausdampfen lassen und in Würfel schneiden. Die Möhren waschen und schälen, dabei etwas vom Grün stehen lassen.

2 Die Kaninchenfilets rundum mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Brotscheiben auf der Arbeitsfläche überlappend nebeneinanderlegen. Mit einem Nudelholz so dünn wie möglich

ausrollen. Die Brotplatte gleichmäßig mit der weichen Kräuterbutter bestreichen. Die gebratenen Kaninchenfilets auf das untere Ende der Brotplatte setzen, diese einrollen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann 2–3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Das umwickelte Fleisch mit der Nahtseite nach unten hineinlegen und anbraten, dann unter Wenden rundherum goldbraun anbraten. Die Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten in 15 Min. fertig garen.

4 Inzwischen den Thymian waschen und trocken schüteln. Die Blättchen abzupfen. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 6–8 Min. rundherum knusprig braten. Thymian dazugeben und die Kartoffeln mit Salz würzen. Die Butter und den

Zucker in einer zweiten Pfanne erhitzen. Möhren darin 3–4 Min. andünsten. 100 ml Wasser dazugeben und die Möhren etwa 5 Min. zugedeckt garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Kaninchenrolle aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Min. ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Mit den gebratenen Thymiankartoffeln und den Möhren auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.

TIPP: Für eine cremige Variante können Sie anstelle von kross gebratenen Thymiankartoffelwürfeln auch ein Kartoffelpüree oder einen Kartoffelstampf als Beilage zu diesem Gericht reichen. Den Thymian in 2 EL Butter erhitzen und diese Mischung darüberträufeln.

Rucolarisotto mit karamellisiertem Frühlingszwiebel-Radieschen-Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Schalotte * 1 Knoblauchzehe
- * 5 EL Olivenöl * 300 g Risottoreis
- * 100 ml trockener Weißwein
- * Etwa 1 l heiße Gemüsebrühe
- * 50 g Rucola * 1 Bund Frühlingszwiebeln * 1 Bund Radieschen
- * 1 EL Zucker * Salz * Pfeffer
- * 5 EL frisch geriebener Parmesan
- * 1 EL kalte Butter

1 Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls unter Rühren glasig werden lassen.

2 Den Reis mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Kellenweise heiße Brühe dazugeben und unter Rühren verkochen lassen. Immer erst

weitere Brühe dazugeben, sobald die Flüssigkeit wieder verkocht ist. Das Risotto auf diese Weise in etwa 25 Min. garen, bis der Reis bissfest und das Risotto schön cremig ist.

3 In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dann grob hacken und mit 3 EL Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren.

4 Frühlingszwiebeln und Radieschen putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln schräg in etwa 1 cm breite Stücke schneiden, die Radieschen vierteln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Radieschen darin bei mittlerer Hitze 5–10 Min. garen. Mit dem Zucker bestreuen und diesen

leicht karamellisieren lassen. Das Gemüse vom Herd nehmen, salzen und pfeffern.

5 Den pürierten Rucola sowie geriebenen Parmesan und kalte Butter unter das Risotto rühren und dieses mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rucolarisotto auf Teller verteilen und mit dem karamellisierten Frühlingszwiebel-Radieschen-Gemüse obenauf servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.

TIPP: Anstelle von Radieschen können Sie auch einen in kleine Würfel geschnittenen Kohlrabi verwenden. Dieser lässt sich ebenfalls hervorragend braten und karamellisieren.



Schweinefilet mit Olivenhaube und Caponata

ZUTATEN für 4 Personen

* 4 Stiele Petersilie * 100 g grüne Oliven, entsteint * 5 EL Olivenöl
* 2 EL Semmelbrösel * 1 TL brauner Zucker * Salz * Pfeffer
* 600 g Schweinefilet * 1 Aubergine
* 2 rote Zwiebeln * 300 g Zucchini
* 4 Stangen Staudensellerie
* 400 g geschälte Tomaten (Dose)
* 1 EL Zucker * 1 EL Weißweinessig
* 2 EL Rosinen * 4 Stiele Basilikum

1 Petersilie waschen und trocknen. Blättchen hacken. Oliven hacken. Alles in eine Schüssel geben. 1 EL Olivenöl, Semmelbrösel, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Paste vermengen.

2 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Filet salzen und pfeffern. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch etwa 5 Min. scharf anbraten. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ruhen lassen. Paste als Haube auf das Filet geben, andrücken und im Ofen 30 Min. garen.

3 Gemüse putzen und klein schneiden. Restliches Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Aubergine 6 Min. weich dünsten. Salzen und pfeffern, Zucchini und Sellerie dazugeben und 4 Min. mitdünsten. Geschälte Tomaten in der Dose zerdrücken und mit Zucker, Essig und Rosinen zum Gemüse geben. Caponata salzen und pfeffern. Basilikum waschen und trocknen. Blättchen grob zerzupfen. Unter Caponata mengen.

4 Filet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Caponata servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.



*Köstlichkeiten fürs Büfett

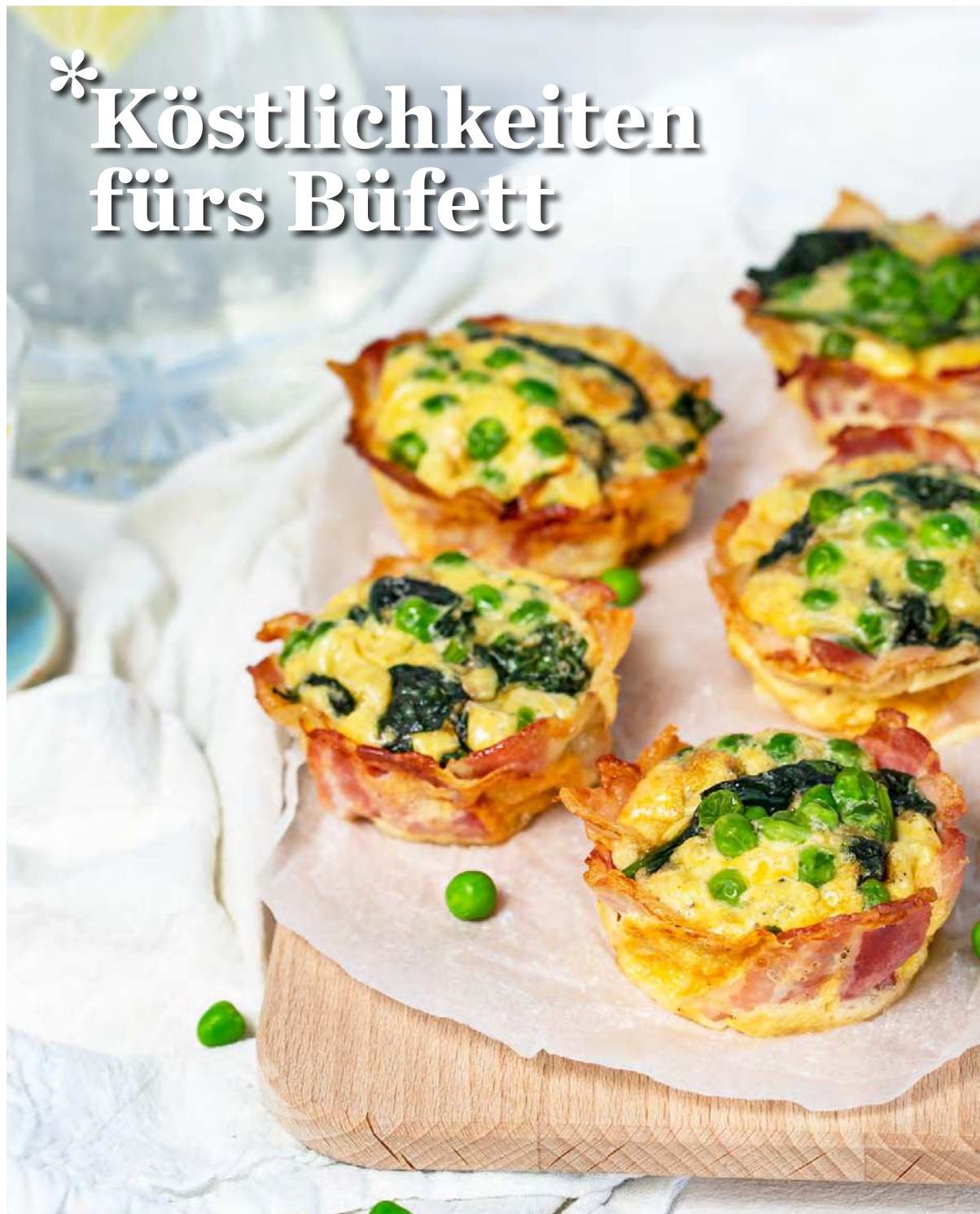
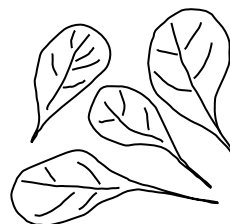




Foto: Kathrin Knoll (0) | Illustration: Sarah Schulte-Hütte

Laden Sie Freunde und Familie zum Frühlingsbrunch ein: Mit diesen herzhaften und süßen Leckereien werden Sie alle Gäste begeistern



Bacon-Muffins mit Spinat, Erbsen und Ei

ZUTATEN für 12 Stück

* 100 g TK-Erbsen * Salz * 100 g Baby-Spinat * 10 Eier
* Pfeffer * 18 dünne Scheiben Frühstücksspeck

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 6 Min. garen. Abgießen und beiseitestellen.

2 Den Spinat waschen, trocken schütteln und in Salzwasser 2 Min. blanchieren. Spinat herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Eier mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer mit einer Gabel verquirlen. Speck in der Mitte halbieren.

4 12 Muffinformen mit jeweils 3 Hälften Speck auslegen und Gemüse in jede Mulde geben. Die Ei-Masse über das Gemüse bis zum Rand in jede Form einfüllen. Muffins in den Ofen schieben und 30 Min. backen. Warm oder kalt servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.



Kartoffel-Möhren-Puffer mit Räucherforelle

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Zwiebel * 600 g Möhren
- * 600 g Kartoffeln * 3 Eier
- * 80 g Mehl * Salz * Pfeffer
- * 4–6 EL Rapsöl * 2 EL Meerrettich (Glas) * 300 g Schmand
- * 200 g geräucherte Forellenfilets

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren und Kartoffeln ebenfalls schälen, waschen, trocken tupfen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Zwiebel, Eier, Mehl, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einem glatten Teig rühren.

2 Das Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Etwa 2 EL Möhren-Kartoffel-Masse pro Puffer in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–5 Min. goldbraun backen. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Meerrettich und Schmand glatt rühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Forellenfilets in kleine Stücke teilen. Puffer mit etwas Meerrettichcreme bestreichen, mit etwas Forellenfilet belegen, servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.

TIPP: Rühren Sie noch etwas fein gehackten Dill unter die Meerrettichcreme und würzen Sie die Puffer mit etwas frisch geriebener Muskatnuss.

Käse-Schinken-Waffeln mit Radieschen-Dip

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Bund Schnittlauch * 5 Stiele glatte Petersilie * 1 Schalotte
* 75 g Bergkäse * 100 g weiche Butter + etwas mehr zum Fetten des Waffeleisens * 3 Eier * 250 g Mehl
* 1/2 Pck. Backpulver * 1/2 TL Cayennepfeffer * Salz * Pfeffer
* 150 g Schinkenwürfel * 1 Bund Radieschen * 1 Beet Kresse
* 150 g Frischkäse * 150 g Quark

1 Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken tupfen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Die

Schalotte schälen und fein würfeln. Den Bergkäse fein reiben.

2 Butter und Eier in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit 125 ml Wasser in die Butter-Mischung rühren. Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zugeben, die Hälfte des Schnittlauchs, Petersilie, Schalotte, geriebenen Bergkäse und Schinkenwürfel zugeben, alles gut vermengen. 10–15 Min. ruhen lassen.

3 Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in dünne

Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen. Frischkäse und Quark glatt rühren. Übrigen Schnittlauch, Radieschen und Kresse zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Ein Waffeleisen vorheizen, ggf. mit etwas Butter einpinseln. Nach und nach immer 1 kleine Kelle Teig in das Waffeleisen geben und goldbraun ausbacken. Waffeln mit Radieschen-Dip anrichten und servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.





Tomaten-Basilikum-Omelett im Glas

ZUTATEN für 6 Personen

* 4 Stiele Basilikum * 4 getrocknete Tomaten in Öl (Glas) * 12 Eier
* Meersalz * Pfeffer * 100 g Feta

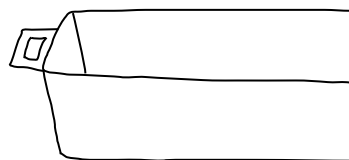
1 Das Basilikum waschen und trocken schleudern. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.

2 Eier in eine Schüssel schlagen und mit dem Basilikum und den getrockneten Tomaten vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Feta dazubröseln und untermischen.

3 Die Eimasse in 6 kleine Einmachgläser (à 160 ml) füllen. Etwa 500 ml heißes Wasser in einen breiten Topf gießen, die

Gläser hineinstellen. Deckel auflegen, die Omeletts bei geringer bis mittlerer Hitze etwa 25 Min. dämpfen lassen. Dabei zwischen durch den Deckel anheben. Heiß oder kalt servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.



Gemüseauflauf mit Eiern

ZUTATEN für 4 Personen

- * 200 g Emmentaler * 1 Blumenkohl * 1 Brokkoli * 1 Romanesco
- * Salz * 5 EL Olivenöl * 150 g Crème fraîche * 7 Eier * Pfeffer
- * Edelsüßes Paprikapulver

1 Den Emmentaler fein reiben. Blumenkohl, Brokkoli und Romanesco waschen, vom Strunk entfernen, in Röschen zerteilen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser 5 Min. garen. Abgießen und in eine Auflaufform geben.

2 Geriebenen Käse, Olivenöl, Crème fraîche und Eier mithilfe eines Schneebesens verquirlen. Mit etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Eier-Käse-Masse über das Gemüse in der Auflaufform gießen und den Auflauf 20–30 Min. backen.

ZUBEREITUNG 45 Min.





Spinat-Blätterteigteilchen

ZUTATEN für 6 Stück

* 60 g Pinienkerne * 300 g Blattspinat * 1 Knoblauchzehe
* 1 EL Olivenöl * 1 TL Zitronensaft
* Salz * Pfeffer * 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss * 1 Ei
* 1 EL Milch * 200 g Tomaten
* 150 g Feta * 1 Rolle frischer Blätterteig * 1 EL Sesamsamen

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Abkühlen lassen und hacken. Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Anschließend fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 In einer Schüssel Spinat mit Knoblauch, den Pinienkernen, Öl, Zitronensaft, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer sowie Muskat vermengen. Ei mit Milch verquirlen.

3 Tomaten waschen und würfeln. Feta in Würfel schneiden.

4 Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausrollen und die Spinatmasse der Länge nach mittig darauf verteilen. Erst den Feta, dann die Tomaten gleichmäßig darübergeben. Den Blätterteig aufrollen, dabei die Rolle mit der Naht nach unten legen.

5 Rolle in 6 Teilchen schneiden und auf das mit Backpapier vorbereitete Backblech setzen. Mit der Eiermilch bestreichen und mit etwas Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Min. backen. Herausnehmen und sofort genießen.

ZUBEREITUNG 50 Min.



Salat von gebratenen Ravioli und Spinat mit Möhrensoße

ZUTATEN für 4 Personen

* Salz * 200 g Möhren * 2 Knoblauchzehen * 500 g vegetarisch gefüllte Ravioli (Kühlregal)
 * 3 EL Olivenöl * 150 g Babyspinat
 * 50 g Crème fraîche * 50 ml Orangensaft * Pfeffer * Etwas Zucker
 * Etwas frisch geriebene Muskatnuss

1 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Möhren und Knoblauch schälen. Möhren in grobe Scheiben schneiden, Knoblauchzehen halbieren.

Ravioli ins kochende Salzwasser geben. Ravioli 1–2 Min. ziehen lassen, anschließend herausheben, abtropfen lassen. Möhren ins kochende Salzwasser geben und 12 Min. köcheln lassen, abgießen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ravioli darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den Knoblauch während der letzten 5 Min. mitbraten. In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.

3 Die Möhren mit gebratenem Knoblauch, Crème fraîche und Orangensaft in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken.

4 Ravioli, Spinat und Möhrensoße vorsichtig vermengen. Raviolisalat auf Teller verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 25 Min.

Spinat-Ziegenkäse-Tartelettes mit Wachtelei

ZUTATEN für 8 Stück

* 250 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten * 50 g Polenta-Grieß
* 1 EL Zucker * Salz * 150 g kalte Butter in Stückchen + etwas mehr zum Fetten der Formen * 2 Schalotten * 1 Knoblauchzehe
* 500 g Blattspinat * 1 EL Öl
* Etwas frisch geriebene Muskatnuss * Pfeffer * Einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
* 200 g Ziegenfrischkäse * 3 Eier
* 100 ml Milch * 8 Wachteleier

1 Für den Teig Mehl, Polenta-Grieß, Zucker und 1 TL Salz in einer Schüssel vermengen. Die Butterstückchen nach und nach dazugeben. Nach und nach etwa 100 ml eiskaltes Wasser zum Teig geben, bis die Zutaten sich gerade eben verbinden. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen.

2 Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin kurz andünsten, den Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Alles kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Tarteletteförmchen (Ø 10 cm) mit etwas Butter einfetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 8 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils rund ausrollen und die vorbereiteten Förmchen damit auskleiden, dabei jeweils einen kleinen Rand bilden. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den Teig mit Backpapier

und getrockneten Hülsenfrüchten belegen und etwa 15 Min. im vorgeheizten Backofen blindbacken.

4 Ziegenfrischkäse, Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Masse unter den abgekühlten Spinat rühren.

5 Backpapier samt Hülsenfrüchten vom Teigboden entfernen. Die Spinat-Ziegenkäsefüllung gleichmäßig auf die Böden verteilen. Die Wachteleier einzeln in einer Tasse aufschlagen und vorsichtig jeweils ein Ei in ein Förmchen gleiten lassen. Tartelettes im Ofen in etwa 30 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und noch warm servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 45 Min.



Spinat-Porree-Suppe mit pochiertem Ei

ZUTATEN für 4 Personen

- * 400 g mehligkochende Kartoffeln
- * 3 Stangen Porree * 1 EL Butter
- * 1 l heiße Gemüsebrühe * Salz
- * Pfeffer * 400 g Babyspinat
- * 3 EL Essig * 4 Eier * 200 g Sahne
- * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * 1 Pck. Rote-Bete-Sprossen

1 Kartoffeln schälen und würfeln. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln und Lauch in einem Topf in der Butter andünsten. Alles mit Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.

2 Spinat waschen und trocken schleudern. 1 Handvoll zum Garnieren beiseitelegen. Übrigen Spinat zur Suppe geben, aufkochen und weitere 5 Min. köcheln.

3 In einem weiteren Topf reichlich Wasser mit Essig erhitzen, dabei nicht kochen lassen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen, die aufgeschlagenen Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen. Je 3–5 Min. garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

4 Sahne in die Suppe geben und diese mit dem Stabmixer pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Sprossen waschen. Die Suppe mit je 1 pochiertem Ei sowie Sprossen und übrigem Spinat servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.





Eiersalat

ZUTATEN für 4 Personen

- * 9 Eier * 1 TL mittelscharfer Senf
- * Pfeffer * Salz * 1 ½ EL Zitronensaft * 250 ml Sonnenblumenöl
- * 1 kleine rote Zwiebel * 5 Radieschen * ½ Apfel * 60 g Joghurt
- * 1 EL heller Balsamicoessig
- * 1 Beet Kresse

1 8 Eier anstechen, in kochendem Wasser in etwa 10 Min. hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

2 Übriges Ei in eine hohe Rührschüssel geben, Senf, Pfeffer, 1 Prise Salz sowie 1 EL Zitronensaft zugeben und mit den Quirlen des Handrührgeräts auf höchster Stufe vermengen. Erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl langsam das Öl zugeben, dabei immer weiter mixen, bis die Mayonnaise emulgiert ist. Dann 60 g der Mayonnaise abnehmen, den Rest kalt stellen und anderweitig verwenden.

3 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Radieschen putzen und ebenfalls fein würfeln. Den Apfel vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Mayonnaise, Joghurt, Balsamico, 1 TL Zitronensaft sowie 1 TL Salz mit den Zwiebel-, Radieschen- und Apfelwürfeln verrühren.

4 Eier in Würfel schneiden und vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Mit der Kresse garnieren und servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.



Käse-Eier-Nester

ZUTATEN für 8 Stück

* 350 g vorwiegend festkochende Kartoffeln * 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) * 75 g Ricotta
 * 75 g frisch geriebener Parmesan
 * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * Salz * Pfeffer * 50 g Parmaschinken * 2 Stiele Majoran
 * 8 Eier

1 Die Kartoffeln waschen, in wenig Wasser etwa 20 Min. garen. Dann abgießen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln anschließend pellen und auf der Küchenreibe grob reiben.

2 Getrocknete Tomaten abgießen und abtropfen lassen,

dabei etwas Öl auffangen. Die Tomaten dann in kleine Stücke schneiden. 8 Mulden eines Muffinblechs mit dem aufgefangenen Tomatenöl einfetten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die geriebenen Kartoffeln mit Tomaten, Ricotta und 60 g Parmesan in eine Schüssel geben und gut vermengen. Masse kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, dann in die vorbereiteten Mulden geben und mit den Fingern am Rand so hoch drücken, dass Nester entstehen. Diese im vorgeheizten Ofen etwa 15 Min. vorbacken. In der Zwischenzeit

den Schinken in feine Streifen schneiden. Den Majoran waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken.

4 Die Nester aus dem Ofen nehmen. Jeweils 1 Ei in die Mitte schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schinkenstreifen, Majoran und übrigen Parmesan darauf verteilen. Käsenester in 12–14 Min. fertig backen. Dann in der Form kurz abkühlen lassen, herauslösen und servieren. Perfekt zum Brunch oder serviert mit einem gemischten Salat.

ZUBEREITUNG 1 Std.

Frittierte Hack-Eier

ZUTATEN für 8 Stück

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

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

tupfen. Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken.

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

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

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

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

ZUBEREITUNG 40 Min.



Vollkorn-Frühstücksbrötchen

ZUTATEN für 16 Stück

* 240 g Quinoa * 150 g Vollkornreis
 * 120 g getrocknete Kichererbsen
 * 70 g Buchweizen * 1 TL Backpulver * 1 Pck. Trockenhefe
 * 1/2 TL Zucker * 1/2 TL Kreuzkümmelpulver * 1 1/2 TL Salz
 * 15 g Flohsamenschalenpulver
 * 350 ml Mineralwasser mit Kohlensäure * 1 1/2 EL Apfelessig
 * Nach Belieben einige Kerne und Samen (Mohn- und Sesamsaat, Sonnenblumenkerne)

1 Quinoa in einem Sieb waschen, gut abtropfen lassen. Mit Reis, Kichererbsen und Buchweizen im Multizerkleinerer fein mahlen. 50 g der Mischung abnehmen und für die Bearbeitung beiseitestellen.

2 Backpulver, Hefe, Zucker, Kreuzkümmel, Salz und Flohsamenschalen vermengen. Mineralwasser und Essig zugießen und zu einem Teig verkneten. Je nach Konsistenz des Teigs noch Wasser oder Mehlmischung zugeben. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Blech mit Backpapier auslegen.

3 Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teig in 4 Teile teilen. Rundherum bemehlen, Teile wiederum in 4 Portionen teilen und zu Brötchen formen. Auf das Blech legen, 1 Std. gehen lassen.

4 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine ofenfeste Schüssel mit Wasser auf den Boden stellen. Brötchen mit Wasser bestreichen, mit Sesam, Mohn und anderen Saaten bestreuen. 25 Min. backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG 50 Min.

zzgl. 2 Std. Ruhezeit





BRUNCH



Hackfleisch-Möhren-Quiche

ZUTATEN für 12 Stücke

- * 250 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * Salz
- * 3 Eier
- * 100 g Butter + etwas mehr zum Fetten der Form
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 400 g Möhren
- * 1 EL Olivenöl
- * 200 g gemischtes Hackfleisch
- * Pfeffer
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 1 Beet Kresse
- * 3 Stiele Petersilie
- * ¼ Bund Schnittlauch
- * 80 ml Milch
- * 80 g Frischkäse
- * 100 g Bergkäse

1 Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei, Butter in Stückchen und 1–2 EL Wasser in eine Schüssel geben, zu glattem Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln, 30 Min. kalt stellen.

2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein

würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

3 Möhren in Gemüsebrühe 8–10 Min. dünsten. In der Zwischenzeit Kresse vom Beet schneiden, waschen, trocken tupfen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen. Petersilienblättchen abzupfen, fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4 Für den Guss übrige Eier, Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Milch, Frischkäse, etwas

Salz und Pfeffer verquirlen. Bergkäse reiben. Möhren abgießen und gut abtropfen lassen.

5 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Quicheform (Ø 24 cm) mit etwas Butter fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Größe der Form zzgl. Rand ausrollen. Form damit auskleiden.

6 Hackfleisch-Mischung auf Quicheboden verteilen. Möhren darübergeben, mit Guss bedecken, mit geriebenen Käse bestreuen, im Ofen 40 Min. goldbraun backen.

ZUBEREITUNG 1 Std. 45 Min.

Frühstücks- muffins mit Cranberrys und Kürbiskernen

ZUTATEN für 12 Stück

* 250 g kernige Haferflocken
* 2 reife Bananen * 250 ml Butter-
milch * 80 ml Rapsöl + etwas mehr
zum Fetten der Form * 2 TL Back-
pulver * 1 TL Zimtpulver
* 30 g getrocknete Cranberrys
oder Rosinen * 10 g Leinsamen
* 20 g Kürbiskerne + etwas mehr
zum Garnieren

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/
Unterhitze vorheizen. Hafer-
flocken in einen Multizerkleinerer
geben und zu Mehl mahlen.
Bananen, Buttermilch und Öl in
eine Rührschüssel geben und mit
einem Pürierstab pürieren.

2 Hafermehl, Backpulver, Zimt
sowie Cranberrys, Leinsamen
und 20 g Kürbiskerne zufügen
und zu einem geschmeidigen Teig
vermengen.

3 Ein Muffinblech großzügig
fetten, den Teig einfüllen, mit
einigen Kürbiskernen garnieren
und 30 Min. im Ofen backen.
Anschließend mindestens 15 Min.
abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG 50 Min.

TIPP: Aus dem Teig kann man
auch ein Brot backen. Dafür
anstatt eines Muffinblechs eine
Kastenform (Länge 24 cm) fetten
und den Teig darin etwa 10 Min.
länger backen.





Was Sie über Eier wissen müssen

Die runden Alleskönner sind nicht nur lecker und gesund, sondern können auch beim Abnehmen helfen. Deshalb sollten Eier ruhig öfter auf dem Speiseplan stehen

KLEIN, ABER OHO

Eier liefern viele wertvolle Nährstoffe. Neben Eiweiß auch gute Fette, die Vitamine A, D, E und K, B-Vitamine und den Mineralstoff Calcium. Auch, wenn Eier verhältnismäßig viel Cholesterin enthalten, weiß man heute, dass sie bei gesunden Menschen (auch bei täglichem Verzehr) die Blutfettwerte nicht erhöhen. Nur, wer empfindlich auf Cholesterin reagiert oder unter Diabetes leidet, sollte nicht mehr als zwei Eier pro Woche essen.

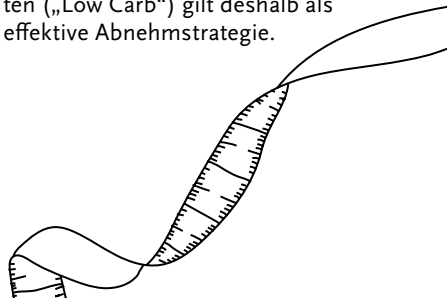


EINE BESONDERE RARITÄT

In China gelten „Tausend-jährige Eier“ als kulinarische Delikatesse. Das sind über mehrere Monate fermentierte Enten- oder Hühnereier, deren Eiweiß fast schwarz und geleeartig und das Eigelb dunkelgrün und quarkig wird. Diese Eier sind ungekühlt bis zu drei Jahre haltbar und werden vor allem in asiatischen Ländern als Vorspeise oder als Snack mit Sojasoße, Essig und Ingwer serviert.

EIWEISS HILFT BEIM ABNEHMEN

Eier haben nur etwa 154 Kilokalorien und liefern dafür 13 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Dank des hohen Eiweißgehalts machen sie lange satt und halten den Blutzuckerspiegel stabil. Gut zu wissen: Unser Körper verbraucht mehr Energie für den Abbau von Eiweiß als für Kohlenhydrate oder Fette. Die Kombination von viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten („Low Carb“) gilt deshalb als effektive Abnehmstrategie.





ACH, DU DICKES EI

Die größten Eier der Welt legt der Strauß: Ganze 1,5 Kilogramm wiegt ein Straußenei im Schnitt, das geschmacklich dem vom Hühnerei sehr ähnelt. Eines der Eier kann in etwa 20–24 Hühnereier ersetzen. Das ist besonders praktisch, wenn Sie sich an Backrezepten versuchen wollen, die viele Eier benötigen.

WAS BEDEUTET DER CODE AUF DEM EI?

In Europa muss jedes Hühnerei einen Kennzeichnungscode tragen. An ihm können Sie ganz einfach die Haltungsform erkennen (0: ökologische Haltung, 1: Freilandhaltung, 2: Bodenhaltung, 3: Kleingruppenhaltung). Außerdem ist immer das Herkunftsland (DE: Deutschland, AT: Österreich, BE: Belgien, NL: Niederlande) und die Legebetriebsnummer aufgedruckt.



WERTVOLLES EIWEISS

In der Regel kann tierisches Eiweiß vom Körper besser verwertet werden als pflanzliches, da es in seiner Struktur unseren körpereigenen Proteinen ähnlicher ist. Wie viel Gramm Körperprotein aus 100 Gramm Nahrungsprotein gebildet werden kann, gibt die sogenannte biologische Wertigkeit an. Eier gelten hier als Referenzwert und haben die für ein einzelnes Lebensmittel höchste biologische Wertigkeit von 100 – echte Kraftpakete!

IMMER SAUBER ARBEITEN

Waschen Sie Ihre Hände und alle Küchenutensilien immer direkt ab, wenn diese mit rohen Eiern oder Eierschale in Berührung gekommen sind. Denn auf der Schale können sich Salmonellen befinden, die oft zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Bewahren Sie Eier im Kühlschrank so auf, dass sie keine anderen Lebensmittel, die Sie roh essen möchten, berühren. Wenn Sie Eier mit beschädigter Schale haben, sollten Sie diese immer erhitzen, damit mögliche Salmonellen abgetötet werden.

SO FINDEN SIE HERAUS, OB DAS EI NOCH GUT IST

Beim Schüttel-Test nehmen Sie das Ei in die Hand und schütteln es vorsichtig. Wenn das Eiweiß nicht mehr ganz fest ist, dann sollten Sie ein Glucksen hören. Dann ist das Ei leider nicht mehr gut. Wenn Sie kein Geräusch hören, können Sie das Ei noch verarbeiten. Der Licht-Test ist ein weiterer Test, um zu checken, ob die Eier noch brauchbar sind: Halten Sie das rohe Ei vor eine starke Lichtquelle. Die sehr lichtdurchlässige Schale verrät Ihnen, dass das Ei noch vollkommen in Ordnung ist.



EINFACH BELIEBT

Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung ermittelt jedes Jahr den Verbrauch von Eiern in ganz Deutschland. Im Jahr 2018 wurden rund 19,5 Milliarden Eier von uns verzehrt. Statistisch gesehen bedeutet das, dass jeder Deutsche im Jahr im Schnitt 235 Eier isst. Besonders beliebt sind die Frühstückseier, Spiegel- und Rühreier und natürlich Eier als Bestandteil im Kuchen.



*Leckeres mit Lamm





TIPP: Wenn Sie keinen Tontopf besitzen, können Sie auch einen backofengeeigneten Bräter für die Zubereitung der Lammkeule nehmen.

*Lamm ist eine wahre Delikatesse.
Wir zeigen, wie Sie das zarte Fleisch
besonders raffiniert zubereiten*

Lammkeule im Tontopf

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE LAMMKEULE

- * 1 Lammkeule mit Knochen (etwa 1,8 kg)
- * Salz * Grob geschroteter bunter Pfeffer
- * 2 Knoblauchzehen * 2 Zwiebeln * 300 ml Lammfond
- * 150 ml Rotwein * 2 Lorbeerblätter * 2 Brühwürfel
- * 6 Stiele Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Majoran)
- * 350 g Pastinaken * 150 g Möhren
- * 250 g Kirschtomaten

FÜR DEN ZITRONEN-SCHNITTLAUCH-DIP

- * 1 kleine unbehandelte Zitrone * 200 g Dickmilch
- * 1 TL Honig * 3 Stiele Schnittlauch * Salz * Pfeffer

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammkeule waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen vorbereiteten Tontopf legen. Knoblauch und Zwiebeln schälen, in Stücke schneiden, mit Lammfond, Rotwein, Lorbeerblättern und Brühwürfeln dazugeben und abgedeckt etwa 1 ¼ Std. im Backofen schmoren.

2 Kräuter waschen. Pastinaken und Möhren schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Tomaten waschen, mit dem übrigen Gemüse und Kräutern zu der Lammkeule geben und ohne Deckel weitere 45–60 Min. bei 180 °C garen.

3 Für den Dip Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Dickmilch, etwas Zitronenabrieb und -saft sowie Honig verrühren. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Röllchen schneiden, zu dem Dip geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Fleisch der Lammkeule vom Knochen schneiden, mit dem Gemüse und etwas Bratenfond auf Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNG 2 Std. 40 Min.



LAMM



Geschmorte Lammschulter mit Feigen-Rote-Bete-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- * 500 g Rote Bete * 1 Gemüsezwiebel * 3 Knoblauchzehen
- * 4 Zweige Rosmarin * 2 Stiele Salbei * 1 Lammschulter (etwa 800 g)
- * Salz * 6 EL Olivenöl * 2 EL Tomatenmark * 200 ml Lammfond
- * 200 ml Tomatensaft * 60 g Pinienkerne * 3 EL heller Balsamicoessig * 1 TL Senf * 1 TL Honig
- * Pfeffer * 150 g Feldsalat
- * 2 Feigen * 50 g Parmesan
- * 1 Ciabatta

1 Die Rote-Bete-Knollen waschen und in kochendem Wasser je nach Größe 35–45 Min. garen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Rosmarin und Salbei waschen und trocken tupfen. Die Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Lammschulter waschen, trocken tupfen und grob

von Fett und Sehnen befreien, rundherum salzen und mit den gehackten Kräutern einreiben.

2 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Lammschulter darin rundherum anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Hälfte des Lammfonds sowie der Hälfte des Tomatensafts ablöschen und 30 Min. zugedeckt im vorgeheizten Ofen schmoren.

3 Die Rote Bete abgießen, abschrecken und schälen, dabei Einmalhandschuhe tragen. Die Knollen in Achtel schneiden und abkühlen lassen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Übriges Öl, Balsamicoessig, Senf und Honig zu einem Dressing verrüh-

ren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Roten Bete vermischen und etwas ziehen lassen.

4 Deckel vom Bräter entfernen und Lammschulter wenden. Übrigen Fond sowie Tomatensaft über das Fleisch gießen und dieses weitere 30 Min. offen zu Ende garen lassen.

5 Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Feigen waschen und achteln. Den Parmesan in grobe Späne hobeln. Feldsalat, Feigen und Pinienkerne vorsichtig unter die Rote Bete heben. Den Salat mit Parmesanspänen garnieren und zusammen mit dem Ciabatta zur Lammschulter servieren.

ZUBEREITUNG 2 Std. 20 Min.

Lammkarree mit Parmesankruste

ZUTATEN für 4 Personen

* Je 200 g gelbe und grüne Zucchini * Je 1 gelbe und rote Paprikaschote * 10 EL Olivenöl * Salz * Pfeffer * 2 EL Balsamicoessig * 1 EL Honig * 800 g Lammkarree, küchenfertig * 3 Schalotten * 1 Bund Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Oregano) * 40 g Semmelbrösel * 60 g frisch geriebener Parmesan * 60 g weiche Butter * 1 Eigelb * 1 EL Senf * 100 g Feldsalat * 200 g Mozzarella * 2 EL geröstete Pinienkerne

1 Backofengrill vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln und mit der Hautseite nach oben auf einen Rost setzen. 8–12 Min. grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt auskühlen lassen. 3 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin von beiden Seiten anbraten. Salzen, pfeffern und in eine Schüssel geben. Paprika enthäuten, in Streifen schneiden und dazugeben. 5 EL Öl, Essig und Honig verrühren, mit Zucchini und Paprika vermengen.

2 Das Lammkarree salzen und pfeffern. Schalotten schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Schalotten, Kräuter, Semmelbrösel, Parmesan, Butter und Eigelb vermischen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten. Das Fleisch in



der Pfanne im Ofen etwa 10 Min. garen, dann mit Senf bestreichen und die Kräutermasse darauf verteilen. Im Ofen 5–10 Min. gratinieren, dann kurz ruhen lassen.

4 Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleu-

dern. Mozzarella zerzupfen. Feldsalat mit Zucchini, Paprika, Mozzarella und Pinienkernen mischen. Das Lammkarree in Portionen schneiden und mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.



Lammhaxen mit gebackenen Kartoffeln und Möhren

ZUTATEN für 4 Personen

- * 4 Lammhaxen (à etwa 400 g)
- * Salz * Pfeffer * 1 Stange Staudensellerie * 1/2 Stange Porree
- * 6 Möhren * 3 Knoblauchzehen
- * 6 EL Olivenöl * 2 EL Tomatenmark * 300 ml trockener Rotwein
- * 300 ml Lammfond * 3 Zweige Rosmarin * 1 Lorbeerblatt
- * 6 mittelgroße festkochende Kartoffeln

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haxen waschen und trocken tupfen, dann mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Sellerie, den Porree und die Möhren waschen und putzen, Möhren schälen. 2 Möhren (die übrigen beiseitelegen) sowie Sellerie und Lauch in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken.

2 2 EL Olivenöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Die Haxen darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten, dann herausnehmen und das vorbereitete Gemüse sowie den Knoblauch im Bratfett anbraten. Tomatenmark dazugeben und anrösten, dann alles mit Wein und Fond ablöschen. Die Haxen sowie 1 Zweig Rosmarin und das Lorbeerblatt in den Bräter geben und alles mit einem ofenfesten Deckel zugedeckt etwa 2 Std. im vorgeheizten Ofen schmoren. Zwischendurch einmal wenden.

3 Ein Backblech bereitstellen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Restliche Möhren der Länge nach vierteln. Beides auf das Backblech geben, dabei Platz für die 4 Lammhaxen lassen. Das Gemüse salzen, pfeffern und mit den Nadeln der übrigen 2 Rosmarinzweige bestreuen, dann mit 4 EL Olivenöl beträufeln.

4 Bräter nach 2 Std. aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 200 °C erhöhen. Lammhaxen aus dem Sud heben und auf das Blech neben das Gemüse setzen. Blech in den vorgeheizten Backofen geben. Gemüse und Fleisch 30–40 Min. backen. Das Gemüse sollte goldbraun sein. Haxen zwischendurch wenden, ggf. mit Alufolie abdecken.

5 Inzwischen den Sud durch ein Sieb in einen weiteren Topf abgießen, sodass Kräuter und Gemüse zurückgehalten werden. Sud bei großer Hitze einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebackenes Gemüse und Lammhaxen mit dem Sud beträufeln und auf dem Blech servieren.

ZUBEREITUNG 3 Std. 10 Min.

Lammgulasch mit Pastinaken-Sellerie-Stampf

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DAS GULASCH

* 600 g Lammgulasch * 2 EL Rapsöl * 2 Zwiebeln * 1 Knoblauchzehe
* 100 g Staudensellerie * 600 ml Lammfond * 200 ml Rotwein
* 2 Lorbeerblätter * 2 Wacholderbeeren * 200 g Kichererbsen (Dose) * 4 Frühlingszwiebeln
* 2 Stiele Zitronenmelisse
* 1–2 EL Honig * 3–4 EL dunkler Soßenbinder * Salz * Pfeffer

FÜR DEN PASTINAKEN-SELLERIE-STAMPF

* 500 g Pastinaken * 500 g Sellerie
* Salz * 100 ml Milch * 2 Stiele glatte Petersilie * Frisch geriebene Muskatnuss * Pfeffer * 5 g getrocknete Steinpilze * 40 g Butter

1 Für das Gulasch Lammfleisch trocken tupfen und in erhitztem Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln

würfeln und Knoblauch zerdrücken. Staudensellerie waschen, putzen, in Scheiben schneiden, mit Zwiebeln und Knoblauch zu dem Gulasch geben und ebenfalls anbraten. Lammfond und Rotwein angießen, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben, aufkochen und abgedeckt 40–50 Min. schmoren.

2 Kichererbsen abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Für den Pastinaken-Sellerie-Stampf Pastinaken und Sellerie schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 20 Min. garen.

4 Kichererbsen und Frühlingszwiebeln zum Gulasch geben

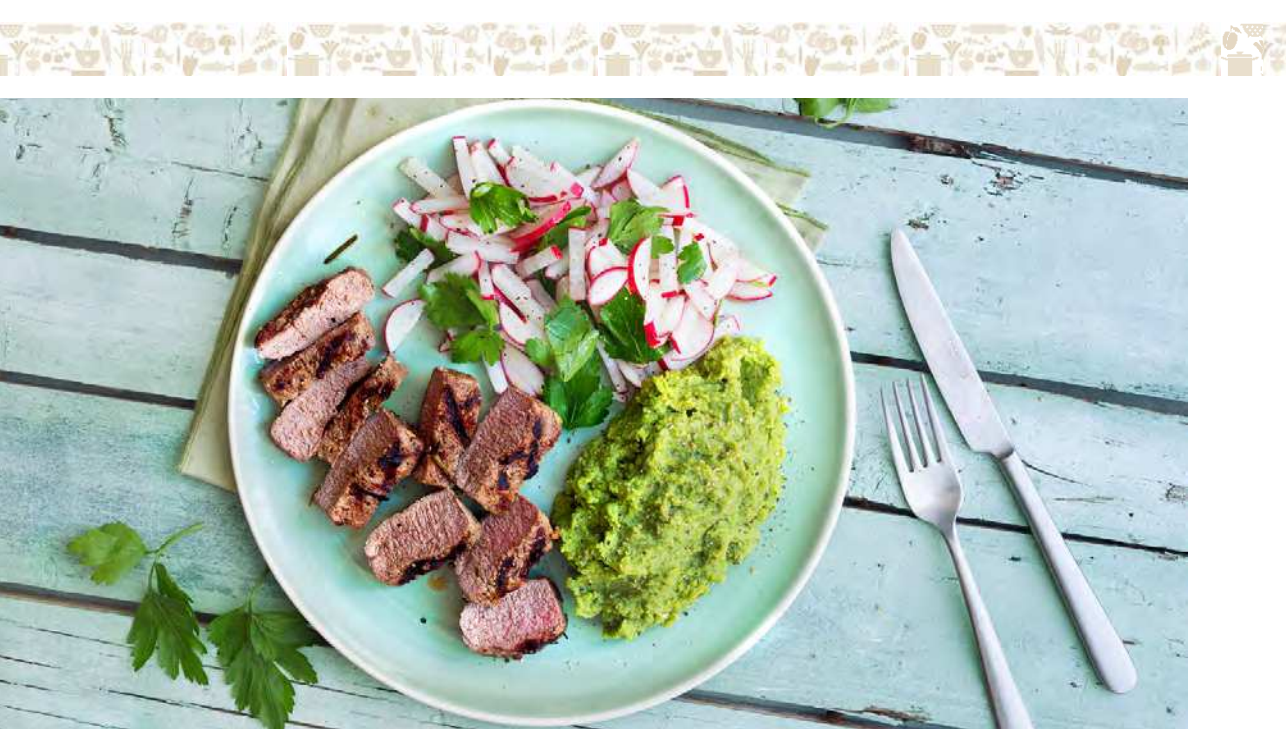
und miterhitzen. Gulasch mit Zitronenmelisse und Honig verfeinern, mit Soßenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Pastinaken-Sellerie-Mischung abgießen. Milch erhitzen, zu der Mischung geben und grob zerstampfen. Stampf mit Petersilie verfeinern und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

6 Für die Steinpilzbutter die Steinpilze am besten mit einer Küchenschere in kleine Stücke schneiden und in 1 TL Butter etwa 3 Min. dünsten. Übrige Butter untermischen, kurz mit erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gulasch und Stampf auf Tellern anrichten, mit der Steinpilzbutter beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.





Gebratener Lammlachs mit Erbsenpüree und Radieschensalat

ZUTATEN für 4 Personen

- * 4 Lammlachse (à etwa 150 g)
- * 2 Zweige Rosmarin * 4 Knoblauchzehen * 8 EL Olivenöl
- * 1,2 kg Erbsen in der Schote (etwa 500 g gepalzte Erbsen), alternativ 500 g TK-Erbsen * 1 mittelgroße mehligkochende Kartoffel
- * 1 Schalotte * 2 EL kalte Butter
- * 100 ml heiße Gemüsebrühe
- * 1 Bund Radieschen * 4 Stiele Petersilie * 3 EL heller Balsamicoessig * 1 Prise Zucker * Salz * Pfeffer

1 Am Vortag Lammlachse in einen Gefrierbeutel geben. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Ungeschälte Knoblauchzehen mit Messer andrücken. Knoblauch und Rosmarin zum Fleisch geben. 5 EL Olivenöl dazugießen und den Beutel gut verschließen. Alles gründlich vermengen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

2 Am Tag der Zubereitung die Erbsen pülen. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Erbsen, Kartoffel und Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit heißer Brühe ablöschen und in etwa 20 Min. weich garen.

3 Inzwischen Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und den Ofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Radieschen mit Essig, 3 EL Öl, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Das Lammfleisch aus dem Gefrierbeutel nehmen und ohne Zugabe von Fett bei großer Hitze etwa 1 Min. von jeder Seite in einer

offensten Grillpfanne anbraten. Dabei auch den Rosmarin und die Knoblauchzehen aus dem Beutel dazugeben. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und Fleisch 10 Min. garen, dabei einmal wenden. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Min. ruhen lassen.

4 Inzwischen die Erbsenmischung mit 1 EL kalter Butter stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie unter den Radieschensalat mischen. Das Fleisch aus der Alufolie nehmen, salzen, pfeffern und in Scheiben schneiden. Mit Erbsenpüree und Radieschensalat anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 15 Min.
zzgl. 8 Std. Kühlzeit

Tagliatelle mit Lamm-Gemüse-bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

* 2 Schalotten * 2 Knoblauchzehen
 * 2 Möhren * 200 g Knollensellerie
 * 2 Stiele Thymian * 1 Zweig Rosmarin * 2 EL Olivenöl * 500 g Lammhackfleisch * Salz * Pfeffer * 1/2 TL Zucker * 1 EL Tomatenmark
 * 100 ml Rotwein * 1 Lorbeerblatt
 * 100 ml Lammfond * 400 g Tagliatelle * 1 Dose gehackte Tomaten (Dose) * Frisch geriebener Parmesan

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und klein würfeln. Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch unter Rühren 5 Min. anbraten. Schalotten, Knoblauch, Gemüsegewürfel und 2/3 der Kräuter zugeben und mitbraten. Salz, Pfeffer, Zucker und Tomatenmark unterrühren. Mit Wein ablöschen. Lorbeerblatt und Lammfond zugeben. Bei geringer Hitze 30 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen Tagliatelle nach Packungsangabe im Salzwasser bissfest garen. 8 Min. vor Ende der Garzeit der Bolognese die gehackten Tomaten zur Soße zugeben und mitköcheln lassen.

4 Das Lorbeerblatt aus der Soße entfernen. Die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Tagliatelle vermengen. Mit übrigen Kräutern und etwas geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.





Lammkeule mit gebratenen Kartoffeln und grünem Spargel

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Lammkeule (etwa 2 kg) * Salz
- * Pfeffer * 1 EL Senf * 3 EL Honig
- * 3 EL Rapsöl * 400 ml heißer Lammfond * 1 kg kleine Kartoffeln
- * 500 g grüner Spargel * 1 EL Mehl
- * 1 EL Semmelbrösel * 4 EL Butter
- * 1 TL Stärke * 1 Prise Zucker

1 Die Lammkeule von Fettschichten befreien und rundherum großzügig mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Senf mit Honig und 1 EL Wasser verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Öl in einem Bräter erhitzen, Keule rundherum scharf anbraten. Lammfond angießen und den Bräter in das untere Drittel des heißen Backofens geben. Nach 30 Min. die Keule mit etwas Gewürzhonig einstreichen und 1 Std. weitergaren, dabei mehrmals mit Bratsud beträufeln. Nach dieser Zeit restlichen Gewürzhonig auf die Keule streichen und weitere 30 Min. garen. Temperatur auf 150 °C reduzieren und 15–30 Min. weitergaren. Mehrmals mit dem Sud beträufeln.

3 Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser in 15–20 Min. als Pellkartoffeln garen. Abgießen, auskühlen lassen und anschließend pellen. Den Spargel waschen, das Ende abschneiden und das untere Drittel schälen. In Salzwasser 2 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und bis zum Ende der Garzeit der Keule beiseitestellen.

4 Mehl mit Semmelbröseln mischen, etwas Salz zufügen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln in der Mehlmischung wälzen und in der Pfanne rundherum bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. anbraten. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Keule herausnehmen und ruhen lassen. Den Bratensud bei starker Hitze offen cremig einkochen lassen. Stärke mit wenig Wasser verrühren, die Soße damit binden. Die restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, den Spargel darin rundherum 2 Min. scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Keule tranchieren und mit Soße, Kartoffeln und Spargel anrichten.

ZUBEREITUNG 3 Std. 20 Min.

Lamburger mit selbst gebackenen Burgerbrötchen

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE BRÖTCHEN

- * 10 g frische Hefe * ½ TL Salz
- * 1 TL Zucker * 350 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 3 TL Sonnenblumenöl * 1 Ei

FÜR DIE TOMATENCREME

- * 2 Fleischtomaten * 1 Stiel Thymian * 100 g Frischkäse
- * 1 EL Tomatenmark * 1 TL süßer Senf * 1 TL Honig * Salz * Pfeffer

FÜR DIE ZWIEBELRINGE

- * 1 Gemüsezwiebel * 2 EL Rapsöl
- * 1 TL brauner Zucker * Salz * Pfeffer

FÜR DIE BURGERPATTIES

- * 600 g Lammhackfleisch * Salz * Pfeffer * ¼ TL Kümmelpulver
- * 2 EL Pflanzenöl * 4 Scheiben Landkäse

AUSSERDEM

- * 4 Blätter grüner Salat

1 Für die Brötchen alle Zutaten mit 120 ml lauwarmem Wasser

zu einem Teig verkneten, 1 Std. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Teig in 4 Portionen teilen, zu runden, aber flachen Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, 15 Min. ruhen lassen. Anschließend im Ofen 15–20 Min. backen (evtl. vor dem Backen mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen). Während des Backens eine Schüssel mit Wasser mit in den Ofen stellen.

3 Für die Tomatencreme eine Tomate waschen, den Stielansatz entfernen, die Enden der Tomate abschneiden und in Würfel, die übrige Tomate in 4 Scheiben zum Belegen der Burger schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Frischkäse, Tomatenwürfel, -mark, Senf, Honig und Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Für die Zwiebelringe Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, in erhitztem Öl goldbraun braten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Für die Burgerpatties Lammhackfleisch mit Salz, Pfeffer und Kümmel vermengen, zu 4 Patties formen und mit dem Daumen jeweils eine Mulde in die Mitte drücken, damit sich die Patties beim Braten nicht zusammenziehen. Öl erhitzen und Patties von jeder Seite 2–3 Min. braten. Käse auflegen und leicht anschmelzen lassen. Den Salat waschen und trocken schleudern.

6 Burgerbrötchen aufschneiden, beide Seiten mit der Tomatencreme bestreichen, mit Salat, Patties und Zwiebeln belegen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. zzgl. 1 Std. 15 Min. Ruhezeit



TIPP: Wenn es schnell gehen soll, nehmen Sie zur Zubereitung der Lamburger fertig käufliche Burgerbrötchen. Lammhackfleisch bekommen Sie ganz unkompliziert in türkischen Supermärkten. Dort wird dieses meistens ganz frisch durchgedreht.





LAMM



Lammfilet mit Kräuter-Pistazienkruste

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE TEIGTASCHEN

- * 200 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 2 Eier
- * 1 TL Olivenöl
- * Salz
- * 80 g Radicchio
- * 4 Stiele Petersilie
- * 100 g Frischkäse
- * Pfeffer

FÜR DAS LAMMFILET

- * 2 Stiele Thymian
- * 600 g Lammfilet
- * Salz
- * Pfeffer
- * 2 EL Olivenöl
- * 25 g Pistazienkerne
- * 25 g Semmelbrösel
- * 50 g weiche Butter
- * 2 EL Senf

FÜR DEN ESTRAGON-FENCHEL

- * 2 Stiele Estragon
- * 800 g Fenchelknolle
- * 3 EL Butter
- * 1 Stiel Thymian

1 Für die Teigtaschen Mehl, Eier, Öl, 1 TL kaltes Wasser und ½ TL Salz verkneten. Für die Füllung Radicchio putzen, vierteln, Strunk entfernen, den Radicchio in sehr feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen

zupfen und fein hacken. Frischkäse mit Radicchio und der Hälfte der Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn ausrollen. Auf der Hälfte des Teiges Quadrate von etwa 5 x 5 cm ausradeln. Füllung auf den Quadraten verteilen, übrigen Teig darauflegen, ausradeln, Ränder gut andrücken und verschließen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Lammfilet trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und in erhitztem Öl anbraten. Für die Kruste Pistazienkerne, Semmelbrösel und übrige Petersilie pürieren und mit Butter vermengen. Lammfilet mit Senf bestreichen, in eine Auflaufform legen, mit der Pistazienmischung bestreichen und im Backofen 10–15 Min. garen.

4 Estragon waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Fenchel putzen, halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Estragonblättchen und Fenchel in 2 EL erhitzter Butter 10–12 Min. dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Teigtaschen in kochendem Salzwasser 5–7 Min. garen und abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Übrige Butter mit Thymian erhitzen, etwas salzen und die Teigtaschen damit beträufeln. Lammfilet, Fenchel und Thymian-Teigtaschen auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.

TIPP: Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch fertig käufliche Teigtaschen aus dem Kühlregal verwenden.

Was Lammfleisch so besonders macht

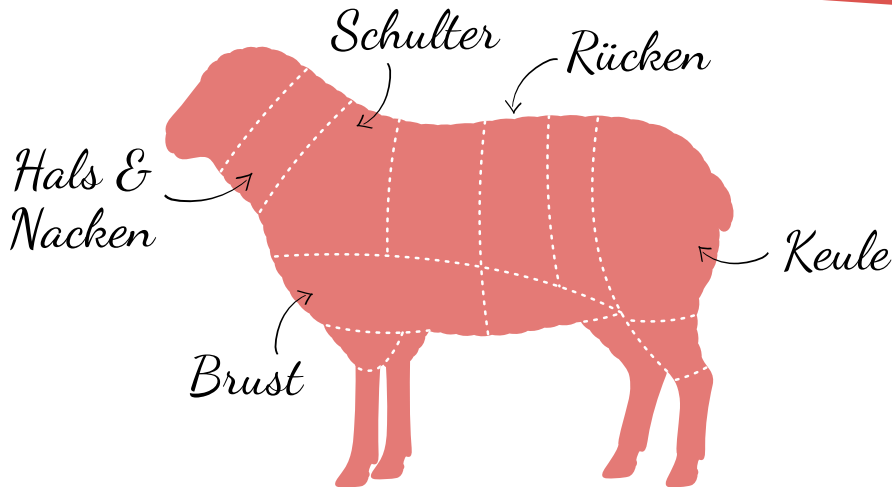
Lammfleisch ist herrlich zart und sehr aromatisch. Was es gesund macht und wie Sie die einzelnen Stücke perfekt zubereiten, erfahren Sie in unserem Ratgeber

BESONDERS GESUND

Lammfleisch enthält viele Vitamine (u. a. das Provitamin A und B-Vitamine) und hochwertige Proteine. Wenn Sie an Eisenmangel leiden, sollten Sie öfter zu Lammfleisch greifen. Denn im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln kann der Körper aus tierischen Produkten wie Lamm 5-mal mehr Eisen gewinnen.

ZUBEREITUNG

Lamm sollte möglichst immer bei niedriger Temperatur langsam geschmort oder gekocht werden, damit es schön saftig bleibt. Frische Kräuter wie Thymian und Rosmarin passen sehr gut zu Lamm. Seien Sie hingegen sparsam mit Salz, da zu viel davon das Fleisch schnell trocken werden lässt.



HALS UND NACKEN

Diese Teile des Lammes sind von feinem Fett durchwoben und deshalb sehr saftig. Hals und Nacken eignen sich so ideal zum Braten und für Schmorgerichte.

BRUST

Das Bruststück bietet sehr gehaltvolles, saftiges Fleisch. Durch langsames Garen entfaltet es seinen vollen Geschmack. Gewürfelt eignet sich das Bruststück für Eintöpfe, Gulasch und Suppen.

SCHULTER

Für das Schulterfleisch sollte eine längere Garzeit eingeplant werden, da der Anteil an Fett- und Bindegewebe sehr hoch ist. Das führt dazu, dass das Fleisch aber selbst nach längeren Garzeiten schön saftig bleibt. Die ausgelöste Lammschulter lässt sich gut zu Schmor- oder Rollbraten verarbeiten. In Stücke geschnitten lässt sich aus dem zarten Lammfleisch ganz einfach Gulasch und Ragout oder auch Lammspieße zum Grillen herstellen.

RÜCKEN

Dieser Teil ist sehr zart und mager und deshalb besonders beliebt. Der ganze Rücken wird am Knochen gebraten und tranchiert. Aus dem Kotelettstück werden Lammkoteletts geschnitten und aus dem ausgelösten Lammrücken die Medaillons.

KEULE

Ob gefüllt oder geschmort: Die Lammkeule schmeckt noch intensiver, wenn sie mit Knochen zubereitet wird.



*Die knackigsten Stangen der Saison



TIPP: Die Quiche können Sie auch in 6–8 Portionsförmchen zubereiten und als Vorspeise oder kleinen Snack servieren.



Foto: Ira Leoni (O)

Alle lieben Spargel! Wir servieren das Königsgemüse in 13 unwiderstehlich köstlichen Varianten

Frische Spargel-Hähnchen-Quiche

ZUTATEN für 8 Personen

* Je 500 g grüner und weißer Spargel * Salz
* Pfeffer * 300 g gepaltete Erbsen * 50 g Mandelstifte
* 400 g Hähnchenbrustfilet * 11 EL Rapsöl + etwas mehr zum Fetten der Form * 1 kleines Bund Kerbel
* 2 Stiele Zitronenthymian * 1 Bund Schnittlauch
* 400 g Mehl + 2 EL für den Guss * 1 TL Backpulver
* 200 g Kräuterquark * 5 Eier * 80 g Ziegenhartkäse (z. B. Ziegengouda) * 150 g Ziegenfrischkäse
* 100 ml Milch

1 Spargel waschen, grünen im unteren Drittel und weißen komplett schälen, Enden entfernen. Stangen vierteln. 2 l Salzwasser aufkochen, weißen Spargel etwa 8 Min. und grünen sowie Erbsen 5 Min. garen. Spargel und Erbsen abtropfen und abkühlen lassen.

2 Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen. Hähnchenbrust waschen, trocknen, in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL erhitztem Öl 5 Min. braten. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, Kerbel und Thymian hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig Mehl, Backpulver, 1 TL Salz, Kräuterquark, 1 Ei und das restliche Öl gut verkneten und den Boden und Rand einer gefetteten Quicheform (Ø etwa 30 cm) mit dem Teig auslegen. Dann Spargel, Erbsen und Hähnchenbrust auf dem Boden verteilen.

4 Für den Guss Käse in kleine Würfel schneiden oder reiben, mit Kräutern, Frischkäse, Milch, 2 EL Mehl und übrigen Eiern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Guss auf die Hähnchen-Spargelmischung gießen und die Quiche im Backofen 45–55 Min. backen.

5 Quiche mit einem Messer in Stücke schneiden, geröstete Mandeln überstreuen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.



Spargeltarte mit Ziegenfrischkäse und Basilikum

ZUTATEN für 1 Tarte

* 750 g weißer Spargel * Salz
 * Pfeffer * 2 EL Olivenöl + etwas mehr zum Fetten * 200 g Ziegenfrischkäse * 3 Eier * 1 Bund Basilikum + einige Basilikumblättchen zum Garnieren * 150 ml Milch
 * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * 5 Blätter Filoteig

1 Spargel waschen, schälen und von den holzigen Enden befreien. Stangen gleichmäßig kürzen, der Backformgröße entsprechend. Spargel in kochendem Salzwasser je nach Dicke 5–7 Min. vorgaren. Etwas ausdampfen lassen, dann salzen und pfeffern.

2 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine eckige Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Frischkäse in einer Schüssel mit Eiern verrühren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und mit der Milch pürieren. Die Basilikum-Milch unter die Eimischung rühren, diese dann kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3 Filoteigblätter mit etwas Olivenöl bestreichen und die vorbereitete Auflaufform auslegen. Die Spargelstangen darauflegen und mit der Kräuter-Ei-Mischung übergießen.

4 Spargeltarte im vorgeheizten Ofen 25–30 Min. backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Tarte kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.

Spargelpfanne mit Hähnchen und Gnocchi

ZUTATEN für 4 Personen

* 600 g festkochende Kartoffeln
* Salz * 20 g Butter * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * 2 Eigelb
* 50 g Hartweizengrieß * 40 g Stärke
+ etwas mehr zum Bearbeiten
* 500 g weißer Spargel
* 2 Schalotten * 1 Knoblauchzehe
* 400 g Hähnchenbrustfilet
* 4 EL Olivenöl * Pfeffer
* 200 ml Geflügelbrühe
* 40 g Pinienkerne * 4 Stiele Majoran * 75 g Crème fraîche

1 Für die Gnocchi Kartoffeln waschen, etwa 20 Min. in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken, ausdampfen lassen. Butter im Topf zerlassen, Muskat und 2 gestr. TL Salz dazugeben. Kartoffeln, Butter, Eigelb, Grieß und Stärke zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

2 Den Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion auf der leicht mit Stärke bestäubten Arbeitsfläche zu einer etwa 2 cm dicken Rolle formen. Jede Rolle in 2 cm breite Stücke teilen. Mit dem Gabelrücken Rillen in die Stücke drücken. Gnocchi abgedeckt beiseitestellen.

3 Spargel waschen, schälen und von dem holzigen Enden befreien. Die Stangen schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden.

4 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel 3–4 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Übriges Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen knusprig

anbraten. Schalotten und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und Spargel dazugeben. Brühe dazugießen und alles 5 Min. garen.

5 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Majoranblättchen abzupfen und mit der Crème fraîche zur Spargelpfanne geben. Die Gnocchi in reichlich kochendes Salzwasser gleiten lassen, einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen etwa 2 Min. ziehen lassen, dann herausheben, abtropfen lassen und mit den Pinienkernen und der Spargelmischung vermengen. Das Gericht servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 40 Min.





SPARGEL



Marinierter weißer Spargel mit Parmaschinkenschnitzelchen

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DEN SPARGEL

- * 1 TL Zucker * Salz * 1 kg weißer Spargel
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen * 1 kleine rote Peperoni
- * 4 Stiele Thymian
- * 10 schwarze Oliven ohne Stein
- * 5 EL Olivenöl * Abrieb und Saft von ½ unbehandelten Orange
- * 5 EL heller Balsamicoessig
- * Pfeffer

FÜR DAS FLEISCH

- * 4 dünne Kalbsschnitzel (à 150 g)
- * 4 Scheiben Parmaschinken
- * 8 Basilikumblättchen
- * 2 EL Olivenöl * Salz * Pfeffer
- * 100 ml trockener Weißwein

1 In einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Mit Zucker und Salz würzen. Spargel waschen, schälen und von den Enden befreien und je nach Dicke etwa 8 Min. im kochenden Wasser bissfest garen.

2 Inzwischen für die Marinade Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch

schälen und in Scheiben schneiden. Peperoni waschen, in Ringe schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken. Oliven in Ringe schneiden.

3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Thymian kurz darin anbraten. Oliven, Orangenschale, -saft und Essig zugeben. Die Mischung leicht salzen und pfeffern, dann abkühlen lassen.

4 Spargel abgießen, abtropfen lassen und in eine flache Schale geben. Marinade daraufgeben. Spargel mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

5 Am nächsten Tag die Kalbsschnitzel waschen und trocken tupfen, dann zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie sehr dünn klopfen. Jedes Schnitzel halbieren, sodass insgesamt 8 Schnitzelchen entstehen. Die Parmaschinkenscheiben ebenfalls halbieren und

auf den Schnitzeln verteilen. Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und auf den Schinken legen. Die Schnitzel aufrollen und mit kleinen Holzspießen fixieren.

6 Den marinierten Spargel aus dem Kühlschrank nehmen, sodass er Zimmertemperatur annimmt. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Parmaschinkenschnitzel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann bei großer Hitze von allen Seiten etwa 3 Min. darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Schnitzelchen 2 Min. ruhen lassen.

7 Den marinierten Spargel auf Teller geben und jeweils 2 Schnitzelchen darauf anrichten. Alles mit etwas Marinade beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 15 Min.
zzgl. 8 Std. Ruhezeit

Weißer Spargel mit Bärlauch-Senf-Hollandaise

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g roher Schinken, in dünnen Scheiben * 1/2 Bund Bärlauch
* 50 g Sonnenblumenkerne
* 1 1/4 EL Zucker * 800 g neue kleine Kartoffeln * 1,5 kg weißer Spargel * Salz * 120 g Butter
* 2 frische Eigelb * 5 EL Weißwein
* 1-2 TL süßer Senf

1 Schinken auf einer Platte anrichten und kalt stellen. Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. 1 EL Zucker überstreuen, leicht karamellisieren, auf Backpapier geben, auskühlen lassen.

2 Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln je nach Größe 20–25 Min. garen. Spargel waschen, schälen und die Enden entfernen. 2 l Salzwasser aufkochen und Spargel je nach Dicke der Stangen 10–15 Min. darin garen.

3 Für die Hollandaise Butter schmelzen. Eigelb, Weißwein, restlichen Zucker, Senf und 1/2 TL Salz in einen hohen Rührbecher geben. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen, anstellen, die Butter langsam dazugießen und weiter pürieren, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Bärlauch untermischen.

4 Die Kartoffeln nach Wunsch pellen, mit Spargel auf Tellern anrichten, mit karamellisierten Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Hollandaise und Schinken servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.



TIPP: Diese Variante der Hollandaise ist besonders schnell zubereitet und lässt sich prima auch mit Roséwein oder Sekt verfeinern sowie mit anderen Kräutern kombinieren.



Spargelragout mit Hackbällchen

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE HACKBÄLLCHEN

- * 500 g gemischtes Hackfleisch
- * 1 Ei * 2 EL Semmelbrösel
- * 1 TL mittelscharfer Senf
- * 1 TL Tomatenmark * Salz
- * Pfeffer * 2 EL Rapsöl

FÜR DEN SPARGEL

- * Je 500 g grüner und weißer Spargel
- * 1 EL Instant-Gemüsebrühe

FÜR DIE KARTOFFELWÜRFEL

- * 800 g neue kleine Kartoffeln
- * 1 EL Butter * Salz * Pfeffer

FÜR DAS RAGOUT

- * 2 EL Butter * 3 EL Mehl
- * 100 g Sahne * Frisch geriebene Muskatnuss * Worcestersoße
- * 1-2 EL Zitronensaft * Salz
- * Pfeffer * 4-5 Blätter Bärlauch

- * ½ Bund Schnittlauch
- * 1 Beet Kresse

1 Hackfleisch mit Ei, Semmelbrösel, Senf und Tomatenmark vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen formen, in erhitztem Öl etwa 10 Min. braten und herausnehmen.

2 Spargel waschen, grünen im unteren Drittel und weißen komplett schälen, Enden entfernen. Stangen vierteln. 2 l Wasser mit Brühe aufkochen, weißen Spargel etwa 8 Min. und grünen 5 Min. garen. Abtropfen lassen, Wasser auffangen. Kartoffeln schälen, waschen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. 1 EL Butter erhitzen, die Kartoffeln dazugeben, unter regelmäßigem Wenden 35-45 Min. goldbraun

braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 2 EL Butter erhitzen, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. 500 ml Spargelwasser und Sahne angießen, aufkochen, mit 2 Msp. Muskatnuss, etwas Worcestersoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trocken tupfen, Bärlauch in Streifen, Schnittlauch in Röllchen, Kresse vom Beet schneiden. Hälfte von allem in die Soße rühren.

4 Hackbällchen und Spargel in die Soße geben, kurz mit erhitzen. Ragout mit Kartoffelwürfeln und übrigen Kräutern anrichten.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.



Spargel-Flammkuchen

ZUTATEN für 8 Personen

- * ½ Würfel Hefe * 300 g Mehl
- * Salz * 5 EL Rapsöl + 2 TL für den Teig * 500 g grüner Spargel
- * 500 g weißer Spargel
- * 150 g Crème fraîche * Pfeffer
- * 1 Bund gemischte Kräuter
- * 25 g gehackte Mandelkerne
- * 250 g Stremellachs

1 Zerbröckelte Hefe in etwa 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 TL Salz und 2 TL Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Min. gehen lassen.

2 Inzwischen Spargel waschen, den grünen Spargel im unteren Drittel und den weißen Spargel komplett schälen, die Enden entfernen. Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. 2 l Salzwasser aufkochen und weißen Spargel 2 Min. und grünen Spargel etwa 1 Min. garen. Spargel abtropfen und etwas abkühlen lassen.

3 Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trocken tupfen, mit dem übrigen Öl, Mandeln, Salz und Pfeffer pürieren.

4 Hefeteig nochmals mit den Händen kneten und weitere 30 Min. gehen lassen. Inzwischen Stremellachs in Stücke zerteilen. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

5 Teig teilen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Back-



TIPP: Der Flammkuchen schmeckt auch sehr gut, wenn Sie den Stremellachs durch gebratene Garnelen ersetzen. Für die Veggie-Variante belegen Sie den Flammkuchen mit Ziegenkäse- oder Camembertstücken. Diese können auch mitgebacken werden.

blechen dünn ausrollen und mit Crème fraîche bestreichen. Die Spargel- und die Lachsstücke darauf verteilen und im Backofen 8–12 Min. backen, bis der Rand goldbraun und schön knusprig ist.

6 Den Flammkuchen mit dem Kräuteröl beträufeln, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min. zzgl. 45 Min. Ruhezeit



SPARGEL



Spargel-Käse-Salat mit Radieschen-Vinaigrette und frischem Brot

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DAS BROT

- * ½ Würfel Hefe * 1 TL Zucker
- * Salz * 1 TL weiche Butter + etwas mehr zum Fetten der Form
- * 280 g Dinkelmehl Type 630

FÜR DEN SALAT

- * Je 750 g grüner und weißer Spargel * 2 EL Instant-Gemüsebrühe
- * 200 g Butterkäse * 1 Bund Radieschen * 1 Bund Petersilie
- * 2 EL Apfelessig * 5 EL Rapsöl
- * 6 EL Apfelsaft * 2 TL Honig
- * 1 TL süßer Senf * Salz * Pfeffer
- * 2 Stiele Thymian * 80 g weiche Butter * ¼ TL Granatapfelsirup
- * 1 kleiner Römersalat

1 Für das Brot die Hefe in 120 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Zucker, ½ TL Salz,

Butter und Mehl verkneten, abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Inzwischen Spargel waschen. Grünen im unteren Drittel, weißen komplett schälen, Enden entfernen. Stangen vierteln. 2 l Wasser mit Brühe aufkochen, weißen Spargel etwa 8 Min., grünen 5 Min. garen. Abtropfen und abkühlen lassen.

2 Hefeteig verkneten, auf einem gefetteten Backblech ausrollen (25 × 30 cm) und 20 Min. gehen lassen. Inzwischen Butterkäse in Streifen schneiden. Radieschen vom Grün schneiden, waschen, würfeln. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken. Mit Essig, 4 EL Öl, Apfelsaft, Honig, Senf

und ¾ der Radieschen verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel und Käse mit Dressing mischen. Thymian waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, hacken. Hefeteig mit Fingern eindrücken, mit Öl bestreichen, mit Thymian und Salz bestreuen und im Ofen 20–25 Min. backen.

4 Butter schaumig schlagen, mit übrigen Radieschen und Granatapfelsirup pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Römersalat zerteilen, waschen, trocknen und auf 4 Tellern verteilen. Brot warm in Streifen schneiden. Spargelsalat auf den Salatblättern anrichten und mit Brot und Radieschenbutter servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.

Spargelpizza mit Basilikum-Mascarponecreme

ZUTATEN für 4 Personen

* 300 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten * 50 g Hartweizengrieß
* Salz * 1 TL Zucker * 1 Pck. Trockenhefe * 1 Bund Basilikum
* 3 EL Olivenöl * 250 g Mascarpone * Abrieb und Saft von ½ unbehandelten Limette
* Pfeffer * 500 g weißer Spargel

1 Mehl, Grieß, 1 TL Salz, Zucker, Hefe und 250 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel verkneten. Teig abdecken, 30 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Inzwischen Creme zubereiten. Dazu Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und mit Olivenöl in einem Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Die Mischung in einer Schüssel mit Mascarpone, Limettenschale und -saft verrühren. Salzen und pfeffern.

3 Den Spargel waschen, schälen und von den Enden befreien. Schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren.

4 Teig auf bemehlter Fläche zu zwei Pizzen ausrollen. Diese abgedeckt 15 Min. ruhen lassen. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pizzen mit der Creme bestreichen und gleichmäßig mit dem blanchierten Spargel belegen.

5 Pizzen nacheinander im Ofen in 15 Min. goldbraun backen.

ZUBEREITUNG 1 Std. 15 Min.
zzgl. 30 Min. Ruhezeit





3 Den Spargel waschen. Den weißen Spargel komplett schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel. Alle Spargelstangen von den Enden befreien und schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

4 Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Spargel bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. unter Wenden in der bereits verwendeten Pfanne in 3 EL Olivenöl anbraten, bis er bissfest gegart und leicht geröstet ist. Dann den beiseitegelegten Knoblauch zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.

5 Die Garnelen vom Darm befreien, gründlich waschen und trocken tupfen. Bei großer Hitze in einer weiteren Pfanne im übrigen Olivenöl anbraten. Die Garnelen salzen und pfeffern und die Pfanne vom Herd nehmen.

6 Die Farfalle abgießen und zum Spargel geben. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und alles bei großer Hitze vermengen. Mit Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann die kalte Butter und die gebratenen Garnelen zugeben und alles vorsichtig untermischen.

7 Die Nudeln auf Tellern anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen und etwas Gremolata bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.

Farfalle mit gebratenem Spargel, Garnelen und Gremolata

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 unbehandelte Zitrone * 6 Stiele Petersilie * 3 Knoblauchzehen
* 2 EL Pinienkerne * Je 500 g grüner und weißer Spargel
* 400 g Farfalle * Salz * 5 EL Olivenöl * 500 g rohe Garnelen, geschält * Pfeffer * 50 ml trockener Weißwein * 1 EL kalte Butter

1 Für die Gremolata die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben.

Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. $\frac{2}{3}$ davon beiseitelegen. Zitronenschale, $\frac{1}{3}$ des Knoblauchs und Petersilie vermischen und beiseitestellen.

2 Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Bunter Spargelsalat mit Frühlingszwiebel-Ciabatta

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE CIABATTA

* 400 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten * Salz * 1/2 Würfel Hefe
* 1 Prise Zucker * 2 EL Olivenöl
* 4 Frühlingszwiebeln
* 4 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)

FÜR DEN SALAT

* 500 g weißer Spargel * Salz
* 500 g grüner Spargel * 10 Kirschtomaten * 40 g Pinienkerne
* 1 Bund Basilikum * 150 g Mini-Mozzarellakugeln * 4 EL heller Balsamicoessig * 1 TL Honig
* Pfeffer * 8 EL Olivenöl * Abrieb von 1/2 unbehandelten Zitrone

1 Für das Brot Mehl und 10 g Salz vermischen. Hefe mit Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Hefemischung mit Olivenöl zur Mehlmischung geben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abgedeckt 1 Std. ruhen lassen.

2 Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die

getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei 1 EL des Öls auffangen und in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten hacken.

3 Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten, gedünstete Frühlingszwiebeln und Tomaten einarbeiten. Teig in 2 Portionen teilen, diese jeweils zu einem Laib formen und jeweils diagonal auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.

4 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ciabatte mit etwas Mehl bestäuben, dann portionsweise in 30 Min. im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5 Während das zweite Ciabatta im Ofen ist, den weißen Spargel komplett und den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen anschließend waschen, von den Enden befreien und schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

6 Den Spargel in etwa 5 Min. in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen.

7 Für das Dressing Balsamicoessig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl darunter schlagen. Den abgossenen, abgetropften Spargel in einer Schüssel mit dem Dressing, den Kirschtomaten und den Mozzarellakugeln vermengen. Kurz vor dem Servieren die Basilikumblätter unterheben.

8 Den bunten Spargelsalat auf 8 Teller verteilen und mit gerösteten Pinienkernen und etwas abgeriebener Zitronenschale bestreut sofort servieren. Dazu das abgekühlte, in Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel-Ciabatta reichen.

ZUBEREITUNG 1 Std. 5 Min.
zzgl. 1 Std. Ruhezeit





Grüner Ofenspargel mit Parmesanstreuseln und Zitronendip

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE STREUSEL

- * 4 Stiele Kerbel * 100 g Mehl
- * 60 g frisch geriebener Parmesan
- * Salz * Pfeffer * 70 g kalte Butter in Stückchen

FÜR DEN SPARGEL

- * 1 kg grüner Spargel * Salz
- * Pfeffer * 3 EL Olivenöl

FÜR DEN DIP

- * 150 g Quark * 100 g Joghurt
- * Abrieb und Saft von ½ unbehandelten Zitrone * Salz * Pfeffer

1 Für die Parmesanstreusel den Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen abzupfen und hacken.

2 Kerbel in einer Schüssel mit Mehl, Parmesan, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und Butter zu Streuseln verkneten. Streusel bis zur Verwendung kalt stellen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und von den Enden befreien. Die Stangen auf ein Backblech geben, dann salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Alles vorsichtig vermengen und die Stangen flach nebeneinanderlegen. Etwa 5 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

4 Die Spargelstangen wenden und die Parmesanstreusel daraufstreuen. Alles in etwa 15 Min. goldbraun backen.

5 In der Zwischenzeit für den Dip Quark, Joghurt, Zitronenschale und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Das Backblech aus dem Backofen nehmen und den Ofenspargel mit den Parmesanstreuseln vorsichtig auf Teller verteilen. Alles mit dem Zitronendip anrichten und am besten sofort servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.

TIPP: Wer möchte, serviert zu diesem Gericht einen knackigen, grünen Salat.

Weißer Spargel-cremesuppe mit Tomatenöl und Mandelblättchen

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1/2 unbehandelte Zitrone
- * 800 g weißer Spargel
- * 2 TL Zucker * Salz * 6 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- * 1/2 Knoblauchzehe, geschält
- * 2 EL Mandelblättchen * Pfeffer

1 Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Spargel waschen, schälen und von Enden befreien. Schalen und Abschnitte in einem Topf mit 1 l Wasser, den Zitronenscheiben, Zucker und 2 TL Salz aufkochen. Bei mittlerer Hitze 25 Min. köcheln lassen. Spargelköpfe von den Stangen abschneiden und beiseitestellen, die Stangen in Stücke schneiden.

2 Spargelsud durch ein Sieb in einem weiteren Topf geben. Spargelstangenstücke in den Spargelsud geben und 15 Min. garen, dann alles mit einem Standmixer fein pürieren. Die Spargelsuppe durch ein feines Sieb zurück in den Topf geben. Die Spargelköpfe zugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen für das Tomatenöl die getrockneten Tomaten mit 5–6 EL des Einlegeöls und dem Knoblauch zu einer Paste pürieren, ggf. weiteres Öl zugeben.

4 Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Suppenschalen geben. Mit etwas Tomatenöl beträufeln und mit den Mandeln servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 25 Min.



Gut gerüstet durch die Spargelsaison

*Von April bis Juni steht Spargel hoch im Kurs bei den Deutschen.
Ob weiß oder grün – mit diesen Empfehlungen holen Sie das Beste
aus dem knackigen Königsgemüse*



PERFEKT FÜR DAS SPARGELESEN

Behutsam geschält und schonend gekocht wird aus weißem Spargel „weißes Gold“. In dem extrahohen „Spargeltopf“ von Fissler finden die Stangen genügend Platz. Im praktischen Siebeinsatz wird der Spargel aufrecht stehend hineingegeben und schonend gegart. Das aufrechte Kochen bewahrt die zarten Spitzen vorm Zerkochen und Zerdrücken. Dank des praktischen Henkels kann das Gemüse bequem aus dem Topf gehoben werden und das Kochwasser abtropfen. Ca. 200 Euro, fissler.com



SCHNELL GEKOCHT

Was tun, wenn die eigene Soße nicht gelingt? Probieren

Sie die „Sauce Hollandaise“ von gefu. Hier treffen Bio-Zutaten auf tollen Geschmack. Ca. 5 Euro, über gefu.de



HEISSE SACHE

Damit bleibt die Soße garantiert heiß: Mit der „Thermo-Sauciere“ (Volumen: 500 ml) versorgen Sie Ihre liebsten Gäste auch länger mit warmer Sauce hollandaise. Ca. 25 Euro, über gefu.de

ALLES IM GRIFF

Für den Genuss von weißem Spargel sollte dieser grundsätzlich von seiner faserigen Schale befreit werden. Die Schale des grünen Spargels ist zwar dünner, muss aber auch vorsichtig entfernt werden. Mit dem Spargelschäler von OXO befreien Sie die feinen Stangen mühelos von ihrer Schale. Zudem bietet der Küchenhelfer durch die ergonomische Form perfekten Halt!

Ca. 8 Euro, z.B. über oxo.de.com



Kleine Weinkunde



FÜR GRÜNEN SPARGEL

Zum frischen Bukett des grünen Spargels passt die feine Säure des trockenen Weißweins perfekt. Der einzigartige Blumenduft verrät außerdem, dass der Wein auch

mit Tapas, Thunfisch oder Crostini harmonisiert. Ca. 6 Euro, über wineselec.com

FÜR WEISSEN SPARGEL

Der vollmundig-fruchtige Weißwein mit feinen Nuancen der Williamsbirne und Edelpflaume ist der perfekte Begleiter zum weißen Spargel. Langanhaltend im Geschmack passt der spanische Wein ebenso gut zu Meeresfrüchten. Ca. 11 Euro, über belvini.de



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€

Bestellung online

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

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an
unter:
0431 200 766 0

*Wir lieben Rhabarber

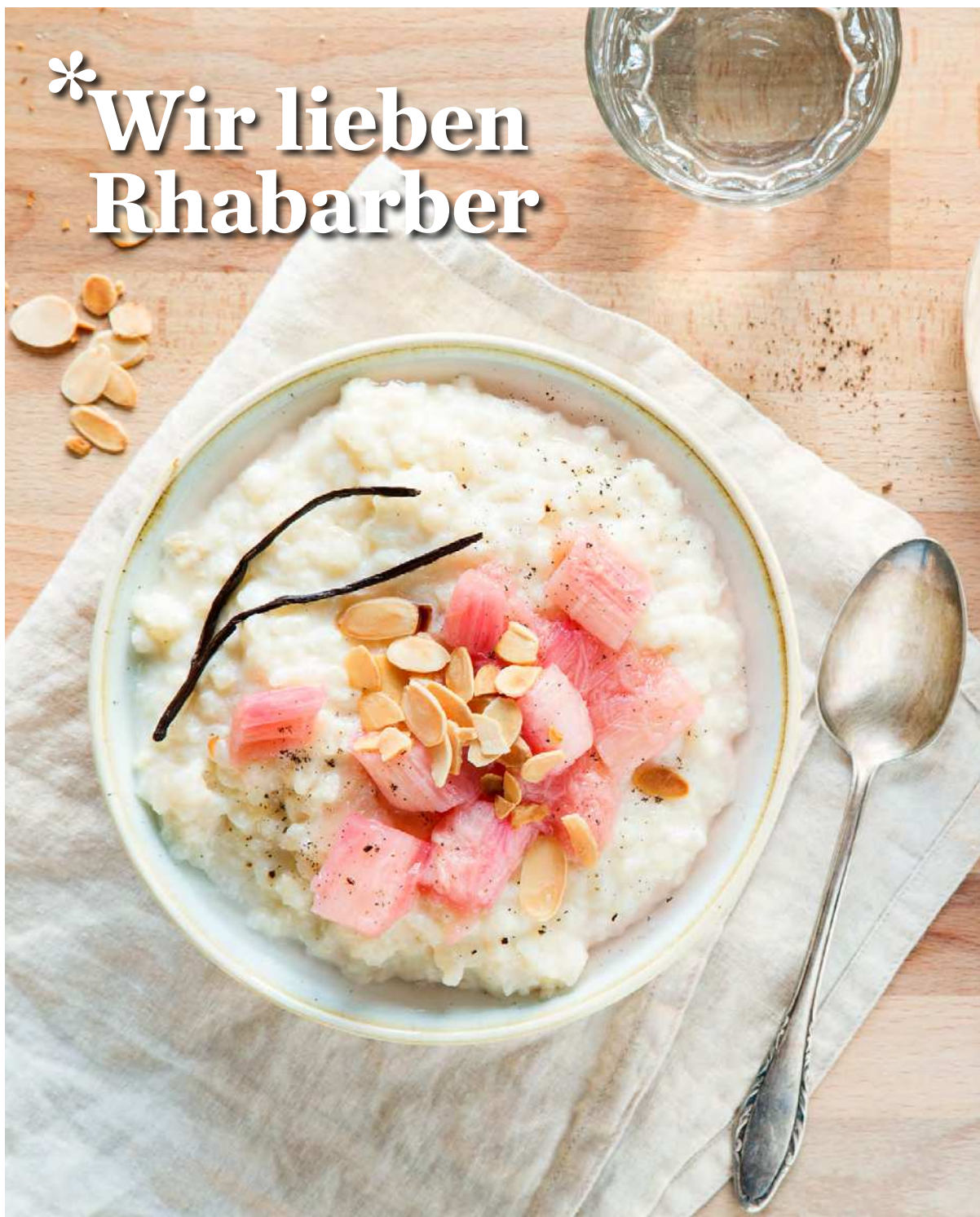




Foto: Anna Gieseler (D) | Illustration: Nele Witt

Aus dem fruchtigen Frühlingsboten zaubern Sie nicht nur himmlisch süße Desserts, sondern auch würzige Gerichte mit Genussgarantie



Milchreis mit Rhabarberkompott

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Vanilleschote * 1 EL Butter * 250 g Milchreis
- * 1 l Milch * 100 g Zucker * 800 g Rhabarber
- * 100 g Mandelblättchen

1 Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Butter in einem großen Topf erhitzen und Milchreis darin glasig andünsten. Milch zugießen, 3 EL Zucker einrühren und Vanilleschote sowie -mark dazugeben. Unter Rühren vorsichtig aufkochen lassen. Temperatur auf die niedrigste Stufe stellen und zugedeckt 30 Min. quellen lassen, nach 15 Min. einmal umrühren.

2 Inzwischen Rhabarber waschen, putzen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit restlichem Zucker mischen und 15 Min. ziehen lassen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 100 ml Wasser zum Rhabarber geben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8–10 Min. köcheln lassen. Vanilleschote aus dem Milchreis entfernen und mit Rhabarberkompott und gerösteten Mandeln servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.



TIPP: Für ein noch fruchtigeres Kompott geben Sie statt Wasser Apfel- oder Orangensaft dazu. Sie können es außerdem noch mit etwas Zitronensaft abschmecken.



Mit Rhabarber gefüllte Hähnchenbrust

ZUTATEN für 4 Personen

- * 60 g Rhabarber * 1 Möhre
- * 1 kleine rote Zwiebel * 1/2 Knoblauchzehe * 2 EL Olivenöl * Salz
- * Pfeffer * 1 EL Balsamicoessig
- * 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)

1 Rhabarber und Möhre putzen, schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Möhrenwürfel bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. in 1 EL Öl andünsten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig ablöschen. Kurz einköcheln lassen. Rhabarber zugeben und kurz darin schwenken, dann vom Herd nehmen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In jedes Filet eine tiefe Tasche schneiden. Die Rhabarbermasse in die Taschen füllen. 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze von allen Seiten scharf anbraten.

3 Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform setzen, im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens 13–15 Min. garen. Dazu passt ein knackiger Blattsalat mit Gurken, Radieschen, Kresse, Schalotten und einem würzigen Dressing.

ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.

Kräuterschweinefilet auf Rhabarber

ZUTATEN für 4 Personen

- * 2 Zweige Rosmarin
- * 500 g Schweinefilet * Salz
- * Pfeffer * 1 EL Olivenöl * ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- * ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 400 g Rhabarber

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken.

2 Schweinefilet trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Paprikapulver und Rosmarin zufügen und kurz mitbraten, dann mit Brühe ablöschen. 15 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

3 Inzwischen Rhabarber putzen, schälen und schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Zum Fleisch in den Bräter legen

und alles weitere 10 Min. im Ofen garen. Bräter aus dem Ofen nehmen und das Fleisch 5 Min. ruhen lassen. Schweinefilet auf Rhabarber anrichten und mit Sud beträufelt servieren.

ZUBEREITUNG 55 Min.

TIPP: Sie können aus dem Sud mit ein wenig Crème fraîche eine wunderbar cremige Soße herstellen, die Sie zum Fleisch servieren.





Rhabarber-Ketchup

ZUTATEN für 2 Flaschen à 700 ml

* 1 kg Rhabarber * 2 rote Zwiebeln
* 1 Knoblauchzehe * 400 g Tomaten (Dose) * 200 ml Apfelessig
* 250 g Zucker * Salz * 2 Lorbeerblätter * 2 Gewürznelken
* 1 TL gelbe Senfkörner * 10 schwarze Pfefferkörner * Pfeffer

1 Rhabarber waschen, putzen und in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

2 Rhabarber, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten samt Saft sowie Essig in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Den Zucker und 1 TL Salz zugeben und unterrühren.

3 Lorbeer, Nelken, Senf- und Pfefferkörner in einen Einmal-Teebeutel geben und gut verschließen. In den Topf geben und alles zugedeckt 1 Std. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Deckel entfernen, 10–15 Min. offen köcheln lassen. Gewürzsäckchen entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein pürieren und heiß in sterile Flaschen geben. Verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und den Ketchup nach dem Öffnen innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

ZUBEREITUNG 1 Std. 45 Min.



Rhabarbersaft

ZUTATEN für 4 Flaschen
à 250 ml

- * 2 kg Rhabarber
- * 20 g Ingwer
- * 100 g Zucker

1 Rhabarber putzen, schälen und grob schneiden. Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden.

2 Rhabarber, Ingwer und Zucker mit 500 ml Wasser zugedeckt aufkochen und 8–10 Min. köcheln lassen. Anschließend etwa 1 Std. ziehen lassen.

3 Rhabarber durch ein Sieb geben, dabei gut ausdrücken und den Saft auffangen. Vollständig auskühlen lassen, dann gekühlt in sterile Flaschen füllen. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Saft etwa 1 Woche.

ZUBEREITUNG 40 Min.
zzgl. 1 Std. Ruhezeit





Rhabarbertörtchen mit Vanillecreme

ZUTATEN für 10 Stück

* 50 g zerlassene Butter + etwas mehr zum Fetten der Formen
* 10 Blätter Filoteig aus dem Kühlregal * 300 g Rhabarber
* 4 EL Apfelsaft * 80 g Zucker
* 1 Vanilleschote * 200 g Sahne
* 250 g Sahnejoghurt * Puderzucker zum Bestäuben

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 10 Mulden eines Muffinblechs fetten. Teigblätter vierteln, sodass insgesamt 40 Teigstückchen entstehen. Mit Butter einstreichen und jeweils 4 Stück versetzt aufeinanderlegen. Je 1 Teigpäckchen in jede Mulde des Muffinblechs auslegen, Teig dabei an den Rändern hochstehen lassen.

2 Teig im unteren Drittel des Ofens in 10–12 Min. goldgelb backen. Danach herausnehmen und abkühlen. Aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

3 Rhabarber waschen, putzen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Diese mit Apfelsaft und 2 EL Zucker in einen Topf geben und 4 Min. weich garen. Kompott abkühlen lassen.

4 Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. Das Mark in die Sahne geben. Mit 1 EL Zucker steif schlagen. Restlichen Zucker mit Joghurt glatt rühren, dann die geschlagene Sahne unterheben. Vanillecreme und Rhabarberkompott abwechselnd in die Teigförmchen füllen und diese mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.



Rhabarbertarte

ZUTATEN für 12 Stücke

- * 5–6 große Stangen Rhabarber
- * 500 ml Kirsch- oder Cranberry-saft
- * 300 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 200 g Butter
- * 200 g Zucker
- * 1 Prise Salz
- * 3 Eier
- * 200 g Sahne
- * 1 Pck. Vanillezucker
- * 1/2 Pck. Vanillepuddingpulver
- * 100 g Crème fraîche
- * 1 EL Stärke

1 Am Vorabend Rhabarber waschen, schälen und mit dem Gemüseschäler in feine Streifen schneiden. Streifen über Nacht in Kirsch- oder Cranberrysaft einlegen.

2 Für den Mürbeteig Mehl, Butter, 100 g Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in etwas Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen.

Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Eine Tarteform (Ø 28 cm) damit auslegen, dabei auch einen Rand bilden.

3 Rhabarberstreifen aus dem Saft nehmen, Saft aufbewahren. Streifen kreisförmig auf dem Teig anordnen, in der Mitte anfangen und nach außen vorarbeiten. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Die Eier, Sahne, restlichen Zucker, Vanillezucker, Vanillepuddingpulver, Crème fraîche und 100 ml von dem Saft verrühren. Flüssigkeit gleichmäßig in die Form gießen, aber nur so weit, dass die oberen Enden der Rhabarberstreifen noch heraus schauen. Tarte für 1 Std. im heißen

Ofen backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter etwa 1 Std. vollständig auskühlen lassen.

5 2–3 EL vom Saft mit der Stärke verrühren. Den restlichen Saft aufkochen und das Stärkegemisch unterrühren. Nochmals aufkochen lassen und mit einem Pinsel gleichmäßig auf der Tarte verteilen, dann servieren.

ZUBEREITUNG 2 Std. 30 Min.
zzgl. 9 Std. Ruhezeit

TIPP: Anstatt Cranberry- oder Kirschsaft können Sie auch Rhabarbersaft verwenden. Dann wird der Rhabarbergeschmack intensiver, die Farbe jedoch schwächer.



Rhabarber-Streuselkuchen

ZUTATEN für 1 Blech

- * 1 kg Rhabarber * 80 g Schokoladenkekse * 400 g Butter
- * 350 g Zucker * 450 g Mehl
- * 1 Pck. Vanillezucker * 4 Eier
- * 1 Pck. Backpulver

1 Rhabarber putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Schokoladenkekse fein zerkrümeln. 150 g Butter, 150 g Zucker und 220 g Mehl zu feinen Streuseln verarbeiten.

2 Ein Backblech mit Backpapier belegen, den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Restliche Butter mit restlichem Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, die Eier einzeln unterrühren. Übriges Mehl mit Backpulver vermischen und zugeben, alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

3 Den Teig gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und mit den Schokokeksbröseln bestreuen. Den Rhabarber gleichmäßig darauf verteilen, dann alles mit Streuseln bedecken. Den Kuchen 40–45 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Den Kuchen auskühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.

Rhabarber-Tiramisu

ZUTATEN für 4 Personen

* 450 g Rhabarber * 80 g Zucker
* 200 g Mascarpone * 250 g Sahnejoghurt * 80 ml Eierlikör
* 75 g Puderzucker * 70 g Pistazienkerne * 150 g Löffelbiskuit

1 Rhabarber waschen, die Schale bei dicken Stangen abziehen und in 5 cm große Stücke schneiden. Mit Zucker bestreuen und 1 Std. ziehen lassen.

2 Gezuckerten Rhabarber mit der entstandenen Flüssigkeit

in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt etwa 7 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Umfüllen und vollständig abkühlen lassen.

3 Mascarpone, Joghurt, Eierlikör und Puderzucker verrühren. Die Pistazien hacken.

4 Hälfte der Löffelbiskuits nach Belieben in eine rechteckige Form legen oder auf 4 kleine Gläschen verteilen. Die Hälfte des Kompotts mit dem Saft

darübergeben und Hälfte der Creme darauf verteilen. Vorgang ein weiteres Mal wiederholen, übrige Zutaten ebenso verbrauchen.

5 Das Tiramisu für 6 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Pistazien garnieren.

**ZUBEREITUNG 40 Min. zzgl.
1 Std. Ruhezeit + 6 Std. Kühlzeit**





Rhabarbersorbet

ZUTATEN für 4 Personen

- * 500 g Rhabarber
- * 100 ml Traubensaft
- * 175 g Zucker
- * 1 Pck. Vanillezucker

1 Rhabarber putzen, schälen, klein schneiden. In einer Mischung aus Traubensaft, Zucker und Vanillezucker in 8–10 Min. weich kochen. Rhabarber fein pürieren, durch ein Sieb streichen, in einer Schale auffangen.

2 Rhabarbermasse mind. 4 Std. gefrieren, dabei alle 30 Min. durchrühren. Das Sorbet vor dem Servieren erneut durchrühren und in Kugeln servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min. zzgl. 4 Std. Kühlzeit

TIPP: Variieren Sie bei den Zutaten und geben Sie zum Beispiel noch frische Himbeeren,

Erdbeeren oder Johannisbeeren zum Sorbet. Dafür sollten Sie die Früchte waschen, putzen, grob pürieren und zur Rhabarbermasse geben. Je nach Belieben und Süße der Beeren kann noch etwas Zucker zugegeben werden. Zum säuerlichen Geschmack der pinkfarbenen Stangen passen auch kandierte Früchte ganz wunderbar. Diese sollten Sie fein gehackt unter die Masse mischen.

JETZT NATURAPOTHEKE LESEN UND SPAREN!

Sichern Sie sich das Probeabo und erhalten Sie
2 Ausgaben für nur 7,50 Euro. Lieferung frei Haus!



**UNSER
ANGEBOT:**
**STATT 11 EURO
NUR 7,50 FÜR
2 HEFTE**

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
NaturApotheke
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

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

*Fisch vom Feinsten!

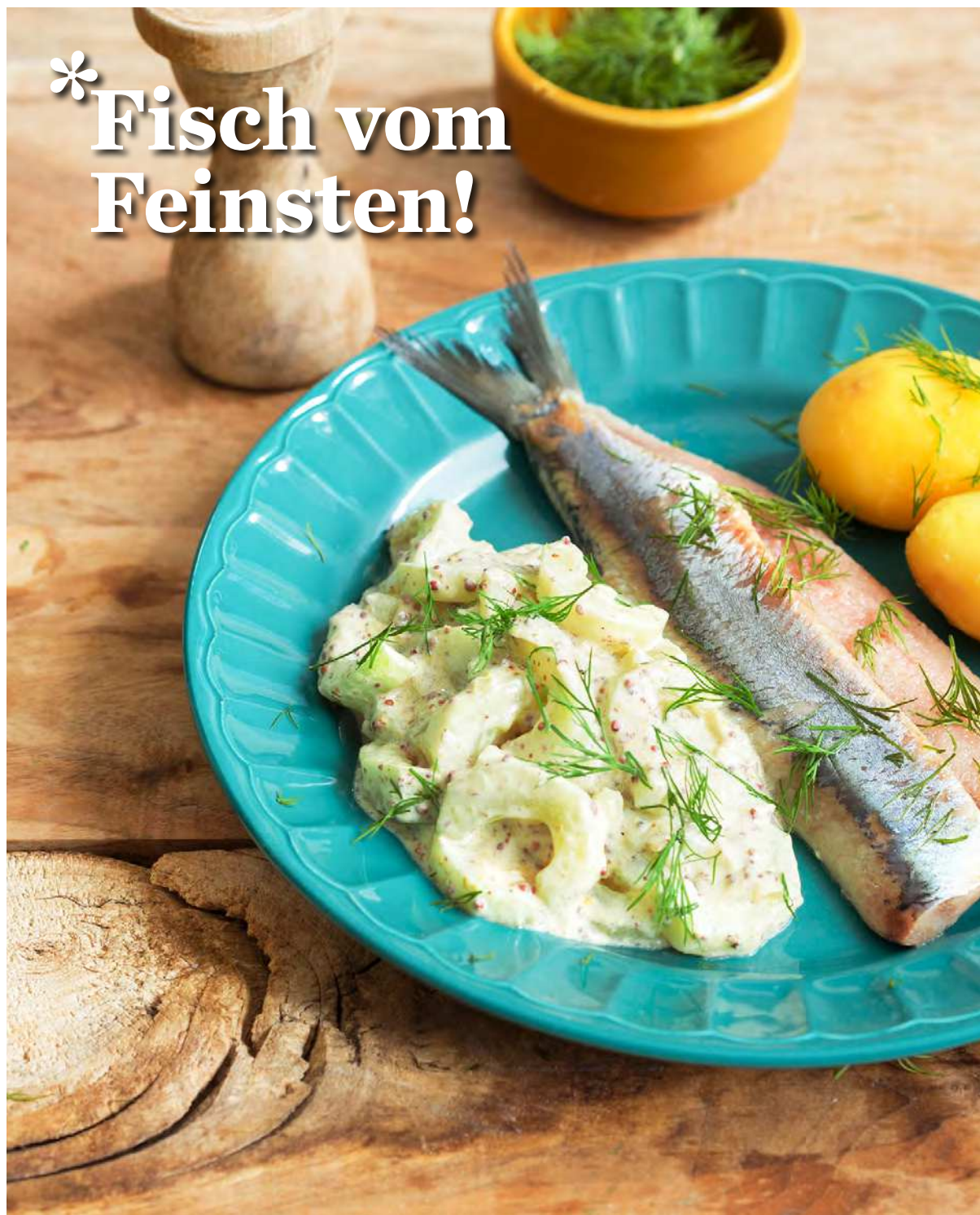
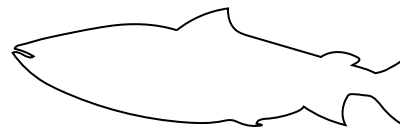




Foto: Ira Leoni (O) | Illustration: Nale Witt

F(r)isch aufgetischt: Diese köstlichen Rezepte sorgen auch für ein bisschen Urlaubsfeeling auf dem Teller. Freuen Sie sich auf Kabeljau, Lachs und Co.



Pellkartoffeln mit Gurken-Senf-Gemüse und Matjes

ZUTATEN für 4 Personen

* 800 g festkochende Kartoffeln * 1 Zwiebel
* 800 g Gurken * 1 Bund Dill * 1/2 Zitrone * 1 EL Butter
* 100 ml Gemüsebrühe * 200 g Schmand * 2–3 EL grober Senf * Salz * Pfeffer * 4 Matjes-Doppelfilets

1 Kartoffeln gut waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Min. garen. Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Gurken schälen, halbieren und entkernen. Dann in etwa 5 mm dünne Stücke schneiden. Dill waschen und trocken tupfen. Die Spitzen abzupfen und grob hacken. Saft der Zitrone auspressen.

2 Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Gurken zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt 2–3 Min. garen. Schmand und Senf einrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Pellkartoffeln abgießen und abschrecken, dann pellen. Mit dem Gurken-Senf-Gemüse sowie den Matjesfilets anrichten und mit etwas Dill bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.

Gebratene Scholle mit Speck, Bratkartoffeln und Gurkensalat

ZUTATEN für 4 Personen

* 800 g Kartoffeln * 1 Gurke
* 2 Zwiebeln * 1 Bund Dill
* 4 EL Apfelessig * 5 EL Rapsöl
* 1 TL Senf * ½ TL Zucker * Salz
* Pfeffer * 150 g durchwachsener geräucherter Speck * 3 EL Butterschmalz * 4 Schollen (küchenfertig ohne Kopf, à etwa 350 g) * Saft von 1 Zitrone * 150 g Mehl * ½ Bund Schnittlauch

1 Die Kartoffeln in etwas kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Min. kochen. Inzwischen die Gurke waschen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Dill waschen, trocken tupfen und die feinen Spitzen abzupfen. Essig,

Öl und Senf verquirlen und mit Zucker, Salz sowie Pfeffer würzen. Gurken, 1 Zwiebel, Dill und das Dressing vermengen und bis zum Servieren durchziehen lassen.

2 Speck in kleine Würfel schneiden, in einer großen Pfanne knusprig auslassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Kurz abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze rundherum knusprig und goldbraun braten. Am Ende die restliche Zwiebel zugeben, mitbraten und alles mit Salz würzen.

3 Schollen waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Mehl auf einen flachen Teller geben und die Schollen darin wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Übriges Butterschmalz in der Speckpfanne erhitzen und die Schollen darin von jeder Seite 3–4 Min. goldbraun braten. Inzwischen Schnittlauch waschen und trocken tupfen. In feine Röllchen schneiden. Gebratene Schollen mit dem Speck, Gurkensalat und den Bratkartoffeln anrichten und alles mit etwas Schnittlauch garniert servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.



Lachsforelle auf Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

* 800 g Kartoffeln * Salz
 * 500 g Spitzkohl * 1 Zwiebel
 * 5 EL Rapsöl * 200 ml Gemüsebrühe * Pfeffer * 600 g Lachsforellenfilet (mit Haut) * 3–4 EL Mehl
 * 200 g Sahne * 1–2 EL Meerrettich (Glas)

1 Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser 10–15 Min. garen.

2 Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Kohl halbieren und Strunk herausschneiden. In feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

3 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel andünsten. Spitzkohl zugeben und mitdünsten. Gemüsebrühe zugeben und bei milder Hitze 8–10 Min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Lachsforellenfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in 8 gleich Stücke schneiden. Fischstücke vorsichtig in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl behutsam abklopfen.

5 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets bei hoher Hitze auf der Hautseite anbraten. Wenden, Hitze reduzieren und 5 Min. auf der Fleischseite garen.

6 Kartoffeln abgießen und zum Spitzkohl geben. Sahne und Meerrettich verrühren, aufkochen lassen. Salzen, pfeffern und mit dem Gemüse mischen. Fisch mit Gemüse anrichten und servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.





Gebeizte Makrele mit Gurkensalat

ZUTATEN für 4 Personen

* 1½ TL Pfefferkörner * 5 Wacholderbeeren * Salz * Zucker
* 1 Bund Dill * 4 Makrelenfilets mit Haut (à 200 g) * 1 Gurke
* 3 EL Apfelessig * 5 EL Rapsöl
* 1 TL Senf * Pfeffer

1 Pfefferkörner und Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen. Mit 3 TL Salz und 3 TL Zucker mischen. Die Hälfte des Dills waschen, sorgfältig trocken tupfen und Dillspitzen klein zupfen. Unter die Gewürzmischung rühren.

2 Filets waschen und trocken tupfen. Mit der Hautseite nach unten auf ein mit Frischhaltefolie belegtes Backblech legen. Mit der Gewürzmischung bestreuen und fest in der Folie einwickeln. Ein Tablett auflegen und mit einem schweren Gegenstand (z. B. gusseiserne Pfanne) beschweren. Für 1–2 Tage im Kühlschrank beizen.

3 Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. In ein Sieb geben, mit etwas Salz bestreuen und etwa 10 Min. ziehen lassen.

4 Übrigen Dill waschen, trocken tupfen, hacken. Essig, Öl und Senf verquirlen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gurken, Dill und Dressing in eine Schüssel geben. 2 Std. ziehen lassen.

5 Fisch aus der Folie wickeln und Gewürzmischung von der Makrele entfernen. In dünne Scheiben schneiden, mit dem Gurkensalat anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNG 50 Min. zzgl.
2 Std. Ruhezeit + 1–2 Tage Ziehzeit**



Kabeljaubällchen mit mediterranem Kartoffelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

* 500 g Kabeljaufilet * Abrieb und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
 * 6 Stiele Oregano * Salz * Pfeffer
 * 800 g festkochende Kartoffeln
 * 1 Bund Basilikum * 4 EL frisch geriebener Parmesan * 2 EL Mandelkerne * 9–10 EL Olivenöl
 * 1 Schalotte * 1 gelbe Paprikaschote * 12 schwarze Oliven, entsteint * 10 Kirschtomaten
 * Reichlich Sonnenblumenöl

1 Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen, dann grob hacken. 150 g davon mit Zitronenschale und -saft mit dem Stabmixer pürieren, diese Masse sorgt für die Bindung der Kabeljaubällchen. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem gehackten Kabeljau unter die pürierte Fischmasse rühren. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 12 gleich große Bällchen daraus formen. Diese auf einen großen Teller legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt etwa 4 Std. kalt stellen.

2 Kartoffeln waschen und ungeschält in kaltem Salzwasser aufsetzen. Aufkochen, dann je nach Größe etwa 30 Min. garen. Inzwischen das Pesto zubereiten.

3 Dazu das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. 10 davon beiseitelegen, das übrige Basilikum mit Parmesan und Mandeln in ein hohes, schmales Gefäß geben. 7 EL Olivenöl dazugießen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Ggf. bis zu 1 EL mehr Olivenöl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz des Pestos erreicht ist. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung beiseitestellen.

4 Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Oliven halbieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

5 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und noch heiß

pellern. Anschließend in Scheiben schneiden und in einer Salatschüssel mit 2 EL Olivenöl vermischen. Schalotte, Paprika, Oliven und Kirschtomaten dazugeben und vorsichtig unterheben.

6 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech bereitlegen. Reichlich Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kabeljaubällchen portionsweise rundherum im heißen Öl in etwa 5 Min. goldgelb braten. Anschließend die Bällchen auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen in weiteren 4 Min. zu Ende garen.

7 Die Hälfte des Pestos sowie die Basilikumblättchen kurz vor dem Servieren unter den Kartoffelsalat heben, diesen dann mit den gebratenen Kabeljaubällchen auf 4 Teller verteilen. Das Gericht mit dem übrigen Pesto beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.
zzgl. 4 Std. Kühlzeit

Pappardelle mit Lachsfilet, Orangensoße und Knusperbröseln

ZUTATEN für 4 Personen

* 150 g Zuckerschoten * 1 Knoblauchzehe * 5 Stiele Thymian
* 4 Scheiben altbackenes Ciabatta
* 6 EL Olivenöl * 1 Msp. Chiliflocken * Salz * 500 g Lachsfilet am Stück * Pfeffer * Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Orange
* 400 g Pappardelle
* 200 g Mascarpone

1 Die Zuckerschoten von den Enden befreien, ggf. entfädeln und waschen, dann abtropfen lassen und der Länge nach in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

2 Für die Knusperbrösel das Ciabatta in feine Würfel schneiden

oder kurz in einem Mixer zerkleinern. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brösel bei mittlerer Hitze anbraten. Chiliflocken und Thymianblättchen dazugeben, alles leicht salzen, dann vom Herd nehmen.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen, dann in 2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne bei großer Hitze 2 Min. pro Seite anbraten. Den Lachs salzen, pfeffern und mit der Orangenschale bestreuen, dann in eine Auflaufform setzen und je nach Dicke im vorgeheizten Ofen etwa 10 Min. garen.

4 In der Zwischenzeit die Pappardelle nach Packungsangabe

in kochendem Salzwasser bissfest garen. Zuckerschoten und Knoblauch in der Lachspfanne bei mittlerer Hitze anbraten und mit Orangensaft ablöschen. Diesen zur Hälfte verkochen lassen, dann den Mascarpone unterrühren und die Hitze reduzieren.

5 Die Pappardelle abgießen und mit der Orangensoße vermengen. Die Nudeln auf Teller verteilen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen und auf den Nudeln verteilen. Alles mit den Knusperbröseln bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.



Spargelküchlein mit Lachsfilet und Limetten- creme

ZUTATEN für 8 Stück

* 2 EL Olivenöl * 6 Blätter Filoteig
* Je 150 g grüner und weißer Spargel * Salz * 150 g Lachsfilet * Pfeffer
* 250 g Ricotta * 150 g Schmand
* 2 Eier * Abrieb und Saft von
1 unbehandelten Limette

1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Olivenöl einfetten. Filoteigblätter jeweils vierteln. Alle Teigviertel mit etwas Olivenöl bestreichen und jeweils 3 Teigstücke leicht versetzt aufeinanderlegen. Die 8 Mulden mit jeweils 1 Teigpäckchen auslegen.

2 Spargel waschen und von holzigen Enden befreien. Weißen Spargel komplett, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Beide Spargelsorten in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen, dann in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Diese leicht salzen und pfeffern.

4 Ricotta, Schmand und Eier mit Limettenschale und -saft verrühren. Salzen und pfeffern. Blanchierte Spargelstücke und Lachswürfel vorsichtig unterheben. Masse auf den Filoteig geben und Küchlein 30 Min. im Ofen backen, bis die Masse gestockt und der Fisch gar ist. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden.

ZUBEREITUNG 55 Min.

FRISCHER FISCH





Hefeküchlein mit Krabben

ZUTATEN für 4 Personen

- * 200 ml Milch * ½ TL Zucker
- * ½ Würfel Hefe * 175 g Mehl
- * 50 g Buchweizenmehl * Salz
- * 3 Eier * 1 Eigelb * 8–10 EL Rapsöl * 250 g Quark * 125 g Crème fraîche * 1 unbehandelte Zitrone
- * 1 Beet Kresse * Pfeffer
- * 300 g Krabben

1 Milch mit Zucker erwärmen. Hefe hineinbröseln und darin auflösen. Mehle und ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefemischung angießen, Eier und Eigelb zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt 45 Min. gehen lassen.

2 Den Teig nochmals durchkneten. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin portionsweise etwa 20 kleine Hefeküchlein von jeder Seite etwa 2–3 Min. goldbraun braten. Nach Bedarf weiteres Öl in die Pfanne geben. Küchlein abkühlen lassen.

3 Den Quark und Crème fraîche verrühren. Die Zitrone heiß waschen, halbieren, den Saft von einer Hälfte auspressen. Die übrige Hälfte in Spalten schneiden. Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen. ⅔ unter die Quarkcreme rühren. Quarkcreme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Küchlein mit Quarkcreme bestreichen, einige Krabben und übrige Kresse daraufgeben. Mit Zitronenspalte servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min. zzgl. 45 Min. Ruhezeit



Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 kg Kartoffeln * Salz
 * 500 g Möhren * 500 g Porree
 * 800 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
 * 2 Eier * Pfeffer * 3–4 EL Cornflakes * 100 g Semmelbrösel
 * 60 g Mehl * 3 EL Rapsöl
 * 150 ml Gemüsebrühe
 * 4–6 EL Butterschmalz * 1 unbehandelte Zitrone * ½ Bund Petersilie * 150 ml Milch * 1 EL Butter
 * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * 100 g Sahne

1 Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser etwa 20 Min. garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen.

2 Die Möhren schälen und schräg in Stücke schneiden. Porree putzen, gut waschen und in Ringe

schneiden. Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen. In dünne Streifen schneiden.

3 Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller gießen. Die Cornflakes zerbröseln, mit den Semmelbröseln mischen und auf einen flachen Teller geben. Schließlich das Mehl ebenfalls auf einen flachen Teller schütten.

4 Rapsöl erhitzen. Möhren und Porree darin andünsten. Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt 8 Min. garen. Dabei Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kabeljaustreifen nacheinander erst im Mehl, dann in den Eiern und schließlich in der Brösel-Mischung wenden. Im heißen Butterschmalz etwa 7 Min. rundherum goldbraun ausbacken.

5 Zitrone heiß waschen und halbieren. Aus einer Hälfte etwas Saft auspressen und die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocknen. Blättchen abzupfen und hacken.

6 Milch erhitzen, mit Butter über die Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer alles vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Fischstäbchen mit Kartoffelstampf, Gemüse sowie Zitronenscheiben anrichten und mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNG 50 Min.



FRISCHER FISCH



Lachs-Spaghettinester mit Gorgonzola und Spinat

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Spaghetti * Salz * 1 Zwiebel
* 400 g Babyspinat * 200 g Gorgonzola
* 2 EL Olivenöl + etwas mehr
zum Fetten der Form * Pfeffer
* 3 Eier * 3 EL Sahne * 350 g Lachs-
filet (ohne Haut) * 4 Stiele Dill

1 Die Spaghetti nach Packungs-
angabe in reichlich kochendem
Salzwasser bissfest garen. Die
Zwiebel schälen und fein würfeln.
Den Spinat verlesen, waschen und
trocken schleudern. Den Gorgon-
zola würfeln.

2 1 EL Olivenöl in einer großen
Pfanne erhitzen und die Zwie-
belwürfel darin glasig dünsten.
Den Spinat dazugeben und kurz
zusammenfallen lassen. Nudeln

abgießen und mit dem Spinat ver-
mengen. Gorgonzola unterrühren
und alles vermengen, bis der Käse
geschmolzen ist. Die Mischung
ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/
Unterhitze vorheizen. Eine
Auflaufform mit etwas Olivenöl
einfetten, jeweils kleine Portionen
der Spinat-Gorgonzola-Spaghetti
darin zu Nestern formen, dabei in
der Mitte etwas Platz lassen.

4 Die Eier in einer Schüssel
mit Sahne verquirlen. Die
Mischung salzen und pfeffern,
dann über die Nester gießen.

5 Lachsfilet waschen, trocken
tupfen und in etwa 1,5 cm

große Würfel schneiden. Das
übrige Olivenöl in einer Pfanne
erhitzen und die Lachsstücke
darin etwa 1 Min. scharf anbra-
ten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Lachswürfel in die Mitte der
Spaghettinester geben und alles
15–20 Min. im vorgeheizten Ofen
überbacken. Die Spaghettinester
mit Alufolie abdecken, sollten sie
drohen zu dunkel zu werden.

6 Inzwischen den Dill waschen
und trocken schütteln. Die
Spitzen abzupfen. Die Spaghetti-
nester aus dem Ofen nehmen und
auf Teller verteilen, dann mit Dill
garnieren und servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.

Neues an der Fischtheke

Finden Sie praktische Küchenhelfer und allerhand Wissenswertes rund um den Liebling der Meere



DAS GROSSE BUCH VOM FISCH

Gespickt mit Expertenwissen wird der Leser mit auf eine Reise ins Meer genommen. Von der Warenkunde bis hin zum Handwerk werden Arbeitsschritte detailgetreu erklärt und die besten Küchen-Kreationen gezeigt.

Teubner Verlag, 79,90 Euro

ALPENKÜCHE MALANDERS

Dass Österreich noch mehr zu bieten hat als Kaiserschmarren und Wiener Schnitzel beweist dieses Buch: Serviert werden 60 raffinierte Rezepte mit Fischen aus österreichischen Flüssen, Seen und Teichen. Verlag Anton Pustet, 19,95 Euro



FÜR ZARTE GEMÜTER

Fischfilet sollte behutsam behandelt werden. Es unversehrt aus der Pfanne zu heben, ist nicht immer leicht – dabei hilft die Silikonfläche der Fischzange von Cuisipro. So sieht der Fisch auch auf dem Teller lecker aus. Ca. 27 Euro, über ostermann.de



FEIN GEWÜRZT

Bei dieser Gewürzmischung treffen klassische Zutaten wie Pfeffer und Dillkraut auf exotische Aromen wie Piment, Cumin und Orangenschale. So wird der Fisch zum feinen Gaumenschmaus. 7,50 Euro, violas.de



DER STOLZ NORWEGENS - DER SKREI

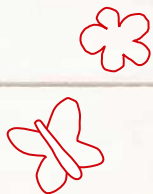
Der Skrei ist eine echte Spezialität unter den Fischen des arktischen Meeres. Schon seit über 1.000 Jahren wird der Winterkabeljau nur für eine ganz bestimmte Zeit im Jahr gefangen. Zwischen Januar und April schwärmen Fischer in Norwegen aus, um den Skrei zu fischen. Die Fangmengen und auch die -methoden sind dabei streng reglementiert. Durch seine weite Reise (Skrei bedeutet so viel wie Wanderer) ist das Fleisch des Kabeljaus besonders fest, fettarm und nährstoffreich. Mehr Infos unter fischausnorwegen.de, kaufen können Sie den Fisch z. B. über fish4me.de



DAS BRUTZELT

Mit der „Levital Comfort“-Pfanne von Fissler braten Sie Fisch fettreduzierter an: Die hochwertige Beschichtung spart Öl und somit Kalorien. Dank Antihalt-Versiegelung wird der Fisch (und Fleisch) ohne Anbrennen von allen Seiten gleichmäßig gebräunt. In 4 Größen, ab 100 Euro, fissler.com





Mein LandRezept



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

*Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk*

*Keine Ausgabe
verpassen*

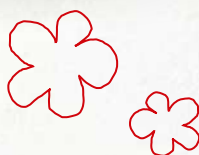
*Alle zwei Monate eine
druckfrische Ausgabe*

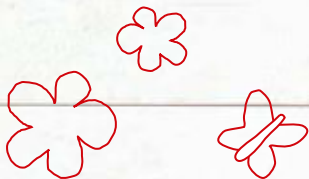
*Versandkostenfreie
Lieferung*

*Mit einer
hochwertigen Prämie*



**6 Ausgaben
für nur
29,40 €**





**Auch perfekt
als Geschenk
geeignet**

6 Monate ultimative Magazin-Flat

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

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

Gratis im Wert von: 41,94 €* *



PRÄMIEN-ID: F1337



PRÄMIEN-ID: F1183

LED-Wasserkocher

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

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



PRÄMIEN-ID: F1331

3 Ausgaben

„So is(s)t Italien“

In „So is(s)t Italien“ finden Sie zahlreiche kreative Rezepte, erprobte Zubereitungsmethoden und Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

**Gratis und selbstkündigend
im Wert von 14,97 €* ***



PRÄMIEN-ID: F1330

3 Ausgaben

„LandGenuss“

„LandGenuss“ präsentiert Ihnen in jeder neuen Ausgabe rund 80 Rezepte für klassische und neu interpretierte Köstlichkeiten zum Nachkochen.

**Gratis und selbstkündigend
im Wert von 17,97 €* ***

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

ABO-ID: LR14ONE



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





Die besten Garten- und Wildkräuter

*Kräuter sind in Sachen Aroma
einfach unschlagbar. Doch die
grünen Lieblinge sorgen nicht
nur für mehr Raffinesse und
Geschmackserlebnisse, sondern
sind auch noch richtig gesund.
Wir zeigen, welche Garten-
und Wildkräuter in keiner
Küche fehlen sollten*

7 Tipps fürs Kochen mit Kräutern

IMMER FRISCH

Verwenden Sie immer nur ganz frische Kräuter. Trockene Spitzen oder welke Blätter deuten auf Überlagerung hin. In den zarten Pflänzchen steckt dann leider nicht mehr so viel Aroma wie erwartet. Wenn Sie Kräuter selbst ernten, ist der beste Zeitpunkt am Morgen.

DAS PERFEKTE TIMING

Feine Kräuter mit zarten Blättern gehören immer erst ganz am Ende der Garzeit oder sogar erst zum Servieren in das Gericht. Dazu zählen etwa Basilikum, Petersilie, Korb- oder Estragon. Sie fallen sonst zusammen und verfärben sich. Robustere Sorten wie Rosmarin, Thymian oder Salbei können kurz mitgaren.

KURZER SPÜLGANG

Waschen Sie Kräuter am besten bündelweise unter fließendem Wasser. Gründlich, aber kurz, sonst geht ein Teil des Aromas verloren. Danach die Kräuter gut im Spülbecken trocken schütteln und bei Bedarf vorsichtig mit etwas Küchenpapier abtupfen.

BITTE NICHT QUETSCHEN

Damit die Aromen auf dem Teller landen und nicht vorab verloren gehen, ist ein großes, scharfes Messer oder Wiegemesser zum Schneiden Pflicht. Werden Kräuter gequetscht, treten die aromagebenden ätherischen Öle aus und der Geschmack geht verloren. Für Küchenkräuter wie Kresse oder Schnittlauch eignet sich auch eine Schere. Wichtig: Zerkleinern Sie Kräuter erst direkt vor der Verwendung, damit sich keine Inhaltsstoffe verflüchtigen.

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die meisten Kräuter sind wahre Gesundheitsbooster. Fast alle wirken antibakteriell, entzündungshemmend und appetitanregend. Wer um die gesundheitsfördernde Wirkung weiß, kann bei Magenschmerzen oder bei Beginn einer Erkältung direkt ins Kräuterregal greifen. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, welche Garten- und Wildkräuter nicht nur lecker, sondern besonders gut für Ihre Gesundheit sind.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Der Einsatz von Kräutern ist Übungssache. Für den Anfang – und gerade bei der Verwendung intensiv schmeckender Sorten – gilt: Lieber zu wenig als zu viel, um die übrigen Zutaten nicht zu übertünchen. Tasten Sie sich je nach Gericht und Kraut an die optimale Menge heran.

KRÄUTER VERWENDEN – SALZ SPAREN

Wer auf eine salzarme Ernährung setzt oder wegen Bluthochdrucks sowieso auf die Salzmenge im Essen achten muss, der liegt mit frischen Kräutern goldrichtig. Mit ihnen lässt sich Salz einsparen, ohne dabei auf Geschmack zu verzichten. Probieren Sie sich durch die riesige Kräutervielfalt und entdecken Sie neue, spannende Geschmacksrichtungen.

Die besten Gartenkräuter



Petersilie

Geschmack:

Greifen Sie lieber zu glatter Petersilie: Die ist im Gegensatz zur krausen Petersilie viel aromatischer und intensiver im Geschmack.

Verwendung:

Petersilie verleiht vielen Gerichten einen Frischekick, ohne andere Aromen zu über-tünchen. Für den vollen Geschmack sollten Sie Petersilie erst ganz am Ende zum Gericht dazugeben.

Gesundheit:

Das beliebte Küchenkraut ist reich an Vitamin C, Vitamin A und Mineralstoffen. Petersilie aktiviert und fördert zudem die Leber.



Schnittlauch

Geschmack:

Zwiebel-Liebhaber kommen bei der würzig-frischen, leicht scharfen Note des Schnittlauchs voll auf ihre Kosten.

Verwendung:

Oberste Regel: Auf keinen Fall mitkochen, da er sonst braun wird und Geschmack verliert. Besser als Topping für Salate, Suppen, Dips oder auch zum Rührei.

Gesundheit:

Schnittlauch punktet mit vielen Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen und so den Alterungsprozess der Haut verlangsamen.

Dill

Geschmack:

Dill schmeckt frisch-würzig mit einer leicht herb-süßen Note. Das stärkste Aroma ist in den jungen Blättern und Spitzen enthalten.

Verwendung:

Das Kraut passt besonders gut zu Fisch, eignet sich gut für Soßen oder eingemachtes Gemüse.

Gesundheit:

Der Kräuterliebbling regt den Appetit an und beruhigt den Magen. Außerdem hat Dill eine entzündungshemmende und entkrampfende Wirkung.

Salbei

Geschmack:

Salbei ist sehr aromatisch und erinnert durch den angenehmen Duft direkt an die italienische Küche.

Verwendung:

Das Kraut schmeckt am besten, wenn Sie es leicht anbraten. Es ist ideal zu kombinieren mit Fleisch, Fisch und Gemüse.

Gesundheit:

Die Bitter- und Gerbstoffe aktivieren die Gallen- und Leberarbeit sowie die Fettverdauung. Außerdem wirkt Salbei antibakteriell und ist deshalb ideal bei Hals- und Rachenentzündungen.





Liebstöckel

Geschmack:

Liebstöckel ist u. a. auch als „Maggikraut“ bekannt. Das charakteristische Aroma macht das Kraut zu einer guten Salz-Alternative.

Verwendung:

Dieser Würzliebbling ist der ideale Begleiter zu Fleischgerichten, Suppen und Wurzelgemüse.

Gesundheit:

Liebstöckel wird besonders häufig bei Blasenkrankungen, Magenbeschwerden und Gicht angewendet.



Estragon

Geschmack:

Estragon erinnert vom Geschmack her an Fenchel oder Anis. Das bittersüße Aroma macht das „Drachenkraut“ zu einem Muss in der französischen Küche.

Verwendung:

Durch den intensiven Geschmack reichen schon kleine Mengen aus, um z. B. die berühmte Sauce béarnaise zu zaubern. Estragon passt sonst sehr gut zu hellem Fleisch, Fisch und Eiergerichten.

Gesundheit:

Durch die enthaltenen Bitterstoffe regt das Kraut die Bildung von Magensaften und damit die Verdauung an. Ein äußerlich angewendeter, warmer Umschlag aus Blättern soll zudem Gelenkschmerzen lindern.



Basilikum

Geschmack:

Basilikum schmeckt sehr intensiv und hat je nach Reifegrad ein leicht scharfes Aroma.

Verwendung:

Die leuchtend-grünen Blätter passen perfekt zu Tomaten, Fleisch und Fisch. Basilikum eignet sich auch als Basis für Pesto, schmeckt wunderbar in Getränken oder zu frischen Erdbeeren.

Gesundheit:

Durch seine enthaltenen ätherischen Öle beruhigt es den Magen und Darm.

Kerbel

Geschmack:

Aufgrund der leicht würzig-süßlichen Note erinnert der Geschmack von Kerbel sehr an Fenchel und Petersilie.

Verwendung:

Kerbel gehört ebenfalls zu den Kräutern der Frankfurter Grünen Soße. Grundsätzlich passt es gut zu Soßen, Suppen und ebenso zu Fleisch und Fisch.

Gesundheit:

Das Gartenkraut enthält viele ätherische Öle, wirkt entgiftend, regt den Kreislauf an und hilft bei Erkältungen.





Die besten Wildkräuter

Borretsch

Geschmack:

Durch sein würziges und erfrischendes Aroma schmeckt Borretsch nach frischen, grünen Gurken.

Verwendung:

Da die Aromen schnell verloren gehen, sollten Sie beim Würzen von Kräuterquarks und Salaten auf frische Blätter zurückgreifen. Übrigens: Auch die blauen Blüten sind verzehrbar. Diese werden häufig kandiert.

Gesundheit:

Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe sorgen dafür, dass Borretsch die Zellen schützt. Außerdem soll das Kraut appetit- und stimmungsanregend wirken.



Giersch

Geschmack:

Im rohen Zustand erinnert Giersch an Petersilie, gekocht jedoch kommt eine leichte Spinat-Note durch.

Verwendung:

Junge Blätter des Krauts werden vor allem in Salaten verzehrt. Getrocknet eignet sich Giersch besonders gut als Gewürz für Suppen und Soßen.

Gesundheit:

Giersch kommt vor allem bei Gicht und Rheuma zum Einsatz. Außerdem soll das Wildkraut auch Linderung bei Verdauungsbeschwerden bringen.



Löwenzahn

Geschmack:

Die Blätter erinnern durch den leicht herben Geschmack an Chicorée. Die gelben Blüten schmecken leicht süßlich.

Verwendung:

Aus den Blättern lässt sich ein würziges Pesto zaubern. Die Blüten werden häufig verwendet, um Sirup, Gelee oder Konfitüre herzustellen. Sowohl Blätter als auch Blüten schmecken roh auch im Salat.

Gesundheit:

Löwenzahn hat einen hohen Gehalt an Provitamin A und ist ein guter Vitamin-K- sowie Vitamin-C-Lieferant.



Sauerampfer

Geschmack:

Die Blätter des Wildkrauts sind besonders säuerlich und erinnern an den Geschmack von Zitronen.

Verwendung:

Die jungen Blätter werden meist roh in Salate, Kräuterbutter und -quark gegeben. Gegart ist Sauerampfer eine beliebte Zugabe für Suppen und Eintöpfe.

Gesundheit:

Vitamin-Bombe: Bereits 100 g Sauerampfer reichen aus, um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken.



Ringelblume

Geschmack:

Während die Blüten der Ringelblume sehr mild im Geschmack sind, schmecken die Blätter eher würzig pikant.

Verwendung:

Sowohl die Blüten als auch die Blätter werden häufig zu Salaten und anderen leichten Gerichten hinzugefügt.

Gesundheit:

Ringelblumen werden in der Wundheilung, bei Gelenksbeschwerden und Hauterkrankungen eingesetzt. Sie wirken außerdem antibakteriell.



Bärlauch

Geschmack:

Bärlauch ist geschmacklich die perfekte Kombination aus Knoblauch und Schnittlauch: herrlich frisch, aber nicht zu scharf.

Verwendung:

Durch Erhitzen werden schwefelhaltige Stoffe verändert, die für den Knoblauchgeschmack sorgen. Ob pur auf Brot oder als Pesto, Bärlauch ist immer ein Genuss.

Gesundheit:

Die ätherischen Öle regen den Stoffwechsel an und wirken sich zudem positiv auf Blutdruck und Cholesterinspiegel aus.



Pimpinelle

Geschmack:

Der Geschmack erinnert sehr an die Aromen von Nüssen – etwas würzig und dabei leicht bitter veredelt sie viele Gerichte.

Verwendung:

Pimpinelle ist auch eine wichtige Zutat für die Frankfurter Grüne Soße. Wie auch bei vielen anderen Kräutern sind die Blättchen sehr hitzeempfindlich. Unser Tipp: pur genießen oder als Topping.

Gesundheit:

Das Kraut enthält viel Provitamin A und ist reich an Vitamin C. Die sekundären Pflanzenstoffe sorgen dafür, dass das Wildkraut blutreinigend und entzündungshemmend wirkt.

Außerdem soll Pimpinelle gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen.



Brennnnessel

Geschmack:

Brennnessel erinnert im Geschmack etwas an frischen Spinat – fein säuerlich und würzig aromatisch.

Verwendung:

Ob als Tee, als Beilage im Salat oder als Topping für herzhafte Gerichte, die „Königin der Heilkräuter“ ist ein wahres Allroundtalent.

Gesundheit:

Brennnesseln bringen den Stoffwechsel in Gang, wirken entschlackend, blutreinigend und antientzündlich.



*Kreative Kräuterküche





Foto: Ira Leoni (O) | Illustration: Sarah Schulte-Höte

Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch & Co. bringen jetzt ordentlich Geschmack in die Küche. Lassen Sie sich verführen!



Bärlauch-Tomatensuppe mit Ziegenfrischkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 kg Tomaten * 1 Zwiebel * 50 g Bärlauch
- * 2 EL Olivenöl * 2 EL Tomatenmark * 1 TL Zucker
- * 100 ml Orangensaft * 500 ml Gemüsebrühe
- * 200 g Ziegenfrischkäse * 100 g Sahne * Salz * Pfeffer

1 Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend abschrecken, häuten und grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Bärlauch putzen, waschen und trocken tupfen. Die Blätter in feine Streifen schneiden.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark und Zucker dazugeben und kurz mitrösten. Mit Orangensaft ablöschen, etwas einköcheln lassen. Tomatenwürfel zugeben, kurz mitgaren und mit der Gemüsebrühe bedeckt etwa 10 Min. köcheln lassen. Den Ziegenfrischkäse und die Sahne verrühren.

3 Die Tomatensuppe fein pürieren, $\frac{2}{3}$ des Bärlauchs dazugeben und alles weitere 5–10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Suppenschalen verteilen und jeweils einen Klecks Frischkäsecreme daraufgeben. Den übrigen Bärlauch daraufstreuen und die Suppe sofort servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.



Cremige Kräutersuppe mit Gemüsechips

ZUTATEN für 4 Personen

* ½ Zucchini * 1 Pastinake
 * 1 Rote Bete * 3 EL Olivenöl
 * Salz * 50 g gemischte Kräuter
 (z. B. Kerbel, Borretsch, Petersilie,
 Schnittlauch, Rucola) * 150 g Früh-
 lingszwiebeln * 2 EL Butter
 * 550 ml Gemüsebrühe * 250 g Sah-
 ne * Pfeffer * 1 Prise frisch gerie-
 bene Muskatnuss * 1 TL Johannis-
 brotkernmehl

1 Für die Chips den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse schälen (dabei Einmalhandschuhe tragen) und in feine Scheiben hobeln. Mit Öl bestreichen und auf einem mit Backpapier belegten Blech etwa 15 Min. knusprig backen. Abkühlen lassen und leicht salzen.

2 Währenddessen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln darin glasig andünsten. 2 EL der Kräuter beiseitestellen. Restliche Kräuter in den Topf geben und 2 Min. mitdünsten.

3 Mit Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben, mit 1 TL Salz, etwas Pfeffer sowie 1 Prise Muskat würzen. Die Suppe 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Johannisbrotkernmehl zufügen, Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, erneut 5 Min. kochen. Mit den restlichen Kräutern und den Gemüsechips anrichten und servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.

Zwiebelbaguette mit Kräuterquark

ZUTATEN für 4 Personen

* ½ Würfel Hefe * 900 g Mehl +
etwas mehr zum Bearbeiten
* 3 Zwiebeln * 1 EL Butter
* 1 TL Zucker * Salz * 1 Bund
gemischte Kräuter (z. B. Schnitt-
lauch, Petersilie, Zitronenmelisse,
Dill) * 1 Knoblauchzehe * 2 Früh-
lingszwiebeln * ½ unbehandelte
Zitrone * 500 g Quark
* 150 g Sahnejoghurt * Pfeffer

1 Für den Vorteig 5 g der Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit 325 g Mehl anrühren. An einem warmen Ort zugedeckt 4 Std. gehen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin unter Rühren kurz andünsten. Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Übrige Hefe mit dem Zucker in weiteren 300 ml Wasser auflösen.

Übriges Mehl, 1 ½ TL Salz, Zwiebelwürfel, Vorteig und angerührte Hefe in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt weitere 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

4 Inzwischen Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen von den Stielen zupfen, alles fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Dann den Saft auspressen.

5 Quark und Joghurt verrühren. Kräuter, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Zitronenabrieb dazugeben, alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

6 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch

mal durchkneten. Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Zu einem langen Baguette rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Teig abgedeckt weitere 45 Min. gehen lassen.

7 Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Baguettes mit einem scharfen Messer schräg einschneiden. Eine feuerfeste Schale mit etwas Wasser in den Ofen stellen. Die Baguettes im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Min. goldbraun backen. Die Hitze dann auf 200 °C reduzieren und weitere 15 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen und mit dem Kräuterquark servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 50 Min.
zzgl. 5 Std. Ruhezeit



Hackbällchen mit Kräutersoße

ZUTATEN für 4 Personen

- * 2 Zwiebeln * 1 Bund Petersilie
- * 1 Bund Schnittlauch * 1 EL Kapern
- * 1 altbackenes Brötchen
- * 100 ml lauwarme Milch
- * 4 EL Rapsöl * 500 g Kalbshackfleisch
- * 1 Ei * Salz * Pfeffer
- * 300 g Kräuterseitlinge
- * 1 EL Butter * 50 ml Weißwein
- * 300 g Sahne * 2 EL Crème fraîche
- * 3 Frühlingszwiebeln

1 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, dann vermengen. Die Hälfte der Kräuter mit einem feuchten Tuch abdecken und kalt stellen. Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken, die Hälfte der Kapern beiseitestellen. Das Brötchen in der Milch einweichen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schale geben. Das Brötchen gut ausdrücken und mit Hack, der Hälfte der Kräuter sowie der Hälfte der Kapern und dem Ei in die Schale geben. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und verkneten. Mit den Händen etwa 8 Frikadellen daraus formen.

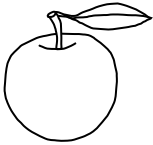
3 Die Pilze putzen und der Länge nach in schmale Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Die Butter in der Pfanne zerlassen. Restliche Zwiebeln und Pilze in der Pfanne anbraten. Mit Weißwein ablöschen und diesen nahezu vollständig verkochen lassen. Sahne und Crème fraîche zugeben, aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Frikadellen in die Soße setzen, Pfanne in den Ofen geben und Frikadellen darin in etwa 10 Min. fertig garen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Mit den restlichen Kräutern mischen. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, die Frikadellen mit der Kräutermischung und den restlichen Kapern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.





Schnittlauch-Apfel-Streichwurst auf Brot

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 kleine Zwiebel * 50 g Äpfel
- * 150 g Hähnchenbrustaufschnitt
- * 150 g Lachsschinken
- * 125 g Frischkäse
- * 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- * Pfeffer * 1/4 Bund Schnittlauch
- * 8 Scheiben Vollkorn-Apfel-Brot
- * 4 Mini-Gurken

1 Zwiebel schälen und vierteln. Mit Äpfeln in einen Multizerkleinerer geben und mixen.

2 Aufschnitt und den Lachsschinken in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Frischkäse ebenfalls in den Multizerkleinerer geben, mit Paprika und Pfeffer würzen und nochmals mixen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Den Aufstrich in eine Schale umfüllen, die Schnittlauchröllchen untermischen.

3 Pro Person je 1 Portion Streichwurst auf 2 Scheiben Vollkorn-Apfel-Brot verteilen und diese mit je 1 Mini-Gurke genießen.

ZUBEREITUNG 15 Min.





Wildkräuter-Pastasalat mit karamellisiertem Ziegenkäse

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Penne * Salz * 150 g Wildkräutermischung (z. B. Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich)
* 1 Rolle Ziegenkäse * 2 EL brauner Zucker * 1 unbehandelte Zitrone
* 1/2 rote Zwiebel * 50 ml Gemüsebrühe * 6 EL Olivenöl * 2 EL heller Balsamicoessig * 1 TL mittelscharfer Senf * 1 TL Honig * Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen. Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Kräuter waschen, trocken schütteln, in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Schüssel beiseitestellen.

2 Ziegenkäse in etwa 2 cm große Würfel schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und Zucker darüberstreuen. Blech in den Ofen geben und den Käse 2–3 Min. erhitzen, bis er beginnt zu zerlaufen und der Zucker leicht karamellisiert.

3 Für das Dressing die Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zwiebel schälen und würfeln. Brühe, Öl, Essig, Zitronenschale und -saft, Senf und Honig in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Zwiebel dazugeben. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nudeln abgießen und mit dem Dressing vermischen, dann vorsichtig mit den Kräutern vermengen. Mit dem karamellisierten Käse garnieren und servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.





Spargel-Kartoffel-Salat mit Kräuter-Hähnchenbrust und Sauce béarnaise

ZUTATEN für 4 Personen

- * 600 g Frühkartoffeln * Salz
- * 500 g grüner Spargel * 2 Schalotten
- * 1 kleine Knoblauchzehe
- * 1/2 Bund gemischte Frühlingskräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Sauerampfer, Schnittlauch)
- * 3 EL Olivenöl * 2 EL heller Balsamicoessig * Pfeffer * Zucker
- * 80 g Frischkäse * 80 g Feta
- * 1–2 EL Paniermehl * 5 Eigelb
- * 4 Hähnchenbrustfilets (à etwa 160 g) * 3 Zweige Kerbel
- * 3 Zweige Estragon * 120 g Butter
- * 50 ml Weißwein * 10 ml Zitronensaft * 120 g Schinkenspeck
- * Etwas Rapsöl zum Braten

1 Kartoffeln putzen und in 1 Spalten schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen. Inzwischen den Spargel in Stücke schneiden, ggf. unteres Drittel schälen. Einen Dämpfeinsatz auflegen und den Spargel, bis auf die Stücke von zwei Stangen, darauf verteilen. Etwa 7 Min. weiter kochen, bis die Kartoffeln und der Spargel gar sind.

2 Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die beiden übrigen Spargelstangen grob hacken. Kräuter waschen, trocken schleudern, ggf. Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. In einer großen Schüssel die Würfel von 1 Schalotte sowie die Hälfte der Kräuter mit dem Knoblauch, Olivenöl, Essig, 1/2 TL Salz, etwas Pfeffer sowie 1/2 TL Zucker vermengen.

3 Den Dämpfeinsatz abnehmen, den Spargel mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen. Die Kartoffelspalten abgießen, etwas abkühlen lassen und in die Schüssel zum Dressing geben.

4 In einer kleinen Schüssel die übrigen gehackten Kräuter mit dem Frischkäse, dem zerbröckeltem Feta, Paniermehl, 1 Eigelb sowie Salz und Pfeffer vermischen. In die Hähnchenbrustfilets eine Tasche schneiden und dann mit etwas Kräuter-Frischkäse füllen. Ggf. mit Holzspießen oder Band fixieren.

5 Kerbel und Estragon waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Butter schmelzen. Die übrigen Schalottenwürfel, Eigelb, 1/2 TL Salz, etwas Pfeffer und 1 Prise Zucker mit Weißwein und Zitronensaft in einem Topf erwärmen und währenddessen mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Butter langsam zugießen und weiterschlagen. Kerbel und Estragon unterrühren. Soße umfüllen.

6 Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen, mit dem Spargel zu den Kartoffeln geben. In dieselbe Pfanne etwas Rapsöl geben und die Hähnchenfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel für einige Min. garen.

7 Salat vorsichtig vermengen, neben den Hähnchenfilets auf Tellern verteilen und zusammen mit der Sauce béarnaise servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.

Hähnchenragout mit Kapern und Kerbel

ZUTATEN für 4 Personen

- * 500 ml heißer Geflügelfond
- * Salz * 2 Lorbeerblätter * 4 Hähnchenbrüste mit Haut * 2 EL Butter
- * 2 EL Mehl * 80 ml Milch
- * 150 g Sahne * Pfeffer * Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- * 1/2 Bund Kerbel * 1 EL Kapern in Lake * 1/2 unbehandelte Zitrone

1 Geflügelfond mit 700 ml leicht gesalzenem Wasser und den Lorbeerblättern in einem kleinen Topf aufkochen. Das Fleisch waschen und im heißen Sud (knapp unter dem Siedepunkt) in etwa 10 Min. gar ziehen lassen. Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen, etwa 400 ml Fond abmessen. Die Haut und eventuelles Fett der Hähnchenbrüste entfernen und das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

2 Die Butter in einem großen Topf schmelzen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Den abgemessenen Fond, Milch und Sahne zugeben und alles glatt rühren. Die Soße aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei kleiner Hitze cremig einkochen lassen.

3 In der Zwischenzeit den Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Kapern abtropfen lassen und ebenfalls hacken. Die Zitrone waschen und die Schale sehr fein abreiben. Die Hälfte des Kerbels, die gehackten Kapern und das Fleisch unter die Soße mischen. Das Ragout würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem restlichen Kerbel und der Zitronenschale bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.

TIPP: Servieren Sie das Hähnchenragout mit Nudeln (z. B. Fusilli) oder einer cremigen Polenta.



Bärlauchnocken mit Nussbutter

ZUTATEN für 4 Personen

* 500 g mehligkochende Kartoffeln
 * 60 g Bärlauch * 1 Ei * 4 EL Mehl +
 mehr zum Bearbeiten * 2 EL Hart-
 weizengrieß * Etwas frisch geriebe-
 ne Muskatnuss * Salz * Pfeffer
 * 100 g Butter * 3 EL Walnusskerne

1 Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser je nach Größe etwa 25 Min. garen. Inzwischen Bärlauch putzen, waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Etwa 50 g Bärlauch zusammen mit dem Ei in einem höheren Gefäß fein pürieren.

2 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Noch warm durch die Kartoffelpresse

drücken, dann etwas abkühlen lassen. Bärlauchpüree, Weizenmehl und Grieß zu den Kartoffeln geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles zu einem glatten Teig vermengen.

3 Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, den Teig in 4 Portionen teilen. Jeweils in daumendicke Rollen formen und etwa 2 cm große Stücke abschneiden. In den Händen etwas rundlich rollen, mit einer Gabel so eindrücken, dass kleine Rillen entstehen.

4 In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Nocken darin etwa 4 Min. gar ziehen lassen. Sobald sie an der Ober-

fläche schwimmen, sind sie fertig und können mit einer Schaumkelle aus dem Wasser gehoben werden. Gut abtropfen lassen.

5 Inzwischen die Butter schmelzen und durch ein Passiertuch geben. Die Walnüsse grob hacken. Die gefilterte Butter in einer großen Pfanne erneut erhitzen. Die Walnüsse und Nocken dazugeben und anbraten, bis alles eine goldbraune Farbe hat. Die Bärlauchnocken mit den übrigen Bärlauchstreifen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.

Rinderfilet im Kräutermantel

ZUTATEN für 6 Personen

* 1 kg Rinderfilet * 1 TL Salz
* 1/2 TL Pfeffer * 1 Bund Petersilie
* 1 Bund Thymian * 5 Zweige Rosmarin * 2 EL Rama Pflanzencreme
Culinesse Rapsöl * 250 ml Rindsbouillon * 250 ml Rama Cremefine
zum Kochen 15 % Fett * 2 EL dunkler Soßenbinder

1 Das Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Kräuter waschen und trocken schleudern. Das Fleisch mit Petersilie, Thymian und 3 Rosmarinzweigen

belegen und mit Küchengarn umwickeln.

2 Pflanzencreme in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin etwa 10 Min. rundherum kräftig anbraten, dann im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Ober-/Unterhitze 45–60 Min. zu Ende garen (das Fleisch ist nach 45 Min. Bratzeit noch sehr rosa).

3 Brühe nach und nach zum Braten gießen. Restliche Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen,

fein hacken und die letzten 30 Min. mit in den Bräter geben.

4 Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Alufolie verpackt ruhen lassen. Den Fond aufkochen, Cremefine dazugeben. Soßenbinder mit einem Schneebesen einrühren. Die Soße nochmals abschmecken. Rinderfilet aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.



Frühlings-Kartoffel-Eintopf mit Portulak

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 kg Kartoffeln * 1 Stange Porree
 * 350 g Möhren * 250 g Knollensellerie * 200 g gepaltete Erbsen
 * 3 EL Rapsöl * 1,5 l Gemüsebrühe
 * 2 Lorbeerblätter * Salz * Pfeffer
 * 1 Bund gemischte Kräuter
 (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
 * 80 g Portulak * Etwas frisch geriebene Muskatnuss

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Möhren und Sellerie schälen und grob würfeln. Erbsen waschen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Kartoffeln, Porree, Möhren und Sellerie zugeben, kurz unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe zugießen, Lorbeer zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 18–20 Min. köcheln lassen. Die Erbsen in den letzten 2 Min. zugeben und kurz mitgaren lassen.

3 Inzwischen Kräuter waschen und trocken tupfen. Ggf. Blättchen und Spitzen abzupfen und alles fein hacken. Portulak gut waschen und trocken schleudern.

4 Lorbeer aus der Suppe entfernen. Gehackte Kräuter untermengen. Alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 tiefe Teller verteilen und mit Portulak garniert servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.





TIPP: Wer möchte, beträufelt das Gericht noch mit etwas Olivenöl und einigen Spritzern Zitronensaft.

Nudeln mit Bärlauchpesto und Hähnchen

ZUTATEN für 4 Personen

- * 60 g Bärlauch * 1 Knoblauchzehe
- * 25 g Sonnenblumenkerne
- * 25 g Pinienkerne * 80 g geriebener Parmesan * 120 ml Olivenöl
- * 400 g Hähnchenbrustfilet
- * 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- * Salz * Pfeffer * 400 g Spaghettini

1 Für das Pesto Bärlauch putzen, waschen, gut trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Sonnenblumen- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten und etwas abkühlen lassen. In einem hohen Gefäß Bärlauch mit Knoblauch, gerösteten Kernen, 50 g Parmesan und 100 ml Olivenöl fein pürieren.

2 Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Olivenöl rundherum goldbraun braten.

3 Spaghettini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen. Pesto mit übrigem Olivenöl und etwas Nudelwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren und mit tropfnassen Spaghettini vermischen.

4 Bärlauch-Spaghettini auf Teller verteilen und jeweils einige gebratene Hähnchenwürfel daraufgeben. Alles mit restlichem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.



Portulak-Brötchen mit Radieschencreme

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE BRÖTCHEN

* 100 g Dinkelmehl * 400 g Mehl
+ mehr zum Bearbeiten
* 1 Würfel Hefe * 1 TL Zucker
* 1 ½ TL Salz * 4 EL Sonnen-
blumenöl * Etwa 10 g Portulak

FÜR DIE RADIESCHENCREME

* 100 g Radieschen * 4 Stiele Kräu-
ter (z. B. glatte Petersilie, Schnitt-
lauch) * 100 g Quark * 100 g Frisch-
käse * 1–2 TL süßer Senf * Salz
* Bunter Pfeffer

1 Beide Mehle in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, mit Zucker bestreuen und mit etwas Wasser verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Min. gehen lassen.

2 Salz, etwa 250 ml Wasser und Öl zum Vorteig geben, gut verkneten und weitere 20 Min. gehen lassen. Portulak waschen, putzen, fein schneiden, unter den Teig kneten und in etwa 12 Portionen teilen. Hefeteigstücke zu Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und weitere 30 Min. gehen lassen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brötchen der Länge nach etwas einschneiden, mit Wasser bestreichen und im Backofen 35–45 Min. goldbraun backen. Während des Backens eine Schale mit heißem Wasser mit in den Ofen stellen.

4 Inzwischen für die Radieschencreme Radieschen vom Grün schneiden, waschen, putzen und fein würfeln. Die Kräuter

waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und mit Quark und Frischkäse pürieren. Mit Radieschen verrühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Brötchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mit Radieschencreme servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.
zzgl. 1 Std. 20 Min. Ruhezeit

TIPP: Statt Portulak schmecken die Brötchen auch mit anderen Kräutern (z. B. Zitronenmelisse oder Bärlauch) sehr gut. Wenn Brötchen übrig bleiben, können Sie diese am nächsten Tag im Backofen aufbacken und lauwarm servieren.



KRÄUTER



Gebratener Garnelen-Croûtons-Spieß mit Kräuter-Spaghetti

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1/2 Ciabatta * 12 rohe Garnelen
- * 4 Knoblauchzehen
- * 3 EL Pinienkerne
- * 400 g Spaghetti * Salz
- * 4 EL Olivenöl * 1 EL Butter
- * 4 Stiele Petersilie
- * 4 Stiele Thymian
- * 4 Stiele Oregano
- * 250 g Mascarpone
- * 80 ml Gemüsebrühe * Pfeffer

1 Das Ciabatta in große Würfel schneiden. Die Garnelen schälen und entdarmen, danach waschen, trocken tupfen und schälen. Garnelen und Ciabattawürfel abwechselnd auf 4 lange Holzspieße stecken. Knoblauch-

zehen schälen und hacken. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser zubereiten. Inzwischen die Spieße im Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, bis Garnelen und Croûtons goldbraun sind. Butter und Knoblauch dazugeben und die Spieße mit der Mischung beträufeln, sobald die Butter geschmolzen ist.

3 Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Spaghetti abgießen, dabei etwas

Nudelkochwasser auffangen. Mascarpone in den Nudelkochtopf geben und mit der Brühe verrühren. Die Kräuter unterrühren und die Mischung würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Spaghetti untermischen, ggf. etwas Nudelkochwasser unterrühren. Pasta auf Teller verteilen. Die gebratenen Spieße kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Pasta anrichten. Das Gericht mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.

Neues aus der Kräuterküche

Diese Helfer für Küche und Garten machen Anbau und Zubereitung frischer Kräuter zu einem echten Vergnügen



SCHNELL ZUBEREITET

Der praktische Multizerkleinerer „finecut“ von Fissler funktioniert ohne

Strom: Mit ihm

zerkleinern Sie nicht nur Gemüse, Obst oder Nüsse, sondern schleudern auch frische Kräuter trocken. Einfach mehrmals am Zugmechanismus ziehen – fertig! Ca. 45 Euro, über [fissler.de](https://www.fissler.de)

FRISCH GESCHNITTEN

Ob Thymian, Basilikum oder Schnittlauch: Mit dem Kräutriegemesser mit ergonomisch geformtem Handgriff schneiden Sie Kräuter im Handumdrehen. Erhältlich im Set mit passenden Schneidebrett, ca. 29 Euro, über [gartenzauber.com](https://www.gartenzauber.com)



FÜR KRÄUTERGÄRTNER

Sie träumen vom eigenen Kräuterbeet im Garten oder auf dem Balkon? In diesem Buch werden 120 Sorten vorgestellt, dazu gibt es hilfreiche Tipps – von Anbau bis zur Ernte – sowie 60 Rezepte, die Sie mit Ihren frisch geernteten Kräutern zubereiten können.

Dorling Kindersley, 12,95 Euro



HOCH HINAUS

Mit dem Hochbeet „Latchmere“ (Maße: 79 cm × 79 cm × 39 cm) aus Kiefer holen Sie sich ein Stück Garten auf den Balkon. Durch die Höhe steht rückschonendem Gärtnern nichts im Weg. Das untere Regal bietet zudem Platz für Gartenzubehör. Ca. 207 Euro, über [gartenzauber.com](https://www.gartenzauber.com)



FRISCHE KRÄUTER FÜR JEDE KÜCHE

Frische Kräuter schmecken besonders aromatisch und gehören in jede Küche. Mit der Kollektion „Serra“ macht Leonardo Schluss mit eingestaubten Kräutertöpfen und verpasst ihnen einen neuen, modernen Anstrich. Der Mix aus naturbelassenem Terrakotta und hochwertigem Glas macht die Pflanztöpfe zu einem absoluten Blickfang in jeder Küche. Erhältlich in drei schlichten Farben (Weiß, Schwarz, Grün), ca. 18 Euro, über [leonardo.de](https://www.leonardo.de)





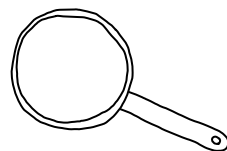
*Bestes mit Brunnenkresse





Foto: Frauke Antholz (O) | Illustration: Sarah Schulte-Hütte

Würzige Brunnenkresse verleiht Gerichten eine tolle fein-herbe Schärfe. Wir servieren den Gartenklassiker in sieben raffinierten Varianten



Schweinemedallions mit Brunnenkresse-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- * 500 g Brunnenkresse * 200 g Kirschtomaten
- * 1 EL Weißweinessig * 2 TL Waldhonig
- * 5 EL Walnussöl * Salz * Pfeffer * 400 g Schweinefilet
- * 3 EL Rapsöl * 200 ml Fleischbrühe
- * 100 g Crème fraîche

1 Brunnenkresse putzen, von groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Essig mit 1 TL Honig und Walnussöl verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Schweinefilet trocken tupfen und in 50 g schwere Medallions schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6–8 Min. braten. Herausnehmen und in Alufolie ruhen lassen.

3 Restlichen Honig in die Pfanne geben und Bratensatz kurz lösen. Mit Brühe ablöschen und etwas einkochen lassen, Crème fraîche zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brunnenkresse mit Tomaten und Vinaigrette vorsichtig mischen, mit Schweinemedallions anrichten und mit Soße beträufeln.

ZUBEREITUNG 45 Min.



Schinken-Ei-Muffins

ZUTATEN für 6 Personen

* 50 g junger Spinat * 1 Bund Frühlingszwiebeln * 1 TL Gemüsebouillon Tomate & Paprika (Glas, z. B. von KNORR) * 30 g geriebenen Emmentaler * Fett für die Form * 90 g gekochter Schinken (6 Scheiben, je etwa 15 g) * 6 Eier
* 50 g Brunnenkresse (alternativ Gartenkresse)

1 Spinat waschen und grob hacken. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Spinat, Frühlingszwiebel, Gemüsebouillon und geriebenen Käse mischen.

2 6 Mulden eines Muffinblechs leicht einfetten. Mulden mit jeweils 1 Scheibe Schinken auslegen. Spinatmischung verteilen. Jeweils 1 Ei darüberschlagen.

3 Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft etwa 15 Min. backen. Herausnehmen und mit Brunnenkresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.

Risotto von Brunnenkresse mit pochiertem Ei

ZUTATEN für 4 Personen

* 80 g Parmesan * 1 Bund Brunnenkresse * 1 Schalotte * 1 Knoblauchzehe * 3 EL Butter * 750 ml Gemüsebrühe * 300 g Risottoreis
* 100 ml trockener Weißwein
* Salz * 2 EL Essig * 4 Eier * Pfeffer
* Etwas Limettensaft

1 Den Parmesan reiben. Die Brunnenkresse waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen, $\frac{1}{3}$ davon zur Seite legen, den Rest fein hacken.

2 Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin

wenige Min. dünsten. In einem weiteren Topf die Gemüsebrühe erwärmen.

3 Risottoreis zum Schalotten-Knoblauch-Mix geben und glasig dünsten. Mit dem Wein ablöschen. Die gehackte Brunnenkresse hinzufügen, dann kellenweise heiße Brühe dazugeben und unter Rühren verkochen lassen. Erst dann weitere Brühe dazugeben, wenn die Flüssigkeit verkocht ist. Auf diese Weise den Reis in etwa 20 Min. bissfest garen.

4 Inzwischen einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. $\frac{1}{2}$ TL Salz und Essig in

das kochende Wasser geben. Ein Ei vorsichtig in eine Suppenkelle schlagen und vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Etwa 4 Min. darin ziehen lassen. Mit den restlichen Eiern genauso verfahren.

5 Die restliche Brunnenkresse zusammen mit dem Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Eier mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser heben und auf dem Risotto anrichten. Eier je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNG 45 Min.





BRUNNENKRESSE



Spargelquiche mit Erbsen, Brunnenkresse und Schinken

ZUTATEN für 12 Stücke

* 150 g Dinkelvollkornmehl
 * 75 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten * 1 TL Zucker * Salz
 * 100 g Butter + etwas mehr zum Fetten der Form * 5 Eier * 500 g grüner Spargel * 200 g gepaltete Erbsen * 80 g Brunnenkresse
 * 50 g Walnusskerne * 150 g Frischkäse * 150 ml Milch * Etwas geriebene Muskatnuss * Pfeffer
 * 2 EL Semmelbrösel * 150 g Schinkenwürfel * 1 EL Olivenöl

1 Beide Mehlsorten mit dem Zucker und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in Stückchen und 1 Ei zugeben und alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. In etwas Frischhaltefolie

wickeln und 30 Min. in den Kühlschrank legen.

2 Inzwischen Spargel im unteren Drittel schälen und die hölzernen Enden entfernen. Waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zusammen mit den Erbsen 3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Brunnenkresse waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern. Walnüsse grob hacken. Frischkäse, Milch und übrige Eier verquirlen. Walnusskerne unterheben und alles mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine

Springform (Ø 24 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und etwas größer als die Form ausrollen. Die Form dann damit auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Semmelbrösel auf den Boden geben.

5 Spargel, Erbsen, $\frac{2}{3}$ der Brunnenkresse und die Schinkenwürfel auf den Boden geben. Den Guss darübergießen und alles im heißen Backofen 40–45 Min. goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen, 10 Min. ruhen lassen und vorsichtig aus der Form lösen. Mit übriger Brunnenkresse anrichten und mit Olivenöl beträufeln, dann servieren.

ZUBEREITUNG 2 Std.

Lachs mit Kartoffel- Kresse-Stampf

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 kg Kartoffeln * Salz
- * 400 g Brunnenkresse
- * 60 ml Milch * Pfeffer
- * 600 g Lachsfilet * 12 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- * 1/2 unbehandelte Zitrone
- * 2 EL Butter * Frisch geriebene Muskatnuss

1 Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser je nach Größe 20–25 Min. garen. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brunnenkresse waschen, trocken schleudern und Blätter von den Stielen zupfen. Blättchen mit Milch fein pürieren, bei Bedarf weitere Milch zugeben, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Lachs in 4 Stücke schneiden, leicht pfeffern. Jedes Lachsstück in 3 Speckscheiben wickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Fisch im heißen Ofen in 8–10 Min. garen.

3 Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale in Zesten abschälen, Saft auspressen. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Brunnenkressenpaste sowie Butter zugeben, fein zerstampfen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Mit Fisch anrichten, mit Zitronenzesten bestreuen, mit etwas Sud vom Backblech beträufeln.

ZUBEREITUNG 45 Min.



Brote mit Matjes-Brunnenkresse-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Ei * 200 g Matjesfilets * 1 rote Zwiebel * 1 kleiner roter Apfel * 60 g Salatgurke * 80 g Brunnenkresse * 2 EL Joghurt * 1 EL Senf * Salz * Pfeffer * 1 Spritzer Zitronensaft * 4 Scheiben Schwarzbrot * Etwas Butter zum Bestreichen

1 Das Ei in etwa 10 Min. hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Den Matjes trocken tupfen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls sehr fein würfeln. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Gurke in feine Würfel schneiden.

2 Die Brunnenkresse sorgfältig waschen und trocken schleudern. Die Blätter von den Stielen zupfen, dann grob zerzupfen oder grob hacken. Das Ei pellen und in feine Würfel schneiden.

3 Den Joghurt mit Senf, Ei, Matjes, Zwiebel, Apfel, Gurke und Brunnenkresse vorsichtig vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Brote nach Belieben mit etwas Butter bestreichen und mit dem Matjessalat belegen. Die Brote servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.

Brunnenkresse-Frittata-Rolle mit Frischkäsefüllung

ZUTATEN für 4 Personen

* 300 g Brunnenkresse * 10 Eier
* Salz * Pfeffer * 200 g getrocknete
Tomaten in Öl (Glas) * 100 g grüne
Oliven, entsteint * 2 Frühlings-
zwiebeln * 80 g Pinienkerne
* 1 unbehandelte Zitrone
* 400 g Frischkäse * 3–4 EL Milch

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brunnenkresse verlesen, waschen und gut trocken schleudern. In ein hohes Gefäß geben, die Eier zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann fein pürieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15–20 Min. im heißen Ofen backen.

2 Inzwischen für die Füllung die Tomaten gut abtropfen lassen und trocken tupfen. In feine Würfel schneiden. Oliven hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann grob hacken. Die Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben.

3 Frischkäse mit Milch glatt rühren. Tomaten, Oliven, Frühlingszwiebeln, Pinienkerne und Zitronenabrieb zugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Frittata aus dem Ofen nehmen und auf ein sauberes Küchenhandtuch stürzen. Backpapier abziehen und locker von der langen Seite aufrollen. Vollständig abkühlen lassen.

5 Die Frittata vorsichtig entrollen und die Frischkäsemischung gleichmäßig darauf verteilen. Wieder aufrollen und fest in etwas Frischhaltefolie wickeln. Mind. 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann die Folie entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNG 50 Min. zzgl.
2 Std. Kühlzeit**



Frische Brunnenkresse

*Das grüne Kraut ist der Frühlingsbote schlechthin.
Was Sie über die beliebte Brunnenkresse wissen sollten*

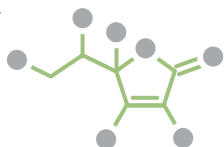


HERKUNFT

Brunnenkresse stammt ursprünglich aus Südeuropa und West-Asien. Die handelsübliche Kresse wird heute aber überall auf der Welt angebaut und ist der wild wachsenden Kresse sehr ähnlich.

FÜR DIE GESUNDHEIT

Bereits Mitte des 18. Jahrhunderts begann die Kultivierung der gemeinen Kresse. Aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehaltes nahm man an, dass Brunnenkresse gegen Skorbut wirken könne. Doch die beliebte Pflanze ist weit mehr als eine gute Vitaminquelle, denn sie wirkt zudem entgiftend, lindert Erkältungen und hat eine ausgesprochen gute CO₂-Bilanz.



GUT GELAGERT

Achten Sie darauf, dass Sie die Kresse sorgfältig waschen, um sie ausreichend von Schmutz zu befreien. Danach zur Aufbewahrung am besten in kaltes Wasser legen. Aber nicht all zu lange lagern, denn je frischer die Kresse ist, desto besser schmeckt sie und umso mehr ätherische Öle enthält sie.

FÜR EINE SCHÖNE HAUT

Brunnenkresse kann gegen Hautunreinheiten, Ekzeme, Alters- und Pigmentflecken helfen. Kochen Sie etwa eine Handvoll Kresse mit 1 Liter Wasser ab. Flüssigkeit abkühlen lassen und absieben. Tragen Sie die Tinktur auf die betroffenen Stellen mit einem sauberen Tuch auf.



FRISCH GEPFLÜCKT

Da die frische Brunnenkresse zu den Sumpf- und Wasserpflanzen gehört, können Sie diese am besten an fließenden Gewässern in sonniger bis halbschattiger Lage pflücken. Die Haupterntezeit der beliebten Kresse liegt zwischen März und Mai.

WÜRZIGER GESCHMACK

Als Verwandte von Senf, Kohl und Rucola verfeinert Brunnenkresse mit ihrem pikant-würzigen Geschmack viele Gerichte. Auch bekannt als „Wassersenf“ harmonisiert das Kraut hervorragend zu Salat, Suppe, Soße und Auflauf. Sogar zu Pesto kann die Kresse verarbeitet werden. Aber Vorsicht bei der Dosierung, sonst überdeckt die Brunnenkresse den Geschmack der anderen Zutaten.



so isst
Italien
SPEZIAL

Herzhaftes Familienkochen

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

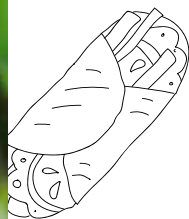
www.soisstitalien.de/Fleisch





* Genuss unter freiem Himmel





Bei den ersten warmen Sonnenstrahlen macht ein Picknick im Grünen viel Freude. Die besten Leckerbissen zum Mitnehmen kommen hier

Geflügelwraps mit Radieschencreme

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Bund Radieschen * 200 g Sahnequark * Salz
- * Pfeffer * 50 g frischer Spinat * 50 g Brunnenkresse
- * 100 g Sprossen * 2-3 EL Apfelessig * 4 EL Sonnenblumenöl * 2 EL Brühe * 1 TL Apfelgelee
- * 4 flache Teigfladen * 150 g Putenbrustaufschnitt
- * 120 g Hobelkäse

1 Radieschen vom Grün schneiden, waschen, putzen und raspeln. Quark und Radieschen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat, Brunnenkresse und Sprossen waschen, Spinat und Brunnenkresse putzen und trocken schleudern.

2 Für das Dressing Essig, Öl, Brühe und Gelee verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Spinat, Brunnenkresse und Sprossen vermischen.

3 Teigfladen nebeneinanderlegen, mit der Radieschencreme bestreichen, mit Putenbrustaufschnitt, Salat und Käse belegen und eng aufrollen.

4 Zum Mitnehmen die Wraps erst mit Pergamentpapier umwickeln. Evtl. die Wraps vorher portionsgerecht halbieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.



TIPP: Statt Brunnenkresse können Sie auch mehr Spinat nehmen und die Füllung mit Gartenkresse ergänzen.

Schalotten-Tartelettes mit Rucola und Rosmarin

ZUTATEN für 4 Stück

* 150 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten * 75 g Meersalzbutter + etwas mehr zum Fetten der Förmchen * 2 Eier * Pfeffer * 400 g Schalotten * 2 EL Rapsöl * 2 EL Honig * 1 EL dunkler Balsamicoessig * Salz * 1 Zweig Rosmarin * 200 g Schmand * 60 g Rucola

1 Für den Teig Mehl, Butter, 1 Ei und ¼ TL Pfeffer zu einem Teig verkneten, in Folie wickeln und etwa 30 Min. kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Schalotten schälen, in breite Streifen schneiden und in erhitztem Öl anbraten. Honig untermischen, leicht karamelli-

sieren und offen 10–15 Min. garen. Schalotten mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

3 Teig in 4 Portionen teilen, jeweils rund ausrollen, Boden und Rand von 4 Tartelettförmchen (Ø 12 cm) damit auslegen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken.

4 Rosmarin mit Schmand und übrigem Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen. Schalottenmischung daraufgeben und im Backofen 25–35 Min. backen. Rucola waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen, auf

den Tartelettes verteilen und servieren. Oder die Tartelettes zum Mitnehmen in Dosen verpacken. Dann den Rucola erst beim Picknick auf den Tartelettes verteilen.

ZUBEREITUNG 1 Std. 35 Min.

zzgl. 30 Min. Kühlzeit

TIPP: Ideal fürs Picknick, aber auch eine tolle Vorspeise für Gäste, die sich gut vorbereiten lässt. Teig, Creme und Belag können einzeln zubereitet und die Förmchen schon mit dem Teig ausgelegt werden. Kurz bevor die Gäste kommen, Teig mit Creme bestreichen, Schalottenmischung daraufgeben und ab in den Ofen!





Bunter Hirse-salat mit Spargel

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DEN SALAT

* 150 g Hirse * 250 g grüner Spargel * Salz * 200 g Römersalat * 200 g Kirschtomaten * 1 Bund Radieschen * 1 Bund glatte Petersilie * 2 Kugeln Mozzarella (oder milder Käse)

FÜR DAS DRESSING

* 1 kleine rote Zwiebel
* 4 EL Rapsöl * 4 EL heller Balsamicoessig * 2 EL Apfelsaft
* 1 TL süßer Senf * Salz * Pfeffer
* Zucker

1 Hirse nach Packungsanweisung zubereiten, abkühlen lassen. Spargel waschen, putzen, das untere Drittel schälen. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, in Salzwasser etwa 5 Min. garen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Salat in Blätter zerteilen, waschen, trocken schleudern, putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Radieschen vom Grün schneiden, waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

3 Für das Dressing die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln, mit Öl, Essig, Apfelsaft und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

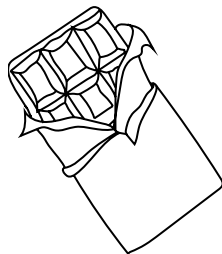
4 Dressing mit den Salatzutaten vermischen, in Gläser oder Schalen füllen, verschließen und bis zum Mitnehmen kalt stellen.

ZUBEREITUNG 40 Min.



TIPP: Der Salat eignet sich auch prima zum Mitnehmen ins Büro.





Eierlikör-Muffins mit weißem Schokokern

ZUTATEN für 12 Stück

- * 2 große Eier * 100 g Puderzucker + etwas mehr zum Bestäuben
- * 1 Pck. Vanillezucker * 125 ml Eierlikör * 125 ml Sonnenblumenöl + etwas mehr zum Fetten der Form
- * 125 g Mehl * 1/2 Pck. Backpulver
- * 80 g weiße Schokolade

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier, Puderzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eierlikör, Öl, Mehl und Backpulver unterrühren und Teig auf die 12 Mulden einer gefetteten Muffinform verteilen.

2 Schokolade in 12 Stücke teilen, diese jeweils in die Mitte der Muffins stecken und im Backofen 25–30 Min. goldbraun backen.

3 Die Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und zum Mitnehmen einfach in eine Gebäckdose setzen.

ZUBEREITUNG 45 Min.

Fächerbrot mit Bärlauchbutter und Butterkäse

ZUTATEN für 1 Brot

- * 300 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 250 g Mehl Type 550
- * 1 Würfel Hefe
- * 1 TL Zucker
- * 325 ml lauwarme Milch
- * 220 g weiche Butter
- * Salz
- * 40 g getrocknete Tomaten
- * 20 Bärlauchblätter
- * 100 g Butterkäse

1 Mehle in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln, mit Zucker bestreuen, mit etwas Milch verrühren, abgedeckt an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen.

2 Übrige Milch, 2 EL Butter und 1 TL Salz zu dem Vorteig geben, gut verkneten und weitere

30 Min. gehen lassen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Käse raspeln, mit Bärlauch, der übrigen Butter und ½ TL Salz vermischen.

3 Die Tomatenwürfel unter den Teig kneten und den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von etwa 40 x 50 cm ausrollen. Die Buttermischung auf dem Hefeteig verstreichen. Den Teig längs in 5 Streifen schneiden, diese zieharmonikaförmig zusammenlegen, senkrecht in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (Länge etwa 30 cm) stellen und dann weitere 20 Min. gehen lassen. Inzwischen den

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Brot im Ofen 25–30 Min. goldbraun backen. Anschließend mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, auf einem Kuchengitter etwas auskühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min. zzgl. 50 Min. Ruhezeit

TIPP: Außerhalb der Bärlauchsaison können Sie das Brot auch mit anderen Kräutern wie z. B. Kerbel, Petersilie oder Kresse zubereiten.





Kernige Müsliriegel

ZUTATEN für 20 Riegel

- * 25 g Apfelringe * 25 g Aprikosen
- * 25 g Birnen * 100 g gesalzene Macadamianüsse * 100 g Honig
- * 115 g Rohrzucker * 25 g Leinsamen * 25 g Sonnenblumenkerne
- * 150 g Haferflocken
- * Fett für das Backblech

1 Apfelringe, Aprikosen und Birnen in kleine Würfel schneiden oder im Mixer zerkleinern. Nüsse sehr fein hacken. Honig und Zucker erhitzen, leicht karamellisieren. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

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

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

ZUBEREITUNG 35 Min.

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

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

*Feines für die Kaffeetafel





Foto: Katharina Küllmer ©

Ob beim gemütlichen Sonntagskaffee oder beim Familienfest: Mit diesen süßen Leckereien aus der Landbackstube begeistern Sie Ihre Gäste

Kernig- fruchtige Osterlämmchen

ZUTATEN für 6 Stück

- * 125 g weiche Butter + etwas mehr zum Fetten der Förmchen
- * 250 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 100 g Pekannusskerne
- * 80 g Cranberrys
- * 100 g Zucker
- * 2 Eier
- * 1/2 Pck. Backpulver
- * 1 Prise Salz
- * 80 ml Milch
- * 2–3 EL Kakaopulver
- * Etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 kleine Lammförmchen (Länge 12 cm) gut mit Butter fetten und anschließend mit Mehl ausstäuben. Die Pekannusskerne hacken. Mit den Cranberrys mischen.

2 Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Eier einzeln zugeben und jeweils gut unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Abwechselnd mit etwa 60 ml Milch zur Butter-Mischung geben und alles zu einem glatten Teig rühren. Pekannuss-Cranberry-Mischung zugeben und gut unterrühren.

3 Teig in 2 gleich große Portionen teilen. Unter eine Hälfte das Kakaopulver und die übrige Milch rühren. Teig in die vorbereiteten Förmchen geben, dabei die Förmchen nicht zu voll füllen. Im heißen Ofen etwa 25 Min. backen. Herausnehmen und vollständig in der Form auskühlen lassen und dann vorsichtig stürzen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.

TIPP: Wer mag, kann die gebackenen Osterlämmchen nach Belieben noch mit geschmolzener Kuvertüre verzieren.

Aprikosenkuchen mit Knuspermüsli-Streusel

ZUTATEN für 20 Stücke

FÜR DEN TEIG

- * 400 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 2 EL Zucker
- * 1 Prise Salz
- * ½ Würfel Hefe
- * 1 Ei
- * 30 g weiche Butter

FÜR BELAG UND STREUSEL

- * 1 kg Aprikosen aus der Dose (abgetropft)
- * 150 g Knusper-Müsli
- * 100 g Mehl
- * 70 g Zucker
- * 100 g weiche Butter

1 Für den Teig Mehl, Zucker und Salz miteinander vermengen. Danach die Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit Ei und Butter zu einem Teig verkneten. Der Teig muss sich

gut von der Schüssel lösen. Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 45 Min. gehen lassen.

2 In der Zwischenzeit Aprikosen waschen, trocknen, halbieren und entsteinen. Für die Streusel Knusper-Müsli, Mehl und Zucker mischen. Weiche Butter mit den trockenen Zutaten der Knusper-Müslistreusel verkneten. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Fertigen Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten und auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen. Die

Aprikosenhälften gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen und mit den Streuseln belegen. den Blechkuchen im vorgeheizten Backofen 35 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. zzgl. 45 Min. Ruhezeit

TIPP: Kaufen Sie am besten ein Knusper-Müsli ohne Zuckerzusatz. Wenn das Müsli Zucker enthält, können Sie alternativ etwas weniger Zucker für die Streusel verwenden.





Gefüllte Möhrenkuchenschnitten

ZUTATEN für 30 Stück

* 250 g Möhren * 4 Eier * 1 Prise Salz * 200 g Zucker * 200 ml Rapsöl * 175 g Mehl * 50 g gemahlene Haselnusskerne * 1 EL Backpulver * 200 g Puderzucker + etwas mehr zum Bestäuben * 200 g weiche Butter * Abrieb von 1/2 unbehandelten Zitrone * 400 g Frischkäse

1 Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Öl und Möhrenraspel zugeben. Mehl, Nüsse und Backpulver zur Mischung geben. Eischnee unterheben.

2 Backrahmen (etwa 30 x 25 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Den Teig darin verteilen. Im Ofen 20 Min. backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Den Puderzucker in die Butter sieben und gut verrühren. Zitronenschale und Frischkäse zugeben, alles zügig verrühren.

4 Kuchen halbieren, die Hälften jeweils waagrecht halbieren, sodass 4 Teile entstehen. Creme auf den unteren Böden verstreichen, die oberen Böden je in etwa 5 x 5 cm große Stücke schneiden und auf die Creme setzen. Unteren Böden entsprechend zerteilen. Die Schnitten mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.





Hefebrezeln mit Hagelzucker

ZUTATEN für 8 Stück

- * 600 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 2 Pck. Trockenhefe
- * 1 Prise Salz
- * 80 g Zucker
- * 300 ml lauwarme Milch
- * 100 g weiche Butter
- * 2 Eigelb
- * Hagelzucker zum Bestreuen

1 Mehl mit Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen, die Milch langsam dazugießen. Butter und 1 Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 1 Std. ruhen lassen.

2 Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, in gleich große 8 Portionen teilen. Abgedeckt weitere 15 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Teigportionen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Brezeln formen. Diese mit etwas Abstand zueinander auf mit Backpapier belegte Bleche setzen. Das übrige Eigelb verquirlen und die Oberfläche der Hefebrezeln damit bestreichen.

4 Brezeln mit Hagelzucker bestreuen und portionsweise in 20–25 Min. im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNG 1 Std. zzgl.
1 Std. 15 Min. Ruhezeit**



Hefekranz mit Mohn-Marzipanfällung

ZUTATEN für 18 Stücke

- * ½ unbehandelte Zitrone
- * 220 ml Milch * ½ Würfel Hefe
- * 200 g Zucker * 500 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 1 Prise Salz * 1 Ei * 200 g weiche Butter * 200 g Marzipan
- * 120 g Mohn * 1 Eigelb
- * 50 g Mandelblättchen
- * 150–200 g Puderzucker

1 Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. 200 ml Milch lauwarm erhitzen und die Hefe darin mit 50 g Zucker lösen. Mehl, Salz und weitere 50 g Zucker in einer Schüssel mischen. Milchlösung angießen, Zitronenschale, Ei und

100 g Butter zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Marzipan auf einer Küchenreibe grob raspeln. Übrige Butter in einem Topf schmelzen und mit dem restlichen Zucker, Mohn und geraspelten Marzipan zu einer homogenen Masse verrühren. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eigelb mit übriger Milch verquirlen. Den Kranz damit bestreichen und mit

den Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 45–50 Min. backen. Evtl. mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden.

4 Kranz aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Zitronensaft mit dem Puderzucker verquirlen und den Zuckerguss in dünnen Streifen auf dem Kranz verteilen. Trocknen lassen und servieren.

ZUBEREITUNG 2 Std. zzgl. 1 Std. Ruhezeit

Mandel-Macarons mit Schokofüllung

ZUTATEN für 25 Stück

- * 110 g gemahlene Mandelkerne
- * 230 Puderzucker
- * 3 Eiweiß * 1 Prise Salz
- * 100 g dunkle Schokolade
- * 1 EL Butter * 60 g Sahne

1 Mandeln mit dem Puderzucker mischen. Eiweiß sowie Salz mit einem Handrührgerät 5 Min. steif schlagen. Puderzuckermischung vorsichtig mit dem Spatel unterheben. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

2 Bleche mit Backpapier belegen, dabei das Backpapier am besten mit etwas Butter am Blech befestigen. Mit etwas Abstand zueinander kleine Taler (Ø 3 cm)

auf die Bleche spritzen. Anschließend vorsichtig mit einer Hand von unten gegen die Bleche klopfen, sodass eventuelle Luftbläschen aus der Masse entweichen können. Bleche bei Zimmertemperatur 50 Min. stehen lassen. Kurz vor Ende der Ruhezeit den Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen.

3 Bleche in den Ofen geben und die Macarons darin 13–15 Min. trocknen lassen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und 1 Tag in einer verschlossenen Dose ziehen lassen.

4 Für die Füllung Schokolade hacken. Butter und Sahne in einem Topf erhitzen. Schokolade

zugeben und schmelzen lassen. Die Masse umfüllen und etwas erkalten lassen. Sobald die Ganache fester zu werden beginnt, diese in einen Spritzbeutel füllen und auf die Hälfte der Taler spritzen, mit einem weiteren Taler bedecken. Komplett erkalten lassen und servieren.

ZUBEREITUNG 2 Std. zzgl. 50 Min. Ruhezeit + 24 Std. Ziehzeit

TIPP: Das Rezept sollte möglichst genau befolgt werden. Wichtig ist, dass Mandeln und Puderzucker fein gesiebt werden und dass diese Mischung sehr vorsichtig unter den Eischnee gehoben wird.





Weißer Schokoladen-Kaffee-Muffins

ZUTATEN für 12 Stück

- * 200 g weiße Schokolade * 2 Eier
- * 50 g Zucker * 200 ml Milch
- * 1 EL Instant-Espressopulver
- * 80 ml Sonnenblumenöl
- * 275 g Mehl * 3 TL Backpulver
- * 1 Prise Salz

1 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. Die Schokolade grob hacken.

2 In einer Schüssel Eier und Zucker schaumig schlagen, Milch, Espressopulver und Öl zugeben. Anschließend Mehl, Backpulver und Salz zu der Eier-Zucker-Mischung geben und unterrühren.

3 Die zerkleinerte Schokolade zum Teig geben und unterrühren. Den Teig aus dem Mixtopf gleichmäßig auf die vorbereiteten Förmchen verteilen.

4 Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und für 25 Min. backen. Mit Alufolie abdecken, sollten die Muffins drohen zu dunkel zu werden. Muffins aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus den Mulden heben und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG 45 Min.





Vanille-Frischkäse-Tarte mit Ananas-Chili-Kompott

ZUTATEN für 12 Stücke

FÜR DEN TEIG

- * 200 g Mehl + etwas mehr für die Form
- * 100 g Butter + etwas mehr zum Fetten der Form
- * 65 g Puderzucker
- * 1 Prise Salz
- * 1 Eigelb
- * Hülsenfrüchte zum Blindbacken

FÜR DAS KOMPOTT

- * 3 EL Zucker
- * 250 ml + 3 EL Orangensaft
- * 1 rote Chilischote
- * 1 EL Stärke
- * 1 Ananas (etwa 1 kg)

FÜR DIE CREME

- * 4 Blatt Gelatine
- * 1 Vanilleschote
- * 700 g Frischkäse
- * 150 g Zucker
- * Saft von 1 Zitrone
- * 125 g Crème fraîche

AUSSERDEM

- * Frische Minze zum Garnieren

1 Mehl, Butter, Puderzucker, Salz, Eigelb und 2–3 EL kaltes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Min. kalt stellen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (Ø 24 cm) einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø 28 cm) ausrollen und in die Tarteform legen, dabei einen etwa 2 cm hohen Rand hochziehen. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten bestreuen und im vorgeheizten Backofen 25–30 Min. backen.

3 Inzwischen für das Kompott 3 EL Zucker mit 250 ml Orangensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Chilischote halbieren und die Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden. 3 EL Orangensaft mit der Speisestärke verrühren und in den Sud einrühren, nochmals aufkochen. Chili zugeben, dann abkühlen lassen. Ananas schälen, vierteln und den Strunk heraus schneiden. Ananasviertel würfeln und in den Sud geben. Am besten über Nacht kalt stellen.

4 Tarteboden aus dem Backofen nehmen, von Hülsenfrüchten und Backpapier befreien und auskühlen lassen.

5 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. 3 EL Frischkäse, Zucker, Zitronensaft, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben und verrühren. Bei kleiner Hitze erwärmen, dann die Vanilleschote entfernen. Gelatine ausdrücken, dazugeben und darin auflösen. Crème fraîche und restlichen Frischkäse in einer separaten Schüssel verrühren. Gelatinemasse zur Frischkäsecreme geben und gut verrühren. Creme auf dem Mürbeteigboden verteilen und am besten über Nacht fest werden lassen.

6 Tarte nach Belieben mit Minze verzieren, dann in Stücke schneiden und mit dem Ananas-Chili-Kompott servieren.

**ZUBEREITUNG 2 Std. zzgl.
8 Std. 30 Min. Kühlzeit**

Schoko-Minttarte

ZUTATEN für 14 Stücke

- * 190 g Mehl * 3 EL Kakaopulver
- * 120 g Butter + etwas mehr zum Fetten der Form * 1 Ei * 1 Prise Salz
- * 60 g Zucker * 2 Pck. Vanillezucker * Einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- * 3 Blatt Gelatine * 180 g Minzschokolade * 1 Pck. Schokopuddingpulver * 350 ml Milch
- * 5 Stiele Minze * 125 g Sahne
- * Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl und Kakao in eine Rührschüssel sieben. Butter in kleine Flöckchen schneiden, zusammen mit dem Ei, Salz, Zucker sowie 1 Pck. Vanillezucker zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln, etwas flach drücken und 45 Min. in den Kühlschrank legen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine eckige Tarteform (35 x 11 cm) mit etwas Butter einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Größe der Form ausrollen. Mithilfe eines Nudelholzes aufrollen und in die Form geben, dabei auch einen Rand bilden. Teig mit Backpapier belegen und getrocknete Hülsenfrüchte daraufgeben. Auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 25 Min. backen. Vollständig in der Form auskühlen lassen und auf eine Kuchenplatte geben.

3 Die Gelatine einweichen. Die Minzschokolade grob würfeln. Das Puddingpulver und 75 ml Milch verrühren. Die übrige Milch aufkochen. Puddingpulver einrühren, nochmals aufkochen, vom Herd nehmen. Schokolade nach und nach unterrühren. Die Gelatine ausdrücken, im warmen



Pudding auflösen. Etwa 30 Min. kühlen.

4 Minze waschen und trocken tupfen. Blätter von den Stielen zupfen und die Hälfte fein hacken. Sahne mit übrigem Vanillezucker steif schlagen. Sobald die Schokoladen-Puddingmasse zu gelieren beginnt, die Sahne und gehackte

Minze mit einem Schneebesen unterheben. Auf dem ausgekühlten Teigboden verteilen und 3 Std. zugedeckt kalt stellen. Mit etwas Puderzucker und den übrigen Minzblättchen garniert servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.
zzgl. 4 Std. 15 Min. Kühlzeit



Eierlikörtorte

ZUTATEN für 16 Stücke

- * 3 Eier * 1 Prise Salz * 225 g Zucker * 40 g Mehl * 40 g gemahlene Haselnüsse * 30 g Kakaopulver
- * 1 Pck. Backpulver * 8 Blatt Gelatine * 700 g Sahne * 250 ml Eierlikör
- * 100 g Zartbitterschokolade

1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit etwas Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Weiterrühren und dabei 150 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb verquirlen und unterziehen. Mehl, Haselnüsse, Kakaopulver und Backpulver mischen und zügig unter die Ei-Mischung heben. In die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und im Ofen

20 Min. backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

2 6 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 500 g Sahne und übrigen Zucker steif schlagen. 100 ml Eierlikör erwärmen. Gelatine ausdrücken und auflösen. 2 EL der Sahne dazugeben, unterrühren. Mischung unter die steif geschlagene Sahne ziehen.

3 Den Biskuitboden aus der Form lösen und waagrecht halbieren. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darum stellen. Die Hälfte der Sahnecreme auf dem Boden verstreichen. Den 2. Boden daraufsetzen und mit der übrigen Creme bestreichen.

Für mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

4 Übrige Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Restlichen Eierlikör erwärmen. Gelatine ausdrücken, im warmen Eierlikör auflösen. 5–7 Min. abkühlen lassen, dann auf die Torte streichen. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

5 Schokolade in feine Späne raspeln. Übrige Sahne steif schlagen. Tortenring lösen und Rand mit Sahne einstreichen. Restliche Sahne mit dem Spritzbeutel auf die Torte geben. Mit Schokoladenraspeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.
zzgl. 4 Std. Kühlzeit

Mohnwaffeln mit Erdbeersahne

ZUTATEN für 8 Stück

* 125 g Butter + etwas mehr zum Fetten des Waffeleisens * 100 g Zucker * 2 Pck. Vanillezucker
* 1 Prise Salz * 3 Eier * 250 g Mehl
* 1 TL Backpulver * 50 g Mohnsaat
* 250 ml Milch * ½ unbehandelte Zitrone * 400 g Erdbeeren
* 300 g Sahne * 2 EL Puderzucker + etwas mehr zum Bestäuben
* 200 g Schmand

1 Butter, Zucker, 1 Pck. Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Die Eier einzeln zugeben und unterrühren. Mehl, Backpulver und Mohn mischen und abwechselnd mit der Milch zugeben. Alles zu einem glatten Teig rühren.

2 Zitrone heiß waschen. Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Erdbeeren ggf. waschen, vorsichtig trocken tupfen und vom Grün befreien. Danach die Hälfte vierteln, die andere Hälfte mit übrigem Vanillezucker und dem Zitronensaft pürieren.

3 Sahne mit Puderzucker steif schlagen. Schmand glatt rühren und unterziehen. Pürierten Erdbeeren ebenfalls unterrühren.

4 Waffeleisen heiß werden lassen, ggf. mit etwas Butter fetten. Aus dem Teig portionsweise etwa 8 goldbraune Waffeln backen. Mit Erdbeeren und der Erdbeersahne anrichten und mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.





KUCHEN UND GEBÄCK



Kleine Zitronentartelettes

ZUTATEN für 8 Stück

FÜR DEN TEIG

- * 250 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 1 Prise Salz
- * 1 Pck. Vanillezucker
- * 125 g Butter + etwas mehr zum Fetten der Formen
- * 1 Eigelb

FÜR DIE FÜLLUNG

- * 3 unbehandelte Zitronen
- * 2 Eier
- * 3 Eigelb
- * 1 EL Stärke
- * 100 g Puderzucker
- * 1 EL Butter
- * 1 Prise Salz
- * 50 g ungesalzene Pistazienkerne
- * 75 g Soft-Aprikosen

AUSSERDEM

- * Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1 Mehl, Salz und Vanillezucker mischen. Butter in Stückchen und das Eigelb dazugeben und alles zügig zu einem Teig verkne-

ten. In Frischhaltefolie wickeln und 45 Min. kühl stellen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Tartelette-Förmchen (Ø 10 cm) mit Butter fetten. Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten. In 8 Portionen teilen. Förmchen auskleiden, dabei einen Rand bilden. Ein kleines Stück Backpapier auf den Boden legen, mit den getrockneten Hülsenfrüchten beschweren und im heißen Ofen 10 Min. blind backen.

3 Inzwischen für die Zitronencreme Zitronen heiß waschen. 2 TL Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Etwa 125 ml Saft abmessen. Eier trennen. Eigelb mit Stärke, der Hälfte des Puderzuckers und

der Butter über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Zitronensaft und -schale unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen, übrigen Puderzucker nach und nach dazuschlagen. Unter die Zitronencreme heben.

4 Mürbeteigböden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte samt Papier entfernen und abkühlen lassen. Zitronenfüllung einfüllen und glatt streichen. Hitze auf 180 °C reduzieren und die Tartelettes 15 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Pistazienkerne grob hacken, die Soft-Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Die Törtchen mit beidem garnieren, dann servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 15 Min.
zzgl. 45 Min. Kühlzeit

Willkommen in der Backstube

Hobbybäcker aufgepasst! Ob Küchengeräte oder feinste Zutaten – mit diesen Produkten wird das nächste Backen ein Kinderspiel



EIN ECHTER ALLESKÖNNER

Mit der Küchenmaschine MUM 5 von Bosch werden Sie zum Backprofi. Dank der eingebauten Waage können Sie die Zutaten für Ihren Kuchen direkt in der großen Edelstahl-Rührschüssel

(3,9 l Volumen) abwiegen. Anschließend müssen Sie nur noch den integrierten Timer und die passende Rührstufe einstellen. Der 1000 Watt starke Motor der Küchenmaschine und die 3D Planetary Mixing-Technik sorgen dafür, dass alle Zutaten gleichmäßig vermengt werden und so ein geschmeidiger Teig entsteht. Ab ca. 430 Euro. Mehr Infos auf bosch-home.de



FÜR DIE KAFFEEZEIT

Der Edelstahl-Kaffezubereiter von Leopold Vienna verwandelt jede Küche in ein kleines italienisches Café. So zaubern Sie im Handumdrehen frisch aufgebrühten Kaffee für sich und Ihre Gäste. Im Set mit Kaffeelöffel und Milchkännchen für ca. 40 Euro, z.B. über leopold-vienna.de

DIE NEUE ART DES BACKENS

Das Backbuch „Mix Your Cake“ verfolgt ein ganz einfaches Prinzip für süße und herzhaftes Tartes: Je nach Rezept kommen einfach alle oder fast alle Zutaten in den Mixer, dann in eine Form und anschließend in den Ofen – fertig ist die Tarte! Thorbecke Verlag, 12 Euro



CHIC AUFGETISCHT

Kuchen, Muffins oder andere Leckereien – auf diesem Porzellanteller (Ø 30,5 cm) werden die Lieblinge der Kaffeetafel perfekt in Szene gesetzt. Die passende Glasglocke ist nicht nur ein optisches Highlight, sondern hält Gebäck auch länger frisch. Ca. 20 Euro, depot-online.de



KNUSPRIG, GESUND UND SO LECKER

Die Bio-Mandeln von Kluth sind nicht nur durch den hohen Gehalt an Magnesium, Ballaststoffen und Vitamin E eine gute Nährstoffquelle, sondern auch perfekt zum Verfeinern von Gebäck und Kuchen. Lust bekommen? Ca. 4 Euro, im Supermarkt

Vorschau

Die neue Ausgabe von *Mein LandRezept*
erscheint am 21. April 2020



*Wir lieben Nudeln in allen Formen!
Klassiker wie Spaghetti bolognese und Lasagne
dürfen da natürlich nicht fehlen. Freuen Sie sich
zudem auf weitere kreative Nudelgerichte mit
Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse.
Lecker überbacken mit Käse in Aufläufen oder als
würziger Salat – hier kommen Nudel-Liebhaber
voll auf ihre Kosten!*

Foto: Anna Gieseler (O)

Mein
LandRezept
www.meinlandrezept.de

Impressum

Mein LandRezept ist eine Publikation
aus dem Hause falkmedia

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkmedia.de)

Stellvertretende Chefredakteurin

Hanna Kirstein (h.kirstein@falkmedia.de)

Redaktion (redaktion@meinlandrezept.de)

Nicole Benke, Eric Kluge, Henrieke Wölfl,
Miriam Drechsler, Natalie Zahnnow, Lea Eckert

Fotografen dieser Ausgabe

Ira Leoni, Anna Gieseler, Frauke Antholz,
Nicky & Max, Alexandra Panella, Katharina Küllmer,
Kathrin Knoll

Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Nele Witt

Lektorat

Dr. Tanja Lindauer (www.textarchitektur.de)

Abonnementbetreuung

abo@meinlandrezept.de, Tel.: +49 (0) 711 / 7252-291
falkmedia-Aboservice, Postfach 810640,
70523 Stuttgart

Mediaberatung

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@obrmedien.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.meinlandrezept.de

Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

Datenschutz

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

Produktionsmanagement/Druck

impress media, www.impress-media.de

Vertrieb

VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

Hans Wies, VU Verlagsunion KG
hans.wies@verlagsunion.de

Bezugsmöglichkeiten

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

Einzelpreis 4,99 Euro

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

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

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

Bei falkmedia erscheinen zudem die Publikationen:
So is(s)t Italien, LandGenuss, mein ZauberTopf,
Mac Life, DigitalPHOTO, BÜCHERmagazin, Natur-
Apotheke, KIELerLEBEN und Die 101 Besten.

© falkmedia, 2020 | www.falkmedia.de
ISSN 2198-0160



falkmedia
Mein LandRezept



Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



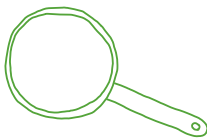
Genießen
Sie 35%
Preisvorteil
frei Haus

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

Bestellen Sie jetzt:

☎ 0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



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

Abo-ID: LR14ONM



TRAUMPAARE DES HEIMATFILMS

u.a. mit **Gitte Haenning & Rex Gildo**

20.03. | **FR** | ab 20:15

heimatkanal.de



sky



M7



prime video

CHANNELS

