

# meine gute Landküche

Das  
Original

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

März/April 2020 4,95 €

## Leckeres fürs Osterfest



Menü mit Fleisch  
& Fisch • Gebäck  
für Brunch &  
Kaffeetafel



Leichte Fisküche  
mit Lachs & Co.



Festliche Torten  
& saftige Kuchen



Herzhaftes & Süßes mit  
Käse, Quark & Joghurt



Osterlamm  
aus Rübsteig  
Seite 29

### Hausgemacht schmeckt's am besten!

- Hackbraten, Salat, Schnitzel: deftige Gerichte mit Ei
- Neue Rezept-Ideen mit würzigem Bärlauch
- Mit Geflügel: zarte Rouladen, knusprige Braten
- Niedersachsen: unterwegs am Zwischenahner Meer



# Heiterkeit

*kann man nicht online ersteigern.*



*Die Entdeckung der gegückten Zeit*

[www.mein-schoenes-land.de](http://www.mein-schoenes-land.de)



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

## Jetzt kommt der Frühling auf den Tisch



Susanne Peters,  
Chefredakteurin

**F**risches Grün sorgt schon morgens am Frühstückstisch für gute Laune – nicht nur zu Ostern. Würzige Wildkräuter geben jetzt bei vielen Gerichten den Ton an. Mein Liebling für ein ausgedehntes Sonntagsfrühstück:

das Omelett mit jungen Löwenzahnblättern und Lachs von Seite 9. Bald gibt es auch den ersten Bärlauch – mehr Aroma geht wirklich nicht! Neue Ideen mit dem pikanten Wildkraut finden Sie ab Seite 40. Für das Festtags-Menü empfehlen wir saftigen Osterschinken in Brotteig (S. 20), in Österreich ein beliebter Klassiker. Und für die festliche Kaffeetafel haben wir eine bunte Auswahl köstlicher Kuchen und Torten aufgetischt (ab S. 26). Lassen Sie sich überraschen! Guten Appetit und einen beschwingten Frühling wünscht Ihnen Ihre

*Susanne Peters*

Haben Sie Fragen, Tipps oder Anregungen?  
Schreiben Sie uns: [meine.gutelandkueche@burda.com](mailto:meine.gutelandkueche@burda.com)  
oder besuchen Sie uns auf Facebook  
 [www.facebook.com/meinegutelandkueche](https://www.facebook.com/meinegutelandkueche)



**Helfen Sie den Bienen!** Die Initiative #beebetter von Burda Home setzt ein Zeichen für den Bienenschutz. Denn die nützlichen Insekten sind bedroht, vor allem die Wildbienen. Infos finden Sie unter [www.beebetter.de](http://www.beebetter.de) und ab Seite 38



# INHALT

## SAISON-REZEPTE

- 8 Aromatischer Frühlingsbote**  
Löwenzahn ist in der Küche vielseitig verwendbar
- 18 So wird Ostern ein Festmahl**  
Wir servieren Schinken im Brotteig und ein leckeres Menü mit Lachs
- 26 Süßes für die Festtage**  
Erdbeertorte, Mandel-Nougat-Tarte, Hefekränze: Zu Ostern darf es schon mal etwas besonders Feines sein
- 40 Leckeres mit Bärlauch**  
Die aromatischen Blätter sorgen jetzt für Geschmack in vielen Gerichten

## HAUSGEMACHT

- 12 Eierspeisen mit neuem Pfiff**  
Im Kartoffelsalat, zum Schnitzel oder mit Gemüse – Eier passen zu vielem. Oder spielen selbst die Hauptrolle
- 54 Köstliches mit zartem Geflügel**  
Ob Hähnchen oder Pute – suchen Sie sich Ihr Lieblingsgericht aus
- 70 Nur das Beste aus gesunder Milch**  
Kuh, Schaf oder Ziege liefern die Basis für Süßes und Pikantes
- 92 Leckerer, wenn's schnell gehen soll**  
Mit leichten Gerichten kommen Sie beschwingt in den Frühling

## KREATIV-IDEEN

- 34 Frühlingsfrische Deko-Nester**  
Blumige Grüße mit bunten Eiern und natürlichen Materialien

## NACHHALTIGKEIT

- 38 Besser leben in Stadt & Land**  
Blühwiesen geben Insekten Nahrung und Lebensraum



12

Hackbraten, Schnitzel, Kartoffelsalat: Eier werten viele Gerichte auf

54

Putenbrustrouladen und andere Lieblingsgerichte mit Geflügel



Die Milch macht's!  
Süßes & Pikantes mit  
Quark, Käse & Co.

70

64

Zwei junge Bierbrauerinnen frischen mit neuen Ideen einen Familienbetrieb in Oberfranken auf







Süße Träume, nicht nur zum Osterfest:  
Hefe- und Eierkranz, feine Kuchen und  
cremige Torten mit dem gewissen Extra

26

# 40 WÜRZIGES WILDKRAUT

Jetzt ist Bärlauch-Saison! Frisch gehackt, mitgeköchelt oder  
gebraten sorgen die aromatischen Blätter für viel Geschmack



## TRADITION

### 50 Kultgebäck Franzbrötchen

In Hamburg darf das süße Plunderstück in keiner Bäckerei fehlen

### 84 Zarter Fisch, nicht nur für Karfreitag

Gebraten oder gedünstet: Mit frischem Gemüse und feinen Soßen sind Fischgerichte ein Genuss

## MENSCHEN UNSERER HEIMAT

### 64 Bierbrauen ist hier Frauensache

In Hof bringen zwei Schwestern die Braukessel zum Brodeln

## SO GEHT DAS!

### 80 Goldstück aus der Pfanne

Kartoffelpuffer mit Kompott oder herzhaften Beilagen

## UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

### 98 Perle mit Meerblick

Schönste Natur und kulinarische Köstlichkeiten locken im niedersächsischen Bad Zwischenahn



Das Rezept-Register

finden Sie auf Seite 110

## SERVICE

- 6 Aufgegabelt
- 33 Marktplatz
- 89 Gute Wahl: Entsafter
- 90 Küchentipps
- 110 Register
- 112 Impressum/Service
- 113 Was Süßes zum Schluss
- 114 Vorschau



# Für Sie entdeckt

## Feuerfest

### Robuste Keramik



Auf dem Grill, im Backofen oder überm Feuer: Das „Keltengeschirr“ lässt sich vielseitig einsetzen. Schon die Kelten waren gute Keramiker und geschickt im Umgang mit Feuer – daher der Name der Serie. Topf, Platte und Schale eignen sich für die Zubereitung und zum Servieren der Speisen.

[www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)



## Brot des Jahres 2020

### Roggen-Vollkorn

Das Korn kann fein gemahlen oder grob geschrotet sein – aber es müssen 90 % Roggen im Brot stecken. Hamburger Schwarzbrot, Pumpernickel oder Ammerländer Vollkornbrot: Sie zählen alle zur Familie der Roggen-Vollkornbrote. Das Deutsche Brotinstitut möchte mit seiner Wahl auch auf den rückläufigen Anbau des Traditionsgetreides hinweisen.

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



## Blühende Mandelbäume, praktisches

### Kochgeschirr & ein Torten-Festival



## Rosa Blütenmeer & feine Genüsse

### Zur Mandelblüte an die Pfälzer Weinstraße



Wenn die zarten Blüten den Frühling ankündigen, finden entlang der deutschen Weinstraße die Pfälzer Mandelwochen statt – dieses Jahr vom 1. März bis 26. April, wobei die Natur die genauen Termine bestimmt. Erkunden Sie die Region mit dem Rad, zu Fuß oder in einem Oldtimer-Bus, probieren Sie feine Delikatessen wie Mandelblütenlikör oder -kaffee und lassen Sie sich mit Mandelpflegeprodukten verwöhnen. Nach Sonnenuntergang werden Schlösser, Burgen, Kirchen und andere historische Gebäude angeleuchtet, sodass die Region auch nachts in rosafarbenem Licht erstrahlt.

[www.mandelbluete-pfalz.de](http://www.mandelbluete-pfalz.de),  
☎ 063 45/35 31 (Verein Südliche Weinstraße  
Landau-Land e.V.)



## Wandern, lernen & genießen im Schwarzwald

### Kräuterführung & Genussabend

**M**onika Wurft nimmt Sie am 7. Mai mit zu einer besonderen Entdeckungstour im Schwarzwald zwischen Schiltach und Wolfach. Bei einer Führung mit der Kräuterpädagogin lernen Sie die Welt der Wildpflanzen und Heilkräuter kennen und erfahren, wie Sie die Pflanzen als Nahrungs- und Heilmittel verwenden können. Nach 2 Stunden kehren Sie in St. Roman im Naturparkhotel Adler ein, wo Sie ein 5-Gänge-Kräutermenü erwartet. Abendessen (ohne Getränke) und Führung kosten pro Person 65 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.



Monika Wurft, ☎ 07836/1489, [www.monika-wurft.de](http://www.monika-wurft.de)

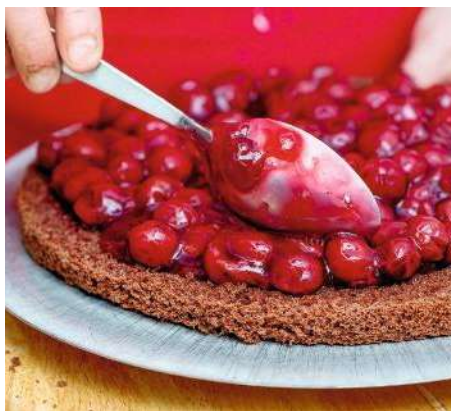
## Für Zuckerbäcker & Süßschnäbel

### Schwarzwälder Kirschtorten-Festival

**T**odtnauberg bei Freiburg lädt Hobbykonditoren und Profis am 26. April zum Torten-Wettbewerb ins Kurhaus ein. Ob klassisch, mehrstöckig oder in Kirschform: Den kreativen Zuckerbäckern sind kaum Grenzen gesetzt. Einzig die Hauptzutaten – Biskuit, Kirschen, Sahne und Kirschwasser – müssen verwendet werden. Wer selbst keine

Torte anfertigen möchte, kann den Konditoren bei der Arbeit zuschauen. Weitere Infos zu der Veranstaltung, den Teilnahmebedingungen und der Anmeldung finden Sie auf der Homepage der Hochschwarzwald Tourismus GmbH.

Tourist Information Todtnauberg,  
☎ 07652/12068530,  
[www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de)



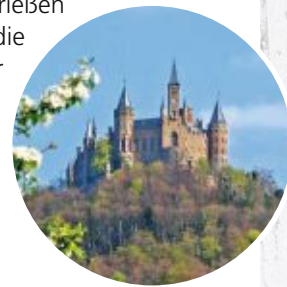
**FEINE TORTENTRÄUME** aus Schokobiskuits, Kirschen, Sahne und einem Schuss Kirschwasser entstehen beim großen Festival in Todtnauberg im Südschwarzwald



## Auf Burg Hohenzollern

### Buntes Frühlingserwachen

**D**ekorative Blüten-Arrangements und farbenprächtige Blumen locken Besucher vom 11. bis zum 19. April auf die Burg Hohenzollern, rund 30 km südlich von Tübingen. Dort können Sie in den öffentlich zugänglichen Räumen der Anlage die Arbeiten der örtlichen Floristen bestaunen. Je nach Wetter sprießen auch im Außenbereich die ersten Frühlingsboten. Der Eintritt in die Burg inkl. Besichtigung der Innenräume beträgt 12 Euro für Erwachsene und 6 Euro für Kinder (6–17 Jahre).



[www.burg-hohenzollern.com](http://www.burg-hohenzollern.com)

## FRISCH AUF DEM MARKT

Bärlauch

Spargel

Porree

Spinat

Portulak

Rhabarber

Rucola

Kaninchen

Lamm





# LÖWENZAHN

## *Aromatischer Frühlingsbote*

Das Wildkraut strotzt vor Vitaminen  
und ist vielseitig in der Küche verwendbar



Der Korbblütler wächst auf sonnigen Wiesen, an Wegrändern, in Mauerritzen, auf Brachflächen und im Garten. Erkennbar ist der Löwenzahn (*Taraxacum*) an seinen länglichen, gezahnten Blättern und gelben Blütenköpfen. Jetzt im Frühling und auch im Frühsommer sind die jungen, zarten Blätter und Knospen sehr schmackhaft und strotzen vor Mineralstoffen und Vitaminen. Je zarter die Blätter sind, desto milder schmecken sie. Ältere sind hart und bitter. Wer die herbe Nuance vermeiden möchte, legt das Grün für eine Weile in Salzwasser oder lässt es in der Salatsoße ziehen.

Die Bitterstoffe im Milchsaft der Pflanze leisten wertvolle Dienste, das Taraxacin stärkt die Leber- und Gallenfunktion, hilft bei Verdauungsstörungen sowie Appetitlosigkeit und schützt vor Übersäuerung. Wer Löwenzahn als Heiltee verwenden möchte, sollte also bevorzugt die älteren Blätter trocknen.

Andernfalls verwendet man ihn frisch gepflückt als Salat, den man mit Blattsalat und geraspelten Möhren mischen kann. Aber auch wie Spinat gedünstet sowie als Zutat in Risotto oder Quiches ist das Grün schmackhaft.



## Löwenzahn-Zucchini-Omelett mit Lachs

### Für 4 Portionen

- 1 große Zucchini • 8 Eier
- 120 ml Haferdrink (alternativ Milch)
- Salz, Pfeffer • 150 g Löwenzahn (junge Blätter) • 5 EL Olivenöl
- 1 TL fein abgerieb. Bio-Zitronen-Schale
- 200 g Graved Lachs (in dünnen Scheiben)

**1.** Die Zucchini putzen, abbrausen und in ca. 3 mm dünne Scheiben hobeln. Die Eier mit dem Haferdrink, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Den Löwenzahn verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Nach Wunsch grob schneiden. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

**2.** Je 1 EL Öl in 2 kleinen beschichteten Pfannen (ø 18 cm) erhitzen. Je ¼ der Zucchini darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute je Seite braten, leicht salzen. Je ¼ der Eiermasse über den Zucchini verteilen, die Pfannendeckel auflegen und die Eiermasse bei milder bis mittlerer Hitze in 4–5 Minuten stocken lassen. Die Omeletts auf Tellern im Ofen auf der mittleren Schiene warm halten. Aus übrigen Zucchini und übriger Eiermasse 2 weitere Omeletts zubereiten. Diese ebenfalls im Ofen warm halten.

**3.** Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Löwenzahn darin in 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

**4.** Die Omeletts auf Tellern oder in kleinen Emaille-Pfännchen anrichten und Löwenzahn sowie Lachs darauf verteilen. Die Omeletts nach Wunsch mit Vollkornbrot servieren.



## Kräuterbutter mit Löwenzahn

### Für 4 Portionen

- je ca. 5 Löwenzahnblüten und -blätter • einige Schnittlauchhalme
- einige Triebspitzen von jungen Brennnesseln • 1 Knoblauchzehe
- 250 g weiche Butter • Salz

**1.** Löwenzahnblüten gut ausschütteln, Blütenblättchen abzupfen, beiseitestellen. Löwenzahnblätter und Schnittlauch abbrausen, gut trocken tupfen. Brennnesseln abbrausen, trocken tupfen und evtl. mit einem Nudelholz überrollen, dann sollten die Härchen nicht mehr brennen. Löwenzahnblätter, Schnittlauch und Brennnesseln fein schneiden.

**2.** Den Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Die Butter zufügen und gut vermengen. Die fein geschnittenen Kräuter sowie die Löwenzahnblüten hinzufügen und untermengen. Die Butter mit Salz würzen und ca. 10 Minuten im Kühlschrank kühlen.

**3.** Die Butter evtl. zu Kugeln formen, mit Blütenblättchen und fein geschnittenen Kräutern garniert servieren. Die Butter passt zu Bauernbrot oder Baguette, schmeckt zu Gebrühtem oder gegartem Frühlingsgemüse.







## Spinatkuchen mit Löwenzahn

Für ca. 4 Stücke

- 750 g frischer Spinat
- 1–2 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 1 Zwiebel • 1–2 Knoblauchzehen • 2 EL Butter
- frisch geriebene Muskatnuss • Salz, Pfeffer
- 300–350 g Robiola (italien. Frischkäse)
- 100 g Maiskörner (Dose) • 200 g Crème fraîche
- 400 g Sahne • 6 Eier • 100 g gerieb. Gouda

**1.** Spinat und Löwenzahn verlesen, putzen, waschen bzw. abrausen, trocken schleudern und grob hacken. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. In heißer Butter glasig dünsten. Spinat und Löwenzahn zufügen, zusammenfallen lassen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

**2.** Die Hälfte des Robiolas in Stücke schneiden, den Mais abtropfen lassen. Crème fraîche, Sahne und Eier verrühren, mit der Spinat-Löwenzahn-Masse vermengen. Robiola und Mais untermischen.

**3.** Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auskleiden. Die Spinat-Käse-Mischung in die Form füllen und mit dem Gouda bestreuen. Den übrigen Robiola in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Den Kuchen im Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen.

**4.** Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und nach Wunsch mit frischem Löwenzahn garniert servieren.

## Eingelegt & aufgesetzt

Wer das herbe Aroma des Korbblütlers konservieren möchte, kann aus Knospen und Blüten Köstliches zaubern.

**Löwenzahnkapern** (für ca. 4 Gläser à 200 ml)

200 ml Wasser, 600 ml Essig, 1 EL Salz aufkochen. 2 Tassen kleine, feste Löwenzahnknospen waschen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Mit 1 Prise Salz bestreuen, in saubere Gläser mit Schraubverschluss geben, mit dem heißen Essig-Wasser-Gemisch übergießen. Das Glas auffüllen und verschließen. 1–2 Wochen ziehen lassen.

**Löwenzahnblütenlikör** (für ca. 800 ml)

40 g Löwenzahnblüten waschen, gut abtropfen lassen. Gelbe Blättchen abzupfen, mit 150 g weißem Kandiszucker, Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone in ein Glas mit Schraubdeckel geben. 750 ml Wodka angießen, verschließen. Etwa 4 Wochen an einem hellen Ort stehen lassen, ab und zu schütteln. Dann den Likör filtern, in Flaschen füllen und verschließen. Kühl aufbewahren.

**Löwenzahngelee** (für ca. 4 Gläser à 200 ml)

150 g gelbe Löwenzahn-Blütenblätter mit 800 ml Wasser in einen Topf geben und 5 Minuten kochen. Den Sud durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen. 750 ml Sud, den Saft von 1 Zitrone und 1 Pck. Gelierzucker 2:1 zugeben und verrühren. Aufkochen, nach Packungsanweisung 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen. Dann das Gelee sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und diese verschließen. Abkühlen lassen.







## Erbsen-Löwenzahn-Aufstrich

### Für 4 Portionen

- 250 g frische Erbsen • Salz • ½ Handvoll Löwenzahnblätter
- 50 ml Olivenöl • fein abgerieb. Schale & Saft von ½ Bio-Zitrone
- Pfeffer • Piment d'Espelette • 4 Eier • 8 kl. Scheiben dunkles Brot

1. Die Erbsen abbrausen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Löwenzahn verlesen, abbrausen, trocken schütteln, dann grob hacken und mit ⅓ der Erbsen in einem Standmixer pürieren. Öl, etwas Zitronenschale und -saft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Die übrigen Erbsen unterziehen.
3. Die Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten wachsw weich kochen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren.
4. Die Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anrösten, mit der Erbsencreme bestreichen. Je 1 Eihälfte auf jedem Brot platzieren, mit frischem Pfeffer übermahlen und alles servieren.

## Kartoffel-Pizzen mit Würzpaste

### Für 8 Stück

#### Für die Pizzen:

- 500 g mehlig- oder vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz
- 220 g Mehl (Type 550) • ½ Würfel frische Hefe • 1 Prise Zucker
- 1 EL Olivenöl • 150 g Ricotta • Pfeffer

#### Für die Würzpaste:

- 100 g Löwenzahn • 1 Knoblauchzehe • 40 g Grana Padano
- 30 g Pinienkerne • 7 EL Olivenöl • 2–3 EL Zitronensaft • Zucker • Salz

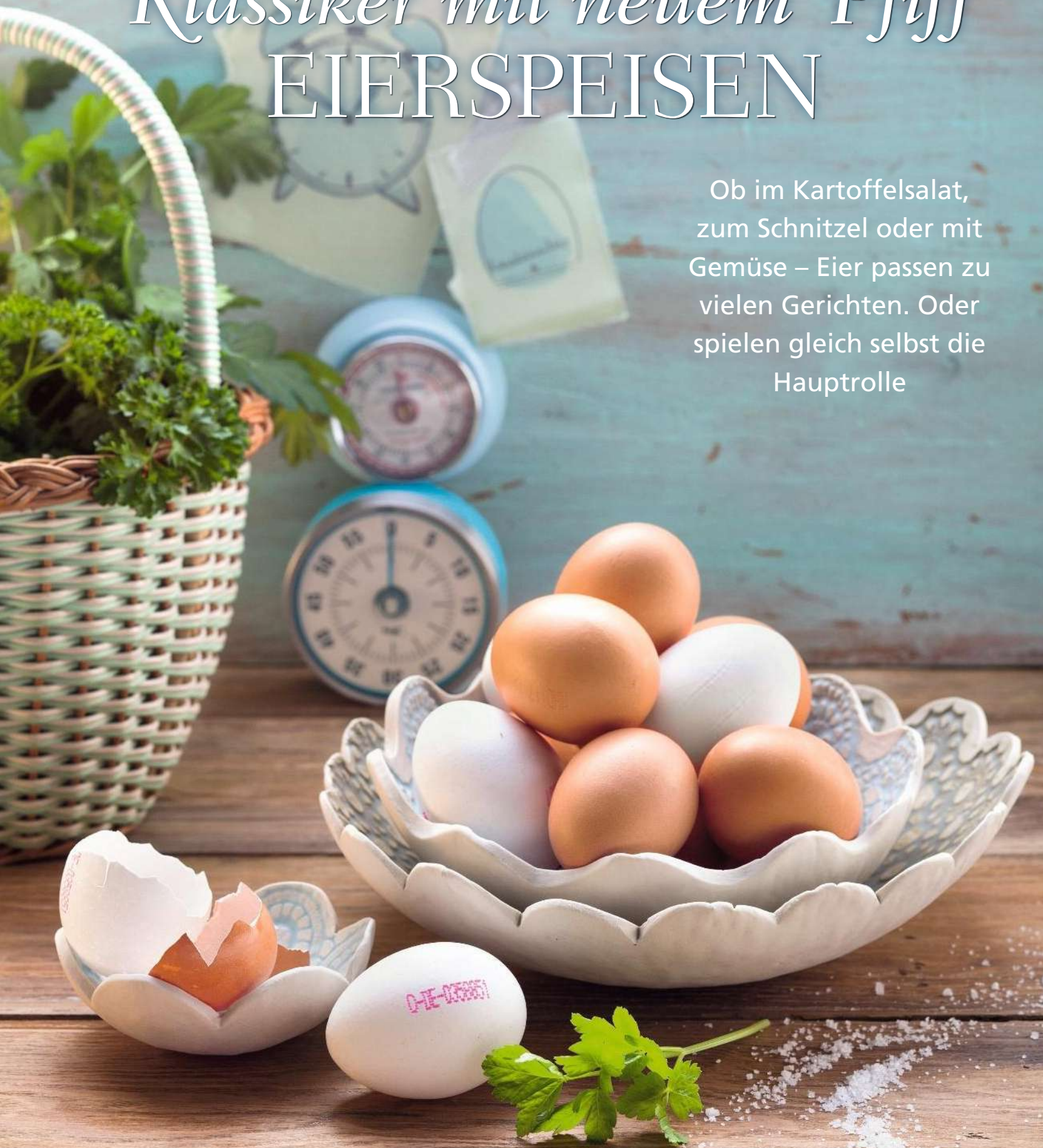
1. Für den Pizzateig 200 g Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser in 20–30 Minuten weich kochen. Dann abgießen, abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Inzwischen Mehl in eine Schüssel sieben und mittig eine Mulde formen. Hefe, Zucker und 50 ml lauwarmes Wasser in die Mulde geben und mit etwas Mehl zu einem dickflüssigen Vorteig verrühren. Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen.
3. Kartoffelschnee, Öl und ca. 1 TL Salz zum Vorteig geben und alles gut verkneten. Den Teig abgedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen die übrigen Kartoffeln (300 g) schälen, abbrausen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. 2 Bleche dünn mit Öl bestreichen.
5. Den Teig in 8 Portionen teilen, auf bemehlter Fläche rund ausrollen, auf die Bleche setzen, mit Ricotta bestreichen, dachziegelartig mit Kartoffeln belegen. Leicht salzen, pfeffern. In 10–12 Minuten kross backen.
6. Inzwischen für die Würzpaste den Löwenzahn abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Käse fein reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Temperatur erhöhen, 2 EL Öl, Löwenzahn sowie Knoblauch hinzufügen und unter Rühren kurz anbraten.
7. Die Löwenzahn-Mischung auf ein Küchenbrett geben, grob hacken. Den Mix in eine Schüssel geben, mit übrigem Öl und Käse vermengen. Würzpaste mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken.
8. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit je etwas Würzpaste beträufeln, servieren und die übrige Würzpaste dazu reichen.





# *Klassiker mit neuem Pfiff* EIER SPEISEN

Ob im Kartoffelsalat,  
zum Schnitzel oder mit  
Gemüse – Eier passen zu  
vielen Gerichten. Oder  
spielen gleich selbst die  
Hauptrolle





Holsteiner Schnitzel  
mit Bratkartoffeln  
Rezept Seite 17





Falscher Hase-Strudel  
Rezept Seite 17



# Verrührt oder im Ganzen DAS SCHMECKT!

## Omelett „Gärtnerin“

### Für 4 Portionen

- 100 g TK-Erbsen • Salz • 2 Zwiebeln
- 100 g Frühstücksspeck • 2 Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g braune Champignons
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Pfeffer • Paprikapulver
- 1 Bund Schnittlauch • 8 Eier
- 2 EL Butter • 80 g gerieb. Gouda

**1.** Die Erbsen nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und wie den Speck fein würfeln. Die Tomaten abbrausen, vierteln, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen, abbrausen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden.

**2.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Speck darin anbraten, das Gemüse zufügen, weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm halten.

**3.** Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Die Eier gut verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Den Schnittlauch unterrühren.

**4.** 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eimasse hineingießen, bei mittlerer Hitze leichtiterrühren, bis sie stockt. Die Hälfte der Gemüsemischung auf eine Hälfte des Omeletts geben. Dieses mit einem Pfannenwender zusammenklappen. Mit 40 g Käse bestreuen, 1 Minute ziehen lassen. Aus der Pfanne nehmen, warm halten. Aus den übrigen Zutaten auf die gleiche Weise ein zweites Omelett zubereiten.





## Gefüllte Eier

### Für 4 Portionen

- 100 g geräucherte Forellenfilets • 6 Eier (hart gekocht)
- 100 g Crème fraîche • Salz, Pfeffer • Paprikapulver • Zitronensaft
- 100 g Forellenkaviar (Glas) • Spinat- & Petersilienblätter

Den Fisch zerpflücken, evtl. Gräten entfernen. Eier längs halbieren, Eigelbe herauslösen. Mit Fisch und Crème fraîche pürieren. Die Creme mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken, in die Eiweißhälften füllen. Mit Kaviar, Spinat- und Petersilienblättern garnieren.



## Eier-Kartoffel-Salat

### Für 4 Portionen

- 300 g Pellkartoffeln (gekocht, vom Vortag) • 6 Eier (hart gekocht)
- 3 Gewürzgurken • 2 Orangen • 100 g Schmand
- 150 g Mayonnaise • Salz, Pfeffer • Cayennepfeffer

1. Die Kartoffeln schälen, die Eier pellen und beides in Scheiben schneiden. Die Gurken in feine Scheiben schneiden.
2. Die Orangen mit einem Messer so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Saft dabei auffangen. Orangenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
3. Aufgefangenen Orangensaft mit Schmand und Mayonnaise verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Kartoffeln, Eier, Gurken sowie Orangen mischen und unterheben.

## Eier-Häckerle mit Linsen

### Für 4 Portionen

- 200 g rote Linsen • Salz • 6 Eier (hart gekocht)
- 1 Kästchen Kresse • 100 g Schmand • 2 TL Senf • Pfeffer
- etwas Zitronensaft • 4 Scheiben Bauernbrot

1. Linsen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen – sie sollten gar, aber nicht matschig sein. Dann abgießen. Eier mit einem Eierschneider oder Messer in kleine Würfel schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden.
2. Schmand und Senf verrühren. Linsen, Eier und Kresse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Brot servieren.





## Holsteiner Schnitzel mit Bratkartoffeln



### Für 4 Portionen

#### Für die Bratkartoffeln:

- 800 g Pellkartoffeln (gekocht, vom Vortag) • 2 EL Butterschmalz • Salz, Pfeffer

#### Für Fleisch & Spiegeleier:

- 4 dünne Kalbsschnitzel (à 160 g) • Salz, Pfeffer • 2 EL Mehl • 4 EL Butterschmalz • 4 Eier • ca. ½ Kästchen Kresse • 4 dünne Scheiben Bio-Zitrone • 4 Sardellenfilets (Glas) • 2 EL Kapern (Glas)

**1.** Für die Bratkartoffeln Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. 2 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten, bis sie knusprig sind. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Den Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und evtl. etwas flacher klopfen. Dann mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.

**3.** 3 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten.

**4.** Das übrige Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Eier in die Pfanne aufschlagen und darin zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Die Kresse vom Beet schneiden. Die Schnitzel auf vorgewärmte Teller verteilen und mit je 1 Spiegelei belegen. Mit Zitronenscheiben, Sardellen sowie Kapern garnieren, mit etwas Kresse bestreuen und servieren. Die Bratkartoffeln dazu reichen. Dazu passt ein Rote-Bete-Salat aus eingelegten Roten Beten, klein geschnittenen Zwiebeln und einem Essig-Öl-Dressing.

## Falscher Hase-Strudel



### Für 4 Portionen

#### Für den Strudel:

- 5 Eier • 4 Scheiben Toastbrot • 1 Zwiebel • 1 kleine Zucchini • 1 Bund Petersilie • 1 EL Senf • 1 EL Meerrettich (Glas) • 500 g gemischtes Hackfleisch • Salz, Pfeffer • 1 Pck. Strudelteig (ca. 300 g; Fertigprodukt)

#### Für die Soße:

- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Borretsch, Kresse, Dill) • 2 Eier (hart gekocht) • 2 EL Öl • 1 TL scharfer Senf • 300 g saure Sahne • 1 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer

**1.** 4 Eier ca. 5 Minuten kochen. Herausnehmen, abschrecken und pellen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

**2.** Das Brot würfeln. Die Zwiebel abziehen, würfeln. Die Zucchini abbrausen, raspeln, ausdrücken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Brot, Zwiebel, Zucchini, Senf, Meerrettich, Petersilie, 1 Ei und Hack verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Strudelteig auf einem Küchentuch auslegen. Die Hackmasse in die Mitte geben. Eier mittig daraufsetzen. Den Teig mithilfe des Tuchs aufwickeln. Den Strudel mit der Nahtseite nach unten auf das Blech legen und ca. 40 Minuten backen.

**4.** Für die Soße Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken. Eier pellen und halbieren. Eigelbe herauslösen, mit Öl, Senf, saurer Sahne und Zitronensaft verrühren. Eiweiß hacken, mit den Kräutern zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Strudel aus dem Ofen nehmen und mit der Soße servieren.



## Blumenkohl mit Eiern & Senfsoße

### Für 4 Portionen

#### Für Soße & Eier:

- 1 kleine Zwiebel • 2 EL Butter • 1 EL Mehl • 400 ml Milch • 200 ml Gemüsebrühe • 3 TL Senf • Salz, Pfeffer • 6 Eier (hart gekocht)

#### Für Brösel & Blumenkohl:

- 1 Knoblauchzehe • 2 EL Sonnenblumenkerne • 1 Bund Petersilie • 1 Blumenkohl (ca. 1,4 kg) • Salz • 1 EL Butter • 1 EL Öl • 2 EL Semmelbrösel • 1 ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronen-Schale • 1–2 EL Zitronensaft • Pfeffer

**1.** Für die Soße Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren angießen, glatt rühren. Die Soße ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Senf einrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Für die Brösel den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Die Sonnenblumenkerne hacken. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

**3.** Den Blumenkohl abbrausen und putzen. Den Strunk entfernen. Den Blumenkohl in 5–8 cm große Stücke teilen und in kochendem Salzwasser in 7–8 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

**4.** Für die Brösel Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Sonnenblumenkerne und Semmelbrösel darin unter Rühren kurz rösten. Mit Petersilie, Zitronenschale sowie -saft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Den Blumenkohl auf Teller verteilen und die Petersilienbrösel darüberstreuen. Die Eier halbieren, mit der Senfsoße hinzufügen und alles servieren. Nach Wunsch Salzkartoffeln dazu reichen.



# So wird Ostern ein Festmahl

Der Osterschinken im Brotteig  
hat in Österreich Tradition.  
Wir servieren ihn mit passenden  
Beilagen und als leichte  
Alternative ein Menü mit Lachs

Spinatsalat mit Ei und Speck  
Rezept Seite 20





Osterschinken im Brotteig mit  
Kartoffel-Meerrettich-Püree und Gemüseplatte  
Rezept Seite 20



## Spinatsalat mit Ei und Speck



### Für 6–8 Portionen

#### Für den Salat:

- 3 Eier • 6–8 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- 500 g Spinat
- 1 Bund Schnittlauch

#### Für das Dressing:

- 4 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker • 6–8 EL Rapsöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Champignons

**1.** Für den Salat die Eier etwa 10 Minuten kochen. Abschrecken

und pellen. Den Speck in schmale Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fettzugabe knusprig ausbraten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Für das Dressing den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und 4 EL Wasser verquirlen. Die Frühlingszwiebeln putzen, abrausen und in feine Ringe schneiden. Die Pilze evtl. putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die Pilze unter das Dressing mischen.

**3.** Den Spinat gründlich waschen, verlesen und trocken schleudern. Die groben Stiele abschneiden. Den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Die Eier fein hacken.

**4.** Den Spinat auf Teller verteilen. Das Dressing samt Zwiebeln und Pilzen darübergeben. Eier, Speck sowie Schnittlauch darüberstreuen und den Salat sofort servieren.

## Osterschinken im Brotteig



### Für 6–8 Portionen

- 500 g Brotbackmischung mit Hefe (z. B. für Krustenbrot)
- 1,3 kg Kasseler-Rücken (ausgelöst) • 2 EL Öl
- 16 Backoblaten (ø ca. 5 cm)

**1.** Die Backmischung mit Wasser in einer Schüssel nach Packungsangabe zubereiten. Teig abgedeckt 30–40 Minuten gehen lassen.

**2.** Inzwischen das Fleisch abrausen, trocken tupfen. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundherum

anbraten. Herausnehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

**3.** Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

**4.** Teig auf bemehlter Fläche durchkneten, 40 x 40 cm groß ausrollen, im unteren Drittel mit den Oblaten belegen. Das Fleisch darauflegen. Teigränder mit Wasser bestreichen, den Teig über das Fleisch legen, die Ränder fest zusammendrücken. Oben ein kleines rundes Loch ausschneiden, damit der Dampf beim Backen entweichen kann. Teigreste zusammenkneten, Hasenplätzchen ausstechen, Teigzöpfe formen.

**5.** Schinken aufs Blech legen, im Ofen auf zweiter Schiene von unten 50–55 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Plätzchen und Zöpfe in den Ofen geben.

**6.** Den Schinken im ausgeschalteten Ofen 15 Minuten ruhen lassen. Dann herausnehmen, in Scheiben schneiden, mit Beilagen servieren.



## Gemüseplatte mit Bröselbutter

### Für 6–8 Portionen

- 1 Bd. Möhren • 500 g Pastinaken
- 300 g Petersilienwurzel • Salz
- 300 g Porree • 2 Eier (hart gekocht) • 1 Bund glatte Petersilie
- 100 g Butter • Pfeffer
- 2–3 EL Semmelbrösel

**1.** Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel abrausen, schälen und evtl. längs halbieren oder vierteln. Das

Gemüse in kochendem Salzwasser 10–15 Minuten abgedeckt garen. Den Porree putzen, abrausen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Die letzten 3–4 Minuten mit dem übrigen Gemüse garen.

**2.** Eier und Petersilie fein hacken. Butter schmelzen, salzen, pfeffern. Mit Bröseln, Petersilie und Eiern verrühren. Gemüse gut abtropfen lassen, mit Bröselbutter servieren.



## Kartoffel-Meerrettich-Püree

### Für 6–8 Portionen

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 250 ml Milch • 100 g Sahne
- 50 g Butter • Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 3 EL fein geschnittene Petersilie
- 2–3 EL Meerrettich

**1.** Die Kartoffeln schälen, abrausen, klein schneiden und in

kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Dann abgießen und gut ausdampfen lassen.

**2.** Milch mit Sahne und Butter erhitzen. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kartoffeln durch eine Presse in die Milchmischung drücken. Alles gut durchrühren. Die Petersilie und den Meerrettich unterheben. Das Püree sofort servieren.



## Grießflammeri mit Sauerkirschen

Für 6–8 Portionen

### Für den Flammeri:

- 2 Eier • 1 Prise Salz • 1 l Milch
- 3 El Zucker • fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 130 g Weichweizen-Grieß
- 125 g Sahne

### Für das Kompott:

- 750 g Schattenschmorellen (Glas)
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 El Speisestärke

**1.** Für den Flammeri die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit 6 EL Milch glatt rühren. Übrige Milch mit Zucker und Zitronenschale zum Kochen bringen.

**2.** Den Topf vom Herd ziehen, den Grieß einstreuen und unter Rühren aufkochen lassen. Erst den Eigelb-Mix zügig unterrühren, dann das Eiweiß gleichmäßig unterheben. Die Grießmasse kalt stellen.

**3.** Inzwischen die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Den Saft mit dem Vanillezucker aufkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und den Saft damit binden. Die Mischung nochmals aufkochen, dann in eine Schüssel geben und die Kirschen unterheben. Abkühlen lassen.

**4.** Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Grießmasse heben. Den Flammeri auf Gläser verteilen, das Kirschkompott daraufgeben und nach Wunsch mit Minzeblättchen garniert servieren.

**Tipp:** Durch die geschlagene Sahne wird das Grießdessert schön cremig. Auch lecker: etwas Zimt und eine Messerspitze echte Vanille in den Grieß rühren.



# Fruchtig, cremig, ein Genuss





# *Zarte Kräuter & knackiges Gemüse läuten den Frühling ein*



**Möhrensuppe mit Gänseblümchen**  
Rezept Seite 24





Lachs und Spargel aus dem  
Ofen, Rezept Seite 24





## Obstsüppchen mit Baiserhaube

### Für 4 Portionen

- 200 g Erdbeeren • 1 Banane
- 200 g Wassermelonenschnittfleisch (möglichst kernlos)
- 1 Apfel • 2 EL Zitronensaft
- ca. 150 ml Apfelsaft
- 2 Eiweiß • 80 g Zucker

**1.** Die Erdbeeren abbrausen und putzen. Die Banane schälen und ebenso wie die Melone in Stücke schneiden. Den Apfel schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

**2.** Die vorbereiteten Früchte mit dem Zitronensaft in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Nach Bedarf Apfelsaft und etwas kaltes Wasser zufügen. Die Suppe mind. 30 Minuten kalt stellen.

**3.** Eiweiß mit Zucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Süppchen auf 4 Gläser verteilen. Das Baiser daraufspritzen und mit einem Flambiergerät goldbraun abflammen. Sofort servieren.

**Tipp:** Die Baiserhaube wird auch im Backofen zartbraun. Dafür den Eischnee auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen, im Ofen bei 100 Grad Ober- und Unterhitze 1–2 Stunden trocknen lassen. Dann die Baiserspitzen unter dem Backofengrill goldbraun färben.

## Möhrensuppe mit Gänseblümchen



### Für 4 Portionen

- 400 g Möhren • 200 g mehligkochende Kartoffeln • 1 rote Paprikaschote • 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl • 600 ml Gemüsebrühe • 100 ml Orangensaft
- Bio-Gänseblümchen-Blüten
- 3 Stiele Petersilie • 100 ml Kokosmilch (9 % Fett) • Salz, Pfeffer
- Muskatnuss • 1 Prise Zimt
- Cayennepfeffer

**1.** Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und abbrausen. 1 Möhre in Scheiben, übrige Möhren und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entkernen, abbrausen, würfeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Kartoffeln, Paprika und Knoblauch ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe und Saft ablöschen, bei kleiner Hitze abgedeckt 20 Minuten köcheln.

**3.** Inzwischen die Blüten vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

**4.** Einige Möhrenscheiben und Paprikastücke für die Garnitur aus der Suppe nehmen, beiseitelegen. Übrige Zutaten mit Kokosmilch fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt und Cayennepfeffer würzen. Die Suppe mit Möhrenscheiben, Paprikastückchen, Blüten und Petersilie bestreut servieren.

## Lachs und Spargel aus dem Ofen



### Für 4 Portionen

- 800 g grüner Spargel
- 400 g junge Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g Lachsfilet • 5 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone • Salz, Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

**2.** Den Spargel abbrausen und im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen evtl. halbieren. Die Möhren putzen, abbrausen und längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen, dunkelgrüne Teile abschneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Spargel, Möhren und Frühlingszwiebeln mittig auf dem Backpapier verteilen.

**3.** Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Den Fisch auf das Gemüse legen. Schnittlauch und Öl darauf verteilen. Zitrone abbrausen, in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Die langen Seiten des Backpapiers übereinanderschlagen und die Enden mit Küchengarn fest zubinden, sodass eine Art Bonbon entsteht. Lachs und Gemüse im Ofen ca. 30 Minuten garen. Dann herausnehmen und servieren. Die Päckchen erst am Tisch öffnen. Dazu passen Salzkartoffeln.

# Fruchtiges unter süßer Haube





# DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND



AB 14. FEBRUAR IM HANDEL



## 2 Ausgaben zum Kennenlernen für nur 6,30 Euro!

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

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

oder online: [www.landrezepte-abo.de](http://www.landrezepte-abo.de)

Bitte Aktions-Nr. 641 329M angeben.

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

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



**Mandel-Nugat-Tarte**  
Rezept Seite 31





# SÜSSES *für die Festtage*

Erdbeertorte, Mandel-Nugat-Tarte, Osterlämmchen, Hefekränze:  
Zu Ostern darf's schon mal etwas besonders Feines sein



Erdbeertorte  
mit Karamell



Ananas-Rübli-Kuchen  
Rezepte Seite 28





## Ananas-Rübli-Kuchen

### Für 24 Stücke

#### Für den Teig:

- 100 g Butter • 600 g Möhren
- 7 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz • 250 g Zucker
- 300 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Kardamom • ½ TL Zimt
- 130 g Mehl • 2 TL Backpulver

#### Für den Belag:

- 1 Dose Ananasstücke (ungesüßt; Abtropfgewicht 580 g)
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 250 ml Kokosmilch
- 120 g Zucker • fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 4 Eigelb (Gr. M) • 500 g Sahne
- 500 g Magerquark
- Saft von ½ Zitrone

**1.** Ein tiefes Blech oder die Fettpfanne mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

**2.** Für den Teig die Butter zerlassen. Die Möhren schälen und fein reiben – am schnellsten geht das mit einer Küchenmaschine mit Reibeinsatz.

**3.** Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Salz in einer großen Schüssel steif schlagen, dabei 125 g Zucker einrieseln lassen. Die Eigelbe und 125 g Zucker ca. 5 Minuten aufschlagen. Dann die flüssige Butter einrühren. Möhren, Mandeln und Gewürze unterrühren. Mehl und

Backpulver mischen und im Wechsel mit dem Eischnee unter die Möhrencreme heben. Den Teig auf das Blech streichen und im Ofen 30–40 Minuten backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

**4.** Für den Belag die Ananas abgießen, dabei den Saft auffangen (siehe Tipp). Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

**5.** Kokosmilch, Zucker, Zitronenschale und Eigelbe in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen (nicht kochen!). Dann vom Herd nehmen. Die Gelatine ausdrücken und in der heißen Kokosmilch auflösen. Die Mischung kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt – das dauert ca. 30 Minuten.

**6.** Die Sahne steif schlagen. Mit Quark und Zitronensaft unter die Kokoscreme ziehen. Die Ananas unterheben. Die Creme auf dem Kuchen verteilen und den Kuchen ca. 3 Stunden kühlen. Nach Wunsch mit gehackten Pistazien und Minze garnieren und servieren.

**Tipp:** Gelee-Schmetterlinge zum Dekorieren: den Saft der Dosenananas mit Wasser auf 500 ml auffüllen. Mit Lebensmittelfarbe gelb färben und erhitzen. 6 Blatt eingeweichte Gelatine darin auflösen. In einer flachen Form erkalten lassen und Schmetterlinge ausstechen.



## Erdbeertorte mit Karamell

### Für 16 Stücke

#### Für den Teig:

- 3 Eier (Größe M) • 50 g Zucker
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 50 g Mehl • 50 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver

#### Außerdem:

- 150 g weiße Kuvertüre
- 50 g Cornflakes
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 150 g Zucker • 1 Prise Salz
- 900 g Sahne
- 1 TL abger. Bio-Orangenschale
- 500 g gleich große Erdbeeren + Erdbeeren für die Verzierung
- 3–4 EL Erdbeermarmelade

**1.** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, nicht fetten.

**2.** Für den Teig die Eier trennen. Das Eiweiß mit 3 EL Wasser steif schlagen. Zucker mit Vanillezucker nach und nach zufügen. Eigelbe unter den Eischnee ziehen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, mit dem Schneebesen unterheben. Den Teig in die Form füllen und 25–30 Minuten backen. Dann den Biskuit aus dem Ofen nehmen. Erst etwas abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Diese erneut mit Backpapier auslegen.

**3.** Die Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem warmen

Wasser schmelzen. Die Cornflakes einrühren und die Masse auf den Formboden streichen.

**4.** Den Biskuit waagrecht halbieren. 1 Boden auf die noch weiche Cornflakesmasse drücken. Dann die Masse fest werden lassen.

**5.** Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, das Salz zufügen. Mit 150 g Sahne ablöschen und einköcheln lassen, bis der Zucker gelöst ist. Die Gelatine ausdrücken und in die warme Karamellcreme rühren. Anschließend die Creme abkühlen lassen.

**6.** 400 g Sahne steif schlagen. Mit der Orangenschale nach und nach unter die Karamellcreme heben. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und 500 g halbieren.

**7.** Die Marmelade erwärmen und auf den Biskuitboden in der Form streichen. Die halbierten Erdbeeren mit der Schnittfläche nach unten kreisförmig daraufsetzen. Karamellcreme darauf verteilen. Dann den zweiten Biskuit auflegen und andrücken. Anschließend die Torte mind. 3 Stunden kalt stellen.

**8.** Die übrige Sahne (350 g) steif schlagen. Den Formrand entfernen. Die Torte rundum mit Sahnetuffs und den übrigen Erdbeeren garnieren.



# *Diese Osterlämmchen sind EINFACH ZUCKER*



Osterlamm aus Rübli-Teig  
Rezept Seite 31





Hefekranz  
Rezept Seite 32

*Mit Pistazien & Marzipan*  
RUNDUM EIN GENUSS





## Mandel-Nugat-Tarte

### Für 15 Stücke

#### Für den Teig:

- 180 g Mehl • 1 Prise Salz
- 80 g weiche Butter
- 2 Eigelb • 40 g Zucker
- getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

#### Für den Belag:

- 2 Eiweiß • 100 g Zucker
- 1 EL Speisestärke
- 2 Tropfen Bittermandel-Aroma
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g Nuss-Nugat-Masse
- 100 g Zartbitterschokolade
- 200 g Sahne • ca. 100 g Puderzucker • etwas Zitronensaft
- grüne Lebensmittelfarbe
- essbare Deko-Blumen (Backregal; z. B. von Pickerd)
- Zuckerfiguren zum Garnieren

1. Für den Mürbeteig Mehl mit Salz, Butter, Eigelben, Zucker und 1–2 EL kaltem Wasser mit den Händen rasch verkneten. Den Teig in Folie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Tarteform (28 x 20 cm) fetten.
3. Den Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, die Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen, dann diesen gerade schneiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals ein-

stechen. Backpapier auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Den Boden im Ofen 10–15 Minuten backen.

4. Den Boden herausnehmen. Backpapier und Hülsenfrüchte (können wiederverwendet werden) entfernen. Boden auskühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) reduzieren.

5. Für den Belag Eiweiß mit 1 EL Wasser in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Dann Stärke, Mandelaroma und alle Mandeln unterziehen. Die Masse auf den Teigboden streichen. Die Tarte im unteren Drittel im Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

6. Nugatmasse und Schokolade grob hacken. Beides in der Sahne bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam schmelzen. Dann die Nugat-Schoko-Sahne ca. 1 Stunde kühlen.

7. Die Nugat-Schoko-Sahne mit den Schneebesen eines Handrührers aufschlagen, auf der Tarte verteilen und glatt streichen. Die Tarte bis zum Servieren kalt stellen.

8. Vor dem Servieren den Puderzucker mit etwas Zitronensaft und Lebensmittelfarbe glatt rühren. Als „Wiese“ auf dem Kuchen verteilen. Die Tarte mit Blüten sowie Figuren garnieren und servieren.



## Osterlamm aus Rübli-Teig

### Für 1 Stück

#### Für die Form:

- 30 g weiche Butter
- 2 EL Grieß

#### Für den Teig:

- 150 g Möhren
- 80 g weiche Butter
- 80 g Zucker • 1 Prise Salz
- 2 Eier • 1 TL Backpulver
- 120 g Mehl • 150 ml Milch

#### Für die Verzierung:

- 100 g Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 2 schwarze Pfefferkörner
- 2 ungeschälte Mandeln
- 120 g Aprikosenmarmelade
- 100 g Hagelzucker

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Osterlamm-Form (Inhalt ca. 750 ml) mit Butter sorgfältig fetten und mit Grieß ausstreuen.

2. Für den Teig die Möhren putzen, schälen und fein raspeln.

3. Butter, Zucker, Salz und Eier sehr schaumig rühren. Das Backpulver mit dem Mehl mischen, darüber sieben, alles mit der Milch zu einem glatten Teig verrühren. Dann die Möhren unterheben.

4. Den Teig in die Form füllen und 30–40 Minuten im Ofen auf zweiter Schiene von unten backen. Herausnehmen, ca. 15 Minuten auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Form entfernen, den Teig an der Unterseite gerade schneiden. Das Lamm auf eine Platte setzen.

5. Für die Verzierung Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren. Als Augen aufspritzen und je 1 Pfefferkorn andrücken. Die Mandeln mit etwas Zuckerguss einstreichen und als Ohren andrücken. Marmelade in einem Topf erwärmen, damit das Lamm gleichmäßig einstreichen, dann sofort mit Hagelzucker bestreuen. Alternativ das Lamm mit etwas Puderzucker bestäuben.

### Liebevoll dekoriert

Ein Schleifchen um den Hasen- oder Lämmerhals, eine Marzipan-Wiese mit essbaren Deko-Blüten, gehackte Pistazien oder Hagelzucker auf dem Kuchen oder echte Blüten mit Moos und kleinen Eiern rund um den Kuchenteller – und schon wird aus der Kaffeetafel ein Ostergedeck.







## Hefekranz mit Pistazien

### Für ca. 20 Stücke

- 500 g Mehl • 1 Würfel Hefe
- 250 ml warme Milch
- 80 g Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- ¼ TL Salz • 80 g weiche Butter
- 2–3 EL Pistazienmark
- 2 EL Orangenmarmelade
- 200 g Marzipanrohmasse
- 250 g Puderzucker
- fein abgeriebene Schale & Saft von ½ Bio-Zitrone
- 60 g gehackte Pistazien

**1.** Mehl in eine Schüssel geben, mittig eine Mulde formen, die Hefe hineinbröckeln. Mit 3 EL Milch verrühren und mit Mehl bestäuben. Den Vorteig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Vorteig mit der übrigen Milch, Zucker, Ei, Salz und Butter verkneten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Pistazienmark mit Marmelade, Marzipan und 40 g Puderzucker verkneten. Die Masse in 3 Portionen teilen und diese zu Strängen (je 40 cm lang) rollen.

**3.** Blech mit Backpapier belegen. Teig nochmals gut durchkneten und in 3 Portionen teilen. Zu Strängen (je 50 cm lang) rollen, leicht flach ausrollen und mit je 1 Marzipanstrang belegen. Teig einrollen, die Stränge zu einem Zopf flechten, als Kranz auf das Blech legen und 30 Minuten ruhen lassen.

**4.** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Hefekranz ca. 30 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

**5.** Den übrigen Puderzucker mit Zitronenschale und -saft glatt rühren. Den Kranz mit dem Guss bestreichen, mit Pistazien bestreuen.



## Eierkranz aus Hefeteig

### Für 1 Kranz

- 125 ml + 3 EL Milch
- 40 g Zucker • 20 g Hefe
- 250 g Mehl • 40 g flüssige Butter
- 1 Prise Salz • 7 Eier • 1 Eigelb
- 7 gefärbte, hart gekochte Eier

**1.** Für den Teig 125 ml Milch erwärmen. Zucker zufügen, Hefe hineinbröckeln und alles verrühren, bis sich die Hefe gelöst hat.

**2.** Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe-Milch zufügen und alles mit einem Handrührer verkneten, dabei Butter und Salz zufügen.

**3.** Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche verkneten, zur Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort 20–30 Minuten gehen lassen.

**4.** Den Teig nochmals gut durchkneten, zur Rolle formen und diese in 14 dünne Scheiben schneiden. Aus diesen ca. 15 cm lange Schnüre

formen. Je 2 Schnüre umeinanderwickeln und die Enden zusammendrücken, sodass Ringe entstehen.

**5.** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Eier mit Öl einpinseln (so lösen sie sich nach dem Backen besser).

**6.** 1 Teigring in die Mitte des Blechs legen. Die 6 übrigen eng darum verteilen und je 1 Ei in die Mitte setzen. Das Eigelb mit der übrigen Milch (3 EL) verquirlen und den Teig damit bestreichen.

**7.** Den Kranz im Ofen auf zweiter Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Dann herausnehmen, das Blech auf ein Kuchengitter setzen. Eier erst nach dem Auskühlen entfernen und durch die gefärbten ersetzen. Den Kranz nach Wunsch mit Zuckerschmetterlingen sowie -eiern garnieren und servieren.



## Mini-Eierlikör-Gugel

### Für 12 Stück

- 150 g weiche Butter
- 250 g Mehl • 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 100 ml Eierlikör
- 2 Eier (Größe M)
- ½ Pck. Backpulver
- je 100 g pastellfarbene Kuchen-  
glasur (alternativ Kuvertüre)
- kleine Zuckereier

**1.** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Mini-Gugelhupf-Form (alternativ

eine Muffinform mit 12 Mulden) fetten und mit Mehl ausstäuben.

**2.** Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Eierlikör unterheben und die Eier einrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren. Den Teig in die Form füllen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Dann herausnehmen, kurz ruhen lassen. Aus der Form lösen, abkühlen lassen.

**3.** Die Glasur nach Packungsangabe schmelzen. Die Küchlein damit überziehen und mit den Zuckereiern garnieren.





**HÜBSCHE DEKO** Blühende Zweige in zarten Pastelltönen und ein kleiner Vogel zieren Servietten, Tassen, Kerzen oder Streichholzschachteln. Auch ein Ein-Personen-Teeservice mit Kännchen und Tasse ist mit dem Motiv erhältlich. Ob als Einzelteile oder im Ensemble: Auf der Festtafel sind die Stücke in jedem Fall ein Blickfang. [www.ihr.eu](http://www.ihr.eu)



**FÜR FEINES AROMA** Die Paste (30 g) ist eine tolle Alternative zu Vanillezucker oder flüssigem -extrakt und dabei auch noch recht ergiebig: 1 TL entspricht etwa dem Aroma einer Vanilleschote. Mit der Paste können Sie nicht nur Kuchen- oder Keksteig verfeinern. Auch zum Aufpeppen von Süßspeisen ist sie geeignet. [www.ostmann.de](http://www.ostmann.de)

### EIER AUF DEN PUNKT

Wachsw weich oder hart gekocht: Je nach Gericht oder Geschmack sollten Eier eine unterschiedliche Konsistenz haben. Mit dieser Eieruhr inklusive Eierstecher gelingt das im Handumdrehen. Eiergröße und die Konsistenz auswählen, das Ei einstecken, ins Wasser legen und die Starttaste der Uhr drücken. [www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)



**ZUR BROTTZEIT** Schnittlauch und Zwiebeln verleihen dem Weichkäse mit Weißschimmel (175 g) ein würziges Aroma. Das Produkt wird aus Milch aus dem bayerischen Alpen- und Voralpenland hergestellt. Und die Kühe, von denen die Milch stammt, erhalten gentechnikfreies Futter. [www.bergader.de](http://www.bergader.de)



**FÜR SÜSSSCHNÄBEL** Kernige Haselnüsse oder Mandeln in Milkschokolade, Kirschen oder süß-scharfer Ingwer in herber Zartbitterschokolade: Bei diesen kleinen Naschereien greift man gerne zu – und lässt den Schokohasen einfach mal im Osternest sitzen. Besonderer Clou für alle, die auf ihre Ernährung achten: Die feinen Zartbitter-Kreationen sind vegan. [www.seeberger.de](http://www.seeberger.de)



**PASTA, UND BASTA!** Getreide und Wasser: Mehr braucht eine gute Nudel nicht. Die Spiralen (350 g) werden aus Vollkorn-Hartweizengrieß gefertigt und haben einen kräftigen Geschmack. Bandnudeln und Posthörnchen (je 350 g) bestehen aus Dinkelmehl und schmecken nussig. [www.3glocken.de](http://www.3glocken.de)







# *Frühlingsfrische* DEKO-NESTER

Blumige Grüße mit bunten Eiern  
und natürlichen Materialien



**Der Frühlingsstrauß** im Korb (links) ist eine tolle Dekoration für die Terrasse oder den Eingangsbereich. Dafür einen kleinen Eimer in einen Korb stellen und mit Wasser füllen. Tulpen und z. B. Hirtentäschel darin arrangieren. Damit der Rand des Eimers nicht zu sehen ist, diesen mit etwas Stroh kaschieren. Das sorgt auch für mehr Standfestigkeit der Blumen. Bunte Ostereier machen das Ganze noch farbenfroher.

**Das Nest mit Horn-Veilchen** (rechts) ist auch ein hübsches Mitbringsel für den Osterbrunch. Dazu einen länglichen Streifen Hasendraht nehmen, die kurzen Enden miteinander verbinden und das Ganze zum Oval formen. Die langen Enden auf einer Seite nach innen biegen, sodass ein Boden entsteht. Das Körbchen mit Stroh befüllen, ein Töpfchen Horn-Veilchen und bunte Eier in die Mitte setzen. Eine Filzkordel gibt dem Nest einen farbenfrohen Rahmen. Das Körbchen mit Folie auslegen. Dann nur sparsam gießen und am besten einen Teller unterlegen.

**Aus frischen Weidenzweigen** entstehen mit wenigen Handgriffen dekorative Körbchen (rechts unten). Für das Grundgerüst acht lange Zweige kreuzweise übereinanderlegen und mit einem Band in der Mitte fixieren. Weitere Zweige dazwischenflechten. Dabei in der Mitte beginnen und die Zweige einmal über und einmal unter den Strängen des Grundgerüsts hindurchführen. Zum Schluss die acht langen Weidenzweige nach oben biegen und mit einem Wollband zusammenbinden. Das Körbchen mit Heu auspolstern, evtl. mit Folie auslegen und mit Frühlingsblumen bepflanzen. Den Korbrand schmücken blühende Zweige.

**Die kleinen Osternester** (unten) sind eine hübsche Tischdeko für die Festtafel. Dafür Stoffservietten in pastelligen Farben einmal mittig falten, den Rand umschlagen und locker einrollen. Mit Naturbast festbinden. Etwas Ostergras in die Mitte drücken und ein Ei hineinsetzen







## Das gefällt Groß und Klein SCHMUCKES FÜRS OSTERFEST

**Frisches Grün** bringt das Wiesen-Nest (oben) auf den Tisch. Ein mit Folie ausgelegtes Holztablett dient als Grundlage. Ein passendes Stück Rasen – gern mit Wildkräutern – ausstechen und daraufsetzen, mit etwas Stroh die Seiten der Grassode kaschieren. In die Mitte kommt ein Teelichtglas mit Osterkerze, ins Gras Zuckermandeln oder Schoko-Ostereier. **Die Gugelhupfform** (links) wird zum Versteck für Osterüberraschungen. Einfach etwas Heu oder Stroh in die Form drücken und das Nest mit Eiern und Hefehasen füllen. **Aus Seidenpapier** entsteht dies zarte Nest (rechts). Dazu aus dem Papier ein Körbchen formen (wie beim Modell aus Hasendraht, S. 35 oben) und das Papier festtackern. Dann ein zweites, kleineres Körbchen herstellen und dieses ins größere stecken. Im Zwischenraum ist Platz für frische Buchsweige. Das Osterei ruht auf einem Bett aus Weidenkätzchen, daneben leuchtet eine Ranunkelblüte







**Ein Osternest voller Frühling**  
Grundlage sind Zweige von  
Obstbäumen, die beim Schnitt  
abfallen. Als Boden verschie-  
den große Ringe ineinander-  
legen, mit Draht und dünnen  
Zweigen verbinden. Für den  
Rand die Ringe übereinander-  
legen und verdrahten. In die  
Mitte eine Folie legen, darauf  
Duft-Veilchen, Bellis, Vergiss-  
meinnicht, Anemone und  
Steinbrech arrangieren. Die  
Lücken zwischen den Pflanzen  
mit Moos füllen

Fotos: MIS/Simone Stiefvatter



# BESSER LEBEN *in Stadt & Land*

Findige Privatpersonen und Firmen schenken Insekten mit Blühwiesen Nahrung und Lebensraum. Das zahlt sich für uns alle aus!



## BUNTER BLÜTENTEPPICH

Zwischen den Getreidefeldern der „Blütenkorn“-Betriebsgemeinschaft leuchten im Sommer bunte Blühstreifen. Sonnen-, Kornblumen, Mohn & Co. bieten zahlreichen Insekten Lebensraum



Wie nachhaltige Landwirtschaft aussehen kann, zeigt sich beim Projekt „Blütenkorn“ der Betriebsgemeinschaft Neuhof (BG Neuhof): In ihren Anbaugebieten zwischen Korntal-Münchingen und dem Jagsttal (Baden-Württemberg) haben sich 13 landwirtschaftliche Familienbetriebe zusammengeschlossen und gehen neue Wege in der Produktion.

Zwischen den Getreidefeldern sind Blühstreifen entstanden, die Insekten neuen Lebensraum geben. So ist mit „Blütenkorn“ ein Mix von konventionellem und Bio-Anbau entstanden. Die hochwertigen

Mehle unterliegen Kontrollen, sie werden ohne Gentechnik produziert und exklusiv bei Rewe angeboten. Dafür bekam die Initiative 2019 den „#beebetter-Award“. [www.bluetenkorn.de](http://www.bluetenkorn.de)



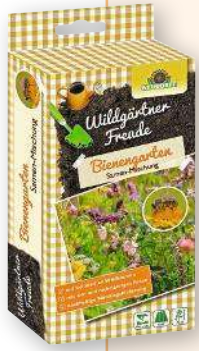
#beebetter



## Helfen Sie den Wildbienen!

Hilfe für Wildbienen, die Verwandten der Honigbiene, das ist das Ziel der Initiative #beebetter von BurdaHome. Denn sie gehören zu den wichtigsten Bestäubern – ohne sie würden unsere Ernten weitaus geringer ausfallen. Doch mehr als die Hälfte unserer heimischen Wildbienen-Arten ist gefährdet! Pestizide, Monokulturen und die Zerstörung ihres natürlichen Lebensraums machen es ihnen schwer. Hier ist unser aller Hilfe gefragt! Hobbygärtner können z. B. Blumenwiesen säen, Wildstauden, Kräuter und Blütensträucher pflanzen, die reich an Pollen und Nektar sind. Helfen auch Sie den Wildbienen, werden Sie zum Bienenretter – mit unserer bundesweiten Initiative und den Partnern Lidl und Neudorff. #beebetter setzt ein aktives Zeichen für den Bienenchutz, für naturfreundliches und ressourcenschonendes Verhalten. Machen Sie mit: für eine bessere Umwelt für die Wildbienen und für uns alle! Informationen finden Sie unter: [www.beebetter.de](http://www.beebetter.de)





## Jetzt gilt's: Säen Sie Ökologie zum Nutzen der Pflanzen- und Tierwelt

Das „#beebetter“-Gründungsmitglied Neudorff leistet seinen Beitrag zum Umweltschutz und für den Erhalt der (Wild-)Bienen und anderer Nützlinge. Für sie schaffen vier Samenmischungen neue Lebenswelten. Unter dem Label „Wildgärtner Freude“ gibt's die Mischung „Bienen-garten“ mit Wildblumen, die speziell Wildbienen und

Hummeln Nahrung bis in den Spätherbst bieten. Die „Bunte Schwärmerei“ hingegen lockt mit duftenden Nektarpflanzen heimische Schmetterlinge an. Die „Gartenstars“ zieht heimische Singvögel an und sorgt so für mehr Artenvielfalt im Garten, der „Nachtschwärmer Treff“ enthält Wildblumensamen mit nachtblühenden Arten, die u. a. Nachtfalter und Fledermäusen Nahrung bieten.  
[www.neudorff.de/produkte](http://www.neudorff.de/produkte)

### Blühende Landschaften in der Stadt

Wer sagt denn, dass man nur auf dem Land viel für die Bienen und die Nachhaltigkeit tun kann? Das gilt natürlich ebenso für die Stadt. Ob auf Balkonen, auf Mini-Pflanzflächen am Gehweg, in Stadt- oder Schrebergärten – überall können und sollen sich Bienen zu Hause fühlen. Davon sind die Macher von „Hauptstadtgarten“ überzeugt. Genau aus diesem Grund



bieten sie Starter-sets mit Bio-Saatgut an, zum Beispiel für pflegeleichtes Anfängergemüse, essbare Blüten oder ein Saatgut-Set für den Schreber- oder den Kräutergarten. Näheres zu den Sets sowie nützliche Tipps, wie man einen Nutzgarten anlegt oder Gemüse auf dem Balkon zieht, erfahren Sie unter: [www.hauptstadtgarten.de/shop](http://www.hauptstadtgarten.de/shop)



Die Landwirte Heike und Jan Schmedes vom Gutshof Bresahn am Schaalsee starteten vergangenen Sommer ihr Projekt „Blütenfreunde“. Damit haben sie sich entschieden, auf 16 ha Acker, auf denen zuvor noch Getreide wuchs, Wild- und Kulturpflanzen zu säen. Auf den Blühwiesen finden jetzt Insekten und Kleintiere Nahrung und artgerechten Lebensraum.



Die speziellen Mischungen von Saatgut werden zu unterschiedlichen Zeitpunkten gesät, sodass die Felder vom Frühsommer bis zum Wintereinbruch blühen. Nach der Blüte bleiben die Samenträger auf den Wiesen. So finden im Winter Vögel ihr Futter und Insekten Unterschlupf. Um das Projekt langfristig am Leben halten zu können, brauchen die Schmedes aber Unterstützung. Mit einer Patenschaft für mindestens 200 m<sup>2</sup> Fläche können sich Interessierte an dem Projekt beteiligen. Die Patenschaften dauern ein bis drei Jahre und kosten ab 100 Euro pro Jahr. Jede Patin und jeder Pate bekommt im Gegenzug ein Zertifikat mit dem Lageplan der Blühwiese, auch für Unternehmen gibt es Patenschaften. Außerdem bieten die Schmedes Blütenführungen an. Zusätzliche Informationen gibt es auf: [www.bluetenfreunde.de](http://www.bluetenfreunde.de)

**MOBILE BLÜHWIESEN** Damit es auch in der Stadt blüht und Insekten ein buntes Paradies vorfinden, kann man über den Shop der Schmedes mobile Blühkisten (80 x 120 cm) mit heimischen Wiesenblumen kaufen. Sobald es zu blühen beginnt, werden die Holzkisten im Umkreis von 100 km ausgeliefert & nach der Blütezeit abgeholt

### Blumenwiesen aussäen

Mit einer (kleinen) Blumenwiese können auch Sie ihren Garten insektenfreundlicher gestalten. Dafür im April zunächst Unkraut entfernen, die Erde mit einem Rechen zerkleinern. Durch das Einarbeiten von Sand den Boden gegebenenfalls abmagern; viele Arten bevorzugen nährstoffarme Böden. Dann mit Brettern die Fläche verdichten. Vor der Aussaat die Erde mit dem Rechen wieder etwas aufrauen. Das Saatgut ausbringen, oberflächlich einharken und mit der Rasenwalze oder Brettern andrücken. Die Fläche in der ersten Zeit feucht halten, nicht düngen. Die Wiese ein- bis zweimal im Jahr mähen, ab Juli bis August/September oder Ende Juni und Anfang September. Das Mähgut eine Weile zum Trocknen liegen lassen, damit die Samen herausfallen können; dann abräumen.





# WÜRZIGES WILDKRAUT *Leckeres mit Bärlauch*

Frisch gehackt, gebraten oder mitgeköchelt  
sorgen die aromatischen Blätter für viel Geschmack

**Bärlauch-Aufstrich**  
Das Kraut einfach  
in einen cremig gerührten  
Quark-Joghurt mischen  
und mit Bauernbrot genießen







Kräuteromelett-Röllchen  
mit grünem Spargel  
Rezept Seite 48

*In jeder Form ein*  
**AROMENFEST**



## Koteletts mit Bärlauch-Haube

### Für 4 Portionen

#### Für den Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl • 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

#### Für das Fleisch:

- 6 Scheiben Toastbrot
- 100 g weiche Bärlauch-Butter (Rezept S. 49) • Salz, Pfeffer
- 4 Stielkoteletts vom Schwein (à ca. 200 g)
- 1 EL Olivenöl

**1.** Für den Blumenkohl den Backofen auf ca. 200 Grad (Umluft ca. 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

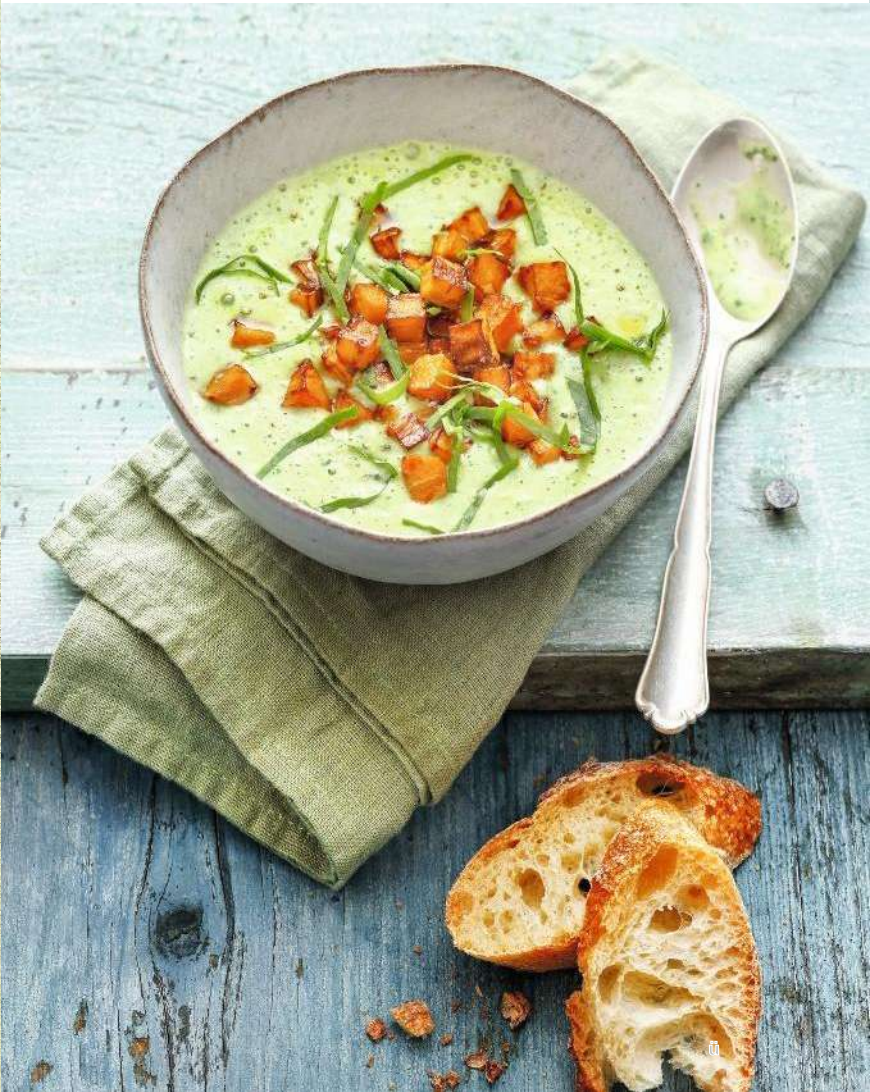
**2.** Den Blumenkohl abbrausen, putzen und in Röschen teilen. Den Blumenkohl tropfnass mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut mischen. Dann den Kohl auf dem Blech verteilen – dabei Platz für die Koteletts lassen – und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

**3.** Inzwischen für das Fleisch das Toastbrot nach Wunsch entrinden und grob würfeln. Mit der Butter zu Bröseln verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Die Koteletts abbrausen, trocken tupfen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Koteletts darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Koteletts mit der Bärlauch-Masse belegen.

**5.** Die Koteletts zum Blumenkohl auf das Blech geben und alles ca. 15 Minuten weiterbraten. Dann die Koteletts mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Kartoffelstampf.

**Tipp:** Der Blumenkohl bekommt eine leicht pikante Note, wenn Sie dem edelsüßen Paprikapulver eine Prise rosenscharfes Paprikapulver hinzufügen.



## Bärlauch-Kartoffel-Suppe

### Für 4 Portionen

#### Für die Suppe:

- 1 Bund Bärlauch (50 g)
- 2 Schalotten
- 400 g mehligkochende Kartoffeln • 1 EL Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- frisch geriebene Muskatnuss

#### Für die Croûtons:

- 300 g Süßkartoffeln
- 2 EL Öl • Salz, Pfeffer
- Paprikapulver

**1.** Den Bärlauch abbrausen und trocken tupfen. Die harten Stiele entfernen, die Blätter grob hacken und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, abbrausen und grob würfeln.

**2.** Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin

glasig dünsten. Die Kartoffeln zufügen und 2 Minuten mitdünsten. Brühe sowie Sahne angießen und alles 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

**3.** Inzwischen für die Croûtons die Süßkartoffeln schälen, abbrausen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 10 Minuten rundum knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**4.** Den Bärlauch in den Suppentopf geben und alles einmal aufkochen. Dann mit einem Mixstab pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Muskat abschmecken.

**5.** Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit Croûtons sowie beiseitegelegten Bärlauch bestreuen und servieren. Dazu passt geröstetes Brot.





## Bärlauch-Feta-Kringel

### Für 8 Portionen

- 200 g Feta (Schafskäse)
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Bärlauch (50 g)
- 1–2 TL Butter
- 200 g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 1 Pck. Blätterteig (ca. 270 g, Kühlregal)
- 1 Eigelb • 1 EL Milch

**1.** Den Feta in möglichst kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Feta und Tomaten in eine Schüssel geben.

**2.** Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln bzw. hacken. Den Bärlauch abbrausen, trocken tupfen, harte Stiele entfernen und die Blätter fein hacken.

**3.** Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Bärlauch darin andünsten. Dann die Mischung zum Tomaten-Feta-Mix geben und alles vorsichtig mischen.

**4.** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen.

**5.** Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Teig auf der Arbeitsfläche oder einem großen Schneidebrett ausbreiten und dünn mit der Tomatensoße bestreichen. Den Bärlauch-Tomaten-Feta-Mix darauf verteilen. Den Teig der Länge nach locker zu einer Rolle wickeln. Die Rolle quer in 3–4 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf das Blech setzen.

**6.** Eigelb mit Milch verrühren. Die Kringel damit bestreichen und im Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

## Bärlauch-Klopse „Königsberg“

### Für 4 Portionen

#### Für die Klopse:

- 1 Zwiebel • 100 ml Milch
- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 2 EL Kapern (Glas)
- 1–2 Sardellen (Glas) • 1 Ei
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer • 1 l Gemüsebrühe

#### Für das Gemüse:

- 500 g bunte Möhren • 1 EL Butter • Salz, Pfeffer • 1–2 TL Honig

#### Für die Soße:

- 1 Zwiebel • 1 EL Butter
- 1 EL Mehl • 400 ml Milch
- 100 g Bärlauch (frisch gehackt)
- Salz, Pfeffer • Zitronensaft
- frisch geriebene Muskatnuss

**1.** Für die Klopse die Zwiebel abziehen, würfeln, mit Milch aufkochen. Brötchen würfeln, in der Milch 5 Minuten quellen lassen. Kapern, Sardellen hacken. Mit Brötchen-Mix, Ei, Hack mischen. Würzen und zu Bällchen formen.

**2.** Die Brühe aufkochen und die Bällchen darin bei kleiner Hitze in 15 Minuten gar ziehen lassen.

**3.** Für das Gemüse die Möhren schälen und in lange Streifen schneiden. In der Butter in einem Topf andünsten, dann bei kleiner Hitze 2–3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

**4.** Für die Soße Zwiebel abziehen, würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mehl darüberstäuben, anschwitzen lassen. Milch einrühren und aufkochen lassen.

**5.** Die Bällchen aus der Brühe nehmen. 200 ml Brühe durch ein Sieb in die Soße einrühren. Den Bärlauch hinzufügen. Die Soße aufkochen und mit dem Pürierstab schaumig mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat würzen. Die Bällchen wieder in die Soße geben. Mit den Möhren servieren.





Flammkuchen mit Bärlauch-Pesto  
Rezept Seite 48

*Mit feinem Aroma von*  
**KNOBLAUCH**





**Bärlauch-Nudel-Gratin**  
Rezept Seite 48



# Im Auflauf und mit Brot ein GAUMENHIT

## Bärlauch-Kartoffel-Aufstrich

### Für 4 Portionen

- 200 g mehligkochende Kartoffeln • 2 Handvoll Bärlauch
- 3–4 EL Olivenöl
- 30 g Walnusskerne
- Zitronensaft • Salz, Pfeffer

**1.** Die Kartoffeln abbrausen und ca. 25 Minuten in Wasser garen.  
**2.** Inzwischen den Bärlauch abbrausen und trocken schütteln. Die harten Stiele entfernen. Die Blätter mit dem Öl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab nicht zu fein pürieren.

**3.** Die Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Die Nüsse abkühlen lassen, dann hacken.

**4.** Die Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen. Pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen.

**5.** Das Bärlauch-Öl und die Nüsse unter die Kartoffelmasse mengen. Die Masse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Der Aufstrich passt zu kernigem Vollkornbrot sowie zu knusprig getoastetem Bauernbrot.



## Focaccia mit Bärlauch-Salz

### Für ca. 12 Portionen

- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 1–2 TL Salz • 1 EL Zucker
- 1 kg Mehl (Type 550)
- 600 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Olivenöl
- 2–3 EL Bärlauch-Salz (Rezept S. 49)
- 1 Bund Rucola
- 6 frische Feigen
- 100 g milder roher Schinken (in Scheiben)
- 50 g gehobelter Hartkäse

**1.** Für den Teig Hefe, Salz, Zucker, 3 EL Mehl und 300 ml Wasser verrühren. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

**2.** Übriges Mehl, übriges Wasser sowie 3 EL Öl zum Ansatz geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Anschließend den

Teig erneut kräftig durchkneten und nochmals etwa 45 Minuten ruhen lassen.

**3.** Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kräftig durchkneten, dann ca. 1 ½ cm dick auf Blechgröße ausrollen und auf das Blech legen. Mit einem Löffelstiel kleine Vertiefungen in den Teig drücken. Den Teig mit etwas kaltem Wasser bestreichen, mit dem übrigen Öl beträufeln und mit dem Bärlauch-Salz bestreuen. Den Fladen abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**4.** Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) heizen und die Focaccia ca. 25 Minuten backen.

**5.** Rucola abbrausen und trocken schütteln. Die Feigen abbrausen, putzen, in Scheiben schneiden. Zum Servieren die Focaccia in Stücke teilen, diese aufschneiden, mit Schinken, Rucola, Feigen und Käse belegen.



## Bärlauch-Pilz-Risotto



### Für 4 Portionen

#### Für das Risotto:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Bärlauch (50 g)
- 2 EL Butter • 300 g Risotto-Reis
- Salz • 100 ml trockener Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 50 g gerieb. Parmesan • Pfeffer

#### Für die Pilze:

- 400 g kleine Kräuterseitlinge (alternativ Champignons)
- 1 EL Butter • Salz, Pfeffer
- Zitronensaft

**1.** Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Bärlauch abrausen und trocken tupfen. Die harten Stiele entfernen. Einige Blätter beiseitelegen, die übrigen in feine Streifen schneiden.

**2.** 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis zufügen, 2 Minuten mitdünsten und leicht salzen. Mit Wein ablöschen, diesen einköcheln lassen. So viel Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Die Brühe unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Erneut Brühe angießen, einköcheln lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis bissfest ist – das dauert ca. 20 Minuten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Bärlauch-Streifen, übrige Butter und Käse unterrühren. Das Risotto salzen und pfeffern.

**3.** Inzwischen die Pilze putzen und längs in Scheiben schneiden. In der heißen Butter in einer Pfanne von allen Seiten bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**4.** Das Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Pilzen und den beiseitegelegten Bärlauch-Blättern servieren.

## Gefüllte Kräuter-Omeletts



### Für 4 Portionen

#### Für die Omeletts:

- 1 Bund Kräuter (z. B. Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- 8 Eier • 80 g Sahne
- Salz, Pfeffer • 2 EL Öl

#### Für die Füllung:

- 1 kg grüner Spargel • Salz
- 50 g Pinienkerne • 1 Bund Koriandergrün • 40 g Parmesan
- 2 EL Zitronensaft • 80 g Crème fraîche • Pfeffer • 8 Salatblätter

**1.** Für die Omeletts die Kräuter abrausen und trocken schütteln. Die Blättchen sehr fein hacken.

**2.** Eier mit Sahne verquirlen, die Kräuter unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Je etwas Eimasse hineingeben und zu 8 sehr dünne Omeletts backen. Die Omeletts abkühlen lassen.

**4.** Für die Füllung den Spargel abrausen, im unteren Drittel schälen und die Holzigen Enden abschneiden. Spargel in sprudelndem Salzwasser in ca. 3 Minuten bissfest blanchieren, dann abschrecken und gut abtropfen lassen.

**5.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken. Den Koriander abrausen, trocken schütteln und hacken. Käse fein reiben. Pinienkerne, Koriander, Käse, Zitronensaft und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen und trocken schleudern.

**6.** Den Spargel längs halbieren, in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Omeletts mit je 1 Salatblatt belegen, je 2 EL Creme und etwas Spargel darauf verteilen. Omeletts über der Füllung zusammenklappen, aufrollen, mit Holzspießchen fixieren. Auf einer Platte anrichten.

## Flammkuchen mit Bärlauch-Pesto



### Für 4 Portionen

#### Für den Teig:

- ½ TL Fenchelsamen
- ½ Würfel Hefe
- 200 ml lauwarms Wasser
- 400 g Mehl • Salz
- Zucker • 3 EL Olivenöl

#### Für den Belag:

- 400 g Champignons
- 1 Bund Bärlauch • 1 Zwiebel
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 150 g Crème fraîche • Salz, Pfeffer • 150 g roher Schinken
- ca. 6 EL Bärlauch-Pesto (Rezept S. 49)

**1.** Für den Teig den Fenchel grob mörsern. Die Hefe in eine Schüssel bröckeln, mit Wasser verrühren. Fenchel, Mehl, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker und Öl zufügen, alles zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

**3.** Für den Belag die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Bärlauch abrausen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Frischkäse mit Crème fraîche und der Hälfte Bärlauch verrühren, salzen und pfeffern.

**4.** Den Teig durchkneten und auf bemehlter Fläche auf Blechgröße ausrollen, dann auf das Blech geben. Den Teig mit dem Frischkäse-Mix bestreichen und mit Zwiebeln sowie Pilzen belegen. Den Flammkuchen im Ofen 12–15 Minuten kross backen.

**5.** Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Schinken belegen. Pesto darüberträufeln, übrigen Bärlauch darüberstreuen und den Flammkuchen servieren.

## Bärlauch-Nudel-Gratin



### Für 4 Portionen

- 200 g Bandnudeln • Salz
- 1 Kohlrabi (ca. 200 g)
- 3 Möhren (ca. 300 g)
- 150 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Bärlauch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Sahne • 3 EL Butter
- 100 g TK-Erbesen • Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 200 g Bergkäse

**1.** Nudeln in reichlich Salzwasser 1 Minute kürzer garen als auf der Packung angegeben. Dann abgießen und beiseitestellen.

**2.** Den Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Pilze putzen, evtl. schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

**3.** Den Bärlauch abrausen, trocken schütteln und grob hacken. Mit etwas Brühe mit dem Mixstab fein pürieren. Übrige Brühe und Sahne angießen, gut verrühren. Die Bärlauch-Sahne beiseitestellen.

**4.** Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kohlrabi und Möhren zufügen, 5 Minuten braten. Nach 2 Minuten die Pilze und die Erbsen zufügen und mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**5.** Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (30 x 20 cm) fetten. Den Käse grob reiben.

**6.** ¼ der Nudeln in der Form verteilen, ¼ des Gemüses daraufgeben, ¼ des Käses darüberstreuen. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Bärlauch-Sahne darübergießen. Das Gratin im Ofen ca. 45 Minuten backen. Evtl. mit Kräutern garniert servieren.



# Stets griffbereit WÜRZE FÜR DEN VORRAT

## Bärlauch-Salz

(für ca. 500 g) 1 gewaschenes Bund Bärlauch, 1 gewürfelte Zwiebel und 1 TL Pfeffer mixen. 500 g grobes Salz dazugeben, 24 Stunden ziehen lassen. Dann auf einem Blech im Backofen bei 50 Grad 2 Stunden trocknen lassen. Salz in einem Schraubglas aufbewahren (18–20 Monate haltbar)



## Bärlauch-Pesto

(für ca. 200 g)

1 gewaschenes Bund Bärlauch grob hacken. Mit 30 g Pinienkernen und 1 Prise Salz im Mixer pürieren, dabei 3 EL geriebenen Parmesan und 60–80 ml Olivenöl einarbeiten (10–14 Tage haltbar)



## Bärlauch-Öl

(für ca. 600 ml) 50 g gewaschenen Bärlauch in ein Einmachglas geben und mit Olivenöl auffüllen. 2 Wochen ziehen lassen. Abseihen und in saubere Flaschen füllen (8–10 Monate haltbar)



## Eiswürfel mit Bärlauch

(für ca. 15 Stück) 1 gewaschenes Bund Bärlauch hacken und in die Mulden eines Eiswürfelbereiters legen. Mit ca. 400 ml Wasser auffüllen. Im Gefrierfach mind. 4 Stunden tiefkühlen (4–6 Monate haltbar)

## Bärlauch-Butter

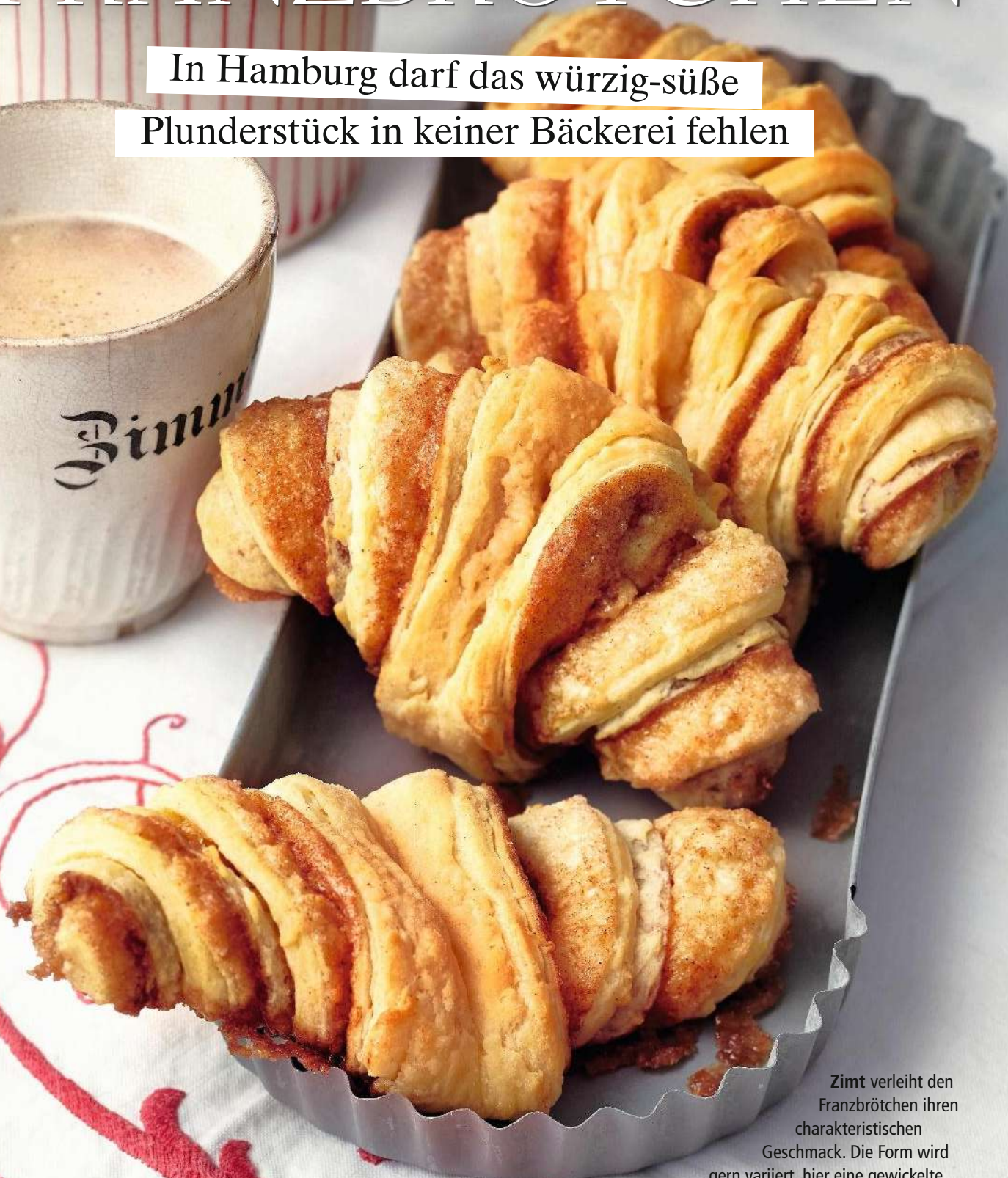
(für ca. 250 g) 1 gewaschenes Bund Bärlauch hacken, mit 250 g weicher Butter mischen, mit Bio-Zitronen-Schale und Salz würzen. Die Butter zu einer Rolle formen, in Alufolie einschlagen, kühl stellen (1 Woche haltbar)





# *Kultgebäck aus dem Norden* FRANZBRÖTCHEN

In Hamburg darf das würzig-süße  
Plunderstück in keiner Bäckerei fehlen



Zimt verleiht den Franzbrötchen ihren charakteristischen Geschmack. Die Form wird gern variiert, hier eine gewickelte, die an ein Hörnchen erinnert



Ein Nachfahre des Croissants? Eine Abwandlung des dänischen Hefeplunders? Um die Entstehung des Franzbrötchens ranken sich viele Legenden. Gern erzählt man sich, die Hamburger hätten es während der napoleonischen Besatzungszeit für die französischen Truppen kreiert. „Vermutlich erfand es der Altonaer Bäcker Johann Hinrich Thielemann im frühen 19. Jahrhundert“, sagt Manfred Beseler, Franzbrötchen-Fan und Autor. Seit rund 15 Jahren sammelt der 55-Jährige Geschichten rund um das hanseatische Zimtbäckgebäck und ist seinem Ursprung auf der Spur. „Im Jahr 1804 übernahm Thielemann die Backstube von dem Franzosen Sabatier, der als ‚Franz’scher Bäcker‘ bekannt war.“ So könnte die Spezialität zu ihrem Namen gekommen sein. „Mein erster Beleg für ein ‚Franz’sches Brötchen‘ stammt aus dem Jahr 1825“, erzählt Beseler. Vielleicht kombinierte Thielemann den französischen Blätterteig mit dem in Skandinavien beliebten Zimt?

„Auch für mich war das Franzbrötchen lange Zeit ein großes Rätsel“, sagt Daniel Probst. Seit 2011 arbeitet der Bäckermeister in der Konditorei „Schmidt & Schmidtchen“. Jahrelang hat der gebürtige Franke experimentiert, bis er mit dem Ergebnis zufrieden war. „Die tägliche Herausforderung ist es, dass alle Zutaten harmonisieren und die perfekte Zimtnote entsteht.“ Um drei Uhr morgens kommen die ersten Plunderteilchen aus dem Ofen. „Der Duft lockt manchmal sogar Passanten von der Straße in unsere Backstube“, erzählt Daniel Probst und schmunzelt. Bereits am Vortag haben der 35-Jährige und seine >



**Bäckermeister Daniel Probst** experimentierte jahrelang, bis er mit seinen Franzbrötchen zufrieden war. Der Teig wird mehrmals mit Butter belegt, eingeschlagen und ausgerollt. Dann wickelt Daniel Probst den mit Zucker und Zimt bestreuten Teig ein und schneidet die Rolle in Stücke. Jeder Teigling wird in der Mitte eingedrückt, dabei schieben sich die Enden leicht nach außen und die typische Form entsteht



**In Hamburg und Umgebung** gibt's das Franzbrötchen in jeder Bäckerei. Die von Daniel Probst bekommen Sie in den Filialen von Schmidt & Schmidtchen ([www.schmidt-und-schmidtchen.de](http://www.schmidt-und-schmidtchen.de))



> Kollegen einen Hefeteig geknetet, den sie zum Kühlen in den Gefrierschrank geben. In der Zwischenzeit legen sie Butterplatten bereit. „Diese brauchen wir für den wohl spannendsten Vorgang beim Franzbrötchenbacken, das Tourieren.“ Daniel Probst rollt den Teig aus, schlägt eine Butterplatte ein und rollt ihn erneut aus. Die Seiten klappt er zur Mitte ein. Mindestens zweimal wiederholt er die Prozedur. 36 Schichten machen schließlich die feine Blätterung des Gebäcks aus. Die Butter sorgt beim Backen dafür, dass sich zwischen den Teigschichten heiße Luft ausdehnen kann. Da die Masse beim Tourieren warm geworden ist, wird sie anschließend erneut gekühlt.

Am nächsten Morgen rollt Daniel Probst den Teig ein letztes Mal aus, bestreicht ihn dünn mit Wasser und streut eine Zimt-Zucker-Mischung darauf. „Für eine feine Karamellnote geben wir noch etwas braunen Zucker hinzu.“ Dann wird der vier Meter lange und zehn Kilogramm schwere Teigstrang eingewickelt und die Rolle schließlich in etwa 80 Stücke geschnitten. In diese Stücke drückt der Bäcker einen Stab in die Mitte, dabei schieben sich die Enden leicht nach außen und die typische Form des süßen Plunders entsteht.

Klassisch wird das Franzbrötchen mit Zimt und Zucker zubereitet. Längst backen die Hamburger aber auch Varianten mit Nüssen, Schokolade, Marzipan oder Früchten. „Wir haben auch schon eine herzhafte Kreation mit Frischkäse ausprobiert“, sagt Daniel Probst. „Davon waren die Kunden aber nicht so überzeugt.“

Ob klassisch oder verfeinert: Die traditionellen Plunder versüßen sowohl Frühstück als auch Kaffeepause – inzwischen sogar hier und da in Süddeutschland. Für ein frisches, warmes Franzbrötchen lassen sich nicht nur Hamburger alles stehen und liegen.

Kathrin Auer

# Mit Zimt und Zucker SO MUSS ES SEIN



## Franzbrötchen

### Für 10–12 Stück

#### Für den Teig:

• 450 g Mehl (Type 550) • 30 g Hefe • 1 Eigelb  
• 250 ml Milch • 50 g Butter • ½ TL Salz

#### Zum Tourieren:

• 150 g Butter • 50 g Mehl

#### Für die Füllung:

• 50 g Butter • 100 g Zucker • 2 TL Zimt

**1.** Für den Teig den Backofen in ca. 5 Minuten auf 50 Grad vorheizen, ausschalten. Alle Zutaten in 5 Minuten mit einem Handrührgerät zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Den Teig abdecken und im Ofen 15–20 Minuten gehen lassen.

**2.** Den Teig auf bemehlter Fläche rechteckig (ca. 30 x 25 cm) ausrollen. Zum Tourieren Butter mit Mehl verkneten, zu einer Platte (ca. 15 x 20 cm) formen und auf den Teig legen. Die Teigränder über die Butter schlagen und gut andrücken.

**3.** Den Teig rechteckig (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Jeweils die linke und rechte Seite zur Mitte hin

einklappen, sodass 3 Schichten entstehen. Den Teig 15 Minuten kühlen. Den Vorgang zweimal wiederholen. Zum Schluss den Teig zu einer Platte (ca. 25 x 70 cm) ausrollen.

**4.** Ein Blech mit Backpapier belegen. Für die Füllung alle Zutaten mischen und auf die Teigplatte streichen. Den Teig zu einer Schlange aufrollen und in Scheiben (ca. 3 cm) schneiden. Diese auf das Blech legen, mit einem Kochlöffelstiel mittig kräftig eindrücken und mit nassen Fingern etwas flach drücken. Die Scheiben erneut 15 Minuten bei 50 Grad im ausgeschalteten Ofen gehen lassen. Dann herausnehmen.

**5.** Dann den Ofen auf ca. 180–200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Tasse Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Franzbrötchen auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. (Rezept: Dieter Schemberger)

**Tipp:** Wird Fett, hier die Butter, in einen Vorteig eingearbeitet, spricht man von Tourieren.



**Buchtipps** Reportagen, Interviews, Gedichte: Die Herausgeber Manfred Beseler, Sören Ingwersen und Adriana Gagliardi präsentieren 50 Beiträge rund um den beliebten Plunder. „Das Franzbrötchen“, 9,90 Euro + Versand, [www.franzbrötchen-verlag.de](http://www.franzbrötchen-verlag.de)





#beebetter

# Was haben Wildbienen mit einem Ausflug in die Natur zu tun?



“ Für mich gibt es nichts Schöneres als einen Sonntagsspaziergang durch blühende Obstbäume, Wiesen und Felder. Und die Wildbienen sorgen mit ihrer Bestäubung dafür, dass Früchte sowie Samen reifen und Vögel und Säugetiere ein reichhaltiges Nahrungsangebot finden. So sorgen die Wildbienen mit dafür, dass uns solch malerische Landschaften und der Artenreichtum auch in Zukunft erhalten bleiben. Was für eine große und wichtige Aufgabe für so kleine Tiere! ”

Marie-Luise Schebesta,  
Chefredakteurin Mein schönes Land

Werden Sie Teil der großen Initiative zum Schutz der Wildbienen. Weitere Informationen auf [beebetter.de](https://beebetter.de)



HAUSGEMACHT

Zitronen-Knoblauch-Hähnchen  
Rezept Seite 61



# *Köstliches mit zartem* GEFLÜGEL

Hähnchen aus dem Ofen oder in Teigtaschen, Pute als Roulade  
oder Hackbällchen – suchen Sie sich Ihr Lieblingsgericht aus



Gefüllte Hähnchenbrust  
Rezept Seite 61



HAUSGEMACHT

# *Gefüllt, in Gelee oder mit Soße* SIE HABEN DIE WAHL

A photograph of a dish featuring chicken roulades, zucchini, and peas. The chicken is rolled and sliced into rounds, showing a filling of zucchini and ricotta. It is served on a white plate with a green rim. The zucchini is spiralized and mixed with green peas. The plate is set on a wooden table with a green napkin, a glass of water, and a small jar of salt in the background.

Hähnchenrouladen  
mit Zucchini-Ricotta-Füllung  
Rezept Seite 61



## Fasan mit Kräutern in Aspik

### Für 4 Portionen

- 1–2 Schalotten • 1 Möhre
- 30 g Knollensellerie
- 400 g Fasanenfleisch (ohne Knochen) • 750 ml Geflügelfond
- ½ TL weiße Pfefferkörner
- 1–2 Wacholderbeeren
- 1 Nelke • Salz
- 1 Handvoll Gartenkräuter (z. B. Thymian, Petersilie, Rucola, Basilikum)
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 1–2 TL Weißweinessig
- 4 Scheiben Cocktailtomate

**1.** Die Schalotten abziehen, die Möhre und den Sellerie schälen, putzen, alles in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch abrausen. **2.** Gemüse und Fleisch in einen Topf geben. Den Fond angießen, Gewürze zufügen, alles bei kleiner Hitze abgedeckt ca. 35 Minuten garen. Dann alles durch ein Sieb gießen, dabei den Garsud auffangen und diesen abkühlen lassen.

**3.** Die Kräuter abrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, grob hacken oder zerzupfen.

**4.** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

**5.** Den Garsud erneut durch ein feines Sieb oder Passiertuch gießen und 500 ml abmessen. Sud leicht erwärmen, Essig zufügen und den Sud abschmecken.

**6.** Die Gelatine gut ausdrücken, in den Sud geben und darin auflösen. Dann die Flüssigkeit wieder leicht abkühlen lassen.

**7.** Inzwischen je 1 Tomatenscheibe in 4 kleine Pastetenformen legen. Fleisch mit Kräutern mischen und darauf verteilen. Den Garsud darübergießen, in ca. 4 Stunden im Kühlschrank erstarren lassen.

**8.** Zum Servieren die Förmchen leicht erwärmen und die Pasteten aus der Form stürzen. Nach Wunsch mit halbierten Cocktailtomaten garniert servieren.



## Puten-Hackfleisch-Bällchen in Currysoße

### Für 4 Portionen

- 800 g Putenbrust • 1 Ei
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- ca. 60 g Semmelbrösel
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 EL gelbe Currypaste
- 500 ml Geflügelbrühe
- 200 g Sahne
- 150 g Erbsen
- 2 EL gehackte Petersilie

**1.** Das Fleisch abrausen, trocken tupfen und sehr fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Ei, dem Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und evtl. Semmelbröseln zu einer gut formbaren Masse verkneten. Mit angefeuchteten Händen Bällchen daraus formen.

**2.** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rund-

herum in 2–3 Minuten goldbraun anbraten. Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Für die Soße die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig schwitzen. Die Currypaste kurz mitschwitzen, dann mit der Brühe und der Sahne ablöschen.

**4.** Die Erbsen zufügen und alles ca. 10 Minuten leise köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Bällchen in die Soße geben und darin in ca. 8 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen.

**5.** Die Bällchen mit der Soße auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit der Petersilie bestreuen und servieren. Nach Wunsch Basmatireis oder knuspriges Baguette dazu reichen.







## Hähnchenkeulen & Gemüse aus dem Ofen mit Dip

### Für 4 Portionen

#### Für Fleisch & Gemüse:

- 500 g Möhren
- 2 große Stangen Porree
- 8 Hähnchenunterkeulen (alternativ 4 ganze Keulen)
- Salz, Pfeffer
- 3–4 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Msp. Chiliflocken
- 40 ml Weißwein

#### Für den Dip:

- 150 g Joghurt • 1 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Bräter oder eine Bratreine mit Backpapier auslegen.

**2.** Die Möhren schälen, je nach Dicke längs halbieren oder vier-

teln und in 6–7 cm lange Stücke schneiden. Den Porree putzen, abbrausen und schräg in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Keulen abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. 2 EL Öl mit dem Paprikapulver und den Chiliflocken verrühren.

**3.** Das Gemüse im Bräter verteilen, salzen, pfeffern. Die Keulen darauf verteilen und mit Würzöl bepinseln. Gemüse mit übrigem Öl und Wein beträufeln und alles im Ofen ca. 40 Minuten garen.

**4.** Inzwischen den Joghurt mit dem Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Die Keulen mit dem Gemüse und dem Dip servieren. Dazu schmecken warmes Fladenbrot, Baguette oder Reis.



## Hähnchen-Gemüse-Taschen

### Für 4 Portionen

#### Für den Teig:

- 350 g Mehl • 150 g kalte Butter (in Stückchen) • 3 Eier
- 1 TL Backpulver • ½ TL Salz

#### Für die Füllung:

- 1 Möhre • Salz • 80 g TK-Erbsen
- 80 g Mais (Dose) • 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen • 1 kl. rote Chilischote • 250 g Hähnchenbrustfilet • 2 EL Olivenöl
- Pfeffer • 120 g Schmand
- 3 EL geriebener Parmesan

**1.** Für den Teig Mehl, Butter, 2 Eier, Backpulver und Salz vermengen, krümelig hacken, dann glatt kneten. Den Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kühlen.

**2.** Für die Füllung Möhre schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Die Erbsen zufügen, alles weitere 4–5 Minuten garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

**3.** Den Mais abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chili abbrausen, putzen und klein würfeln.


**4.** Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili darin hell anschwitzen, dann in eine Schüssel geben. Das Fleisch im verbliebenen Öl unter Wenden 6–8 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

**5.** Das Fleisch in kleine Würfel schneiden, mit dem Gemüse in die Schüssel geben. Mit Schmand und Käse gut vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

**7.** Den Teig auf bemehlter Fläche ca. 3 mm dünn ausrollen, in 12–14 cm große Quadrate schneiden, auf jedes je 2 EL Füllung geben. Ei verquirlen, Teigränder damit bestreichen. Die Quadrate zusammenklappen, die Ränder andrücken und mit den Zinken einer Gabel eindrücken. Die Teigtaschen auf das Blech legen, mit verquirltem Ei bestreichen und 25–30 Minuten backen.





Putenbrustrouladen  
mit Paprikafüllung  
Rezept Seite 61

*Ob Paprika, Möhren oder Mais*  
GEMÜSE IST IMMER DABEI



# Pute, Dill & Gurke EIN FEINES TRIO

## Putengeschnetzeltes mit Dill-Senf-Gurken

### Für 4 Portionen

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 800 g Bio-Schmorgurken • 2 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer • 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL mittelscharfer Senf • 100 g Sahne
- 1 Handvoll Dill • 1 TL Speisestärke

**1.** Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Gurken abbrausen, streifig schälen, längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch quer in Streifen schneiden.

**2.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise ca. 5 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**3.** Die Gurke im Bratfett kurz anbraten, mit der Brühe ablöschen, den Senf unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Sahne angießen und weitere ca. 3 Minuten köcheln.

**4.** Den Dill abbrausen, trocken schütteln und bis auf einige Spitzen fein hacken. Fleisch in die Pfanne geben. Die Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, die Soße damit leicht binden. Alles ca. 2 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dillspitzen garniert servieren. Dazu passt Reis.



## Zitronen-Knoblauch-Hähnchen



### Für 4 Portionen

- 3 EL Olivenöl • 1 Hähnchen (ca. 1,4 kg, küchenfertig)
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 2 Bio-Zitronen • 2 frische Knoblauchknollen • Salz, Pfeffer
- 400 g kleine, junge Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel • 4 Schalotten
- 300 g Kirschtomaten (an der Rispe) • 1 EL Honig
- ½ Handvoll Rucola

**1.** Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Bräter mit 1 EL Öl austreichen.

**2.** Hähnchen innen und außen abbrausen, trocken tupfen. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Die Zitronen heiß abbrausen, trocken reiben. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden. Eine Knoblauchknolle in Zehen teilen, diese abziehen.

**3.** Das Hähnchen innen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rosmarin, Zitronenscheiben und Knoblauchzehen füllen. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen, die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Hähnchen außen salzen, pfeffern, in den Bräter legen.

**4.** Die Kartoffeln gründlich abbrausen, trocken tupfen und um das Hähnchen verteilen. Die Zwiebel abziehen und in dünne Spalten schneiden. Die übrige Knoblauchknolle von den Hüllblättern befreien und quer halbieren. Die Schalotten abziehen. Zwiebeln, Knoblauch und Schalotten zwischen die Kartoffeln legen.

**5.** Tomaten vorsichtig abbrausen, damit sie sich nicht von der Rispe lösen, trocken tupfen, auf den Kartoffeln verteilen. Alles mit 1 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl mit Zitronen-

schale und -saft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Hähnchen damit einpinseln. Das Hähnchen im Ofen ca. 1 Stunde braten, dabei öfter mit der Zitronen-Honig-Mischung und etwas Wasser beträufeln.

**6.** Rucola abbrausen und trocken schütteln. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Rucola garniert servieren.

## Hähnchenrouladen mit Zucchini-Ricotta-Füllung



### Für 4 Portionen

- 350 g TK-Erbsen • Salz
- 1 Scheibe Toastbrot
- 3–4 Zweige Thymian
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 junge Zucchini
- 100 g Ricotta
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 Eigelb • Pfeffer • Paprikapulver (oder Cayennepfeffer)
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g) • 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

**1.** Erbsen 3–4 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2.** Das Brot evtl. entrinden und zu Bröseln zerkleinern. Den Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Frühlingszwiebel abbrausen, putzen, in feine Würfel schneiden. Die Zucchini abbrausen, putzen und längs in feine Scheiben hobeln.

**3.** Ricotta, Toastbrösel, Thymian, Frühlingszwiebeln, Käse und Eigelb vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**4.** Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, längs einschneiden, auseinanderklappen und plattieren. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, mit einigen Zucchinis Scheiben belegen und je ¼ der Ricottamasse darauf verstreichen.

**5.** Das Fleisch zu Rouladen einrollen, mit Küchengarn umwickeln, rundherum salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen ringsum in 8–10 Minuten goldbraun braten.

**6.** Das übrige Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Übrige Zucchini darin 2–3 Minuten unter Wenden andünsten. Dann die Erbsen zufügen und kurz mit erhitzen. Den Knoblauch abziehen und hinzupressen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Rouladen in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse servieren.

## Putenbrustrouladen mit Paprikafüllung



### Für 4 Portionen

- 4 Putenschnitzel (küchenfertig, à ca. 160 g)
- 100 g Frischkäse • Salz, Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- ½ Zucchini • 2 EL Pflanzenöl

**1.** Die Schnitzel abbrausen, trocken tupfen, einzeln in einen Gefrierbeutel legen, mit einem Plattier-eisen flach klopfen. Das Fleisch mit dem Frischkäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Paprika abbrausen, halbieren, entkernen, in Streifen schneiden. Zucchini abbrausen, der Länge nach halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Schnitzel mit den Paprika- und Zucchinistreifen belegen, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

**3.** Das Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Rouladen darin rundherum goldbraun anbraten. Hitze reduzieren und das Fleisch in ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden zu Ende garen. Dazu passt ein Hirtensalat und Joghurt dip.

## Gefüllte Hähnchenbrust



### Für 4 Portionen

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g) • 4 Scheiben Grana Padano (oder anderer Hartkäse)
- 8 Scheiben Mailänder Salami
- Salz, Pfeffer
- 500 ml passierte Tomaten (Dose) • 100 g Sahne
- 2 EL Tomatenmark
- ½ TL getr. Oregano

**1.** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform bereitstellen.

**2.** Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen. In jedes Filet seitlich eine tiefe Tasche einschneiden. Das Fleisch mit je 1 Scheibe Käse sowie 2 Scheiben Salami füllen und evtl. die Fleischtasche mit einem Zahnstocher verschließen. Das Fleisch von außen mit Salz und Pfeffer würzen, dann in die Pfanne oder in die Form legen.

**3.** Die Tomaten, die Sahne und das Tomatenmark in einen hohen Topf geben und pürieren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Dann kurz aufkochen und über das Fleisch gießen. Das Fleisch im Ofen ca. 30 Minuten garen, bis es sich auf leichten Druck hin stramm anfühlt. Dazu passen Ofenkartoffeln.

**Appetit auf mehr? Viele weitere tolle Rezept-Ideen mit Huhn, Pute & Co., dazu ein großes Extra „Ostern“ finden Sie in „mein schönes Land Edition“.** Die aktuelle Ausgabe gibt's jetzt für 4,95 Euro im Handel





## Hähnchen-Zitronen-Spieße mit Joghurt-Dip

### Für 4 Portionen

#### Für die Spieße:

- 4 Hähnchenbrustfilets (à 140 g)
- 2 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian
- Cayennepfeffer • 2 ½ Bio-Zitronen

#### Für den Dip:

- 200 g griechischer Joghurt
- fein abger. Schale & Saft von ½ Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer

**1.** Für die Spieße einen Grill anheizen. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer, Thymian und 1 Prise Cayennepfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen.

**2.** Die Zitronen heiß abbrausen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch abwechselnd mit den Zitronenscheiben auf Metallspieße stecken. Den Grillrost leicht ölen, evtl. die Zitronen ebenfalls mit Öl einpinseln. Die Spieße unter Wenden 7–10 Minuten grillen.

**3.** Inzwischen für den Dip Joghurt mit Zitronenschale und -saft in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch abziehen und hinzupressen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, verrühren.

**4.** Die Spieße auf eine Platte legen, mit etwas Pfeffer und Cayennepfeffer bestreuen und nach Wunsch mit Minze garniert servieren. Den Dip mit Pfeffer übermahlen und dazu reichen.

Mit Dip & Kräutern  
WIE IM URLAUB



# 6x Meine gute Landküche und der Wasserkocher von Ariete für nur 69 €!

## Ein absolutes Highlight

in Ihrer Küche oder auf Ihrem Frühstückstisch.

Exklusives, stilvolles und edles Vintage-Design

kombiniert mit moderner Technik.

Die nostalgische Form ist einer alten

Kaffeekanne nachempfunden.

Fassungsvermögen: 1,7 l.

Wählen Sie Ihre Wunschfarbe:

creme (AJ33), mintgrün (AJ34) oder hellblau (AJ35).



mintgrün



hellblau

Der Differenzbetrag von 39,30 € zum aktuell gültigen Abo-Preis  
von 29,70 € wird ggf. per Nachnahme erhoben.



Sie  
sparen über  
**30 %**

## meine gute Landküche -Sparpaket:

6 Ausgaben Meine gute Landküche	29,70 €
Wasserkocher	69,95 €*
Regulärer Preis	<del>99,65 €</del>
Ihre Ersparnis	30,65 €
<b>Gesamtpaket nur</b>	<b>69 €</b>

\*UVP des Herstellers

**Gleich bestellen: +49 (0) 18 06/93 94 00 77**

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

**www.landkueche-abo.de**

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

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

Auslandskonditionen auf Anfrage. Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die Aktionsnummer 643 343 E02/G02 an.





**Mädels mit Geschmack**  
Die Schwestern und Brau-  
meisterinnen Gisi (rechts)  
und Monika Meinel-Hansen  
aus Hof führen die Familien-  
brauerei in die Zukunft



# BIERBRAUEN *ist hier Frauensache*

In einem kleinen Familienbetrieb im oberfränkischen Hof bringen zwei Schwestern die Braukessel zum Brodeln

Ein schwerer, süßlich-erdiger Duft liegt in der Luft. Gisela, „Gisi“, Meinel-Hansen öffnet die Luke des Braukessels und sieht in den dicken Bauch hinein, in dem die Maische, ein Gemisch aus Wasser und Malz, bei 72 Grad köchelt. „Hier verwandelt sich gerade Stärke in Zucker – der erste Schritt zum Lieblingsgetränk der Bayern“, erklärt die 32-jährige Oberfränkin.

Frauenpower lautet die Devise seit fünf Jahren in der Meinel-Brauerei. Mit ihrer zwei Jahre jüngeren Schwester Monika hat Gisi in dem 16-Mann-Betrieb das Sagen. Offiziell steht Mama Gisela noch an der Spitze der Familienbrauerei und Papa und Braumeister Hans-Joachim berät seine Töchter in fachlichen Belangen. „In den nächsten Jahren setzen sich unsere Eltern endgültig zur Ruhe“, erklärt Gisi.

Frauen, die brauen – vom alten Ägypten bis zum späten Mittelalter zählte die Herstellung von Bier zu den hausfraulichen Pflichten. Mit der Kommerzialisierung übernahmen die Männer das Kommando. Doch seit 20 Jahren erobern sich Frauen die Domäne langsam wieder zurück. So leiten in Detmold die Schwestern Friederike und Simone gemeinsam mit Mutter Renate die Traditionsbrauerei Strate und in Gräfenberg steht Elfriede Hofmann in fünfter Generation an der Spitze der Brauerei Hofmann. Für die Meinel-Schwestern ist die Geschlechterfrage Nebensache. „Egal, ob ein Mann braut oder eine Frau – Hauptsache, das Bier schmeckt“, erklärt Gisi bestimmt.

Bereits in zwölfter Generation führen die beiden Braumeisterinnen nun die Familien-



tradition fort. „Das Handwerk wurde uns in die Wiege gelegt. Als Kinder haben wir im Sudhaus gespielt und später das ein oder andere Glas probiert“, sagt Gisi und lacht.

Für ihre Schwester Monika stand schon nach der Realschule fest, dass sie in die Fußstapfen des

Vaters treten möchte. Gisi brauchte länger. Nach dem Abitur folgte eine Brauereilehre, danach studierte sie Getränketechnologie, ausgerechnet im Rheingau, einer Weinhochburg. Doch schon drei Semester später lockte sie die Sehnsucht nach dem Bierbrauen zurück nach Hof und sie entschied sich, wie schon zuvor ihr Vater und ihre Schwester, für die Meisterausbildung. „Bier ist ein ehrliches und vielseitiges Produkt, obwohl es nur aus vier Zutaten besteht“, erklärt sie ihre Faszination.

Malz, Hefe, Wasser, Hopfen – mehr darf ein Bier nicht enthalten. So besagt es das deutsche Reinheitsgebot, das der bayerische Herzog Wilhelm IV. aus der Not heraus im April 1516 erließ. Der Grund: Im

Süden fügten viele Brauer ihrem Bier Gewürze und Kräuter zu, die Übelkeit und Kopfschmerzen auslösten. Und so mancher Wirt verwässerte das Getränk auch für mehr Profit. Hingegen galt das Bier aus Norddeutschland als qualitativ hochwertig. Um die Panscherei zu unterbinden und konkurrenzfähig zu bleiben, initiierte der Herrscher das Reinheitsgebot, das über 500 Jahre später immer noch gilt.

Nirgendwo wird mehr Bier gebraut als in Deutschland. Jährlich produzieren die derzeit mehr als 1 500 Brauereien im Land 95 Millionen Hektoliter. Beeindruckende 5 000 verschiedene Biersorten soll es geben, schätzt der Deutsche Brauer-Bund (DBB). Pils, Altbier, Kölsch, Export, Weizen, Helles und Dunkles sind die gängigsten. Dabei ist das Pils am beliebtesten.

Bei der Herstellung wiederum kommen nur zwei Verfahren zum Einsatz. Alt, Kölsch oder Weizenbier brauen bei Temperaturen unterhalb von 20 Grad. Während des Brauens setzt sich die Hefe an der Oberfläche ab, weshalb die Biere als obergärig bezeichnet werden. Bei den untergärigen Sorten wie Hellem, Export oder Pils sinkt die Hefe auf den Boden und gärt unterhalb von zehn Grad. >

## Neue Ideen fürs Sudhaus

Gisi Meinel-Hansen (32) hat ein Fenster in die Zukunft aufgestoßen: Mit ihrer Schwester und zwei Freundinnen entwickelte sie ein Bier extra für Frauen: „Holla die Bierfee“ hat 7 Prozent – und wird wie ein Aperol getrunken. Das Sudhaus (rechts) gehört zum rund 300 Jahre alten Familienbetrieb







Bleibt die Frage: Wie lassen sich die vielen verschiedenen Geschmacksnuancen beim Bier erklären? „Dafür sind Hopfen und Hefe zuständig“, so Gisi. „Der Hopfen, die Seele des Biers, bringt die Würze. Je mehr man hinzugibt, desto intensiver schmeckt das Bier. Die Hefe sorgt für das Bouquet. Von ihr gibt es mehr als 700 Sorten“, sagt sie, während sie vom Sudhaus eine Etage tiefer in den Gärkeller geht. In den meterhohen Tanks waltet die Hefe ihres Amtes und wandelt Zucker in Alkohol um. „Etwa eine Woche dauert es, bis 60 Prozent des Zuckers vergoren sind. Anschließend lagert das Bier fünf Wochen, dann wird es in Flaschen abgefüllt.“

An einem der Gärtanks steht Schwester Monika und zapft eine Probe. Das Zwickeln gehört zu den wichtigsten Aufgaben eines Braumeisters, dabei kontrolliert er mit allen Sinnen den Reifeprozess des Biers. Aufmerksam begutachtet Monika die goldgelbe Farbe des Pils, riecht daran, nimmt schließlich einen Schluck und nickt zufrieden. Ihre Liebessorte aber ist eine andere. „Im Sommer trinke ich spritziges Weizenbier. Auch in der Küche kommt es zum Einsatz. Drei Esslöffel davon pepen jedes Salatdressing auf. Oder zwei, drei Kugeln Zitronensorbet in ein Glas geben und mit Weißbier aufgießen, schmeckt köstlich.“

Alexandra Pfeffer



### MEINEL BRÄU

Brauerei und Verkauf: Alte Plauener Str. 24, 95028 Hof, ☎ 092 81 / 35 14, [meinel-braeu.de](http://meinel-braeu.de)

In den Tanks verwandelt die Hefe den Zucker in Alkohol. Monika nimmt eine Probe und kontrolliert, wie weit der Gärprozess fortgeschritten ist



Malz, Hefe, Wasser und Hopfen sind die Zutaten eines jeden Biers





**Ein Betrieb** mit Geschichte: Seit 1731 existiert die Brauerei im oberfränkischen Hof. Noch vor 100 Jahren wurde der Gerstensaft mit der Pferdekutsche zum Kunden gebracht. Heute gibt es die Biere der Brauerei auch online zu kaufen (z. B. [biershop-bayern.de](http://biershop-bayern.de)). Rechts nimmt Gisi eine Probe, kontrolliert den Reifeprozess des Biers, riecht daran, prüft die Farbe, nimmt schließlich einen Schluck und nickt zufrieden



## Ein Näschen für FEINE BIERKULTUR

### Senfsuppe mit Altbier

#### Für 2 Portionen

- 1 rote Zwiebel • ½ Stange Porree • 1 EL Butter
- 1 EL Mehl • ca. 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Altbier (alternativ Gemüsebrühe) • 200 g Sahne
- 1 EL scharfer Senf • 1 EL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer • 1 EL gehackte Petersilie

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Porree putzen, gut abbrausen und in Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Porree darin andünsten, dann mit Mehl bestäuben. Brühe und Bier unter Rühren angießen. Alles einmal aufkochen, dann ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Sahne sowie beide Senfsorten einrühren und alles nochmals erhitzen, evtl. etwas Brühe zufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit der Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt gebuttertes Landbrot.

**Info:** Biersuppen gibt es seit dem Mittelalter in regional unterschiedlichen Varianten. Sie wurden z. B. als Stärkung für Kranke zubereitet, bei Begräbnissen oder Kindstaufen gereicht und bis ins 19. Jahrhundert zum Frühstück gegessen. Bier galt als nahrhaft und wurde in vielen Haushalten selbst gebraut. Je nach Region bereitete man die Suppe mit unterschiedlichen Biersorten zu. Auch Eier, eingeweichtes Brot, Mehl, Zucker, Salz und Gewürze wurden verwendet – je nachdem, was verfügbar war und schmeckte.





# BIER WÜRZT

## Deftiges & Süßes

### Krustenbraten mit Biersoße

#### Für 6 Portionen

• 1 TL Kümmel • ½ TL getr. Majoran • 2 Knoblauchzehen • ca. 1 EL neutrales Pflanzenöl • 1,2 kg Schweinebraten mit Schwarte (z. B. Schulter) • Salz • 1 Bund Suppengrün (Möhre, Porree, Knollensellerie, Petersilienwurzel, 1–2 Stiele Petersilie) • 2 Zwiebeln • 375 ml helles Bier • Pfeffer

1. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Kümmel hacken, Majoran zerreiben, Knoblauch abziehen und pressen. Alles mit dem Öl verrühren. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

2. Den Braten rundherum salzen und mit dem Würzöl einreiben. Mit der Schwarte nach unten in einen Bräter legen und 400 ml heißes Wasser angießen. Den Braten im Ofen im unteren Drittel ca. 20 Minuten garen.

3. Inzwischen das Suppengrün abbrausen, putzen und klein würfeln. Die Petersilienstiele ganz lassen. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken.

4. Den Braten wenden, Suppengrün und Zwiebeln darum verteilen. Alles ca. 1 Stunde und 40 Minuten weiterbraten, dabei die Kruste dreimal mit jeweils 3 EL Bier begießen, damit sie knusprig wird. Evtl. noch etwas Wasser angießen.

5. Den Braten aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Die Petersilienstiele aus dem Bräter nehmen. Das übrige Bier in den Bräter gießen. Das Suppengrün samt der Flüssigkeit pürieren und evtl. passieren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Den Braten quer zur Faser in Scheiben schneiden, mit Soße und z. B. Semmelknödeln auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu schmeckt Bier.



### Apfelküchlein mit Bierteig

#### Für 10 Stück

• 3 säuerliche Äpfel • 1–2 TL Zitronensaft • 2 EL Rum • 2 Eier  
• 120 g Mehl • 1 Prise Salz • 2 EL Zucker • 125 ml helles Bier • Frittierfett

1. Die Äpfel schälen und die Kerngehäuse mit einem Apfelkernausstecher entfernen. Dann die Äpfel in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden und diese sofort mit Zitronensaft und Rum vermengen.

2. Die Eier trennen. Eigelbe, Mehl, Salz, Zucker und Bier verrühren. Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

3. Das Fett in einem weiten Topf oder einer hohen Pfanne auf 175 Grad erhitzen. Die Apfelringe in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und vorsichtig in das heiße Fett geben, sodass sie an der Oberfläche bedeckt sind. Die Küchlein ca. 1 Minute ausbacken, dann wenden und nochmals ca. 1 Minute backen, bis sie goldgelb und knusprig sind. Die Küchlein aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Küchlein nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren. Dazu passt Vanillesoße oder -eis.



# Jetzt neu!

*Wohnen & Garten* **Landhaus**

## Deko & Ideen

**SELBER-MACHEN**  
OSTERN WIRD NATÜRLICH DEKORIERT

*Lustige Eierwärmer aus alten Jeans*

*Schöne Stoffe aus Skandinavien*

*Wir binden fröhliche Frühlingssträuße*

**HEITER MIT WOLKEN** Himmlische Accessoires fürs Zuhause  
**KREATIVES FÜR GÄRTNER** Hochbeet bauen & Pflanztaschen nähen  
**MIT & NÜTZLICH** Nachhaltige Produkte und Ideen für den Alltag

Preisliste:  
März/April  
2/2020 - Deutschland 3,90 €  
Frankreich 4,40 € - Österreich 4,40 €  
Schweiz 7,00 sfr - Benelux 4,40 €  
Italien 4,40 € - Slowakei 5,20 €  
Slowenien 5,20 €

Ab sofort  
im Handel

## 2 AUSGABEN ZUM KENNENLERNEN FÜR NUR 5 EURO!

Bestellen Sie Ihr Angebot einfach per Telefon 0 18 06/93 94 00 84\* oder online [www.wohnen-abo.de](http://www.wohnen-abo.de)

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

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

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



# NUR DAS BESTE *aus gesunder Milch*

Kuh, Schaf oder Ziege liefern die Basis für feine  
Süßspeisen oder Pikantes aus Topf oder Ofen

Alles wird gut!  
Aus Milch lassen sich viele  
Produkte herstellen:  
von Quark über Joghurt  
bis zu würzigem Käse





## Quarkpudding mit Kirschkompott

### Für 6 Portionen

#### Für das Kompott:

- 250 ml roter Traubensaft
- 1 EL Speisestärke
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 kleine Zimtstange
- 300 g Sauerkirschen (entsteint, aus dem Glas, abgetropft)

#### Für den Pudding:

- 60 g gehäutete Mandeln
- 2 EL Zucker • 120 g Butter
- ½ Vanilleschote
- 90 g Puderzucker
- 5 Eier (Gr. M) • 100 g Quark
- 30 g Mehl • Puderzucker zum Bestäuben

**1.** Für das Kompott 1 EL Saft mit der Stärke verrühren. Übrigen Saft mit Vanillezucker und Zimt aufkochen. Angerührte Stärke unterrühren, aufkochen. Die Kirschen zufügen, abkühlen lassen.

**2.** Für den Pudding die Mandeln grob hacken. Zucker mit 2 EL Wasser in einer kleinen Pfanne karamellisieren lassen. Mandeln mit 1 TL Butter zufügen und untermischen. Die Masse auf Backpapier verstreichen, abkühlen lassen. Dann in Stücke brechen, im Blitzhacker hacken.

**3.** Den Backofen mit einem tiefen Blech auf 170 Grad Umluft vorheizen. Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen. Mit übriger Butter und Puderzucker in eine Schüssel geben und in ca. 5 Minuten cremig schlagen. Die Eier trennen.

Eigelbe nacheinander unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Quark untermischen. Mandelkaramell mit Mehl mischen und unterrühren.

**4.** 6 ofenfeste Gläser (à 150 ml) fetten. In jedes Glas einen Streifen Backpapier geben, der über den Rand hinausragt. Das Eiweiß nicht ganz steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

**5.** Die Quarkmasse auf die Gläser verteilen. Die Gläser auf das Blech im Ofen setzen. So viel kochendes Wasser angießen, dass die Gläser ca. 2 cm hoch im Wasser stehen. Puddinge in 35–40 Minuten stocken lassen, nach 10 Minuten die Ofentemperatur auf 150 Grad reduzieren. Quarkpuddinge mit Puderzucker bestäuben und heiß oder lauwarm mit dem Kompott servieren.





## Quarkcreme mit Äpfeln

### Für 4 Portionen

- 2–3 Äpfel
- 2–3 TL Butter
- 2–3 EL Zucker
- 50 ml Apfelsaft
- 2–3 EL Haferflocken
- 250 g Quark
- 150 g Joghurt

**1.** Die Äpfel schälen und vierteln, dabei die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. 1 TL Butter in einer schweren Pfanne erhitzen, die Äpfel darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit dem Saft ablöschen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Äpfel abkühlen lassen.

**2.** Die übrige Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Haferflocken darin unter Wenden rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

**3.** Quark mit Joghurt verrühren, auf 4 Gläser verteilen. Die Äpfel daraufgeben und mit den Haferflocken bestreut servieren.

## Zitrus-Muffins

### Für 12 Stück

- 350 g Mehl • fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 125 g griech. Joghurt (alternativ Sahnejoghurt, 10 % Fett)
- 80 ml Milch • 1 Ei (verquirlt)
- 100 g Butter (geschmolzen, wieder abgekühlt) • 175 g Zucker
- 25 ml frischer Zitronensaft
- 50 g Puderzucker

**1.** Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Mulden eines Muffin-Blechs fetten.

**2.** Mehl in eine Schüssel sieben, Orangenschale (bis auf 1 TL) untermischen. Joghurt, Milch, Ei, Butter und Zucker mit einem Handrührgerät unter den Mehlmix rühren. Den Teig in die Muffin-Mulden geben und ca. 20 Minuten backen (Stäbchenprobe). Die Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**3.** Zitronensaft und Puderzucker zu einem zähen Guss verrühren. Diesen über die Muffins verteilen, die übrige Orangenschale darüberstreuen. Den Guss trocknen lassen.



## Gut zu wissen

**Saure Sahne** entsteht durch Zugabe von Milchsäurebakterien aus Sahne. Sie schmeckt fein säuerlich, ist feincremig und enthält bis zu 10 Prozent Fett. In heiße Gerichte erst kurz vor dem Servieren untermischen, sie flockt sonst aus.

**Sauerrahm** oder auch

**Schmand** ist mit 20 bis 30 Prozent Fett der gehaltvolle Verwandte der sauren Sahne. Er wird genauso produziert, ist stichfest und milder. Sauerrahm ist hitzebeständiger und darf kurze Zeit mitgaren.

**Crème fraîche**, das französische Sauerrahm-Produkt, enthält ca. 30 Prozent Fett und darf mitkochen. Sie schmeckt sanft und säuerlich.



**Naturjoghurt** wird aus Milch und Milchsäurebakterien in verschiedenen Fettstufen zubereitet: aus entrahmter Milch (max. 0,5 %), fettarm (max. 1,5 %), Vollmilch (ca. 3,5 %), Sahne (mind. 10 %). Er ist stichfest oder cremig.

**Speisequark** wird aus pasteurisierter Magermilch hergestellt. Je nach gewünschtem Fettgehalt wird Sahne untergerührt. Magerstufe (unter 10 % Fett i. Tr., entspricht ca. 0,2 g Fett/100 g), Halbfettstufe (20 % Fett i. Tr. = ca. 5 g Fett/100 g), Sahnequark (40 % Fett i. Tr. = ca. 10 g Fett/100 g).



# CREMIGES & FLUFFIGES

## *für alle, die Süßes lieben*

### **Topfen- Palatschinken**

#### **Für 4 Portionen**

##### **Für den Teig:**

- 150 g Mehl
- 275 ml Milch • 2 Eier
- 40 g Zucker • 1 Prise Salz
- 2–3 EL Butterschmalz

##### **Für die Füllung:**

- 50 g Rosinen • 4 cl Rum
- 2 EL weiche Butter
- 4 EL Zucker • 1 EL Vanillezucker
- 2 Eier • 250 g Topfen (oder gut abgetropfter Magerquark)
- fein abgeriebene Schale & Saft von 1 Bio-Zitrone

##### **Für den Guss:**

- 250 ml Milch
- 3 EL Crème fraîche
- 2 Eigelb • 1 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- Puderzucker

**1.** Für den Teig Mehl mit Milch, Eiern, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Je etwas Schmalz in eine beschichtete Pfanne geben. Den Teig darin portionsweise zu 6–8 dünnen Pfannkuchen ausbacken.

**3.** Für die Füllung Rosinen in Rum einweichen. Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier trennen. Eigelbe mit dem Topfen verrühren, mit Zitronenschale, -saft und abgetropften Rosinen zur Buttercreme geben. Eiweiß sehr steif schlagen und unterheben.

**4.** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform fetten.

**5.** Die Pfannkuchen mit Topfencreme bestreichen, aufrollen und nebeneinander in die Form legen.

**6.** Für den Guss Milch mit Crème fraîche, Eigelben, Zucker sowie Vanillezucker verquirlen und über die Pfannkuchen gießen. Diese im Ofen ca. 25 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.





HAUSGEMACHT

# KRÄUTER & LEICHTES *für Kalorienbewusste*





## Kräuterquark mit Pellkartoffeln

### Für 4 Portionen

- 50 g Magerquark
- 200 g Schmand
- 2–3 EL Mineralwasser
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill • Salz, Pfeffer
- ca. 800 g Pellkartoffeln (gegart)

1. Den Quark mit dem Schmand, dem Wasser und dem Zitronensaft cremig rühren.

2. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, vom Dill die Spitzen abpfeifen. Die Kräuter unter den Quark heben und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quark mit Kartoffeln servieren.

## Rundum gesund

Quark und junge Kartoffeln sind zusammen unschlagbar. Das einfache Gericht ist kalorienarm, gesund, preiswert und wunderbar wandelbar. Die Kartoffeln können mit Kümmel, Meersalz oder Piment gegart werden. Der Quark lässt sich mit Kräutern verfeinern. Kartoffeln und Quark enthalten neben Vitaminen und Mineralien hochwertige Eiweißbausteine, die sich aus ernährungswissenschaftlicher Sicht optimal ergänzen. Passt außerdem perfekt dazu: Leinöl. Das kalt gepresste Öl aus Flachspflanzen hat ein nussiges Aroma und enthält hochwertige Fettsäuren.



## Frischkäse- Dressing

### Für ca. 250 ml

- 150 g cremiger Ziegenfrischkäse
- 75 g saure Sahne
- 2 EL Weißweinessig
- 2–3 EL Sahne • 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer • 2 Stiele Estragon

Den Frischkäse, saure Sahne, Essig, Sahne und Öl pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Estragon abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abpfeifen, fein hacken und unter das Dressing mischen. Schmeckt zu Blattsalaten, Spinat-, Gurken- oder Tomatensalat ebenso wie zu Ofengemüse.

## Joghurt- Zitronen-Dressing

### Für ca. 175 ml

- 150 g Joghurt • 2 EL Olivenöl
- fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Zitrone • 2 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • 2–3 EL gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Dill, Basilikum, Minze, Melisse)

Joghurt, Öl, Zitronenschale und -saft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter unterrühren. Das Dressing evtl. mit schwarzem Pfeffer übermahlen.

## Hausgemachte Butter

### Für ca. 200 g

- 200 g Sahne • 2 EL Crème fraîche

1. Sahne und Crème fraîche max.  $\frac{2}{3}$  hoch in ein sauberes, trockenes Schraubdeckelglas geben. Das Glas gut verschließen. So lange kräftig schütteln, bis sich ein Klumpen gebildet hat (10–15 Minuten).

2. Die abgesetzte Buttermilch abgießen. Die gleiche Menge kaltes Leitungswasser in das Glas füllen. Erneut schütteln. Den Vorgang wiederholen, bis das Wasser nach dem Schütteln klar bleibt.

3. Das Wasser abgießen, bis nur noch die Butter im Glas bleibt. Diese aus dem Glas nehmen und kneten, bis kein Wasser mehr austritt.







# WÜRZIGES für Genießer

## Kartoffel-Käse-Suppe mit Speck

### Für 4 Portionen

- 80 g geräucherter Bauchspeck
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 1–2 EL Rapsöl • ca. 600 ml Fleischbrühe • 200 g Sahne
- 100 g geriebener Käse (z. B. Bergkäse)
- gemahlener Kümmel
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

**1.** Den Speck in Streifen schneiden. Kartoffeln sowie Sellerie schälen, Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und alles klein würfeln.

**2.** Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Speck darin goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Kartoffeln, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett im Topf kurz anschwitzen. Die Brühe sowie die Sahne angießen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

**4.** Die Zutaten fein pürieren, dann ca.  $\frac{2}{3}$  des Käses einrühren. Evtl. Brühe hinzufügen und die Suppe mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe in Tassen oder tiefe Teller füllen, mit dem übrigen Käse sowie dem Speck bestreuen und sofort servieren.

## Käsespätzle mit Röstzwiebeln

### Für 4 Portionen

- 440 g Spätzlemehl (Mehl mit Hartweizengrieß) • 8 Eier
- Salz • 4 Zwiebeln
- 100 g Bergkäse • 100 g mittelalter Gouda • 3 EL Butterschmalz
- 200 ml Gemüsebrühe • Pfeffer

**1.** 400 g Mehl in eine Schüssel geben und mittig eine Mulde formen. Eier und 1 Pr. Salz zufügen. Mit einem Kochlöffel zum glatten, zähflüssigen Teig schlagen. Abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, im übrigen Mehl wenden. Beide Käsesorten reiben.

**3.** Wasser in einem großen Topf aufkochen, salzen. Den Teig portionsweise mit Spätzlehobel oder -presse ins Wasser geben und 1–2 Minuten kochen, bis die Spätzle nach oben steigen. Herausheben, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und warm halten.

**4.** Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin in zwei Portionen knusprig braten.

**5.** Spätzle und Brühe in einer großen Pfanne erhitzen,  $\frac{1}{3}$  Zwiebeln untermischen. Käse zufügen, unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen, salzen, pfeffern. Mit übrigen Röstzwiebeln bestreut servieren.



## Kochen mit Käse

Zum **Überbacken** von Aufläufen und Gratins eignen sich würzige Käsesorten wie Bergkäse, Greyerzer, Emmentaler, Comté und Parmesan. Für junges Gemüse, Lasagne, Nudelauflauf, Cannelloni und Pizza aber milde Sorten wie Gouda, Butterkäse oder Mozzarella nehmen. Für **Soßen und Suppen** eignen sich weiche, leicht schmelzende Sorten, etwa Frischkäse, Brie, junge Schnittkäse, Schmelzkäse. Schnitt- oder Hartkäse reiben, in die handwarme Soße rühren und langsam unter Rühren erhitzen.





## Zwiebel-Quark-Kuchen

**Für 12–16 Stücke**

**Für den Teig:**

• 250 g Mehl • ½ TL Salz • 130 g kalte Butter  
(in Stückchen) • 1 Ei • 2 EL Weißweinessig  
• Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**Für den Belag:**

• 2 kleine Zwiebeln • 120 g Schinkenspeck  
• 1 EL Butter • 1 Bund Schnittlauch  
• 8 Zweige Majoran • 80 g Greyerzer  
• 4 Eier • 500 g Magerquark • Salz,  
Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss

**1.** Für den Teig Mehl mit Salz auf eine Arbeitsfläche häufeln und mittig eine Mulde formen. Die Butter auf dem Mehlsrand verteilen. Ei und Essig in die Mulde geben. Alles mit einem gro-

ßen Messer zerhacken, dann mit den Händen zügig zu Bröseln zerreiben und diese glatt verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

**2.** Für den Belag die Zwiebeln abziehen und wie den Speck fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebeln darin goldbraun andünsten. Den Speck zufügen, unter Rühren mitdünsten, bis er leicht bräunt. Anschließend die Mischung abkühlen lassen.

**3.** Die Kräuter abrausen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Majoranblättchen fein hacken. Käse reiben.

**4.** Den Backofen auf ca. 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Spring- oder Tarteform (ø 26 cm) fetten.

**5.** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Den Teig 20 Minuten vorbacken. Dann das Backpapier samt der Hülsenfrüchten entfernen.

**6.** Inzwischen 1 Ei trennen. Eigelb und 3 Eier mit Quark in einer Schüssel glatt rühren. Zwiebelmix, Kräuter und Käse unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**7.** Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Eischnee unter die Quarkmasse heben. Diese auf den Teig geben und glatt streichen. Den Kuchen im Ofen 35–40 Minuten backen, bis die Quarkmasse fest und leicht gebräunt ist.





# KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



## 6x Meine gute Landküche und ein attraktives Dankeschön Ihrer Wahl

### Einkaufskorb „Schleife“ | | | | | |---|---|---|---| | A | B | 8 | 9 | |---|---|---|---|

Praktischer Einkaufskorb aus Vollweide gefertigt mit Textileinlage und hübscher Schleife mit Pünktchen.  
Maße: 40 x 34 x 22 cm,  
Gesamthöhe: 38 cm.

Zuzahlung: nur 9 € inkl. MwSt.



Weiß

### Ib Laursen Rührschüssel Rot | | | | | |---|---|---|---| | T | 9 | 7 | 1 | |---|---|---|---| Weiß | | | | | |---|---|---|---| | T | 9 | 7 | 2 | |---|---|---|---|

Diese wunderschöne Rührschüssel ist mit Henkel und Ausguss versehen und damit ein praktischer Helfer beim Backen oder Kochen. Geeignet für Ofen, Mikrowelle, Gefriertruhe und Spülmaschine. Material: Steingut. Maße: 24 x 18 x 12 cm.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.

### Wassergläser-Set, 6-tlg. | | | | | |---|---|---|---| | E | 2 | 4 | 5 | |---|---|---|---|

Dieses edle Set aus 6 Gläsern erinnert an Urlaub in der Provence. In ihnen werden Wasser oder Wein ganz im Stil der Franzosen serviert.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.





# KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN

## GreenGate Milchkännchen

P 9 0 8

Dieses hübsche Milchkännchen von GreenGate schmückt jeden Frühstücks- oder Kaffeetisch.  
Material: Porzellan, spülmaschinen- und mikrowellengeeignet.  
Höhe: 11,5 cm.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



## Etagere „Romance“ A B 9 1

Die aus Metall gefertigte Etagere im Vintage-Stil bietet zwei verschiedenen große Ablageflächen zur individuellen Dekoration. In Kombination mit den verspielten Details wird sie zum echten Hingucker in jedem Raum.  
Maße: Durchmesser Ablagefläche 20 und 25 cm.  
Gesamthöhe 48 cm.

Zuzahlung:  
nur 1 €  
inkl. MwSt.



## Bloomingville Butterdose T 9 6 8

Servieren Sie Butter morgens auf dem Frühstückstisch in dieser schönen Butterdose.  
Maße: 12,5 x 7 x 9 cm.  
Material: Steingut, Bambus.  
Höhe: 14 cm.  
Inhalt: 1 Liter.

Zuzahlung:  
nur 1 €  
inkl. MwSt.



\*Bloomingville\*

## Gleich Coupon ausschneiden und einsenden an:

M.I.G. Medien Innovation GmbH  
Meine gute Landküche Abo-Service  
Postfach 072,77649 Offenburg

Oder bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: +49 (0) 18 06/93 94 00 77\*\*  
oder per Fax: +49 (0) 18 06/93 94 00 79\*\*

(\*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf, Ausland abweichend)

Auslandskonditionen auf Anfrage.

Weitere tolle Angebote unter  
[www.landkueche-abo.de](http://www.landkueche-abo.de)

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.  
Die Belehrung können Sie unter  
[www.meinschoenergarten-abo.de/agb](http://www.meinschoenergarten-abo.de/agb) abrufen.  
Die Bestellung können Sie bis 14 Tage nach Erhalt  
des 1. Heftes widerrufen, z.B. schriftlich an  
Kundenservice (Abonnenten Service Center GmbH),  
Postfach 136, 77649 Offenburg.

Ja, ich bestelle

Meine gute Landküche 0 7 2 Objekt-Nr. 1 8 8 6 8 (Berech. Jährl./ 6 Hefte, zzt. € 29,70\*)

☐ für mich 6 4 3 3 4 2 E 0 2 Aboart: 0 0 Aboherkunft: 2 0  
☐ als Geschenk 6 4 3 3 4 2 G 0 2 Aboart: 1 0 Aboherkunft: 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Das Abo kann ich nach Ablauf von 12 Monaten jederzeit in Textform kündigen. Produktversand nur innerhalb Deutschlands möglich. Mein Dankeschön erhalte ich umgehend nach Zahlung der ersten Rechnung, bei Ertelung von Bankeinzug sofort. Ich habe ein gesetzliches Widerrufsrecht. \*inkl. MwSt.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr  
Anrede Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 1 kostenloses Heft. K B 0 1 1 Heft Gratis

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die M.I.G. Medien Innovation GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

D E Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Gläubiger-ID: DE20ZZZ00000072747, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Geschenkaboo geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr  
Anrede Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Heftanzeige)  
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

☐ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, Offenburg, telefonisch oder per E-Mail für ihre Kunden auf interessante Medienangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Weitere Informationen unter [www.burdadirect.com/datenschutz](http://www.burdadirect.com/datenschutz).

X  
Datum, Unterschrift (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

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



## Tipps für krosse Knuspertaler

Reibekuchen, Erdäpfeldatschi oder Grumbeerekiechle: Je nach Region oder Land heißen die Bratlinge anders. Klassische Puffer werden aus geschälten, rohen Kartoffeln hergestellt. Am besten eignen sich festkochende Sorten. Nicht nur für herzhafte Puffer gilt: Mischen Sie rasch fein gewürfelte Zwiebel unter die Raspel – das verhindert, dass sie braun anlaufen. Pro Puffer nur ca. 1 EL Kartoffelmasse in heißem Butterschmalz ausbacken. Denn je kleiner die Puffer, umso leichter lassen sie sich wenden. Fertige Bratlinge auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten.





# GOLDSTÜCKE

## aus der Pfanne

Als Puffer oder Plätzchen kommen die Kartoffelbratlinge auf den Teller. Dazu gibt's fruchtiges Kompott oder eine herzhafte Beilage



### Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Für ca. 4 Portionen

#### Für das Mus:

- 1 kg säuerliche Äpfel • 1 Zimtstange
- 2–4 EL Zucker • Saft von 1 Zitrone
- 1 großes Stück Bio-Zitronen-Schale

#### Für die Puffer:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel • 3 Eier • 3–4 EL Mehl (alternativ 2 EL feine Haferflocken)
- Salz • Butterschmalz • Zimtzucker

**1.** Alle Zutaten bereitstellen (A). Für das Mus die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Zimt, 1–2 EL Zucker, Zitronensaft und -schale sowie 4–5 EL Wasser hinzufügen. Alles abdecken und aufkochen.

**2.** Die Äpfel ca. 15 Minuten bei milder Hitze dünsten, bis sie weich sind. Dann Zimt und Zitronenschale entfernen, die Äpfel je nach Geschmack leicht stückig oder fein pürieren. Mit Zucker abschmecken und abkühlen lassen.

**3.** Für die Puffer die Kartoffeln schälen, abrausen und grob reiben (B). Die Zwiebel abziehen und fein würfeln (C). Kartoffeln, Zwiebel, Eier, Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen (D).

**4.** Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse portionsweise (je ca. 1 EL) in die Pfanne geben, etwas platt drücken und ca. 5 Minuten braten. Wird der Rand leicht braun, Puffer wenden und weitere ca. 5 Minuten braten (E).

**5.** Die fertigen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, evtl. warm halten. Mit Apfelmus und Zimtzucker servieren.







## Sauerkraut-Kartoffel-Puffer mit Lachs & Kräuter-Dip

### Für ca. 4 Portionen

#### Für den Dip & den Lachs:

- ½ Bund Dill • ½ Bund Petersilie
- 250 g Quark • 100 g Joghurt • 1–2 TL Senf
- Salz, Pfeffer • Zucker • 1 EL Zitronensaft
- fein abgerieb. Bio-Zitronenschale
- 120 g Räucherlachs (in Scheiben)

#### Für die Puffer:

- 1 Zwiebel • 600 g Kartoffeln • 150 g Sauerkraut • 3 Eier (Größe M) • 50 g Mehl
- 3 EL kernige Haferflocken • Salz, Pfeffer
- ca. 100 ml Öl zum Ausbacken

**1.** Für den Dip die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Fähnchen bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Quark, Joghurt und Senf verrühren. Die Kräuter hinzufügen und unterrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft sowie -schale würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

**2.** Für die Puffer die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Das Sauerkraut gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel, Kartoffeln und Sauerkraut mit Eiern, Mehl und

Haferflocken in einer Schüssel mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Den Backofen auf ca. 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Je etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig darin portionsweise zu ca. 16 kleinen Puffer ausbacken. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen, dann im Ofen warm halten.

**4.** Die Puffer mit dem Lachs auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren und mit Zitronenachteln servieren. Den Dip separat dazu reichen.



# TOLLE KNOLLEN köstlich serviert

## Kartoffelplätzchen mit Rotkohlsalat

Für ca. 4 Portionen

### Für den Salat:

- 300 g Rotkohl • 1 Prise Zucker • Salz
- 4 EL Olivenöl • Saft von 1 Zitrone
- ¼ Kopf Eisbergsalat • 2 Möhren
- ½ Zwiebel • 1 Tomate • Pfeffer

### Für die Plätzchen:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 1 Ei • 120 g Mehl • 20 g Speisestärke
- 2 EL heller Sesam • 2–3 EL schwarzer Sesam • Pfeffer • frisch gerieb. Muskatnuss
- 2 EL Pflanzenöl • 2 EL Butter

**1.** Für den Salat den Kohl putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit Zucker, Salz, Öl und der Hälfte Zitronensaft verkneten, kurz ziehen lassen.

**2.** Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Die Möhren schälen, grob raspeln. Die Zwiebel abziehen, die Tomate abbrausen, vierteln, entkernen, beides würfeln. Alles mit Kohl vermengen. Den Salat mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken und ziehen lassen.

**3.** Für die Puffer die Kartoffeln schälen, abbrausen und in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten garen. Dann abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Auskühlen lassen. Dann die Masse mit Ei, Mehl, Stärke und beiden Sesamsorten mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4.** Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Je 2 EL Kartoffelmasse darin flach drücken und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

**5.** Fertige Plätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf ein Holzbrett oder auf Teller setzen, etwas Salat darauf verteilen. Evtl. mit Chiliringen und Kräutern garniert servieren. Übrigen Salat dazu reichen.



# FEINER FISCH

## *nicht nur für Karfreitag*

Gebeizt, gebraten oder gedünstet – mit zartem Gemüse, leckeren Soßen & aromatischen Kartoffeln ein echter Genuss

Seelachs auf  
Apfel-Porree-Gemüse  
Rezept Seite 86





## Fischfilet unter knuspriger Kartoffelhaube

### Für 4 Portionen

#### Für den Apfel-Dill-Dip & den Gurkensalat:

- 100 g Joghurt • 100 g Mayonnaise
- 1 kleiner Apfel • 1 EL Zitronensaft
- ½ Bund Dill • Salz, Pfeffer • 1 EL Öl
- 2 EL Weißweinessig • 1 Salatgurke

#### Für den Fisch:

- 4 Fischfilets (à ca. 160 g, frisch oder TK, z. B. Seelachs) • Salz, Pfeffer
- ca. 600 g festkochende Kartoffeln • 2 EL Öl

**1.** Für den Apfel-Dill-Dip den Joghurt und die Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Den Apfel schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch fein reiben

und mit dem Zitronensaft unter die Mayo-Joghurt-Mischung rühren.

**2.** Den Dill abbrausen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und fein hacken. 1 EL in den Dip rühren. Diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühlen.

**3.** Für den Gurkensalat Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Gurke abbrausen, schälen und in dünnen Scheiben hinzuhobeln. Übrigen Dill unterheben.

**4.** Den Fisch evtl. auftauen lassen, abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Für die Kartoffelhaube die Kartoffeln schälen, abbrausen und fein raspeln. Die Masse in ein Küchentuch geben und sehr gut ausdrücken –

sie sollte möglichst trocken sein. Die Kartoffeln mit etwas Salz würzen.

**6.** Die Fischfilets mit je etwas Kartoffelraspeln bedecken und diese andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Alles darin bei mittlerer Hitze braten, bis die Kartoffelmasse goldbraun und knusprig ist. Dann vorsichtig wenden und kurz weiterbraten, bis der Fisch gar ist.

**7.** Den Fisch auf dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren. Den Apfel-Dill-Dip separat dazu reichen.

**Tipp:** Wer etwas Zeit sparen möchte, kann die Knusperhaube auch mit einem Kartoffelpuffer-Teig aus dem Kühlregal zubereiten.





## Gebeizter Lachs mit Senfsoße

### Für 4 Portionen

#### Für den Fisch:

- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersamen
- 6 EL Meersalz • 4 EL Zucker
- 1 TL Fenchelsamen
- 500 g Lachsfilet (küchenfertig, mit Haut)

#### Für die Soße:

- 60 g süßer Senf • 2–3 EL Apfel-essig • 2 EL flüssiger Honig
- 80 ml Rapsöl • Salz, Pfeffer

1. Wacholderbeeren, Pfeffer und Koriander im Mörser zerdrücken. Mit Salz, Zucker und Fenchel vermengen. 1–2 EL des Gewürzsalzes in einer flachen Form verteilen.

2. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf das Gewürzsalz legen. Das übrige Gewürzsalz darauf verteilen. Den Fisch mit Frischhaltefolie abdecken, leicht beschweren (z.B. mit einer flachen, kleineren Form) und 24–36 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Für die Soße alle Zutaten mit 1–2 EL lauwarmem Wasser in ein Glas füllen und gut schütteln.

4. Den Lachs aus der Beize nehmen und die Haut entfernen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, leicht schräg in Scheiben schneiden.

5. Die Senfsoße abschmecken. Den Fisch mit der Soße servieren. Dazu passt Baguette oder Vollkornbrot.

## Seelachs auf Apfel-Porree-Gemüse



### Für 4 Portionen

- 600 g Seelachsfilet
- Saft von 1 Zitrone • Salz, Pfeffer
- 3 EL Curry • 1 große Zwiebel
- 1 Stange Porree • 3 Äpfel
- 3 EL Öl • 1 EL Vollkornmehl
- wenig Gemüsebrühe
- ca. 500 ml Kokosmilch

1. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen.

2. Für das Gemüse die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Porree putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Äpfel schälen und vierteln, dabei die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Porree und Apfelspalten hinzufügen, mit etwas Brühe und der Kokosmilch ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen, dann abschmecken.

4. Den Fisch auf das Apfel-Porree-Gemüse legen und alles weitere 10–15 Minuten leicht köcheln. Mit Petersilienkartoffeln servieren.

## Pannfisch mit Bratkartoffeln

### Für 4 Portionen

- 300 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch) • Salz, Pfeffer
- 1 EL Mehl • 1 Zwiebel
- 1 kg gekochte Pellkartoffeln (vom Vortag) • 3 EL Butterschmalz • 80 g Speckwürfel
- 200 g Joghurt • 150 g Crème fraîche • 2 EL körniger Senf
- ½ TL Zucker • 150 g Nordseekrabben (frisch oder in Lake)
- je ½ Bund Schnittlauch & Dill (fein geschnitten bzw. gehackt)

1. Den Fisch abbrausen, in breite Stücke schneiden. Salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Zwiebel abziehen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

2. Den Fisch in 1 TL Schmalz in einer Pfanne je Seite 1–2 Minuten braten. Herausnehmen, beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.

3. 1 TL Schmalz erhitzen, Zwiebel und Speck 2–3 Minuten anbraten, herausnehmen. Die Kartoffeln im übrigen Fett bei mittlerer Hitze portionsweise langsam braten, dabei ab und zu wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Joghurt, Crème fraîche, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Die Krabben evtl. abbrausen und trocken tupfen.

5. Zwiebel-Mix mit Bratkartoffeln vermengen, Fisch und Krabben unterheben. Mit Kräutern, Dip und evtl. Zitronenachteln servieren.

### Aromatisch, mild, bissfest: Jede Fischart hat ihre Besonderheiten



Für das traditionelle Karfreitagsgericht mit Fisch kommen verschiedene Sorten infrage. Achten Sie beim Einkauf immer darauf, dass der Fisch aus nachhaltigem Fang kommt und z. B. das MSC-Zertifikat trägt oder bio-zertifiziert ist. Fragen Sie an der Fischtheke, woher die Fische stammen.

**Rotbarsch** (1) eignet sich wegen seines festen, aromatischen Fleisches wunderbar zum Dünsten.

**Viktoriabarsch** (2) wird wegen seines milden Geschmacks geschätzt. Streng kontrolliert sind z. B. Naturland-zertifizierte Wildfische.

**Kabeljau** (3, auch Dorsch genannt) ist ein großer Fisch mit bissfestem, leicht blättrigem Fleisch.

**Lachs** (4) enthält viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren und sollte aus Bio-Zuchtfarmen stammen.

**Seelachs** (5) lässt sich wie Lachs gut dünsten, ohne dass er zerfällt.





*Mit Nordseekrabben & Speck*  
EINE GAUMENFREUDE





## Gedämpfter Schellfisch mit Senfschaumsoße

### Für 4 Portionen

#### Für den Fisch & das Gemüse:

- 2 Möhren • 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine Fenchelknolle • Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter (in Flöckchen)
- 1 rote Chilischote • 250 ml trockener Weißwein • 4–5 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner • 2 Lorbeerblätter
- 4 Schellfisch-Koteletts (à ca. 200 g)

#### Für die Soße:

- 1 Schalotte • 2 EL Butter
- 200 ml Fischfond • 150 g Sahne
- 2 EL körniger Senf • Salz, Pfeffer

**1.** Die Möhren schälen. Sellerie sowie Fenchel abbrausen und putzen. Etwas Fenchelgrün beiseitelegen, den Rest fein hacken. Das Gemüse in lange, dünne Stifte schneiden und in einen Dämpfeinsatz legen. Salzen, pfeffern und mit 1 EL Butterflöckchen belegen. Die Chili abbrausen, halbieren, putzen und fein würfeln.

**2.** Wein mit Wacholder, Pfeffer und Lorbeer in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, salzen und auf das Gemüse geben. Mit gehacktem Fenchelgrün sowie Chili bestreuen, mit 1 EL Butterflöckchen belegen. Den Dämpfeinsatz über den Weinsud

hängen. Fisch und Gemüse abdecken und ca. 20 Minuten im Dampf garen.

**3.** Für die Soße die Schalotte abziehen und fein würfeln. In der Butter glasig anschwitzen. Mit 100 ml des Weinsuds, Fischfond sowie Sahne ablöschen. Die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann alles fein pürieren. Den Senf in die Soße rühren und diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

**4.** Den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die Soße aufschäumen, darübergeben und alles servieren. Nach Wunsch Gurkensalat und Salzkartoffeln dazu reichen.



Treffen Sie eine gute Wahl!

# Entsafter im Test

Was gibt es Schöneres, als einen frisch gepressten Saft zu genießen – wenn der Entsafter gut funktioniert. Das „Gute Wahl“-Team hat sowohl Zentrifugal-Entsafter als auch langsam drehende Slow Juicer getestet, die schonender entsaften. Erstere sind oft lauter und produzieren weniger Saft, dafür arbeiten sie schneller. Jeder muss entscheiden, was ihm wichtiger ist. Alle Geräte wurden auf Leistung, Funktion, Standfestigkeit und Verarbeitung hin geprüft. Ob sie hinreichend große Saft- und Tresterbehälter haben, wie groß die Saftausbeute ist und ob sie einfach zu reinigen sind. Im Test musste jedes Gerät Apfel, Möhren und Ingwer entsaften. Den Test im Detail gibt's unter [www.gutewahl.de/kueche/entsafter-test](http://www.gutewahl.de/kueche/entsafter-test). Wir stellen die Testsieger vor.

Auf [www.GuteWahl.de](http://www.GuteWahl.de) finden Sie auch Tests für Gartengeräte, Hand- und Elektrowerkzeuge.



## Praxistest

Anna Lena Gros war überrascht: Zwischen den einzelnen Geräten gibt es teilweise große Unterschiede



## „Entsafter Severin ES3571“

von Severin

Edelstahlgehäuse und Verarbeitung sind top, rutschfeste Füße sorgen für einen sicheren Stand. Bei 150 Watt ist die Zubereitungszeit mit etwa fünf Minuten im Test zwar nicht die schnellste, dafür ist die Saftausbeute mit 280 Millilitern groß und der Trester verhältnismäßig trocken. Mit etwa 66 Dezibel war der Severin auch der Leiseste im Test. Außerdem hat er einen extra Entsafter-Aufsatz für gefrorene Früchte. Und das Preis-Leistungs-Verhältnis ist top.

**KLEINES MANKO:** Bei harten Lebensmitteln wie Möhren kommt das Gerät leicht ins Stottern.

**PREIS:** ab ca. 100 €



## „Entsafter Kenwood JE850“

von Kenwood

Mit seinen 1 500 Watt, dem Edelstahlgehäuse, dem 1,5 Liter großen Saftkrug mit Deckel, dem 3 Liter großen Tresterbehälter und zwei Geschwindigkeitsstufen arbeitet er zwar nicht ganz leise, dafür aber schnell: In 30 Sekunden wurden 190 ml Saft hergestellt. Die Qualität der Materialien und die Sicherheit sind top. Die Einfüllöffnung ist groß, auch einen Schaumtrenner hat das Gerät.

**KLEINES MANKO:** Wie bei jedem Zentrifugal-Entsafter muss man kleine Vitamin- und Mineralstoffverluste hinnehmen. Außerdem ist das Gerät etwas unhandlich.

**PREIS:** ab ca. 160 €





# Gut zu wissen

Nützliches & Wissenswertes  
für das Frühjahr



Jetzt zugreifen

## Würzwunder Bärlauch

Der Knoblauch des Waldes hat von Anfang März bis zur Blüte im April Saison. Suppen, Fleisch, Quiches und Salate werden durch seine ätherischen Öle zum Genuss (Rezepte ab Seite 40). Bei der Ernte gilt es, achtsam zu sein: Bevor die Pflanzen ihre weißen Blüten bilden, muss man genau hinschauen, um sie von Maiglöckchen zu unterscheiden. Während Bärlauchblätter einzeln aus dem Boden sprießen, wachsen beim Maiglöckchen in der Regel an einem Stiel zwei Blätter. Diese sind dunkler und glänzender als beim Bärlauch.

## So fängt der Tag gut an Frühstücks-Granola für Feinschmecker

2 Tassen Haferflocken, 1 Tasse gehackte Pekannüsse, 1 Prise Salz und je ¼ Tasse Walnuss- oder Pekannussöl sowie Ahornsirup mischen, bis alles gleichmäßig mit dem Öl-Mix überzogen ist. Die Mischung dünn auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad 60–90 Minuten backen, bis sie gebräunt ist, dabei öfter wenden. Nach dem Abkühlen mit ein paar Löffeln Mandeln, Haselnüssen und Rosinen mischen.



Nur so schmeckt er

## Frischetest für Spargel

Haben die Stangen eine glatte Oberfläche und geschlossene Köpfe? Tritt etwas Saft heraus, wenn man die Enden zusammendrückt, und quietschen die Stangen leicht, wenn man sie aneinanderreibt? Dann heißt es zugreifen, denn der Spargel ist richtig frisch. Sind die Enden hingegen eingetrocknet oder verschrumpelt und lassen sich die Stangen gar verbiegen, lieber Finger weg.



## Gesünder, als man denkt Das Gelbe vom Ei

Cholesterin im Ei sei Mittäter beim Herzinfarkt, so hieß es über Jahrzehnte. Wissenschaftler sehen das heute differenzierter. Denn Cholesterin aus der Nahrung hat beim gesunden Menschen nur geringen Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut. Der Körper drosselt sofort seine eigene Produktion, wenn der Darm eine größere Cholesterinaufnahme aus der Nahrung meldet, und scheidet das Überflüssige aus. Aber Vorsicht, wenn Sie bereits einen erhöhten Cholesterinspiegel haben.





### Für jeden Geschmack

## Mayo einfach aufpeppen

Mediterrane Würze spenden Balsamicoessig, getrocknete Tomaten in Würfeln, gehackte Oliven und fein geschnittenes Basilikum. Oder die Mayonnaise einfach mit etwas Pesto verrühren. Für den exotischen Genuss Mayo mit etwas Currypulver und Ananassaft oder Kokosmilch verfeinern. Für leichte Frische ist abgeriebene Zitronenschale wie geschaffen. Und wenn Sie kalorienbewusst genießen möchten: die Mayonnaise mit etwas Joghurt oder Sauerrahm schlank rühren.



### Der Frische-Kick

## Kresse-Buttermilch-Drink

Für 4 Gläser ca. 1 l Buttermilch in ein Gefäß geben.

Dann das Grün von 1 Kästchen Kresse und 1 Bund Radieschen klein schneiden und hinzufügen. Den Drink mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig. Wer möchte, streut noch etwas Kresse auf den Drink oder schneidet eine Scheibe Radieschen leicht ein und setzt sie auf den Glasrand. Dazu knackige Radieschen zum Knabbern reichen.

### Vielseitig im Einsatz

## Küchenkraut Schnittlauch

Die saftigen Halme erinnern geschmacklich an Zwiebeln und Porree. Sie geben Kräuterquark, Suppen, Eierspeisen, Ragouts, Quiches oder Salatsoßen den richtigen Pfiff. Sogar die hübschen lila Blüten sind essbar! Frisch geerntet und roh gegessen schmeckt Schnittlauch am besten. Gekocht und gedünstet verliert er seine Würzkraft. Das Kraut am besten mit einem scharfen Messer oder einer Schere schneiden, beim Hacken werden die Halme zerdrückt. In feine Röllchen geschnitten, lässt sich Schnittlauch prima in Eiswürfelbehältern einfrieren. Er kann dann gleich unaufgetaut z.B. für Dips verwendet werden. Das grüne Multitalent fühlt sich im Beet ebenso wohl wie im Topf auf dem Balkon.



### Ein Muss im Gewürzregal

## Fenchelsamen

Schon eine Messerspitze der Fenchelfrüchte verleiht Soßen, Ragouts und Fisch eine dezente, frische Anisnote. Damit sich das Aroma gut entfaltet, die Samen nicht mahlen oder hacken, sondern erhitzen. Als Tee aufgegossen lindern sie Verdauungsbeschwerden. Je intensiver die grüne Farbe der Samen, desto höher ist die Qualität.



### Tipps zum Färben

## Braune Eier im bunten Kleid

Mit Holunder- und Rote-Bete-Saft, in Wasser aufgelöstem Kurkuma oder gekochtem Kaffee lassen sich auch braune Eier dekorativ färben. Die Färbeflüssigkeit am besten erhitzen und die Eier darin hart kochen. Eier herausnehmen, die Flüssigkeit abkühlen lassen und die Eier erneut für mind. 30 Minuten einlegen, dabei kalt stellen. Für hübsche Muster einfach einen Haushaltsgummi mehrfach kreuz und quer um das Ei spannen. Oder vor dem Färben mit einem dünnen Pinsel, einem Zahnstocher oder Wattestäbchen und Zitronensaft ein Motiv auf das Ei malen – die bepinselten Stellen werden nicht mitgefärbt.



# *Wenn's schnell gehen soll: So schmeckt's!*

Mit diesen leichten Gerichten  
kommen Sie beschwingt in den Frühling



Filet mit Pilz-Paprika-Soße  
Rezept Seite 97





Pfannengemüse mit Spiegelei  
Rezept Seite 97



HAUSGEMACHT

# *Gemüse in jeder Form* DAS MACHT APPETIT

Gefüllte Zucchini  
Rezept Seite 97





## Lachs mit Lasagne-Nudeln

### Für 4 Portionen

- 1 Bund Rucola (ca. 100 g)
- 2–3 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl • 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten • 125 g Mozzarella
- 8 Lasagne-Platten
- 4 Lachsfilets (ohne Haut; à ca. 100 g) • 2 Zweige Rosmarin

**1.** Den Rucola waschen, trocken schleudern, etwas zerzupfen. Essig mit 2–3 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, 1 EL Öl unterschlagen. Beiseitestellen.

**2.** Zwiebel abziehen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Tomaten abbrausen, die Strünke keilförmig heraus schneiden. Tomaten und Käse in Scheiben schneiden. Die Tomaten salzen und pfeffern.

**3.** Die Lasagne-Platten in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Dann abgießen.

**4.** Den Lachs abbrausen, trocken tupfen, evtl. Gräten entfernen. Lachs leicht salzen und pfeffern.

**5.** Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne andünsten. Dann herausnehmen. Tomaten mit Rosmarin im Bratfett 1 Minute je Seite anrösten. Dann jeweils 1 Scheibe Mozzarella darauflegen. Die Tomaten im Ofen backen, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Herausnehmen und warm halten.

**6.** Die Lachsfilets in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Den Rucola mit dem Dressing mischen.

**7.** Je 1 Nudelblatt auf einen Teller legen, etwas Rucola, 1 Lachsfilet, etwas Zwiebel-Mischung und die Tomaten-Mozzarella-Scheiben (ohne Rosmarin) darauf verteilen. Mit je 1 Nudelblatt abdecken und servieren.



## Hähnchen mit Brokkoli-Kroketten & Paprika-Tomaten-Dip

### Für 4 Portionen

#### Für die Kroketten:

- 500 g Brokkoli • Salz • 1 Zwiebel
- 2 Scheiben Toastbrot • 1 Ei
- Pfeffer • 1 TL Senf • Paprikapulver • 100 g gerieb. Mozzarella

#### Für das Fleisch:

- 2 Hähnchenbrustfilets (400 g)
- Salz, Pfeffer • 1 EL geröstetes Sesamöl (alternativ neutrales Öl) • 1 EL Honig • 1–2 EL weißer oder schwarzer Sesam

#### Für den Dip:

- 300 g Tomaten • 30 g Ajvar (Paprikapaste) • Salz, Pfeffer

**1.** Brokkoli abbrausen, putzen, in Röschen teilen. Stiele schälen, klein würfeln. Stiele 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Röschen zufügen, alles weitere ca. 2 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, evtl. kleiner hacken.

**2.** Zwiebel abziehen, fein würfeln. Das Brot in Wasser einweichen.

**3.** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

**4.** Brokkoli mit Zwiebel, ausgedrücktem Brot und Ei mischen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Paprikapulver würzen. Käse untermischen. Masse zu ca. 20 Rollen (ø 2–3 cm, ca. 6 cm lang) formen. Die Röllchen auf das Blech legen und ca. 15 Minuten im Ofen rösten.

**5.** Inzwischen Fleisch abbrausen, halbieren, salzen und pfeffern. Im heißen Öl von jeder Seite anbraten. Mit Honig bepinseln und mit Sesam bestreuen, auf ein Gitter legen, im Ofen über den Kroketten die letzten 10 Minuten mitgaren.

**6.** Für den Dip die Tomaten halbieren, entkernen, würfeln. Mit Ajvar mischen, grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7.** Fleisch und Kroketten evtl. mit Kräutern garniert servieren. Den Dip separat dazu reichen.





# *Mit Béchamel-Soße statt Sahne* LEICHT & LECKER

Blumenkohl-Makkaroni





## Blumenkohl-Makkaroni

### Für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl (800 g) • 1 EL Öl
- Salz • 250 g kurze Makkaroni
- 20 g Butter • 30 g Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch • 1 Ecke Schmelzkäse (50 g) • Pfeffer • Muskatnuss
- abger. Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL gerieb. Edamer

1. Den Blumenkohl abbrausen, putzen, in kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen und klein würfeln. Den Blumenkohl im heißen Öl in einer weiten Pfanne abgedeckt ca. 10 Minuten rösten, dabei ab und zu umrühren. Den Blumenkohl leicht salzen.

2. Inzwischen die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für die Soße die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl einrühren und 1 Minute anschwitzen. Die Brühe zufügen und alles aufkochen. Milch und Schmelzkäse einrühren. Die Soße 10 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen.

4. Blumenkohl mit den Nudeln mischen und alles in eine gefettete Auflaufform (30 x 22 cm) füllen. Die Soße darübergießen, mit Käse bestreuen. Den Auflauf im Ofen 20–30 Minuten backen. Evtl. mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt ein Tomatensalat.

#### So sparen Sie Kalorien:

Reduzieren Sie Lebensmittel mit viel Zucker und Fett: etwa beim Kochen fettarme Varianten von Milchprodukten verwenden, z. B. saure Sahne. Auch eine Béchamel-Soße spart Kalorien. Salate mit wenig Essig und Öl anmachen, Tomatensoßen selbst zubereiten – mit weniger Öl und Zucker.

## Schweinefilet mit Pilz-Paprika-Soße



### Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln • je 1 rote & grüne Paprikaschote • 600 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge)
- 800 g Schweinefilet (am Stück)
- Salz, Pfeffer • 2 EL Öl
- 3–4 Zweige Thymian
- 300 ml Fleischbrühe
- 1 TL Speisestärke
- 1 Prise Zucker • Zitronensaft
- 100 g saure Sahne
- ½ Bund Schnittlauch in Röllchen

1. Die Zwiebeln abziehen. 1 Zwiebel fein würfeln, die zweite vierteln und in Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, abbrausen, in Streifen schneiden. Pilze putzen, Streifen schneiden. Fleisch putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, rundum salzen und pfeffern.

2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Fleisch in 1 EL heißem Öl in einer weiten ofenfesten Pfanne rundum anbraten. Herausnehmen.

3. Die Zwiebeln im übrigen heißen Öl andünsten. Pilze und Paprika zufügen und mitrösten. Thymian zufügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit Brühe ablöschen. Das Fleisch auf das Gemüse legen und alles 20 Minuten ohne Deckel im Ofen schmoren. Anschließend die Pfanne aus dem Ofen nehmen. Das Filet aus der Pfanne nehmen und warm halten.

4. Die Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, in das Gemüse rühren, aufkochen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Dann die saure Sahne einrühren.

5. Das Filet in Scheiben schneiden, auf dem Gemüse und mit der Soße anrichten. Mit den Schnittlauchröllchen sowie evtl. mit Thymian garnieren und servieren.

## Pfannengemüse mit Spiegelei



### Für 4 Portionen

- 800 g Pellkartoffeln (gekocht, vom Vortag)
- 2 Kohlrabi (500 g) • Salz
- ½ TL Kümmelsamen
- 2 Äpfel (ca. 300 g)
- etwas Zitronensaft
- 1 rote Zwiebel
- 4 Zweige Salbei
- 20 g Butter • Pfeffer
- evtl. Paprikapulver
- 4 Eier • evtl. Chiliflocken

1. Die Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Die Kohlrabi schälen, vierteln, in dünne Spalten schneiden. In wenig Salzwasser mit Kümmel abgedeckt ca. 5 Minuten garen. Anschließend abgießen.

2. Die Äpfel abbrausen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft mischen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Salbeiblätter abzupfen.

3. Die Butter in einer weiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Den Salbei darin braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Dann die Kartoffeln im heißen Bratfett rundum 3–5 Minuten anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Zwiebel, Kohlrabi und Äpfel unterheben und 2–3 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

5. Dann in das Gemüse 4 Mulden drücken und jeweils 1 Ei hineinschlagen. Den Pfannendeckel auflegen und die Eier in 5–7 Minuten stocken lassen. Vor dem Servieren das Pfannengemüse mit den Salbeiblättern und evtl. Chili bestreuen. Dazu passt je nach Saison ein gemischter Blattsalat oder Feldsalat.

## Gefüllte Zucchini



### Für 4 Portionen

#### Für die Zucchini:

- 4 Zucchini (ca. 800 g)
- 1 Knoblauchzehe • 1 Bund Frühlingszwiebeln • 1 Sardelle (Glas)
- 1 EL Öl • 300 g Rinderhack
- Salz, Pfeffer • Paprikapulver
- 100 ml Fleischbrühe
- 250 g Spätzle (selbst gemacht oder aus dem Kühlregal)
- 30 g gerieb. Käse (z. B. Edamer)

#### Für die Soße:

- 1 kleine Zwiebel • 3–4 EL Kapern
- 1 TL Öl • 500 g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 1 EL Balsamico-Essig

1. Die Zucchini abbrausen, längs halbieren, mit einem Löffel Fruchtfleisch samt Kernen herauslösen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln oder pressen. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Sardelle abbrausen und fein hacken.

2. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Sardelle andünsten. Hackfleisch zufügen und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Brühe angießen. Spätzle unterheben. Beiseitestellen.

3. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Für die Soße die Zwiebel abziehen, fein würfeln. Mit den Kapern im heißen Öl in einem Topf andünsten. Die Tomaten zufügen. Soße aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzig abschmecken.

4. Die Soße in einer Auflaufform (ca. 35 x 22 cm) verteilen. Die Zucchini mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen. Den Hack-Mix in die Zucchini füllen, mit Käse bestreuen. Die Zucchini im Ofen ca. 20 Minuten backen. Nach Wunsch mit Kräutern bestreut servieren.





*Mitten in Niedersachsen*  
**PERLE MIT  
MEERBLICK**

Wer in Bad Zwischenahn festmacht, wird mit schönster  
Natur und vielen Köstlichkeiten verwöhnt





**Schön ist es hier!** An diesem idyllischen Binnenmeer mitten in Niedersachsen geht es entspannt zu. Kein Wunder, dass es die Heimat vieler Originale ist. Autorin Gabriele Gugetzer hat dort Land, Leute und kulinarische Genüsse entdeckt

Fotos: MLK/Michael Gregorowits, Shutterstock (2),  
www.bad-zwischenahn-touristik.de/BULLIK.PHOTOGRAPHY





## UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

Können Sie sich einen Fischer vorstellen, der bei Wind und Wetter ausfährt, Aal, Hecht, Brassen, Rotaugen und Karpfen fängt und dabei von verschmusten Schoßhunden begleitet wird? Nun, Jürgen Oetken macht die Dinge etwas anders. Er und seine zwei Begleiter Lucy und Amy sind, jeder für sich, ein Original und ohne einander auf dem Fischerboot nicht denkbar. (Hineingeplumpst ins Meer ist übrigens noch keiner der lebhaften Hunde.)

Die ganze Region um das Zwischenahner Meer ist natürlich kulinarisch sehr auf Fisch eingestellt – viele Gäste kommen deswegen –, auch wenn die Aale im Meer immer weniger werden. Das hat mit dem Eingriff des Menschen in die Landschaft zu tun, aber auch mit den Kormoranen. Gut 17 000 Euro, das hat Jürgen Oetken mal ausgerechnet, würde ein Kormoran so an Fisch in seinem Leben wegfressen. Oetken selbst hat sich mittlerweile auf Brassen spezialisiert, für die er noch in seinen Kahn steigt. Absatzmärkte dafür gibt es in Bad Zwischenahn reichlich, viele Fischstände, -geschäfte und -restaurants bieten diese Leckerbissen an, selbstverständlich auch den Zwischenahner Aal. >



**Jürgen Oetken** in der traditionellen Räucher-  
kammer. Auch hier ist alles Handarbeit. Neben Aal  
räuchert er auch Graved Lachs und Stremellachs.  
Rechts ein handfester Imbiss mit Räucheraal,  
selbst gebeiztem Lachs, Butter und Schwarzbrot.  
Oben: Jürgen Oetken fährt mit dem Kahn raus,  
seine beiden Hunde Lucy und Amy sind immer dabei



Fotos: MLK/Michael Gregonowits





Mit Netzen und Reusen wird traditionell im Zwischenahner Meer gefischt. Jürgen Oetkens Familie war seit Generationen als Fischer tätig. Heute fischt und räuchert der kernige Oetken nur noch für den Eigenbedarf. Die Berufsfischerei und seinen beliebten Fisch-Imbiss hat er kürzlich in andere Hände gegeben. Wer Glück hat, trifft ihn aber immer noch beim Einholen der Reusen an (unten links). Ein überaus entspannter Urlaub am und auf dem Wasser lässt sich in der Region verbringen. Die Fischerei hat nach wie vor einen hohen Stellenwert und der Fischereiverein Bad Zwischenahn ist sehr engagiert

## *Wie früher:* FISCHERIDYLLE AM MEER

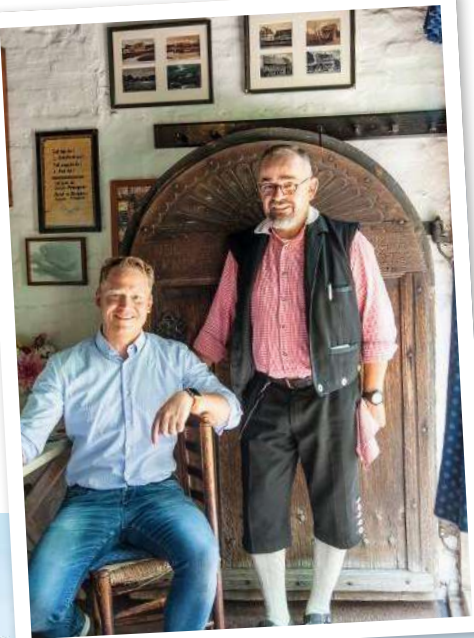




# TRADITION AUF DEM TELLER

## *Das schmeckt wirklich jedem*

**Zwei Mannsbilder** und zwei Generationen. Klaas Düring (rechts) ist der erste Vorsitzende des Vereins für Heimatpflege. Benjamin Doyen-Waldecker gründete als Gastronom das Restaurant „Spieker“



> Der „Spieker“ (benannt nach dem Spiekerschinken) ist in einem Ammerländer Bauernhaus untergebracht und liegt so schön, dass man hier eine Vorabendserie drehen könnte, mitten im Freilichtmuseum mit Blick auf das Zwischenahner Meer. Kein Wunder, dass es nicht nur im Sommer, wenn der prächtige Garten lockt, richtig voll wird. Denn der „Spieker“ ist kein normales Ausflugslokal. Er zeichnet sich, sagt sein Chef Benjamin Doyen-Waldecker augenzwinkernd, eher dadurch aus, was es nicht gibt. Der 39-Jährige wirkt zwar so, als müsse er im SzenereRestaurant in der Großstadt arbeiten, aber von wegen! „Es gibt keinen Cappuccino, keine mehrseitige Weinkarte, kein Sößchen an die kalorienreduzierte vegane Kost. Stattdessen gibt es Sauerfisch, Aal, Filterkaffee. Die Hühnerbrühe mit Eierstich ist selbst

gemacht, die von Hand gepellten und geschnibbelten Bratkartoffeln sind in der ganzen Region berühmt.“ Mutige probieren auch den Ammerländer Löffeltrunk, einen Weizenkorn. Seit 1910 funktioniert das Konzept. Die Einrichtung mit Eichenholz, Blaudruck und Ammerländer Binsensühlen ist gemütlich und anheimelnd, das Geschirr eine Spezialanfertigung nach altem Muster. Auf Tradition wird Wert gelegt. „Das Leben verändert sich schon schnell genug,“ gibt Doyen-Waldecker den Philosophen, ist aber auch stolz darauf, im „Slow Food“-Führer gelistet zu sein. Altmodisch ist eben wieder in. Das weiß auch Klaas Düring vom Heimatverein, der die Genüsse seiner Region kennt und Besuchern über die 17 Häuser und vier Gaststätten des Heimatmuseums viel Wissenswertes berichtet. >

„Spieker“-Bratkartoffeln sind kinderleicht zuzubereiten. Dafür eine festkochende Kartoffelsorte garen, pellen und über Nacht kühl stellen. Dann die Kartoffeln in Scheiben schneiden und bei hoher Hitze in einer Mischung aus Margarine und ausgelassenem Schinkenspeck anbraten. Nicht zu oft wenden, damit die Kartoffeln nicht zerfallen. Keine Zwiebeln und keine Butter zufügen, sie halten die Hitze nicht aus. Dazu ein Spiegelei und Salatbeilage







## Hühnerbrühe mit Eierstich aus dem „Spieker“

### Für 8 Portionen

• 1 Suppenhuhn • 1 Bund Suppengrün • Salz, Pfeffer  
• 10 Eier • 500 ml Milch • 2 EL Butter

1. Das Huhn innen und außen sorgfältig kalt abbrausen und trocken tupfen. Das Suppengrün abbrausen, putzen, fein hacken. Beides in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, einmal aufkochen. Dann ca. 80 Minuten bei leichter Hitze köcheln, bis das Fleisch gar ist. Das Huhn herausheben, etwas abkühlen lassen. Fleisch von den Knochen lösen, zerpfücken. In die Brühe geben, diese pikant salzen und pfeffern.
2. Für den Eierstich Eier mit Milch verrühren, mit Salz würzen. Einen mittelgroßen Topf mit der Butter gut einfetten, dann die Eiermasse einfüllen. Diesen Topf in einen größeren Topf mit heißem Wasser stellen. Beide Töpfe abdecken und die Eiermasse im Wasserbad in ca. 30 Minuten stocken lassen.
3. Die Eiermasse in Stückchen schneiden und in die Brühe geben. Die Suppe evtl. mit fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

**Landleben** Herzhafte Genüsse und regionale Traditionen miteinander zu verknüpfen, ist eine ebenso leckere wie spannende Herausforderung. Im Heimatmuseum Ammerland lernen Besucher alles über Schinken, Ammerländer Sonntagstracht und Blaudruck, dann geht's einige Schritte weiter ins Restaurant „Spieker“, wo ausschließlich handfest Rustikales aus der Region angeboten wird







## Scholjegerdes sien Middageeten

### Für 4 Portionen

• 1 kg Schweinenacken • 1 EL edelsüßes Paprikapulver  
• ½ TL rosenscharfes Paprikapulver • Salz, Pfeffer • 3 EL Butter-  
schmalz • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 50 ml Gemüsebrühe  
• 1 EL Tomatenmark • ca. 1 EL Zucker • 1 TL Speisestärke

1. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Dann das Fleisch in eine Schüssel geben und mit beiden Sorten Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer würzen. Alles gut durchkneten, dann das Fleisch 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Das Schmalz in einer (Grill-)Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin von beiden Seiten 5 Minuten anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Bratfett in der Pfanne anschwitzen. Brühe und 500 ml heißes Wasser angießen, mit Tomatenmark und Zucker würzen. Das Fleisch in die Brühe geben und darin einmal aufwallen lassen. Dann mind. 1 ½ Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch fast zerfällt.
4. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und warm halten. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und die Brühe damit etwas andicken. Das Fleisch mit etwas Soße auf Tellern oder in Pfännchen anrichten. Nach Wunsch mit Kohlgemüse, Brat- oder kleinen Pellkartoffeln und etwas Schmand oder Kräuterquark servieren.

> Doch die Zwischenahner Region kann nicht nur das Alte bewahren. Der „Scholjegerdes Hof“, ein Bauernhaus aus dem Jahr 1681, wurde bis auf den Grundriss neu erdacht und restauriert. Ein echtes Mammutprojekt: Der Denkmalschutz ist streng, Farbgebung und Raumaufteilung mussten bei jedem Planungsschritt abgestimmt werden. Nun sind unterschiedliche Räume entstanden, in denen man ausgelassene Familienfeste feiern, ein Bierchen zischen oder auf ein ausgiebiges Frühstück vorbeikommen kann. „Fair, ehrlich, transparent“, ist das Motto in der Küche, die in dritter Generation Gäste bewirbt.

**Einladend** gediegene Gemütlichkeit drinnen, ein Prachtgarten draußen. Im restaurierten „Scholjegerdes Hof“ servieren die Wirtsleute Hausmannskost vom Feinsten



## MIT LIEBE GEMACHT *Haus & Schmaus*

„Wo die Frauen hinwollen, da kommen die Männer mit“, war das Motto bei der Gestaltung der Räume. Der Landhausstil wirkt hier authentisch und nicht wie aus einem Möbelkatalog. Da kommen Touristen ebenso gern wie die einheimischen Gäste. Genauso wichtig ist die Qualität der Produkte. Der „Scholjegerdes Hof“ hat

sich mit den besten Erzeugern der Region zusammengetan. Ob es das Holzofenbrot aus der Bäckerei Ripken ist, die Schinken von Schlachter Luers, die wiederum auf die Charolaisrinder von Renke Specht setzen – Hausmannskost mit ländlich-frischen und durchaus altmodischen Zutaten schmeckt richtig lecker. >



Fotos: MLK/Michael Gregonowits



Bei gutem Wetter sitzt man im „Scholjegerdes Hof“ natürlich im Garten auf der Terrasse. Da die Region auch ein Pflanzen- und Baumschulparadies ist, ist diese Pracht wenig überraschend



#### Strammer Max

Wenn die Zutaten lecker und gut sind, ist diese einfache Stulle ein Hochgenuss. Im „Scholjegerdes Hof“ stammt der Schinken von der Fleischerei Luers und das Brot von der Bäckerei Ripken

## Hofgrütze mit Weißwein

### Für 4 Portionen

• 1 Orange • ½ Zitrone • 400 ml Apfelsaft • 100 ml Weißwein  
• 40 g Sago • ca. 50 g Zucker • 4 Äpfel • 4 Birnen

1. Die Zitrusfrüchte auspressen. Den Apfelsaft mit dem Wein in einem Topf erhitzen. Den Orangen- sowie den Zitronensaft unterrühren. Dann den Sago unterrühren und nach Packungsangabe in ca. 20 Minuten darin weich köcheln lassen. Die Masse mit Zucker süßen.

2. Äpfel sowie Birnen schälen und vierteln, dabei die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und unter den Saft-Wein-Mix rühren. Die Grütze in eine Schüssel füllen und mind. über Nacht, idealerweise 24 Stunden kühlen. Die Grütze nach Wunsch mit Sahnetupfen, Minzblättchen und z. B. Blaubeeren garniert servieren.

**Tipp:** Küchenchef Marvin Slivinski verfeinert die Grütze mit Vanille. Dafür 1 Schote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen, beides in den Weißsud rühren und darin ziehen lassen.







Das soll mal ein Kuhstall gewesen sein? Gut, die Mauern und Balken stehen noch, aber sonst erinnert in diesem behaglich eingerichteten Café nichts mehr daran



## Kirsch-Frischkäse-Torte

**Für 10-12 Stücke**

### Für den Mürbeteig:

- 80 g Butter • 75 g Zucker • 2 TL Vanillezucker
- 1 Ei • 150 g Mehl • 1 TL Backpulver

### Für den Belag:

- 500 ml Kirschsaff • 35 g rotes Tortengusspulver
- 35 g Zucker • 400 g Frischkäse • 100 g Puderzucker
- 50 g gem. Haselnüsse • 500 g Sahne • 400 g Kirschen

1. Für den Teig Butter, Zucker und Vanillezucker mit einem Handrührer schaumig schlagen. Das Ei unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, darüber sieben und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 2 Stunden kühlen.
2. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Eine Springform (ca. ø 26 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig auf dem Formboden verteilen und 30 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Für den Belag aus Kirschsaff, Tortengusspulver und Zucker nach Packungsangabe in einem Topf einen Guss zubereiten. Dann diesen etwas abkühlen lassen.
4. Frischkäse mit Puderzucker verrühren, auf dem Boden verstreichen und mit Nüssen bestreuen. Die Sahne steif schlagen und darüber verstreichen. Die Kirschen darauf verteilen und den Guss darübergießen (wenn er zu fest ist, evtl. vorher etwas erwärmen). Die Torte mind. 4 Stunden kühlen.

Fotos: MLK/Michael Gregonowits





## Ostfriesentorte

**Für ca. 12 Stücke**

### Für den Biskuit:

- 5 Eier • 150 g Zucker • 2 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz • 1 TL Backpulver
- 150 g Mehl (Type 1050) • 50 g Speisestärke

### Für die Creme:

- 100 g Rosinen • 50 ml Weinbrand
- 500 g Sahne • 2 EL Zucker

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Eine Springform (ca. ø 26 cm) am Boden mit Backpapier belegen.
2. Für den Biskuit Eier, Zucker, Salz und 5 EL Wasser dick-schaumig aufschlagen. Backpulver, Mehl, Stärke mischen, darüber sieben, unterheben. Den Teig in die Form füllen, ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Biskuit zweimal waagrecht durchschneiden.
3. Rosinen im Weinbrand 20 Minuten einweichen. Sahne mit Zucker steif schlagen, ca. ¼ abnehmen und kühlen. Rosinen abtropfen lassen, Brand auffangen. 24 Rosinen beiseitelegen, den Rest unter die übrige Sahne heben.
4. 1 Boden mit einem Tortenring umschließen, mit etwas Brand tränken, mit Hälfte Rosinen-Sahne bestreichen. Zweiten Boden auflegen, tränken, mit übriger Rosinen-Sahne bestreichen. Dann den dritten Boden auflegen, andrücken und evtl. mit Puderzucker bestäuben.
5. Die übrige Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, in 12 Tupfen auf die Torte spritzen und mit den beiseitegelegten Rum-Rosinen dekorieren.

# DAS TORTENPARADIES

## Schicht für Schicht Genuss



**Familiensache** Maybrit und ihre Eltern Britta und Niels Roenn mit Gästelieblingen. Im Spätsommer ist der klassische Pflaumenkuchen unverzichtbar. Tipp des Bäckers: „Streuen Sie den Rührteig für die Pflaumen mit Semmelbröseln aus, dann suppscht er nicht so durch“

> Träume können wahr werden. Jedenfalls, wenn man einen Kuhstall hat. Britta und Niels Roenn schwebte allerdings keine Kuhzucht vor, sondern ein behagliches Landcafé. Immerhin war der Gatte gelernter Koch und Britta hatte von ihrer Tante, einer gediegenen Landfrau, über die Sie in einer unserer nächsten Ausgaben mehr erfahren werden, ein Gespür für ländliche Genüsse mitbekommen. Aus dem Stall sind nun zwei Gasträume geworden, die geschickt Alt und Neu verbinden. Holzböden, altes Mauerwerk, Stühle mit Ammerländer Geflecht und antike Teppiche geben ihnen eine ansprechende Gemütlichkeit. Manche Gäste haben sich mit altem Sammelsurium verewigt, das die Roenns dekorativ auf Regale stellen. „Die Gäste kommen gern immer mal wieder, um ihre alten Kaffeekannen zu bestau-

nen, die sie uns geschenkt haben“, erzählt Britta Roenn, eine geborene Gastgeberin, und lächelt. Der älteste Sohn tritt in die gleichen Fußstapfen: Gerade lernt er auf dem „Benen-Diken-Hof“ auf Sylt noch das Handwerk, später will er das Café übernehmen.

Klar, das „Landcafé Neumann“ ist eine Familiensache. Aber glücklicherweise ist es so gut frequentiert, dass sich selbst mit Kuchenstücken, die nur 2,40 Euro kosten, eine fünfköpfige Familie, vier Festangestellte und bis zu 15 Aushilfen ernähren lassen. Harte Arbeit und lange Öffnungszeiten vorausgesetzt. Niels Roenn backt eigentlich ständig, bei schönem Wetter gehen gern mal schon 120 Reservierungen zum Frühstück ein, zwischendurch steht Vesper auf der Speisekarte, Flammkuchen, Fischtoast, Salate, und dazu gibt es ein Sektchen. >



## Apfel-Wein-Torte

Für 10–12 Stücke

### Für den Teig:

• 125 g Butter • 100 g Zucker • 2 TL Vanillezucker  
• 1 Ei • 250 g Mehl • 1 TL Backpulver

### Für den Belag:

• 375 ml Apfelsaft • 375 ml Weißwein • 200 g Zucker  
• 85 g Vanillepuddingpulver • 1,3 kg Apfel  
• 500 g Sahne • 3 EL Kakaopulver

1. Für den Teig Butter und beide Zucker mit einem Handrührer schaumig schlagen. Ei unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, darübersieben und zu einem Teig verkneten. In Folie gewickelt 2 Stunden kühlen.
2. Für den Belag Saft, Wein, Zucker und Puddingpulver in einem Topf aufkochen, dann abkühlen lassen. Die Äpfel schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und unter den Pudding rühren.
3. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Eine Springform (ca. ø 26 cm) fetten und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand formen. Die Apfelmasse daraufgeben und ca. 70 Minuten backen, bis sie fest ist. Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Die Sahne steif schlagen und auf der Apfelmasse verstreichen. Das Kakaopulver darübersieben.



**Bestes Handwerk** Niels Roenn backt die Apfel-Wein-Torte und andere Kuchen. Durch das Fenster an seinem Arbeitsplatz hat er einen Blick auf den wunderschönen Bauerngarten

## Süßer Sahnetaum EINE SÜNDE WERT

> Draußen sitzt man ebenso lauschig, schaut auf Highland-Rinder und Gänse, die sich tüchtig was zu erzählen haben, nebenan steht ein Atelier. Ländlich-gemütlicher kann es kaum sein.

Bei solchem Anklang fällt es schwer zu glauben, dass dieses Refugium erst mal nicht genehmigt wurde. „Wir liegen in einem Landschaftsschutzgebiet“, sagt Niels Roenn, „das war den Behörden anfangs nicht geheuer.“ Doch wir sind ja bei praktisch denkenden Niedersachsen. „Der spätere Bundeskanzler war damals noch niedersächsischer Ministerpräsident und hatte sich auf die Fahnen geschrieben, den ländlichen Raum zu öffnen“, sagt Niels Roenn. Gesagt, getan. Die Roenns nahmen ihn beim Wort, schrieben ihm einen entsprechenden Brief und kurze Zeit später kam tatsächlich die Genehmigung aus Hannover. Im Dezember 1995 war dann schließlich Eröffnung. Praktisch denkt man in dieser Region. Das bereits erwähnte Team aus Schlachter

Luers und Landwirt Specht ist nur ein weiteres Beispiel dafür, wie fleißig man hier ist und überdies seinen eigenen Kopf hat, wenn es um eine gute Sache geht. „Wir haben mal einen Tag der offenen Tür gemacht“, erinnert sich Specht, „weil wir den Endverbrauchern zeigen wollten, wo ihr Fleisch herkommt.“ Denn auch auf dem Land wird diskutiert, ob es Fleisch vom Discounter nicht auch tut.

Zum großen Erstaunen der Spechts kamen 8500 Besucher und konnten eine echte ländliche Idylle erleben. Wo Charolaisrinder mehrere Jahre lang so leben, wie es der liebe Gott eigentlich für Tiere gedacht hat. In Mutterkuhhaltung, auf der Weide und auf Stroh. Aber warum sind es eigentlich Charolaisrinder? Renke Specht grinst. „Ein erfahrener Züchter fragte mich als Jungspund, ob ich meine Nächte lieber im Stall verbringen möchte oder bei meiner jungen Ehefrau. Charolaisrinder können nämlich allein kalben. Und da fiel mir die Entscheidung leicht.“

Gabriele Guetzner

Fotos: MLK/Michael Gregonowits (6), Shutterstock; Karte: MLK/Claudine Panagopoulos





# BAD ZWISCHENNAHN

**Idylle am See** Jeder hat von dieser Region im Ammerland schon gehört, aber würden Sie sie auf Anhieb auf der Karte finden? Bad Zwischenahn ist eine Gemeinde westlich von Oldenburg, das Zwischenahner Meer mit 550 Hektar See- fläche der drittgrößte Binnensee Niedersachsens. Obwohl Tourismus hier eine große Rolle spielt, ist die Gegend so weitläufig, dass man sich nicht ständig auf die Füße tritt. Das liegt auch an Dutzenden von Baumschulen. Und am Ehrgeiz der Einheimischen, großzügige, prächtige Gärten anzulegen. Auf dem Zwischenahner Meer kann man Rundfahrten machen oder angeln, aber auch das Surfen lernen. Für Fahrradfahrer ist das platte Land mit vielen Fahrradwegen lohnendes Reiseziel. Auf den Teller kommt Herzhaftes und Bodenständiges – Stichwort Ammerländer Schinken – und natürlich, wie es sich für Niedersachsen gehört, Torten und Tee. Die Region ist übrigens auch außerhalb der Hauptreisezeit reizvoll.

## ADRESSEN

**❶ Spieker, Gaststätte Ammerländer Bauernhaus, Am Hogen Hagen 4, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 044 03/23 24, [spieker-gaststaette.de](http://spieker-gaststaette.de)**

Täglich von 10 bis 23 Uhr geöffnet. Der „Spieker“ liegt mitten im Freilichtmuseum mit einem herrlichen Blick auf das Zwischenahner Meer.

**❷ Freilichtmuseum Ammerländer Bauernhaus, Auf dem Winkel 26, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 044 03/20 71, [ammerlaender-bauernhaus.de](http://ammerlaender-bauernhaus.de)**  
Im Sommerhalbjahr von 11 bis 17 Uhr, sonst nach Voranmeldung mit Führung.

**❸ Scholjegerdes Hof, Oldenburger Straße 43, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 044 03/6 02 62 20**  
Ab 9 Uhr geöffnet. Ein Bauernladen mit regionalen Erzeugnissen lädt zum Stöbern ein, dort gibt es beispielsweise Brot von Familie Ripken und Wurst von Familie Luers. Der Laden ist ab April wieder geöffnet.

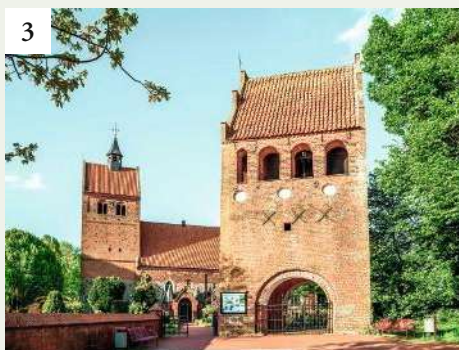
**❹ Landcafé Neumann, Wiefelsteder Straße 12, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 044 03/5 96 79, [landcafe-neumann.de](http://landcafe-neumann.de)**  
Täglich (außer feiertags) von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Es gibt auch selbst gebackenen Stuten und frische Landeier zu kaufen.

**❺ Bad Zwischenahner Touristik, Auf dem Hohen Ufer 24, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 044 03/61 91 59, [bad-zwischenahn-touristik.de](http://bad-zwischenahn-touristik.de)**

**❻ Bäckerei Ripken, Hauptgeschäft und Backstube: Tiegelstraße 1, 26689 Augustfehn, ☎ 044 89/40 56 90, [baeckerei-ripken.de](http://baeckerei-ripken.de)**  
Die Bäckerei liegt in einem Industriegebiet. Aber das angeschlossene Café ist gemütlich.

**❼ Fleischerei Luers, Am Esch 4, 26655 Westerstede, ☎ 044 88/31 30, [fleischerei-luers.de](http://fleischerei-luers.de)**  
Für die Luers steht die Fleischqualität an erster Stelle. Die Tiere werden nur 3 Kilometer transportiert, geschlachtet und sofort verarbeitet. Das bedeutet Frische und so wenig Stress wie möglich für die Tiere. Das kulinarische Markenzeichen der Region, der Ammerländer Schinken, wird natürlich nach alter Tradition von Hand gemacht.

**Ammerland, wie es leibt und lebt:** Holzofenbäcker Jörg Ripken in seiner gläsernen Bäckerei (1). Ein lauschiger Blick auf das Zwischenahner Meer (2). Die Backsteinkirche Sankt Johannes in Bad Zwischenahn stammt aus dem 12. Jahrhundert (3). Familie Specht und Metzger Luers (2. v.l.) mit Charolais-Rindern und der Autorin (4). Der jüngste Spross der Familie hält übrigens schon seine eigene Schafherde






**S. 18** Spinatsalat mit Ei & Speck

**S. 19** Osterschinken im Brotteig

**S. 20** Gemüseplatte, Kartoffel- Meerrettich-Püree

**S. 21** Grießflammeri mit Sauerkirschen

**S. 22** Möhrensuppe mit Gänseblümchen

**S. 23** Lachs aus dem Ofen  
**S. 24** Obstsuppen

**S. 26** Mandel-Nugat-Tarte  
**S. 27** Erdbeertorte

**S. 27** Ananas-Rübli-Kuchen  
**S. 29** Osterlamm

**S. 30** Oster-Hefekranz  
**S. 32** Eierlikör-Gugel

**S. 32** Eierkranz aus Hefeteig

# meine gute Landküche 2/2020


**S. 9** Kräuterbutter mit Löwenzahn

**S. 11** Erbsen-Löwenzahn-Aufstrich

**S. 13** Holsteiner Schnitzel mit Bratkartoffeln

**S. 15** Omelett „Gärtnerin“

**S. 16** Gefüllte Eier

**S. 16** Eier-Kartoffel-Salat

**S. 14** Falscher-Hase-Strudel

**S. 16** Eier-Häckerle mit Linsen

**S. 42** Gefüllte Kräuter-Omeletts

**S. 43** Bärlauch-Kartoffel-Suppe

**S. 44** Bärlauch-Feta-Kringel

**S. 47** Bärlauch-Kartoffel-Aufstrich

**S. 49** Bärlauchgewürze

**S. 57** Fasan mit Kräutern in Aspik

**S. 67** Senfsuppe mit Altbier

**S. 74** Kräuterquark mit Pellkartoffeln

**S. 75** Friskäse-Dressing

**S. 75** Joghurt-Zitronen-Dressing

**S. 75** Hausgemachte Butter

**S. 76** Kartoffel-Käse-Suppe mit Speck

**S. 86** Gebeizter Lachs mit Senfsoße

**S. 103** Hühnerbrühe mit Eierstich






**S. 9** Löwenzahn-Omelett  
**S. 10** Spinatkuchen



**S. 45** Flammkuchen mit  
Bärlauch-Pesto



**S. 58** Hähnchenkeulen  
**S. 58** Hähnchen-Taschen



**S. 76** Käsespätzle mit  
Röstzwiebeln



**S. 84** Seelachs auf Apfel-  
Porree-Gemüse



**S. 93** Pfannengemüse  
mit Spiegelei



**S. 11** Kartoffel-Pizzen  
mit Würzpaste



**S. 46** Bärlauch-Nudel-  
Gratin, **S. 47** Focaccia



**S. 59** Putenbrustrouladen  
mit Paprikafüllung



**S. 77** Zwiebel-Quark-  
Kuchen



**S. 85** Fischfilet unter  
knuspriger Kartoffelhaube



**S. 94** Gefüllte Zucchini  
**S. 95** Lachs mit Lasagne



**S. 17** Blumenkohl mit  
Eiern und Senfsoße



**S. 54** Zitronen-  
Knoblauch-Hähnchen



**S. 60** Puten-Geschnetzeltes  
mit Dill-Senf-Gurken



**S. 80** Kartoffelpuffer mit  
Apfelmus



**S. 86** Pannfisch mit  
Bratkartoffeln



**S. 95** Hähnchen mit  
Brokkoli-Kroketten



**S. 41** Bärlauch-Pilz-Risotto  
**S. 43** Kotelett mit Bärlauch



**S. 55** Hähnchenbrust  
**S. 56** Hähnchenrouladen



**S. 62** Hähnchen-Zitronen-  
Spieße mit Joghurt-Dip



**S. 82** Sauerkraut-  
Kartoffel-Puffer mit Lachs



**S. 88** Gedämpfter Schell-  
fisch mit Senfschaumsoße



**S. 96** Blumenkohl-  
Makkaroni



**S. 44** Bärlauch-Klopse  
„Königsberg“



**S. 57** Puten-Hackfleisch-  
Bällchen in Currysoße



**S. 68** Krustenbraten mit  
Biersoße



**S. 83** Kartoffelplätzchen  
mit Rotkohlsalat



**S. 92** Filet mit Pilz-  
Paprika-Soße



**S. 104** Scholjegerdes  
sien Middageeten



**S. 50** Franzbrötchen



**S. 73** Topfen-  
Palatschinken



**S. 68** Apfelküchlein mit  
Bierteig



**S. 105** Hofgrütze mit  
Weißwein



**S. 71** Quarkpudding mit  
Kirschkompott



**S. 106** Kirsch-Frischkäse-  
Torte



**S. 72** Quarkcreme mit  
Äpfeln



**S. 107** Ostfriesentorte



**S. 72** Zitrus-Muffins



**S. 108** Apfel-Wein-Torte



# meine gute Landküche

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

**Kontakt zur Redaktion:** Sabine Valha

☎ 07 81/84 51 54 Fax: 07 81/84 22 54

E-Mail: [sabine.valha@burda.com](mailto:sabine.valha@burda.com)

**Abonnenten-Service meine gute Landküche,**

Postfach 072, 77649 Offenburg

☎ +49 (0) 18 06/93 94 00 77

Fax: +49 (0) 18 06/93 94 00 79

(20 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz.

Aus den Mobilfunknetzen max. 60 Cent/Anruf.

Ausland abweichend)

Abo-Bestellungen: [www.landkueche-abo.de](http://www.landkueche-abo.de)

**Geschäftsführung:**

Frank-J. Ohlhorst, Kay Labinsky

**Chefredaktion Land:** Marie-Luise Schebesta

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

**Redaktion:** Sarah Hein, Sybille Schuh

**Autoren:** Kathrin Auer, Gabriele Gugetzer,

Alexandra Pfeffer

**Grafik:** Manuela Bornell

**Bildredaktion:** Michael Gregonowits (Fotograf)

**Schlussredaktion:**

Kresse & Discher GmbH, Offenburg

**Produktion:** Hardy Metasch (Lt.), Gabriele

Bürkle, Katharina Jehle, Stefan Schledorn

**Managing Director:** Nina Winter

**Senior Brand Management:** Jasmin Hasel

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:**

Alexander Hugel,

AdTech Factory GmbH & Co. KG,

Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Es gilt die aktuelle Preisliste,

siehe [bcn.burda.de](http://bcn.burda.de)

**Vertrieb:** MVZ GmbH & Co. KG,

85716 Unterschleißheim

**Vertriebsleiter:** Timo Wenzlawski

**Aktuelle Ausgabe per Post:**

MVZ Onlineshop, [www.mzv.de](http://www.mzv.de)

**Repro:** Werner Kugler; Pixel4Media – Burda

Magazine Holding GmbH

**Druck:** Quad/Graphics

**meine gute Landküche** erscheint 2-monatlich.

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

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

**Datenschutzanfrage:** ☎ 07 81/63 96 100

**Fax:** 07 81/63 96 101 **E-Mail:**

[meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de](mailto:meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de)

**Einzelheft-Bestellung:** Pressevertrieb Nord KG,

[www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de)

**E-Mail:** [einzelheftbestellung@pvn.de](mailto:einzelheftbestellung@pvn.de)

**Internet:** [www.mein-schoenes-land.de](http://www.mein-schoenes-land.de)

[www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)

[www.facebook.com/meinegutelandkueche](https://www.facebook.com/meinegutelandkueche)

## BurdaHome

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

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

## FÜR SIE ENTDECKT



Konditormeister Heinz-Richard Heinemann und Pfarrer Klaus Hurtz servieren im Büchlein „**Mit Leib und Seele durch das Jahr**“ (B. Kühlen Verlag) für jeden Monat ein Rezept und (christliche) Geschichten, die zum Nachdenken anregen. Die renommierte Konditorei Heinemann wurde 1932 in Mönchengladbach gegründet. Ihre Kreationen wie Herrentorte oder Reistörtchen erfreuen sich dank des Online-Shops ([www.konditorei-heinemann.de](http://www.konditorei-heinemann.de)) weltweit großer Beliebtheit.

Über 100 Rezepte mit Geflügel erwarten Sie in der neuen „**mein schönes Land Edition**“. Neben einfachen Gerichten für jeden Tag, etwa knusprige Hähnchenschenkel oder Geschnetzeltes mit Pilzen, finden Sie darin auch Raffiniertes wie gefüllte Putenbrust oder Entenbrust mit Orangen-Rahmspinat. Außerdem im Heft: ein Extrateil mit Herzhaftem, Kuchen, Torten und Desserts für Ostern! Die neue Ausgabe „**Rezept-Ideen mit Geflügel**“ gibt's für 4,95 € im Handel oder unter [www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de). Innerhalb der App von „mein schönes Land“ ist sie als E-Paper erhältlich.



Starten Sie kraftvoll in das Frühjahr! Wie das mit Heilmitteln aus der Natur geht, erfahren Sie in „**mein schönes Land – Grüne Apotheke**“. Goldrutentee durchspült Nieren, Blase und Harnwege, eine Tinktur mit Mariendistel unterstützt die Leberzellen bei der Regeneration und Buchweizen Tee bringt den Blutkreislauf in Schwung. Machen Sie auch äußerlich „Frühjahrsputz“: Gesichtswasser oder -creme mit Wildkräutern lassen Ihre Haut strahlen, eine Apfelessig-Spülung glättet sprödes Haar und reinigt die Kopfhaut. Erfahren Sie Wissenswertes rund ums Intervallfasten oder wie Sie Seife selbst herstellen können. Diese und weitere Themen finden Sie in der neuen Ausgabe. Ab 11. März im Handel oder online unter [www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de).

## Kleinanzeigen

### INTERESSE AN EINER KLEINANZEIGE?

Wir beraten Sie gerne!  
Telefon: 07 81/84-36 80  
E-Mail: [mediasales@burda.com](mailto:mediasales@burda.com)  
[www.mein-schoenes-land.com/kleinanzeigen](http://www.mein-schoenes-land.com/kleinanzeigen)

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

Bunzlauer Keramik Geschirr zum Wohlfühlen, einzigartig!



Foto: PR



## Orangen-Marmelade mit Ingwer

**Für 8–10 Gläser (à ca. 200 g)**

- 1 Stück Ingwerknolle (ca. 40 g)
- 4 Bio-Orangen • 7–8 Orangen
- 1 kg Gelierzucker 1:1 (z. B. Diamant)

**1.** Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Bio-Orangen heiß abbrausen und trocken reiben. Die Schale sehr dünn abschälen – möglichst ohne die weiße Haut – und in feine Streifen schneiden.

**2.** Alle Orangen komplett schälen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden

und dann fein pürieren – benötigt wird 1 kg Fruchtpüree.

**3.** Das Orangepüree mit dem Ingwer, der Orangenschale und dem Gelierzucker in einem großen Topf mischen. Die Masse unter Rühren zum Kochen bringen, dann bei starker Hitze 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe durchführen.

**4.** Anschließend die Marmelade in sterilisierte Gläser füllen. Diese verschließen und die Marmelade auskühlen lassen.

**Tipp:** Wenn Sie die Marmelade zu einem Oster-Brunch als Gastgeschenk mitbringen möchten, können Sie die Gläser mit niedlichen Hasen verzieren. Dafür zunächst die Gesichter mit Glasmalstiften auftragen. Dann aus Tonkarton Hasenohren ausschneiden und nach Wunsch in der Mitte ausmalen. Jeweils 2 Pappohren mit etwas Flüssigkleber auf der gegenüberliegenden Seite jedes Gesichts an den Gläsern fixieren.



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

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







### Crêpes kommen immer an

Hauchdünn und lecker – Crêpes lassen sich so vielseitig anrichten! Gefüllt mit Tomaten und Mozzarella, mit Schokolade und Nüssen, als feine Torte mit Erdbeeren



### Vegetarische Nudelsoßen

Wir tischen die feinen Teigwaren mal ohne Fleisch auf: Spaghetti mit Linsen-Bolognese oder mit Pesto und Tomaten. Makkaroni mit Portulak, Cannelloni mit Ricotta und Spinat...

### Ein Loblied auf Rhabarber

Törtchen, Tiramisu, Tarte, Gugelhupf, Auflauf – genießen Sie jetzt den Rhabarber in himmlisch süßen Varianten. Und für den Vorrat kommen die Stangen als erfrischender Sirup und köstliche Marmelade ins Glas



# VORSCHAU

**S**ehnsüchtig werden sie erwartet, bald sind sie wieder da: Erdbeeren und Spargel. Wir halten herrliche Rezepte bereit, damit Sie sich nach Herzenslust durch die Saison schlemmen können: aromatisch-pikante Salate, cremige Risottos, Kuchen und Desserts mit den süßen Beeren. Alle Spargel-Fans dürfen sich auf klassische und raffinierte Gerichte mit den weißen und grünen Stangen freuen, etwa Flammkuchen, Frühlingssalat oder Auflauf



*Das nächste Heft erscheint  
am 24. April 2020*



# VEGETARISCH & VEGAN GENIESSSEN



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER [WWW.BURDA-FOODSHOP.DE](http://WWW.BURDA-FOODSHOP.DE)

AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: [slowlyveggie.de](http://slowlyveggie.de)



[facebook.com/slowlyveggie](https://facebook.com/slowlyveggie)



[instagram.com/slowlyveggie\\_official/](https://instagram.com/slowlyveggie_official/)



# Das neue Sonderheft von Mein schönes Land • DIE BESTEN REZEPTE •



Ab 19. Februar im Zeitschriftenhandel!