

Ganz einfach:
selbst gemachte Nudeln

meine gute Landküche

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

Mai/Juni 2020 4,95 €

Das
Original



Neue Rezept-Ideen
mit Erdbeeren



Saftig-würzige Braten



Frühlings-Gerichte
mit Spargel

Lust auf frische Kräuter

Lecker kochen
mit Schnittlauch,
Basilikum, Rosmarin,
Salbei & Co.



Kräuter-Pfannkuchen
mit Hähnchen
Seite 80

- Hausgemacht schmeckt's am besten!**
- Süßes Gebäck & pikante Gerichte mit Rhabarber
 - Feiner Fisch: Zander • Vegetarische Nudelsoßen
 - Unterwegs an der Mosel, in Bayern & im Sauerland





#beebetter



“ Ich bin erschrocken und entsetzt über die gesicherten Erkenntnisse, dass immer mehr Arten von Wildbienen unmittelbar in ihrer Existenz bedroht sind. Eine Existenz, die für den Fortbestand der Welt, wie wir sie kennen, entscheidend sein wird. Machen Sie mit, informieren Sie sich auf beebetter.de und lernen Sie, was jeder Einzelne von uns tun kann, um das Sterben der Wildbienen zu verhindern, bevor es zu spät ist. ”

Uschi Glas,
Schauspielerin

#beebetter mit Uschi Glas

Werden Sie Teil der großen Initiative zum Schutz der Wildbienen.
Weitere Informationen auf beebetter.de

meine gute
Landküche





Helfen Sie den Bienen! Die Initiative #beebetter von Burda Home setzt ein Zeichen für den Bienenschutz. Infos finden Sie unter www.beebetter.de und auf Seite 92

Wie das duftet!



Endlich wird es draußen wieder wärmer. Die ersten Kräuter auf meinem Balkon treiben schon neue Blättchen und sorgen so für Nachschub an frischer Würze in der Küche. Da kommen die leckeren Gerichte ab Seite 80 genau richtig: Den Kräutersalat mit Eiern und den Rollbraten mit würziger Füllung kann ich Ihnen wärmstens empfehlen. Natürlich kommen auch die Stars der Saison in dieser Ausgabe nicht zu kurz. Unsere Rezept-Ideen mit Spargel, Erdbeeren und Rhabarber sind wirklich unwiderstehlich. Probieren Sie am besten alle! Viel Freude beim Nachkochen und Genießen wünscht Ihnen Ihre

Susanne Peters
Redaktionsleitung

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

INHALT

SAISON-REZEPTE

8 Spargel-Freuden in Grün & Weiß

Auf knusprigem Teig, in cremigem Risotto, mit feinen Soßen: So lieben wir das Frühlingsgemüse

16 Leckeres mit Rhabarber

Sein fruchtig-säuerliches Aroma passt zu süßen Köstlichkeiten ebenso wie zu herzhaften Gerichten

80 Aromatische Kräuterküche

Basilikum, Schnittlauch, Rosmarin, Salbei und andere Würzpflanzen verfeinern sommerliche Gerichte

94 Endlich Erdbeeren!

Verführerische Kuchen und Desserts mit unserem Liebling der Saison

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

26 Landlust in Oberbayern

Zu Gast auf dem traditionsreichen Schacherbauerhof der Stadlers

42 Kochen mit der Kraft der Natur

Die Österreicherin Christine Saahs bereitet mit Kräutern, Blüten und Gemüse wohlige Gerichte zu

66 Bergdorf Liebesgrün

Im Sauerland laden gemütliche Hütten und gute Küche zum Genießen ein

HAUSGEMACHT

36 Feine Braten zart & saftig

Schweine-, Puten- oder Lammfleisch – lecker gefüllt oder würzig umhüllt

46 Vegetarische Nudelsoßen

Mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern und Fleisch-Alternativen

60 Mit Zander auf Schlemmerkurs

Zartes Fischfilet mit Salat oder Gemüse, gebacken oder gegrillt



16 Rhabarber: NEUES VON DER STANGE

Sein fruchtig-säuerliches Aroma passt zu lockerem Gebäck ebenso wie zu herzhaften Gerichten und schmeckt als Marmelade und Sirup

60 Im Pergament gegart, mit Salat oder Gemüse: zartes Zanderfilet



Spargel mit feinen Soßen, im Risotto & auf knusprigem Teig 8

26

So schmeckt's auf
dem Land: Leckeres
vom Schacherbauer-
hof in Oberbayern



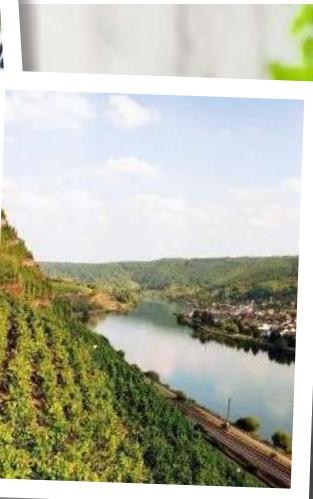


*„meine gute Landküche“
gibt es auch als E-Paper
Infos dazu finden Sie auf Seite 113*



Frische Kräuter geben Essig und Öl, Pfannkuchen, Schnitzeln und Salat besondere Würze

80



102

Eine kulinarische Entdeckungsreise an die Untermosel: mit deftiger Küche, besten Rieslingweinen und herzlichen Gastgebern



KÜCHENGARTEN

88 Aromenvielfalt stets zur Hand

Es lohnt sich, Kräuter im eigenen Garten oder auf dem Balkon selbst zu ziehen

TRADITION

72 Neues mit heimischem Gemüse

Radieschen, Bohnen & Rüben raffiniert zubereitet

SO GEHT DAS!

54 Nudeln selbst herstellen

Der Grundteig ist unkompliziert und lässt sich vielfältig variieren

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

102 Genuss & Natur an der Untermosel

Im ältesten Weinbau-Gebiet Deutschlands lädt die Landschaft zu Ausflügen ein und die Gutsschänke im Weindorf Winningen zur Einkehr



Das Rezept-Register
finden Sie auf Seite 110

SERVICE

6 Aufgegabelt

41 Marktplatz

53 Gute Wahl: Handmixer

58 Küchentipps

92 Besser leben: Tipps & Ideen

110 Register

112 Impressum/Service

113 Was Süßes zum Schluss

114 Vorschau

Für Sie entdeckt

Kräuterwissen schön kompakt



Salbei, Rosmarin oder Thymian: In der Küche sind Kräuter selbstverständlich. Aber sie helfen auch beim Entspannen und lindern

Beschwerden. Der kleine Tisch-aufsteller beinhaltet lustige Fakten über fünf Kräuter. Zudem gibt es je Kraut ein Koch-, ein Gesundheitsrezept und eine Kreatividee. Der Aufsteller ist kostenfrei unter www.ratiopharm.de erhältlich.



Lebensmittel nachhaltig verpacken

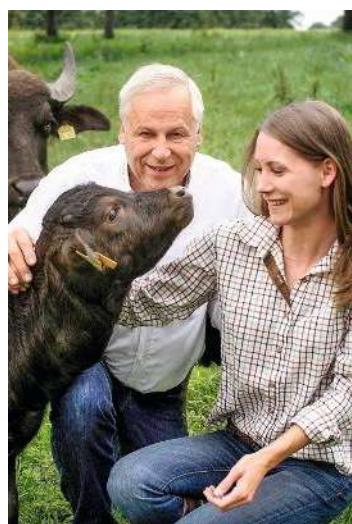
Ökologisch und bunt sind die Wachstücher der Manufaktur Wachseck aus Bad Schwalbach bei Wiesbaden. Dort stellen Gisela Krone und Gesine Karl ihre Produkte in verschiedenen Farben und Größen her. Bio-Bienenwachs und -Rapsöl, das die Freundinnen verwenden, stammen aus einem Umkreis von 10 km. Die Tücher sind in Läden und auf Märkten in der Region sowie im Online-Shop der Manufaktur erhältlich.

✉ 06124/7256782, www.wachseck.de

Eine Metzgerei in Hessen, schöne Wachstücher, Leckeres vom Bodensee & aus dem Saarland



Landfleischerei Koch in Nordhessen Zu Besuch im Wurstehimmel



Bei Familie Koch in Calden bei Kassel geht's um die Wurst. Vor allem um die „Ahle Worscht“, eine luftgetrocknete Mettwurst. Die reift im Wurstehimmel, einer mit Lehm verkleideten Kammer. Bei einer Führung mit Fleischermeister Thomas Koch können Interessierte das Wurst-Paradies kennenlernen. Die Leitung der Metzgerei hat seine Tochter Katharina übernommen. Nach Jobs im Bundestag und bei der UN hat sie die internationale Politik hinter sich gelassen und das Fleischerhandwerk erlernt. Nun baut sie das über 140 Jahre alte Familienunternehmen nach ihren Vorstellungen um.

Landfleischerei Koch, Mittelstr. 6, 34379 Calden,
✉ 05674/6106, www.landfleischerei-koch.de

Saarbrücker Gaumenfreuden

Brot aufstriche, Sirup, Grill- und Nudelsoßen: Bei der großen Auswahl in der „Fruchteria“ weiß man nicht, welche Spezialität man zuerst probieren soll. Und probiert werden darf in der Saarbrücker Manufaktur. Dort stellt Andrea Dumont süße und herzhafte Köstlichkeiten aus regionalen Zutaten her, teilweise auch nach Rezepten ihrer Großmutter. Wenn sie in Experimentierlaune ist, kommen auch mal Exoten ins Glas. Dann entstehen Gaumenfreuden wie Kirsch-aufstrich mit Kokos, Cashew-Caramel-Creme oder Mango-aufstrich mit Rosmarin. Alle Produkte sind im Laden und im Online-Shop erhältlich.



Fruchteria – Andrea Dumont
Nauwieser Str. 39, 66111 Saarbrücken,
0151/42424100, www.fruchteria.de

FRISCH AUF DEM MARKT



Blumenkohl
Mangold, Radieschen
Rucola, Spargel
Spitzkohl
Zuckerschoten
Erdbeeren, Himbeeren
Johannisbeeren
Rhabarber
Stachelbeeren



Feines aus dem Hegau

Obst aus der Bodensee-Region, Gemüse und Kräuter von der Insel Reichenau: Das sind die Hauptzutaten, aus denen Koch Markus Bruderhofer seine Delikatessen herstellt – darunter Feldsalat-Peschto, Bodensee-Tomatensößle oder Höri-Bülle-Apfelcreme. Wer mag, kann ein Delikatess-Kischtle mit acht Spezialitäten bestellen – passend zu den Produkten gibt es dazu jeweils

ein einfaches und ein raffiniertes Rezept. Markus Bruderhofer bietet seine Produkte in der Manufaktur in Gottmadingen, zwischen Bodensee und Schaffhausen, an. Auch über den Online-Shop sowie bei ausgewählten Händlern sind seine Köstlichkeiten erhältlich.

Delikat essen, Robert-Gerwig-Str. 3,
78244 Gottmadingen, 07731/977707,
www.feines-aus-dem-hegau.de



FRISCHES GEMÜSE & OBST für seine Spezialitäten bezieht Koch Markus Bruderhofer zu einem großen Teil von der Insel Reichenau und aus der Bodensee-Region

Foto: Silke Brenner Photographie, Fotolia, PR (8), Shutterstock

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

auch in Zeiten wie diesen stehen wir Ihnen mit köstlichen Rezepten, praktischen Tipps und kreativen Ideen zur Seite.



Deshalb haben wir das Abonnieren für unsere Leser leicht gemacht: MEINE GUTE LANDKÜCHE kommt jetzt bequem und sicher zu Ihnen nach Hause.

Sofort bestellbar unter der kostenlosen Hotline 0800/5 03 54 15 15 (von Montag bis Freitag zwischen 9 und 18 Uhr) oder online unter www.burdadirect-abo.com/flexabo

Schon bald darauf ist MEINE GUTE LANDKÜCHE bei Ihnen, dafür müssen Sie noch nicht mal das Haus verlassen.

Datenschutzhinweise finden Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/datenschutz



SPARGEL-FREUDEN *in Grün & Weiß*

Auf knusprigem Teig, in cremigem Risotto, mit feinen Soßen: So lieben wir die Stangen!

Flammkuchen mit Spargel & Erbsen

Für 4 Portionen

- 400 g grüner Spargel • 150 g frische Erbsen (gepalt) • Salz • 1 Flammkuchenteig (ca. 400 g, aus dem Kühlregal)
- 150 g Schmand • 200 g Crème fraîche
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1–2 TL Zitronensaft • Salz, Pfeffer
- 100 g Feta (in Stücken) • 150 g rohen Schinken (in Streifen geschnitten)
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Minzeblätter

1. Für den Belag den Spargel abbrausen und im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren. Spargel und Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann das Gemüse abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Den Backofen mit zwei eingeschobenen Blechen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig in 4 Fladen teilen. Je 2 Fladen auf ein Stück Backpapier legen.

3. Schmand, Crème fraîche, Zitronenschale und -saft verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Fladen streichen. Diese mit Spargel, Erbsen und Feta belegen.

4. Die Bleche aus dem Ofen nehmen, das Backpapier mit den Flammkuchen vorsichtig daraufziehen und die Flammkuchen im Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen. Dann die Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit Schinken, Rucola und Minze belegen, mit Pfeffer übermahlen und sofort servieren.



Graupenrisotto mit Spargel

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel • 2 EL Olivenöl
- 200 g Graupen
- ca. 800 ml heiße Hühnerbrühe
- 250 g grüner Spargel
- Salz • 20 g Haselnusskerne
- 2 EL Butter • Pfeffer
- 60 g gehobelter Parmesan

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Graupen unterrühren. Etwas Brühe angießen, unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen, dann wieder etwas Brühe zufügen. So fortfahren, bis die Graupen gar sind, aber noch leichten Biss haben.

2. Inzwischen Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Dann abschrecken, abtropfen lassen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Nüsse grob hacken.

3. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Spargel und Nüsse zufügen und kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die übrige Butter und 30 g Käse unter die Graupen rühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Tellern anrichten, Den Spargel-Nuss-Mix darüber verteilen, alles mit dem übrigen Käse bestreuen und servieren.



Spargel-Schinken-Gratin

Für 4 Portionen

- 1½ kg weißer Spargel
- Salz • 300–400 g Schinken
(in Scheiben geschnitten)

Für die Soße:

- 1 Zwiebel • 2 EL Butter
- 2 EL Mehl • 350 ml Gemüsebrühe • ca. 150 ml Milch
- 2 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Petersilie) • Salz, Pfeffer

Für die Kruste:

- 3–4 Scheiben altbackenes Toastbrot
- 2 EL frisch gehackte Kräuter
- 30–50 g flüssige Butter
- Salz, Pfeffer

1. Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, Abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

2. Für die Soße die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, dieses anschwitzen. Brühe unter Rühren langsam zugießen, aufkochen. So viel Milch zufügen, bis eine cremige Soße entsteht. Die Soße ca. 10 Minuten köcheln.

3. Dann die Kräuter unter die Soße rühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 kleine Auflaufformen verteilen. Je 1 Scheibe Schinken um jede Spargelstange wickeln, in die Formen legen.

4. Für die Kruste das Brot evtl. entwinden und mit den Kräutern im Mixer zerkleinern. Die Butter zufügen, die Masse salzen, pfeffern und auf dem Spargel verteilen. Die Gratinen in ca. 10 Minuten goldbraun überbacken. Dazu passen Salzkartoffeln oder Baguette.



Hier darf es gern
ein Häppchen
MEHR SEIN

Mini-Quiches mit Hähnchen & Spargel

Für 4 Portionen

- 1 Rolle Quicheleig (aus dem Kühlschrank)
- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g grüner Spargel • 4 Schnittlauchhalme
- 2–3 Stiele Petersilie • 1–2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer • 2 Eier • 125 g Sahne
- 1–2 EL Zitronensaft • 1 TL Stärke
- 3 EL fein geriebener Parmesan • Muskatnuss

1. Den Backofen auf ca. 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Mulden eines

Muffinblechs fetten. Den Teig entrollen, etwas dünner ausrollen und 12 Kreise (\varnothing 6–7 cm) ausschneiden. Die Mulden mit den Teigkreisen auslegen, dabei je einen kleinen Rand formen. Den Teig am Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

2. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Den Spargel abbrausen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in 1–2 cm lange Stücke schneiden, die Spitzen etwas länger

lassen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

3. Schalotte und Knoblauch kurz im heißen Öl anbraten. Fleisch zufügen, kurz mitbraten. Spargel unterschwenken. Den Mix salzen, pfeffern und auf dem Teig verteilen.

4. Eier, Sahne, Zitronensaft, Stärke und Hälfte des Käses mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In die Mulde gießen. Quiches mit Kräutern und übrigem Käse bestreuen, 20–25 Minuten goldgelb backen. Evtl. mit grobem Salz bestreuen und servieren.

Spargelcremesuppe mit Pistazien

Für 4 Portionen

- 1 kleine Stange Porree
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g grüner Spargel
- 2 EL Butter
- 150 ml trockener Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
- ca. 750 ml Gemüsebrühe
- 50 g Pistazienerne (geschält)
- 1 Bund Brunnenkresse
- 150 g Sahne • Salz, Pfeffer
- 150 g Frühstücksspeck (Bacon)

1. Den Porree abbrausen, putzen, in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und klein würfeln. Den Spargel abbrausen, im unteren Drittelschälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen klein schneiden.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Porree und Knoblauch darin in 2–3 Minuten glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, kurz köcheln lassen. Brühe angießen, Kartoffeln zufügen, ca. 10 Minuten köcheln. Spargel und Pistazien hinzufügen und alles ca. 5 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

3. Inzwischen Kresse abbrausen, trocken schütteln, (bis auf etwas zum Garnieren) fein hacken. Rest mit 100 g Sahne zur Suppe geben, alles fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, je nach gewünschter Konsistenz einköcheln lassen oder Brühe zufügen.
4. Den Speck würfeln und in einer heißen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Die Suppe auf Schalen verteilen und die übrige Sahne in Klecksen daraufgeben. Mit Speck bestreuen und mit übriger Kresse garniert servieren.



Eintopf mit Frühlingsgemüse

Für 4 Portionen

- ca. 1 l Gemüsebrühe
- 200 g weißer Spargel
- 200 g festkochende Kartoffeln
- Salz • 200 g Möhren
- 100 g Zuckerschoten
- 200 g Brokkoliröschen
- 200 g Blumenkohlröschen
- 100 g frische Erbsen (gepalt)
- 1 Eigelb • 100 g Sahne
- Pfeffer

1. Die Brühe in einem Topf erhitzen. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden und in der Brühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Spargel herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Kartoffeln schälen, abbrausen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

3. Inzwischen die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Zuckerschoten abbrausen und putzen. Brokkoli und Blumenkohl ebenfalls abbrausen. Möhren, Zuckerschoten, Brokkoli, Blumenkohl und Erbsen in der Brühe bissfest garen. Dann das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

4. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen. Etwas Brühe einrühren, dann die Mischung in die Brühe rühren und diese abschmecken.

5. Das Gemüse mit den Kartoffeln in die Suppe geben und alles kurz erwärmen. Achtung: Der Eintopf darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb. Den Eintopf abschmecken und servieren.

Tipp: Zu dem Eintopf passt kurzgebratenes Fleisch oder gebratener Fisch, z. B. Lachs.

Sanft gegart, lecker umhüllt, SO AROMATISCH



Putenrollbraten mit Spargelfüllung & Morchelsoße

Für 4 Portionen

- 400 g weißer Spargel • 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Basilikum, Petersilie) • 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Eigelb • 200 g Frischkäse • Salz, Pfeffer
- 1 Putenbraten (ca. 1,4 kg; vom Metzger als Rollbraten aufschneiden lassen)
- 20 g getrocknete Morcheln
- 2 Zwiebeln • 2 EL Olivenöl
- 250 ml Geflügelfond • ca. 50 g Sahne

1. Spargel abbrausen, schälen, holzige Enden abschneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Kräuterblättchen abzupfen, fein hacken. Toast evtl. entrinden, würfeln. Mit Knoblauch, Kräu-

tern, Eigelben und Frischkäse mischen. Masse salzen, pfeffern, ca. 15 Minuten quellen lassen.

2. Das Fleisch abbrausen, gut trocken tupfen. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und so flach wie möglich klopfen. Kräuter-Frischkäse-Masse auf dem Fleisch verstreichen, Spargelstangen auflegen. Fleisch über die Füllung klappen, alles einrollen und mit Küchengarn umwickeln. Den Braten rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Morcheln in 100 ml heißem Wasser einweichen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Spalten schneiden

4. Das Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch rundum in ca. 6 Minuten kräftig anbraten. Die

Zwiebeln zufügen und den Fond angießen. Den Braten im Backofen 40–50 Minuten garen.

5. Dann den Braten in Alufolie wickeln und noch 10 Minuten ruhen lassen. Bratenfond samt Zwiebeln in einem Topf fein pürieren. Die Soße evtl. durch ein Sieb streichen.

6. Die Morcheln abgießen, das Einweichwasser auffangen. Morchelwasser und Sahne in die Soße rühren, etwas einkochen lassen. Dann die Soße aufmixen und die Morcheln zufügen. Alles evtl. noch mal kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

7. Den Braten aus der Folie wickeln und das Küchengarn entfernen. Den Rollbraten evtl. mit Kerbel garnieren und mit der Soße servieren.



Soßen-Quartett zur SPARGELPLATTE

Spargel auf badische Art mit viererlei Soßen & Kratzete

Für 6 Portionen

Für den Spargel:

- 2 kg weißer Spargel
- 1 TL Salz • 1 TL Zucker
- 40 g Butter

Den Spargel gründlich schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen abbrausen und portionsweise mit Küchengarn bündeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker und Butter zufügen. Den Spargel in 12–15 Minuten bei milder Hitze bissfest garen. Beiseitestellen und warm halten.

Zum Servieren den Spargel aus dem Sud nehmen, das Küchengarn entfernen und den Spargel auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Soßen, die Kratzete sowie den gekochten und rohen Schinken dazureichen.

langsam unterschlagen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Den übrigen Estragon unterrühren.

Für die Sauce maltaise:

- 150 g Butter • 2 Eigelb
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft • 1 EL Zitronensaft
- Salz • Cayennepfeffer
- fein abgeriebene Schale von $\frac{1}{4}$ Bio-Orange

Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Die Eigelbe mit Orangen- und Zitronensaft über einem Wasserbad schlagen, bis die Masse dicklich ist. Dann vom Wasserbad nehmen und die Butter in dünnem Strahl langsam unterschlagen. Die Soße mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Orangenschale unterziehen.

Für die Buttersoße:

- 150 g Butter • Salz
- Die Butter in einer Pfanne zerlassen, aber nicht bräunen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Kratzete

(Pfannkuchen):

- 150 g Mehl • 375 ml Milch
- 4 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz
- Butterschmalz

Das Mehl in eine Schüssel geben und mittig eine Mulde formen. Die Milch mit den Eiern und dem Salz in die Mulde geben und alles mit einem Handrührgerät zu einem glatten, recht dünnflüssigen Teig verrühren.

Den Backofen auf ca. 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Butterschmalz portionweise in einer Pfanne zerlassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden gerade bedeckt ist. Den Teig goldgelb backen, dann vorsichtig wenden und mit einem Pfannenwender in kleine Stücke zerreißen. Den „zerkratzten“ Teig schwenken und ganz knusprig backen. Kratzete aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren.

Für die Sauce béarnaise:

- 100 g Butter • 1 kleine Schalotte
- 4 EL fein geschnittenen Estragon (alternativ Petersilie)
- 2 TL Estragonessig
- 2 EL Weißwein • 2 Eigelb
- Pfeffer • Zitronensaft
- 1 Prise Zucker

Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Schalotte, 3 EL Estragon, Essig und Wein zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Alles durch ein Sieb streichen. Den Sud mit den Eigelben über einem Wasserbad schlagen, bis die Masse dicklich ist. Die Hitze reduzieren und die Butter in dünnem Strahl



Paniertes Schweineschnitzel

Für 4 Portionen

- 4 Schweineschnitzel (ca. 125 g) • 2 Eier (Größe M)
- 2 EL Sahne • Salz, Pfeffer • 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel • 8 EL Butterschmalz

1. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und flach klopfen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel getrennt auf flache Teller streuen.

2. Die Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl etwas abklopfen. Dann die Schnitzel durch die Eiersahne ziehen und zum Schluss in den Bröseln wenden, die Panade leicht andrücken.

3. Das Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin je Seite ca. 3 Minuten braten. Dann auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Nach Wunsch mit Spargel, Salzkartoffeln und Sauce hollandaise servieren.

Tipp: Probieren Sie Schnitzel mit Zitronenpanade. Dafür 3 altbackene Brötchen fein reiben und mit abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone auf einem Teller mischen. 75 g Mehl auf einen Teller geben. 1–2 EL Sahne mit 2 Eiern in einem tiefen Teller verquirlen. Die Schnitzel im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und in den Zitronenbröseln wenden.

RHABARBER

Neues von der Stange

Der kulinarische Frühlingsbote passt mit seinem fruchtig-säuerlichen Aroma zu süßen Köstlichkeiten ebenso wie zu herzhaften Gerichten



Hefefladen mit Rhabarber

Für 4 Portionen

Für den Teig:

- ½ Würfel frische Hefe (ca. 20 g)
- 150 g lauwarme Milch
- 3 EL Zucker • 250 g Mehl
- 30 g weiche Butter

Außerdem:

- 400 g Rhabarber • 3 EL Zucker
- 300 g Joghurt • 3 EL Honig

1. Für den Teig die Hefe in der Milch auflösen. Den Zucker mit dem Mehl mischen. Mit der Butter und der Hefemilch glatt verkneten. Den Teig abdecken und ca. 40 Minuten gehen lassen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Rhabarber abbrausen, putzen und klein schneiden. Den Teig in 4 Portionen teilen und diese auf bemehlter Fläche zu runden Fladen flach drücken. Dann den Rhabarber darauf verteilen.

Die Fladen auf das Blech legen, mit dem Zucker bestreuen und ca. 20 Minuten gehen lassen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Fladen darin in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

4. Den Joghurt mit dem Honig verrühren. Die Fladen evtl. mit Puderzucker bestäuben, mit Minze garnieren, mit dem Joghurt servieren.



Pannacotta mit geröstetem Rhabarber

Für 4 Portionen

- 6 Blatt weiße Gelatine • 1 Vanilleschote
- 500 g Sahne • 3 EL + 100 g Zucker • 250 g Rhabarber
- 1 TL Butter • 50 ml trockener Weißwein
- 100 ml Apfelsaft • 1 Zimtstange

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

2. Sahne mit Vanilleschote, -mark und 3 EL Zucker in einem Topf ca. 8 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Die Schote aus der Sahne nehmen, den Topf vom Herd ziehen.

3. Gelatine gut ausdrücken, in der Vanillesahne unter Rühren auflösen. Dann die Vanillesahne in 4 Gläser füllen und mind. 5 Stunden kalt stellen.

4. Den Rhabarber abbrausen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Rhabarber in der heißen Butter in einer Pfanne anbraten. Mit 100 g Zucker bestreuen, karamellisieren. Mit Wein und Saft ablöschen. Zimt zufügen, das Karamell loskochen. Die Pfanne vom Herd ziehen, den Rhabarber lauwarm abkühlen lassen. Den Zimt entfernen.

5. Den Rhabarber auf der Pannacotta verteilen. Desserts nach Wunsch mit Minzblättchen sowie essbaren Blüten garnieren und servieren.

Bauernkrapfen mit Rhabarber

Für 12–16 Stück

Für den Rhabarber:

- 350 g Rhabarber • 100 g Gelierzucker (2:1)

Für die Krapfen:

- 1 Würfel frische Hefe (ca. 42 g)
- 50 g Zucker • ca. 200 g lauwarme Milch
- 500 g Mehl • 1 Ei (Gr. M)
- 60 g weiche Butter
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Prise Salz
- ca. 800 g Butterschmalz

1. Für die Füllung den Rhabarber abbrausen, putzen und klein schneiden. Rhabarber und

3–4 EL Wasser in einem Topf unter Rühren langsam zum Kochen bringen. Den Gelierzucker untermischen und alles 3–4 Minuten kochen. Dann das Kompott für ca. 1 Stunde kühlen.

2. Für die Krapfen die Hefe mit dem Zucker in die Milch geben und darin auflösen. Die Hefemilch mit Mehl, Ei, Butter, Zitronenschale und Salz mit den Knethaken eines Handrührers verrühren. Alles so lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3. Den Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals gut durchkneten, 1–2 cm dick ausrollen

und Kreise (Ø 6–7 cm) ausschneien. Diese abdecken und ca. 20 Minuten gehen lassen.

4. Das Butterschmalz in einem Topf oder in einer Fritteuse auf ca. 160 Grad erhitzen. In die Mitte der Teigkreise, z.B. mit einem Glasboden oder einem Löffelrücken, eine Mulde drücken. Die Krapfen portionsweise in 3–5 Minuten goldbraun ausbacken – dabei einmal wenden. Anschließend die Krapfen mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Die Mulden mit Rhabarberkompott füllen. Die Krapfen auf einem Teller anrichten, evtl. mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.





Biskuitkuchen mit Rhabarber

Für ca. 12 Stücke

Für den Teig:

- Semmelbrösel • 3 Eier • 60 g Zucker • 1 EL Vanillezucker • 1 Prise Salz
- 50 g Mehl • 50 g gemahlene geschälte Mandeln • 60 g weiche Butter

Für den Belag:

- 800 g Rhabarber • 3 EL Puderzucker • Saft von 1 Zitrone
- 120 g Crème double • 6 Amarettini

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform (ca. 25 cm lang) mit Öl auspinseln und mit Semmelbröseln ausstreuen.

2. Die Eier trennen. 30 g Zucker mit dem Vanillezucker mischen. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen, dabei den Zucker-Vanillezucker-Mix einrieseln lassen. Die Eigelbe mit 30 g Zucker cremig schlagen. Das Mehl darüber sieben und mit den Mandeln unterheben. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig in der Form glatt streichen und ca. 30 Minuten backen (Stäbchenprobe). Aus dem Ofen nehmen, aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

3. Den Rhabarber abbrausen, putzen und in 8–10 cm lange Stücke schneiden. Mit Puderzucker bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann abtropfen lassen und in einer heißen, mit Öl bepinselten Grillpfanne ca. 10 Minuten rundherum garen.

4. Den Biskuit in ca. 12 Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und in einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten grillen, bis sich Streifen zeigen. Auf eine Platte legen und den Rhabarber daraufsetzen. Je 1 Klecks Crème double daraufgeben, Amarettini darüberbröckeln, evtl. mit Minze garniert servieren.

Mandelmuffins mit Rhabarber

Für 12 Stück

- 2 Stangen Rhabarber
- 150 g weiche Butter
- Mark von 1 Vanilleschote
- 175 g Zucker • 2 Eier
- 150 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver

1. Den Rhabarber abbrausen, putzen und die Hälfte in ca. 6 cm lange, dünne Streifen schneiden. Den übrigen Rhabarber klein würfeln.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.

3. Für den Teig die Butter mit dem Vanillemark und 150 g Zucker cremig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Das Mehl mit den Mandeln sowie dem Backpulver mischen und über die Ei-Masse streuen. Dann den gewürfelten Rhabarber hinzufügen und alles zu einem Teig verrühren.

4. Den Teig in die Förmchen füllen. Die Rhabarberstreifen mit dem übrigen Zucker bestreuen und leicht in den Teig drücken. Die Muffins in ca. 25 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe). Anschließend die Muffins aus dem Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Rhabarberkuchen mit Joghurt-Orangen-Rührteig

Für ca. 20 Stücke

Für den Teig:

- 250 g weiche Butter • fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 2 EL Vanillezucker • 200 g Zucker • 5 Eier • 500 g Mehl
- 2 TL Backpulver • Saft von 1 Bio-Orange • 100 g Joghurt

Für den Belag:

- 1 kg Rhabarber • 2 EL Speisestärke • 2 EL Zucker

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

2. Für den Teig Butter mit Orangenschale, Vanillezucker und Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach zufügen und weißcremig rühren. Mehl mit Backpulver mischen, Orangensaft mit Joghurt verrühren und beides nach und nach zügig untermischen, sodass ein geschmeidiger, streichfähiger Teig entsteht. Diesen auf dem Blech glatt streichen.

3. Für den Belag den Rhabarber abbrausen, putzen, trocken tupfen und klein schneiden. Mit Stärke und Zucker vermengen. Den Rhabarber gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Den Kuchen ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Dann aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und servieren.



Rhabarber-Brioche-Auflauf mit Schokolade

Für 6–8 Portionen

- 750 g Rhabarber • 120 g Zucker • 400 g Brioche (alternativ Weißbrot) • 100 g weiche Butter
- 150 g weiße Schokolade • 4 Eier • 250 g Sahne
- 400 ml Milch • 2 EL Vanillezucker

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

2. Den Rhabarber abbrausen, putzen und in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Den Rhabarber in der Form verteilen, mit 50 g Zucker bestreuen und im Ofen 15–20 Minuten mit leichtem Biss garen, dabei während der ersten ca. 10 Minuten abdecken.

3. Die Form aus dem Ofen nehmen. Eine Hälfte des Rhabarbers aus der Form nehmen, den Rhabarber in der Form gleichmäßig verteilen.

4. Die Brioche in Scheiben schneiden und mit Butter bestreichen. Die Hälfte der Scheiben dachziegelartig auf den Rhabarber schichten. Die Schokolade hacken und 75 g darüberstreuen. Darauf die übrige Brioche schichten und den übrigen Rhabarber mit der übrigen Schokolade darüber verteilen.

5. Die Eier mit übrigem Zucker, Sahne, Milch und Vanillezucker verquirlen, über Brioche und Rhabarber gießen. Mit der übrigen Butter in Flöckchen belegen. Die Form auf ein tiefes Blech in den Ofen stellen, 2–3 cm hoch heißes Wasser angießen. Den Auflauf in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Den Auflauf evtl. mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Rhabarber-Pfannkuchen aus dem Ofen

Für 4 Portionen

- 400 g Rhabarber • 100 g Zucker
- 3 Eier • 200 g Mehl • ½ TL Backpulver
- 400 ml Milch • 1 TL Zitronensaft
- Butterschmalz

1. Den Rhabarber abbrausen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 50 g Zucker mit 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Rhabarber darin 3–4 Minuten köcheln lassen. Abtropfen und abkühlen lassen.

2. Eier trennen. Den übrigen Zucker mit Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die

Eigelbe und die Milch hinzufügen und alles glatt rühren. Den Teig ca. 20 Minuten quellen lassen.

3. Den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen. Die Eiweiße mit dem Zitronensaft steif schlagen und unter den Teig ziehen.

4. Je etwas Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Jeweils ¼ des Teigs in die Pfanne geben und darin verlaufen lassen, ¼ des Rhabarbers darüber verteilen und den Teig 1–2 Minuten anbacken. Den Pfannkuchen im Ofen auf Sicht goldbraun fertig backen. Auf diese Weise alle Pfannkuchen zubereiten. Die Pfannkuchen evtl. mit Puderzucker bestäuben und servieren.





Rhabarber-Sirup

Für ca. 5 Flaschen (à 500 ml)

- 2 kg Rhabarber • 1,5 l Wasser
- 600 g Zucker • 1 Pck. Zitronensäurepulver

1. Den Rhabarber abbrausen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Mit dem Wasser aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen, dabei immer wieder umrühren.
2. Anschließend den Rhabarber durch ein sehr feines Sieb (alternativ durch einen Kaffeefilter oder ein Küchentuch) abseihen – dabei den Rhabarbersaft auffangen.
3. Den Saft mit dem Zucker und der Zitronensäure in einen großen Topf geben und unter Rühren aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Den Sirup heiß in sterilisierte Flaschen füllen und diese fest verschließen. Der Sirup ist gekühlt und ungeöffnet 6–8 Wochen haltbar. Er lässt sich wunderbar mit Sekt oder Mineralwasser aufgießen und im Sommer als Aperitif oder erfrischendes Getränk genießen.



Beschwipstes Gelee

Für 4 Portionen

- 6 Blatt Gelatine • 400 g Rhabarber • 80 g Zucker
- 2 cl Campari • 8 cl Wodka • 250 ml frisch gepresster Orangensaft
- Saft & Zesten von 1 Bio-Zitrone

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Rhabarber abbrausen, putzen und in Stücke schneiden. Den Rhabarber mit dem Zucker und ca. 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten leise köcheln lassen, bis er zerfallen ist – vorher 4 Stückchen für die Garnitur herausnehmen.
2. Topf vom Herd ziehen. Gelatine ausdrücken, zum Rhabarber geben und unter Rühren darin auflösen. Die Masse etwas abkühlen lassen.
3. Alkohol, Orangen- und Zitronensaft unterrühren. Die Masse in Gläser füllen, abkühlen lassen, dann im Kühlschrank in mind. 2 Stunden fest werden lassen. Das Gelee mit dem übrigen Rhabarber und den Zitronenzesten garniert servieren.



Gut zu wissen: Rund um den Rhabarber

Ernte & Einkauf: Die Saison für Rhabarber dauert von April bis Juni. Wenn Sie eine Pflanze im Garten haben, ziehen Sie die Stangen mit einer Drehbewegung und einem kräftigen Ruck aus dem Stock – nicht abschneiden! Am besten schmecken junge Stiele mit bis zu 20 cm Länge. Sorten mit grünen Stangen und grünem Fruchtfleisch haben den höchsten Säuregehalt. Rotstieler Sorten mit grünem Fleisch sind herber im Geschmack. Grünstieler Sorten mit rotem Fruchtfleisch haben ein zartes Himbeeraroma und schmecken angenehm mild.

Zubereiten: Jungen Rhabarber brauchen Sie nicht schälen, abbürsten genügt. Von älteren Stangen sollte man die Schale abziehen, z.B. mit einem Sparschäler. Roh, geputzt und in Stücke geschnitten, lässt sich Rhabarber prima einfrieren. Auch gedünstet als fertiges Kompott kann man ihn tiefkühlen. Er hält sich etwa 12 Monate.

Tipp: Rhabarber enthält vor allem in den Blättern geringe Mengen an Oxalsäure, die dem Körper Kalzium entzieht. Gegen Saisonende steigt der Gehalt auch in der Schale. Dann sollten Sie die Stangen am besten großzügig schälen.

Hausgemachte Marmelade

Für ca. 8 Gläser (à 150 ml)

- ca. 1,3 kg Rhabarber • 500 g Gelierzucker (2:1) • Saft von 1 Zitrone
- 1–2 TL fein abgeriebene Bio-Orangen-Schale

1. Rhabarber abbrausen, putzen, würfeln – benötigt wird 1 kg. Rhabarber, Zucker, Zitronensaft und Orangenschale in einem Topf verrühren. 1 Stunde ziehen lassen.
2. Die Mischung unter Rühren aufkochen und 3–4 Minuten sprudelnd kochen. Dann eine Gelierprobe machen: Etwas Marmelade auf einen Porzellanteller tropfen. Geliert sie, ist sie fertig. Andernfalls die Mischung 1–2 Minuten weiterkochen lassen.
3. Die fertige Marmelade heiß in sterilisierte Gläser füllen. Diese fest verschließen, die Marmelade abkühlen lassen. Sie ist ungeöffnet 10–12 Monate haltbar.

Tipp: Fügen Sie 2–3 EL Holunderblüten sirup oder Mandellikör (z.B. Amaretto) hinzu, bevor Sie die Marmelade in Gläser abfüllen.



Süßes Kompott

Für ca. 4 Portionen

- 800 g Rhabarber • 50 g Zucker
- 100 ml Apfelsaft • 2–3 Gewürznelken • 2 EL Vanillezucker
- 1–2 TL Speisestärke • Saft von 1 Orange

1. Den Rhabarber abbrausen, putzen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Rhabarber mit dem Zucker in einen Topf geben und vermengen. Die Mischung ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Anschließend den Apfelsaft angießen. Die Nelken sowie den Vanillezucker zufügen und alles aufkochen lassen. Die Mischung unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. Dann die Stärke mit dem Orangensaft verrühren und unter den Rhabarber rühren. Das Kompott köcheln und leicht binden lassen – der Rhabarber sollte stückig bleiben und nicht zu sehr zerfallen.
3. Das Kompott in eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Das Kompott nach Wunsch in Schälchen anrichten, mit Minzblättchen garnieren und servieren. Dazu passt geschlagene oder flüssige Sahne, Vanilleeis oder -soße.

Tipp: Statt mit Nelken können Sie das Kompott auch mit anderen Gewürzen nach Geschmack verfeinern, etwa Ingwer oder Estragon. Sie können auch etwas abgeriebene Bio-Orangenschale, Erdbeeren oder in Würfel geschnittene Äpfel mitkochen.

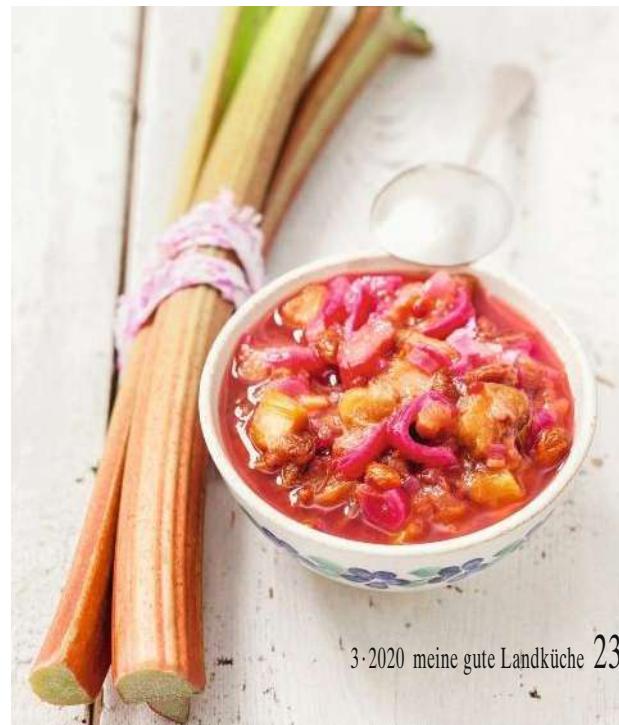


Würziges Chutney

Für ca. 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 400 g Rhabarber
- 75 ml Apfelessig • 50 g brauner Zucker • 1 TL rosa Pfefferbeeren
- 100 g Rosinen • ¼–½ TL Kreuzkümmel • Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Den Rhabarber abbrausen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Den Essig mit 50 ml Wasser in einen Topf geben. Die Zwiebel, den Knoblauch, den Zucker sowie die Pfefferbeeren zufügen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen – bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
3. Den Rhabarber mit den Rosinen zum Gewürzsud geben und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten dicklich einköcheln lassen, möglichst so, dass der Rhabarber noch nicht völlig zerfällt. Das Chutney mit Kreuzkümmel, Salz sowie Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Das Chutney schmeckt zum Beispiel zu gebratenen Lammkoteletts.



Wildschweinrücken mit Rhabarber

Für 4 Portionen

- 4 Zweige Rosmarin • 1 EL Wacholderbeeren • 600 g Wildschweinrücken (küchenfertig) • Salz, Pfeffer • 2 EL Pflanzenöl • 2 Schalotten
- 500 g Rhabarber • 2 EL Zucker • 2 EL Rotweinessig • 120 ml Apfelsaft
- 40 g Butter • 2 EL frisch gehackter Kerbel

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Den Rosmarin abbrausen, trocken tupfen und auf ein Blech legen. Die Wacholderbeeren darüberstreuen.
2. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in 1 EL Öl in einer Pfanne rundherum braun anbraten, auf das Blech legen und im Ofen ca. 2,5 Stunden garen (Kerntemperatur ca. 75 Grad).
3. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Rhabarber abbrausen, putzen und in 1–2 cm breite Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Rhabarber zufügen, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Den Rhabarber mit Essig und Saft ablöschen und ca. 5 Minuten leicht einkochen lassen. Dann die Pfanne von der Hitze nehmen. Die Butter in den Rhabarber einrühren, diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Fleisch schräg in Scheiben schneiden. Den Rhabarber auf Tellern verteilen und das Fleisch darauf anrichten. Alles mit Pfeffer übermahlen und mit Kerbel garniert servieren.



Ofen-Hähnchen mit Rhabarber

Für 4 Portionen

- ca. 750 g Rhabarber • 1 Bio-Zitrone
- ca. 600 g Hähnchenunterkeulen (alternativ Hähnchenschenkel, evtl. vom Metzger zerteilt)
- Salz, Pfeffer • 50 ml Apfelsaft
- 200 ml Gemüsebrühe • 1 Bund Petersilie

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine große Auflaufform bereitstellen.
2. Den Rhabarber abbrausen, putzen, evtl. entfädeln und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Zitrone heiß abbrausen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen.
3. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Rhabarber in der Form verteilen. Zitronenschale, -saft, Apfelsaft sowie Brühe mischen und angießen. Fleisch und Rhabarber etwa 30 Minuten im Ofen garen – dabei ab und zu wenden.
4. Inzwischen die Petersilie abbrausen, gut trocken schütteln und fein hacken. Die Petersilie über Fleisch und Rhabarber streuen. Nach Belieben mit einigen nur kurz gegarten Rhabarberstückchen garnieren. Dazu passt Polenta oder Kartoffelstampf.

Tipp: Nach Ende der Garzeit können Sie Fleisch und Rhabarber im Ofen warm halten und aus dem Garsud eine Soße zubereiten. Dafür den Sud in einen Topf geben und einköcheln lassen. Die Soße nach Wunsch mit etwas Soßenbinder binden und abschmecken.

Schupfnudeln mit Rhabarber

Für 4 Portionen

Für die Schupfnudeln:

- 250 g mehligkochende Kartoffeln • Salz • 2 EL Kartoffelstärke
- 2 EL Hartweizengrieß • 1 Ei • Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss

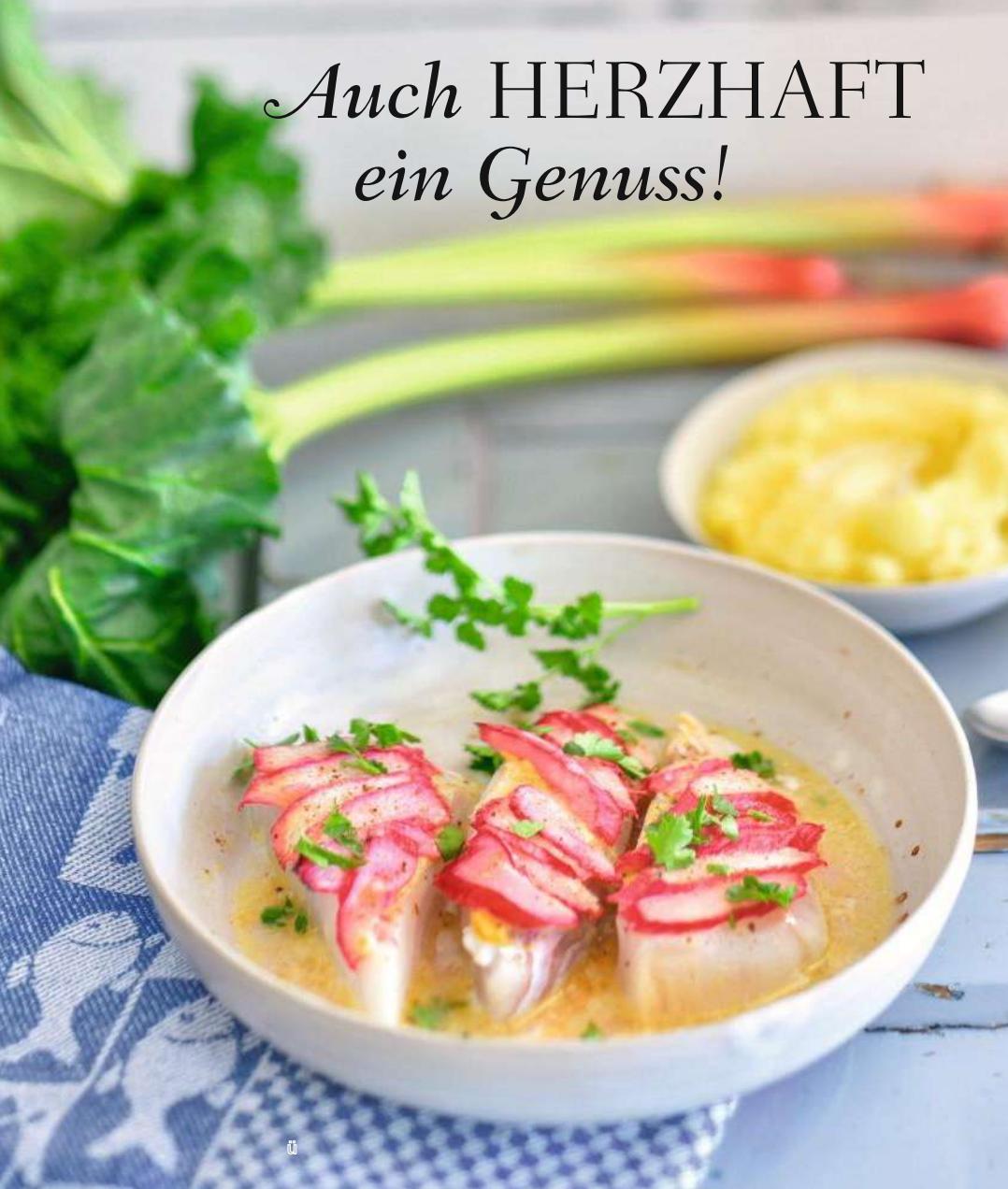
Außerdem:

- 300 g Rhabarber • 4 frische Zweige Minze • 40 g Butter • 1 EL Honig • Meersalz

1. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Dann das Wasser abgießen und die Kartoffeln im Topf bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ausdämpfen lassen, bis sie eine trockene Oberfläche haben.
2. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Stärke, Grieß, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat auf einer bemehlten Arbeitsfläche glatt verkneten. Den Teig in Portionen teilen und diese zu ca. 3 cm langen Schupfnudeln rollen.
3. Die Schupfnudeln in siedendem Salzwasser in einem Topf garen, bis sie nach oben steigen. Dann die Schupfnudeln mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.
4. Den Rhabarber abbrausen, putzen und schräg in Stücke scheiden. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.
5. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Schupfnudeln und Rhabarber darin anbraten. Alles mit Honig und Meersalz würzen. Die Minze darüberstreuen und alles servieren.



Auch HERZHAFT
ein Genuss!



Fischfilet mit Rhabarber

Für ca. 4 Portionen

- 60 g weiche Butter • 600 g Fischfilet (z. B. Schwertfisch mit MSC-Siegel, alternativ Seelachs mit MSC-Siegel)
- Salz, Pfeffer
- 100 g Apfelmus • 150 g Ricotta
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Eigelb • 250 g Rhabarber
- 150 ml Fischfond

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit wenig Butter ausstreichen.
2. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in ca. 12 Streifen schneiden. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in der Form verteilen.
3. Apfelmus mit Ricotta, Zitronenschale und Eigelb glatt rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Fisch streichen.
4. Den Rhabarber abbrausen, putzen und leicht schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Dann die Rhabarberscheiben dachziegelartig auf dem Fisch verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die übrige Butter in Flöckchen darüber verteilen. Den Fond angießen und den Fisch ca. 20 Minuten im Ofen garen. Nach Wunsch in Schälchen anrichten, mit grob gezupftem Kerbel garnieren und servieren. Dazu schmeckt cremiges Kartoffelpüree.

Hoch auf dem roten Bulldog
Zu gern rattert Josefine mit
Papa Georg auf dem Traktor über
die Feldwege rund um das Gut.
Zu finden ist der Schacher-
bauerhof in Mehring, nicht weit
von Burghausen entfernt



LANDLUST AUF DEM *Schacherbauerhof*

Im oberbayerischen Mehring leben die Stadlers in einer Großfamilie auf einem traditionsreichen Hof. Wir haben sie besucht und tolle Rezepte der Hausherrin mitgebracht



„Ferien auf Saltkrokan“, „Wir Kinder aus Bullerbü“? Auf dem Schacherbauerhof lebt von allem ein bisschen – Kinder und Tiere fühlen sich sichtlich wohl hier. **Bettina Stadler** kocht und backt für ihr Leben gern, und das am liebsten nach eigenen Rezepten. Für eine Frau, die eine achtköpfige Familie, Azubis und Praktikanten versorgen muss, kann diese Eigenschaft nur von Vorteil sein

MENSCHEN UNSERER HEIMAT



Abend für Abend begleitet Praktikantin Pia Hiendlmeyer die Kühe von der Weide zurück in den Stall. Die Tiere auf dem zertifizierten Demeter-Hof werden selbstverständlich artgerecht gehalten.

Neben den Kühen gibt es auf dem Hof noch einige andere Tiere, die gefüttert und gepflegt werden wollen. Da sind alle Hände gefragt und auch Senior-Bauer Georg Stadler packt regelmäßig mit an.

Im gemütlichen Hofladen von Bettina Stadler gibt es so ziemlich alles, was das Herz begehrte, von der Schokolade bis zur Tomate. Auch Fleisch- und Wurstwaren, die natürlich vom eigenen Hof kommen.

Auch der Garten der Stadlers gibt einiges her. Für den Johannisbeerkuchen hat Bettina Stadler rote und schwarze Früchte ganz frisch gepflückt. Was nicht gleich zum Backen gebraucht wird, landet in einer dekorativen Schale





Porsche“ prangt auf der Schnauze des Gefährts, und tatsächlich, der Oldtimer lässt sich nicht lumpen. Ich wollte es ja so. Hoch hinaus. Und nun kauere ich oben auf einem knallroten Bulldog aus den 60er-Jahren und klammere mich so gut es geht an einer Eisenstange fest. Während wir dahinsausen, scheppert und vibriert es unter mir, dass meine Gliedmaßen, die allerhöchstens das zögerliche Ruckeln einer städtischen Tram gewöhnt sind, ordentlich durchgeschüttelt werden.

Georg Stadler, der das rote Ungetüm steuert, gibt noch einmal kräftig Gas und schon fliegen wir weiter an der Kuhweide vorbei, durch eine Allee von Birken hindurch, den Feldweg entlang Richtung Wald, während mir der Duft von frisch gemähtem Gras und trockener Sommererde in die Nase dringt. Es ist genau wie damals, wenn der Nachbar uns Kinder am Ende eines heißen Tages auf den Anhänger seines Traktors lud und uns allesamt frohgemut und knatternd in den Sonnenuntergang beförderte.

Auch jetzt dämmert langsam der Abend heran. Hinter uns liegen zwei ereignisreiche Tage auf dem Schacherbauerhof in Mehring. Nicht allzu weit entfernt von Passau und nahe bei Burghausen ist das, jener eindrucksvollen oberbayerischen Stadt, deren einmalige Burgkulisse vor allem nachts Toskana-Gefühl aufleben lässt. Und auch der Schacherbauerhof erinnert mich in seinen leuchtenden Farben, dem dunklen Holz und Mauern aus Natursteinen, aber vor allem durch die Lebensart der Stadlers immer wieder an ein italienisches Agriturismo. >

Ein Bauernhof aus dem BILDERBUCH

Schwein gehabt! Und Ziege obendrein. Viele Tiere tummeln sich auf dem oberbayerischen Hof. Die Weitläufigkeit des Hofs, seine sommerlichen Farben und Formen wecken bei Besuchern sofort Feriengefühl.

Der Schacherbauerhof liegt bei Burghausen, gut 100 km östlich von München. Familie Stadler, Niederholz 1, 84561 Mehring, ☎ 08677/979517, www.schacherbauerhof.de



Weiden und Wälder, so weit das Auge reicht. Pestizide haben auf dem Land der Stadlers nichts verloren. Dass der Hofkreislauf frei von gentechnisch veränderten Pflanzen und Organismen bleibt, hat hohe Priorität



Carpaccio vom Tafelspitz

Für 4 Portionen

Für Fleisch & Garnierung:

- 1 Bund Suppengemüse • 1 Schuss Essig • Salz • 1 kg Tafelspitz
- 3 TL Kapern • Kirschtomaten (fein geschnitten) • Basilikum

Für die Marinade:

- 1–2 TL Feigensenf • 1-2 TL Kräutersalz • 1–2 TL Honig (oder Ahornsirup) • 4–6 EL weißer Balsamicoessig • 4–6 EL Olivenöl

1. Das Suppengemüse putzen, abbrausen und klein schneiden. In 1,5 l Wasser mit Essig und Salz aufkochen. Das Fleisch abbrausen und in der Brühe 1 Stunde leise köcheln lassen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und kalt stellen.

2. Das Fleisch in sehr feine Scheiben schneiden und fächerförmig auf Tellern oder einer großen Platte anrichten.

3. Für die Marinade die Zutaten samtig aufschlagen und langsam über das Fleisch trüpfeln, so verteilt sich die Mischung gut zwischen den Schichten. Mit Kapern, Tomaten und Basilikum garnieren. Dazu schmeckt Fladen- oder Bauernbrot.

FRISCHE und sommerliche Leichtigkeit

> Auch die Temperaturen tragen maßgeblich dazu bei. Zwei Tage lang lag die Sommerhitze während unseres Besuchs lärmend über dem Bio-Hof, doch dem geschäftigen Treiben dort konnte das keinen Abbruch tun. Viel zu viel ist auf den Feldern und im Stall zu tun. 50 Kühe artgerecht zu halten, verlangt unentwegten Einsatz, und auch im Garten, im Hofladen und dem dazugehörigen Café ist Stillstand nicht erlaubt. Obendrein sind vier Töchter zu versorgen. Josefine, die Kleinsten, ist gerade mal drei.

Schnell, schnell! A frisches Kaibi kimmt!

Ohne Hilfe wäre das für ihren Mann und sie selbst niemals zu schaffen, sagt Bettina Stadler und verweist dabei auf die große Unterstützung durch die Eltern ihres Mannes, die ebenfalls auf dem Hof leben. Alle zwei Tage wechseln sie und Gertraud sich beispielsweise beim Kochen ab. Aber auch die Praktikanten und Auszubildenden sind auf dem Hof nicht wegzudenken. Vielfältig sind deren Aufgaben allemal, wenn auch nicht immer vorhersehbar. So sind wir gerade dabei, das Nötigste für einen Johannisbeerkuchen vorzubereiten, als Tochter Anna den Kopf zur Küchentür hereinstckt und aufgeregzt ruft: „Schnell, schnell! A frisches Kaibi kimmt.“ Überetzt bedeutet das: „Gleich kommt ein Kälbchen auf die Welt“ und schon rennen wir los, quer über den Hof, hinein in den Kuhstall, wo sich inzwischen die ganze Mannschaft versammelt hat und Georg Stadler Kuh Alma fachmännisch im Zaum hält. Sie muht laut, ihr großer Leib bebt und ihre Bewegungen sind nervös und bockig. Doch plötzlich geht alles ganz schnell. Ehe man sich versieht, erblickt man kleine Hufe und dann ein ganzes, braun-weiß geflecktes Kälbchen, das ruck, zuck aus dem Leib der Mutter flutscht, die es gleich darauf mit zärtlichen Berührungen stupst und säubert. >



Kalbslende mit Gurken-Linsen-Gemüse

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- 2 Knoblauchzehen (fein gerieben) • 6 EL Olivenöl • 3 EL frisch gehackter Thymian
- 3 TL Kräutersalz • Abrieb & Saft von 1 Bio-Zitrone • 1 kg Kalbslende
- 2 große Möhren • 1 Stange Staudensellerie • 1 Stange Porree
- 750 ml Weißwein (z.B. Chardonnay oder Pinot Grigio) • 1 kg Kalbslende

Für das Gemüse:

- 1 kleine Tasse schwarze Linsen • Salz • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 Salatgurken
- 1 EL Butter • Pfeffer • 2 EL weißer Balsamicoessig • ½ Bund Dill

1. Knoblauch, Öl, Thymian, Kräutersalz, Zitronenabrieb und -saft verrühren. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, die Marinade einmassieren. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

2. Möhren und Sellerie putzen, in daumengroße Stücke schneiden. Porree abbrausen, in Ringe schneiden. Das Gemüse in eine Bratpfanne geben. Das Fleisch daraufgeben und im Ofen schmoren. Sobald es angebräunt ist, den Wein angießen. Nach 30 Minuten das Fleisch wenden, einen Teil des Gemüses darauf verteilen und alles weitere ca. 1 Stunde schmoren.

3. Inzwischen für das Gemüse 1,5 Tassen Wasser aufkochen, Linsen zufügen und 10 Minuten garen. Dann den Herd ausschalten, die Linsen salzen und ausquellen lassen.

4. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Gurken schälen, vierteln und entkernen. Zwiebel und Knoblauch kurz in Butter anschwitzen. Die Gurken zufügen, salzen, pfeffern, mit Essig ablöschen und 6–7 Minuten schmoren lassen. Den Dill abbrausen und trocken schütteln. Die Fähnchen hacken. Linsen, Gurken und Dill mischen und abschmecken.

5. Das Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Bratsatz samt Soße darübergeben und in die Zwischenräume sickern lassen. Evtl. mit Thymian, Zitronenscheiben und dem Suppengemüse garnieren, mit dem Gemüse servieren. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.



Im schönen Hofgarten lässt es sich abends gut tafeln. Blumen zieren den Tisch, während Bettinas „bayerisches Carpaccio“ großen Beifall bei der ganzen Familie findet. Ein Weißwein dazu – herrlich!

> Eine kleine Weile sehen alle zu, doch dann – Kuh und Kalb sind wohllauf – geht alles wieder den gewohnten Gang. Zurück in der Küche erwartet uns noch ein hübsches Stück Arbeit, schließlich sind es nicht wenige Münder, die am Abend auf eine gute Mahlzeit warten.

Schnell also den Ofen vorheizen, der Teig für den Johannisbeerkuchen ist bereits ausgewalzt. Nun geht es an die wahnschmeckende Creme für den Belag, bestehend aus Vanille, Ei, Sahne, Zitrone und Zucker. Eine ähnliche Creme wird für die portugiesischen Törtchen Pastéis de Nata verwendet, und weil es die Bettina während eines Urlaubs in Portugal angetan hatte, wurde sie zum festen Bestandteil ihrer Backkunst. Belegt mit Schwarzen und Roten Johannisbeeren aus dem Garten und gekrönt mit einer Haube aus Baiser wird daraus eine Köstlichkeit, die das Beste zweier Länder in sich vereint.

Kommt, Kinder, ES GIBT ESSEN!

Dass Bettina trotz all der Arbeit auf dem Hof und der daraus resultierenden Zeitknappheit eine leidenschaftliche und vor allem gute Köchin ist, kann sie nicht verleugnen. Mit Verve spricht sie über die Vorspeise und das Hauptgericht, das sie selbst kreiert und nicht etwa in einem Kochbuch gefunden hat. Ein bayerisches Carpaccio soll es geben, aus zartem, fein geschnittenem Tafelspitz – das Fleisch stammt natürlich vom Hof. Übergossen wird das Ganze mit einer saftigen Marinade aus weißem Balsamicoessig, Feigensaf und Olivenöl. Dazu gibt's ein frisches, selbst gebackenes Fladenbrot. Braucht

der Mensch eigentlich noch mehr? „Nicht viel“, meint Bettina, lacht und fügt noch flugs hinzu, dass eine in Weißwein geschmorte Kalbslende mit Rosmarinkartoffelchen und Schmorgurken aber auch nicht ohne wäre. Wer sollte ihr da schon widersprechen?

Als Bettina am Abend schließlich alles auf der von Praktikantin Pia mit Wiesenblumen geschmückten Tafel im Garten serviert, ist die Begeisterung groß. Alle haben richtig Hunger und alle greifen kräftig zu. So wie es sich nach einem langen Sommertag gehört, der zwischen Feld- und Stallarbeit im Nu zerronnen ist.

Marie Velden

Johannisbeerkuchen mit Baiserhaube

Für ca. 12 Stücke

Für den Teig:

- 250 g Mehl • 125 g kalte Butter • 100 g Zucker • 1 Ei • 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 200–300 g Johannisbeeren • 300 ml kalte Milch • 300 g Sahne • 4 EL Zucker
- 1 Vanilleschote (ausgeschabt) • Abrieb von 1 Bio-Zitrone • 6 Eigelb • 2 EL feines Mehl

Für das Baiser:

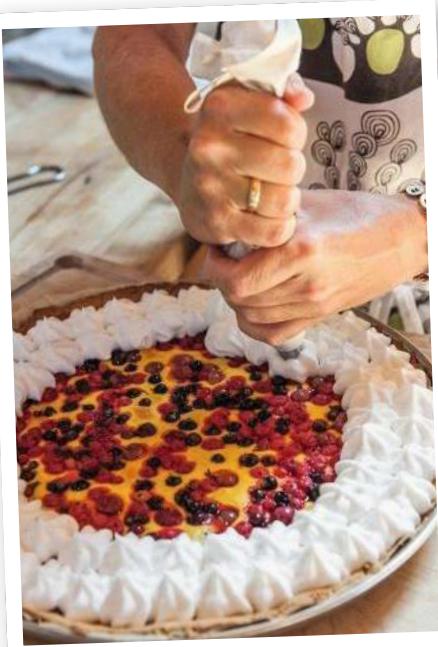
- 6 Eiweiß • 150 g Zucker • Zitronensaft • 1 Prise Salz

1. Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten. Den Teig in einer Tarte- oder Springform (ø 26 cm) verteilen, dabei einen Rand hochziehen. Bei 180 Grad im Ofen 10 Minuten vorbacken, bis ein leichter Keksgeruch entsteht und der Rand leicht gebräunt ist. Dann aus dem Ofen nehmen.

2. Für den Belag die Beeren abbrausen und gut abtropfen lassen. Milch (bis auf 2 EL), Sahne, Zucker, Vanilleschote und Zitronenabrieb erhitzen. Eigelbe mit übriger Milch und Mehl glatt rühren. Den Mix zügig in die heiße Milch-Sahne-Mischung rühren. Vom Herd nehmen, sobald die Creme andickt. Die

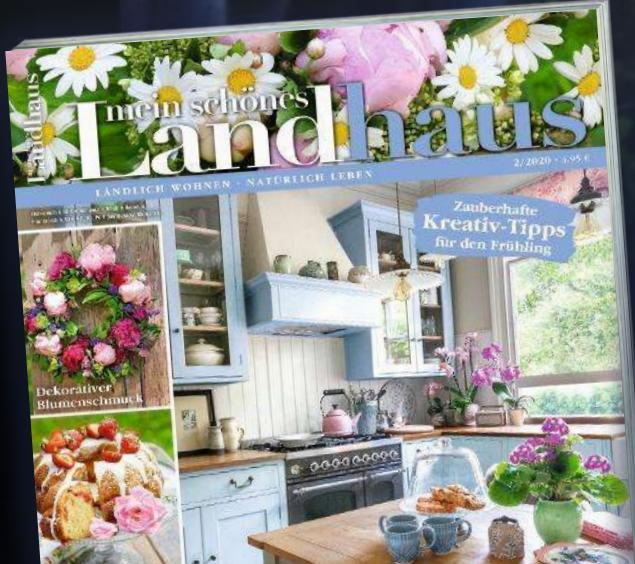
Vanilleschote entfernen und die Creme sofort auf den vorgebackenen Teig geben. Die Beeren darauf verteilen. Den Kuchen im Ofen bei 160 Grad Umluft 20–30 Minuten backen, bis die Oberfläche dunkelgelb mit kleinen braunen Blasen ist.

3. Für das Baiser Eiweiße, Zucker, Zitronensaft und Salz in ca. 10 Minuten zu einem schnittfesten Eischnee schlagen. Diesen in einen Spritzbeutel füllen und in Tupfen auf den Kuchen spritzen. Den Kuchen weitere ca. 10 Minuten backen, bis die Baisermasse karamellisiert.



Natürlichkeit

ist keine Taste auf dem Smartphone.





mein schönes Land

Wildbienen-Aktion
#beebetter

MAY/JUNE 2020

GUTES BEWAHREN · SCHÖNES ENTDECKEN

MAI/JUNI 2020

mein schönes Land

Grüne Apotheke

SUNDHEIT AUS DER NATUR

1/2020 • 4,95 €

Die große Heilpflanzen-Schule

0 Rezepte

Fühlung & Sommer

z & Kreislauf stärken

gesunde Zähne

durch Intervall-Fasten

Kraft aus dem Wald

AKTION:
#beebetter

ZEN-SCHULE für mit Kräutern

Natur-Kosmetik



Die Entdeckung der geglückten Zeit

FEINE BRATEN

zart & saftig

Schweine-, Puten- oder Lammfleisch wird lecker gefüllt oder
in einen würzigen Mantel gehüllt und gart dann im Backofen

*Schweinerollbraten mit
Petersilien-Salbei-Füllung*

Rezept Seite 40



Schweinerollbraten mit Trockenpflaumen

Für 8 Portionen

- 2 kg Schweinelende für Rollbraten
- 50 ml Balsamicoessig
- 6 EL Olivenöl • 1 EL Sojasoße
- 1 EL Honig • Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- 180 g Trockenpflaumen
- 95 g Panko-Mehl (asiatisches Paniermehl; alternativ fein geriebenes Weißbrot)
- 2 TL fein abgeriebene Bio-Orangen-Schale
- je 2 EL gehackte Petersilie & Salbei
- 1 EL gehackter Oregano
- 1 Ei • Salz

1. Am Vortag das Fleisch abbrausen, dann trocken tupfen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Essig, 4 EL Öl, Sojasoße, Honig und Pfeffer verrühren. Das Fleisch damit marinieren, dann abdecken und 24 Stunden kühlen stellen.

2. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden bzw. hacken. Die Pflaumen ebenfalls hacken.

3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Das Mehl darüberstäuben und goldbraun rösten. Den Zwiebel-Knoblauch-Mehl-Mix mit Pflaumen, Orangenschale, Kräutern, Ei, Salz und Pfeffer vermengen.

4. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit der Füllmasse bestreichen. Das Fleisch einrollen und binden. Das Fleisch in einen leicht geölten Bräter geben und ca. 2 Stunden im Ofen schmoren.

5. Anschließend das Fleisch herausnehmen und vor dem Servieren noch ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dazu schmecken im Ofen mitgeschmort Äpfel und Möhren sowie Kartoffelstampf.

Tipp: Statt mit Garn können Sie Rollbraten auch mit einem Schweinenetz zusammenhalten (gibt's beim Metzger oder an der Fleischtheke). Es besteht aus Fett, kann mitgegessen werden, schmilzt beim Braten und sorgt für zusätzliches Aroma des gefüllten Bratens. Wenn Sie ein Fleischthermometer nutzen: Bei einer Kerntemperatur zwischen 65 und 80 Grad ist das Fleisch gut durchgebraten. Zwischen 50 und 65 Grad bleibt es noch leicht rosa. Über 80 Grad sollte die Temperatur im Fleisch auf keinen Fall steigen, sonst wird es zu trocken.





Putenbraten mit Paprika-Tomaten-Gemüse

Für 6 Portionen

- 1 Zwiebel • 50 g Knollensellerie
- je 1 gelbe & rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 1 Putenbrust (ca. 1,5 kg)
- Salz, Pfeffer • 2 EL Mehl
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Kräutersträußchen
(z.B. Rosmarin, Lorbeer, Thymian)
- 300 ml Fleischbrühe
- ca. 1 TL Zucker oder Honig
- ca. 1 EL Balsamicoessig
- 1 Bund Basilikum

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, abbrausen, in 1–2 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini abbrausen, putzen, längs vierteln, in Scheiben schneiden. Die Dosentomaten würfeln, dabei den Saft auffangen.

2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. 2 EL Öl in einem großen Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

3. Das übrige Öl im Bräter erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Das Gemüse, das Tomatenmark sowie die Kräuter zufügen und kurz mit andünsten. Dann die Dosentomaten samt Saft hinzufügen und die Brühe angießen. Alles aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Das Fleisch auf das Gemüse setzen und alles im Ofen ca. 70 Minuten schmoren.

4. Anschließend den Braten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen ca. 15 Minuten ruhen lassen. Die Kräuter entfernen und das Gemüse abschmecken.

5. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch aufschneiden, mit dem Gemüse anrichten. Alles mit Basilikum oder anderen frischen Kräutern bestreuen und servieren. Dazu passen Spinat-Serviettenknödel (Rezept Seite 40) oder Salzkartoffeln.



Putenbrust mit Spinat-Schafskäse-Füllung

Für 6 Portionen

- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 300 g Blattspinat
- $\frac{1}{2}$ Bund Oregano • 100 g Schafskäse • 2 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
- 1,4 kg Putenbrust (vom Metzger eine Tasche schneiden lassen)
- 1 EL Butterschmalz • 400 ml Geflügelbrühe

1. Schalotte sowie Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Den Oregano abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Den Oregano mit dem Schafskäse unter den Spinat mischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen, dann auskühlen lassen.
3. Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Die Spinatfüllung in einen Spritzbeutel geben und in die Putenbrusttasche spritzen. Das Fleisch mit Küchengarn binden, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad) vorheizen.
4. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten, dann die Brühe angießen. Den Bräter in den Ofen geben und das Fleisch darin ca. 3 Stunden garen.
5. Das Küchengarn evtl. entfernen. Den Braten mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und servieren. Dazu passen eine cremige Pilzsoße mit Mascarpone und Bandnudeln.

Lammkarree mit Kräuter-Käse-Kruste

Für 4 Portionen

- 22–28 Rosetten Tête de Moine AOP (Schweizer Rohmilchkäse, alternativ Bergkäse) • 3 Frühlingszwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Paniermehl • je 1 EL gehackter Thymian & Rosmarin
- 3 EL Olivenöl • 1 Eiweiß • Salz, Pfeffer • 600 g Lammkarree

1. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Für die Kruste 18–20 Käse-Rosetten fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Käse, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Paniermehl, Kräuter, 1 EL Öl und Eiweiß gut vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Öl einreiben. Dann die Kräutermasse gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen.
3. Das übrige Öl in einem Bräter verteilen. Das Fleisch in den Bräter geben, mit Alufolie abdecken und 14–16 Minuten im Ofen garen. Anschließend die Alufolie entfernen und das Fleisch weitere 4 Minuten garen. Dann das Fleisch erneut mit Alufolie abdecken und 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.
4. Das Fleisch zwischen den Knochen in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit den übrigen Käse-Rosetten garnieren und servieren. Dazu schmecken grüner Spargel, grüne Bohnen, Zuckerschoten und junge Kartoffeln.



Schweinerollbraten mit Petersilien-Salbei-Füllung



Für 6 Portionen

- 1 Brötchen
- 1 EL Butter
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Salbei
- 1 Bund Petersilie
- 3–4 Sardellen (Glas)
- Salz, Pfeffer

- 1 Schweinerollbraten (ca. 1,4 kg; vom Metzger aus dem Nacken zuschneiden lassen)
- 2–3 EL Tomatenmark (alternativ Paprikamark)
- 400 ml Fleischbrühe
- 400 ml Rotwein (alternativ Brühe)
- Zucker • Balsamicoessig
- 1–2 TL Speisestärke

1. Vom Brötchen evtl. die Rinde dünn abschneiden. Das Brötchen in 5 mm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Brötchenwürfel darin anrösten. Aus der Pfanne nehmen.
2. Die Zwiebeln abziehen, 1 Zwiebel würfeln, die übrigen in Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln.

Von 3 Salbeizweigen und ½ Bund Petersilie die Blätter abzupfen und fein hacken. Sardellen abbrausen und ebenfalls hacken.

3. Brötchen, Zwiebelwürfel, Knoblauch, gehackte Kräuter und Sardellen mischen. Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Von beiden Seiten leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann flach auf die Arbeitsfläche legen. Dünn mit Tomatenmark bestreichen, dann den Brötchen-Mix darauf verteilen. Das Fleisch fest einrollen und mit Garn zusammenbinden.
5. Etwas Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten. Dann die Zwiebelspalten,

die Brühe und den Wein zufügen. Den Bräter auf der unteren Schiene in den Ofen schieben und das Fleisch ca. 2 Stunden garen. Anschließend den Braten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen ca. 15 Minuten ruhen lassen.

6. Den Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf passieren und etwas einköcheln lassen. Dann die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Die Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und die Soße damit binden.

7. Die übrigen Kräuter hacken. Das Fleisch aus der Folie wickeln, mit Kräutern bestreuen, in Scheiben schneiden, mit der Soße servieren. Dazu schmecken Ricotta-Kartoffel-Taler (siehe unten) oder Nudeln.

Perfekte Begleiter für saftige Braten

Alle Beilagen für 6 Portionen

Nudelnester mit Trüffelöl

500 g dünne Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Mit 2–3 EL Trüffelöl oder zerlassener Trüffelbutter mischen. Die Nudeln mit einer Gabel portionsweise zu Nestern drehen und auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit zerlassener Butter oder Trüffelöl beträufeln und mit gehacktem Trüffel (aus dem Glas) garnieren.

Serviettenknödel mit Spinat

8 Brötchen klein würfeln, mit 400 ml warmer Milch begießen, 30 Minuten einweichen. 250 g aufgetauten TK-Spinat ausdrücken, hacken. 1 gewürfelte Zwiebel in 1 EL Butter andünsten. Spinat, Zwiebel und 4 Eier mit den Brötchen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 40 Minuten ruhen lassen. Dann reichlich Wasser in einem Bräter aufkochen. Die Masse halbieren, jeweils auf ein großes Stück Frischhaltefolie setzen, zur Rolle formen, die Folienenden wie bei einem Bonbon zusammendrehen. Die Rollen in Alufolie wickeln, die Enden ebenfalls zusammendrehen. Die Rollen in den Bräter geben, sie sollten mit Wasser bedeckt sein. Die Masse bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten garen. Dann herausheben, die Knödel auswickeln und in Scheiben schneiden.

Möhren-Kartoffel-Püree

1,5 kg mehligkochende Kartoffeln und 800 g Möhren schälen, abbrausen, würfeln und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen. Etwa 200 ml heiße Milch zufügen, alles zu Püree stampfen. Dieses mit Muskat würzen. 80 g Butter leicht bräunen, 3–4 EL Haselnussblättchen darin kurz rösten. Die Haselnüsse auf das Püree geben.

Ricotta-Kartoffel-Taler

600 g Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten garen. Dann abgießen, pellen, heiß durch die Presse drücken und abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 250 g Ricotta, 1 Ei und 50 g Mehl unter die Kartoffeln kneten. Die Masse zu Tälern formen und die Taler in einer großen Pfanne in heißem Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.



GLUTENFREI Nudeln machen glücklich! Und diese auch jene, die unter einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leiden. Denn die beiden Pasta-Alternativen (je 250 g) in Bio-Qualität werden aus Kichererbsen und Linsen hergestellt, statt aus Weizenmehl oder -grieß. Im Gegensatz zu gewöhnlichen Nudeln enthalten diese Fusilli dank der Hülsenfrüchte außerdem mehr Ballaststoffe und Eiweiß. www.edeka.de



WÜRZIG Die Pasten (je 200 g und 300 g) aus der Münchener Manufaktur eignen sich als Grundlage für Suppen oder Soßen. Auch Marinade oder Brotaufstriche lassen sich damit verfeinern. Erhältlich sind fünf Varianten, mit einem Gemüseanteil von jeweils mind. 70 Prozent – wobei Tomaten, Pastinaken und Co. aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. www.feinschnabel.de



BIO Die bekannten zarten und kernigen Flocken gibt es nun auch in Bio-Qualität (je 500 g). Der Hafer dafür wird auf Feldern in Deutschland angebaut und im Land verarbeitet. Verpackt sind die Flocken in zweilagigen Papierbeuteln, die im Altpapier entsorgt werden können. www.koelln.de



IN PASTELL Kekse, Muffins oder anderes Backwerk bekommt mit der Zuckerschrift in Pastelltönen (4x 25 g) einen dezenten Farbtupfer. Dank der Tuben mit spitzer Tülle lassen sich die Farben einfach auftragen. Nach etwa einer Stunde sind sie trocken, so dass Schriftzüge oder andere Dekorationen schön in Form bleiben, wenn Sie das Gebäck verpacken. www.oetker.de



MIT EIWEISS Als Begleiter zur Brotzeit, zum Dippen von Gemüsestiften oder als kleine Mahlzeit nach dem Sport: Der körnige Frischkäse (je 200 g) liefert eine große Portion Eiweiß. Er ist in einer normalen und einer fettarmen Variante erhältlich. Basis der Produkte ist cremiger Sauerrahm. www.meggle.de



Kochen mit der KRAFT DER NATUR

Die österreichische Köchin und Buchautorin Christine Saahs setzt auf Gemüse, Kräuter und Obst aus biologischem Anbau. Daraus bereitet sie leckere Gerichte zu, die Körper und Seele guttun



Kapuzinerkressesalat

Für 2 Portionen

- 2 Handvoll Walnusskerne (grob gehackt)
- 1 kleiner Kopf Häuptelsalat (Kopfsalat)
- Salatmarinade nach Geschmack
- frische Kapuzinerkresseblüten & -blätter

1. Nüsse in einer kleinen Pfanne trocken rösten.
2. Den Salat waschen, trocken schleudern, große Salatblätter zerteilen. In einer Schüssel mit der Salatmarinade vorsichtig vermischen.
3. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Kapuzinerkresseblüten und -blättern sowie den Nüssen garnieren.

Tipp: Dazu schmecken Polenta-Nockerln und ein Glas Grüner Veltliner.

♥ Mein Tipp:
„Kapuzinerkresse gibt Salaten
durch ihren pfeffrigen
Geschmack eine besonders
würzige Note.“



Rezepte mit Kräutern und Blüten hat Köchin Christine Saahs zusammengestellt, unterstützt von Tochter und Ärztin Christine Saahs. Brandstätter Verlag, 28 €

Sie lebt auf einem der ältesten Weingüter Österreichs, auf dem Nikolaihof in Mautern an der Donau, inmitten der Wachau. Mit ihrer Küche, ihren Weinen und Kochbüchern wurde Christine Saahs über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Nun hat sie ihr drittes Werk veröffentlicht: „Kochen mit der Kraft der Natur“. Darin verrät sie ihre besten Rezepte mit Kräutern und Blüten, die heilen und stärken, und gibt Tipps für eine gesunde Ernährung. Aber es sind nicht nur Kapuzinerkresse, Borretsch, Phlox und Salbei, die guttun. Nach Christine Saahs geben uns alle „Lebens-Mittel“ Kraft, die nach Demeter-Richtlinien angebaut und verarbeitet werden. „Wächst eine Pflanze in gesundem Boden heran, dann bekommt sie, neben Wasser und Sonnenlicht, alles, was sie dazu braucht, um kräftig zu werden.“ Das schützt sie vor Krankheiten wie Mehltau und auch vor Schädlingen wie Blattläusen. „Und die Kraft, die in dieser Pflanze steckt, schenkt sie dem Lebewesen, das sie ver-

speist. Sie versorgt uns optimal. Und so können auch wir unsere volle Lebenskraft entfalten und gesund bleiben.“ Davon sind Christine Saahs und ihre Tochter Christine, die Ärztin ist, tief überzeugt. Für die beiden sind aber noch andere Dinge für unser Wohlergehen wichtig. So sollten wir das Essen, das wir zubereiten, immer mit Liebe kochen. Und auch das Auge isst mit. Die Farben und der Duft der Blüten und Kräuter, die uns vom Teller entgegenleuchten, erwärmen die Seele und stärken den Körper. Obst und Gemüse sollten nur gewaschen, aber nicht geschält werden, so bleiben Vitalstoffe am besten erhalten. Wenn wir nun noch darauf achten, dass die Gerichte überwiegend basisch sind, langsam kauen und bewusst essen, dabei kleine Gebets- oder Meditationspausen einlegen, schaffen wir mit unserer Ernährung eine gute Grundlage für ein glückliches und gesundes Leben. Darin sind sich Mutter und Tochter einig.

Sybille Schuh



Alles bio! Seit über 45 Jahren beschäftigt sich Christine Saahs mit Demeter-Anbau. Bei ihr wird nach den Richtlinien der biodynamischen Landwirtschaft produziert



Kräuter- und Blütenbutter

Für ca. 125 g

- 125 g zimmerwarme Butter • 1 EL gemischte Kräuter • ½ TL Kräutersalz nach Geschmack (siehe Tipp) • etwas geriebene gefrorene Zitrone
- essbare Blüten (z. B. Lilien, Dahlien, Kapuzinerkresse, Rosen)

1. Butter in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder Mixer cremig rühren. Die Kräuterblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und mit allen anderen Zutaten gründlich unter die Butter rühren. Abschmecken, in dekorative Gefäße oder Becher füllen, im Kühlschrank fest werden lassen.

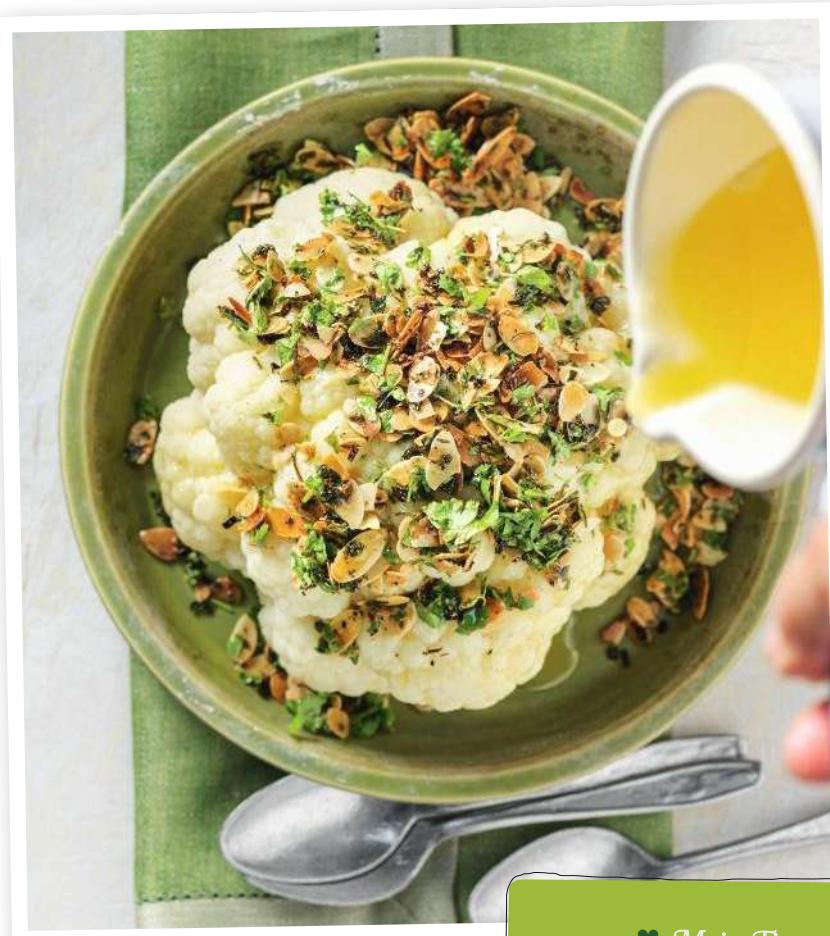
2. Vor dem Servieren Gefäße kurz in heißes Wasser tauchen und die Butter auf Teller stürzen. Nach Belieben mit verschiedensten Blüten dekorieren.

♥ Mein Tipp:

„Die verschiedenen Garten- und Wildkräuter sind sehr gut zum Aromatisieren von Butter geeignet, je nach Geschmack und Verfügbarkeit etwa Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Majoran, Rosmarin, Lavendel, Sauerampfer, Brennnessel, Löwenzahn, Liebstöckel und viele mehr.“

Variante: Blütenbutter kann mit Rosen-, Veilchen-, Löwenzahn-, Lilien-, Dahlien-, Linden-, Obstbaum- und allen anderen essbaren Blüten genau wie Kräuterbutter hergestellt werden. Blüten und Kräuter kann man auch mischen. Kommen noch Knoblauch, Pfeffer, Safran, Chili, Kurkuma und andere Gewürze hinzu, erhält man die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen.

Tipp: Kräutersalz können sie leicht selbst herstellen. Dafür im Mörser Kristallsalz und getrocknete Kräuter wie Schafgarbe, Gundelrebe, Gänseblümchen, Löwenzahn, Esparsetten, Wiesensalbei, Brennnessel, Sauerampfer, Dost, Petersilie, Majoran oder Oregano miteinander vermahlen. Im Schraubglas aufbewahren.



Karfiol mit Mandel-Kräuter-Butter

Für 2 Portionen als Hauptspeise
oder 4 Portionen als Beilage

- 2 kleine Köpfe Karfiol (Blumenkohl)
- Kristallsalz • 3 Knoblauchzehen
- 50 g Ghee (nach Wunsch mehr; geklärte Butter, alternativ Butterschmalz)
- 4 EL Mandelblättchen (nach Wunsch mehr) • 2 EL gehackte Petersilie, Garten- oder Wildkräuter • Muskatnuss
- etwas fein geriebene gefrorene Zitrone

1. Die Karfiolköpfe im Ganzen in Salzwasser mit den Knoblauchzehen ca. 15 Minuten gar kochen. (Sobald man mit einer Fleischgabel oder Stricknadel den Strunk leicht durchstechen kann, ist der Karfiol fertig.)
2. Inzwischen Ghee in einem Topf zerlassen und die Mandelblättchen darin leicht bräunen. Die Kräuter dazugeben, einmal durchrühren und leicht salzen.
3. Die Karfiolköpfe mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, in eine flache Schüssel legen. Etwas Muskatnuss und Zitrone darüberreiben. Die Mandel-Kräuter-Mischung über den Karfiol geben

♥ Mein Tipp:
„Um das gesamte Potenzial einer Zitrone zu nützen, frieren Sie diese einfach ein. Bei Bedarf reiben Sie mit einer Küchenreibe etwas von der Frucht über Ihr Gericht.“

und sofort servieren. Nach Wunsch zusätzlich mit flüssigem Ghee beträufeln. Als Beilage schmecken Erdäpfel (Kartoffeln), Erdäpfelpüree (Kartoffelpüree) und Salat.

Tipps: Sie können die Karfiolblätter und den Strunk fein schneiden und mit dem Karfiol kochen. Die Kochflüssigkeit ergibt eine Suppe, wenn man sie mit etwas Muskat, wenig Knoblauch und Kräutern würzt. Sie kann klar oder mit Mandeldrink gemixt genossen werden. Liebt man den Karfiol würziger, kann man Tamari (glutenfreie Sojasoße) dazureichen, wie es in Japan üblich ist. Statt Mandeln kann man auch Butterbrösel über den Karfiol geben. Wer es besonders eilig hat, teilt den Karfiol in einzelne Röschen, was die Kochzeit verkürzt.“

Gänseblümchenöl

Für ca. 100 ml

- 1 Handvoll Gänseblümchen-Blüten
- 120 ml Traubenkern-, Oliven- oder ein anderes kalt gepresstes Öl

1. Die Blüten in ein Glas mit gut verschließbarem Deckel füllen und mit dem Öl auffüllen. 2 Wochen ziehen lassen (hell, aber nicht in der Sonne). Täglich schütteln. Für längere Haltbarkeit Blüten vor dem Einlegen trocknen.

2. Dann das Öl durch ein mit einem feinen Tuch ausgelegtes Haarsieb gießen. Die Blüten gut aussieben. Das Öl in ein gut verschließbares Glas oder eine Flasche geben, kühl und dunkel lagern.

Gänseblümchensalbe

Für ca. 110 g Salbe

- 100 ml Gänseblümchenöl (siehe oben)
- 7 g Bienenwachs • 10 g Lanolin
- einige Tropfen ätherisches Öl nach Belieben

1. Öl, Wachs und Lanolin in ein feuерfestes Glas geben und im Wasserbad vorsichtig erwärmen, dabei mit einem sauberen Holzstäbchen gut verrühren, bis alles geschmolzen ist. Dann das ätherische Öl dazugeben.

2. Die Flüssigkeit in kleine, saubere Gläschen mit Deckel gießen und abkühlen lassen. Gläser gut verschließen. Die Salbe kühl und dunkel lagern. Sie ist im Kühlschrank bis zur nächsten Gänseblümchenblüte haltbar.

Tipp: Gänseblümchenöl und -salbe können – äußerlich aufgetragen – Quetschungen, kleine Wunden oder blaue Flecken heilen.





Mit fast 2000 Jahren ist der Nikolaihof das älteste Weingut Österreichs. Seit 1971 wird der Familienbetrieb nach Demeter-Richtlinien geführt. Die Prinzipien gelten auch in der Küche und für alle im Online-Shop angebotenen Produkte. Familie Saahs, Nikolaigasse 3, 3512 Mautern a. d. Donau, ☎ 0043/2732/82901, www.nikolaihof.at



ZUBEREITET MIT LIEBE und gesunden Zutaten

Marillen-Streuselkuchen ohne Boden

Für 6–8 Portionen

- 150 g Mehl (am besten frisch gemahlenes Einkorn-, Emmer- oder Dinkelmehl)
- 60 g geriebene Walnüsse (oder andere Nüsse) • 80 g Rohzucker
- ½ TL Zimt • 140 g Butter • ca. 750 g Marillen (Aprikosen)
- 100 g Mandelblättchen • 4 EL Zucker oder etwas Honig (kann weggelassen werden, wenn die Früchte süß genug sind) • Staubzucker (Puderzucker)

1. Für die Streusel Mehl, Nüsse, Zucker und Zimt in einer Schüssel vermischen. Butter schmelzen, über die Mehlmischung gießen und alles mit einer Gabel zu bröseligen Streuseln verrühren. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

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

3. Die Marillen abbrausen und trocken tupfen, halbieren und entkernen. Dann in die Form einfüllen, mit den Mandelblättchen und evtl. mit Zucker bestreuen. Die Streusel locker darüber verteilen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene hellbraun und knusprig backen. Warm servieren. Wer mag, bestreut den Kuchen mit Staubzucker.

Tipp: Schmeckt auch z. B. mit Äpfeln. Festes Obst muss etwas länger backen.

♥ Mein Tipp:

„Der Kuchen kann ein zweites Mal aufgebacken werden. Dazu reicht man Schlagobers (Schlagsahne), Vanilleeis oder Vanillesoße. Schön knusprig bleiben die Streusel, legt man zwischen Obst und Streusel eine Lage Oblaten oder Biskotten (Löffelbiskuits).“



Bolognese mit Tempeh

Rezept Seite 52



LECKERE NUDELN *heute mal vegetarisch*

Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte und feine Alternativen für Fleisch
kommen hier mit Spaghetti, Farfalle und Co. auf den Tisch



*Gemüse-Lasagne mit
Kirschtomaten*

Rezept Seite 52

Farfalle mit Kirschtomaten und Halloumi

Rezept Seite 52



FEINE KRÄUTER
verleihen Würze



Kurkuma-Nudeln
mit Pesto
Rezept Seite 52



Spaghetti mit Linsen-Gemüse-Bolognese

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 100 g Möhren
- 100 g Knollensellerie • je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini • 5–6 EL Olivenöl • 2 EL Tomatenmark
- 200 ml passierte Tomaten (Dose) • 200 ml Gemüsebrühe
- 2–3 Zweige Thymian • 2 Zweige Rosmarin
- 100 g Pardina-Linsen (alternativ rote Linsen)
- 2 reife Tomaten • 2 Stiele glatte Petersilie • 400 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker • 4–5 EL gehobelter Parmesan

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Möhren, Sellerie und Paprika evtl. schälen, abbrausen, putzen. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse fein würfeln. Zucchini abbrausen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln.

2. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse darin andünsten. Das Tomatenmark zufügen, mit anrösten. Dosentomaten und Brühe angießen. Thymian sowie Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Mit den Linsen zur Soße geben. Alles abgedeckt ca. 30 Minuten leise köcheln lassen. Dann die Kräuterzweige entfernen.

3. Die Tomaten 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, dann abschrecken, häuten, vierteln, entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

4. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, dann abgießen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Tomatenwürfel und Petersilie untermischen.

5. Die Nudeln auf Teller verteilen und je etwas Soße daraufgeben. Alles mit Parmesan bestreuen, mit dem übrigen Öl beträufeln und sofort servieren.



FRISCHES GEMÜSE
sorgt für Farbe



Dinkel-Spaghetti mit Roter Bete & Pinienkernen

Für 4 Portionen

- 4 kleine Rote Bete
- 2 Schalotten • 3 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 2–3 EL Rotweinessig
- ca. 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 400 g Dinkel-Spaghetti
- 1 Stange Staudensellerie
- 60 g Pinienkerne (geröstet)
- 2 EL geriebener Parmesan

- 1.** Die Roten Bete schälen und in schmale Spalten schneiden. Die Schalotten abziehen, fein würfeln.
- 2.** 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Rote Bete und Schalotten darin kurz anschwitzen. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit dem Essig und der Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auf-

legen und das Gemüse bei milder Hitze ca. 20 Minuten dünsten.

3. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Sellerie abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 2 Minuten garen, dann gut abtropfen lassen.

4. 30 g Pinienkerne klein hacken. Mit 2 EL Butter, Nudeln und Käse unter die Rotes Bete mischen. Alles offen gar ziehen lassen.

5. Nudeln mit Bete auf Tellern anrichten. Mit Sellerie und übrigen Pinienkernen bestreut, evtl. mit Brunnenkresse garniert servieren.

Tipp: Die Nudeln erhalten durch das Garen mit Roter Bete ihre rötliche Färbung. Wer's intensiver mag, färbt selbst gemachten Nudelteig mit pürierter Roter Bete ein (siehe Seite 56).



Lasagne mit Frühlingsgemüse

Für 4 Portionen

- 2 Möhren • 1 Bund grüner Spargel • 200 g dicke Bohnen-Kerne (frisch oder TK) • Salz
- 1 Schalotte • ca. 40 g Butter
- 20 g Mehl • 100 ml trockener Weißwein • ca. 250 ml Gemüsebrühe • 4 EL Crème fraîche
- 100 g Sahne • Pfeffer
- Zitronensaft • Muskat
- 9–12 Lasagne-Platten
- 100 g geriebener Käse

- 1.** Die Möhren schälen und klein würfeln. Den Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in Stücke schneiden, Spitzen größer lassen. Die Bohnen evtl. auftauen lassen.
 - 2.** Möhren in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Spargel und Bohnen zufügen, 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.
 - 3.** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform leicht
- fetten. Für die Soße die Schalotte abziehen und fein würfeln.
- 4.** 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl zufügen und kurz anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen. Aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche und Sahne einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat abschmecken.
 - 5.** Vom Gemüse 2 EL abnehmen. Etwas Soße in der Form verteilen, mit einer Schicht Nudeln belegen. Etwas Gemüse darauf verteilen, mit 1 EL Käse bestreuen und etwas Soße darübergießen, mit Nudeln bedecken. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Nudeln abschließen. Diese mit übrigem Käse bestreichen, mit übrigem Käse bestreuen. Mit 20 g Butter in Flöckchen belegen. Die Lasagne in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Dann das übrige Gemüse darauf anrichten und die Lasagne servieren.

Spaghetti mit veganer Bolognese



Für 4 Portionen

- 3 Knoblauchzehen • 70 g getrocknete Tomaten (in Öl) • 4 EL Olivenöl
- 200 g feines TK-Suppengemüse
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Pck. italienische TK-Kräuter
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz • 200 g Tempeh (siehe Tipp)
- 2 EL Sojasoße • 4 TL Hefeflocken (Bioladen) • Pfeffer • 50 g Hafer-sahne • 1 EL Balsamessig

- 1.** Den Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, klein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch (bis auf $\frac{1}{3}$) und Suppengemüse 7 Minuten darin andünsten. Tomaten zufügen, alles weitere 3 Minuten dünsten.
- 2.** Die Temperatur erhöhen. Das Tomatenmark ins Gemüse rühren, kurz mitbraten. Kräuter, Dosen-tomaten und 400 ml Wasser zufügen und aufkochen. Die Soße salzen, bei schwacher bis mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
- 3.** Nach 15 Minuten Garzeit den Tempeh zerbröseln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Tempeh darin in ca. 8 Minuten rundum knusprig braun braten. Übrigen Knoblauch kurz mitbraten. Sojasoße angießen, alles weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. 2 TL Hefeflocken unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Übrige Hefeflocken und Hafersahne in die Bolognese rühren. Diese mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Bolognese und Tempeh zu Nudeln servieren.

Tipp: Tempeh besteht aus fermentierten Sojabohnen. Er ist fester als Tofu und schmeckt leicht nussig. Das eiweißhaltige Produkt stammt aus der indonesischen Küche.

Gemüse-Lasagne mit Kirschtomaten



Für 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe • 2 Zucchini
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 200 g Champignons
- 500 g Kirschtomaten • 2 EL Olivenöl • 2 EL Tomatenmark
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 EL frisch gehacktes Basilikum
- Salz, Pfeffer • 2 EL Butter
- 2 EL Mehl • ca. 400 ml Milch
- Muskatnuss • ca. 12 Lasagnen-Platten • 80 g geriebener Parmesan

- 1.** Knoblauch abziehen und fein hacken. Zucchini abbrausen, putzen, würfeln. Paprika abbrausen, putzen, klein schneiden. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Die Tomaten abbrausen und putzen. 6–8 Stück beiseitelegen, die übrigen halbieren oder vierteln.
- 2.** Vorbereitete Zutaten im heißen Öl in einer Pfanne 4–5 Minuten anschwitzen. Tomatenmark kurz mitschwitzen. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen. Pfanne vom Herd ziehen. Basilikum untermischen. Das Gemüse salzen und pfeffern.
- 3.** Für die Soße die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl kurz mitschwitzen. Milch unterröhren. Die Soße ca. 10 Minuten sämig köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- 4.** Etwas Soße in eine Auflaufform geben, mit einer Schicht Nudeln belegen. Etwas Gemüse darauf verteilen, etwas Soße darübergießen, mit Nudeln bedecken. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Nudeln abschließen. Diese mit übriger Soße bestreichen, mit Käse bestreuen. Mit übrigen Tomaten belegen. In ca. 40 Minuten goldbraun backen. Evtl. mit Basilikum und Parmesan garnieren und servieren.

Nudeln mit Pesto und Halloumi



Für 4 Portionen

- Für das Pesto:**
- 2 Handvoll Basilikum
 - 1 Knoblauchzehe
 - 50 g Sonnenblumenkerne
 - 4–5 EL Olivenöl
 - Zitronensaft • Salz, Pfeffer
- Außerdem:**
- 400 g Halloumi (alternativ Grillkäse) • 300 g Kirschtomaten (rot & gelb) • 400 g Farfalle
 - 3 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
 - 30 g Sonnenblumenkerne

- 1.** Für das Pesto das Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen. Basilikum, Knoblauch, Sonnenblumenkerne und Öl pürieren. Das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2.** Den Halloumi in Scheiben oder Streifen schneiden. Die Tomaten abbrausen, putzen und halbieren.
- 3.** Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen.
- 4.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Halloumi darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Dann die Tomaten hinzufügen und in der Pfanne schwenken, bis sie heiß sind. Halloumi und Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5.** Die Nudeln abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Die Nudeln mit etwas Pesto und evtl. etwas Kochwasser mischen. Die Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen. Den Halloumi-Tomaten-Mix darauf anrichten, mit Pesto beträufeln, mit Sonnenblumenkernen bestreuen, evtl. mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

Tipp: Halloumi ist ein halbfester Käse, der aus Schafs- oder Ziegen- und Kuhmilch hergestellt wird. Ursprünglich stammt er aus Zypern.

Kurkuma-Nudeln mit Pistazien-Pesto



Für 4 Portionen

- Für die Nudeln:**
- 360 g Weizenmehl • 1 TL Salz
 - 1 EL gemahlene Kurkuma
 - 1 EL Olivenöl • 220 ml Wasser

- Für das Pesto:**
- 50 g Pistazien • 1 Knoblauchzehe
 - $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
 - $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie • 120 ml Olivenöl • $\frac{1}{2}$ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale • 50 g geriebener Parmesan • Salz, Pfeffer

- 1.** Für die Nudeln Mehl und Salz mischen. Kurkuma, Öl und Wasser verquirlen, unter das Mehl rühren. Alles mit den Händen glatt verarbeiten. Den Teig in Folie wickeln und 10 Minuten kühlen.
- 2.** Inzwischen für das Pesto die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Beiseitestellen, abkühlen lassen. Den Knoblauch abziehen. Basilikum und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.
- 3.** Pistazien, Knoblauch und Kräuter fein pürieren. Das Öl in einem dünnen Strahl zufügen, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Zitronenschale und Parmesan unterröhren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Den Nudelteig halbieren. Die Portionen auf bemehlter Fläche jeweils zu dünnen Rechtecken ausrollen. Diese mit etwas Mehl bestäuben und locker einrollen. Die Rollen mit einem scharfen Messer zu Bandnudeln schneiden. Alternativ den Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten.
- 5.** Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln in 1–3 Minuten je nach Dicke bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Pesto mischen, nach Wunsch mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Treffen Sie eine gute Wahl!

Handrührer im Test

Schlagsahne für den Sonntagskuchen, Rühr-, Pizza- oder sogar Brotteig: Der Handmixer ist die einfachste Lösung fürs Rühren und Kneten in der Küche. Das „GuteWahl“-Team hat zehn Geräte getestet und dabei das Handling und die Verarbeitung genau unter die Lupe genommen: Liegen die Mixer gut in der Hand und erleichtert die Konstruktion die Bedienung? Sind sie leicht und leise? Stimmt die Verarbeitung und auch die Qualität der Rührer und Knethaken? Und lassen sich diese leicht einstecken und wieder auswerfen? Auch das Preis-Leistungs-Verhältnis der ähnlich ausgestatteten Geräte wurde bewertet. Können die teureren Mixer auch wirklich mehr? Den Test im Detail gibt's unter www.gutewahl.de/kueche/handmixertest. Wir stellen die Testsieger vor.

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



GUTEWAHL



„Handmixer Siemens MQ 96500“

von **SIEMENS**

Sein gummierter Griff bietet auch dann noch perfekten Halt, wenn sich die Knethaken durch zähne Pizzateig arbeiten. Mit seinen kraftvollen 500 Watt ein kaum zu beeindruckender Handmixer, der außerdem sehr leise und top verarbeitet ist. Besonders überzeugt hat im Test auch das lange flexible Kabel, dessen Stecker selbst dann nicht aus der Steckdose fliegt, wenn man mal heftiger am Kabel zieht.

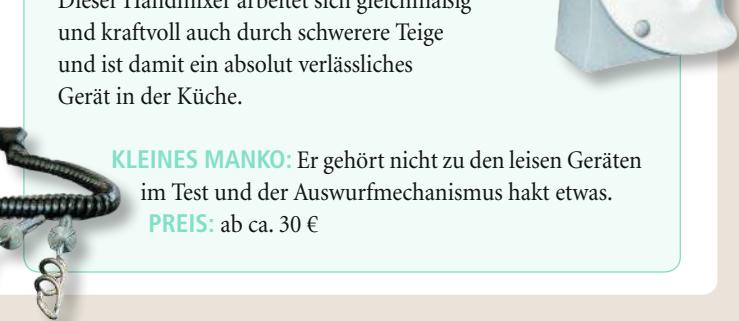


KLEINES MANKO: Preislich liegt er im oberen Mittelfeld, was aber für die Qualität gerechtfertigt ist.
PREIS: ab ca. 50 €

„Handmixer Bosch MFQ3530“

von **BOSCH**

Leicht, kraftvoll, solide und ohne Schnickschnack. Von allen Testgeräten ist dieses Rührgerät das leichteste, das gefiel beim Test ebenso wie das lange Kabel. Dieser Handmixer arbeitet sich gleichmäßig und kraftvoll auch durch schwerere Teige und ist damit ein absolut verlässliches Gerät in der Küche.



KLEINES MANKO: Er gehört nicht zu den leisen Geräten im Test und der Auswurfmechanismus hakt etwas.
PREIS: ab ca. 30 €

SO GEHT DAS!

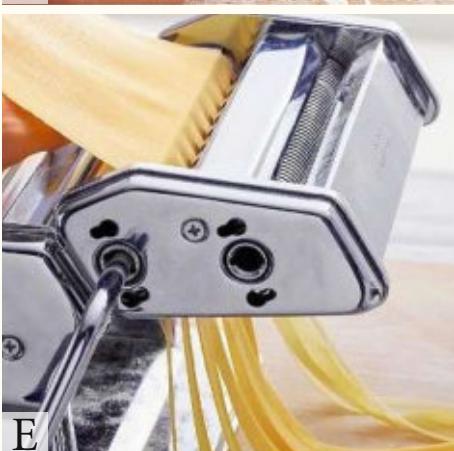
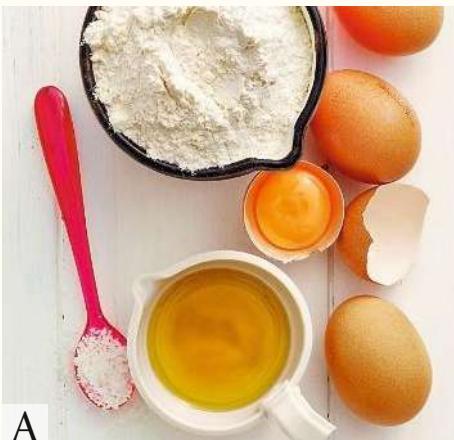
NUDELN

selbst herstellen

Der Grundteig aus Mehl, Eiern, Öl und Salz ist herrlich unkompliziert.
Und er lässt sich ganz nach Lust und Laune wunderbar variieren



Frische Nudeln sollte man vor dem Garen etwas antrocknen lassen. Je trockener der Teig, umso länger die Garzeit. Frische Nudeln benötigen nur 2-5 Minuten



Hausgemachte Bandnudeln

Für 4 Portionen

- 300 g Mehl (Weizenmehl Type 405; alternativ Weizenmehl Type 00, in italienischen Feinkostläden erhältlich)
- 3 Eier (Größe M) • ½ TL Salz
- 1 EL mildes Olivenöl

1. Alle Zutaten bereitstellen (A). Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und mittig eine Mulde formen. Dann Eier, Salz und Öl in die Mulde geben (B).

2. Eier, Salz und Öl mit einer Gabel leicht verquirlen. Etwas Mehl nach und nach mit der Gabel unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Alles mit den Händen grob verkneten, dabei von außen nach innen arbeiten. Dann alle Zutaten zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneden, dabei das übrige Mehl einarbeiten. Je nach Konsistenz etwas Wasser zufügen oder Mehl unterkneten. Den Teig einige Minuten mit den Handballen bearbeiten und gründlich durchkneten – er sollte geschmeidig sein und leicht glänzen.

3. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln (C) und bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ruhen lassen.

4. Den Teig in Portionen teilen und diese in mehreren Durchgängen durch eine Nudelmaschine drücken (D) – dabei die Walzstärke verringern, bis der Teig die gewünschte Dicke hat. Alternativ die Teigportionen mit einem Nudelholz möglichst dünn ausrollen.

5. Anschließend den entsprechenden Vorsatz auf die Maschine setzen und die Teigbahnen zu Bandnudeln schneiden (E). Alternativ die Teigbahnen mit einem Messer schneiden. Die Nudeln zum Trocknen auf einen Holzständer oder auf Kleiderbügel hängen (F).

Mehl & Öl: Zutaten nach Geschmack austauschen

■ Mit Weizenmehl Type 405 sind Sie immer gut bedient. Aber wie bei fast allen Teigen können Sie auch bei den Zutaten für Nudelteig variieren. So lässt sich etwa die Hälfte des Mehls durch Weizenvollkornmehl ersetzen, das verleiht den Nudeln einen leicht nussigen Geschmack. Bei der Zubereitung dann eventuell etwas mehr Wasser einarbeiten. Für mehr Biss sorgt Hartweizengrieß – auch hier einfach die Hälfte der Mehlmenge durch den Grieß austauschen. Ihnen steht der Sinn nach süßen Nudeln? Dann verwenden Sie lediglich 1 Prise Salz und ersetzen Sie das Olivenöl durch geschmacksneutrale Variante wie Sonnenblumen- oder Maiskeimöl. Dem Grundteig fügen Sie dann noch 3 EL Puderzucker und nach Wunsch 1 Msp. Zimtpulver oder ½ TL Vanillemark zu. Auch lecker: 2 EL Mehl durch gesiebtes, entölt Kakao-Pulver austauschen. Sollte der Teig für süße Nudeln zu fest sein, einfach etwas Milch einarbeiten. ■



Farbe & Aroma

Wie Sie Nudeln richtig garen und den Teig einfach aufpeppen

Nudeln kochen

Pro 100 g Nudeln rechnet man mit etwa 1 l Wasser. Dieses aufkochen, dann erst gut salzen. Öl kommt nicht in den Topf. Später können Sie nach Wunsch etwas gutes Öl untermengen, damit die Pasta nicht zusammenklebt. Dann nimmt sie aber auch die Soße nicht mehr so gut auf.



Farbenfrohe Pasta-Varianten

Den Grundteig, wie vorne beschrieben, können Sie mit natürlichen Zutaten einfärben. Für **sattes Rot** sorgen gegarte, fein pürierte und durch ein Sieb gestrichene Rote Bete. **Hellrot** wird der Teig, wenn Sie ihm Tomatenmark zufügen. Für die beiden Rottöne werden jeweils 2–3 EL Bete-Püree oder Tomatenmark benötigt. Einen **grünen Teig** erhalten Sie durch die Zugabe von 75–100 g Spinat. Hier eignet sich frischer Spinat, der zuvor blanchiert wurde oder aufgetaut, und gut ausgedrückter TK-Spinat. In beiden Fällen muss das Gemüse möglichst fein püriert und eventuell durch ein feines Sieb gestrichen werden. Kurkuma oder Safran färben die Mehlmischung **gelb-orange** – je mehr Sie verwenden, umso intensiver wird die Färbung. Wenn Sie die färbenden Zutaten zunächst mit den Eiern und dem Öl verquirlen, lassen sie sich besonders gut mit dem Mehl vermengen und der Teig erhält eine gleichmäßige Farbe.

Formschön mit Blätterschmuck



Kräuterblätter im Teig sind ein kleiner Hingucker und verleihen den Teigwaren ein dezentes Aroma. Dafür den Grundteig, wie vorne beschrieben, auf leicht bemehlter Fläche mit einem Nudelholz oder mit einer Nudelmaschine hauchdünn ausrollen. Die Kräuterblätter abbrausen und nur leicht trocken tupfen. Dann die Blättchen auf einer Teigbahn mit etwas Abstand zueinander anordnen (A). Eine zweite Teigbahn darüberlegen und die beiden Teige mit dem Nudelholz aufeinanderpressen. Dann können Sie den Teig nach Wunsch mit Plätzchenausstechern ausschneiden (B), mit einem Messer oder einem Teigrädchen in die gewünschte Form schneiden – zum Beispiel zu Bandnudeln, Recht- oder Dreiecken. Neben den Blättern von Basilikum eignen sich auch die von glatter Petersilie gut.



Schmetterlingsnudeln

■ Farfalle lassen sich ganz einfach selbst zubereiten. Dafür den hauchdünn ausgerollten Grundteig auf einer leicht bemehlten Fläche ausbreiten. Dann den Teig mithilfe eines gewellten Teigrädchen und eventuell eines Lineals in gleich große Rechtecke schneiden. Anschließend die Rechtecke in der Mitte fest zusammendrücken. ■



STTT: mit schönen Karten und Anhängern



Extra für Sie: TOLLE KARTEN & ANHÄNGER MIT KREATIVEN SPRÜCHEN

Wohnen & Garten Landhaus
Deko & Ideen

SELBER-MACHEN
KLEINE GESCHENKE LIEBEVOLL VERPACKT

Trend: Vasen und Töpfe in luftiger Höhe

Sommerküche mit feiner Quiche

NEUE SERIE: BESSER LEBEN
Tipps zur Nachhaltigkeit im Bad
MEINES WOHNZIMMERS Mit Stoffen und Möbeln draußen einrichten
SOMMER & HIMBEEREN Dekorative Blüten und fruchtige Rezepte

Mai/Juni
3/2020 - 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 €

selbstgemacht

Ab sofort
im Handel

2 AUSGABEN ZUM KENNENLERNEN FÜR NUR 5 EURO!

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

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

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781/639 61 00. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



Gut zu wissen

Praktische Tipps und Tricks für den Alltag

Heilsame Holunderblüten

Ab Mitte/Ende Mai hängen Hollersträucher voll mit den weißen Dolden. Sie lassen sich zu Gelee oder Sirup, aber auch zu einem fiebersenkenden Tee verarbeiten: dafür 2 TL Blüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2–3 Tassen frisch zubereiteten Tee pro Tag trinken. Bei Prellungen eine mit abgekühltem Tee getränkete Komresse auf die betroffene Stelle legen. Für diesen Tee 4 EL Blüten verwenden.



Schoko küssst Erdbeere

Die süßen Früchte werden zur feinen Nascherei, wenn Sie sie in geschmolzene Schokolade tauchen und sofort mit ein paar Kokosraspeln bestreuen.



Rhabarber-Bowle Spritzige Erfrischung

Das leckere, leicht herbe Getränk für 10–12 Gläser können Sie als Aperitif oder nach dem Essen servieren. Dafür 400 g Rhabarber putzen und klein würfeln. Mit 4 EL Rhabarbersirup (selbst gemacht oder Fertigprodukt) sowie 50 g Zucker mischen und ziehen lassen. Kurz aufkochen, dann in Eiswürfelformen füllen und tiefkühlen. 1 Bio-Zitrone heiß abbrausen und in Scheiben schneiden. Mit ca. 150 ml Rhabarbersirup in ein Bowlegefäß geben. 200 ml gekühltes Mineralwasser, je 750 ml gekühlten Weißwein und Rosésekt angießen, die Rhabarber-Eiswürfel zufügen und alles servieren.



Weinempfehlung Feine Tropfen zum Spargel

Ob grün oder weiß: Elegante Weine harmonieren immer gut mit den köstlichen Stangen. Schlanke Weißweine mit wenig Säure sind die richtige Wahl zu beinahe allen Spargel-Gerichten. Das Aroma des weißen Spargels wird von einem Silvaner perfekt ergänzt. Zu dem kräftigeren Geschmack grüner Stangen passen Müller-Thurgau, Sauvignon Blanc oder Grüner Veltiner mit kräutriger, leicht pfeffriger Note. Spielt das Gemüse nur eine Nebenrolle, zum Beispiel als Beilage zu gebratenem Rinderfilet, oder wird es mit einer würzigen Soße gereicht, können Sie ganz nach Geschmack auch einen kernigen, trockenen Rosé oder einen kräftigen Rotwein dazuservieren.



Topf oder Kasten

So lagern Sie Brot am besten

Damit Brot und Brötchen möglichst lange frisch bleiben, ist ein Brotkasten ideal, den es aus Holz, Metall, Steingut oder Keramik (z.B. Denk) gibt. Der Behälter sollte einmal pro der Woche gründlich gereinigt werden, damit Schimmel keine Chance hat. Auch Krümel sollten aus diesem Grund regelmäßig aus der Box entfernt werden.



Sinnvoll sparen bei der Küchenarbeit

Auch beim Kochen sollten wir umsichtig mit Ressourcen umgehen. Verwenden Sie deshalb so oft wie möglich Mehrweg-Putzlappen oder -tücher und verzichten Sie auf Küchenpapier.

Bei manchem Arbeitsschritten in der Küche ist es jedoch aus hygienischen Gründen sinnvoll, Papier zu benutzen – etwa beim Trockentupfen von rohem Fleisch oder Fisch. Das Papiertuch mit der aufgenommenen Flüssigkeit sofort entsorgen.

In Mehrwegtüchern können auch nach gründlichem Ausspülen Reste zurückbleiben und sich so Keime und Bakterien verteilen.

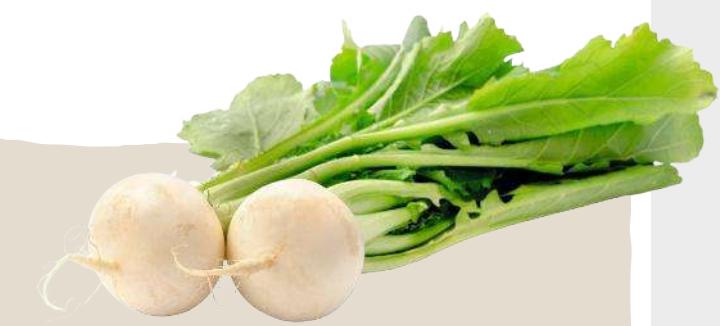
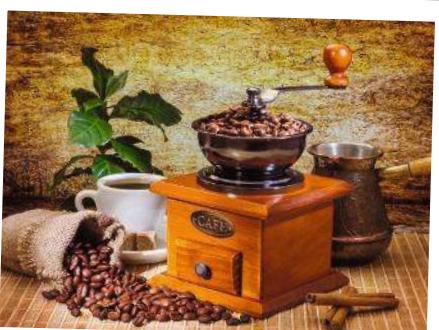


Gewusst wie

Kaffee richtig aufbewahren

Mehr als 160 Liter Kaffee trinkt jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr. Meist wird er mit einer klassischen Filtermaschine zubereitet. Doch wie und wo lagert man Bohnen und Pulver am besten? Luftdicht verschlossen an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort! Eine geöffnete Packung Pulver hält sich bei

Raumtemperatur etwa sieben Tage. Werden die Bohnen erst direkt vor der Zubereitung gemahlen, schmeckt der Kaffee besonders aromatisch.



Eine runde Sache

Knackig-zarte Mairübchen

In der Familie der Speiserüben sind sie die ersten, die vom Beet auf den Tisch kommen. Wie der Name schon sagt, beginnt die Ernte der Rübchen im Mai und dauert bis Ende Juni. Die weißen, runden Rüben mit einem Durchmesser von ca. 5 cm sind knackig wie Radieschen und schmecken feinwürzig und leicht süßlich. Die enthaltenen Senföle unterstützen das Immunsystem und wirken antibakteriell. Mit ca. 32 Kalorien pro 100 g sind die Rübchen energiearm, enthalten aber 3,5 g wertvolle Ballaststoffe. Blätter und Stiele lassen sich wie Spinat als Gemüse oder Salat genießen.



Rhabarber + Milch

Nach dem Verzehr von Kompott oder Kuchen mit Rhabarber fühlen sich die Zähne etwas stumpf an. Auch bei Spinat, Mangold oder schwarzem Tee kann das so sein. Verantwortlich dafür ist Oxalsäure. Isst man zum Rhabarber Milch(-produkte), bleibt das aus. Denn das darin enthaltene Kalzium bindet die Säure.

Mit Zander auf Schlemmerkurs

Der beliebte Süßwasserfisch schmeckt gebraten oder gedünstet. Sein weißes, zartes Fleisch ist gräten- und besonders fettarm, es enthält B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink und Eisen



Frisée-Melonen-Salat
mit Zanderfilet

Rezept Seite 64

Zander im Pergament auf Safrankartoffeln

Für 4 Portionen

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • 1 Stange Porree
- 1 rote Spitzpaprika
- 4 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 100 ml Gemüsefond
- 1 Msp. Safranfäden
- 2 Stiele Salbei
- 3–4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer • Muskatnuss
- 4 Zanderfilets
(à ca. 150 g, mit Haut)
- 1–2 EL Zitronensaft

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Vier Stücke Pergament- oder Backpapier (ca. 50 x 40 cm) bereitlegen.

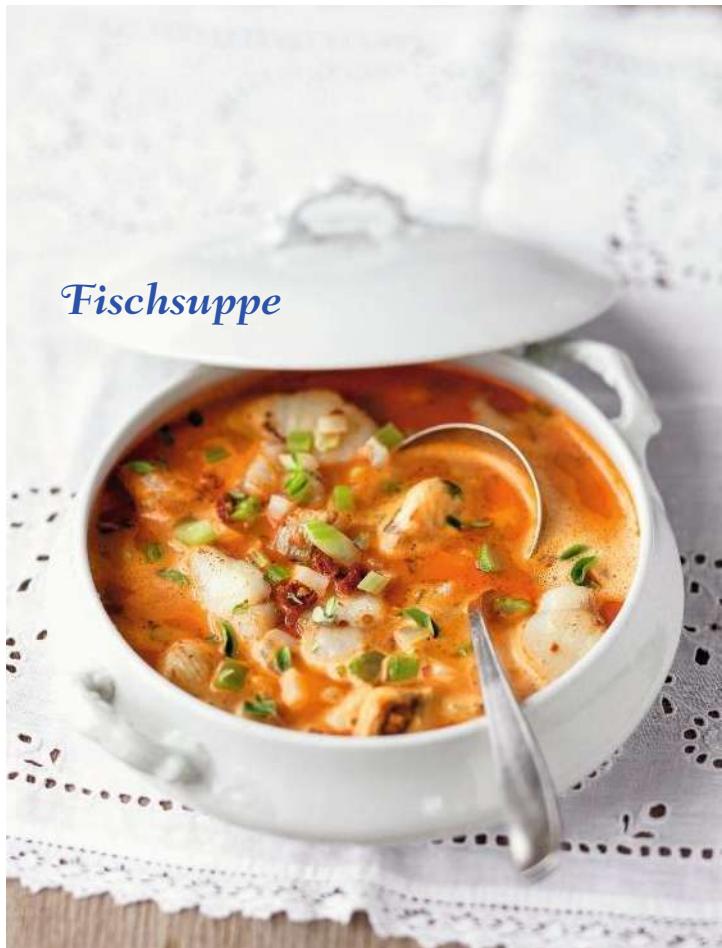
2. Kartoffeln schälen, abbrausen, in mundgerechte Stücke schneiden. Porree putzen, abbrausen, schräg in schmale Ringe schneiden. Paprika abbrausen, putzen, in Streifen schneiden. Tomaten hacken. 2 EL Fond erwärmen, Safran darin einweichen. Salbei abbrausen, trocken schütteln, große Blätter evtl. halbieren oder kleiner schneiden.

3. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln, Porree, Paprika und Tomaten, darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Safran- und übrigem Fond ablöschen, abschmecken. Abgedeckt ca. 5 Minuten leise köcheln lassen.

4. Inzwischen den Fisch abbrausen, trocken tupfen und auf der Hautseite mehrfach leicht einritzen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

5. Das Gemüse ohne Flüssigkeit mittig auf dem Pergamentpapier verteilen und je 1 Fischfilet daraufsetzen. Mit Salbei bestreuen, mit etwas Gemüsesud und Öl beträufeln. Die Päckchen fest verschließen und auf dem Rost im Ofen 20–25 Minuten backen. Anschließend die Päckchen aus dem Ofen nehmen, das Papier öffnen und alles servieren.





Zander mit Gurken-Dill-Gemüse

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel • 600 g Salatgurken
- 600 g Zanderfilet (küchenfertig; ohne Haut)
- 2 Bund Dill • 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer • 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sauerrahm • 2 EL grober Senf
- 4 TL Zitronensaft • 1 EL Öl

1. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Gurken schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Das Fruchtfleisch quer in 1 cm breite Stücke schneiden.

2. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Den Dill abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

3. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin in 2–3 Minuten glasig dünsten. Gurken zufügen, 2 Minuten mittedünsten, salzen und pfeffern. Brühe angießen, aufkochen. Sauerrahm mit Senf verrühren, mit den Gurken verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Zander salzen, pfeffern und in der Pfanne ca. 3 Minuten je Seite braten. Das Gurken-gemüse mit dem Dill bestreuen und mit dem Fisch anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.



Frisée-Melonen-Salat mit Zander



Für 4 Portionen

- 1,2 kg Melone (z. B. Galia-Melone)
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Friséésalat
- 1 Bio-Salatgurke
- 1 Chilischote
- 600 g Zanderfilet (ohne Haut)
- 1 EL Rapsöl

1. Die Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Für das Dressing 200 g Fruchtfleisch grob würfeln, in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Püree mit Essig, Öl und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das übrige Melonenfruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Friséésalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke gründlich abbrausen, trocken reiben und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote abbrausen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

3. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten je Seite braten.

4. Melone, Friséésalat, Gurke und Chili in eine Schüssel geben, das Dressing zufügen und alles gut miteinander mischen. Den Salat auf Teller verteilen. Den Zander in Stücke schneiden, auf dem Salat anrichten und alles servieren.

Backfisch mit Remoulade



Für 4 Portionen

- #### Für die Remoulade:
- 4 Eigelb • 2 TL Dijon-Senf
 - ca. 300 ml Sonnenblumenöl
 - evtl. 4 EL Weißwein • Salz, Pfeffer • 1 Bund Petersilie
 - 1 Bund Dill • 1 Essiggurke
 - 2 Eier (hart gekocht)
- #### Für den Fisch:
- 800 g Zanderfilet (ohne Haut)
 - Salz, Pfeffer • ca. 4 EL Mehl
 - ca. 100 g Semmelbrösel
 - 2 Eier • 60 g Butterschmalz

1. Für die Remoulade Eigelbe und Senf verquirlen. Das Öl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl unterröhren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Die Mayo evtl. mit Wein verdünnen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spalten abzupfen und fein hacken. Die Gurke in sehr feine Würfel schneiden. Die Eier pellen und ebenfalls sehr fein würfeln. Kräuter und Gurke unter die Mayonnaise mischen.

3. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, in schmale Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Semmelbrösel getrennt auf flache Teller streuen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Den Fisch im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

4. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch bei mittlerer Hitze darin in ca. 5 Minuten je Seite goldbraun braten. Die Eierwürfel vorsichtig in die Remoulade rühren.

5. Den Backfisch auf Teller verteilen und mit je etwas Remoulade anrichten. Evtl. mit Zitronenspalten garnieren und mit Petersilienkartoffeln servieren. Übrige Remoulade dazureichen.

Fischsuppe mit dreierlei Fisch



Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- 50 g Speck • 50 g getrocknete Tomaten • 2 Stangen Staudensellerie • 500 g Fischfilet (ohne Haut, küchenfertig; z. B. Zander, Hecht und Aal) • 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 200 ml trockener Weißwein
- 600 ml Fischfond
- 2 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Speck klein würfeln. Die Tomaten hacken. Sellerie abbrausen, putzen und klein schneiden. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Speck darin glasig schwitzen. Tomaten und Sellerie zufügen und ebenfalls 2–3 Minuten anschwitzen. Das Paprikapulver und den Ingwer zufügen und kurz mitschwitzen. Mit Wein ablöschen, Fond angießen, ca. 10 Minuten leise köcheln lassen.

3. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Den Stärkemix in die Suppe einrühren und diese damit leicht binden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Fisch in die Suppe geben, den Topfdeckel auflegen und den Fisch bei milder Hitze gar ziehen lassen. Die Suppe abschmecken und nach Wunsch mit Majoran bestreut servieren.

Tipp: Das Gericht aus dem österreichischen Burgenland ist von der ungarischen Küche beeinflusst und wird, anders als eine französische Bouillabaisse, mit Süßwasser- und nicht mit Meeresfischen zubereitet.

Zanderfilet mit Nusskruste



Für 4 Portionen

- #### Für das Gratin:
- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • 1 Zucchini
 - Salz, Pfeffer • 1–2 EL Olivenöl
 - 200 ml Gemüsebrühe
- #### Für den Fisch:
- 4 Zanderfilets (à ca. 150 g; küchenfertig, ohne Haut) • Salz, Pfeffer • Mehl • 50 g Butter
 - 2 Scheiben Toastbrot • 40 g Haselnusskerne • 30 g Walnusskerne
 - 1 Msp. Bio-Zitronenabrieb

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform fetten.
2. Kartoffeln schälen, abbrausen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zucchini abbrausen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Dachziegelartig in die Form schichten, salzen, pfeffern, mit Öl beträufeln und ca. 30 Minuten garen, nach 15 Minuten mit Brühe beträufeln.

3. Fisch abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, leicht mehlern. In einer beschichteten Pfanne in 1 EL Butter kurz auf beiden Seiten anbraten. Auf ein mit Backpapier belegten Ofenrost legen. Gratin aus dem Ofen nehmen, warm halten. Ofen auf Grillfunktion umstellen.

4. Übrige Butter zerlassen. Toast entrinden, fein mahlen. Nüsse grob hacken. Butter, Toast, Nüsse und Zitronenabrieb vermengen, salzen, pfeffern. Die Masse auf dem Fisch verteilen, in 6–8 Minuten unter dem Grill goldbraun garen.

5. Das Gratin auf Teller verteilen und den Fisch darauf anrichten. Evtl. mit Petersilie und Zitronenspalten garniert servieren.

Tipp: Dazu passt ein Joghurt-Dip: Dafür je 2 EL Joghurt und Mayonnaise verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

WE LOVE
UND
BBQ

AB
22.4
IM
HANDEL

GRILLEN
Open Air Season

TRENDIG & KREATIV
Mit Salzstein, Heu oder Räucherchips grillen

MENÜ
3 x 3 Gänge vom Rost:
schnell, raffiniert, veggie

MUST HAVES
Grills, Messer, Saucen, Dips,
Rubs & Accessoires

131
coole Rezepte
für jeden Geschmack

AUF DEN SOMMER:
PASSENDE WEINE & COOLE DRINKS

EINFACH GENIAL

Zarte saftige Steaks, Würstchen, Burger, Spieße und Veggie-Ideen:
Für den gechillten Feierabend, die Familie oder Gäste – immer lecker!



Bergdorf LIEBESGRÜN

Im Sauerland haben Jessica Gerritsen und Ralf Blümer malerische Hütten errichtet, in denen es sich wunderbar entspannen lässt. Und abends genießen die Gäste im Restaurant ein köstliches 3-Gänge-Menü



Die Seele baumeln lassen

Das fällt im Bergdorf Liebesgrün leicht – ob beim Blick auf die Pferdekoppel, bei einem Glas Wein in den modern ausgestatteten Holzunterkünften oder bei einem Streifzug durch das Sauerland. Koch Ralf Blümer und seine Frau Jessica Gerritsen bieten ihren Gästen einen Aufenthalt in ruhiger Atmosphäre, direkt am Waldrand



Fotos: Liebesgrün; Karte: MLK/Claudine Panagopoulos

Saftige Wiesen, ein Kräutergarten und viele Bäume sind zu sehen, wenn der Blick über das Bergdorf Liebesgrün in Schmallenberg schweift. Ja, das „Grün“ ist wirklich zu sehen! Hier im Süden des Sauerlandes. Was man Hütten, Chalets und Nestern am Waldrand oberhalb der Stadt auch ansieht, ist die Liebe, mit der sie geplant und gebaut wurden. Und mit viel Liebe werden auch die Gerichte im Restaurant, der „Handweiser Hütte“, zubereitet – aus regionalen und saisonalen Produkten, das versteht sich von selbst.

Inhaber Ralf Blümer ist Sauerländer, also sollte es ein regionales Projekt werden: „Alle Handwerker kamen aus dem Umkreis von 20 bis 30 Kilometern“, sagt er. Die Baumaterialien sind aus heimischem Lärchen- und Eichenholz, die Böden in den Duschen rustikale Mosaiken aus Lennekiesel. Jede Hütte trägt einen Namen, sie heißen wie die Berge ringsum.

Was als Erstes auffällt, wenn sich nach der Ankunft die Ferienstimmung einstellt: >



Ein Hauch Alpenidylle
bieten die Hütten, Nester und Chalets des Bergdorfs Liebesgrün im Sauerland. Im Restaurant gibt's Menüs (auch vegetarisch) mit regionalen und saisonalen Zutaten. Lenninghof 26, 57392 Schmallenberg, ☎ 02972/961797, www.liebesgruen.de



Blühende Wiesen, gemütliche Zimmer und sogar ein Skihang

Drei unterschiedliche Unterkünfte stehen den Gästen im Bergdorf zur Verfügung. Die großzügigen Hütten bieten auf zwei Etagen Platz für bis zu sechs Personen. Für Wellness-Liebhaber sind die Chalets geeignet, denn sie verfügen über eine eigene finnische Sauna. Wer allein oder als Paar unterwegs ist, findet in einem der Nester Unterschlupf. Alle Unterkünfte sind mit viel Holz ausgestattet, ein Kamin sorgt an kalten Tagen für wohlige Wärme. In der Natur rund um das Bergdorf finden Besucher zu jeder Jahreszeit tolle Ausflugsziele. So beginnen in unmittelbarer Nähe Wanderwege, die große und kleine Läufer gut bewältigen können. Auch Mountainbike-Touren bieten sich an. Und im Winter bietet der Lift hinter den Hütten allen Skifahrern eine kurzweilige Abwechslung



> Nichts! Absolute Stille. Dazu riecht es in den Hütten nach würzigem Holz. Oder nach frisch gebrühtem Kaffee, den sich der Gast in der kleinen Küche zubereiten kann. Ansonsten wird für alles gesorgt. Morgens steht eine Holzkiste vor der Tür, gefüllt mit all den Köstlichkeiten, die zu einem Ferienfrühstück dazugehören. Der Kühlenschrank empfängt die Gäste mit vielen Getränken, auch ein Korb mit Brennholz für den Kamin steht bereit. Abends werden die Gäste von Ralf Blümer und seiner Frau Jessica Gerritsen im Restaurant des Bergdorfes empfangen. Weil er Koch und engagierter „Slow Food“-Anhänger ist, achtet Ralf Blümer auf die Qualität dessen, was in seine Töpfe wandert. „Und es wird gegessen, was auf den Tisch kommt“, sagt Jessica Gerritsen amüsiert. Denn es gibt keine Karte, dafür aber ein wunderbares Drei-Gänge-Überraschungs-menü. Während unseres Besuchs bestand es unter anderem aus geräucherter Forelle mit Erbsen-Meerrettich-Soße und einer Scheibe vom Schweinenacken. Das Liebesgrün ist eben nicht nur ein Ziel für Naturfreunde, sondern auch für Genießer.

Florian Wachsmann



So genießt man IM SAUERLAND



Potthucke mit Mettwürstchen

Für ca. 16 Stücke

- 250 g Pellkartoffeln (gekocht)
- 1 kg Kartoffeln
- 6 Eier (Große M)
- 500 g Sahne • Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Mettwürstchen • 4 EL Butter

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 30 cm lang) fetten.

2. Die Pellkartoffeln schälen und zerstampfen. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und fein reiben. Dann die Raspel in einem Tuch gut ausdrücken. Stampfkartoffeln und Kartoffelraspel mit Eiern und Sahne mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Die Hälfte des Kartoffelteigs in die Form füllen und glatt streichen. Die Würstchen daraufgeben, mit dem übrigen Teig bedecken und diesen glatt streichen. Alles 50–60 Minuten backen. Anschließend den Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen.

4. Die Butter portionsweise in einer Pfanne zerlassen. Die Potthucke in Scheiben schneiden und darin anbraten. Die Scheiben evtl. mit Salat auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passt Zuckerrübelsirup.

Tipps: Statt der Mettwürstchen können Sie auch 100 g geräucherten Speck in kleine Würfel schneiden, knusprig braten und unter die Kartoffelmasse mengen. Oder Sie verwenden Würstchen und Speck. Auch in einer ofenfesten Pfanne oder einer Springform (ø ca. 26 cm) gelingt der Auflauf gut. Die Portionen werden dann wie Kuchenstücke geschnitten und nicht mehr in Butter gebraten.



Schwalbennester

Für 4 Portionen

- 1 Brötchen • 6 Eier • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- 200 g gemischtes Hackfleisch • 1–2 TL Senf
- 1 Tasse Paniermehl • Salz, Pfeffer • 1 l Frittieröl

1. Das Brötchen in Wasser einweichen. 4 Eier in ca. 8 Minuten hart kochen. Dann abschrecken. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden oder hacken.
2. Das Brötchen gut ausdrücken. Mit dem Hackfleisch, den übrigen Eiern, Zwiebel, Knoblauch, Senf und ca. 2 EL Paniermehl vermengen. Dann die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das übrige Paniermehl auf einen flachen Teller streuen. Gekochte Eier pellen. $\frac{1}{4}$ der Hackmasse in einer Handfläche verteilen, 1 Ei daraufgeben und die Masse drum herum zu einer Kugel formen. Die Kugel im Paniermehl wälzen. Mit der übrigen Hackmasse und den übrigen Eiern ebenso verfahren.
4. Das Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Hackkugeln darin ca. 5 Minuten knusprig ausbacken. Anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die Schwalbennester halbieren und nach Wunsch auf Kartoffelstroh anrichten. Alternativ mit Kartoffelstampf oder Kartoffelsalat servieren. Dazu passen grüner Salat und Mayonnaise.

HERZHAFT & DEFTIG *wird hier aufgetischt*

Pillekuchen

Für 4 Portionen

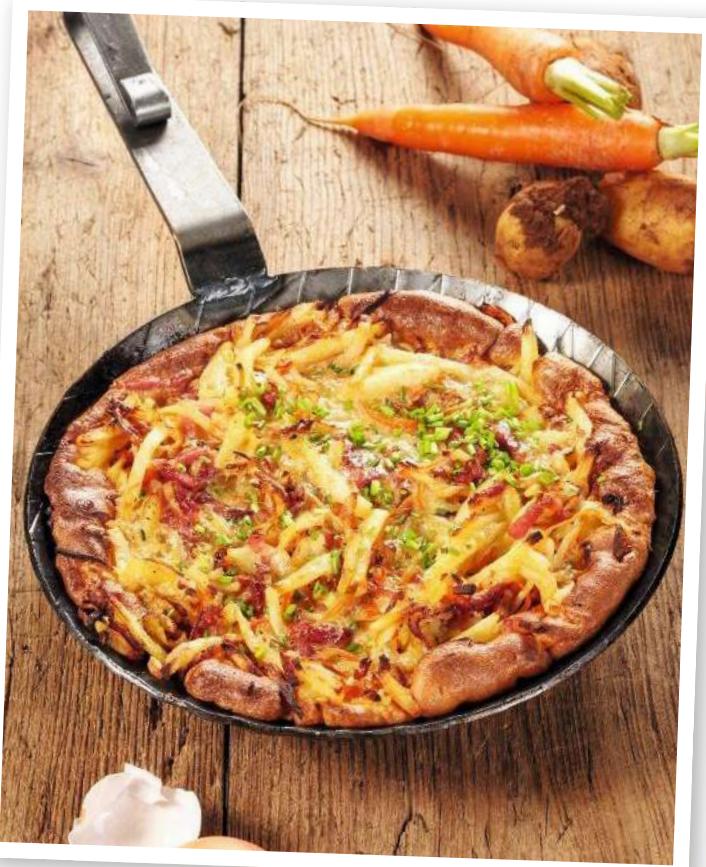
Für den Pfannkuchenteig:

- 8 Eier • 300 ml Milch • 200 g Mehl • Salz • geriebene Muskatnuss
- $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Außerdem:

- 1 Zwiebel • 50 g Porree • 800 g Kartoffeln • 1 Möhre • 50 g Knollensellerie
- 120 g durchwachsener Speck • 1 EL Butterschmalz • Salz, Pfeffer

1. Für den Pfannkuchenteig Eier, Milch sowie Mehl verrühren und mit Salz und Muskat würzen. Den Teig etwas ruhen lassen.
2. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Porree abbrausen und putzen. Die Kartoffeln schälen und abbrausen. Möhre und Sellerie schälen. Porree, Kartoffeln, Möhren und Sellerie in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden. Den Speck würfeln.
3. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, dann in feine Röllchen schneiden und unter den Teig rühren. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
4. Das Schmalz in einer ofenfesten Pfanne (traditionell aus Gusseisen) erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln, Gemüse und Speck darin anbraten. Den Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfannkuchenteig darübergeben und durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Dann die Pfanne in den Ofen geben und den Pillekuchen ca. 10 Minuten backen.
5. Den Pillekuchen nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen bestreuen und in der Pfanne servieren. Dazu passt ein grüner Salat.





Lavendelsirup
zucker
2 zitronen
Erdbeeren
Lavendelblüten



Lisa

Mehr Infos auf lisa.de und auf facebook.com/lisafreundeskreis

Geschenk kaufen!



... und der
Alltag wird zum
Lieblingsstag.



TRADITION



Raffiniert zubereitet wird aus Radieschen,
Bohnen & Rüben ein ganz besonderer Genuss

NEUE IDEEN *mit heimischem Gemüse*

Hheimatgemüse – das bedeutet für mich herntfrisches Gemüse, der besondere Duft auf dem Wochenmarkt, im heimischen Gemüsegarten oder beim Hofladen des Bauernhofs in der Nähe.

Für mich war es als Kind schon immer ein Erlebnis, samstags mit meinen Eltern auf den Wochenmarkt zu gehen und an den bunten Gemüseangeboten vorbeizuschlendern. Ich habe mich immer gefreut, etwas probieren zu dürfen, eine knackige Möhre, einen frisch gepflückten Apfel oder ein paar glänzende Kirschen.

Auch Gemüsegärten haben für mich einen besonderen Reiz. Saisonale und regionale Gemüsesorten mit allen Sinnen zu erleben, zu ernten und daraus ein wundervolles Gericht zuzubereiten, das ist für mich noch immer ein Erlebnis. Der Garten meiner Großmutter war ihr Heiligtum; und sie in diesen begleiten zu dürfen, ihren Erzählungen zu den Gemüsesorten zu lauschen, knackig-süße Erbsen direkt aus der Schote zu probieren oder die Erdbeeren vom Strauch zu pflücken, habe ich immer als ein besonderes Privileg betrachtet.

Dieser Bann von Kindheitserinnerungen ist mir bis heute erhalten geblieben. Auf unseren Besuch des Wochenmarkts freue ich mich schon Tage vorher. Doch nicht nur der heimische Wochenmarkt, auch andere Märkte mit regionalem Gemüseangebot haben für mich einen besonderen Reiz. Ob wir den Urlaub auf einer Nordseeinsel verbringen, mal eben nach Düsseldorf auf den Carlsplatz fahren oder einen Ausflug in die Gemüsegärten von

Am besten FRISCH aus der Region

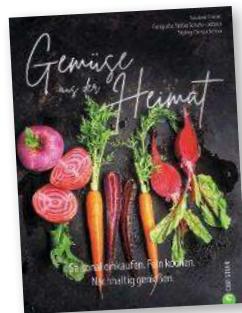
Freunden und Bekannten machen: für einen Besuch nehme ich mir immer gern Zeit. Auf den Märkten kann ich stundenlang an den Ständen verweilen, mich in Gespräche mit den Marktstehern vertiefen und zu alten Gemüsesorten und neuen Züchtungen austauschen. Die eine oder andere Idee zu den Rezepten in diesem Buch ist bei jenen interessanten Begegnungen entstanden und weiter vertieft worden. Andere Rezepte kenne ich in ähnlicher Art noch aus den Küchen meiner beiden, sehr gut kochenden Großmütter oder auch von meiner Mutter.

Doch nicht nur auf dem Wochenmarkt oder im eigenen Garten, sondern auch im gut sortierten Supermarkt, beim Lieferanten Ihrer Gemüsekiste oder dem Bio-Laden werden Sie zum Thema Heimatgemüse fündig. In meinem Buch finden Sie nur eine kleine Auswahl; es gibt noch viel mehr interessante Sorten, die als Ideengeber für köstliche Rezepte dienen können. Auch wenn Ihnen ein Gemüse nicht so bekannt vorkommt; probieren Sie die Rezepte einfach mal aus. Ich bin sicher: Es lohnt sich!

Susanne Cremer



Leckere Sorten rund ums Jahr stellt die Ökotrophologin Susanne Cremer in ihrem Buch „Gemüse aus der Heimat“ vor. Sie lädt dazu ein, vergessene Sorten wieder- und andere neu zu entdecken. Dicke Bohnen, Schwarzkohl, Kerbelwurzel, Stielmus – 55 Rezepte für raffinierte Vorspeisen, Salate, Suppen und Hauptgerichte machen Lust aufs Kochen und Genießen. Christian Verlag, 29,99 Euro



Radieschen-Mozzarella-Carpaccio mit Quinoabrot

Für 4 Portionen

Für das Quinoabrot:

- 40 g getrocknete Apfelfringe • 50 g Quinoa • 200 g Müsli (z. B. 5-Korn-Mix) • 1 TL Salz • 100 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 Pck. Backpulver • 150 g Sonnenblumenkerne • 3 EL Olivenöl plus etwas für die Form • 2 EL flüssiger Honig • ca. 350 ml warmes Wasser

Für das Carpaccio:

- 2 Bund Radieschen • 250 g Mozzarella • ¼ Bund Schnittlauch
- 1 TL geröstetes Sesamöl • 2 EL Sonnenblumenöl
- 1–2 TL Himbeeressig • 1 TL flüssiger Honig • Salz, Pfeffer

1. Für das Brot die Apfelfringe in kleine Würfel schneiden und mit Quinoa, Müsli, Salz, Mehl, Backpulver und Sonnenblumenkernen mischen. Öl und Honig mit dem Wasser verrühren und mit den trockenen Zutaten

vermengen. Den Teig in eine kleine, gefettete Kastenform (ca. 20 cm Länge) füllen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Am nächsten Tag den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Brot im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 55–60 Minuten backen und anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3. Für das Carpaccio die Radieschen putzen, abbrausen, abtupfen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Für das Dressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Beide Öle, Essig, Honig und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Radieschen und Mozzarella auf einer großen Platte oder portionsweise auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Das Quinoabrot in Scheiben schneiden und zum Carpaccio servieren.

TRADITION



Köstliche Salate mit ZARTEN BOHNEN

Dicke-Bohnen-Kartoffel-Salat mit Lachsforellenfilets

Für 4 Portionen

Für den Salat:

- 600 g festkochende Kartoffeln • 1 kg Dicke Bohnen • 4 Eier • 1 Bund Radieschen
- 1–2 TL Quittengelee • 4 EL Walnussöl
- 100 ml Gemüsebrühe • 2–3 EL Obstessig
- 1–2 TL süßer Senf • Salz, Pfeffer
- 1 Bund Brunnenkresse

Für den Fisch:

- 1 Bio-Zitrone • ½ TL Anissamen
- 1 TL Kubebeinpfeffer • Salz
- 4 Lachsforellenfilets mit Haut (à ca. 250 g)

1. Für den Salat die Kartoffeln gründlich abbrausen und ungeschält in kochendem Wasser 15–20 Minuten garen, dann abgießen. Bohnen pellen, abbrausen und ebenfalls in kochendem Wasser 3–5 Minuten garen, abgießen. Die Eier etwa 10 Minuten hart kochen, dann abkühlen lassen. Die Radieschen putzen, abbrausen und vierteln oder in Scheiben schneiden.
2. Für das Dressing Quittengelee, Öl, Brühe, Essig sowie Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, mit den Bohnen und dem Dressing vermischen. Den Salat durchziehen lassen. Die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Für die Lachsforellenfilets den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Zitrone heiß abbrausen und trocken tupfen. Die Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anis und Pfeffer im Mörser zerstoßen, mit Zitronenschale vermischen und mit ¼ TL Salz würzen.
4. Die Lachsforellenfilets abbrausen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Zitronensaft beträufeln, die Würzmischung darauf verteilen und gut andrücken. Den Fisch im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten garen.
5. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Diese vorsichtig mit Radieschen und Brunnenkresse unter den Kartoffelsalat heben und nochmals abschmecken. Den Salat mit Lachsforellenfilets auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Dicke Bohnen gibt es von Mitte Mai bis Ende August. Die 1–2 cm großen Kerne sitzen in relativ dicken, haarigen Schoten; 2 kg enthalten ca. 500 g Samenkerne. Die etwas feste Haut lässt sich nach dem Blanchieren leicht entfernen, kann aber bei jungen Kernen mitgegessen werden.



Roastbeef mit Bohnensalat & Remoulade

Für 4 Portionen

Für das Roastbeef:

- 800 g Roastbeef • feines Meersalz • bunter Pfeffer (frisch gemahlen) • 3 EL mittelscharfer Senf • 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin • 2 Zweige Thymian

Für den Wachsbohnensalat:

- 800 g Wachsbohnen • Salz • 1 rote Zwiebel
- 200 g Kirschtomaten • ¼ Bund Petersilie
- 3 EL Rapsöl • 1–2 EL Apfelessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL flüssiger Honig • Pfeffer

Für die Kresse-Remoulade:

- 1 Ei • 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Apfelessig • Salz, Pfeffer
- 200 ml Rapsöl • Beet Kresse

1. Vom Roastbeef den Fettdeckel abschneiden, den Deckel würfeln und in einem Bräter auslassen. Roastbeef trocken tupfen, salzen, pfeffern. Im ausgelassenen Fett ca. 10 Minuten anbraten. Ofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 80 Grad) vorheizen.
2. Roastbeef mit Senf bestreichen, wieder in den Bräter legen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen ab-

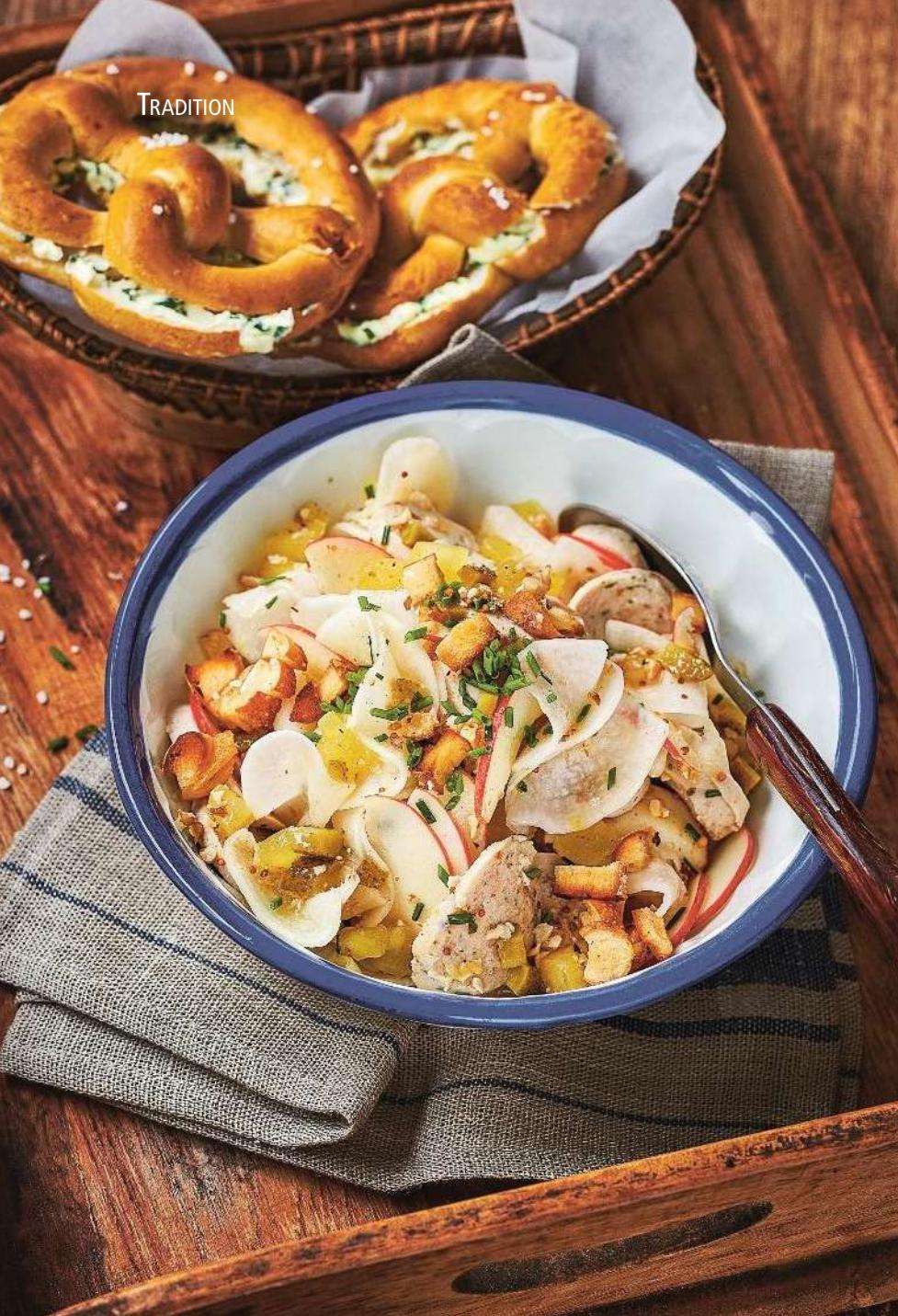
zupfen und mit dem Knoblauch zum Fleisch geben. Roastbeef im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 90 Minuten garen.

3. Für den Salat die Bohnen putzen und abbrausen. Die Bohnen in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10–15 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten abbrausen, halbieren. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Für das Dressing Öl, Essig, Senf und den Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit Bohnen, Zwiebel, Tomaten und Petersilie vermischen.

5. Für die Remoulade das Ei in einen hohen Rührbecher geben. Senf, Essig, etwas Salz und Pfeffer sowie das Öl dazugeben. Alles mit dem Pürierstab mixen, dabei den Stab langsam von unten nach oben ziehen, bis die Mayonnaise glänzend und dicklich ist. Die Kresse vom Beet schneiden und vorsichtig unter die Remoulade rühren. Das Roastbeef in Scheiben schneiden, mit dem Bohnensalat und der Remoulade auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmecken knusprige Kartoffelecken

TRADITION



Rettich-Weißwurst-Salat mit Brezel-Croûtons

Für 4 Portionen

- 40 g Walnusskerne • $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch • 80 g weiche Salzbutter
- 4 Weißwürste • 1 mittelgroßer Rettich
- Salz • 2 Gewürzgurken
- 100 g Senfgurken • 2 Äpfel • 3 EL Rapsöl
- 1 EL Walnussöl • 1 TL körniger Senf
- Zucker • Pfeffer • 5 Brezeln

1. Walnusskerne fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Butter mit der Hälfte der Schnittlauchröllchen vermengen.

2. Weißwürste in Wasser erhitzen, etwas abkühlen lassen, aus der Pelle lösen und in Scheiben schneiden. Den Rettich schälen,

waschen, in Scheiben hobeln, salzen und kurz ziehen lassen. Gurken würfeln. Äpfel waschen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien und in Spalten schneiden.

3. Für das Dressing Walnusskerne, übrigen Schnittlauch, 5 EL Gurkensud, 2 EL Rapsöl, Walnussöl und Senf verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Rettich trocken tupfen, mit Dressing, Weißwürsten, Gurken und Äpfeln mischen.

4. Das übrige Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Eine Brezel würfeln und darin zu knusprigen Croûtons rösten. Übrige Brezeln quer aufschneiden, mit Schnittlauch-Salzbutter bestreichen und zum Salat servieren.

Mairübchen mit Bärlauch-Hollandaise & Ofensaibling

Für 4 Portionen

Für die Saiblinge:

- 1 Bio-Zitrone • 1 Bund Frühlingskräuter (z.B. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Dill) • 4 EL weiche Butter • Salz • Cayennepfeffer
- 4 kuchenfertige Saiblinge (à 300–500 g) • Pfeffer

Für die Mairübchen:

- 20 g Haselnussblättchen • 800 g Mairübchen (mit Grün) • 4 Frühlingszwiebeln • 1 EL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe • 1 EL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer • Chilipulver

Für die Hollandaise:

- 2–3 frische Bärlauchblätter • 2 Eigelb
- 1 TL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • 125 g Butter

1. Für die Saiblinge die Zitrone heiß abbrausen und die Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Butter mit Salz und Cayennepfeffer nach Belieben würzen, mit etwas Zitronenschale und -saft sowie den Kräutern vermengen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2. Die Saiblinge abbrausen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer mehrfach diagonal bis auf die Gräten einschneiden. Saiblinge mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterbutter in die Einschnitte streichen. Fische auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen.

3. Für die Mairübchen Haselnussblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Rüben schälen, abbrausen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Rübenblätter und Frühlingszwiebeln abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Rüben darin anschwitzen. Brühe angießen, die Rübenblätter zugeben und alles abgedeckt etwa 5 Minuten garen. Rüben abgießen, wieder in den Topf geben und mit Honig glasieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken, Haselnussblättchen und Frühlingszwiebeln zufügen.

4. Für die Hollandaise den Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden. Eigelbe, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in einem Topf auf einem heißen Wasserbad verquirlen – das Wasser im Topf sollte nicht zu heiß werden. Butter zerlassen und sehr langsam zugießen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, bis die komplette Butter untergearbeitet ist. Bärlauch unterrühren und die Hollandaise abschmecken.

5. Den Ofensaibling mit glasierten Mairübchen und Bärlauch-Hollandaise auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmecken kleine Röstkartoffeln.

KNACKIGE RÜBEN

kommen immer gut an



KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



6x Meine gute Landküche und ein attraktives Dankeschön Ihrer Wahl



Retro-Küchenwaage

R 8 7 4

Ein absolutes Highlight in Ihrer Küche – die edle Küchenwaage im schicken Retro-Design von Optima sorgt für ein stilvolles Ambiente und immer herrliches Koch- und Backvergnügen. Mit abnehmbarer Wiegeschale und praktischer Tara-Funktion für einfaches Zwiegen.

Zuzahlung: nur 9 € inkl. MwSt.



RICE Auflaufform

A G 4 8

Die Auflaufform von RICE ist vielseitig einsetzbar und eignet sich hervorragend zum Backen, Kochen oder einfach nur Servieren. Sie ist hochqualitativ verarbeitet und punktet durch ihre dekorative Gestaltung. Spülmaschinen- und mikrowellengeeignet. Material: glasierte Keramik. Maße: Höhe: 5 cm, Ø 28 cm.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.

Laguiole Salatbesteck

T 4 1 5

Rustikal und elegant zugleich wirkt dieses Salatbesteck aus Frankreich von Laguiole Jean Dubost®. Die Griffe sind in der typischen Laguiole-Form gearbeitet. Rostfrei.

Zuzahlung: nur 9 € inkl. MwSt.



KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN

Nordal Gläser-Set lila T 3 | 5 | 8 farblos T 3 | 6 | 0

Dieses 4-teilige Gläser-Set in angesagtem Design ist ein echter Blickfang auf jedem Tisch! Spülmaschinengeeignet. Höhe: 10 cm. Durchmesser: 8 cm. Füllvolumen: 250 ml.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



Ib Laursen Mörser

T 9 | 8 | 2

Mit dem handgearbeiteten Mörser aus Olivenholz zerkleinern Sie Kräuter und Gewürze im Handumdrehen. Maße: 6,5 x 10 cm.



Zuzahlung: nur 1 €
inkl. MwSt.

IB
laursen
DENMARK

Einkaufskorb R 9 | 5 | 0

Praktischer Einkaufskorb mit herausnehmbarer Textileinlage und umlegbaren Henkeln. Material: Vollweide mit Spaltweide verflochten. Maße: 40 x 33 x 20 cm.
Lieferung ohne Deko!

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.



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) 1806/93940079**

(**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

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoengarten-abo.de/agb abrufen. Die Bestellung können Sie bis 14 Tage nach Erhalt des 1. Hefts 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. jähr./6 Hefte, z.zt. € 29,70*)

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

ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Das Abo kann ich nach Ablauf von 12 Monaten jederzeit in Texform kündigen. Produktausbau nur innerhalb Deutschlands möglich. Mein Dankeschön erhalte ich umgehend nach Zahlung der ersten Rechnung, bei Erteilung 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 erhält zusätzlich 1 kostenloses Heft. K B 0 | 1 1 Heft Gratis

Geburtsdatum

SEPA-Lastschriftdemandat: 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
IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Gläubiger-ID: DE20ZZZ0000072747, Meldatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Geschenkabo 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.

X

Datum, Unterschrift

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. 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.

Aromatische Kräuterküche

Basilikum, Schnittlauch, Salbei, Rosmarin & Co. verfeinern sommerliche Gerichte, die wir am liebsten im Freien genießen



Kräuterpfannkuchen mit Hähnchen

Für ca. 4 Portionen

Für den Teig:

- je 1 Bund Dill & Liebstöckel • 250 ml Milch
- 120 g Mehl • 1 Prise Salz • 2 Eier • ca. 20 g Butterschmalz

Für die Füllung:

- 250 g Hähnchenbrustfilet • 1 Zwiebel • 250 g rote & gelbe Paprika • 1 Bund Kerbel • ½ Bund Schnittlauch
- 3 EL Öl • Salz, Pfeffer • 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 200 g Crème fraîche • Cayennepfeffer

1. Für den Teig Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Fähnchen bzw. Blättchen abzupfen, fein hacken. Milch, Mehl und Salz glatt rühren. Dann Kräuter und Eier unterrühren und den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

2. Für die Füllung das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, klein würfeln. Zwiebel abziehen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Paprika abbrausen, vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Kerbelblättchen abzupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin goldbraun anbraten. Zwiebel und Paprika zufügen, glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, den Kerbel unterrühren. Crème fraîche mit Schnittlauch verrühren, die Creme mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

4. Backofen auf 80 Grad (Umluft 70 Grad) vorheizen. Das Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Je $\frac{1}{4}$ Teig in die Pfanne geben und 1–2 Minuten braten. Pfannkuchen einmal wenden und fertig backen. Fertige Pfannkuchen im Backofen unter Alufolie warm halten.

5. Je $\frac{1}{4}$ der Schnittlauch-Crème-fraîche auf jeden Pfannkuchen streichen, je ca. $\frac{1}{4}$ der Paprika-Hähnchen-Masse darauf verteilen. Unteren Teil der Pfannkuchen etwas über die Füllung schlagen, die Pfannkuchen aufrollen, evtl. mit Schnittlauchhalmen zusammenbinden, mit Schnittlauchblüten dekorieren. Warm oder kalt servieren.



Gemüse in Kräuteröl

Für 4 Portionen

- je 1 rote & gelbe Paprikaschote • 1 Fenchelknolle
- 4 Schalotten • 3 EL Kräuteröl (Rezept S. 87) • Salz, Pfeffer

1. Paprika abbrausen, vierteln, entkernen und mit einem Sparschäler schälen. Den Fenchel abbrausen, putzen und in Spalten schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die Schalotten abziehen und in Spalten schneiden.

2. Gemüse im heißen Öl in einer Pfanne 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse warm oder abgekühlt servieren. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

Tipp: Das Gemüse können Sie gut einlegen. Dafür geben Sie es schichtweise in ein sterilisiertes Glas und gießen so viel Kräuteröl an, dass es bedeckt ist.

Kalbsschnitzel mit Salbei & Schinken

Für 4 Portionen

- 4 dünne Kalbsschnitzel (alternativ Schweineschnitzel) • 12 Salbeiblätter
- 8 kleine Scheiben Parmaschinken
- Pfeffer • 3 EL Öl • 120 ml Weißwein
- 200 g Schmand • Salz

1. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, evtl. noch etwas flacher klopfen und halbieren. Den Salbei abbrausen und gut trocken tupfen.

2. Das Fleisch mit jeweils 1 Scheibe Schinken umwickeln und je 1 Salbeiblatt mit einem Zahntochter darauf fixieren. Mit Pfeffer würzen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin 1–2 Minuten braten, dann wenden und weitere 1–2 Minuten braten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten.

4. Die übrigen Salbeiblätter in Streifen schneiden. Den Bratsatz mit Wein ablöschen, Salbei zufügen, alles auf ca. 3 EL einkochen lassen. Sud in einer Schüssel abkühlen lassen. Den Schmand unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Schnitzel nach Wunsch auf einer vorgewärmten Platte anrichten und servieren. Den Schmand separat dazureichen. Dazu passen Rosmarin-Kartoffeln.



Kräutersalat mit wachsweichen Eiern

Für 4 Portionen

Für den Salat:

- 4 Eier • 200 g Kirschtomaten • 2 Bund Rucola
- 150 g Babyspinat • 1 Bund Basilikum • 1 Bund Kerbel
- Für das Dressing:
 - ½ Bund Dill • 1 Bund Schnittlauch
 - 150 g Sahnejoghurt • 2 EL Zitronensaft • 3 EL Olivenöl
 - Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker

1. Für den Salat die Eier in kochendem Wasser 5–6 Minuten kochen. Dann abschrecken und pellen.
2. Für das Dressing die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Dillfänchen abzupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Joghurt, Zitronensaft und Öl verrühren. Die Kräuter zufügen und das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Tomaten abbrausen und halbieren. Den Rucola sowie den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Basilikum sowie Kerbel abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.
4. Die Eier halbieren. Tomaten, Rucola, Spinat und Kräuter in einer Schüssel mischen. Mit dem Dressing und den Eiern anrichten, nach Wunsch mit unbehandelten Gänseblümchen garnieren und servieren.



Hefezopf mit Kräuter-Mandel-Pesto

Für 1 Zopf

- 210 ml Milch • 40 g Butter
- 350 g Dinkel-Vollkornmehl • 1 Pck. Trockenhefe
- ½–1 TL Salz • 1 Prise Zucker
- 1 Bund Petersilie • ½ Bund Majoran
- 2 EL Kräuter-Mandel-Pesto (Rezept Seite 87)

1. Für den Teig 200 ml Milch mit der Butter in einem Topf lauwarm erwärmen. Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Den Butter-Milch-Mix zufügen und alles glatt verkneten. Den Teig abdecken und an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.
2. Inzwischen ein Blech mit Backpapier belegen. Kräuter abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit dem Pesto zum Teig geben, diesen auf bemehelter Fläche gut durchkneten. Dann den Teig in 3 Portionen teilen und diese zu Rollen (ca. 30 cm lang) formen. Die Rollen zu einem Zopf flechten, diesen auf das Blech legen und abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Zopf mit der übrigen Milch bestreichen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Anschließend den Zopf aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Den Zopf vor dem Servieren evtl. in Scheiben schneiden und mit Kräuter-Mandel-Pesto oder Kräuterbutter servieren.



Blätterteig-Strudel mit Hackfleisch

Für 1 Strudel

Für die Füllung:

- 100 g Magerquark (alternativ Topfen) • je 1 Bund Basilikum & Majoran • 1 Zwiebel
- 250 g Rinderhackfleisch • 1 Ei • 50 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer • Cayennepfeffer • 200 g Zucchini

Außerdem:

- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal, ca. 270 g)
- 1 Eigelb • 2 EL Milch

1. Für die Füllung Quark gut abtropfen lassen. Kräuter abbrausen, trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Quark, Kräuter, Zwiebel, Hack, Ei und Brösel glatt verkneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

2. Die Zucchini abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. Dann die Scheiben von beiden Seiten salzen und auf ein Blech legen.

3. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer Arbeitsfläche entrollen.

4. Die Zucchini gut trocken tupfen. Eigelb mit Milch verquirlen, die Teigränder gleichmäßig damit einstreichen. Die Hackmasse auf den Teig geben, glatt streichen und mit den Zucchinischeiben belegen.

5. Den Strudel von der Längsseite fest aufrollen, Enden einschlagen. Den Strudel auf das Blech legen, mit dem übrigen Eigelb-Mix einstreichen, im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Den Strudel nach Wunsch mit einem gemischten Salat servieren.



Spaghetti mit Kräuter-Mandel-Pesto

Für 4 Portionen

- 400 g Spaghetti • Salz
- 200 g gekochter Schinken
- ca. 250 ml Kräuter-Mandel-Pesto (Rezept Seite 87)
- 40 g geriebener Parmesan

1. Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen.
2. Den Schinken in Streifen schneiden. Das Kochwasser in eine vorgewärmte Schüssel geben. Die Nudeln, den Schinken, das Pesto sowie die Hälfte des Käses hinzufügen und alles gut miteinander mischen.
3. Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Käse bestreuen. Alles nach Wunsch mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

Tipp: Für eine vegetarische Variante können Sie den gekochten Schinken durch in Streifen geschnittene, halbgetrocknete Tomaten ersetzen. Auch mit gehackten Mandeln schmecken die Nudeln lecker. Abgekühlt eignet sich das Gericht prima zum Mitnehmen ins Büro oder fürs Picknick.



Schweinerollbraten mit Kräuterfüllung

Für 4–6 Personen

- 1 Bund Basilikum • ½ Bund Majoran • 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe • 175 g Doppelrahm-Frischkäse
- Salz, Pfeffer • 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Msp. rosenscharfes Paprikapulver • 1 Bund Rucola
- 1,5 kg Schweinebauch (vom Metzger zu einem Stück aufschneiden und die Schwarze einschneiden lassen)
- 3 EL Olivenöl

1. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Den Knoblauch abziehen und wie die Kräuter fein hacken.
2. Den Frischkäse glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und beiden Paprikapulvern würzen. Den Rucola waschen, trocken schleudern und die Stiele abschneiden.
3. Das Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Frischkäse bestreichen, mit Rucola belegen und von der Längsseite fest aufrollen. Mit Küchengarn umwickeln.
4. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundherum braun anbraten. Den Bräter in den Ofen auf die zweite Schiene von unten geben und das Fleisch ca. 1 ½ Stunden garen. Dabei nach und nach 300 ml Wasser angießen.
5. Anschließend den Braten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch am besten mit einem Elektromesser in Scheiben schneiden, nach Wunsch mit Majoran garnieren und servieren. Dazu passt frischer Kopfsalat mit einem Joghurt-Kräuter-Dressing.



Würziges für den Vorrat





mein schönes Land online

Dekorative Kräuter-Etiketten

Zum Verschenken können Sie selbst gemachte Etiketten an Gläser und Flaschen binden. Dafür Kräutermotive auf festes Papier kopieren und beschriften. Die Vorlagen für unsere Etiketten können Sie kostenlos herunterladen unter: www.mein-schoenes-land.de/kreatives-mit-kraeutern

Kräuter-Mandel-Pesto

Für 1 Glas (ca. 250 ml)

- 40 g Mandeln (gehackt) • 1 Bund Basilikum • ½ Bund Petersilie
- 5 Zweige Zitronenthymian • 1 Zweig Rosmarin • 1 Knoblauchzehe
- 50 g frisch geriebener Parmesan • 100 ml Olivenöl
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone • Salz, Pfeffer

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Dann die Mandeln aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2. Die Kräuter abbrausen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen. Mandeln, Kräuter, Knoblauch, Käse und Öl fein pürieren. Das Pesto mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und in ein sterilisiertes Glas füllen. Diese gut verschließen und das Pesto im Kühlschrank aufbewahren.

Kräuteröl

Für 1 Flasche (ca. 500 ml)

- 1 Zweig Rosmarin • 4 Zweige Thymian • 4 Zweige Majoran
- 1 rote Chilischote • 1 TL schwarze Pfefferkörner • 500 ml Rapsöl

Die Kräuter abbrausen und gut trocken tupfen. Die Chili längs halbieren und entkernen. Die Pfefferkörner grob hacken. Alle Zutaten in eine sterilisierte Flasche geben und mit Öl aufgießen, sodass alles mit Öl bedeckt ist. Flasche gut verschließen. Das Öl ca. 1 Woche kühl und dunkel durchziehen lassen.

Kräuter-Essig

Für 1 Flasche (ca. 500 ml)

- je 3 Zweige Basilikum & Oregano • 2 Zweige Zitronenthymian
- 1 Knoblauchzehe • 1 EL Senfkörner • 500 ml Weißweinessig

Die Kräuter abbrausen und gut trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen. Beides mit Senfkörnern in eine sterilisierte Flasche geben und mit Essig auffüllen. Die Flasche gut verschließen und den Essig 3–4 Wochen kühl und dunkel durchziehen lassen.

Kräuter-Quark-Creme

Für 2 Gläser (à ca. 600 ml)

- 3 Blatt weiße Gelatine • 3 Zweige Liebstöckel • ½ Bund Kerbel
- ½ Bund Basilikum • 1 Schalotte • 250 g Sahnequark
- 150 g Kräuter-Frischkäse • Salz, Pfeffer • 1 Pr. Zucker • 2 EL Zitronensaft • fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone • 200 g Sahne

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und möglichst fein würfeln.

2. Den Quark mit dem Frischkäse glatt rühren. Die Creme mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -schale abschmecken.

3. Die Gelatine tropfnass in einen Topf geben, bei milder Hitze schmelzen. 3 EL Quarkcreme mit der Gelatine verrühren. Den Mix zügig unter die übrige Quarkmasse rühren. Die Kräuter und die Schalotte unterrühren.

4. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Die Creme in Gläser füllen und ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Sie passt gut zu Bauernbrot. Nach Wunsch Radieschen dazureichen.

AROMENVIELFALT

stets zur Hand

Erntefrisch und herrlich würzig – es lohnt sich, Kräuter im eigenen Garten oder auf dem Balkon selbst zu ziehen



Am Fenster bekommen Salbei, Rosmarin und Thymian genug Licht. Auf Dauer gedeihen die mediterranen Kräuter jedoch besser an der frischen Luft und sollten in ausreichend große Töpfe gepflanzt werden



Kräuter dürfen in keinem Garten fehlen! Für ein kleines Beet reicht der Platz allemal. Und wer keinen Garten hat, holt sich die Würze in Töpfen auf den Balkon oder die Fensterbank

Die meisten mehrjährigen Arten stammen aus dem Mittelmeerraum und brauchen im Beet einen vollsonnigen und windgeschützten Standort. Bei lehmigem Boden sollten Sie reichlich mit Splitt vermischt, groben Sand in die Erde einarbeiten und das bis zu zwei Spaten tief! Das ist zwar zunächst ein wenig mühsam, verhindert aber, dass Sie immer wieder neu pflanzen müssen, weil Rosmarin, Thymian und Lavendel mit verdichtetem Boden und Staunässe nicht zureckkommen.

Minze und Melisse sowie Wildkräuter wie Waldmeister oder Bärlauch schätzen dagegen einen nährstoffreichen, feuchteren Untergrund und entwickeln ihre Würzkraft auch im lichten Halbschatten.

Die günstigste Methode, an Pflanzen zu kommen ist die Aussaat. Wichtig dabei: Markieren Sie die Plätze mit kleinen Schildern. Denn oft sehen die Blätter der Keimlinge anders aus als die älterer Exemplare, und sie sollten ja nicht versehentlich für Unkraut gehalten und gejätet werden.

Die beste Zeit für die Aussaat ist nach den Eisheiligen Mitte Mai. Früher ernten können Sie allerdings, wenn Sie Jungpflanzen setzen. Halten Sie sowohl bei der Aussaat als auch beim Pflanzen ausreichend Abstand zwischen den Kräutern, damit sie genug Platz haben, um sich zu entwickeln. Lockern Sie vor dem Pflanzen den Boden und entfernen Sie Wurzelunkräuter.

Gute Pflege zahlt sich aus

Regelmäßiges Unkrautjäten ist für das Gedeihen der Kräuter wichtig, damit sie nicht mit dem Unkraut um Wasser und Nährstoffe konkurrieren müssen. Danach den Boden mit einem Dreizack lockern.

Kräuter brauchen im Allgemeinen weniger Nährstoffe als Gemüsepflanzen. Hohen Bedarf haben zum Beispiel Borretsch und Liebstöckel, die in nährstoffreichen und humosen Böden wachsen. Einen mittleren Bedarf haben Basilikum, Bärlauch, Dill, Estragon, Zitronenmelisse, Minze, Petersilie, Rucola und Schnittlauch. Pflanzen, die wenig Blattmasse bilden, beispielsweise Gewürzfenchel, Koriander und Thymian gedeihen an sandigen oder steinigen Standorten und haben einen geringen Nährstoffbedarf.

>



Lücken im Beet können Sie gut mit Kräutern füllen – hier wächst Zitronenmelisse zwischen Erdbeeren. Die Melisse sollte regelmäßig geerntet und ab und zu bis kurz über dem Boden abgeschnitten werden, damit sie die Nachbarpflanzen nicht überwuchert. Wenn mit der Zeit der Wurzelstock zu breit wird, sticht man ihn einfach ringsherum ab

Kinderstube für Basilikum & Co.



Einjährige Kräuter wie den Basilikum können Sie mit wenig Aufwand selbst aussäen. Als Substrat empfiehlt sich dafür ungedüngte Aussaaterde, die für einen guten Start der Keimlinge sorgt. Basilikum ist ein Lichtkeimer, die Samen dürfen nicht mit Erde bedeckt werden, man drückt sie nur leicht an. Die Erde im Saatgefäß sollte stets leicht feucht, aber nie zu nass sein. Der richtige Platz ist hell, aber nicht direkt über einer Heizung. Eine Abdeckung aus Folie sorgt bis zur Keimung der Samen für Luftfeuchtigkeit. Sobald die Sämlinge gut zu fassen sind, pflanzt man sie in größere Töpfe oder ins Beet. In Töpfen aussäen lassen sich auch Kapuzinerkresse, Kerbel, Koriander, Kresse und Rucola.



Lavendel, Rosmarin, Thymian und andere Kräuter in Töpfen lassen sich leicht in die Sonne rücken, vor Sturm schützen und sogar als Dekoration verwenden

> Versorgen Sie die Pflanzen im Beet am besten mit einem organischen Dünger, etwa Kompost, Hornmehl oder gekauftem Kräuterdünger und geben Sie mehrere Gaben, da die Kräuter auf eine einmalige hohe Versorgung empfindlich reagieren. Jeweils eine Gabe vor dem Austrieb im Frühjahr und je nach Bedarf eine weitere im Sommer ist meist das richtige Maß. Eine Alternative zum gekauften Dünger sind flüssige Kompost- oder Kräuterauszüge, zum Beispiel Brennnessel- und Beinwelljauche oder Schachtelhalmbrühe, die leicht selbst hergestellt werden können.

Die meisten Kräuter gedeihen nicht nur in Beeten, sondern wachsen auch in Töpfen hervorragend. Salbei, Thymian oder Schnittlauch zum Beispiel blühen außerdem wunderschön. Und die Blätter einiger Sorten von Salbei und Thymian sind nicht einfach nur grün, sondern bestechen mit verschiedenen Grau- oder Blau-Nuancen, weiß- oder gelbbunter Blattzeichnung. Kräuter aus mediterranen Regionen sind ohnehin am besten in Töpfen und Kübeln aufgehoben, in denen sie bei Bedarf vor dem Winter in ein frostfreies Quartier oder an einen geschützten Platz gebracht wer-

den können. Nach der Überwinterung ist dann Zeit für eine Frühjahrskur. Ein Rückschnitt regt den Neuaustrieb an. Dabei werden alle schwachen und abgestorbenen Pflanzenteile entfernt und die Haupttriebe um mindestens ein Drittel gekürzt. Für alle Kräuter, deren Wurzeln kaum mehr Platz im Topf finden, ist jetzt die günstigste Zeit zum Umtopfen.

Am schönsten sind Pflanzgefäße aus Naturmaterialien: Tontöpfe, Holztröge und dekorative Blumenkästen aus Holz. Ganz wichtig sind die Abzugslöcher am Boden, damit Wasser gut ablaufen kann und keine Staunässe entsteht. Geben Sie außerdem beim Bepflanzen zuerst eine Schicht Kieselsteine, Blähton oder Tonscherben in das Gefäß. Die Erde sollte eine Mischung aus Garten- und Blumenerde sein. Vorsicht bei stark torfhaltigen Mischungen, sie trocknen zu schnell aus. Die frische Pflanzerde darf ruhig etwas vorgedüngt sein, um das Wachstum zu fördern.

Kräuter im Topf trocknen schnell aus, aber zu viel Wasser bekommt ihnen auch nicht gut. Gießen Sie also erst, wenn sich die obere Erdschicht trocken anfühlt. Dann aber reichlich und durchdringend. Bei kleinen Töpfen können Sie das Wasser in den Untersetzer geben. Obwohl starkes Düngen die volle Entfaltung des Kräuterdufts verhindert, müssen Kräuter in Töpfen regelmäßig gedüngt werden, da sie ohne die notwendigen Nährstoffe aus der Erde gedeihen müssen. Ein verdünnter organischer Dünger, einmal im Monat gegeben, reicht für die meisten Arten aus. Ihre Kräuter werden es Ihnen mit Langlebigkeit und üppigem Wachstum danken.



Majoran liebt nährhaften, nicht zu feuchten, kalkhaltigen Boden und wird meist einjährig kultiviert



Fenchel blüht im zweiten Jahr und bildet eine lange, rübenähnliche Wurzel. Er mag Wärme und Sonne



Salbei liebt sonnige, warme Plätze auf trockenen, kalkhaltigen Böden. Staunässe unbedingt vermeiden!



Auf wenig Platz gedeihen hier verschiedene Sorten Thymian neben Winterheckzwiebeln und blauen Horn-Veilchen. Die Umrundung aus geflochtener Weide macht die Beete zum Blickfang im Garten

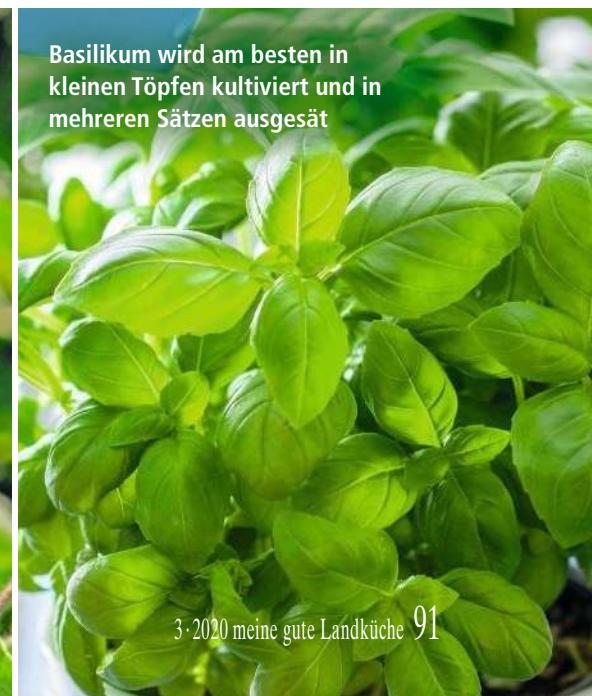
Die meisten Kräuter gedeihen auch IN TÖPFEN wunderbar



Rosmarin bevorzugt mäßig trockene und sehr durchlässige kalkhaltige Böden, die etwas steinig sein dürfen



Borretsch ist einjährig und braucht nährhafte, eher feuchte, aber nicht staunasse Böden für seine lange Wurzel



Basilikum wird am besten in kleinen Töpfen kultiviert und in mehreren Sätzen ausgesät

BESSER LEBEN

Bewusst einkaufen, umweltschonend gärtnern, Nützlinge fördern:
Tipps & Ideen, wie Sie Ressourcen sparen und die Natur schützen können



SELBSTVERSORGER

Eigenes Gemüse anbauen und ernten, und das, obwohl man in der Stadt lebt – das ist das Konzept von „meine ernte“. Die Gründerinnen Natalie Kirchbaumer (links) und Wanda Ganders bieten seit zehn Jahren Mietbeete zum Selbstbewirtschaften an



Gemüse selber ernten – auch ohne eigenen Garten

Für alle, die in der Stadt wohnen oder kein ausreichend großes Grundstück besitzen, haben Wanda Ganders und Natalie Kirchbaumer 2009 das Projekt „meine ernte“ ins Leben gerufen. In 23 deutschen Städten wurden in den letzten zehn Jahren 2500 Gärten vermietet. Dort können auch Anfänger ohne gärtnerische Vorkenntnisse eine Parzelle pachten, Gemüse wie Kohlrabi, Mangold, Rote Bete und Kohl anbauen und ernten. Der Kleine Gemüsegarten (ca. 45 m²) ist ideal für ein bis zwei Personen und kostet 229 Euro pro

Saison (ca. Mai–November). Der Familien-Gemüsegarten (ca. 90 m²) bietet sich auch für Gruppen an und kostet 439 Euro. Besonders praktisch: Wenn die Hobbygärtner ans Werk gehen, sind in den Beeten bereits 20 Gemüsesorten sowie eine Reihe mit Blumen gepflanzt oder gesät, in einem Bauwagen finden sich alle notwendigen Geräte und ein Wasseranschluss steht auch zur Verfügung. Fragen rund um Pflanzenpflege und -ernte beantworten Landwirte vor Ort. Mehr Infos gibt's unter www.meine-ernte.de.



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! Hobby-gärtner können z. B. Blumenwiesen säen sowie 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 Bienen-schutz, 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



FUTTERQUELLE
Teilen Sie Ihre Kräuter mit den Bienen und ernten Sie nicht alle vor der Blüte! Ein Sortiment mit rund 20 bienen-freundlichen blühenden Küchenkräutern gibt's in Gartencentern.
www.kiepenkerl.de

Weniger Verpackung

Auf die Hüllen der Tee-
packungen verzichtet ab
sofort die Firma Sonnen-
tor. Dank verbesserter
Aromaschutzbeutel müs-
sen jetzt die Schachteln
nicht mehr zusätzlich mit
dünner Holzfolie umhüllt
werden. Das spart im Jahr
rund 20 000 kg Verpackungs-
material, so Firmengründer
Johannes Gutmann. Die Mate-
rialien stammen schon jetzt
zu 70 Prozent aus nachwach-



senden Rohstoffen. Mit dem
Verzicht auf Verpackungen
und durch verbesserte Mate-
rialien will das Unternehmen
noch mehr Ressourcen sparen.
www.sonnentor.com

Nistplatz für Wildbienen

DIE WILDBIENEN-BLUME
aus robuster Keramik bietet
den nützlichen Insekten
einen sicheren Platz zum
Nisten und Überwintern.
Das Material speichert tags-
über Wärme und gibt sie
nachts langsam wieder ab.
Per Seil wird die Blume
(ø 18 cm) an Baum, Zaun
oder auf dem Balkon aufge-
hängt und bietet dort ein-
zeln lebenden Solitärbielen
eine Unterkunft. 49,90 Euro.
www.denk-keramik.de



Blumensamen mit Mehrwert

Die Blumen dieser Saatgutmischung (4 Würfel für 9 Euro) verfügen über reichlich Nektar und Blütenpollen. Damit sind sie ideale Nahrungsquelle für Bienen, Marienkäfer, Florfliegen, Schlupfwespen und andere Insekten, die uns bei der Schädlingsbekämpfung im Garten unterstützen. Die Sets sind so aufbereitet, dass Kinder spielend erste gärtnerische Erfahrungen sammeln und dabei etwas über die Bedeutung von Nutz insekten für unsere Natur lernen können. Auch ein Saatgut-Set für Schmetterlinge ist erhältlich. www.manufactum.de



Reformhaus



Natürlich besser ... für mich!

**Reformhaus® –
das Fachgeschäft für kalorienarmen,
gesunden Genuss.**

Süßer Genuss ganz ohne Zucker

Sie wollen ein paar Kalorien einsparen, aber nicht auf Süßes verzichten? Dann sind Sie in Ihrem Reformhaus® genau richtig. Bircolin Tafelsüße von Lihn wird wie Haushaltszucker verwendet, besitzt jedoch bei gleicher Süßkraft 40 % weniger Kalorien. Damit ist Bircolin die perfekte Zuckeralternative für alle kalorien- und zuckerbewussten Süßmäuler, aber auch Diabetiker und LowCarb-Anhänger.

Lassen Sie sich in Ihrem Reformhaus® eingehend zu Bircolin und anderen Zuckeralternativen beraten und sagen Sie so den Kalorien den Kampf an.

Bewusster ernähren, ohne zu verzichten – natürlich mit Ihrem Reformhaus®.



Unsere Lieblinge der Saison ERdbeeren

Lange haben wir auf sie gewartet: Jetzt sind die ersten heimischen Früchte da. Zeit für verführerische Kuchen und Desserts

Erdbeertorte mit Nuss-Streuseln





*Käsekuchen mit
Erdbeeren*

Rezept Seite 100



Erdbeersorbet auf Erdbeerpüree

Für ca. 4 Portionen

- 80 g Zucker • 100 ml Wasser • 2 EL Zitronensaft
- 500 g Erdbeeren • 2 frische Eiweiß • 100 ml Sekt

1. Zucker mit Wasser sowie Zitronensaft aufkochen und 2–3 Minuten kochen lassen. Den Sirup vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und fein pürieren. Das Püree unter den Sirup mischen und ca. ein Viertel abnehmen.
3. Die Eiweiße steif schlagen. Den Sekt unter das übrige Erdbeerpüree mischen, dann den Eischnee unterziehen. Die Masse in eine flache Form füllen und mind. 4 Stunden gefrieren lassen.
4. Das Sorbet ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierer nehmen. Das Erdbeerpüree in Gläser füllen. Vom Sorbet Kugeln abstechen und daraufgeben. Evtl. mit Minze garniert servieren.



Erdbeergelee

Für ca. 4 Portionen

- 8 Blatt rote Gelatine • 400 g Erdbeeren • Saft von 1 Zitrone
- 60 g Zucker • 1 EL Vanillezucker • 250 ml klarer Apfelsaft

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und klein schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben. Den Apfelsaft und 150 ml Wasser angießen. Alles aufkochen, dann ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei die Früchte zerdrücken. Die Masse durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb passieren – benötigt werden 600 ml Saft, evtl. mit etwas Wasser auffüllen.
2. Die Gelatine ausdrücken und im heißen Saft auflösen. Den Saft in kleine, mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingförmchen (à ca. 150 ml) füllen, abkühlen lassen. Mind. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Die Gelees aus den Förmchen stürzen und auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit frischen Erdbeeren garnieren und servieren. Dazu passt flüssige Sahne oder eine selbst gemachte Vanillesoße.

Tipp: Erdbeeren möglichst rasch verarbeiten oder nur für kurze Zeit ungewaschen bei 0–2 Grad zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Früchte mit der Handbrause vorsichtig abspülen oder in reichlich kaltem Wasser im Spülbecken hin- und herbewegen. Die Blattkelche erst nach dem Waschen entfernen.

Kuchen mit Erdbeer-Eis-Haube

Für 8–12 Stücke

Für den Teig:

- 2 Eier • 1 TL Vanillezucker • 75 g Zucker • 100 g weiche Butter
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone • 50 g Joghurt
- 100 g Mehl • 2 TL Backpulver • 1 Prise Salz

Für die Haube:

- 250 g Erdbeeren • 3 frische Eigelb • 50 g Zucker • 200 g kalte Sahne

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform (ca. 24 cm lang) fetten. Für den Teig Eier, Vanillezucker und Zucker 5 Minuten weißschaumig aufschlagen. Erst Butter, dann Zitronenschale und Joghurt einrühren. Mehl, Backpulver, Salz mischen, unterrühren. Teig in der Form verstreichen, ca. 35 Minuten backen (Stäbchenprobe).

2. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann aus der Form heben, auskühlen lassen. Den Kuchen waagerecht so zuschneiden, dass er die Form etwa halbhoch füllt. Die Form mit Folie auslegen, den Kuchen hineingeben und in den Tiefkühler stellen.

3. Für die Haube Erdbeeren abbrausen, putzen und klein schneiden. 100 g Früchte fein pürieren. Das Püree auf dem Kuchen in der Form verstreichen und für ca. 1 Stunde einfrieren.

4. Eigelbe mit Zucker ca. 5 Minuten weißschaumig aufschlagen. Sahne steif schlagen. Übrige Erdbeeren in den Ei-Schaum geben, die Sahne unterheben. Die Masse in die Form füllen, abgedeckt mind. 3 Stunden einfrieren. Den Kuchen mithilfe der Folie aus der Form heben, die Folie entfernen. Den Kuchen vor dem Servieren leicht antauen lassen.



SÜSSER TRAUM mit zarter Creme und frischen Beeren

Waldmeister-Tarte



Lust auf noch mehr Süßes? Dann ist die aktuelle Ausgabe der „mein schönes Land-Edition“ genau das Richtige für Sie! „Himmlische Desserts & Kuchen“ gibt's jetzt für 4,95 Euro im Zeitschriftenhandel



Waldmeister-Tarte

Für 7-10 Stücke

Für den Teig:

- 140 g Mehl • 60 g Puderzucker • 1 Prise Salz • 1 Eigelb
- 110 g kalte Butter (in Stückchen) • getrocknete Hülsenfrüchte

Für den Belag:

- 150 ml Waldmeistersirup • 3 sehr frische Eier • 1 sehr frisches Eigelb
- 50 g Zucker • 120 g flüssige Butter • fein abgeriebene Schale & Saft von 1 Bio-Limetten • 250 g kleine Erdbeeren

1. Für den Teig Mehl mit Puderzucker und Salz auf der Arbeitsfläche mischen. Eigelb sowie Butter zufügen und alles glatt verkneten. Den Teig flach drücken, in Folie wickeln und 30 Minuten kühlen.

2. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (ca. 35 x 11 cm) fetten.

3. Den Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei einen Rand formen. Den Teig mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten blindbacken. Dann Hülsenfrüchte samt Papier entfernen. Den Boden in weiteren 4–5 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Für den Belag den Sirup in einen Topf geben. Eier, Eigelb, Zucker, Butter, Limettenschale und -saft zum Sirup geben. Die Masse bei schwacher Hitze dicklich rühren (nicht kochen lassen). Dann durch ein feines Sieb streichen und etwas abkühlen lassen. Die Creme auf dem Teigboden verteilen und mind. 1 Stunde kühlen.

5. Die Erdbeeren abbrausen, putzen, evtl. halbieren. Die Tarte mit den Früchten belegen und evtl. mit Waldmeisterblüten garniert servieren.



Erdbeer-Sahne-Biskuitrolle

Für ca. 12 Stücke

Für den Biskuit:

- 5 Eier • Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone • 120 g Mehl • $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- 2 EL Speisestärke • 1 Prise Salz • ca. 175 g Zucker

Für Füllung & Garnitur:

- 400 g Sahne • 2 EL Puderzucker • 2 Pck. Sahnesteif
- 400 g Erdbeeren • 2 EL fein gehackte Pistazienkerne

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Für den Biskuit die Eier trennen. Eigelbe mit Zitronenabrieb aufschlagen. Mehl, Backpulver und Stärke mischen, darüber sieben und unterziehen. Eiweiße mit Salz steif schlagen, dabei 125 g Zucker eincrüsseln lassen. Den Eischnee unter den Teig ziehen. Die Masse auf das Blech geben, glatt streichen und im Ofen auf der mittleren Schiene in 10–15 Minuten goldbraun backen.

3. Ein Geschirrtuch mit etwas Zucker bestreuen. Die Biskuitplatte daraufstürzen. Das Backpapier mit kaltem Wasser bepinseln und vorsichtig abziehen. Dann die Biskuitplatte mithilfe des Geschirrtuchs aufrollen und abkühlen lassen.

4. Für die Füllung Sahne mit Puderzucker und Sahnesteif steif schlagen. Erdbeeren abbrausen, putzen, einige zum Garnieren abnehmen, die übrigen klein schneiden. Die Biskuitplatte entrollen, mit der Sahne bestreichen, mit den Erdbeerstücken belegen und wieder aufrollen. Die übrige Sahne mittig auf die Rolle setzen, mit Pistazien bestreuen und mit übrigen Erdbeeren garnieren.

Erdbeerkuchen mit Biskuitboden

Für ca. 12 Stücke

Für den Biskuit:

- 3–4 EL gehobelte Mandeln • 4 Eier • 80 g Zucker
- 60 g zerlassene Butter • 100 g Mehl

Für den Belag:

- 500 g Erdbeeren • 1 Pck. Tortengusspulver • 250 ml Orangensaft
- 1–2 EL Zucker • 100 g Sahne • 2 EL Mandelblättchen (geröstet)

1. Für den Biskuit den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Backform (\varnothing 28 cm) fetten und mit den gehobelten Mandeln ausstreuen.
2. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Eiweiße steif schlagen, Butter und Mehl nur kurz unter die Eigelbmasse rühren. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Anschließend den Boden aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und aus der Form stürzen.
3. Für den Belag die Erdbeeren abbrausen, putzen und halbieren oder in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren auf dem Biskuit verteilen.
4. Den Tortenguss nach Packungsangabe, aber mit Orangensaft und Zucker statt Wasser zubereiten. Den lauwarmen Guss von der Mitte aus gleichmäßig über dem Kuchen verteilen und fest werden lassen.
5. Die Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Den Kuchen damit verzieren und mit Mandeln bestreut servieren.



Erdbeertorte mit Nuss-Streuseln



Für ca. 10 Stücke

- 200 g Haselnusskerne
- 1 TL Backpulver
- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 120 g Zucker • 1 Ei
- 100 g flüssige Butter
- 400 g Walderdbeeren (alternativ kleine, aromatische Erdbeeren)
- 2 EL Vanillepuddingpulver
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft

1. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Evtl. die Häutchen abreiben und die Nüsse abkühlen lassen. Etwa 50 g grob hacken, die übrigen fein mahlen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform (\varnothing 24 cm) fetten.
3. Gemahlene Nüsse, Backpulver, Mehl, Salz und Zucker mischen. Ei und Butter zufügen, alles krümelig vermengen. Etwa $\frac{1}{3}$ der Streusel in die Form füllen und glatt drücken, dabei einen kleinen Rand formen.
4. Erdbeeren abbrausen, putzen und mit einer Gabel leicht stückig zerdrücken. Puddingpulver, Honig und Zitronensaft untermischen. Die Hälfte des Erdbeerpürees auf den Streuselboden streichen. Mit der Hälfte der übrigen Streusel bedecken, diese leicht flach drücken. Dann das übrige Püree darüber verteilen und die übrigen Streusel daraufgeben.
5. Die Torte in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Anschließend die Torte aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
6. Die Torte mit gehackten Nüssen bestreuen und nach Wunsch mit frischen Erdbeeren dekorieren. Dann die Torte in Stücke schneiden und servieren. Dazu schmeckt geschlagene Sahne.

Käsekuchen mit Erdbeeren



Für ca. 8 Stücke

Für den Käsekuchen:

- 300 ml Milch • 1 Prise Salz
- 120 g Zucker • 75 g Weichweizengrieß • 250 g dunkle Mürbeteigkekse (z.B. Oreo) • 80 g flüssige Butter • 8–9 Blatt Gelatine
- 500 g Quark • 50 ml Zitronensaft • 500 g Sahne
- 250 g Erdbeeren

Für die Ganache:

- 250 g weiße Schokolade
- 80 g Sahne

1. Milch mit Salz und 1 EL Zucker aufkochen, den Grieß einstreuen, unter Rühren ausquellen lassen. Vom Herd nehmen, auskühlen lassen.
2. Ein Blech (ca. 20x20 cm) mit Backpapier belegen. Die Kekse zerbröseln, mit der Butter mischen. Die Masse auf dem Blech verteilen, festdrücken und kalt stellen.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark mit übrigem Zucker und Zitronensaft verrühren. Die Gelatine tropfnass in einen kleinen Topf geben, unter Rühren auflösen. 1–3 EL Quarkcreme unterrühren, dann die Mischung unter die übrige Quarkcreme ziehen. Den Grießbrei durchrühren, zufügen und unterziehen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Masse auf den Keksbody streichen und den Kuchen kalt stellen.
4. Inzwischen für die Ganache die Schokolade hacken, in eine Schüssel geben. Sahne aufkochen, über die Schokolade gießen, diese unter Rühren auflösen. Ganache auf dem Kuchen verteilen und 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

5. Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen, evtl. halbieren. Den Kuchen in Stücke schneiden, mit Erdbeeren belegen, evtl. mit Puderzucker bestäuben und servieren.

DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND



AB 17. APRIL 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

Bitte Aktions-Nr. 643 360M 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 Vertragsfüllung 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.

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

GENUSS & NATUR *an der Untermosel*

Im ältesten Weinbau-Gebiet Deutschlands lädt die Landschaft zu Ausflügen ein und die Gutsschänke im Weindorf Winningen zur Einkehr

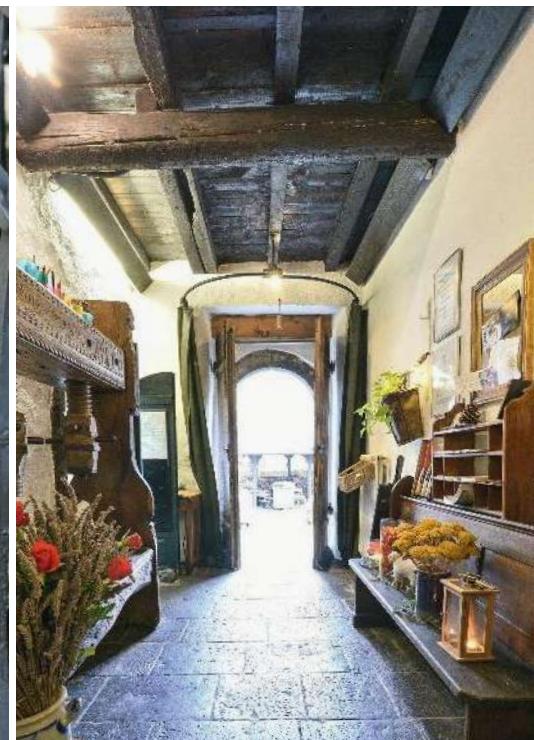
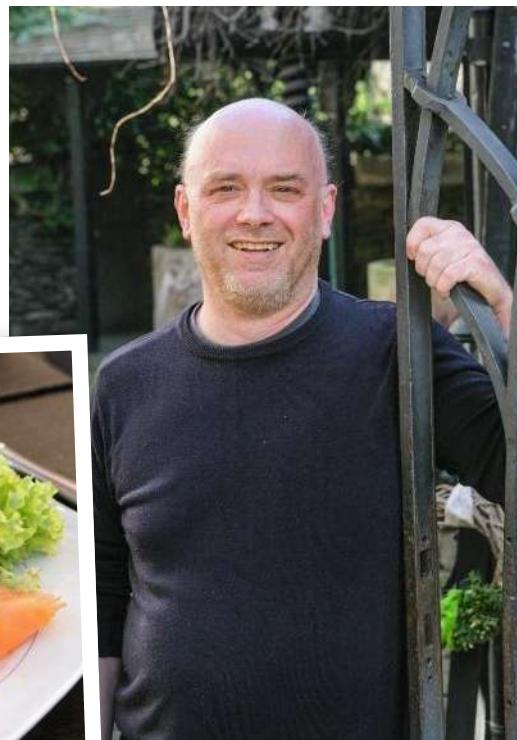


Fotos: Gutsschänke Schaaf (3), Matthias Jung/laif, MSL/Florian Wachsmann (2)

Mitten in Winningen, wo der Wein in Bogen über die engen gepflasterten Gassen wächst, öffnet sich das Tor zur „Gutsschänke Schaaf“. Seit 200 Jahren steht das Anwesen in dem kleinen Ort nahe Koblenz. Es war Weinhändlern ein Heim und auch Winzern, die hier einen eigenen Ausschank betrieben haben.

Entsprechend gibt es auch heute in dem Gasthaus nur Wein aus dem Ort, die Winzer bringen ihn selbst vorbei. Bier findet man auf der Karte nicht, bis auf ein alkoholfreies Weißbier – „für die Wanderer“, sagt Inhaber Stefan Pohl. Sein Betrieb ist Mitglied des Vereins „Heimat schmeckt!“, eines Zusammenschlusses von regionalen Erzeugern und Gastronomen, die sich für hochwertige Lebensmittel einsetzen.

Bei ihnen beginnt in diesen Tagen die Spargelzeit, das feine Gemüse wird auch in der Gutsschänke in allerlei Variationen angeboten. Auch frische Erdbeeren kommen jetzt auf die Saisonkarte oder Räucherforellen. Zu jeder Zeit beliebt sind die Brotzeit-Spezialitäten des Hauses, wie zum Beispiel das „bunte Gutsschänken- >



Wo die Moselhänge noch einmal steil aufragen, um dann in Stufen zum Rhein hin abfallen, liegt in einer sanften Flussbiegung der Weinort Winningen (links). Zur Einkehr lädt die Gutsschänke, wo in historischem Ambiente Regionales in bester Qualität serviert wird, etwa das „Allerlei“ mit Leberpastete, Forelle, Lachs, Ziegenfrischkäse und Schinken. Gastgeber Stefan Pohl ist Koch und arbeitet seit mehr als 20 Jahren hier – seit 2007 ist er Inhaber des Gasthauses. Der lauschige Innenhof erweist sich als das größte und schönste „Speisezimmer“ der Gutsschänke. Im Sommer werden die warmen Abende hier mitunter lang





In der Gutsschänke sind die Gasträume stimmungsvoll und rustikal eingerichtet – der größte wurde „Schänke“ getauft. So herzlich, wie man hier empfangen wird, wird man auch bekocht und bedient. Das heitere Temperament und die Genussfreude der Moselaner lassen sich hier wunderbar beobachten und miterleben. (Fährstraße 6, ☎ 02606/597, gutsschaenke.com)

> Allerlei“ mit Leberpastete, Forellensuppe, luftgetrocknetem Schinken und Ziegenfrischkäse. Auch die Käseauswahl wurde auf das feine Weinangebot der Schänke abgestimmt.

Einen regionalen Lieferanten beschäftigt Stefan Pohl derweil ganz exklusiv: „Wenn die Schwiegermutter ihren Garten plündert, ist hier immer richtig was los“, sagt er. Dann kommen frische Salate, Tomaten und im Spätsommer sogar Heu für ein paar bemerkenswerte Gerichte auf den Gutsschänken-Tisch.

Besonders schön sitzt man, wenn es das Wetter erlaubt, im Innenhof, wo der Wein als dichter Teppich die Hauswände emporklettert. Die großen Schirme spenden willkommenen Schatten, genau der richtige Ort für ein Glas kühlen Mosel-Riesling. Im Inneren des Hauses heißen die rustikal und stimmungsvoll eingerichteten Gasträume „Schänke“ und „Gewölbe“, in einem steht ein stets gestimmtes Klavier: „Es gibt Gäste, die sich gern daransetzen und spielen“, erklärt Stefan Pohl. Ja, und manchmal werde dazu dann auch gesungen. Wie sich das für eine echte Schänke, in der der Wein eine lange Tradition hat, eben gehört.

Champignonknödel mit Rieslingsoße

Für 4 Portionen

Für die Knödel:

- 250 g Brötchen (vom Vortag) • 200 ml warme Milch • 100 g Frühstücksspeck
- 1 Zwiebel • 200 g Champignons • ½ EL Butter • 2 Eier • 50 g fein geriebener Parmesan • 2 EL Schnittlauchröllchen • Salz, Pfeffer • geriebene Muskatnuss

Für die Soße:

- 1 Zwiebel • 1 Petersilienwurzel • 1 EL Butter • 100 ml trockener Riesling
- 200 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer • 100 g Schmand • 100 g Sahne

1. Für die Knödel die Brötchen klein schneiden, in einer Schüssel mit der Milch übergießen und quellen lassen. Den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
2. Den Speck in der heißen Butter in einem Topf auslassen. Zwiebel und Pilze zufügen, dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Pilz-Mix zur Brötchenmasse geben und abkühlen lassen. Eier, Käse sowie Schnittlauch zufügen und unterkneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und zu ca. 8 Knödeln formen.
3. Für die Soße die Zwiebel abziehen, Petersilienwurzel schälen, putzen und beides in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Petersilienwurzel darin dünsten. Wein und Brühe angießen, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Das Wasser salzen und die Hitze reduzieren. Die Knödel im siedenden Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.
5. Zwiebel und Petersilienwurzel in der Flüssigkeit pürieren. Schmand und Sahne einrühren. Die Soße aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Knödel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Mit der Soße anrichten, evtl. mit Parmesanspänen und Schnittlauchhalmen garnieren und servieren.





Gastlichkeit in allen GASSEN

Fotos: Alamy, MSU/Florian Wachsmann (4), StockFood (2)/Eising Studio-Food Photo & Video/Jan-Peter Westermann

Der Weinbau prägt die Region am Mosellauf zwischen Koblenz und Trier schon seit Jahrtausenden. Auf den knapp 200 Kilometern zwischen den beiden Großstädten durchquert man eine einzigartige Landschaft. Kaum ein Örtchen, in dem sich von den Häuserfassaden keine reich verzierten Schilder über die Straße neigen und in die ansässigen Weingüter locken. So geht das schon seit 1800 Jahren, denn an den Ufern der Mosel steht die Wiege des Weinbaus in Deutschland. Die Römer hatten die ersten Reben gebracht, fast alle in Deutschland bislang ausgegrabenen antiken Kelteranlagen liegen an der Mosel. Wie schon die Römer bauen auch die modernen Moselaner übervieegend weiße Trauben an, fast zwei Drittel der Rebfläche sind mit Riesling „bestockt“, wie die Winzer sagen. Daraus werden einzigartige Weine gekeltert, was unter anderem am Schieferboden und den Vorzügen des regionalen Klimas liegt.

Das gesamte Anbaugebiet der Mosel erweist sich als eine Ansammlung von mehr als 500 Lagen: So heißen die einzelnen Weinreviere, auf deren engen Terrassen die Wurzeln der Reben tief in den Schieferboden eindringen, er verleiht dem >

Rieslingsuppe mit Zanderklößchen

Für 4 Portionen

- 150 g Zanderfilet (küchenfertig, ohne Haut) • 1 Eiweiß • Salz, Pfeffer
- Muskat • 1 Schalotte • 1 EL Butter • 200 ml Riesling • 500 ml Fischfond
- 150 g Sahne • 2 EL Crème fraîche • 1 Spritzer Zitronensaft

1. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Eiweiß, Salz, Pfeffer sowie Muskat vermengen und gut durchkühlen lassen.

2. Schalotte abziehen, fein würfeln. In heißer Butter glasig anschwitzen. Mit Wein ablöschen, Fond angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. 100 g Sahne und Crème fraîche unterrühren. Die Suppe mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken und ziehen lassen.

3. Die Fischmasse fein pürieren, dabei nach und nach 50 g Sahne zufügen. Von der Masse kleine Nocken abstechen. In siedendem Wasser 5–8 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Die Suppe pürieren und mit den Klößchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Alles nach Wunsch mit Kerbel garnieren und servieren.



Gemütlich sitzt man bei gutem Wetter in den Gassen Winternheims, wo vor den Weinstubens Wein und leckere Gerichte serviert werden



Genüssliche Einkehr am MOSELUFER



Bis in die Römerzeit

reicht die Geschichte des Winzendorfs Winningen zurück, das sanft in einer Flussbiegung der Mosel in direkter Nachbarschaft zur Stadt Koblenz liegt. Beim Bummel durch die verwickelten Gäßchen entdeckt man eine Reihe schöner alter Fachwerkbauten. Rund um den Weinhexbrunnen (links) ist was los, nicht nur während des Moselfestes im Sommer

Auf Weinbergterrassen, die sich steil übereinander türmen, wächst die edle Rieslingrebe und findet hier optimale Bedingungen. Der steinige Schieferboden und die schroffen Felsen geben nachts die Wärme wieder ab, die sie tagsüber gespeichert haben. Für die Winzer sind die Arbeitsbedingungen in den steilen Hängen schwierig

> Wein eine wunderbare Mineralität. Hier in Winningen heißen diese Lagen an der Untermosel beispielsweise „Brückstück“ oder „Winninger Röttgen“. Die beste Lage, so heißt es, sei der „Winninger Uhlen“. Mit einer Neigung zwischen 50 und 70 Grad gehört er zu den steilsten Weinbergen Deutschlands. Hier muss man schon tüchtig klettern, um die Region wandernd zu erschließen. Aber haben Sie keine Sorge, es führen auch lieblichere Wege durch die Landschaft.

Von oben zeigt sich die Mosel mit ihren engen Schleifen und steilen Hängen abermals einzigartig, auch wenn das Wasser nur gemächlich dahinströmt. Waren einst Boote die einzige Möglichkeit, den Fluss zu queren, überwindet heute die Moseltalbrücke das tief in die Landschaft eingeschnittene Tal. Hier verbindet die A61 den Hunsrück mit der Eifel. Die Strecke gehört – wie die Bahnstrecke am Moselufer – sicher zu den eindrucksvollsten Reisewegen Deutschlands. Wenn Sie hier unterwegs sind: Machen Sie Halt, nehmen Sie sich die Zeit, das gastliche Weindorf und die kulinarischen Köstlichkeiten der Untermosel zu entdecken.



Riesling-Gelee mit Holunderblüten

Für ca. 6 Gläser (à 230 ml)

- 16–20 Holunderblütendolden • 900 ml trockener Riesling
- 500 g Gelierzucker 2:1 • Saft von 1½ Zitronen

1. Die Blütendolden vorsichtig ausschütteln und dicke Stiele abschneiden. 16 Dolden in eine Schüssel geben, mit dem Wein übergießen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Von den übrigen Dolden die Blüten abzupfen und auf sterilisierte Twist-off-Gläser verteilen.

2. Den Wein abseihen und evtl. mit Wasser auf 900 ml auffüllen. Den Wein mit dem Zucker in einem weiten Topf mischen und unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Den Zitronensaft hinzufügen und die Mischung unter ständigem Rühren mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen (Gelierprobe).

3. Das Gelee heiß in die Gläser füllen. Diese sofort fest verschließen und das Gelee gut auskühlen lassen.



Riesling-Hähnchen mit Gemüse & Spätzle

Für 6 Portionen

- 6 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) • 1 große Zwiebel
- 250 g Möhren • 150 g Knollensellerie
- 1 Stange Porree (ca. 300 g) • 12 Champignons
- ca. 75 g Butter • Salz, Pfeffer • 300 ml Hühnerbrühe
- 400 ml trockener Riesling • 300 g Crème fraîche
- ca. 700–800 g frische Spätzle (selbst gemacht oder Fertigprodukt) • ca. 6 EL fein gehackte Kräuter (z. B. Estragon, Petersilie, Schnittlauch)

1. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Möhren, Sellerie sowie Porree putzen, evtl. schälen, abbrausen und in feine, ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Die Pilze putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

2. Etwa 50 g Butter portionsweise in einem Topf zerlassen. Das Fleisch darin in mehreren Portionen runderum anbraten. Dann das gesamte Fleisch mit Zwiebel, Gemüsestreifen sowie Pilz im Topf bei mittlerer Hitze braten, bis das Fleisch etwas Farbe bekommt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe und dem Fond ablöschen. Alles aufkochen lassen und dann bei starker Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen.

3. Anschließend die Crème fraîche unterrühren und alles so lange köcheln lassen, bis das Fleisch gar und die Soße sämig eingedickt ist. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles warm halten.

4. Für die Spätzle die übrige Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Spätzle darin schwenken und erhitzen. Dann die Kräuter unterschwenken.

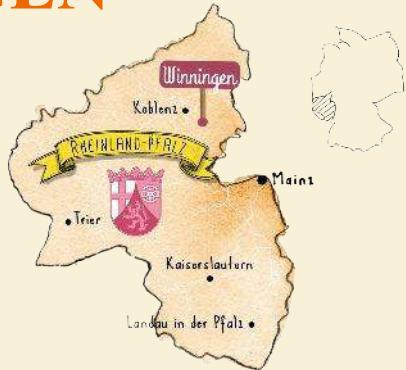
5. Das Fleisch mit dem Gemüse und der Soße auf Teller verteilen. Jeweils einige Spätzle hinzufügen, nach Wunsch mit Kerbelblättchen garnieren und servieren. Die übrigen Spätzle separat dazureichen.



WINNINGEN

Das Weindorf an der Untermosel war bereits in römischer Zeit besiedelt. Es wird vom Weinbau geprägt und gehört zu den schönsten Dörfern Deutschlands.

Infos: Touristik Winningen e.V., August-Horch-Straße 3, 56333 Winningen, ☎ 02606/2214, winningen.de, sonnige-untermosel.de



Riesling: Die Königin unter den Weinen der Mosel. Auf den Schieferböden der windgeschützten Steillagen findet die Traube beste Wachstumsbedingungen vor und zudem ein optimales Klima mit einem ausgewogenen Verhältnis von Sonne und Regen, milden Wintern und nie zu heißen Sommern. Rieslingweine von der Mosel werden weltweit für ihre feine Frucht, ihre Leichtigkeit und mineralische Eleganz geschätzt und geliebt.



Die Vinothek im Winninger Spital: Das Fachwerkhaus wurde von der Gemeinde Winningen aufgekauft und geschmackvoll saniert. Seit 2005 betreiben Martina und Lothar Kröber hier die Vinothek und geben 15 Winzerfamilien des Ortes die Möglichkeit, bis zu drei ihrer Weine zu präsentieren. Neben Weinproben und Wanderungen bietet das Paar auch Literatur über Wein und die Region an, kulturelle Veranstaltungen sowie Tipps für Touristen. Weinhof 2, ☎ 02606/961514, vinothek-winningen.de

Heimat schmeckt! Der Verein setzt sich für die landwirtschaftlichen Familienbetriebe und heimischen Produkte der Region ein. Neben Kellereien, Brennereien und Hofläden sind auch viele Gastronomen Mitglied. Bei ihnen können Gäste die Region Mayen-Koblenz kulinarisch genießen und erfahren, woher die Zutaten der servierten Speisen und Getränke stammen. Infos und Adressen: heimat-schmeckt.de

Wanderlust: In Winningen beginnt die letzte Etappe des 365 km langen Moselsteigs, der in Koblenz endet. Rund um den Ort laden Wege durch Weinberge, Wälder und über Felder zum Wandern ein, etwa der Domgartenrundwanderweg oder der Hexenpfad. Besonders reizvoll: der Rundweg Traumpfad Moseltraum.

Steillagenfest: „Auf in die Steillagen von Winningen!“ Unter diesem Motto erobern Wanderer jährlich am dritten Sonntag im Mai die Terrassenlandschaft der Steillagen Domgarten, Röttgen und Brückstück. An Ständen der örtlichen Gastronomen und Winzer können sich die Wanderer stärken. Entlang des Weges türmen sich Felsenterrassen, bergab bietet sich ein schöner Blick in das Moseltal. Termin in diesem Jahr: 17.5. (steillagenfest.de)



Das große Moselfest: Zehn Tage lang feiern die Winninger mit ihren Gästen das älteste Winzerfest Deutschlands. Die Gassen sind mit Fahnen und Tannengirlanden geschmückt, rund um den Weinhexbrunnen, auf den Plätzen und in allen Lokalen herrscht Hochstimmung. Frühschoppenfahrt auf der Mosel, Moselfestspiel, Kunstausstellung, Weinmarkt, ein Konzert im Rahmen des Mosel Musikfestivals – geboten wird viel. Zum Abschluss gibt's ein imposantes Höhenfeuerwerk. Termin in diesem Jahr: 28.8.–6.9.

6x Meine gute Landküche und die Bosch Küchenmaschine für nur 99 €!

Mit dieser Küchenmaschine holen Sie sich den bewährten Klassiker unter den Küchenmaschinen nach Hause. Die MUM 48R1 ist ein Universaltalent mit vier Arbeitsgeschwindigkeiten und einem Multifunktionsarm mit 3 Antrieben an verschiedenen Positionen. Durch das vielfältige Zubehör macht Kochen und Backen wieder richtig Spaß und mit einer Vielzahl an hochwertigem Sonderzubehör ist sie individuell erweiterbar. Das Gerät nimmt alle Vorarbeiten ab: vom einfachen Mixen über Teigrühren bis hin zum Zerkleinern von Fleischwaren. Inkl. Patisserie-Set, Durchlaufschnitzler und Rezept-DVD. Fassungsvermögen Rührschüssel: 3,9 l. Leistung: ca. 600 W. Maße: 26,5 x 30,5 x 26,5 cm.



Sie sparen
57 %

Der Differenzbetrag von 69,30 € zum aktuell gültigen Abo-Preis von 29,70 € wird per Nachnahme erhoben.

meine gute Landküche Sparpaket:

Bosch Küchenmaschine	199,99 €*
6 Ausgaben Meine gute Landküche	29,70 €
Regulärer Preis	229,69 €
Ihre Ersparnis	130,69 €
Gesamtpaket nur	99 €

*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: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die M.I.G. Medien Innovation GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen (siehe www.burda.com/de/gvw).

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.

Die Belehrung können Sie unter www.meinschoengarten-abo.de/agb abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontakt- daten zum Vertragsschluss erforderlich. 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.

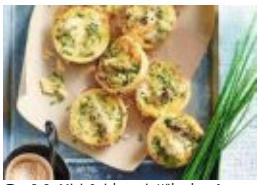
Auslandskonditionen auf Anfrage. Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die Aktionsnummer 643 343 E03/G03 an.



S. 9 Flammkuchen mit Spargel & Erbsen



S. 10 Graupenrisotto mit Spargel, Spargel-Schinken-Gratin



S. 11 Mini-Quiches mit Hähnchen & Spargel



S. 12 Spargelcremesuppe mit Pistazien, Eintopf mit Frühlingsgemüse



S. 13 Putenrollbraten mit Spargelfüllung & Morchelsoße



S. 14 Spargel mit vierlei Soßen & Kratzete



S. 15 Paniertes Schweineschnitzel



S. 16 Hefefladen mit Rhabarber



S. 17 Pannacotta mit geröstetem Rhabarber



S. 18 Bauernkrapfen mit Rhabarber



S. 19 Biskuitkuchen mit Rhabarber, Mandelmuffins mit Rhabarber



S. 20 Rhabarberkuchen mit Joghurt-Orangen-Rührteig



S. 20 Rhabarber-Brioche-Auflauf mit Schokolade



S. 21 Rhabarber-Pfannkuchen aus dem Ofen



S. 22 Rhabarber-Sirup, Beschwigstes Gelee



S. 23 Rhabarber-Marmelade Rhabarber-Kompott



S. 23 Rhabarber-Chutney



S. 24 Wildschweinrücken mit Rhabarber, Ofen-Hähnchen mit Rhabarber



S. 25 Schupfnudeln mit Rhabarber, Fischfilet mit Rhabarber



S. 94 Erdbeertorte mit Nuss-Streuseln



S. 95 Käsekuchen mit Erdbeeren



S. 96 Erdbeersorbet auf Erdbeerpuree



S. 97 Kuchen mit Erdbeer-Eis-Haube, Erdbeergelee



S. 98 Waldmeister-Tarte



S. 99 Erdbeer-Sahne-Biskuitrolle

S. 45 Marillen-Streuselkuchen ohne Boden



S. 33 Johannisbeerkuchen mit Baiserhaube



S. 107 Riesling-Gelee mit Holunderblüten

meine gute
Landküche
3/2020

Salate, Suppen & Kleinigkeiten



S. 30 Carpaccio vom Tafelspitz



S. 42 Kapuzinerkressesalat
S. 43 Kräuter- & Blütenbutter



S. 60 Frisée-Melonen-Salat
mit Zanderfilet



S. 62 Fischsuppe



S. 72 Radieschen-Mozzarella-Carpaccio
mit Quinoaobrot



S. 74 Dicke-Bohnen-Kartoffel-Salat
mit Lachsforellenfilets



S. 76 Rettich-Weißwurst-Salat
mit Brezel-Croûtons



S. 81 Gemüse in Kräuteröl



S. 86 Kräuter-Mandel-Pesto, Kräuteröl, Kräuter-Essig, Kräuter-Quark-Creme



S. 83 Hefezaopf mit Kräuter-Mandel-Pesto



S. 83 Kräutersalat mit
wachseichen Eiern



S. 105 Rieslingsuppe mit
Zanderklößchen



S. 86 Kräuter-Mandel-Pesto, Kräuteröl, Kräuter-Essig, Kräuter-Quark-Creme

Hauptgerichte



S. 31 Kalbslende mit
Gurken-Linsen-Gemüse



S. 36 Rollbraten mit Kräuterfüllung
S. 37 Rollbraten mit Trockenplauen



S. 38 Putenbraten mit
Paprika-Tomaten-Gemüse



S. 39 Putenbrust mit Spinat-Käse-Füllung,
Lammkarree mit Kräuter-Käse-Kruste



S. 44 Karfíol mit Mandel-Kräuter-Butter



S. 46 Bolognese mit Tempéh
S. 47 Gemüse-Lasagne mit Kirschtomaten



S. 48 Farfalle mit Tomaten & Halloumi
S. 49 Kurkuma-Nudeln mit Pesto



S. 50 Spaghetti mit
Linsen-Gemüse-Bolognese



S. 51 Dinkel-Spaghetti mit Roter Bete,
Lasagne mit Frühlingsgemüse



S. 55 Hausgemachte Bandnudeln



S. 61 Zander im Pergament
auf Safrankartoffeln



S. 62 Backfisch mit Remoulade,
Zanderfilet mit Nusskruste



S. 63 Zander mit Gurken-Dill-Gemüse



S. 69 Potthucke mit Mettwürstchen



S. 70 Schwalbennester,
Pilzkekse



S. 75 Roastbeef mit Bohnen & Remoulade
S. 77 Mairüben mit Bärlauch-Hollandaise



S. 80 Kräuterpfannkuchen mit Hähnchen
S. 82 Kalbschnitzel mit Salbei & Schinken



S. 84 Blätterteig-Strudel mit Hackfleisch



S. 85 Spaghetti mit Kräuter-Mandel-Pesto,
Schweinerollbraten mit Kräuterfüllung



S. 104 Champignonknödel mit Rieslingsoße
S. 107 Riesling-Hähnchen mit Gemüse

meine gute Landküche

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

Kontakt zur Redaktion: Sabine Valha
☎ 0781/845154 Fax: 0781/842254
E-Mail: sabine.valha@burda.com

Abonnementen-Service meine gute Landküche,
Postfach 072, 77649 Offenburg
☎ +49(0)1806/93940077
Fax: +49(0)1806/93940079
(20 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz.
Aus den Mobilfunknetzen max. 60 Cent/Anruf.
Ausland abweichend)
Abo-Bestellungen: www.landkueche-abo.de

Geschäftsführung:
Frank-J. Ohlhorst, Kay Labinsky
Chefredaktion: Marie-Luise Schebesta (V.i.S.d.P.)
Redakteursleitung: Susanne Peters
Redaktion: Sarah Hein, Sybille Schuh
Autoren: Marie Velden, Florian Wachsmann
Grafik: Corinna Othenz
Bildredaktion: Michael Gregorowits (Fotograf)
Schlussredaktion:
Kresse & Discher GmbH, Offenburg
Produktion: Hardy Metasch (Ltg.), Gabriele Bürkle, Katharina Jehle, Stefan Schledorn
Managing Director: Nina Winter
Senior Brand Management: Jasmin Hasel
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel,
AdTech Factory GmbH & Co. KG,
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg
Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe bcn.burda.de
Vertrieb: MZV GmbH&Co.KG,
85716 Unterschleißheim
Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski
Aktuelle Ausgabe per Post:
MZV Onlineshop, www.mzv.de
Repro: Werner Kugler; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH
Druck: Quad/Graphics



meine gute Landküche erscheint 2-monatlich.
Einzelpreis in Deutschland: 4,95 € inkl. 7 % MwSt.,
Abonnementpreis: 29,70 € pro Jahr inkl. 7 % MwSt.;

Datenschutzanfrage: ☎ 0781/6396100
Fax: 0781/6396101 E-Mail:
meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de
Einzelheft-Bestellung: Pressevertrieb Nord KG,
www.meine-zeitschrift.de
E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: www.mein-schoenes-land.de
www.burda-foodshop.de
www.facebook.com/meinegutelandkueche

BurdaHome

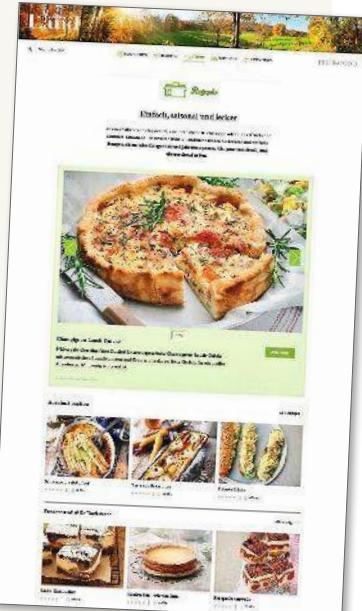
meine gute Landküche darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden.
Der Export von meine gute Landküche und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

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

IM NETZ & ALS ABO

Sie möchten Ihren Lieben am Wochenende mit einem frisch gebackenen Erdbeerkuchen eine Freude machen oder eine Freundin mit einer selbst gemachten Kreativ-Idee überraschen? Dann schauen Sie doch mal online bei uns vorbei – unter www.mein-schoenes-land.de oder auf der Facebook-Seite www.facebook.com/meinegutelandkueche. Dort finden Sie tolle Rezepte für Kuchen, Torten und Kleingebäck, aber auch für Alltagsgerichte oder ein schönes Menü. Außerdem präsentieren wir Ihnen eine große Auswahl an hübschen Geschenk-, Deko- und Kreativideen.

Kulinarisch steht in den kommenden Monaten der Spargel im Mittelpunkt. Wir verraten Ihnen, worauf Sie beim Einkauf achten sollten, wie Sie die Stangen richtig verarbeiten und am besten aufbewahren. Und natürlich gibt es jede Menge Rezepte rund um das feine Frühlingsgemüse.



Abo abschließen und keine Ausgabe Ihres Lieblingsmagazins mehr verpassen! Das geht ganz einfach unter www.burda-foodshop.de. Sie wählen Ihr Abo und eine Wunschprämie aus und wir liefern Ihnen die Hefte bequem nach Hause.

Sollten Sie eine der älteren Ausgaben verlegt oder entliehen und nicht zurückbekommen haben, ist auch das kein Problem. Im Internet steht Ihnen unter www.meine-zeitschrift.de eine Auswahl an Heften aus den Jahren 2017, 2018 und 2019 zur Verfügung, die Sie dort bestellen können.

Kleinanzeigen

INTERESSE AN EINER KLEINANZEIGE?

Wir beraten Sie gerne!
Telefon: 0781/84-3680
E-Mail: mediasales@burda.com
www.mein-schoenes-land.com/kleinanzeigen

www.bunzlauergrosshandel.de
Bunzlauer Keramik Geschirr zum Wohlfühlen,
einzigartig !



Was Süßes zum Schluss

Blätterteig-Hörnchen mit fruchtiger Cremefüllung

Für ca. 8 Stück

Für die Hörnchen:

- 1 Pck. Blätterteig (Kühlregal, ca. 275 g)
- 8 Schillerlocken-Formen (ca. 14 cm lang; alternativ zu spitzen Kegeln geformte Alufolie) • Speiseöl • 1 Eigelb • Zucker

Für die Füllung:

- ½ Bio-Orange • 100 g Mandarinen (Dose)
- 4 Blatt Gelatine • 250 g Magerquark
- 150 g saure Sahne • 3 EL Zitronensaft
- 50 g Zucker (z. B. Diamant Zucker)

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Den Teig entrollen, längs in 8 Streifen (ca. 2,5 cm breit) schneiden. Die Formen mit etwas Öl einpinseln. Je 1 Teigstreifen von der Spitze leicht überlappend um jede Form wickeln, sodass diese ca. $\frac{3}{4}$ bedeckt sind. Die Enden leicht andrücken.

3. Die Formen aufs Blech stellen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, den Teig damit einpinseln. Mit Zucker bestreuen, in 15–20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Formen leicht zusammendrücken, Hörnchen vorsichtig abziehen und auskühlen lassen.

4. Für die Füllung Orange heiß abbrausen, trocken reiben. Schale fein abreiben.

Fruchtfleisch filetieren, halbieren. Mandarinen abtropfen lassen. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

5. Quark mit saurer Sahne, Zitronensaft, Zucker und Orangenschale verrühren. Orangenstücke und Mandarinen unterheben. Die Gelatine ausdrücken und in einem Topf auflösen. 1–2 EL Quark mit der Gelatine verrühren. Dann den Mix unter den übrigen Quark rühren und in einen Spritzbeutel füllen.

6. Die Schillerlocken in Tassen stellen, mit der Creme befüllen, diese mind. 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen. Nach Wunsch mit Minze garniert servieren.



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

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



VORSCHAU



Himbeeren – süß & pikant

Im Kuchen versteckt, zwischen Creme und Biskuit zur Torte geschichtet oder als Farbtupfer im herzhaften Salat: Die süßen, roten Sommerfrüchte passen zu vielerlei Gerichten



Päckchen voller Aroma

Die herzhaften Strudel, Teigtaschen und Kuchen werden mit Fleisch, Fisch oder Gemüse zubereitet. Wer mag, genießt sie frisch aus dem Ofen. Aber auch zum Mitnehmen ins Büro oder für ein Picknick sind sie prima geeignet

Bayerische Gastlichkeit

Sandra Wallinger hat uns auf ihrem historischen Hof im Bayerischen Wald ein wundervolles Drei-Gänge-Menü präsentiert. Als gelernte Floristin weiß die Gastgeberin selbstverständlich auch, wie eine sommerliche Tafel stilvoll gedeckt werden kann



Ran an den Grill! Bei uns kommen saftige Steaks, feiner Fisch sowie frisches Gemüse auf den Rost. Dazu servieren wir Ihnen knackige Salate, würzige Dips und Soßen. Entdecken Sie darüber hinaus neue Rezepte für Tomaten, Zucchini & Paprika und probieren Sie gegrillten Tomatensalat, würzige Zucchini-Quiche mit Ziegenkäse oder cremige Paprikasuppe. Alle Naschkatzen werden von unseren süßen Köstlichkeiten mit Sauerkirschen begeistert sein

*Das nächste Heft erscheint
am 19. Juni 2020*





#beebetter



Werden Sie mit #beebetter zum Bienenretter.

Vom kleinsten Balkonkasten mit Wildblumenbuffet bis hin zum großen, nachhaltigen unternehmerischen Engagement: Jeder Beitrag ist bedeutend für den Schutz der Wildbienen. Werden Sie jetzt Teil unserer Initiative. #beebetter zeichnet die besten Ideen mit dem #beebetter-Award aus. Ein Gewinner steht schon fest: die Wildbiene. Informieren Sie sich und lassen Sie sich auf beebetter.de inspirieren, wie Sie sich persönlich engagieren können.

Der #beebetter-Award wartet auf die besten Ideen zur Rettung der Wildbienen.



meine gute
Landküche



unterstützt von

RPR1.

Schwarzwaldradio
Classic Hits & Super Oldies

HITRADIO OHR
EINFACH NÄHER DRAN

Die Entdeckung der geglückten Zeit



EXTRA: Köstliche Erdbeer-Rezepte

Auch als E-Paper