

LandGenuss

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

landgenuss-magazin.de | Juli/August | 4,99 EURO



Lieblinge der Saison
Köstliches mit frischen Erbsen



Die neue Blitzküche
13 schnelle Sommerrezepte



Kochen mit 5 Zutaten
Gerichte für die ganze Familie

Tomatenquiche
mit marinierten
Tomaten

**STROM
SPAREN**

Die besten Tricks für den
Alltag. Damit sparen Sie
Geld und helfen der
Umwelt



Bunte Sommerküche

FRISCH VOM FELD: Saftige Tomaten | **LANDFRAUEN:** Lieblingsgerichte aus der Schweiz
EINMACHEN: Beeren 5-mal anders | **FÜR HEISSE TAGE:** Eis, Kühlschrantorten und mehr

Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!



Jetzt 2 Ausgaben
für nur **7,50 €**
frei Haus

Bestell-Nr.: NA17ONM

Bestellung per Post

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

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

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



Bruntje Thielke

Liebe Leserin, lieber Leser,

frisch, leicht und lecker: So schmecken die schönsten Tage des Jahres. Für unsere bunte Sommerküche haben wir Gerichte voller Geschmack und bester Zutaten ausgesucht. Saftige Tomaten und knackige Erbsen holen wir jetzt frisch vom Feld – und gleich auf den Teller. In unserer Quiche mit marinierten Tomaten (Seite 13) etwa kommt das sonnengereifte Aroma des roten Gemüses perfekt zur Geltung. Bei Freunden und Familie gleichermaßen beliebt sind Spaghetti-Nester mit Taleggio und Tomatensalat (Seite 15) – auf dem Balkon oder im Garten schmecken sie besonders gut.

Neben Tomaten sind Erbsen die Stars der Sommersaison: Die kleinen grünen Kraftpakete liefern viele gesunde Inhaltsstoffe und haben nur wenig Kalorien. Probieren Sie doch mal die raffinierte Kreation aus Erbsenpuffern mit Meerrettichcreme und geräucherter Pfeffermakrele (Seite 25). Die Kombination ist einfach unwiderstehlich.

Eine ungewöhnliche Geschichte steht hinter den Rezepten von Johann Lafer (ab Seite 78). Der prominente Koch wurde mit der Diagnose Arthrose konfrontiert – ein Schicksal, das er mit fünf Millionen Deutschen teilt. Weil er eine Operation vermeiden wollte, entwickelte er mit einer Ernährungsmedizinerin und einem Schmerzspezialisten ein Buch mit Rezepten und Übungen für Betroffene. Im Interview erklärt Lafer, wie „Essen gegen Arthrose“ funktioniert. Seine Rezepte beweisen: Gesunde Küche, die einem rundum gut tut, kann so lecker sein.

Also lassen Sie es sich schmecken, Ihre

Bruntje Thielke | Chefredakteurin



@landgenussmagazin



landgenuss-magazin.de/facebook



Frischer Genuss

Was haben wir Sie in den letzten Monaten herbeigeseht – die warmen Sommertage, an denen wir uns treiben lassen und das Leben im Freien genießen können. Jetzt ist es endlich so weit und wir feiern die Sonnenstrahlen und die Zeit mit unseren Lieben. Veredelt werden diese Momente durch erfrischende Leckereien, die einfach allen schmecken – wie köstlicher Zitrus-Minz-Granita (Seite 54) oder Trauben-Quark-Eis (Seite 55).

INHALT

LandGenuss Juli/August

TOPF & TELLER

- 8 **Frische Ernte:** Himmlische Tomatenrezepte
- 22 **Knackfrisch auf den Tisch:** Erbsen mal anders
- 42 **Die neue Blitzküche:** Schnelle Sommergerichte
- 52 **Einfach erfrischend:** Kühlschrantorten, Eis, und andere süße Leckereien
- 60 **5-Zutaten-Küche:** Kleiner Aufwand, großer Genuss
- 78 **Gesunde Ernährung:** Johann Lafers Rezepte gegen Arthrose
- 84 **Gutes bewahren:** Kompott, Likör und Konfitüren aus frischen Beeren

LAND & LEUTE

- 18 **LandGenuss unterwegs:** Zu Besuch bei Milchbäuerin Ulla Esser in NRW
- 28 **Genuss aus den Alpen:** Die Lieblingsgerichte der Schweizer Landfrauen
- 36 **Der Baum-Flüsterer:** Unterwegs mit einem Förster
- 68 **Moderne Landküche:** LandGenuss trifft Marianus von Hörsten in Hamburg
- 74 **Wer macht's?:** Bihophar – die Honig-Experten aus Braunschweig

TIPPS & TRICKS

- 27 **Wild genießen:** Welche Pflanzen und Kräuter Sie jetzt sammeln können
- 38 **Strom sparen:** Tipps für mehr Energieeffizienz
- 51 **Die grüne Frage:** Was zeichnet Bio-Wein aus?
- 59 **Schöner Garten:** Tipps zum Pflanzen und Dekorieren
- 94 **Altes Wissen:** Omas beste Haushaltstipps

Fotos: Ira Leoni (1); Anna Gieseler (3); shutterstock.com/MShev (1); Kahrin Knoll (1); Gräfe und Unzer Verlag/Julia Hoersch (1); Maren Kanitz (1)
Titelfotos: Ira Leoni (1); Anna Gieseler (3)



42 Schnelle Gerichte

68 Leckereien aus der Hofküche





8 Tomaten so gut wie nie



60 Gutes mit fünf Zutaten

5 Zutaten



52 Sommererfrischungen



84 Beeren einmachen



22 Köstliche Erbsen

DIES & DAS

- 3 Editorial
- 6 Rezeptefinder
- 66 LandGenuss testet
- 67 Neue Küchenhelfer
- 83 Selbst gemacht: Blumenkerzen
- 90 Kaffeeeklatsch
- 92 Hin und weg
- 96 Genussrätsel
- 98 Vorschau, Impressum

83 Echte Unikate: Blumenkerzen selbst machen



LandGenuss

Rezepte dieser Ausgabe

DEFTIG



S. 11 Gegrilltes Schweinefilet mit Aubergine und Salsa



S. 12 Gefüllte Hähnchenbrust mit Risotto und Ofentomaten



S. 13 Tomatenquiche mit marinierten Tomaten



S. 15 Spaghetti-Nester mit Taleggio und Tomatensalat



S. 15 Selbst gemachte Tomatensoße



S. 17 Tomatensuppe mit Hackbällchen



S. 23 Bandnudeln mit Erbsenpesto und Hackbällchen



S. 25 Erbsenpuffer mit Meerrettichcreme und Pfeffermakrele



S. 25 Kartoffel-Erbsen-Salat mit Nürnberger Rostbratwürstchen



S. 26 Erbsenpüree auf Bauernbrot



S. 26 Kartoffel-Erbsenstampf mit Ei und Kräuterseitlingen



S. 29 Brennesselschaumsuppe



S. 30 Lammkarree mit Kräuterkruste und Kartoffelstampf



S. 44 Spinat-Kartoffelrösti mit Radieschendip



S. 45 Kräuter-Schweinefilet mit Ofenkartoffeln und Bohnen



S. 45 Nudelsalat Tricolore



S. 46 Minutensteaks mit pikanten Aprikosen



S. 47 Schneller Couscoussalat



S. 48 Rührei mit Garnelen



S. 49 Semmelknödel-Carpaccio



S. 50 Kartoffel-Flammkuchen



S. 61 Kalbsrücken mit Tomatensalat und Knoblauchciabatta



S. 62 Avocado-creme mit Hähnchenspießen und Tortillachips



S. 64 Linguine mit Zitronen-Fenchelsoße



S. 72 Topinambur | Ziegenkäse | Sonnenblumenkerne



S. 72 Felchen | Spinat | Dill



S. 80 Brokkoli-Dinkel-Quiche mit Pfefferlingen



S. 81 Gemüsecurry mit Wildreis

Mit Nährwertangaben zu allen Rezepten!



Gerichte mit diesem Symbol sind vegetarisch



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



Gerichte mit diesem Symbol sind leicht
(bis 500 kcal)

SÜSS



S. 33 Alp-Traum



S. 53 Joghurt-Heidelbeertorte mit Blüten



S. 54 Zitrus-Minz-Granita



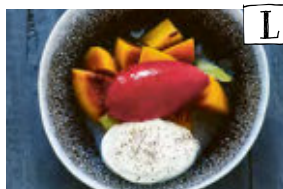
S. 55 Trauben-Quark-Eis



S. 57 Erdbeertorte



S. 58 Ice Brew Coffee mit Karamell-Sahne und Konfitüre



S. 73 Pfirsich | Himbeere | Vanille



S. 82 Käferbohnen-Schoko-Brownies



S. 88 Brombeerlikör mit Ingwer und Gin



S. 88 Himbeer-Bananen-Schichtkonfitüre



S. 88 Eingelegte Stachelbeeren in Vanillesirup



S. 89 Eingemachtes Schwarzwälder Kirschkompott

Das Sommermenü für Gäste



Vorspeise:
Brennnesselschaumsuppe
Seite 29



Hauptspeise:
Gefüllte Hähnchenbrust mit Risotto
Seite 12



Nachspeise:
Schwarzwälder Kirschkompott
Seite 89

Frische Ernte

Dieses Mal: **TOMATEN**
Saison: Juli bis Oktober

Gut für die Gesundheit

Der in Tomaten enthaltene Stoff Lycopin ist ein echter Allrounder. Laut einer Studie aus Finnland können diejenigen, die täglich Tomaten essen, das Risiko eines Schlaganfalls um mehr als die Hälfte verringern. Außerdem fängt Lycopin schädliche Radikale ab und schützt so Herz, Gefäße und Körperzellen. Tipp: Je kleiner die Tomaten geschnitten werden, desto besser kann der Körper Lycopin aufnehmen.

EBENFALLS SAISON HABEN

Schon gewusst?

Die Geschichte der Tomate beginnt bereits zur Zeit der Azteken. Diese nannten das Gemüse „plumpe Frucht“. Erst die Spanier, die durch Eroberungen die Tomate mit nach Europa brachten, gaben dem Gemüse den Namen „tomate“. Weltweit gibt es heute über 3000 verschiedene Tomatensorten, die sich nicht nur in der Größe, sondern auch in Form und Farbe sehr unterscheiden.

Nicht zu kalt!

Tomaten sollten nach der Ernte oder dem Kauf auf dem Markt nicht im Kühlschrank gelagert werden. Die Kälte ist nicht gut für die roten Lieblinge: Sie verlieren nicht nur an Aroma und Geschmack, sondern schimmeln auch schneller. Bei einer Temperatur von 15 °C halten sich Tomaten am längsten. Ideal für die Lagerung sind milde, dunkle Orte – wie Vorratskammern oder Keller. Übrigens: Auch Auberginen, Kartoffeln, Paprika und Kürbis haben im Kühlschrank nichts verloren.

Grüne Bohnen

Diese Hülsenfrüchte sind nicht nur köstlich-knackig, sondern auch ideal zum Abnehmen: 100 Gramm grüne Bohnen enthalten nur 30 Kalorien! Mit einer großen Portion an Proteinen, Kalium, Magnesium sowie B-Vitaminen zählen die Sommerboten eindeutig zu den heimischen Superfoods.

*Radieschen*

Das Wurzelgemüse ist besonders durch seinen markanten Geschmack bekannt. Die leicht scharfe Note entsteht übrigens durch die enthaltenen Senföle. Diese sollen den Körper nachweislich vor Bakterien, Viren und Pilzen schützen können und auch besonders verträglich für die Verdauung sein.

*Zucchini*

Zucchini sind nicht nur besonders fett- und kalorienarm, sondern enthalten wichtige Mineralstoffe, die der Körper für den Knochenaufbau und die Blutbildung benötigt. Die grünen Lieblinge sind hierzulande echte Gartenklassiker. Nach der Ernte sollten Sie das Kürbisgewächs am besten bei etwa 13 °C lagern. So bleiben Zucchini bis zu fünf Tage lang frisch.

*Stachelbeeren*

Die sauren Beeren sind kleine Vitaminbomben. Bereits 150 Gramm der Früchte decken den Tagesbedarf an Vitamin C und stärken somit auch das Immunsystem. Außerdem regen Stachelbeeren durch den hohen Anteil an Ballaststoffen die Verdauung an und sollen sich zudem positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

*Kirschen*

Die natürlichen Farbstoffe, die reife Kirschen so schön rot färben, haben es besonders in sich. Diese Anthocyane wirken nicht nur entzündungshemmend, sondern schützen den Körper auch vor gefährlichen Zellschäden. Zudem können Kirschen auch bei Schlafproblemen helfen, denn das in den Früchten enthaltene Melatonin kann den menschlichen Schlafrhythmus positiv beeinflussen.



Frisch und knackig

Wir lieben Tomaten

Jetzt wird es fruchtig und farbenfroh in der Küche. Freuen Sie sich auf unsere sechs köstlichen Tomatenrezepte – da ist für jeden Geschmack etwas dabei...

Titelrezept



**Tomatenquiche mit
marinierten Tomaten**
Rezept auf Seite 13

**GENUSS-TIPP:**

Wer keine Auberginen mag, greift stattdessen zu anderem Gemüse der Saison, wie beispielsweise Zucchini oder Schmorgurke.

übrigen Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gehackten Kräuter mit 5 EL Öl verquirlen, salzen und pfeffern.

3 Die Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine Aluschale legen und jeweils mehrfach kreuzweise einschneiden. Mit Kräuteröl bestreichen und beiseitestellen.

4 Schweinefilet auf dem heißen Grill rundherum etwa 5 Min. grillen. Das Fleisch weitere 30–35 Min. bei indirekter Hitze fertig grillen. Nach etwa 20 Min. die Auberginenhälften in der Aluschale mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen, nach 5 Min. wenden, mit den Pinienkernen bestreuen und auch auf der Hautseite grillen.

5 Für die Salsa Tomaten waschen, halbieren und dann in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten, Schalotten, 2 EL Öl und Essig vermischen, alles mit dem übrigen Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Das Schweinefilet vom Grill nehmen und kurz ruhen lassen, dann in breite Scheiben schneiden und mit den gegrillten Auberginenhälften auf Teller verteilen. Das Gericht mit der Tomatensalsa garnieren und servieren.

Pro Portion: 515 kcal | 37 g E | 35 g F | 15 g KH

TIPP: Eine gehackte rote Chilischote sorgt für mehr Schärfe in der Tomatensalsa.

Gegrilltes Schweinefilet mit gegrillter Aubergine und Tomatensalsa

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

ZUTATEN für 4 Personen

- 6 Zweige Rosmarin
- 11 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1 EL grobes Salz
- 600 g Schweinefilet
- 1 Handvoll Pinienkerne
- ½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Oregano)
- Salz und Pfeffer

- 2 Auberginen
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 2 EL heller Balsamicoessig

ZUBEREITUNG

1 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken. Gehackten Rosmarin mit 4 EL Öl, 1 TL Honig und grobem Salz vermischen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit der Marinade einreiben. In Frischhaltefolie gewickelt mind. 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die



Gefüllte Hähnchenbrust mit Risotto und Ofentomaten

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- ½ Bund gemischte Kräuter
(z. B. Thymian, Oregano, Rosmarin)
- 20 g getrocknete Tomaten
- 60 g Feta
- 80 g Frischkäse
- 2 TL Tomatenmark
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Eigelb
- 4 Hähnchenbrustfilets (à etwa 160 g)
- 2 EL Rapsöl
- 300 g Kirschtomaten an der Rispe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Brokkoli
- 250 g gepalte Erbsen
- 40 g Butter

- 300 g Risottoreis
- 50 ml trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 40 g frisch geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und beiseitestellen. Getrocknete Tomaten ebenfalls hacken und in eine Schüssel geben. Feta würfeln und hinzufügen. Frischkäse, Tomatenmark, Semmelbrösel und Eigelb zu einer festen Masse vermengen.

2 In die Hähnchenbrustfilets eine Tasche schneiden und mit Tomaten-Frischkäse-Masse füllen, ggf. mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin rundherum goldbraun anbraten, dann in Alufolie wickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

3 Die Kirschtomaten waschen, dann auf dem Blech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit etwas Salz und

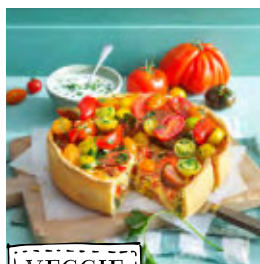
Pfeffer bestreuen und alles für 20–25 Min. backen.

4 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beiseitestellen. Brokkoli waschen, in feine Röschen schneiden. Mit den Erbsen im kochenden Salzwasser 4–5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

5 Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis zugeben und mit andünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen, diesen fast vollständig verkochen lassen, dann nach und nach Gemüsebrühe zugießen. Diese immer wieder verkochen lassen, bevor neue zugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Min. garen.

6 Parmesan und die Kräuter zum Risotto geben und gut vermengen. Schließlich Erbsen und Brokkoli unterrühren. Risotto mit den Ofentomaten und Hähnchenbrust servieren.

Pro Portion: 862 kcal | 59 g E | 33 g F | 82 g KH



VEGGIE

Tomatenquiche mit marinierten Tomaten

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 10 Min.

ZUTATEN für 6 Personen

- 250 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 125 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 5 Eier
- 600 g bunt gemischte Tomaten (z. B. Ochsenherz-, Flaschen-, grüne, gelbe, dunkle Tomaten)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ unbehandelte Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- Getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- 1 Stange Porree
- 1 EL Rapsöl
- 3 Stiele Thymian
- 500 g Strauchtomaten
- 200 g Sahne

- 75 g geriebener Emmentaler
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 300 g Joghurt
- 200 g Schmand
- ½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1 Mehl mit 1 TL Salz mischen. Butter in Würfeln und 1 Ei zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig noch zu trocken sein, 1–2 EL kaltes Wasser zugeben. In etwas Frischhaltefolie wickeln und 45 Min. in den Kühlschrank legen.

2 Inzwischen die bunten Tomaten waschen, putzen und nach Belieben und Größe halbieren, in Scheiben oder Spalten schneiden. Knoblauch schälen und andrücken, dann fein hacken. ½ Bund Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, -abrieb, Knoblauch, Petersilie, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und vorsichtig mit den Tomaten mischen. Bis zur Verwendung abgedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 22 cm) am Boden mit etwas Backpapier auslegen und am Rand fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Springform rund ausrollen. Die Form damit auskleiden. Mit einer Gabel einige Male am Boden einste-

chen. Mit Backpapier belegen, mit den Hülsenfrüchten beschweren und im heißen Ofen 15–17 Min. vorbacken.

4 In der Zwischenzeit Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Im heißen Rapsöl etwa 5 Min. andünsten, dann vom Herd nehmen. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Strauchtomaten waschen, vom Stielansatz sowie Kernen befreien und würfeln.

5 Übrige Eier mit der Sahne und der Hälfte des Käses verquirlen. Thymian, Muskat, Salz und Pfeffer zugeben. Vorgebackenen Quicheboden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte entfernen und Tomaten sowie Porree daraufgeben. Guss darübergießen und mit übrigem Käse bestreuen. Im heißen Ofen 30–35 Min. backen. Mit etwas Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden.

6 Joghurt und Schmand verrühren. Übrige Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Kräuter unter die Joghurt-Mischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quiche aus dem Ofen nehmen. Mit den gut abgetropften, marinierten Tomaten anrichten und mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 773 kcal | 20 g E | 57 g F | 48 g KH



Tomatenpassata

3 kg Tomaten waschen, vierteln und in einen Topf geben. Kurz aufkochen und für 20 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Tomaten durch eine Flotte Lotte (Passiermühle) passieren. Die feine Masse zurück in den Topf geben und bei geringer Hitze einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Passata heiß in sterile Gläser und Flaschen abfüllen. Fest verschließen, kühl und dunkel aufbewahren, so hält die Passata mind. 2 Monate.



GENUSS-TIPP:

Aus heißen Spaghetti perfekte Nester zu formen, ist mit diesem simplen Trick ganz einfach. Nehmen Sie ein Muffinblech zur Hand, lassen Sie die heißen Nudeln in die vorgefertigte Form gleiten und bereiten Sie die Nester einfach nach Rezept weiter in den Formen zu.

VEGGIE

Spaghetti-Nester mit Taleggio und Tomatensalat

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g Spaghetti
- Salz und Pfeffer
- 200 g Taleggio (ital. Käse)
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 2 Eier
- 2 EL Sahne
- 1 Zwiebel
- 4 Stiele Basilikum
- 6 Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 100 g Ricotta

ZUBEREITUNG

1 Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Taleggio in Stücke schneiden. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Mithilfe einer Nudelzange 12 Nester formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. In die Mitte etwas Taleggio geben und alles mit etwas Parmesan bestreuen. Eier, Sahne und etwas Salz sowie Pfeffer verquirlen. Nester damit beträufeln, dann in den vorgeheizten Ofen geben und 20 Min. backen.

3 Inzwischen Zwiebel schälen und würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob zerpflücken. Tomaten waschen, von Stielansatz sowie Kernen befreien und fein würfeln. Zwiebel, Basilikum, Tomaten, Öl und Balsamicoessig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung durchziehen lassen.

4 Spaghetti-Nester aus dem Ofen holen, mit Tomaten-Mischung sowie etwas Ricotta anrichten, dann sofort servieren.

Pro Portion: 665 kcal | 31 g E | 33 g F | 64 g KH



VEGGIE

LEICHT

Selbst gemachte Tomatensoße

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 75 g Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 kg Tomaten
- 2 Datteln (ohne Kern)
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- ¼ Bund Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel schälen und würfeln. Möhren schälen, Sellerie putzen und alles in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Datteln in kleine Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Möhren, Sellerie und Datteln zugeben und etwa 5 Min. mitbraten. Tomaten

hinzufügen und alles etwa 25 Min. sanft köcheln lassen.

3 Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Mit Salz und Pfeffer unter die Soße mischen und weitere 2 Min. köcheln lassen. Soße vom Herd nehmen und fein pürieren.

Pro Portion: 61 kcal | 2 g E | 2 g F | 8 g KH





GENUSS-TIPP:

Für eine vegetarische Alternative nehmen Sie statt der Hackbällchen geröstete Kichererbsen. Dafür 1 Dose Kichererbsen abtropfen lassen und mit 1 TL Olivenöl vermengen. Mit Oregano, Cayennepfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver sowie Salz würzen. 20 Min. im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen, dann auf die fertige Suppe geben.

Tomatensuppe mit Hackbällchen

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- 1 Scheibe Toastbrot
- Salz und Pfeffer
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 600 g Tomaten
- 2 TL Zucker
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 100 g Crème fraîche
- Einige Basilikumblättchen

ZUBEREITUNG

1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. 2 gehackte Knoblauchzehen und Petersilie in einer Schüssel mit Hackfleisch, Eiern und Toastbrot vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Bällchen daraus formen. Diese in einem Topf in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen.

2 Zwiebeln schälen und würfeln, mit dem restlichen Knoblauch in einem Topf im Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und mitdünsten. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und grob würfeln.

3 Tomaten und Zucker zum Zwiebel-Mix geben und bei großer Hitze bra-

ten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und der Zucker leicht karamellisiert. Alles mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. Getrocknete Kräuter dazugeben, die Suppe etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

4 Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Hackbällchen aus dem Sud heben und abtropfen lassen, dann mit der Tomatensuppe auf Suppenteller verteilen. Die Suppe mit Crème fraîche und Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

Pro Portion: 649 kcal | 35 g E | 49 g F | 18 g KH





Raus
aufs
Land

Landleben hautnah

Von der Braumeisterin zur Milchbäuerin

Ulla Esser (49) ist Milchbäuerin aus Leidenschaft. Aus Liebe wurde die ehemalige Braumeisterin zur engagierten Landwirtin, die sich gemeinsam mit ihrem Mann Ludger Bissels für Tierwohl und Umweltschutz einsetzt

Text: Eric Kluge

Es ist sechs Uhr morgens in der kleinen Gemeinde Issum-Sevelen in Nordrhein-Westfalen. Während die meisten Einwohner noch tief und fest schlafen, ist Milchbäuerin Ulla Esser bereits auf den Beinen. Ihr Tag beginnt um 5:30 Uhr mit einem starken Kaffee,

dann geht sie eine Runde mit ihrem Hund Vinzenz spazieren. Seit 2009 arbeitet die 49-Jährige auf dem Milchviehbetrieb ihres Mannes Ludger Bissels – ein Traditionsbetrieb, den es bereits seit 1369 gibt. Neben den Milchkühen, die es täglich zu versorgen gilt, kümmert sie sich auch um

den kleinen Hofladen, in dem allerhand selbst gemachte Leckereien angeboten werden. „Wir verkaufen neben unseren eigenen Milchprodukten auch Brot, Eier und Marmelade – ein bisschen so wie in den Tante-Emma-Läden von früher“, erzählt die Landwirtin.



Ulla Esser hat sich aus Liebe zu ihrem Mann Ludger für das Landleben entschieden. Die beiden leben auf einem Hof mit 130 Milchkühen

Vom Beruf zur absoluten Berufung

Eigentlich ist Ulla Esser gelernte Braumeisterin, arbeitete zuletzt unter anderem als Key Account Managerin in der Industrie. Aus Liebe zu ihrem Mann hängte sie 2007 ihren alten Job an den Nagel und wurde Landwirtin. „In meinem früheren Beruf war ich viel im Außendienst unterwegs und oft auf Reisen. Ich konnte meinen Mann damals nur wenig auf seinem Hof unterstützen und wir haben uns selten gesehen“, erzählt sie. „Da ich schon immer vom Leben auf dem Land geträumt habe, entschloss ich mich, umzusatteln und Milchbäuerin zu werden.“ Für sie fühlte es sich an, als würde sie ihren Beruf aufgeben und endlich ihrer wahren Berufung folgen. „Ich bin wirklich eine Milchbäuerin aus Leidenschaft“, sagt Ulla Esser. Das Landleben möchte sie nicht mehr missen. In dem von Männern dominierten Beruf hat sich Esser von Anfang an wohlfühlt. „Ich war schon in meinem alten Job als Frau eine Seltenheit. Davon habe ich mich nie unterkriegen lassen“, erzählt sie. Inzwischen hat die Landwirtin ihr Können längst unter Beweis gestellt und wird von ihren männlichen Kollegen durchweg geschätzt. „Das Wichtigste ist, dass du deine Arbeit sorgfältig und gewissenhaft erledigst“, sagt sie. „Und das können Frauen genau so gut wie Männer.“

„Da ich schon immer vom Leben auf dem Land geträumt habe, entschloss ich mich, umzusatteln und Milchbäuerin zu werden“

Das Wohl der Kühe liegt Ulla Esser am Herzen

Seit fast 13 Jahren arbeitet sie nun mit ihrem Mann zusammen, mit dem sie seit 2008 verheiratet ist. Man könnte denken, dass es nicht immer leicht ist, beruflich so eng mit dem Partner verbunden zu sein. „Das ist für uns gar kein Problem“, sagt Ulla Esser. „Mein Mann und ich arbeiten zwar im selben Betrieb, aber wir haben sehr unterschiedliche Aufgabengebiete und sehen uns wenig.“ Sie ist vor allem für das Melken der Milchkühe zuständig. 130 Kühe gehören zum Hof, der seit 2012 Genossenschaftsmitglied bei Arla ist. „Meine Mitarbeiterinnen“ nennt Ulla Esser ihre Tiere liebevoll. Die Kühe leben in einem Boxenlaufstall mit dazugehörigen Liegeplätzen. Zwischen Mai und September grasen sie stundenweise auf der Weide. „Das gefällt ihnen ganz besonders“, sagt Esser. In einem Ex-

trastall für Jungtiere spielen Kälber mit Bällen, die den Spieltrieb fördern. Alle Tiere werden artgerecht gehalten und sollen sich wohlfühlen. „Das ist meinem Mann und mir besonders wichtig. Denn nur glückliche Tiere geben auch gute Milch“, betont die Bäuerin. Jede Kuh trägt außerdem einen Aktivitätsmesser im Halsband. Dadurch wird das Tier erkannt und alle tierspezifischen Daten wie etwa die Milchmenge und der Gesundheitszustand werden erfasst.

Tierliebe weit über den Kuhstall hinaus

Um auch den kleinsten Tieren in der Umgebung zu helfen, haben die beiden Landwirte auf ihrem Hof verschiedene Blühstreifen angelegt und insgesamt acht Insektenhotels auf ihrem Grundstück verteilt. Eine befreundete Imkerin bringt regelmäßig Löwenzahn-Honig vorbei – hergestellt aus dem Nektar, den die Bienen auf dem Hof sammeln. „Die Bienen freuen sich über die blühenden Flächen und wir freuen uns im Gegenzug über den leckeren Honig!“, sagt Ulla Esser. Auch spezielle Eulennistkästen hat sie aufgebaut, in denen im vergangenen Jahr fünf Jungtiere ausgebrütet wurden. Außerdem leben noch Ziegen, Schafe, Hühner, Gänse, Enten und ein Pferd auf dem

weiter auf Seite 20 ➔



Auf ihrem Hof betreibt Ulla Esser auch einen Laden. Immer an ihrer Seite: Bernhardiner Vinzenz



Hof. „Es ist unser kleiner, privater Zoo, den wir mit viel Liebe führen“, freut sich die Tierliebhaberin.

Bestes Futter aus der Region

Beim Futter für die Kühe setzen Ulla Esser und Ludger Bissels auf Eigenproduktion. 90 Prozent des Grundfutters wird auf den eigenen Ackerflächen angebaut. Die restlichen zehn Prozent kommen von regionalen Herstellern. „Den Zukauf von Futtermitteln, die nicht aus der Region kommen, versuchen wir zu vermeiden. Wir setzen auf Regionalität, so halten wir die Transportwege kurz und schützen auch das Klima“, erklärt Ulla Esser, der eben nicht nur das Tierwohl, sondern auch der Umweltschutz am Herzen liegt.

Klimaschutz als Priorität

Um noch mehr für den Klimaschutz zu tun, haben Ulla Esser und ihr Mann auf den beiden Kuhställen jeweils eine Photovoltaikanlage aufstellen lassen. Damit erzeugt der Hof etwa 100.000 kWh Energie im Jahr. Davon verbrauchen die Milchbauern 70 Prozent, der Rest wird

als Ökostrom in das öffentliche Stromnetz gespeist. „Das ist ein sehr wichtiger Schritt, die grüne Energiewende weiter voranzubringen“, erklärt Ulla Esser. Beim Thema Klimaschutz bekommen die beiden zusätzliche Unterstützung von ihrer Molkereigenossenschaft Arla: Mit dem von Arla entwickelten Klimacheck-Programm soll Landwirten geholfen werden, die CO₂-Emissionen auf ihren Bauernhöfen nachhaltig zu senken. Bis 2050 sollen alle 1.750 Landwirte, die in Deutschland Genossenschaftsmitglied bei Arla sind, schrittweise klimaneutral werden. „Wir freuen uns, Teil dieses Programms zu sein und sind sehr dankbar für die Unterstützung“, sagt die Milchbäuerin.

Leben im Einklang mit der Natur

Erst nach 21 Uhr endet der Tag für die Landwirtin. Vor den Kuhställen pflückt Ulla Esser noch ein paar Holunderblüten, aus denen sie später einen Sirup kochen will. „Genau das liebe ich so am Landleben“, sagt sie. „Die Verbundenheit zur Natur und die idyllische Ruhe auf unserem Hof. Besser kann man es einfach nicht haben.“

Ulla Essers Einkaufstipp für Milch



„Achten Sie beim Kauf von Milch im Supermarkt darauf, woher sie kommt und unter welchen Umständen sie produziert wird. Tiergerechte Produktion und umweltbewusste Erzeugung sind besonders entscheidend. Wenn alles für einen fairen und nachhaltigen Betrieb spricht, können Sie die Milch unbesorgt kaufen. Oder Sie kaufen die Milch direkt beim Bauern Ihres Vertrauens. Da wissen Sie, wo und wie die Milch in die Flasche kommt.“

EINZIGARTIGE DEKO-IDEEN

**Mit 30
Kunstedelsteinen!**



1 „Ein Fest des Glücks“ Figurine von Blake Jensen im mexikanischen Stil

Jedes Jahr zu Allerheiligen feiert Mexiko den „Tag der Toten“, an dem die Bäcker seit Jahrhunderten bunt verzierte Totenköpfe aus Zuckermasse formen. Sie sollen den Lebenden Glück bringen. Zum ersten Mal wurde diese Tradition mit einem weiteren, weltweiten Glückssymbol kombiniert – dem mächtigen Elefanten. Die edle Sammlerfigurine des Künstlers Blake Jensen ist aus Skulpturenguss handgefertigt und im mexikanischen Stil kunstvoll von Hand bemalt. Insgesamt 30 Kunstedelsteine sorgen für ein fröhliches Glitzern. Die Auflage ist auf 95 Fertigungstage limitiert und jedes Exemplar ist von Hand nummeriert. Größe: ca. 10 cm
Best.-Nr. 09-06759-001 • € 49,90
zzgl. € 7,95 Versand

3 „König des Himmels“ Stehlampe mit der Kunst von Ted Blaylock

Die Stehlampe ist mit einem faszinierenden Adlermotiv des renommierten Naturkünstlers Ted Blaylock dekoriert. Zwei Weißkopfseeadler, die sich hoch über einen rauschenden Wasserfall erheben. Der formschöne holzgetönte Standfuß bietet Ihnen einen Fußschalter zum einfachen Ein- und Ausschalten der Lampe. Höhe: 152,4 cm Breite von Sockel und Schirm: 25,4 x 25,4 cm
Best.-Nr. 01-29467-701G • € 169,80
(zahlbar auch in 4 Monatsraten zu je € 42,45)
zzgl. € 12,95 Versand
Sie benötigen Leuchtmittel vom Typ E27/27,0 mm. Nicht im Lieferumfang enthalten



BLAYLOCK

©2020 Blaylock
Originals, Inc. All
rights reserved.

2 „Neckische Kätzchen“ Tischleuchte mit Katzen- skulpturen ➤

Diese speziell entworfene Lampe zeigt Ihnen bezaubernde Kätzchen, die das tun, was sie am besten können – spielen. Die vier Kätzchen-Skulpturen sind in sorgfältiger Handarbeit aus Skulpturenguss modelliert, angefangen bei den winzigen Tatzen bis hin zu den von Hand applizierten Schnurrhaaren. Jedes feine Detail ist in naturgetreuen Farben von Hand koloriert. Der elegante Lampenschirm zeichnet sich durch ein zartes Damast-Muster aus. Die Auflage ist auf 295 Fertigungstage limitiert. Höhe: 47 cm, Ø Lampenschirm: 27 cm
Best.-Nr. 01-29753-701G • € 149,85
(zahlbar auch in 3 Monatsraten zu je € 49,95)
zzgl. € 9,95 Versand
Lieferung erfolgt ohne Leuchtmittel. Sie benötigen eine Glühbirne vom Typ E27/27,0 mm



Mit Licht

4 „Majestätische Begegnung“ Wand- dekoration mit der Kunst von Al Agnew

Die über 61 cm hohe Wanddekoration, angefertigt aus echten Holzplanken, bringt Al Agnews Wolfsmotiv hervorragend zur Geltung. Das von Hand aufgebrachte Finish im Vintage-Stil verstärkt den rustikalen Charme des Porträts. Verborgene LED-Lichter sorgen für eine atmosphärische Beleuchtung. Größe: 45,7 x 61 cm (B x H)
Best.-Nr. 01-25657-001 • € 119,90
(zahlbar auch in 2 Monatsraten zu je € 59,95)
zzgl. € 9,95 Versand
Benötigt 3 „AAA“-Batterien (nicht enthalten) Mit Aufhängvorrichtung



AL AGNEW

©2020 Agnew®.
Al Agnew is a registered
trademark of the Al Agnew
Collection Trust

Abbildungen verkleinert

**Das Angebot ist limitiert – Reservieren
Sie daher am besten gleich heute!**

www.bradford.de

Für Online-Bestellung
Referenz-Nr.: **91730**

Bitte einsenden an:

The Bradford Exchange Ltd.
Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1–3
63317 Rödermark
kundenbetreuung@bradford.de
Telefon: 0 60 74 / 916 916
Österreich: Senderstr. 10 • A-6960 Wolfurt/V
Schweiz: Jöchlerweg 2 • CH-6340 Baar

PERSÖNLICHE REFERENZ-NUMMER: 91730 1-GANZES-JAHR-Rückgabe-Garantie

- ☐ **Ja**, ich reserviere folgende Produkte
- ☐ 1 „Ein Fest des Glücks“ Figurine
 - ☐ 2 „Neckische Kätzchen“ Tischleuchte
 - ☐ 3 „König des Himmels“ Stehlampe
 - ☐ 4 „Majestätische Begegnung“ Wanddekoration

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen (X):

- ☐ Ich zahle den Gesamtbetrag nach Erhalt der Rechnung
☐ Ich zahle in bequemen Monatsraten

Datenschutz: Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.bradford.de/datenschutz. Wir werden Ihnen **keine** Angebote von The Bradford Exchange per **E-Mail, Telefon oder SMS-Nachricht** zukommen lassen. Sie können Ihre Kontaktpräferenzen jederzeit ändern, indem Sie uns unter nebenstehender Adresse bzw. Telefonnummer kontaktieren. Bitte teilen Sie uns per Telefon, E-Mail oder schriftlich mit, falls Sie keine brieflichen Angebote erhalten möchten.

Zeitlich begrenztes Angebot: Antworten Sie bis 17. August 2020

Name/Vorname Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Geburtsdatum

E-Mail (nur für Bestellabwicklung)

Unterschrift

Telefon (nur für Rückfragen)

WEEE: 97075536

Frisch vom Feld

Erbsen so lecker wie nie

Mit ihrer Knackigkeit und leichten Süße begeistern Erbsen große und kleine Genießer. Noch dazu liefern die Hülsenfrüchte viele wertvolle Vitamine – hier kommen fünf raffinierte Rezepte!



Erbsenpuffer mit
Meerrettichcreme und
geräucherter Pfeffermakrele
Rezept auf Seite 25



Bandnudeln mit Erbsenpesto, Erbsen-Möhren-Gemüse und Hackbällchen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 750 g gepaltete Erbsen
- Salz
- 50 g Walnusskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Minze
- ½ unbehandelte Zitrone
- 80 ml Olivenöl
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- Pfeffer
- 400 g Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Bund glatte Petersilie
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Senf
- 1 Ei
- 2–3 EL Semmelbrösel
- 400 g Bandnudeln

- 3 EL Rapsöl
- 50 g Butter

ZUBEREITUNG

1 Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Knoblauch schälen und grob in Stücke schneiden. Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2 250 g von den Erbsen, Walnusskerne, Knoblauch, Minze, Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und

fein hacken. Hackfleisch, Schalotte, die Hälfte der Petersilie, Senf, Ei und Semmelbrösel vermengen und mit feuchten Händen zu kleinen Hackbällchen formen.

4 Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin rundherum goldbraun braten. Butter in einem Topf erhitzen. Möhren zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5–7 Min. dünsten. In den letzten 2 Min. übrige Erbsen und übrige Petersilie zugeben und mitschwenken.

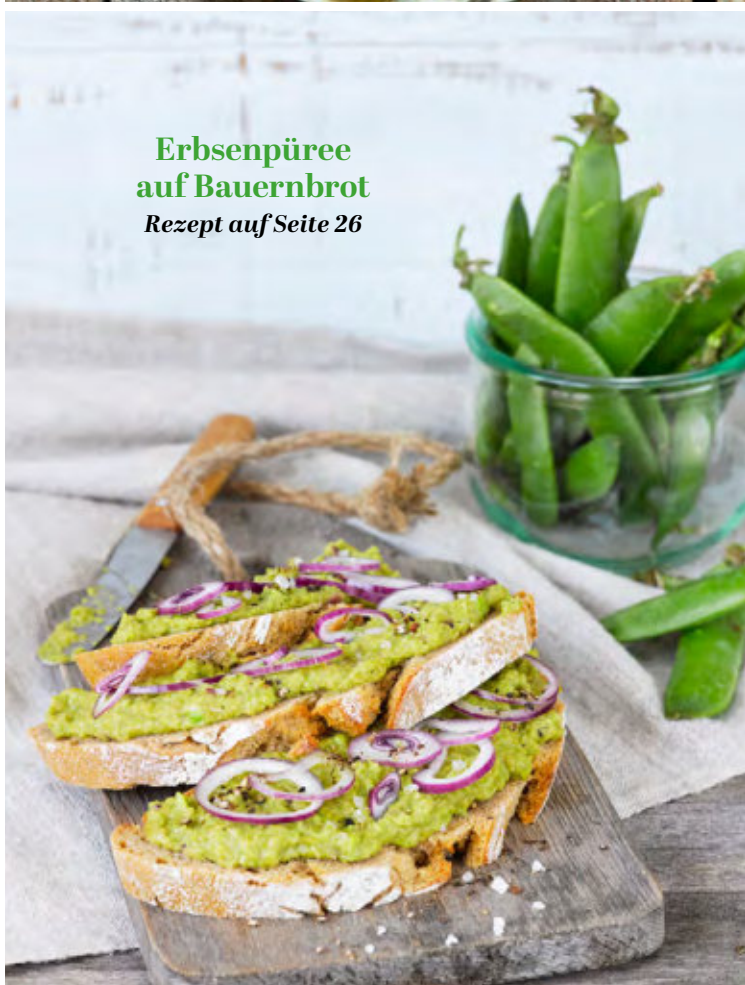
5 Die Bandnudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nach Belieben zum Pesto geben, bis dieses die gewünschte Konsistenz hat. Die Bandnudeln mit dem Pesto vermengen und mit dem Erbsen-Möhren-Gemüse sowie den Hackbällchen anrichten und servieren.

Pro Portion: 1402 kcal | 60 g E | 77 g F | 128 g KH





**Kartoffel-Erbsen-Salat mit
Nürnberger Rostbratwürstchen**
Rezept rechts



**Erbsenpüree
auf Bauernbrot**
Rezept auf Seite 26



**Kartoffel-Erbsenstampf
mit pochierten Eiern
und gebratenen
Kräuterseitlingen**
Rezept auf Seite 26



Erbsepuffer mit Meerrettichcreme und geräucherter Pfeffermakrele

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g gepalte Erbsen
- Salz
- 500 g Kartoffeln
- 2 Eier
- 75 g Weizenmehl Type 405
- 80 g geriebener Emmentaler
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- 6–8 EL Rapsöl
- 300 g Schmand
- 150 g Joghurt
- 2 EL frisch geriebener Meerrettich (alternativ 3 EL aus dem Glas)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300 g geräucherte Pfeffermakrele

ZUBEREITUNG

1 Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann grob mit einer Gabel zerdrücken. Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Gut ausdrücken. Erbsen, Kartoffeln, Eier, Mehl und Käse vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

2 Öl nach und nach in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Puffer formen und im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

3 Inzwischen Schmand, Joghurt und Meerrettich verrühren. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Meerrettichcreme

mit Zitronensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Pfeffermakrelenfilets in kleine Stücke teilen. Puffer mit etwas Meerrettichcreme bestreichen, mit etwas Makrele garnieren und servieren.

Pro Portion: 934 kcal | 35 g E | 67 g F | 50 g KH



Kartoffel-Erbsen-Salat mit Nürnberger Rostbratwürstchen

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- 400 g gepalte Erbsen
- Salz
- 1 Bund Radieschen
- 1 Schalotte
- 190 g Cornichons
- 1 Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g gemischte Kerne (z. B. Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Joghurt
- 150 g Salatmayonnaise
- 3–4 EL Gurkenwasser
- Pfeffer
- 3 EL Rapsöl
- 300 g Nürnberger Rostbratwürstchen

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln waschen und in etwas kochendem Wasser je nach Größe für 20–25 Min. garen. Abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen. Dann etwas abkühlen lassen.

2 Erbsen in etwas kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Cornichons in Scheiben schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden, sofort mit dem Zitronensaft mischen.

3 Kerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Joghurt, Mayonnaise und Gurkenwasser verrühren. Schnittlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Erbsen, Radieschen, Schalotte, Cornichons, Apfel und der Joghurt-Mayonnaise vorsichtig vermengen.

5 Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen. Die Bratwürstchen darin rundherum goldbraun braten. Mit dem Kartoffel-Erbsen-Salat anrichten, mit den Kernen garnieren und servieren.

Pro Portion: 904 kcal | 32 g E | 58 g F | 69 g KH





VEGGIE

LEICHT

Erbsenpüree auf Bauernbrot

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 400 g gepaltete Erbsen
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 4 große Scheiben Bauernbrot

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und grob teilen. Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Erbsen, die Hälfte der Zwiebelringe und den Knoblauch hineingeben und 1–2 Min. anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nun den Zitronensaft, die Schale und 5 EL Wasser hinzufügen und alles 5 Min. kochen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Brotscheiben rösten. Die Erbsen mit einem Pürierstab fein zermusen. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen. Die Brotscheiben dick mit dem Püree bestreichen und mit den übrigen Zwiebelringen belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreut genießen.

Pro Portion: 273 kcal | 11 g E | 6 g F | 46 g KH



VEGGIE

LEICHT

Kartoffel-Erbsenstampf mit pochierten Eiern und gebratenen Kräuterseitlingen

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 300 g gepaltete Erbsen
- 600 g Kräuterseitlinge
- 1 Zwiebel
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Milch
- 50 g Butter
- 50 ml Essig
- 4 Eier
- 3 EL Rapsöl
- Pfeffer
- Etwas frisch gerieben Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem

Salzwasser je nach Größe 13–15 Min. garen. In den letzten 5 Min. die Erbsen zugeben und mitgaren.

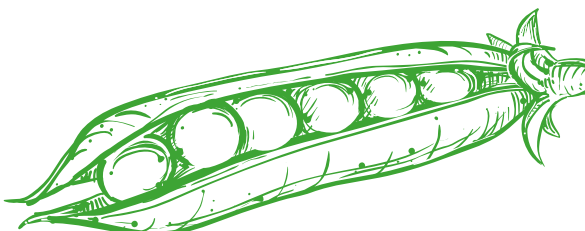
2 Inzwischen die Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Knoblauch schälen und andrücken. Mit der Milch und der Butter vorsichtig erhitzen. In einem weiteren Topf etwa 2 l Wasser aufkochen. Essig zugeben und einen Strudel erzeugen. Eier vorsichtig hineinschlagen und 4–5 Min. bei geringer Hitze pochieren.

4 Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Zum Schluss alle Pilze zurück in die Pfanne geben, Zwiebel zugeben und alles weitere 4–5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Kartoffel-Erbsen-Mischung abgießen, gut abtropfen lassen. Die heiße Milch-Mischung zugeben und alles nach Belieben fein oder grob zerstampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, mit dem Stampf sowie den gebratenen Pilzen anrichten. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Pro Portion: 483 kcal | 21 g E | 25 g F | 48 g KH



Feinkost aus der Natur

Essbare Wildpflanzen

Barbara Wiegele ist Expertin für Wildpflanzen. Hier verrät sie, welche Blumen, Kräuter und Früchte wir jetzt sammeln können und wie sie am besten schmecken

Text: Barbara Wiegele

1. Vogelmiere

Auf Wiesen und mitunter auch in unseren Gemüsebeeten wächst die Vogelmiere. Mild-süßlich im Geschmack erinnert sie an junge Erbsen oder Mais. Die zarten Tribspitzen eignen sich toll als Salatbeilage, grob gehackt in Frischkäse als Brotaufstrich, gedünstet in Öl mit Zwiebeln und vermischt mit Schafskäse als aromatische, wilde Füllung für selbst gemachte Ravioli.

2. Spitzwegerich

Oft schon am Wegesrand entdeckt, gilt Spitzwegerich bereits seit der Antike als Heilpflanze. Auch in der Küche hat er einiges zu bieten und überzeugt mit einem nussig-pilzigen Aroma. Die Blätter kurz frittiert und mit Salz gewürzt schmeckt Spitzwegerich hervorragend als gesunde Knabberei für zwischendurch.

3. Kleinblütiges Knopfkraut

Ursprünglich aus Südamerika wächst Knopfkraut auch im heimischen Gemüsebeet und auf Ackerflächen. Es schmeckt mild-aromatisch und erinnert geschmacklich an frischen grünen Salat. Das weich behaarte Kraut enthält viel Mangan, Eisen, Kalium, Kalzium und die Vitamine A und C. Die Tribspitzen schmecken hervorragend in kalter Tomatensuppe oder im Salat.

4. Echtes Mädesüß

Entlang von Bächen und auf Feuchtwiesen lässt sich das Mädesüß häufig finden. Die weißen Blüten erscheinen



Die Kärntnerin Barbara Wiegele ist Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen. Mehr unter bergbaumbume.at

im Frühsommer und verströmen einen fruchtig-intensiven Duft. Das aromatische Gewächs war schon den alten Germanen bekannt, die aus dem Echten Mädesüß Honigwein herstellten.

5. Gewöhnliche Nachtkerze

Einst aus Nordamerika eingeführt wächst die Nachtkerze bei uns an sonnigen Standorten. Aus den Samen der strahlend gelben Blume wird das sogenannte Nachtkerzenöl gewonnen, ein hautpflegendes Öl. Im Geschmack erinnern ihre Blätter an Mangold, die Wurzeln an Schwarzwurzeln, während die Blüten angenehm mild schmecken.

6. Gewöhnliche Schafgarbe

Häufig auf Wiesen anzutreffen gilt die Schafgarbe bereits seit Jahrtausenden als beruhigende und entzündungshemmende

Heilpflanze. Doch auch kulinarisch ist sie vielseitig: Ihr Geschmack ist leicht herb bis scharf und erinnert an Muskatnuss.

7. Gewöhnlicher Dost

Besser bekannt unter dem Namen Oregano wächst das Gewürzkraut mehrjährig und ist im Hochsommer besonders leicht an seiner stattlichen Größe von gut einem halben Meter zu erkennen. Die purpurnen Blüten sind an sonnigen Wiesen und Waldrändern ein echter Hingucker.

8. Wilde Heidelbeere

Wenn die Heidelbeere im Hochsommer ihre tiefblauen Früchte trägt, sind die kleinen Leckerbissen besonders reich an Anthocyanen. Das sind Antioxidantien, die wirksam als Radikalfänger agieren und die Zellen schützen.

9. Wald-Himbeere

Die Sträucher der Wald-Himbeere lassen sich meist an Waldrändern, auf Lichtungen und frischen Waldschlägen finden. Wald-Himbeeren haben einen hohen Mineralstoffgehalt und sind reich an Kalium, Magnesium, Mangan und Eisen. Sie besitzen Vitamin C und E, Ballaststoffe und antioxidative Pflanzenfarbstoffe.

10. Brennnesseln

Brennnesseln gelten als Superfood und Fitmacher. Ihre Tribspitzen schmecken hervorragend in Suppen und Tees. Die nussigen Samen machen sich perfekt im selbst gemachten Pesto.



Traditionelle Sehnsuchtsküche

Die Lieblingsgerichte der Schweizer Landfrauen

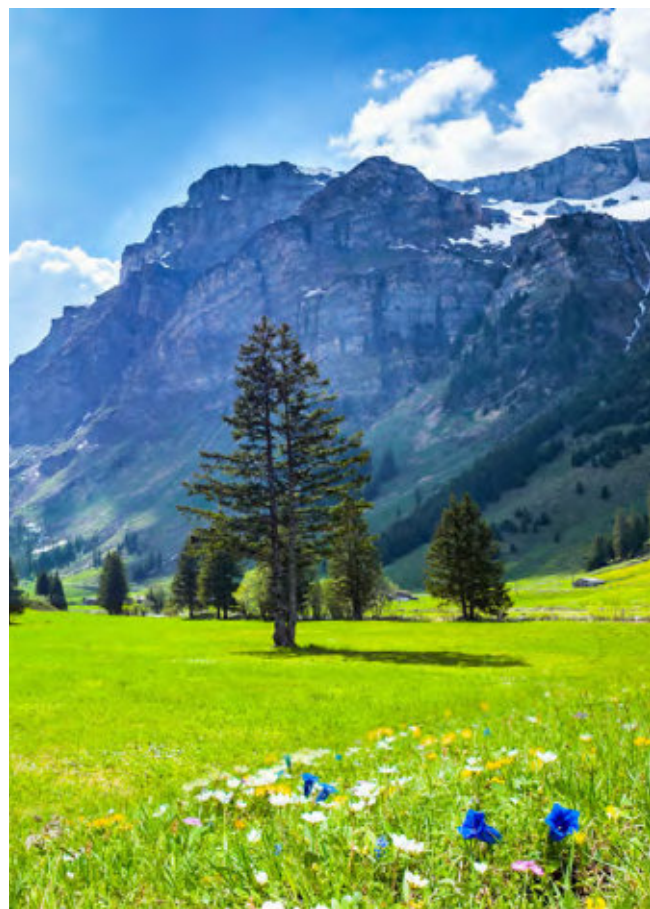
Wir haben Irene Schmid und Sonja Schilt in der Schweiz besucht und ihnen die Rezepte für ihre Lieblingsgerichte entlockt. Freuen Sie sich auf ein köstliches Menü aus saisonalen Zutaten

Die Schweiz gehört mit ihren beeindruckenden Berglandschaften und idyllischen Tälern zu den beliebtesten Urlaubszielen Europas. Neben der spektakulären Natur begeistert das Land auch durch seine Küche: Die traditionellen Gerichte sind weit über die Landesgrenzen hinaus

bekannt. Uns entführen heute Irene Schmid und Sonja Schilt, die leidenschaftlich gerne kochen und backen, in die köstliche Welt der Schweizer Landfrauenküche. Dass sie beide ihr Handwerk verstehen, haben sie bereits in der Kochshow „Bi de Lüt“ des SRF bewiesen. Sie kochen am liebsten mit frischen Zu-

taten der Saison und verwenden für ihre Gerichte das, was der eigene Hof hergibt. Viele Rezepte wurden schon über Generationen in den Familien weitergegeben. Für die LandGenuss lüften Irene Schmid und Sonja Schilt ihre kulinarischen Familiengeheimnisse und tischen ein Sommer-Menü der Extraklasse auf.

Irene Schmid (li.) kommt aus Flüfli und betreibt mit ihrem Ehemann Heinz die idyllische Alp „Guggenen“ im Entlebuch. Von ihr stammen Suppe und Hauptgericht unseres Landfrauen-Menüs



VEGGIE LEICHT

Brennnessel-schaumsuppe

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DIE SUPPE

- 25 g Butter
- ½ Zwiebel (gehackt)
- 25 g Lauch (in feine Ringe geschnitten)
- 25 g Stangensellerie (in feine Ringe geschnitten)
- 25 g Mehl
- 50 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsesfond
- 125 g Brennnesselblätter (grob gehackt)
- 75 g Rahm (Sahne)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Schlagsahne zum Garnieren

FÜR DIE FRITTIERTEN BRENNNESSELBLÄTTER

- 50 ml Frittieröl
- 8–12 Brennnesselblätter

ZUBEREITUNG

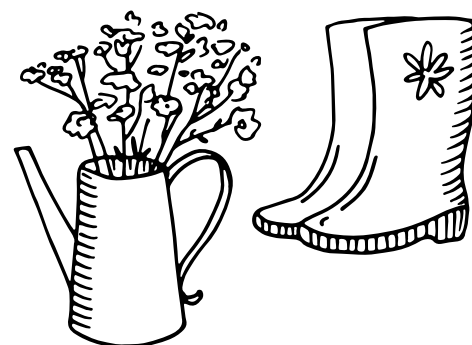
1 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dämpfen. Den Lauch und den Stangensellerie zugeben und 2–3 Min. mitdämpfen. Mit dem Mehl bestäuben, dann mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsesfond zugeben, aufkochen lassen und anschließend zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Min. köcheln lassen.

2 Mit dem Mixstab pürieren. Die gehackten Brennnesselblätter zugeben, die Suppe kurz aufkochen und noch einmal mit dem Mixstab

pürieren. Mit Rahm sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das Frittieröl in einer Bratpfanne erhitzen. Die trockenen Brennnesselblätter darin nur ganz kurz frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Pro Portion: 344 kcal | 5 g E | 31 g F | 10 g KH





Lammkarree mit Kräuterkruste und Steinpilz- Kartoffelstampf

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. 40 Min.
zzgl. 24 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DAS LAMMKARREE MIT KRÄUTERKRUSTE

- 2 Lammkarrees
- 2 TL Senf
- Pfeffer aus der Mühle
- 2–3 Knoblauchzehen (gepresst)
- 50 ml Rapsöl
- 2–3 EL Bratfett
- 2 Knoblauchzehen (fein geschnitten)
- 120 g Lauch (in feine Ringe geschnitten)
- Abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 100 ml Rindsbouillon
- 100 ml Rotwein
- 1 Bund glatte Petersilie (gehackt)
- 2–3 Zweige Rosmarin (Nadeln gehackt)
- 2–3 Zweige Thymian (Blättchen abgezupft)
- Salz
- 80 g Paniermehl
- 2 Eiweiß

FÜR DEN STEINPILZ-KARTOFFELSTAMPF

- 800 g Kartoffeln (in Stücke geschnitten)
- ½ TL Salz oder Gemüsebouillonpulver
- 300 ml Milch (je nach Kartoffelsorte mehr oder weniger)
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 60 g Butter
- 1 kleine Zwiebel (fein geschnitten)
- 80 g frische Steinpilze (in Streifen geschnitten)
- Etwas Weißwein
- Ca. 100 g Rahm (Sahne)

FÜR DIE GEDÄMPFTEN BOHNEN

- 10 g Butter
- 1 kleine Zwiebel (fein geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (fein geschnitten)
- 400 g Bohnen
- 50 ml Gemüsebouillon
- Etwas Bohnenkraut

ZUBEREITUNG

1 Die Lammkarrees 24 Std. vor der Zubereitung marinieren. Dazu den Senf mit Pfeffer, dem gepressten Knoblauch und dem Rapsöl vermischen. Die Lammkarrees mit Haushaltspapier trocken tupfen und anschließend mit der Marinade bestreichen. Die Lammkarrees in eine Schale legen und mit Klarsichtfolie bedeckt an einem kühlen Ort marinieren lassen.

2 Den Backofen auf 80 °C vorheizen und eine feuerfeste Schale mitwärmen. In einer Bratpfanne das Bratfett erhitzen und die Lammkarrees darin rundum gut anbraten. Die Lammkarrees in der vorgewärmten Schale im vorgeheizten Ofen etwa 2 Std. (Kerntemperatur 55 °C) garen lassen. Den Knoblauch und die Lauchringe zum Bratfond in der Pfanne geben und kurz andünsten. Dann Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und mit der Rindsbouillon ablöschen. Aufkochen, den Rotwein beifügen und auf die Hälfte einkochen. Die Soße durch ein Sieb passieren und abschmecken.

3 Für die Kräuterkruste die Kräuter mit Salz und dem Paniermehl in einer Schüssel mischen. Das Eiweiß zugeben und alles gut vermischen. Die Lammkarrees aus dem Backofen nehmen. Die Temperatur auf 230 °C erhöhen. Die Kräuterpanade auf den Lammkarrees verteilen und gut anpressen. Die Lammkarrees noch einmal in den Backofen schieben und 3–5 Min. überbacken.

4 Die Kartoffeln in kochendem Wasser mit Salz oder Gemüsebouillonpulver zugedeckt bei mittlerer Hitze gar kochen. Dann die Kartoffeln in eine Passiermühle abgießen. In der Pfanne die Milch mit der Muskatnuss und 50 g Butter erwärmen. Die Kartoffeln durch die Mühle direkt in die Pfanne drücken. Den Kartoffelstampf mit dem Rührbesen gut durchschlagen. In einer beschichteten Pfanne 10 g Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig dämpfen. Die Steinpilze zugeben und 2–3 Min. mitdämpfen. Mit wenig Weiß-

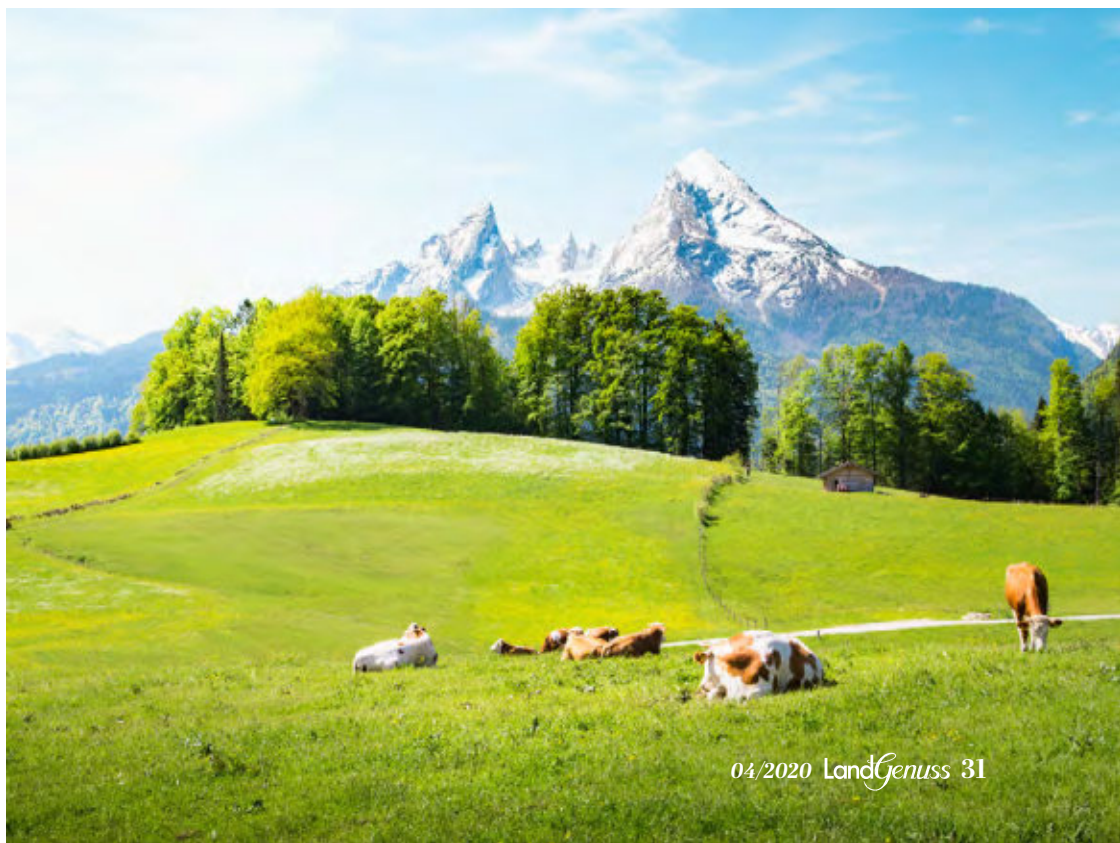
wein ablöschen (es sollte nach kurzem Aufkochen praktisch keine Flüssigkeit mehr haben). Die Steinpilze und Rahm zum Kartoffelstampf geben, mischen und abschmecken.

5 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dämpfen. Bohnen zugeben und 2–3 Min. mitdämpfen. Mit wenig Gemüsebouillon ablöschen. Aufkochen lassen, das Bohnen-

kraut zugeben und die Bohnen bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen.

6 Die Lammkarrees mit einem scharfen Fleischmesser in Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern auf einem Soßenspiegel anrichten. Den Steinpilz-Kartoffelstampf dazu servieren und die Bohnen dazu anrichten.

Pro Portion: 988 kcal | 38 g E | 61 g F | 72 g KH





Buchtip:

Die Landfrauenküche ist beliebter denn je! In diesem besonderen Kochbuch tischen gleich 21 Schweizer Landfrauen aus der beliebten Kochshow „Bi de Lüt“ des SFR ihre Lieblingsgerichte auf. Jede von ihnen präsentiert ihr eigenes, ländliches Wohlfühl-Menü!

AT Verlag, 36 Euro

Alp-Traum

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.
zzgl. 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 6 Personen

FÜR DAS MERINGUE-HONIG-PARFAIT

- 1 frisches Ei
- 20 g Zucker
- 20 g Waldhonig
- 125 g Rahm (Sahne, steif geschlagen)
- ½ Prise Salz
- 25 g Meringue (zerbröselt)

FÜR DAS HEIDELBEERDESSERT

- 125 g Heidelbeeren
- 40 g Zucker
- 125 g Quark
- 125 g Mascarpone
- 200 g Rahm (Sahne)
- ½ Pck. Vanillezucker
- 5 Löffelbiskuits
- 25 g Heidelbeeren zum Garnieren
- 4 Zitronenmelissenblätter zum Garnieren

FÜR DEN SCHOKOLADENKUCHEN

- 3 Eier
- 190 g Zucker
- 125 g Mehl
- 125 g Butter
- 150 g Kuvertüre
- 1–2 EL Kirschwasser
- Butter und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG

1 Das Ei trennen. Eigelb, 10 g Zucker und den Honig in eine Schüssel geben und rühren, bis die Masse hell und der Zucker aufgelöst ist. Die Hälfte des Schlagrahms zur Eimasse geben und mit dem Schwingbesen unterrühren. Die andere Hälfte mit dem Gummischaber vorsichtig darunterziehen.

2 Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, dann 10 g Zucker begeben und weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Die Meringue und den Eischnee dann abwechselnd vorsichtig unter die Eigelbmasse ziehen. In Formen oder tiefkühlteste Gläser füllen und im Tiefkühler 4 Std. gefrieren lassen. Etwa 15 Min.



Sonja Schilt bewirtschaftet zusammen mit ihrem Ehemann Beat in Iseltwald einen Bio-Milchbetrieb. Ihr Dessert (links) begeistert Schokoliebhhaber!

vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

3 Die Heidelbeeren in einer Pfanne zusammen mit 20 g Zucker aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und in einer Schüssel auskühlen lassen. In einer Schüssel den Quark, den Mascarpone und 20 g Zucker verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Den Rahm steif schlagen und mit dem Vanillezucker aromatisieren.

4 Die Löffelbiskuits, die Heidelbeeren und die Quark-Mascarpone-Creme schichtweise in Gläser füllen. Mit Heidelbeeren und Zitronenmelissenblättern dekorieren.

5 Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Eine Springform von 24 cm Durch-

messer ausbuttern und mit Mehl bestäuben. Die Eier und den Zucker in eine Schüssel geben und schlagen, bis die Masse hell ist. Das Mehl daruntermischen. Die Butter und die Kuvertüre in einer Pfanne schmelzen, dann zur Masse hinzufügen und gut unterschlagen. Kirschwasser ebenfalls zugeben und kurz mischen. In die Springform füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 11 Min. backen. Der Kuchen sollte innen noch leicht feucht sein. Mit einem Ausstecher beliebige Formen ausstechen.

6 Das Heidelbeerdessert im Glas zusammen mit dem Parfait und einem Stück Schokoladenkuchen anrichten.

Pro Portion: 965 kcal | 15 g E | 58 g F | 97 g KH



LandGenuss

im Jahresabo!

Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk

Keine Ausgabe
verpassen!

Alle zwei Monate
ein druckfrisches
Heft

Versandkostenfreie
Lieferung

Mit einer
hochwertigen Prämie

6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für nur
37,90 €





GRATIS

Artischocken Elixier

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

Wert: 34,95 €*

Prämien-ID: F1362



GRATIS

ELO Achat Bratentopf mit Glasdeckel

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

Wert: 44,90 €*

Prämien-ID: F1355



GRATIS

Le Creuset Mini-Cocotte

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

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



GRATIS

Salatgenuss-Set

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

Prämien-ID: F1354

* Verfügbarkeit der Prämien solange der Vorrat reicht.

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

ABO-ID: LG18ONE1



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





Früher Förster, heute Naturbuch-Autor

Der Baum-Flüsterer

Walter Mooslechner hat den größten Teil seines Lebens in der Natur verbracht. Mit dem Wald verbindet den 75-jährigen Österreicher ein ganz besonderes Verhältnis. Er sagt: „Das Holz ist mir nah.“ Und: „Bäume sind für mich fast so etwas wie Verwandte“

Mehr als vier Jahrzehnte war er als Förster regelmäßig in der Natur unterwegs. Und auch jetzt, mit 75, geht Walter Mooslechner immer noch jeden Tag raus in den Wald, der ihm so viel bedeutet. „Ruhe und Freiheit“ zugleich fühlt er in der Natur. „Ich spüre eine innige Verwandtschaft mit Bäumen, sie sind uns Menschen ähnlicher, als wir denken“, sagt er und klingt nach all den Jahren immer noch begeistert. „Jetzt erst merke ich, wie viele Geheimnisse der Wald birgt.“ Es sind Naturlandschaften wie aus dem Bilderbuch, von denen der ehemalige Förster so schwärmt – die Wälder des Großartals im Nationalpark Hohe Tauern im Salzburger Land.

Hier fotografiert er Fliegenpilze im dichten Moos, lauscht der „Symphonie des Gebirgsbaches“ oder beobachtet eine Rehgeiß mit ihrem Kitz. Es war schon Mooslechners Kindheitstraum: ein Beruf in der freien Natur. „Hier überkommt mich ein vollkommenes Wohlbefinden. Sorgen und Stress fallen ab und ich spüre ein Gefühl der Zugehörigkeit.“ Mit seiner

Kamera durchstreift er die Waldlandschaften, immer auf der Suche nach besonderen Bäumen. Mehrere Tausend Fotos umfasst seine Sammlung mittlerweile.

Die Bilder dienen auch als Illustration für seine Bücher, die „Almsommer“ oder „Winterholz“ heißen. Um die Magie des Waldes zu verstehen, so der 75-Jährige, müsse man sich Muße nehmen. Sonst sehe man nur eine Ansammlung von Bäumen. „Es braucht Zeit, um die vielen Details zu erkennen. Ich kann nur allen raten, wieder mehr ins Spüren zu kommen.“

Den Holzriesen fühlt er sich nah, sie sind für ihn fast wie Verwandte. „Auch Bäume benötigen Luft, Wasser, Sonne und Wärme zum Gedeihen“, findet der Österreicher. In einem Punkt seien die Bäume Menschen aber überlegen: „Sie werden weit älter als wir Menschen und wüssten viel zu erzählen.“

Walter Mooslechner kennt den Wald und seine Pflanzen in- und auswendig, ist täglich in der Natur. Doch der ehemalige Förster sagt auch: „Ich lerne immer noch etwas Neues dazu“



Rezepte aus dem Wald!

Altes Walderdbeersaft-Rezept

1 kg Zucker und 1 kg Walderdbeeren in ein Glas oder in eine Flasche geben und einige Tage stehen lassen. Der Zucker entzieht den Erdbeeren den Saft. Diesen Sirup durch ein Tuch seihen und in gut schließende Flaschen abfüllen. Der Saft ist an einem kühlen Ort einige Wochen haltbar.



Wacholdertinktur oder -schnaps

Wacholderbeeren können für die Zubereitung einer Tinktur verwendet werden. Diese war früher schon ein begehrtes Einreibungsmittel bei rheumatischen Leiden, Gicht und Rückenschmerzen bzw. kann sie auch innerlich angewendet werden. 50 g zerdrückte Wacholderbeeren werden mit 1 Liter Brantwein angesetzt und vor dem Gebrauch einige Wochen in der Wärme stehen gelassen. Maßvoll getrunken tut so ein Wacholderschnaps auch der Verdauung gut.

Vogelbeergelee

Die Beeren ergeben geschmackvolle, leicht säuerliche Konfitüren und Gelees, die sich vergleichbar mit der Preiselbeere als Beilage zu Wildgerichten vorzüglich eignen. Reife, gereinigte Beeren mit wenig Wasser so lange kochen, bis der Saft aus den Fruchtkörpern ganz ausgetreten ist. Die Masse durch ein Tuch filtern oder mit einer Obstpresse auspressen. Für einen Liter Saft ca. 1 kg (Gelier-)Zucker beimengen und einkochen. Das Gelee heiß in gut gereinigte, vorgewärmte Gläser füllen.





Einfach mal abschalten

So sparen Sie im Alltag clever Strom

Wer bewusst auf seinen Energieverbrauch achtet, kann nicht nur viel Geld sparen, sondern auch der Umwelt helfen. Hier sind Tipps für den Haushalt, um Stromfressern auf die Spur zu kommen

Text: Bruntje Thielke

Strom ist nicht gleich Strom

Die Nachhaltigkeit von Energiequellen ist für immer mehr Verbraucher wichtig. In Deutschland gibt es zum einen konventionelle Energieträger, also Strom, der aus Kohle, Erdöl, Erdgas oder Kernenergie erzeugt wird. Zum anderen die erneuerbaren Energien, auch Ökostrom genannt, die durch Wind, Wasserkraft, Solarzellen oder aus Biomasse oder Geothermie gewonnen werden. Bis 2050 will die Bundesregierung in mehreren Schritten die konventionellen Energieträger durch erneuerbare Energien ersetzen.

Beim Begriff „Ökostrom“, mit dem inzwischen viele Anbieter werben, sollte man allerdings genauer hinschauen. Denn die Bezeichnung ist nicht verbindlich festgelegt, manchmal verbirgt sich dahinter ein Strom-Mix, der nicht zu 100 Prozent ökologisch ist. Orientierung für umweltbewusste Verbraucher geben hier Siegel wie „Grüner Strom Label“ oder „ok-power-Siegel“. Außerdem sind die Stromanbieter gesetzlich verpflichtet, auf der Abrechnung aufzulisten, aus welchen Quellen sich ihr Strom zusammensetzt.

Fast alle Geräte in unserem Haushalt laufen mit Strom. Die Kosten dafür steigen seit Jahren kontinuierlich an. Doch wissen Sie, womit Sie den meisten Strom im Alltag verbrauchen? Und wie Sie mit ganz einfachen Maßnahmen jede Menge Energie und Geld sparen können – und gleichzeitig die Umwelt entlasten? Hier sind die besten Tipps und Tricks, um Ihre Stromrechnung zu reduzieren.

Strom sparen beim Waschen

Waschmaschine und Wäschetrockner gehören zu den Haushaltsgeräten, die den höchsten Stromverbrauch haben. Mit den folgenden Maßnahmen lässt sich hier also richtig viel Energie und damit Geld und Umweltbelastung sparen.

So ist eine Vorwäsche in der Regel überflüssig, außer bei sehr stark verschmutzten Textilien. Oft ist es bei modernen Waschmaschinen auch ausreichend, mit 30 statt 60 Grad zu waschen.

Schließlich werden mehr als drei Viertel der Energie bei einem Waschgang für das Erhitzen des Wassers verbraucht. Noch mehr benötigt ein Wäschetrockner – mit bis zu 120 Kilo CO₂ oder 60 Euro im Jahr schlagen solche Geräte zu Buche. Dabei ist die Alternative so einfach: ein Wäscheständer mit null Emissionen.

Muss es im Winter der Trockner sein, sollte die Wäsche vorher gut geschleudert und die Maschine voll beladen sein.

In der Küche haushalten

Kühlschrank und Gefriertruhe laufen rund um die Uhr 365 Tage im Jahr – hier lohnt auf jeden Fall die Anschaffung von energieeffizienten Modellen. Und: Achten Sie auf die richtige Aufstellung der Geräte! Der Kühlschrank sollte nicht neben dem Backofen stehen. Wichtig ist bei Kühlgeräten auch ein ausreichender Abstand der Rückseite zur Wand.

Gefriertruhen bzw. Tiefkühlfächer sollten darüber hinaus regelmäßig abgetaut werden: Bereits ein halber Zentimeter Eis kann den Stromverbrauch bis zu 30 Prozent erhöhen. Für den Geschirrspüler gilt: So oft wie möglich das Eco-Programm nutzen. Im Vergleich zu anderen Programmen lassen sich so laut Stiftung Warentest immerhin zwischen

weiter auf Seite 40 →



Günstige Anbieter finden

Obwohl der Strompreis fast jährlich steigt, bleiben viele Haushalte aus Bequemlichkeit bei ihrem alten Stromversorger – oft in einem teuren Basistarif. Der Tarifwechsel geht am einfachsten über einen Vergleichsrechner im Internet. So kann man oft einige Hundert Euro im Jahr sparen. Große Vergleichsportale sind z. B. verivox.de/power oder check24.de/strom.



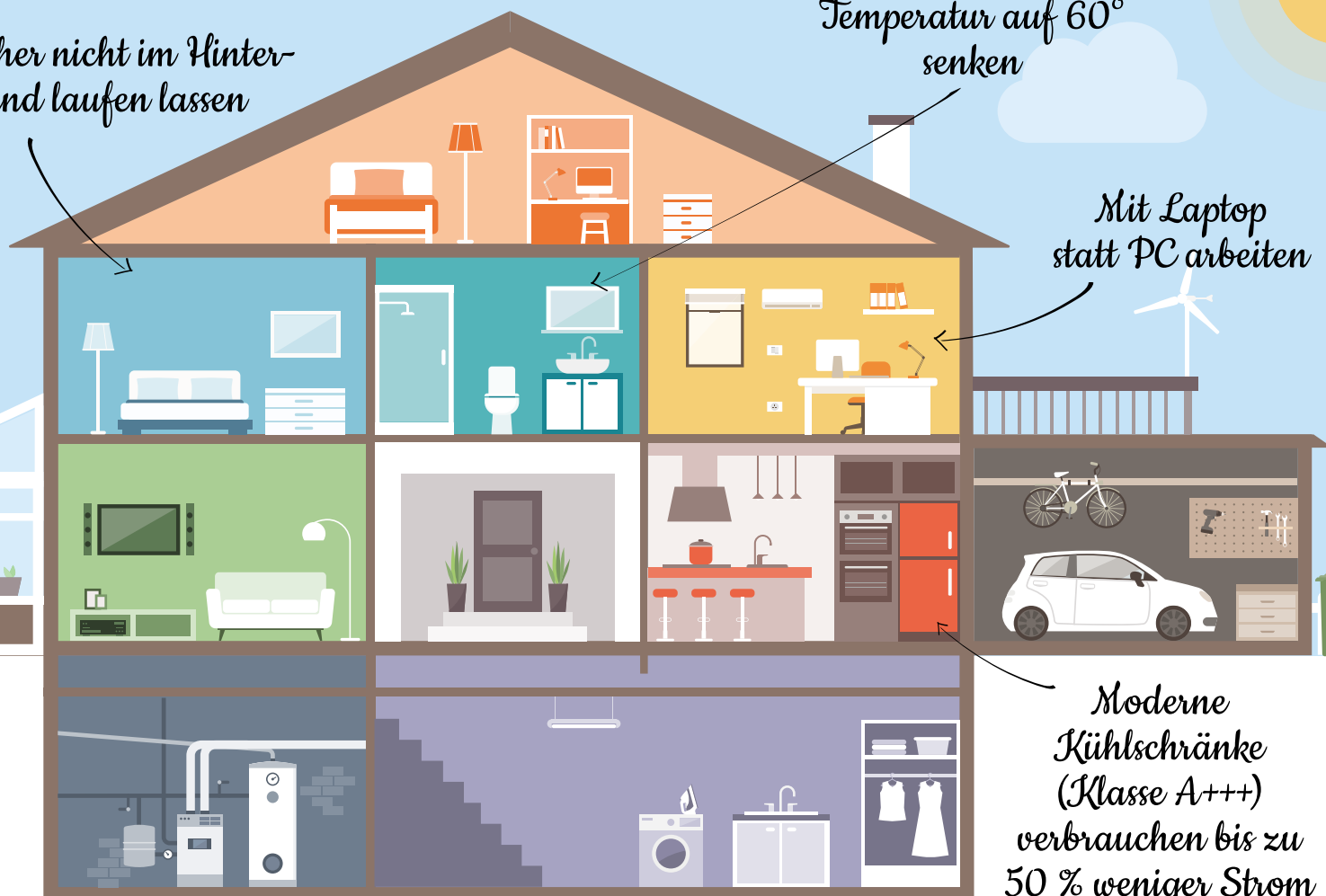
Bei Geschirrspülern sollte man möglichst das Eco-Programm wählen: Dank niedrigerer Wassertemperaturen verbraucht es erheblich weniger Energie

Fernseher nicht im Hintergrund laufen lassen

Warmwasser-Temperatur auf 60° senken

Mit Laptop statt PC arbeiten

*Moderne Kühlschränke (Klasse A+++)
verbrauchen bis zu
50 % weniger Strom*



vier und 14 Cent pro Spülgang sparen. Wer im Herd Umluft statt Ober- und Unterhitze wählt, spart bis zu 20 Prozent Energie. Und mit einem Deckel geschlossen verbrauchen Kochtöpfe sogar 60 Prozent weniger Strom als offen.

Computer, TV und Handy

Lassen Sie Ihr Handy-Ladegerät auch ständig in der Steckdose? Dann verschwenden Sie Strom und Geld. Denn das Ladegerät verbraucht über seinen Transformator Energie, auch wenn gar kein Handy angeschlossen ist. Das Gleiche gilt natürlich für die Ladegeräte etwa von elektrischen Zahnbürsten, Fotoapparaten oder Laptops.

Ein noch größerer Stromfresser sind allerdings die Stand-by-Funktionen zahlreicher Geräte wie Fernseher, DVD-Play-

er, Radio, Drucker oder Spielekonsole. Auch wenn man sie „aus“-schaltet, läuft im Hintergrund eine Elektronik weiter, die durchgehend Strom verbraucht. Nur so sind die Geräte ständig bereit, Signale von einer Fernbedienung zu empfangen oder die Uhrzeit anzuzeigen. Abhilfe schaffen hier abschaltbare Steckdosenleisten oder Zeitschalter. Experten schätzen, dass der Stand-by-Modus durchschnittlich rund zehn Prozent der Stromrechnung ausmacht.

Badezimmer

Wasser wird in den meisten Haushalten mit Strom erhitzt – und es ist ebenso preiswert wie einfach, den Verbrauch von warmem Wasser zu reduzieren. Durchflussbegrenzer, auch Perlatoren genannt, gibt es für ein paar Euro in jedem Bau-

markt. Sie mischen dem Wasserstrahl im Hahn oder in der Dusche Luft bei, sodass sich die Durchflussmenge pro Minute deutlich verringert. Damit lassen sich nicht nur die Kosten für Warmwasser reduzieren, sondern auch die Rechnung für Wasser und Abwasser.

Wer Warmwasserspeicher nutzt, sollte darauf achten, dass der Speicher bei selten genutzten Geräten wie im Keller oder dem Gäste-WC nicht Tag und Nacht auf eine voreingestellte Temperatur gebracht werden. Dabei können Zeitschaltuhren helfen. Übrigens: Wer seinen alten Energiefresser gegen einen vollelektronischen Durchlauferhitzer austauscht, kann dafür vom Bund einen Zuschuss von 100 Euro bekommen. Mehr Infos unter foerderung-durchlauferhitzer.de.

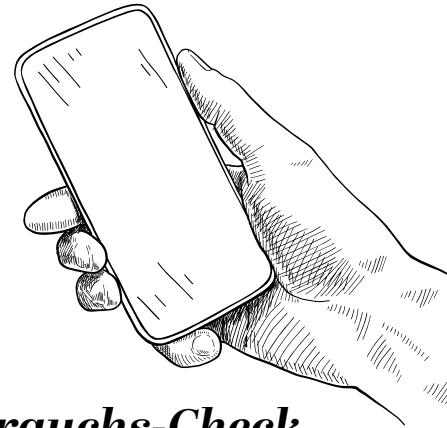


Energieeffizienzklassen für Geräte

Seit 2017 regelt eine neue EU-Energielabel-Verordnung die Kennzeichnung von Haushaltsgeräten. Die Kategorie A bekommen Geräte mit dem niedrigsten Verbrauch. Angelehnt an eine Verkehrsampel wird die Energiesparsamkeit auch farblich von grün

bis rot dargestellt. Die Verordnung löst die alte ab, nach der es in der höchsten Effizienzklasse auch die Einstufungen A+ bis A+++ gab. Im Handel müssen die meisten elektrischen Geräte die neuen Label ab März 2021 tragen.

Hilfreiche Apps



Verbrauchs-Check

„MEIN STROMVERBRAUCH“ (Android) ist eine gute App für Einsteiger. Man trägt die Wattzahl des Gerätes und die monatliche Betriebsdauer in Stunden ein. Es lassen sich auch Geräte einzelnen Räumen zuweisen, sodass die App anzeigt, welcher Wohnungsbereich besonders energieintensiv ist.

Kosten im Blick

Die App „ENERGIEKOSTEN-RECHNER“ (IOS) ist gut geeignet, um den Stromverbrauch einzelner Haushaltsgeräte zu überprüfen. Einfach die Leistung eintragen und die App zeigt die Kosten für frei wählbare Nutzungszeiträume von Stunden bis Jahre an.

Multitalent

„ENERGIECHECK CO2ONLINE“ (für Android und IOS) ermöglicht es, Verbrauchsdaten für Strom, Heizenergie und Wasser zu ermitteln. Mit Scan-Funktion für Zähler und Erinnerungsfunktion zum Ablesen.

Label-Scanner

„ECOGATOR“ (IOS) scannt die Energielabel von Geräten und hilft dabei, die Effizienzklasse zu verstehen und zu bewerten. So lässt sich schon beim Händler der Stromverbrauch der Geräte ermitteln und verglichen.

Beleuchtung

LED-Lampen haben nicht nur eine zweieinhalb Mal längere Lebensdauer als normale Energiesparlampen, sie verbrauchen auch deutlich weniger Strom. Mit LED-Lichtern lässt sich vor allem im Außenbereich viel Energie sparen, zumal wenn sie mit Solarzellen betrieben werden. In der Wohnung gilt: Licht aus, wenn Sie Räume länger verlassen. Das klingt fast schon zu einfach, erfordert aber Disziplin und Gewöhnung.

Am wichtigsten: das eigene Verhalten

Der größte Hebel, wenn es um die Stromkosten geht, ist das eigene Verhalten. Die Anschaffung moderner, energieeffizienter Geräte ist zwar eine wesentliche Voraussetzung. Doch wer dauerhaft Geld und CO₂ sparen will, sollte alte Gewohnheiten überdenken und sich immer wieder bewusst machen, wie wichtig die konsequente Nutzung von Eco-Modus, Zeitschaltuhren und allen anderen Tipps gegen die Stromfresser im Alltag ist.

Stromberatung – lohnt sich das?

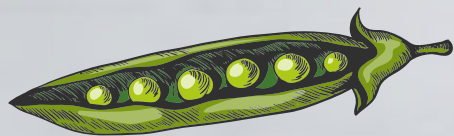
Energieberater geben in Ihrem Haus oder in Ihrer Wohnung maßgeschneiderte Tipps und Ratschläge. Empfehlenswert sind auf jeden Fall die Verbraucherzentralen und regionalen Klimaschutzagenturen, die bei individuellen Fragen vor Ort helfen.

Die Stromberatungen der Caritas unterstützen Bezieher von Transferleistungen mit Rat.



Ruck, zuck fertig

Schnell mal was Gutes!



*Kaum Zeit zum Kochen? Kein Problem: Diese Gerichte stehen
alle nach höchstens 30 Minuten auf dem Tisch*

**Kräuter-Schweinefilet
mit Ofenkartoffeln
und Bohnensalat**
Rezept auf Seite 45



**GENUSS-TIPP:**

Sie haben Oliven übrig? Machen Sie daraus einen Oliven-Feta-Dip: 50 g Feta in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. 10 Oliven entsteinen, hacken und dazugeben. 1 Knoblauchzehe schälen und pressen. 100 g Frischkäse unterheben und 1 Std. kalt stellen. Ideal etwa als Dip zum Grillen!



Nudelsalat Tricolore
Rezept auf Seite 45



VEGGIE SCHNELL

Spinat-Kartoffelrösti mit Radieschendip

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 250 g Blattspinat
- 750 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 EL Weizenmehl Type 405
- Salz und Pfeffer
- 6–8 EL Rapsöl
- 1 Bund Radieschen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 500 g Quark
- 150 g Joghurt
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen, etwa 1 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Ausdrücken und grob hacken.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Ei, Mehl und Spinat zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse darin portionsweise 12–16 kleine Rösti goldbraun braten. Die fertigen Rösti herausnehmen und bei 50 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen warm halten.

3 Inzwischen Radieschen, Frühlingszwiebeln und Petersilie waschen, die Frühlingszwiebeln und die Radieschen von den Wurzeln befreien, Blättchen der Petersilie abzupfen. Einige Radieschen in dünne Scheiben schneiden und beiseitelegen. Frühlingszwiebeln, übrige Radieschen und Petersilie in der Küchenmaschine fein hacken. Quark, Joghurt und Olivenöl dazugeben und den Dip mit Salz und Pfeffer würzen. Rösti und Quark auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 558 kcal | 22 g E | 35 g F | 41 g KH



SCHNELL

Kräuter-Schweinefilet mit Ofenkartoffeln und Bohnensalat

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g Schweinefilet
- 7 EL Olivenöl
- 600 g kleine Drillingskartoffeln
- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 150 g gepaltete Erbsen
- 400 g Kirschtomaten mit Grün
- 4 Stiele Thymian
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 500 g Quark
- Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 200 g gemischter Pflücksalat (z. B. junger Mangold, junger Spinat, Rucola)
- 1 Schalotte
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Das Schweinefilet trocken tupfen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum bei hoher Hitze anbraten. Dann im Backofen 18–20 Min. garen. Inzwischen die Kartoffeln gut waschen. In etwas kochendem Wasser 10–15 Min. vorgaren. Die Bohnen putzen, ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 6–8 Min. garen, die Erbsen in den letzten 3 Min. mitgaren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Tomaten und Thymian waschen und trocken tupfen. Die gemischten Kräuter ebenfalls waschen und trocken tupfen. Blättchen ggf. abzupfen und alles sehr fein hacken. Quark glatt rühren. Die Hälfte der Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

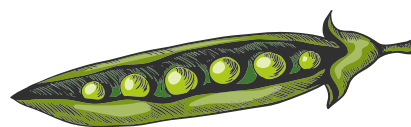
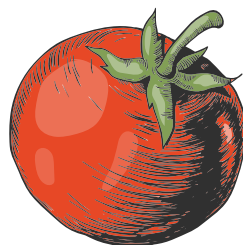
3 Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 200 °C hoch stellen. Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Thymian 5 Min. in etwas Alufolie gewickelt ruhen lassen.

4 Kartoffeln mit 2 EL Öl beträufeln, mit etwas Salz würzen. Im heißen Ofen 5–10 Min. backen. Tomaten mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen, in den letzten 3–5 Min. mit in den Ofen geben.

5 Pflücksalat waschen und trocken schleudern. Schalotte schälen und in dünne Ringe schneiden. Übriges Öl, Essig, Senf und Honig verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Bohnen, Erbsen, Schalotte und Salat vermengen.

6 Fleisch aus der Folie nehmen. In den übrigen Kräutern wälzen, in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln, Kräuterdip sowie Salat anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 701 kcal | 56 g E | 31 g F | 53 g KH



VEGGIE

SCHNELL

LEICHT

Nudelsalat Tricolore

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 250 g Nudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer
- Je 1 kleine rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 20 g schwarze Oliven
- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen, kalt abspülen und tropfnass in eine Schüssel geben. 80 ml Garflüssigkeit dabei auffangen.

2 Knoblauch schälen und grob in Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Knoblauch und Basilikum in ein hohes Gefäß geben. Olivenöl, Balsamico, Garflüssigkeit und Oregano hinzugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu den Nudeln in die Schüssel geben und gut durchmischen.

3 Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Oliven abtropfen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Gemüse zu den Nudeln geben, Parmesan reiben und alles gut vermengen, dann servieren.

Pro Portion: 441 kcal | 15 g E | 21 g F | 53 g KH



SNELL **LEICHT**

Minutensteaks mit pikanten Aprikosen

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 6 reife Aprikosen
- 1 rote Chilischote
- 50 g Schinkenwürfel
- 1 TL Zucker
- 200 ml Rinderbrühe
- Salz und Pfeffer

- 8 Minutensteaks vom Rind (etwa à 80 g)
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Aprikosen waschen und halbieren, dabei den Stein entfernen. Chilischote waschen, entkernen und hacken. Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett bei hoher Hitze anbraten, dann Aprikosen zugeben und etwa 2 Min. mitbraten. Zucker und Chilischote zugeben, dann mit Brühe ablöschen. Hitze herunterdrehen und die Soße leicht

köcheln lassen, bis die Aprikosen gar sind und leicht zerfallen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Minutensteaks waschen, trocken tupfen und halbieren. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Steaks von jeder Seite etwa 1 Min. bei sehr hoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den pikanten Aprikosen servieren.

Pro Portion: 356 kcal | 40 g E | 17 g F | 11 g KH



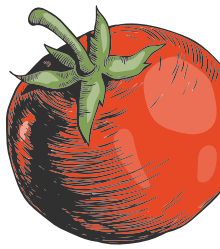
VEGGIE SCHNELL LEICHT

Schneller Couscoussalat

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 8 Personen

- 500 g Instant-Couscous
- Salz und Pfeffer
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Minze
- 1 ½ Zitronen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 100 ml Olivenöl



ZUBEREITUNG

1 Couscous nach Packungsanleitung garen und mit einer Gabel auflockern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Inzwischen das Gemüse waschen. Frühlingszwiebeln von Wurzel und Welkem befreien und in dünne Ringe schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und fein würfeln. Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls fein würfeln.

3 Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Zitronen auspressen.

4 Den Couscous mit dem vorbereiteten Gemüse mischen. Kräuter unterheben und den Salat mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Der Salat passt sehr gut zu sommerlichen Fleisch- und Fischgerichten!

Pro Portion: 346 kcal | 8 g E | 14 g F | 50 g KH



SCHNELL

LEICHT

Rührei mit Garnelen

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Garnelen (geschält und küchenfertig, aufgetaute TK-Ware oder frisch)
- 2 EL Mehl
- 4 Eier
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Fischsauce
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 1 EL Öl
- 2 TL Sesam

ZUBEREITUNG

1 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Garnelen kurz in warmes Wasser einlegen, dann ein wenig ausdrücken und trocken tupfen.

2 Für das Rührei Mehl mit 3 EL Wasser glatt verrühren, dann die Eier, die Soja- und Fischsauce und das Ingwerpulver unterrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mischung mit wenig Salz würzen.

3 In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Garnelen 1–2 Min. anbraten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten, dann die Eiermischung hinzufügen. Alles mit dem Pfannenwender einige Male durch die Pfanne schieben, bis das Ei gerade gestockt ist.

4 Das Rührei auf Teller verteilen, mit Sesam bestreuen und servieren. Dazu passt Brot.

Pro Portion: 375 kcal | 31 g E | 21 g F | 15 g KH

TIPP: Für alle, die es scharf mögen: Sambal Oelek oder Srirachasauce mit auf den Tisch stellen, sodass man nach Gusto davon nehmen kann.



Buchtipp:

Mit diesem Buch geht es in der Küche blitzschnell. In nur 15 Minuten zaubern Sie damit leckere Gerichte für unterwegs, verwerten Reste oder kochen alles ganz entspannt in nur einem Topf.
Gräfe und Unzer, 16,99 Euro



VEGGIE

SCHNELL

Semmelknödel-Carpaccio

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Kümmel
- 3 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 4 gegarte Semmelknödel (vom Vortag)
- 4 Radieschen
- 4 Cornichons

- 50 g Emmentaler (am Stück)
- ½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1 Für das Dressing Essig, Zucker und Kümmel verrühren, das Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und im Dressing marinieren.

2 Semmelknödel in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und wie auch die Cornichons ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Käse klein würfeln.

3 Die Knödelscheiben auf großen Tellern auslegen. Radieschen, Cornichons und Käse darauf verteilen. Die Zwiebelringe aus dem Dressing nehmen und mittig darauf häufen. Das restliche Dressing über die Knödel träufeln.

4 Den Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Mit der Küchenschere über dem Carpaccio in Röllchen abschneiden.

Pro Portion: 710 kcal | 20 g E | 34 g F | 78 g KH

Kartoffel-Flammkuchen

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 1 Pck. Flammkuchenteig (ca. 260 g, aus dem Kühlregal)
- 1 EL Mehl
- 100 g braune Champignons (Egerlinge)
- 200 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 125 g Ziegenweiskäse (von der Rolle)
- 1 Zweig Rosmarin
- 150 g Schmand
- Salz und Pfeffer
- 2 TL flüssiger Honig

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen samt Backblech auf 250° vorheizen. Den Flammkuchenteig entrollen und mit dem Mehl bestäuben. Einen Bogen Backpapier darauflegen, die Teigplatte wenden und das Trägerpapier vom Teig abziehen. Den Teig etwas in die Breite ziehen, sodass er hauchdünn wird.

2 Die Pilze putzen und die Kartoffeln pellen, beides in dünne Scheiben schneiden. Ziegenkäse ebenfalls in möglichst dünne Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

3 Den Teig gleichmäßig mit dem Schmand bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln, die Pilze und den Käse auf dem Teig verteilen, den Rosmarin darüberstreuen.

4 Das heiße Backblech mit Topflappen aus dem Ofen nehmen. Den belegten Flammkuchenteig mit dem Backpapier vorsichtig auf das Blech ziehen. Den Kartoffel-Flammkuchen im Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. knusprig braun backen.

5 Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, vierteln, mit dem Honig beträufeln und sofort servieren. Dazu passt ein grüner Blattsalat.

Pro Portion: 790 kcal | 29 g E | 37 g F | 85 g KH



In Kooperation mit



Die grüne Frage

Was zeichnet Bio-Wein aus?

Auch bei Wein gibt es inzwischen viele Bio-Angebote. Doch was unterscheidet den ökologischen vom klassischen Weinbau? Wir haben bei Winzerin Sabrina Bausewein nachgefragt

Was machen Bio-Winzer anders als konventionelle Winzer?

Im Bio-Weinbau steht nicht der maximale Ertrag im Vordergrund, sondern das Verständnis für die Natur. Die Vielfalt im Weinberg soll erhalten werden – mit all den Pflanzen, Tieren, Bakterien und Mikroben, die dazugehören. Deshalb arbeiten Bio-Winzer komplett natürlich, nachhaltig und mit Weitblick, was Umwelt und Biodiversität angeht.

Wie sieht das konkret aus?

Statt etwa zum Erosionsschutz nur Getreide und Gras zu säen, wie es im konventionellen Weinbau die Regel ist, setzen wir auf blühende Pflanzen für Nützlinge. Bio-Winzer spritzen auch nicht gegen Schädlinge oder Unkraut, sondern nur bei Bedarf gegen Pilzkrankheiten. Chemische Mittel sind tabu, zum Einsatz

kommen nur Stoffe, die aus der Natur stammen. Wie Gesteinsmehle oder Schwefel. Diese wirken nur auf der Oberfläche von Blättern und Trauben, während chemische Pflanzenschutzmittel auch in den Saftkreislauf der

Pflanze eindringen. Unkraut wird im Bio-Weinbau mechanisch bekämpft, gedüngt wird organisch. Der Boden ist die Grundlage für unsere Nahrung – den wollen wir schützen.

Schmeckt Bio-Wein besser?

Wir achten auf Qualität, aber das machen viele konventionell arbeitende Kollegen auch. Auch da gibt es tolle Weine. Ein anderer Geschmack ist gar nicht unser Ziel. Wir arbeiten nach den strengen Regeln des Öko-Anbauverbandes Naturland, möchten die Natur schützen und so für Weingenuss mit gutem Gewissen sorgen.

Wo sollte man Bio-Wein kaufen?

Wer Familienbetriebe unterstützen möchte, kauft in der Region direkt beim Winzer oder in Bio-Läden, die die Wein-güter noch persönlich kennen.



Unsere Expertin

Sabrina Bausewein betreibt mit ihrem Mann das Weingut „BioBausewein“ in Iphofen (Franken)
biobausewein.de



Gutes für heiße Tage

Erfrischende Sommerklassiker

*Diese eisgekühlten Getränke, köstlichen Kühltortentorten und cremiges
Eis sorgen im Hochsommer für Genussmomente vom Feinsten*

Joghurt-Heidelbertorte mit Blüten

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Std. zzgl.
24 Std. Ruhezeit + 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 12 Stücke (Ø 18 cm)

FÜR DIE GEZUCKERTEN BLÜTEN

- ½ TL Gummi arabicum
- 300 g Zucker (z. B. von SweetFamily)
- 20 Hornveilchen- und Stiefmütterchen-Blüten

FÜR DIE TORTE

- 3 Eier
- 230 g Zucker
- 120 g Weizenmehl Type 405
- 40 g Speisestärke
- ½ Pck. Backpulver
- 100 ml Rapsöl
- 100 ml Orangensaft
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 300 g Vollmilchjoghurt
- Saft von 1 Zitrone
- 600 g Schlagsahne
- 500 g Heidelbeeren
- 50 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1 Für die gezuckerten Blüten Gummi arabicum mit 20 g Zucker mischen, dann mit 2 EL Wasser glatt rühren. Etwa 200 g Zucker gleichmäßig auf einem Tablett oder Blech verteilen. Blüten verlesen, ggfs. vorsichtig ausschütteln. In die Zuckerlösung tauchen, bis sie damit benetzt sind. Überschüssige Flüssigkeit mit einem Pinsel vorsichtig abstreifen und Blüten nebeneinander in das Zuckerbett legen. Mit übrigem Zucker bestreuen und mindestens 1 Tag bei kühler Raumtemperatur (etwa 18 °C) trocknen lassen. Blüten aus dem Zuckerbett nehmen und zwischen Küchenpapier in eine luftdicht verschließbare Dose legen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier etwa 2 Min.

schaumig schlagen. 90 g Zucker einrieseln lassen und weitere 3–4 Min. dickcremig aufschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Mit Rapsöl und Orangensaft kurz unter den Eischaum schlagen. Teig in eine am Boden mit Backpapier belegte, hohe Springform geben. Im heißen Ofen auf unterer Schiene etwa 50 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Den Kuchen aus der Form lösen und in 3 Böden schneiden. Unteren Boden auf einen Servierteller legen, einen Tortenring (oder den gereinigten Springformrand) darum stellen.

4 Für die Joghurtcreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Zitronensaft und übrigen Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. 2–3 EL Joghurtcreme unter die Gelatine rühren, dann diese Masse unter den übrigen Joghurt ziehen. Mindestens 10 Min. kühl stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. 400 g Sahne steif schlagen und unter die gelierende Creme heben. ⅓ auf den vorbereiteten Boden geben. Mit 2. Boden belegen, etwa ⅓ der Creme daraufgeben, Vorgang nochmals wiederholen. Torte mind. 4 Std. im Kühlschrank gelieren lassen.

5 Beeren waschen und trocken tupfen. Tortenring von der Torte ablösen. Übrige Sahne steif schlagen, dabei gesiebten Puderzucker einrieseln lassen. Tortenrand damit bestreichen. Beeren dicht an dicht darum setzen. Torte kühl stellen und erst kurz vor dem Servieren mit den gezuckerten Blüten garnieren.

Pro Stück: 508 kcal | 6 g E | 27 g F | 58 g KH

TIPP: Die gezuckerten Blüten halten sich luftdicht verpackt etwa 3–6 Monate.



VEGGIE SCHNELL LEICHT

Zitrus-Minz-Granita

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN für 2 Gläser

- 3 Stiele Minze
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 400 g Eiskwürfel
- 2 EL Honig

ZUBEREITUNG

1 Minze waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Saft der Zitrone und Limette pressen.

2 Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und fein pürieren, in Gläser füllen und sofort servieren.

Pro Portion: 72 kcal | 0 g E | 0 g F | 14 g KH



VEGGIE

LEICHT

Trauben-Quark-Eis

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.
zzgl. ca. 3–4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 180 g rote Trauben (kernlos)
- 50 g Zucker
- 1 Msp. Bourbon Vanille (gemahlen)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Thymianblättchen
- 180 g fettarmer Quark
- 100 g Sahne (z. B. von EDEKA)

ZUBEREITUNG

1 Trauben von den Rispen entfernen, waschen, gründlich abtropfen lassen und klein schneiden. In ein Gefäß geben und 1 Std. ins Gefrierfach stellen.

2 100 ml Wasser mit dem Zucker und der Vanille unter Rühren aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3 Die angefrorenen Trauben mit der Zuckerlösung und dem Zitronensaft

im Mixer fein pürieren. Thymian unterrühren. Zugedeckt 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

4 Quark glatt rühren und unter die Fruchtmasse rühren. Sahne halb steif schlagen und unterheben. Anschließend die Eismasse ins Gefrierfach stellen und cremig frieren lassen.

5 Eiskugeln in kleine Tassen füllen und mit Weintrauben garniert servieren.

Pro Portion: 192 kcal | 8 g E | 8 g F | 22 g KH





GENUSS-TIPP:

Wandeln Sie das Rezept im Handumdrehen in ein Dessert um: Die Quark-Creme einfach wie im Rezept rechts beschrieben zusammenrühren, dabei nur die Gelatine weglassen. Den Biskuitboden grob zerkrümeln und in mehrere kleine Gläser oder eine große Schüssel geben. Die Hälfte der klein geschnittenen Erdbeeren darauf verteilen, mit der Quark-Creme bedecken und mit den übrigen Erdbeeren garnieren – fertig!



LEICHT

Erdbeertorte

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.
zzgl. 3 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 12 Stücke (Ø 26 cm)

- 1 Biskuitboden
- 500 g Erdbeeren
- 500 g Magerquark
- 3 EL Limettensaft
- 1 Pck. Vanillezucker
- 6 Blatt Gelatine
- 100 g Zucker
- 250 ml Rama Cremefine zum Aufschlagen (19 % Fett)
- Minzblättchen

ZUBEREITUNG

1 Für die Erdbeertorte den Biskuitboden auf die spätere Kuchenplatte legen und mit einem Backring oder Springformrand fest umschließen. Erdbeeren putzen. Etwa 15 Erdbeeren halbieren, den Rest ganz lassen.

2 Quark, Limettensaft und Vanillezucker mit dem Handmixer glatt rühren.

3 Gelatineblätter einzeln nacheinander in einen kleinen Topf mit 150 ml kaltem Wasser legen und 10 Min. einweichen. Zucker zugeben und alles unter

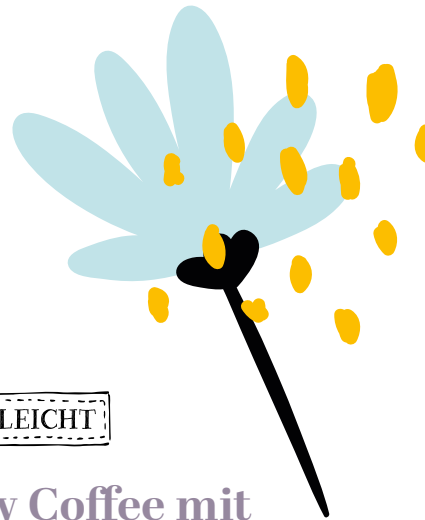
Rühren leicht erwärmen, bis sich die Gelatine und der Zucker aufgelöst haben. Unter den Quark rühren.

4 Rama Cremefine mit dem Handmixer steif schlagen und mit dem Schneebecken portionsweise unter die Quark-Masse heben, erste Portion kräftiger unterrühren, Rest vorsichtig unterheben.

5 Erdbeeren wie Hütchen auf dem Tortenboden verteilen, die halbierten Erdbeeren dicht am Springformrand entlang aufstellen. Cremefine-Quark-Masse in die Form füllen und die Erdbeertorte 3 Std. kühlen. Vor dem Servieren die Erdbeertorte nach Belieben mit Minzblättchen dekorieren.

Pro Stück: 159 kcal | 8 g E | 5 g F | 19 g KH

TIPP: Statt 6 Blatt Gelatine können auch 1 geh. TL (5 g) Agar-Agar (Reformhaus) oder 1 Beutel Agartine (Ruf) genutzt werden. Agar-Agar oder Agartine mit 150 ml Wasser und 100 g Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und 2 Min. unter Rühren aufkochen. 2–3 Min. abkühlen lassen und unter den Quark rühren. Dann mit Schritt 4 fortfahren.



VEGGIE

LEICHT

Ice Brew Coffee mit Karamell-Sahne und 4-Frucht-Konfitüre

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.
zzgl. 4 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 4 Gläser

- 100 g Kaffeebohnen (gemahlen)
- Ausreichend Eiswürfel
- 200 g Sahne
- 4 TL Karamellsirup
- 4 TL 4-Frucht-Konfitüre (z. B. von Bonne Maman)

ZUBEREITUNG

1 Den Kaffee mit 1 l kaltem Wasser aufgießen und für 3–4 Std. ziehen lassen. Anschließend den Kaffee durch einen Kaffeefilter auf Eiswürfel gießen.

2 Die Sahne steif schlagen und auf zwei Gefäße verteilen. In ein Gefäß zwei Teelöffel Karamellsirup und in das andere Gefäß 2 TL 4-Frucht-Konfitüre einrühren.

3 Kaffee mit den Eiswürfeln in Gläser gießen und die geschlagene Sahne auf dem Kaffee verteilen. Wahlweise mit Karamell oder 4-Frucht-Konfitüre garnieren.

Pro Glas: 353 kcal | 2 g E | 17 g F | 46 g KH

TIPP: Morgens bereits reichlich Filterkaffee zubereiten, den noch nicht verwendeten Teil in den Kühlschrank stellen. So können Sie jederzeit einen Eiskaffee wie beschrieben zubereiten.

Bunte Beete

Da blüht ja was!

*Im Sommer können wir uns an den lebendigen Farben der Natur gar nicht sattsehen.
Mit diesen sechs Tipps bepflanzen Sie Haus und Hof besonders geschmackvoll*

Ein Beet auf Rädern

So erblühen alte Gartengeräte von Neuem. Verrostet und ausrangiert macht sich die Schubkarre nach all der harten Arbeit noch prima als Blumenbeet. Die Tragefläche mit Erde aufschütten und mit bunten Blumen nach Wahl bepflanzen. So wird die Schubkarre zum wahren Blickfang. Dekorieren Sie nach Belieben mit weiteren Geräten und holen Sie sich ein rustikales Flair in den Garten.

Duftende Töpfe

Für mehr Abwechslung auf der Fensterbank pflanzen Sie Ihre Blumen und Kräuter nicht in herkömmliche Töpfe, sondern in Gefäße, die Sie ohnehin schon besitzen. Alte Küchentöpfe, Teekannen und Dosen eignen sich ideal. Vor dem Bepflanzen etwa 2–3 Löcher in den Boden bohren, damit das Gießwasser gut abfließen kann.

Farbenfroh geschmückt

Auch auf dem Fahrrad darf es blumig-bunt zugehen. Damit die Freude an den fahrenden Blumen möglichst langanhaltend ist, greifen Sie auf Kunstblumen zurück. Meist sind künstliche Blumen mit einem Draht im Stiel versehen. Dieser ermöglicht es, die Blümchen bequem am Fahrrad zu befestigen. Umwickeln Sie beispielsweise Ihr Lenkrad mit den Blumen oder befestigen Sie eine Bordüre an Ihren Fahrradkorb. Da macht das Radeln gleich noch mehr Spaß!

Grüner Daumen

Sensible Samen werden vor dem Einpflanzen in Anzuchtschalen zum Keimen gebracht und anschließend als Setzlinge draußen gepflanzt. Mit einem einfachen Trick können Sie nicht nur Geld sparen, sondern auch noch ihren Müll recyceln. Aus leeren Klopapierrollen lassen sich die Schälchen leicht herstellen. Dafür 4 gegenüberliegende, etwa 1 cm tiefe Schnitte in die Rolle schneiden und zu einem Boden ineinander falten. Rolle mit Erde befüllen und Samen setzen. Die Anzuchtschälchen können Sie wie gewohnt verwenden und anschließend ins Beet pflanzen.

Baumelnde Blümchen

Alte Einmach- oder Konservengläser eignen sich hervorragend, um Schnittblumen neu in Szene zu setzen. Sie verleihen den feinen Blumen nicht nur einen rustikalen Look, sondern die Gläschen lassen sich auch prima zu hängenden Vasen umfunktionieren. Mit einem Draht oder einer Schnur das Gewinde bzw. den Hals umwickeln und eine Lasche zum Aufhängen formen. Im Außenbereich auf der Terrasse oder dem Balkon werden die hängenden Vasen garantiert zum Blickfang.

Aus den Stiefeln gewachsen

Ungewöhnlich zu bepflanzen, aber garantiert ein echter Hingucker: alte Gummistiefel! Vor dem Bepflanzen mit einem spitzen Gegenstand einige Löcher in die Sohle stechen, so kann das Gießwasser später auch abfließen. Erde hineingeben, Blume pflanzen und fertig! So bewahren Sie ausrangierte Stiefel vor dem Mülleimer. Dekorieren Sie mit den kreativen Blumenbehältern beispielsweise Ihren Hauseingang.



Schnell und gut

Kochen mit nur fünf Zutaten

Ein gutes Essen muss nicht immer aufwendig sein. Aus nur fünf
Zutaten kreieren Sie Genussvolles für die ganze Familie

Rezepte: **Henrieke Wölfl**
Fotos & Styling: **Anna Gieseler**

5
Zutaten

Kalbsrücken
mit Tomatensalat
und geröstetem
Knoblauchciabatta
Rezept rechts



SCHNELL

Kalbsrücken mit Tomatensalat und geröstetem Knoblauchciabatta

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 80 g weiche Butter
- Salz
- 1 Ciabatta
- 6 Tomaten
- 150 g Rucola
- 70 g Parmesan
- 700 g Kalbsrücken (ohne Knochen)
- 6 EL Rapsöl
- Pfeffer
- 4 EL Essig
- 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 220 °C Grillstufe vorheizen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit der Butter und etwas Salz verrühren. Das Ciabatta in 4 gleich große Stücke schneiden und halbieren. Die Schnittflächen mit der Knoblauchbutter bestreichen.

2 Tomaten waschen, von Stielansatz sowie Kernen befreien und würfeln. Rucola waschen und trocken schleudern. Parmesan in grobe Späne hobeln.

3 Ciabatta im heißen Ofen 3–4 Min. goldbraun grillen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Kalbsrücken in 4 gleich große Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 4–5 Min. bei hoher Hitze braten. Aus der Pfanne

nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.

4 Inzwischen übriges Öl mit dem Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Tomaten, Rucola, Parmesan und das Dressing vermengen. Fleisch mit dem Tomatensalat und dem Knoblauchbaguette anrichten und servieren.

Pro Portion: 767 kcal | 51 g E | 43 g F | 45 g KH

Tipp: Besonders gut passt Balsamico-essig oder -creme zu diesem Salat. Das Knoblauchbaguette können Sie im Handumdrehen zu einem Kräuterbaguette verwandeln, einfach gemischte Kräuter nach Wahl fein hacken und ebenfalls unter die Butter mengen.



Avocadocreme mit Hähnchenspießen und Tortillachips

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Wraps
- 6 EL Rapsöl
- 1–2 EL Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- Salz und Pfeffer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 3 reife Avocados
- 600 g Hähnchenbrustfilet

AUSSERDEM

- Etwa 8 Holzspieße

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Wraps in Dreiecke schneiden, nebeneinander auf mit Backpapier belegte Bleche legen. 4 EL Öl, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer verrühren, die Wrapstücke damit bestreichen. Im heißen Ofen für 14–17 Min. goldbraun backen.

2 Inzwischen Limette heiß waschen. Schale fein abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen, andrücken, sehr fein hacken. Avocados schälen, vom Kern befreien, mit dem Limettensaft fein zerdrücken. Limettenabrieb und Knoblauch unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und auf Holzspieße stecken.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenspieße darin portionsweise rundherum goldbraun braten.

4 Die Tortillachips aus dem Ofen nehmen. Mit der Avocadocreme sowie den Hähnchenspießen anrichten und servieren.

Pro Portion: 600 kcal | 43 g E | 29 g F | 43 g KH

TIPP: Würfeln Sie eine Tomate und ½ Chilischote und mischen Sie dies für ein besonders fruchtiges und scharfes Aroma unter die Avocadocreme. Wer mag, kann auch etwas gehackten Koriander unterrühren. Lassen Sie außerdem beim Würzen der Tortillachips ihren Vorlieben freien Lauf und variieren Sie den Geschmack nach Lust und Laune!

5

Zutaten

Avocadocreme mit Hähnchen-
spießen und Tortillachips

Rezept links



Linguine mit Zitronen-Fenchelsoße

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 3 Fenchelknollen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 75 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 400 g Linguine
- 50 g Pinienkerne
- 1 unbehandelte Zitrone
- 60 g Pecorino
- 3 Eier

ZUBEREITUNG

1 Fenchel waschen, putzen, dabei das Grün für die Garnitur beiseitelegen.

Knollen halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden, das Grün fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Fenchel offen 5–7 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Inzwischen die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Pecorino reiben. Eier verquirlen, den

Pecorino zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Linguine abgießen und zurück in den Topf geben. Die Eiermischung zugeben und zügig untermengen, damit eine cremige Soße entsteht und das Ei nicht stockt. Fenchel auch untermischen und alles mit Zitronensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Fenchelgrün und Pinienkernen anrichten.

Pro Portion: 632 kcal | 28 g E | 22 g F | 86 g KH

TIPP: Mischen Sie noch 50 g eingeweichte Rosinen unter die Nudeln, das sorgt für ein herrlich fruchtiges Aroma! Für etwas Knusper sorgen 50 g in 1–2 EL Butter angeröstete Semmelbrösel.

5
Zutaten



Linguine mit Zitronen-
Fenchelsoße
Rezept links

TECHNISCHE DATEN**MASTER M 90****Maße (L x B x H):**

405 mm x 295 mm x 270 mm

Schneidewerk: Ø 170 mm Vollstahlmesser, Schnittstärkeneinstellung von 0–20 mm, Kippschneider 30°**Motor:** 170-Watt Kondensatormotor**Material:** Vollmetall**Zubehör:** Messerschärfer D-1000, Resthalter, Edelstahltablett**Zusatzfunktion:** Kindersicherung**UVP:** 349,99 Euro*LandGenuss testet Technik für die Küche*

Meister der Salami-Taktik

Seinen Anspruch trägt er schon im Namen: der Graef Allerschneider Master M 90. Bringt die Maschine tatsächlich Meister-Qualität in die Küche? Redakteurin Bruntje Thielke hat es ausprobiert...

Optisch ist das Designer-Gerät dank seiner freitragenden Konstruktion, viel Edelstahl und einer bruchsicheren Rauchglasplatte ein echter Hingucker – und mit

neun Kilo ein ziemliches Schwergewicht. Das durchgehärtete Vollstahlmesser ist aus einem Stück geschmiedet und leitet daraus den Anspruch lebenslanger Schärfe ab – wenn es denn regelmäßig

mit dem mitgelieferten Messerschärfer nachgeschliffen wird.

Im Küchenalltag macht der Alles-schneider seinem Namen alle Ehre. Mit Schnittstärken von 1–20 Millimetern verwandelt die Graef im Handumdrehen alles in hauchdünne oder derbe Scheiben: Schinken, Käse, Brot, Obst oder Gemüse. Der 170-Watt-Motor arbeitet dabei ebenso mühelos wie flüsterleise.

Das Bedienkonzept des Küchen-All-rounders wirkt durchdacht: Eine Kindersicherung ist ebenso vorhanden wie ein Schalter zum Dauerbetrieb und die Möglichkeit, das Gerät um 30 Grad zu kippen. Das ist praktisch, denn dann erledigt die Schwerkraft einen Teil der Arbeit.

Zum Reinigen lässt sich die Maschine zerlegen, mit einem feuchten Tuch bekommt man das Gerät wieder auf Hochglanz. Und auch das Zubehör kann sich sehen lassen: Als „Weltneuheit“ bietet Graef einen Mini-Slicer an. Das ist eine Röhre, mit der sich kleine Produkte wie Erdbeeren, Oliven oder Pilze an die Schnittfläche bringen und in feine Scheiben schneiden lassen.

Kritik? An dem Meister der Salami-Taktik gibt es nichts auszusetzen, der Preis entspricht der Qualität. Vor der Anschaffung sollte man allerdings überlegen, ob auf der Küchen-Arbeitsfläche wirklich genügend Platz für das Schwergewicht unter den Alleschneidern ist.

Produkttipps

Neues für die Landhausküche

Mit dem richtigen Equipment macht Kochen gleich noch mehr Spaß.

Hier kommen die aktuellen Favoriten der LandGenuss-Redaktion



Edle Multitalente

Metalldosen sind ideal zur Aufbewahrung von Speisen. Die luftdicht abzuschließenden **Dosen von Cuitisan** sind aus dem weltweit ersten Stahl zur sicheren Verwendung in der Mikrowelle gefertigt, spülmaschinenfest und auch für den Gebrauch im Ofen und zum Einfrieren geeignet. Ab 13 Euro, über cuitisan.eu



Doppelt hält besser

Robust, kratzfest, griffig: Die **Grillpfanne der Serie „Balance Induction Enduro“ von Berndes** ist mit einer widerstandsfähigen Antihaft-Versiegelung ausgestattet, Softtouch-Griff und ergonomischer Stiel sind mit einer Doppelschraubung fixiert – das macht die Pfanne besonders langlebig. Ca. 90 Euro, über berndes.com



Der kriegt alles klein!

Der **ZWILLING Enfinigy Hochleistungsstandmixer Pro** zerkleinert mühelos Gemüse, Früchte, Eis und Nüsse – etwa für besonders cremige Smoothies und Suppen. Praktisch: Dank integrierter Waage mit Tara-Funktion können Zutaten einzeln hinzugewogen werden. Ca. 600 Euro, über zwilling.com

Zauberhaftes zum Kochen und Anrichten

Echte Hingucker sind die Becher, Schalen, Löffel und Mini-Cocottes der **Calm Collection von Le Creuset**. Mit seinen zarten Pastellfarben und fließenden Farbverläufen ist das hochwertige Steinzeug ideal für alle, die den Landhausstil lieben. Die Calm Collection ist temperaturresistent, kratz- und schnittfest und kann dank der sehr glatten Oberfläche leicht gereinigt werden. Je vier Becher, Förmchen, Mini-Cocottes, Schälchen, Löffel, Müslischalen oder Teller formen ein Set – perfekt auch zum Verschenken. 4er-Set zwischen 25 Euro (Mini-Förmchen) und 75 Euro (Mini-Cocottes), über lecreuset.com





Kindheit auf dem Demeter-Hof, Küchen-Karriere in der Großstadt

Der Junge vom Land, der Starkoch wurde

Marianus von Hörsten wurde 2017 zum besten Jung-Koch der Welt gekürt, 2018 erhielt er den NEXT CHEF AWARD, 2019 eröffnete er das Restaurant „Klinker“ in Hamburg. Nun erscheint das erste Kochbuch des 28-Jährigen: „Meine Hofküche“ ist eine Hommage an seine Kindheit auf dem Land und der Beweis, wie kreativ und raffiniert die regionale Küche sein kann

Text: Lea Eckert

LandGenuss: Sie sind einer der erfolgreichsten Jungköche Deutschlands.

War Koch immer Ihr Traumberuf?

Marianus von Hörsten: Ich habe schon früh leidenschaftlich gern gekocht. Aber ich hatte nie eine konkrete Vorstellung davon, was ich nach der Schule werden möchte. Zum Kochhandwerk bin ich dann eher durch Zufall gekommen: Als ich auf der Suche nach einem Job war, haben Bekannte von mir gerade die Eröffnung eines Restaurants geplant und nach einem Koch gesucht. Da habe ich mich einfach beworben.

Sie sind auf einem Demeter-Hof aufgewachsen. Wie hat Sie das geprägt?

Schon von Kindesbeinen an habe ich hautnah erlebt, was es bedeutet, Lebensmittel zu erzeugen. Sie zu säen und zu ernten, Tiere zu halten und auch zu schlachten. Dadurch habe ich einen sehr realistischen Bezug zu unseren Ressourcen entwickelt. Und eine Wertschätzung für Lebensmittel, die für viele leider

nicht selbstverständlich ist. Durch den Demeter-Hof, den meine Eltern von meinen Großeltern übernommen haben, habe ich zudem früh gelernt, wie wichtig ein gesunder Boden ist, um hochwertig und vor allem auch nachhaltig zu wirtschaften. Für mich ist es daher noch heute entscheidend zu wissen, wo mein Gemüse und mein Fleisch herkommen. Im Restaurant kochen wir deshalb ausschließlich regional und saisonal.

Seit knapp einem Jahr führen Sie Ihr eigenes Restaurant „Klinker“ in Hamburg. Das Konzept ist ungewöhnlich – was machen Sie anders als andere?

Ich habe schon in einigen Restaurants gearbeitet und weiß, was für mich funktioniert und was nicht. Als Aaron und ich das „Klinker“ geplant haben, ging es uns nicht darum, alles anders zu machen oder uns abzugrenzen. Sondern einfach das zu machen, was sich richtig anfühlt und uns Spaß macht. Angefangen hat es damit, dass wir besondere Öffnungs-

„Durch meine Kindheit auf einem Demeter-Hof habe ich eine Wertschätzung für Ressourcen und Lebensmittel entwickelt, die für viele leider nicht selbstverständlich ist“

zeiten eingeführt haben. Wir haben gemerkt, dass zu uns vor allem Gäste aus der Nachbarschaft kommen. Ein Publikum, das uns in der Woche aufsucht und am Wochenende gerne wegfährt. Kurzerhand haben wir beschlossen, unsere Ruhetage auf das Wochenende zu verlegen und uns und unseren Mitarbeitern so auch ein Stück Alltag zu ermöglichen, den man sonst in der Gastronomie nicht hat. Vor einiger Zeit haben wir dann entschieden, keine Reservierungen mehr anzunehmen und nur auf die Laufkundschaft zu vertrauen – und bisher klappt das sehr gut! Was uns jedoch im Besonderen auszeichnet, ist die grandiose Teamarbeit. Das war uns von der Gründung an bereits sehr wichtig. Wir passen alle aufeinander auf und arbeiten toll zusammen.

Auch Ihr Kochbuch „Meine Hofküche“ ist kein klassisches Kochbuch. Wie würden Sie Ihren Kochstil beschreiben?

Lecker (lacht)! Aber mal im Ernst: Meine Küche ist nicht elegant und abgehoben. Ich koche mit alltäglichen Zutaten, die mit einem guten Handwerk einfach nur schlau kombiniert und kreativ zubereitet werden. Wenn ich es auf dem Punkt bringen müsste, dann ist meine Küche einfach gesagt „Schmackofatz“.



Marianus von Hörsten (2. v. r.) mit seinem guten Freund und Klinker-Mitgründer Aaron Hasenpusch (2. v. l.) zu Besuch bei Marianus' Eltern auf ihrem Demeter-Hof in Wörme

weiter auf Seite 70 ➔

**Topinambur |
Ziegenkäse | Sonnen-
blumenkerne**
Rezept auf Seite 72



**Felchen | Spinat |
Dill**
Rezept auf Seite 72

**Pfirsich |
Himbeere | Vanille**
Rezept auf Seite 73



Haben Sie ein Küchen-Must-have?

Für mich gibt es nicht das eine Werkzeug oder die eine Zutat, mit der man zum Spitzenkoch wird. Ein guter Koch weiß sich stets zu helfen, das ist das wichtigste Must-have. Natürlich gehört eine gewisse Grundausstattung dazu. Was bei mir nicht fehlen darf, sind richtig gute Messer.

Was ist Ihr Lieblingessen?

Ein wirkliches Lieblingessen habe ich nicht, dafür schmecken mir zu viele Gerichte zu gut. Je nach Jahreszeit freue ich mich auf die saisonalen Highlights. Im Frühjahr mag ich Spargel, im Sommer liebe ich frische Tomaten, im Herbst Pilze. Was ich allerdings gar nicht leiden kann, sind Austern.

Sie sind nicht nur Koch, sondern studieren auch Geografie. Wie passt das zusammen?

Das Kochen und unser Restaurant ma-

chen mir riesigen Spaß, aber ich liebe es auch, mich mit anderen Dingen zu beschäftigen, neue Herausforderungen zu suchen und mich weiterzubilden. Das Studium ist außerdem ein toller Ausgleich zur Hektik in der Küche. Ich habe dadurch eine völlig neue Form von Disziplin und methodischem Arbeiten gelernt. Und das ist nicht nur im Uni-Kontext wichtig, sondern bringt mich auch im Restaurant nach vorne. Dazu muss man natürlich sagen, dass die Gastronomie eine Branche ist, die hauptsächlich abends stattfindet und dabei auch Zeit für andere Lebensentwürfe bieten kann. Und zum Glück habe ich ein tolles Team, das mich unterstützt, ansonsten wäre das für mich nicht so leicht möglich. Wie gesagt, legen wir im Restaurant viel Wert auf Teamarbeit. Wir helfen uns gegenseitig, jeder soll sich selbst verwirklichen können. Denn wir sind überzeugt davon, dass man es als Gast merkt und schmeckt, wenn alle glücklich sind.



Buchtipp:

Regional, saisonal und richtig kreativ: In „Meine Hofküche“ serviert Kochtalent Marianus von Hörsten jede Menge köstliche Rezepte und erzählt dazu die Geschichte seiner Kindheit auf einem Demeter-Hof.

Gräfe und Unzer, 24,99 Euro

1+5. Marianus von Hörsten verbringt viel Zeit in der alten Heimat. Regelmäßig fährt er mit seinem alten VW-Bus nach Hause in die Nordheide auf den Demeter-Hof seiner Familie

2. Zu wissen, wo die Lebensmittel herkommen, ist für den Koch besonders wichtig

3. Er ist überzeugt: „Für gutes Fleisch müssen Tiere gut behandelt werden.“ Fleisch aus artgerechter Haltung kauft Marianus bei Schlachtern der Region

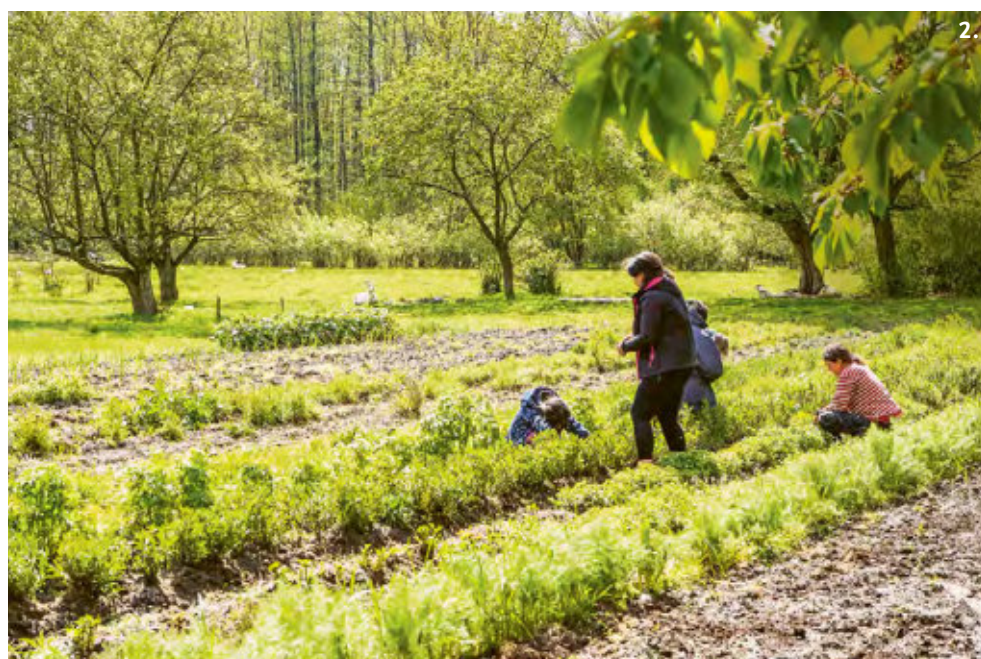
4. Voller Einsatz: Marianus liebt die Herausforderungen in seinem Restaurant „Klinker“ in Hamburg



1.



3.



2.



4.



5.



Topinambur | Ziegenkäse | Sonnen- blumenkerne

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

KERNIGER KROKANT

- 100 g Zucker
- 30 ml Weißwein
- 60 g Sonnenblumenkerne

TOPINAMBURPICKLE

- 50 g Zucker
- 100 ml Weißwein
- 1 Schalotte
- 10 g Senfkörner
- 1 Nelke
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- 60 ml Apfelessig
- 100 g Topinambur

GESCHMORTE TOPINAMBUR

- 200 g Topinambur
- Salz
- 20 ml Öl

TOPINAMBURPÜREE

- 600 g Topinambur
- 2 Schalotten
- 100 g Butter
- 100 g Sahne
- 100 ml Weißwein
- Salz

TOPPING

- 120 g Ziegen-Feta
- 6 bittere Salatblätter (z. B. Frisée, Chicorée oder Radicchio)
- 20 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 KERNIGER KROKANT: Zucker mit dem Wein in einen Topf geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze zu einem goldbraunen Karamell schmelzen lassen. Sonnenblumenkerne und 100 ml Wasser dazugeben. Das Karamell in ca. 10 Min. sirupartig einkochen. Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Sonnenblumenkaramell gleichmäßig darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen, dann zerbröseln.

2 TOPINAMBURPICKLE: Zucker mit 20 ml Wein im Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze schmelzen lassen. Schalotte schälen und klein würfeln, mit Gewürzen im Zucker unter Rühren 5 Min. karamellisieren. Restlichen Wein aufgießen und ca. 20 Min. einkochen. Den Essig dazugießen und den Sud weitere 3 Min. einkochen. Die Topinambur schälen, in hauchfeine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Sud durch ein Sieb dazugießen. Das Pickle 30 Min. marinieren lassen.

3 GESCHMORTE TOPINAMBUR: Ofentemperatur auf 160 °C Umluft erhöhen. Topinambur gründlich waschen, auf dem Backblech mit Salz und Öl mischen. Im Ofen (Mitte) in 25 Min. gar schmoren, dann längs halbieren.

4 TOPINAMBURPÜREE: Topinambur und Schalotten schälen und würfeln. In einem hohen Topf 20 g Butter schmelzen. Darin Topinambur und Schalotten andünsten. Sahne und Wein dazugießen, salzen. Topinambur bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich köcheln, dabei ab und zu umrühren. Die übrige Butter dazugeben. Den Topf vom Herd nehmen, Topinambur mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

5 ANRICHTEN: Das Püree auf Teller verteilen, darauf das Pickle und die geschmorten Topinambur anrichten. Käse darüberbröckeln. Salatblätter mit

Olivenöl beträufeln und die Teller damit garnieren, den Krokant aufstreuen.

Pro Portion: 842 kcal | 16 g E | 51 g F | 83 g KH



Felchen | Spinat | Dill

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

FELCHENFILET

- 600 g Felchenfilet (küchenfertig)
- Salz
- 20 ml Öl
- 50 g Butter

SPINATSALAT

- 1 Schalotte
- 30 g Zucker
- 30 ml Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 30 ml Öl
- 100 g Baby-Blattspinat

DILL-HOLLANDAISE

- 1 Schalotte
- 20 ml Öl
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 50 ml Apfelessig
- 200 ml Weißwein
- 150 g Butter
- 2 Eigelb (M)
- ½ Bund Dill
- Saft von ½ Zitrone
- 10 g mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 FELCHENFILET: Das Felchenfilet trocken tupfen und in 4 gleich große

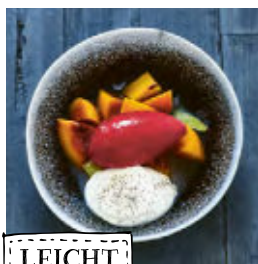
Stücke schneiden, salzen. Das Öl in einer großen Pfanne verteilen, die Filets mit der Haut nach unten hineinlegen. Die Pfanne erhitzen und die Filets bei kleiner Hitze ca. 8 Min. braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter darin schmelzen lassen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.

2 SPINATSALAT: Die Schalotte schälen, fein würfeln und mit Zucker, Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Den Spinat waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette anmachen.

3 DILL-HOLLANDAISE: Die Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, darin die Schalotte andünsten. Gewürze dazugeben und kurz mitdünsten. Dann Essig und Weißwein aufgießen und den Fond bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. auf ein Viertel einkochen. Abkühlen lassen, durch ein Sieb in eine Schlagschüssel gießen. Die Butter im Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Die Eigelbe zu dem reduzierten Fond in die Schlagschüssel (ersatzweise eine herkömmliche Metallschüssel nehmen) geben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen zu einem festen Schaum schlagen. Dabei gegen Ende die Butter erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazulaufen lassen. Wenn eine cremige Hollandaise entstanden ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen fein hacken. Den Dill unter die Hollandaise rühren. Mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 ANRICHTEN: Die Dill-Hollandaise auf (tiefe) Teller verteilen und die Felchenfiletstücke hineinsetzen. Den Spinatsalat in extra Schüsseln anrichten.

Pro Portion: 810 kcal | 31 g E | 68 g F | 11 g KH



LEICHT

Pfirsich | Himbeere | Vanille

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. zzgl. 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

MARINIERTE PFIRSICHE

- 50 g Zucker
- 100 ml Pfirsichnektar
- 20 ml Apfelessig
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Weinbergpfirsiche

JOGHURTSCHAUM

- 1 ½ Blatt weiße Gelatine
- 15 g Zucker
- 10 ml Zitronensaft
- 30 g Sahne
- 125 g Joghurt
- 4 Prisen gemahlene Vanille
- Espuma-Spender (500 ml Fassungsvermögen, samt der zugehörigen Kapsel)

HIMBEERSORBET

- 400 g TK-Himbeeren
- 120 g Zucker
- 30 ml Sekt
- 30 ml Zitronensaft
- Eismaschine

ZUBEREITUNG

1 MARINIERTE PFIRSICHE: Zucker mit 20 ml Wasser in einen Topf geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit Pfirsichnektar und Apfelessig aufgießen, Vanille und Lorbeerblatt dazugeben. Den Sud in ca. 10 Min. auf die Hälfte einkochen, vom Herd nehmen. Weinbergpfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in grobe Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen. Darin die Pfir-

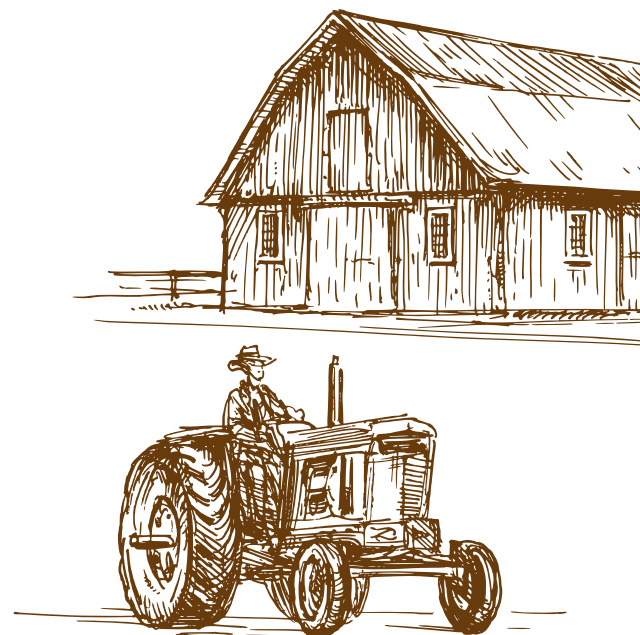
siche bei großer Hitze scharf anbraten, dann in den Sud geben und 15 Min. marinieren lassen.

2 JOGHURTSCHAUM: Die Gelatineblätter in kaltem Wasser 5–10 Min. einweichen. Zucker, Zitronensaft und Sahne in einem Topf erwärmen. Die Gelatine darin auflösen, dann nach und nach den Joghurt unterrühren. Joghurtmasse in den Espuma-Spender füllen und im Kühlschrank in ca. 4 Std. richtig kalt werden lassen (dabei die Angaben des Herstellers beachten).

3 HIMBEERSORBET: Die gefrorenen Himbeeren mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben und erhitzen, bis die Beeren komplett aufgetaut sind. Dabei die Beeren immer wieder mit einem Holzlöffel andrücken, damit sich der Saft und das Fruchtfleisch besser von den Kernchen lösen. Die Beeren durch ein Sieb passieren. Dann die Masse entsprechend der Herstellerangaben in der Eismaschine gefrieren lassen.

4 ANRICHTEN: Die Pfirsiche mit etwas Sud auf Gläser oder Dessertschüsseln verteilen. Darauf jeweils 1 Nocke Himbeersorbet anrichten. Joghurtschaum neben das Sorbet sprühen und mit gemahlener Vanille bestreuen.

Pro Portion: 313 kcal | 3 g E | 4 g F | 65 g KH





Zu Besuch bei BIHOPHAR



Die Honigexperten aus Braunschweig

Alle lieben Honig: Mehr als ein Kilogramm isst jeder von uns im Schnitt pro Jahr. Die Marke BIHOPHAR vertreibt das Naturprodukt seit 1947

Text: Nicole Benke

Klein, aber oho: Für kaum ein Tier trifft das so zu wie auf die Honigbiene. Drei Kilo Nektar sammelt jedes Tier, um ein Kilo Honig zu erzeugen. Dafür fliegt es bis zu 15 Millionen Blüten an und legt eine Strecke von rund 160.000 Kilometern zurück – das

entspricht etwa vier Erdumrundungen. Herauskommt ein echtes Naturprodukt ohne Zusätze, vielseitig einsetzbar, lecker und wohltuend. Honig besteht fast ausschließlich aus natürlichem Zucker, in erster Linie Trauben- und Fruchtzucker. Diese liefern schnelle Energie – ein

Honigbrot am Morgen sorgt also für einen schwungvollen Start in den Tag. Im Gegensatz zu herkömmlichem Haushaltszucker enthält Honig außerdem Eiweiße, Mineralstoffe sowie geringe Mengen von Vitaminen. Vor allem die in ihm enthaltenen Enzyme und Inhibine, die

das Wachstum von Bakterien hemmen können, machen Honig zu einem wertvollen Süßungsmittel. Bereits in der Antike galt er auch als Heilmittel, und noch heute schwören viele auf die wohltuende Wirkung einer heißen Milch mit Honig bei Halsschmerzen.

Unendliche Vielfalt

Doch zurück zu den Bienen. Sie sammeln nicht nur emsig Nektar und verschaffen uns so den Genuss von Honig, sondern sie bestimmen auch seinen Geschmack mit. Denn der hängt davon ab, welche Pflanzen sie anfliegen. Raps- und Klee Honig etwa schmecken mild und lieblich, Heidehonig kräftig und Waldhonig, für den die Biene den Honigtau von Nadel- und Laubbäumen sammelt, herb und würzig. Mehrere Hundert Honigsorten gibt es, zu den bekanntesten Marken im Lebensmittel-einzelhandel gehört BIHOPHAR.

Mehr als 50 verschiedene Honigprodukte hat die Marke im Programm, darunter reine Tracht- und Sortenhonige wie Akazien- und Waldhonig, Länder- und Regionalspezialitäten, wie Honig aus Bayern oder Südfrankreich, Honigspezialitäten wie Gelée royale sowie der Klassiker „Wabenquell“. Der wurde vor über

weiter auf Seite 76 →

Was ist Bio-Honig?

Bio-Imker dürfen ihre Bienen nur in unbelasteten Gebieten ausfliegen lassen. Die Bienenstöcke bestehen hauptsächlich aus natürlichen Materialien, zur Bekämpfung von Krankheiten werden natürliche Mittel eingesetzt. Als Winterfütterung erhalten die Bienen ihren eigenen Honig und Pollen.



5 spannende Fakten rund um Honig

Es gibt mehrere Hundert Honigsorten

Je nachdem, welche Blüten die Bienen anfliegen, entsteht ein anderer Honig. Es gibt mehrere Hundert Honigsorten, mit mehr als 50 verschiedenen Produkten bietet BIHOPHAR auf dem deutschen Markt die größte Vielfalt. Die beliebteste Sorte der Deutschen ist dabei der Akazienhonig.

Die Natur bestimmt den Geschmack

Bienen sammeln Nektar beispielsweise von Klee, Raps und Sonnenblumen, aber auch Honigtau von Tannen in den Wäldern. Die Felder, Wiesen und Wälder bestimmen den charakteristischen Geschmack des Honigs – von mild bis würzig (mehr auf S. 77). Sortenhonige wie Rapsblüten-, Akazienblüten- oder Wald-Honig entstehen durch die Trachtstätigkeit der Bienen: Sie sammeln so lange von derselben Pflanzensorte, bis das Angebot erschöpft ist.



Honig ist sehr lange haltbar

Laut Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung muss er ein Haltbarkeitsdatum tragen, aber Honig ist bei richtiger Lagerung (trocken, dunkel, luftdicht verschlossen) nahezu unbegrenzt haltbar und kann bis zum letzten Tropfen genossen werden. Auch die Gläser, vor allem Bügelgläser, können im Haushalt wiederverwendet werden – nachhaltiger geht es kaum.

Die Konsistenz hängt vom Zuckerverhältnis ab

Jeder Blütennektar enthält ein anderes Verhältnis an natürlichem Frucht- und Traubenzucker, das die Konsistenz des Honigs bestimmt. Je mehr Traubenzucker ein Honig enthält, desto schneller wird er fest. Je höher der Fruchtzucker-Anteil, desto länger bleibt er flüssig. Mit der Zeit kristallisiert jeder naturbelassene Honig und wird fest. Um die cremige Struktur von Honigen, die sehr rasch nach der Ernte fest werden würden, zu erhalten, wird der Honig beim Imker vor der Abfüllung häufig gerührt.

Honig hat eine wohltuende Wirkung

In der Antike galt Honig als Heilmittel, heute ist er wegen seiner wohltuenden Wirkung ein beliebtes Hausmittel bei Halsschmerzen. Die Bienen setzen bei der Honig-Produktion ein Enzym zu, das dafür sorgt, dass aus der Glukose kleine Mengen Wasserstoffperoxid entstehen. Das wirkt keimhemmend und keimtötend. Besonders beliebt ist der aus Neuseeland stammende Manuka-Honig, mit hohem Anteil antibakteriell wirkenden Methylglyoxal.





Das Mutterunternehmen der Marke BIHOPHAR wurde 1933 in Braunschweig gegründet. Im Laufe der Jahre stellte man ein Abführmittel auf Kräuterbasis, Zahnpasta, Kaffee und Puddingpulver her. Seit Ende der 1960er dann ausschließlich Honig und andere Bienenprodukte. Mehr auf bihophar.de



Damals und heute: 1962 war der „Wabenecht Gebirgs-Blüten-Honig“ von BIHOPHAR der erste cremig-streichfähige Markenhonig im deutschen Lebensmitteleinzelhandel. Noch heute ist er erhältlich – jetzt unter dem Namen „Wabenquell Gebirgs-Blüten-Honig“

50 Jahren, damals noch als „Wabenecht Gebirgs-Blüten-Honig“, als erster cremig-streichfähiger Markenhonig auf dem deutschen Markt eingeführt. Bis heute ist der Honig, der in nahezu unberührten Gebirgslandschaften geerntet wird, einer der beliebtesten feincremigen Honige Deutschlands – erhältlich inzwischen unter dem Namen „Wabenquell“.

Qualität hat Priorität

Produziert wird seit 1974 in Braunschweig. BIHOPHAR gehört zum inhabergeführten Familien-Unternehmen „Fürsten-Reform Dr. med. Hans Plümer GmbH & Co. KG“ und steht für naturbelassene Honige in bester Imkerqualität. Zusammengearbeitet wird ausschließlich mit ausgewählten Imkereien. „Honig ist ein reines Naturprodukt. Käufer achten daher besonders auf Qualität. Dies liegt auch uns am Herzen, weshalb höchste Qualität in jedem BIHOPHAR-Glas steckt. Alle Honige sind naturbelassen und werden nur von ausgewählten Imkereien bezogen, die eine sorgfältige und werterhaltende Honig-Ernte garantieren. Jeder Honig wird von hauseigenen Spezialisten und unabhängigen Fachinstituten mit modernster Technik auf bis zu 40 Parameter untersucht“, sagt BIHOPHAR-Geschäftsführer Frank Filodda, zuständig für Qualitätssicherung und Honigeinkauf. Im Glas lan-

det nur Honig, der ein entsprechendes einwandfreies Analysezertifikat erhalten hat. Die strengen Kontrollen zählen sich aus: Das Unternehmen wurde bereits mehrfach ausgezeichnet, im Jahr 2019 etwa prämierte die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) zehn BIHOPHAR-Honige mit Gold für ihren guten Geschmack und die hohe Qualität.

Auch Bio- und Fairtrade-Honige gehören zum Sortiment. Die Bio-Honige unterliegen besonders strengen Produktionsregeln (s. Seite 75). Das Fairtrade-Siegel auf dem „Bio-Honig Fairtrade“, der in abgelegenen Bergregionen Lateinamerikas geerntet wird, garantiert dem Käufer, dass nicht nur die Bio-Kriterien erfüllt sind, sondern der Honig auch zu fairen Preisen und unter gerechten Bedingungen gehandelt wurde. Die Imkerei dient vielen Kleinbauern in Lateinamerika als zusätzliche Einnahmequelle, von Fairtrade wird sie mit einer Prämie belohnt.

Genuss ohne Ende

Da Honig nahezu unbegrenzt haltbar ist, wurden sogar schon Honige in Gräbern der ägyptischen Pyramiden von 3.200 v. Chr. gefunden, die heute noch genießbar sind. Wer sich bei der Vielfalt an Sorten nicht entscheiden kann, kauft also einfach gleich mehrere – für köstlich-süße Abwechslung jeden Tag.





Für jeden Geschmack gibt es den richtigen Honig – BIHOPHAR hat mehr als 50 verschiedene Honigprodukte im Sortiment



Kleines Honig-Lexikon: die wichtigsten Sorten im Überblick



Der Klassiker: Akazienhonig

Lieblich-mild und leicht blumig im Geschmack, intensiv, aber nicht zu süß und flüssig in der Konsistenz: Akazienhonig eignet sich perfekt zum Süßen von Desserts, Obstsalaten, Müsli oder Tee, für die Zubereitung von Salatdressings und auch als Brotaufstrich. Ein echter Vielseitigkeitsstar!

Der Cremige: Rapshonig

Wegen seines milden Aromas und seiner weichcremigen Konsistenz wird der helle, fast weiße Raps-honig besonders gerne als Brotaufstrich verwendet. Für ihn sammeln die Bienen Nektar der gelben Blüten der Rapsfelder – auch der Honig selbst erinnert mit seinem leicht floralen Duft an die Rapsblüte.

Der Würzige: Waldhonig

Waldhonig entsteht nicht aus dem Nektar von Blüten, sondern aus Honigtau, den die Bienen an sonnigen Spätsommertagen von den Nadel- und Laubbäumen des Waldes tragen. Waldhonig ist dunkel und intensiv und herb-würzig im Geschmack – lecker etwa zu Naturjoghurt oder auf Brötchen.

Der Milde: Klee-honig

Für Klee-honig sammeln Bienen Nektar auf wilden Wiesen mit Weiß-, Stein- und Rotklee. Der von Natur aus feincremige, perlmuttfarbene Honig überzeugt mit einer zarten Süße und mildem Aroma – das mögen auch Kinder gern. Besonders lecker schmeckt Klee-honig auf Toast, Brot und Brötchen.

Der Besondere: Heidehonig

Heidehonig gilt als kostbare Spezialität. Er wird von den Bienen in den letzten noch verbliebenen Heide-landschaften während der Heideblüte gesammelt. Typisch sind seine geleeartige Konsistenz, die rötlich-braune Farbe und der besonders kräftige Geschmack.

Der Exklusive: Gelée royale

Von den Bienenlarven in einem Bienenstock wird nur eine mit Gelée royale (Weiselfuttersaft) gefüttert und entwickelt sich einzig dadurch zur Bienenkönigin. Gelée royale kann auch Honigen zugesetzt werden – eine ganz besondere Spezialität.



Gesünder essen

Mit Genuss gegen Arthrose

Etwa fünf Millionen Deutsche leiden an Arthrose. Als Starkoch Johann Lafer zum zweiten Mal mit der Diagnose konfrontiert wird, will er eine OP umgehen: Mit Ernährungsmedizinerin Petra Bracht und Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht entwickelt er ein Buch mit Rezepten und Übungen gegen die Schmerzen



Herr Lafer, Sie bezeichnen „Essen gegen Arthrose“ als Ihr bislang außergewöhnlichstes Buch. Was macht es dazu?

Johann Lafer: Meine persönliche Betroffenheit. Ich litt jahrelang unter Knie-schmerzen durch Arthrose. Mein linkes Knie war bereits operiert, wurde aber nie hundertprozentig schmerzfrei. Das wollte ich mir für mein rechtes Knie ersparen. Ich suchte nach Alternativen zu einer OP und habe sie gefunden. Die Erkenntnisse möchte ich nun mit anderen Betroffenen teilen.

Bei Ihrer ersten Begegnung mit dem Ehepaar Liebscher-Bracht waren Sie skeptisch. Warum?

Lafer: Ich war vorher bei mehreren Arthrose-Spezialisten. Alle sagten ziemlich das Gleiche: Reifen abgefahren, muss ausgetauscht werden. Was Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht mir erzählten, konnte ich deshalb zunächst nicht glauben: dass man mit der richtigen Ernährung und Bewegungsübungen Arthrose heilen und Schmerzen bekämpfen kann.

Sie probierten es aus. Was hat Sie dann schließlich überzeugt?

Lafer: Direkt nach der ersten Behandlung durch Roland Liebscher-Bracht spürte ich beim Treppensteigen so gut wie keine Schmerzen mehr. Es war unglaublich. Inzwischen kann ich sogar wieder Wandern und Radfahren. Das ist wieder-gewonnene Lebensqualität, von der ich dachte, sie wäre für immer verloren.

Was haben Sie Herrn Lafer verordnet, Herr Liebscher-Bracht?

Roland Liebscher-Bracht: Ganz einfache Übungen, die auch im Buch beschrieben sind, und die jeder zu Hause machen kann. Ich habe sie in den letzten 30 Jahren so entwickelt, dass sie bei fast allen Schmerzen helfen. Sie normalisieren die zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien, die Ursache der unterschiedlichsten Schmerzen sind.

Dazu haben Sie den Speiseplan von Johann Lafer angepasst, Frau



Ärztin Petra Bracht, Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht und Koch Johann Lafer (v. l. n. r.) haben zusammen das Kochbuch „Essen gegen Arthrose“ entwickelt

Dr. Bracht. Worauf haben Sie geachtet?

Petra Bracht: Genießer wie Johann Lafer essen oft Lebensmittel, die Schmerzen begünstigen, indem sie die Faszien unflexibel machen und die Spannung der Muskeln erhöhen. Wer Schmerzen bekämpfen will, muss insbesondere die Aufnahme tierischer Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier sowie Milch und Milchprodukte minimieren. Denn die übersäuern das Körpergewebe, die Faszien trocknen aus und die Muskeln gehen auf Abwehrspannung, weil der Körper sich bedroht fühlt. Ich empfehle eine Umstellung auf überwiegend pflanzliche Ernährung gepaart mit Intervallfasten.

Fiel Ihnen die Ernährungsumstellung schwer, Herr Lafer?

Lafer: Ich kannte eine pflanzenbasierte Küche bereits aus Asien und wusste auch, wie lecker sie sein kann. Ich experimentierte also viel mit Gemüse, Getreidesorten und vor allem mit Gewürzen und Kräutern. Fleisch wegzulassen, fiel mir anfangs schwer, bei Käse oder anderen Milchprodukten hatte ich keine Probleme. Die größte Überraschung war für mich, dass eine solche pflanzenbetonte Ernährung tatsächlich hilft, die Schmerzen zu vertreiben. Natürlich erlaube ich

mir Ausnahmen, zumal ich ja in meinem Beruf als Koch auch den Fleischessern leckere Rezepte erstellen und diese vorkochen muss. Aber privat nehmen die tierischen Anteile immer mehr ab, weil ich diese Leichtigkeit, die ich inzwischen dadurch empfinde, so sehr genieße.

Wie sind Sie bei der Rezeptentwicklung für das Buch vorgegangen?

Lafer: „Nahrung als Medizin“ – das klang für mich immer nach fader Krankenhauskost. Ich wollte zeigen, dass wir uns mit dem, was wir täglich essen, gesund und schmerzfrei halten können und dabei nicht auf Genuss verzichten müssen. Petra Bracht hat eine Auswahl der wichtigsten Anti-Schmerz-Lebensmittel erstellt – 28 Produkte insgesamt – und ich habe daraus vegane Rezepte entwickelt.

Was wollen Sie mit Ihrem gemeinsamen Buch erreichen?

Lafer: Wir möchten, dass auch andere Menschen von unserem Wissen profitieren können. Wir wollen möglichst vielen Menschen zeigen, dass eine OP nicht immer notwendig ist und dass man mit einfachen Übungen und einer vernünftigen Ernährung einen großen Einfluss auf die eigene Gesundheit nehmen und seine Lebensqualität erheblich erhöhen kann.



VEGGIE

Brokkoli-Dinkel- Quiche mit Pfifferlingen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min. zzgl.
1 Std. Kühlzeit + 45 Min. Backzeit

ZUTATEN für 1 Quiche (4 Stücke)

FÜR DEN TEIG

- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 100 g Margarine
- Salz
- Dinkelmehl für die Arbeitsfläche

FÜR DIE FÜLLUNG

- 250 g kleine Pfifferlinge
- 300 g Brokkoli
- Salz
- 200 g frisch gepflückte Brennnesselblätter (ersatzweise Spinat)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- Cayennepfeffer
- 350 g abgetropfter Seidentofu
- 100 g Sojasahne
- 2 EL Sojamehl
- 1 TL Kurkuma

AUSSERDEM

- Frischhaltefolie
- Tarteform (Ø 24 cm)

ZUBEREITUNG

1 Dinkelmehl mit der Margarine, einer Prise Salz und 3–4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Folie wickeln und 1 Std. kühl stellen.

2 Inzwischen die Pfifferlinge gründlich säubern (nicht waschen!). Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Diese eventuell nochmals halbieren und kurz in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend kalt abschrecken. Die Brennnesseln mit Handschuhen waschen und trocken schleudern.

3 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Rapsöl in einer breiten Pfanne zusammen mit den Pfifferlingen anschwitzen. Die Brennnesselblätter zufügen und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen.

4 Den Backofen auf 180 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Die Tarteform fetten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwa 5 mm dünn ausrollen und die Form damit auslegen. Überstehenden Teig wegschneiden. Die abgekühlte Pfifferling-Brennnessel-Mischung und die Brokkoliröschen auf dem Teigboden verteilen.

5 Den Tofu mit Sojasahne, Sojamehl und Kurkuma glatt rühren und mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Den Mix gleichmäßig über die Brokkoli-Mischung gießen. Die Quiche auf der untersten Einschubleiste etwa 45 Min. im Ofen backen.

Pro Stück: 588 kcal | 23 g E | 31 g F | 60 g KH

VEGGIE

LEICHT

Gemüsecurry mit Wildreis

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min. zzgl.
55 Min. Gar- und Ausdampfzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Wildreis
- 200 g Zuckerschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Pak Choi (ersatzweise Mangold)
- Je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 8 frische Minimaiskolben
- 300 g Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- 2 TL rote Currypaste (aus dem Asialaden)

- 2 EL Sojasauce
- 350 ml ungesüßte Kokosmilch
- Salz
- 2 TL Kokosblütenzucker
- Saft von ½ Limette

ZUBEREITUNG

1 Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen, den Wildreis dazugeben, die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 45 Min. in der nur leicht köchelnden Brühe garen. Dann den Topf vom Herd nehmen, ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel klemmen und den Reis 10 Min. ausdampfen lassen.

2 Inzwischen die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Pak Choi putzen, waschen und vierteln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Die Maiskölbchen der Länge nach halbieren. Die Süßkartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken.

3 Das Olivenöl in einem Wok oder einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer, Paprika, Süßkartoffeln und Maiskölbchen darin kurz anbraten. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln zufügen, zum Schluss noch den Pak Choi. Das Currypulver und die Currypaste unterheben. Mit Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Das Curry noch 6 Min. köcheln lassen, dabei mit Salz, Kokosblütenzucker und Limettensaft abschmecken. Den fertig gegarten Wildreis dazu servieren.

Pro Portion: 494 kcal | 13 g E | 15 g F | 82 g KH





VEGGIE LEICHT

Käferbohnen-Schoko-Brownies

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.
zzgl. 25 Min. Backzeit

ZUTATEN für 25 Stück

- 500 g weich gekochte Käferbohnen (ersatzweise Kidneybohnen)
- 100 g zarte Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- Salz
- 5 EL Kakaopulver
- 100 ml Reisdrink
- Mark von 1 Vanilleschote
- 50 ml flüssiges Kokosöl
- 100 g Apfelmark
- 3 EL Apfelmix
- 50 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao)

- 50 g Walnusskerne
- 1 EL Chiasamen

AUSSERDEM

- Mixer
- Pürierstab
- Rechteckige Backform (etwa 20 x 30 cm)

ZUBEREITUNG

1 Die Käferbohnen in reichlich kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen, bis die abtropfende Flüssigkeit klar ist.

2 Die Haferflocken im Mixer fein zermahlen und in eine große Schüssel umfüllen. Käferbohnen, Backpulver, eine Prise Salz, Kakaopulver, Reisdrink, Vanillemark, flüssiges Kokosöl, Apfelmark und



Apfelmix dazugeben und alles mit einem Pürierstab gründlich durchmischen.

3 Die Zartbitterschokolade und die Walnusskerne fein hacken. Chiasamen mit 3 EL Wasser mischen und kurz aufquellen lassen. Diesen Mix zusammen mit der gehackten Schokolade und den Nüssen unter den Teig heben.

4 Backofen auf 180 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineinfüllen, glatt streichen und etwa 25 Min. backen. Brownies vor dem Anschneiden noch etwas auskühlen lassen.

Pro Stück: 87 kcal | 3 g E | 5 g F | 9 g KH



Buchtipp:

Mit den veganen Rezepten von Johann Lafer und den Übungen und Tipps von Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht können Sie mit Genuss Ihre Schmerzen besiegen und Arthrose heilen.
Gräfe und Unzer, 29,99 Euro



DAUER

15 Min.

ZZGL. 3-5 TAGE ZUM PRESSEN

Ideal zum Verschenken

Blumenkerzen

Echte Hingucker: Unsere Volontärin Lea Eckert zeigt, wie Sie mit ein paar getrockneten Blüten aus simplen Stumpenkerzen sommerlich-florale Unikate zaubern

MATERIAL

- Blumen und Blüten nach Wahl
- Küchenrolle
- Bücher
- 1 Teelicht und ein Feuerzeug
- Stumpenkerze(n)
- 1 Pinsel
- Etwas Schleifen- oder Paketband

ANLEITUNG

1 Blumen und Blüten nach Wahl für die Verzierung sammeln. Am besten eignen sich kleine, geöffnete und filigrane Pflänzchen. Für die Blumenpresse ein Blatt Küchenkrepp in der Mitte falten und die Blumen vorsichtig hineinlegen. Den zusammengefalteten Bogen nun in ein dickes Buch legen und mit weiteren Büchern beschweren. Je nach Größe

brauchen die Blüten und Blumen dann zwischen 3-5 Tagen, um zu trocknen und platt zu werden.

2 Sobald die Blumen getrocknet sind, beginnt das eigentlich DIY. Um die Blumen auf der Kerze zu befestigen, das Teelicht entzünden. Sobald sich das Wachs verflüssigt, dient es als Kleber.

3 Eine getrocknete Blume auf die Stumpenkerze geben und festhalten. Mit dem Pinsel etwas flüssiges Wachs vom Teelicht aufnehmen, schnell auf der Blüte verstreichen. Bei Bedarf wiederholt Wachs aufnehmen und über die Blume geben. Mit den restlichen Blüten ebenso verfahren. Mit einer Schleife verzieren – fertig!



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

KRÄUTERKERZE

Mindestens genauso hübsch werden die Kerzen, wenn Sie statt Blumen frische Küchenkräuter verwenden, die Sie wie beschrieben trocknen und pressen. Es eignen sich beispielsweise Minze, Koriander, krause Petersilie, Thymian oder auch Salbei.





Den Sommer konservieren

Beeren einmachen

*Aus frischen, saftigen Beeren zaubern wir jetzt köstliches
Kompott, Likör und Konfitüren – für sommerlich-süßen Genuss
das ganze Jahr über*

*Rezepte: **Henrieke Wölfl** | Fotos & Styling: **Kathrin Knoll***

**Brombeerlikör mit
Ingwer und Gin**
Rezept auf Seite 88





**Himbeer-Bananen-
Schichtkonfitüre**
Rezept auf Seite 88



**Eingelegte Stachel-
beeren in Vanillesirup**
Rezept auf Seite 88



VEGGIE

Brombeerlikör mit Ingwer und Gin

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.
zzgl. 3 Wochen Ruhezeit

ZUTATEN für etwa 5 Flaschen à 500 ml

- 200 g Ingwer
- 450 g Zucker
- 1 kg Brombeeren
- 1,5 l Gin

ZUBEREITUNG

1 Ingwer gut waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zucker in einen Topf geben, mit 200 ml Wasser aufkochen lassen. Zugedeckt für etwa 8–10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Brombeeren verlesen, ggf. waschen und gut trocken tupfen. Ingwersud abseihen. Sud mit dem Gin und den Brombeeren mischen. In ein steriles, verschließbares Gefäß geben und 3 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen. Dabei zwischendurch schütteln.

3 Den Likör durch ein Sieb abgießen, in sterile, verschließbare Flaschen füllen. Kühl und dunkel lagern.

Pro Flasche: 1258 kcal | 3 g E | 2 g F | 113 g KH

TIPP: Servieren Sie den Likör als Longdrink mit Eis und gut gekühltem Prosecco.



VEGGIE

Himbeer-Bananen-Schichtkonfitüre

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.
zzgl. etwa 30 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für etwa 6 Gläser à 300 ml

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 kg Bananen
- 1 TL Zimtpulver
- 700 g Gelierzucker 2:1
- 800 g Himbeeren

ZUBEREITUNG

1 Zitrone heiß waschen. 1 TL Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Bananen schälen und mit dem Zitronensaft, 100 ml Wasser sowie dem Zimtpulver fein pürieren.

2 Bananenpüree mit 350 g Gelierzucker in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen lassen. 4 Min. sprudelnd kochen lassen, dann in sterile Schraubgläser füllen. Vollständig abkühlen lassen.

3 Inzwischen die Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mit dem Zitronenabrieb sowie übrigem Gelierzucker in einen Topf geben. Aufkochen lassen und 4 Min. sprudelnd kochen lassen, dabei gut rühren. Auf die abgekühlte Bananenkonfitüre in die Gläser füllen und sofort fest verschließen. Vollständig abkühlen lassen, dann kühl und dunkel lagern.

Pro Glas: 637 kcal | 3 g E | 1 g F | 154 g KH



VEGGIE

SCHNELL

Eingelegte Stachelbeeren in Vanillesirup

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für etwa 4 Gläser à 500 ml

- 2 Vanilleschoten
- 400 g Zucker
- 1,2 kg Stachelbeeren

ZUBEREITUNG

1 Vanilleschoten der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Zucker mit 600 ml Wasser, Vanillemark und -schote aufkochen lassen. Etwa 5 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen Stachelbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. In den Sirup geben und noch mal alles zusammen aufkochen lassen. Die Vanilleschoten entfernen und in sterile Schraubgläser füllen. Fest verschließen und kühl sowie dunkel lagern.

Pro Glas: 539 kcal | 3 g E | 1 g F | 131 g KH





GENUSS-TIPP:

Servieren Sie das Kompott
z.B. mit zwei Kugeln Vanilleeis. Für
eine cremigere Note übergießen Sie
eine Portion des Kompotts mit etwas
Eierlikör – einfach himmlisch!

VEGGIE

Eingemachtes Schwarzwälder Kirschkompott

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min. zzgl.
20 Min. Ruhezeit + etwa 30 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für etwa 4 Gläser à 350 ml

- 1,2 kg Sauerkirschen
- 300 g Gelierzucker 3:1
- 50 ml Kirschwasser
- 200 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1 Kirschen waschen, Stiel entfernen
und entsteinen. Gelierzucker und
Kirschen in einen Topf geben, mischen
und 20 Min. ziehen lassen.

2 Topf auf den Herd stellen, 400 ml
Wasser zugießen. Alles aufkochen
lassen und 8–10 Min. köcheln lassen.
Dann vom Herd nehmen, Kirschwasser
unterrühren und alles abkühlen lassen.

3 Inzwischen Schokolade grob ha-
cken. Unter das abgekühlte Kompott
rühren, in sterile Gläser füllen und fest
verschließen.

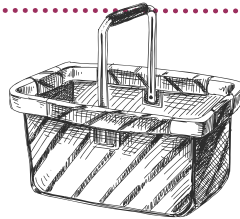
4 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor-
heizen. Gläser auf ein tiefes Backblech
stellen und so viel Wasser angießen, dass
die Gläser 2 cm tief im Wasser stehen. In
den heißen Ofen geben und 20–25 Min.
darin einkochen. Vorsichtig herausneh-
men und vollständig abkühlen lassen.

Pro Glas: 735 kcal | 7 g E | 17 g F | 132 g KH

❧ Kaffeeeklatsch ❧

Wir servieren Ihnen neue Produkte für Genießer, Deko-Tipps für ein gemütliches Zuhause, spannende kulinarische Geschichten, tolle Reise-Tipps und vieles mehr!

Neu im Supermarkt



Fürs Grillfest

Ein Muss auf der nächsten Grillparty ist die Burgersauce von Papa Joes's: Fruchtig-frisch und herrlich pikant mit Tomaten, Weißkohl, Zwiebeln, Senfsaat und eingelegten Gurken. Ca. 1,30 Euro



Einfach nussig

Die erste Erdnussbutter von Zentis punktet mit vollem Nussgeschmack dank Erdnussanteil von 90%. Erhältlich als cremige und stückige Variante. Ca. 2,90 Euro



Süßes Extra

Nur für kurze Zeit gibt es drei limitierte Sommer-Konfitüren von Schwartau Extra. Unser Favorit: die Sorte „Himbeere & Blutorange“. Ca. 2,20 Euro



Wachmacher

„Barista“ ist der neue Premium-Kaffee von Lavazza und sorgt in zwei Varianten für Kaffeeegenuss wie in einer italienischen Caffè-Bar. Ca. 16 Euro



Buchtipps



Nachhaltig

Gegen die Lebensmittelverschwendung: 60 vegetarische Zero-Waste-Rezepte, bei denen alles von der Pflanze verwendet wird – von der Schale bis zum

Strunk. So geht nachhaltiges Kochen!
Christian Verlag, 24,99 Euro



Saisonal

Endlich ist wieder Einmachzeit: Dieses Buch liefert raffinierte süße und herzhaft-rezepte für Marmeladen, Chutneys und Cremes, dazu gibt es dekorative Etiketten

und Aufkleber zum Verzieren der Gläser.
EMF Verlag, 5 Euro

Die grüne Ecke



Mehrweg statt Plastik

Nachhaltig einzukaufen heißt auch, Einwegtüten zu vermeiden. Mit den waschbaren Obst- und Gemüsebeuteln „Aware“ von Gefu aus 100% Baumwolle reduzieren Sie Plastikmüll deutlich. 3er-Set ca. 13 Euro, gefu.com

Rundum bio

Vitaboni sorgt für Kaffeeegenuss aus der Nespresso-Maschine, der auch der Umwelt schmeckt: Statt aus Aluminium bestehen die Kapseln aus nachwachsenden, biologisch-abbaubaren Rohstoffen, die Kaffee-Blends sind frei von Aromastoffen. 10 Kapseln ca. 4,30 Euro, vitaboni.de



Ausgezeichnet

Das Magazin ÖKO-TEST hat Mineralwasser getestet: Das weltweite erste biozertifizierte Mineralwasser „BioKristall medium“ von Neumarkter Lammsbräu bekam die Gesamtnote „sehr gut“. biokristall.de



Wir sind wild auf Wild!

Wer Wild isst, genießt natürlich und nachhaltig. Deshalb erweitert der Onlineshop „Kaufnekuh“ sein Sortiment um ein Reh-Paket: Das enthält wie bei „Kaufnekuh“ üblich verschiedene Fleischzubereitungen, um eine ganzheitliche Verwertung des Fleisches nach dem Nose-to-Tail-Prinzip sicherzustellen. Kooperiert wird dafür mit dem Forstamt Schuenhagen in Mecklenburg-Vorpommern. Reh-Paket ca. 100 Euro, über kaufnekuh.de



Himmlisch gut

Viele von uns verbinden den Sommer mit saisonalen Früchten, die jetzt besonders gut schmecken. Genau diese Aromen fängt die traditionsreiche Lauenstein Confectionerie mit ihren handgemachten Fruchttrüffeln ein – und präsentiert Sommerlaune zum Naschen. Die Himbeer-Trüffel sehen toll aus und begeistern durch ein schönes Süße-Säure-Spiel. 190 g ca. 12 Euro, lauensteiner.de



Im Landhausstil

So schön kann Ordnung sein: Die handgewobenen Körbe „Ashcroft“ von Neptune sind aus nachhaltigen Materialien hergestellt und ideal, um liebgezwonnene Dinge zu verstauen und gleichzeitig hübsche Akzente im Wohnbereich, Arbeits- oder Badezimmer zu setzen. In verschiedenen Größen und Formen, ab 37 Euro, über neptune.com

Stimmungsvoll

Nichts geht über Sommerabende, an denen man bis in die Nacht mit seinen Lieben auf der Terrasse sitzt. Für Stimmung und Wärme sorgt dabei der Gartenkamin „FireBox“ von Eva Solo. Dank ihm können Sie den Sommer auch ganz einfach bis weit in den Herbst hinein verlängern und zu gemütlichen Abenden am Lagerfeuer einladen. Ca. 400 Euro, evasolo.com

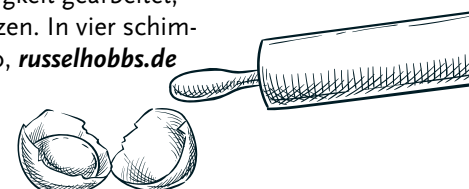
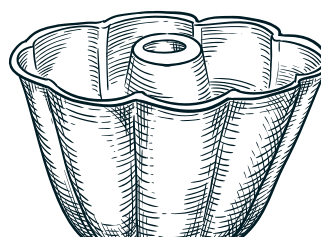
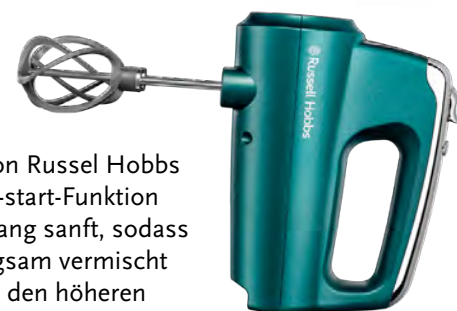


Liebe zum Detail

Ein echter Hingucker ist die verspielte Tafeldekoration-Kollektion „Roommates“ von Ambiente Europe. Mit ihrem romantischen Design wertet sie jede Kaffeetafel auf. Die Roommates (zu Deutsch „Mitbewohner“) findet man auf den zweiten Blick: kleine Kätzchen, süße Hundewelpen – es viel zu entdecken! Becher ca. 11 Euro, Kerze ab 4 Euro, ambiente.eu

Cleverer Küchenhelfer

Der Handmixer „Swirl“ von Russell Hobbs hat eine spezielle Slow-to-start-Funktion und beginnt den Mixvorgang sanft, sodass die Zutaten zunächst langsam vermischt werden. Erst dann wird in den höheren Stufen mit mehr Geschwindigkeit gearbeitet, das verhindert lästiges Spritzen. In vier schimmernden Farben, ca. 50 Euro, russellhobbs.de



Auf Pilgertour in Bayern

Immer mehr Menschen suchen Entschleunigung beim Pilgern. Gabriele Hoss-Reinhard weiß, dass man dafür nicht weit reisen muss: Sie leitet Touren durch den Pfaffenwinkel in Bayern



Weit und breit nichts als blühende Natur, Berge und endlose Wege – auf den Pilgertouren mit Gabriele Hoss-Reinhard in der bayerischen Region Pfaffenwinkel tankt man Kraft und Energie und lässt den hektischen Alltag einmal ganz weit hinter sich. „Hier bei uns im Pfaffenwinkel haben schon viele Menschen das Pilgern für sich entdeckt, um ihrem stressigen Alltag zu entfliehen“, erzählt die Pilgerbegleiterin, die diesen besonderen Beruf schon seit vielen Jahren ausübt.

Der Weg ist das Ziel

Früher hatte Pilgern meist einen religiösen Hintergrund. Heute dient es oft der Entschleunigung. Als erfahrene Pilgerin ist Gabriele Hoss-Reinhard selbst schon den weltbekannten Jakobsweg gewandert. Eine erfüllende Pilgerwanderung muss für sie aber nicht zwangsläufig Hunderte Kilometer fern der Heimat beginnen. Denn auch in Deutschland gibt es viele faszinierende Routen. „Im Pfaffenwinkel bin ich besonders gerne am Auerberg, am Hohen Peißenberg und an der Feuersteinschlucht unterwegs. Die Ausblicke und die Atmosphäre sind einzigartig, von einer ganz besonderen Magie. Da kann man einfach nicht anders, als die Zeit zu vergessen und zu entschleunigen“, erklärt Gaby, wie sie von den Pilgerwanderern liebevoll genannt wird, begeistert.

Eine Erfahrung für sich

Wie eine Wanderung mit ihr aussieht, bestimmen die Teilnehmer: „Ich kann den Pilgerern alles über die heimischen Wild- und Heilkräuter und Wissenswertes zur Region berichten. Ich kann aber auch schweigen und wir pilgern in Stille“, sagt sie. Für die leidenschaftliche Wanderin ist ihre „Mission Pilgern“ geglückt, wenn die Teilnehmer das Gefühl haben, dass ihnen die Auszeit gut getan hat. „Das ist das größte Lob für meine Arbeit“, sagt sie. Sie möchten auch einmal mit Gaby pilgern? Ein- und mehrtägige Touren sind buchbar über pfaffenwinkler-pilgerbegleiterinnen.de



Italienische Momente genießen

Mit unserem Magazin können Sie raffinierte mediterrane Gerichte schnell & einfach nachkochen!

3 Hefte
lesen, nur
2 bezahlen!

Ihr Probeabo für nur 11,90 €

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
So is(s)t Italien
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

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



ABO: SII19P

Gewusst wie!

Omas beste Haushaltstipps

Was hilft bei Schlieren beim Fensterputzen? Was mache ich mit saurer Milch? Wir haben die besten Haushaltstricks unserer Großmütter gesammelt. Alle absolut natürlich und nachhaltig!



1

Putzen mit Spinat

Schütten Sie das Kochwasser vom Spinat nicht einfach weg. Putzen Sie lieber Ihre Edelstahltöpfe damit. Die im Spinat enthaltene Oxalsäure bringt die Töpfe wieder richtig zum Strahlen.



Abhilfe bei miefendem Müll

Wenn Sie den Mülleimer öffnen, kommt Ihnen eine Wolke unangenehmer Gerüche entgegen? Das muss nicht sein! Unser Tipp: Legen Sie den Boden des Müllsacks mit einer Handvoll Katzenstreu aus. Auch zusammengeknülltes Zeitungspapier saugt viel Feuchtigkeit auf und bindet schlechte Gerüche.

2

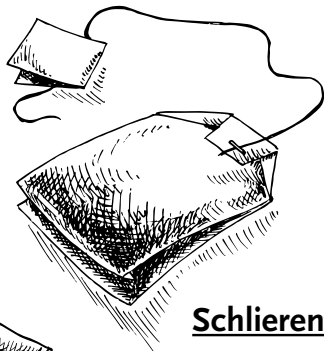


Klebeetiketten leicht entfernen

Gebrauchte Schraubgläser wie die von Marmeladen oder Gewürzgurken sind ideal für Ihre eigenen Vorräte. Um die alten Etiketten ohne Rückstände ablösen zu können, erhitzen Sie etwas Pflanzenöl in einem Topf.

Verteilen Sie das erwärmte Öl mit einem Pinsel auf dem Klebeetikett. Nach kurzer Wartezeit können Sie dieses ganz leicht vom Glas abziehen.

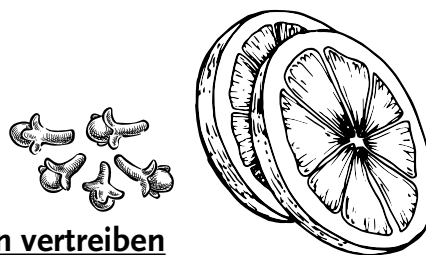
4



3

Schlierenfreies Fensterputzen

Um fiese Schlieren beim Fensterputzen zu vermeiden, geben Sie eine große Tasse schwarzen Tee und den Saft einer Zitrone mit in das Putzwasser.



Wespen vertreiben

Sie haben sich zum Essen in den Garten oder auf den Balkon gesetzt und schon sind Sie von Wespen umzingelt? Damit Sie nicht weiter gestört werden, legen Sie Zitronenscheiben auf den Tisch, die zusätzlich noch mit Nelken gespickt sind. Diese Kombination an Gerüchen mögen Wespen nämlich gar nicht.

5

6

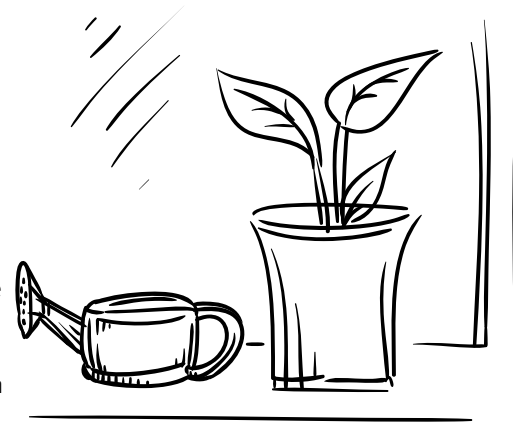
Eingemachtes länger haltbar machen

Wenn Sie für Ihren Vorrat Obst selbst einmachen möchten, können Sie mit einem kleinen Trick verhindern, dass Ihre Vorräte anfangen zu schimmeln: Übergießen Sie das kalte Einmachgut vorm Zuschrauben mit etwas Weinbrand oder Korn. Der Alkohol hält Schimmelpilze fern.

7

Wunderwaffe saure Milch

Saure Milch muss nicht unbedingt im Ausguss landen. Denn sie ist die perfekte Grundlage für ein würziges Salatdressing. Nur ein paar frische Kräuter, etwas Salz und Olivenöl dazu – fertig. Wenn Sie die Milch doch nicht zum Zubereiten von Speisen verwenden möchten, können Sie etwas von ihr auch in das Gießwasser für Ihre Zimmerpflanzen geben. Das Kalzium aus der Milch fördert das Wachstum der Pflanzen.



9

Obstschalen als Grillanzünder

Statt die Schalen von Orangen, Apfelsinen oder Zitronen wegzuschmeißen, können Sie diese auf der Heizung trocknen lassen und als natürlichen Grillanzünder verwenden. Die enthaltenen ätherischen Öle und die Terpene sorgen für besondere, natürliche Feuerkraft.



8

Kann man versalzene Suppe noch retten?

Einmal nicht aufgepasst und schon ist mehr Salz in der Suppe gelandet als eigentlich vorgesehen. Rühren Sie am besten 2 EL Kartoffelpüreepulver unter die Suppe. Das Pulver neutralisiert das Salz und sorgt so wieder für ein Würzgleichgewicht.



Natürlicher Backofenreiniger

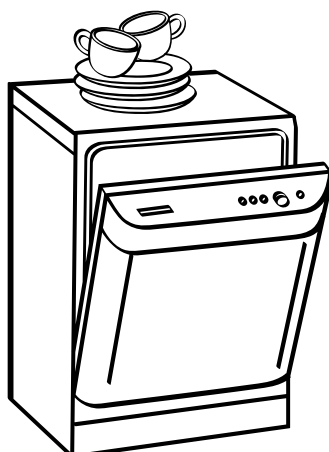
Statt eines Backofensprays können Sie den Ofen auch mit dem Würzklassiker der Küche schlechthin reinigen: Salz! Wischen Sie den Ofen mit einem feuchten Lappen aus und streuen Sie Salz auf die betroffenen Stellen. Dann auf 50 °C erhitzen und den Backofen so lange laufen lassen, bis das Salz braun wird. Wenn der Ofen abgekühlt ist, können Sie das Salz mitsamt dem Schmutz einfach herauswischen.

10

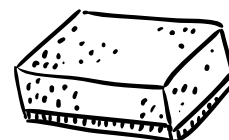
11

Für mehr Sauberkeit

Auch der Geschirrspüler braucht ab und zu eine kleine Grundreinigung. Statt eines chemischen Reinigers können Sie hier auf zwei Haushaltszutaten zurückgreifen. Geben Sie 3 EL Zitronensäure in das Pulverfach und 4–5 EL Natron in die Spülmaschine selbst. Das Ganze mit einem kurzen Programm bei hoher Temperatur durchlaufen lassen. Am besten wiederholen Sie diesen Vorgang alle zwei Monate.



12



Küchenschwämme wieder keimfrei

Statt den benutzten Spülschwamm zu entsorgen, geben Sie ihm lieber noch eine zweite Chance. Einfach mit in die Spülmaschine geben und ihn bei einem heißen Spülprogramm (Temperatur sollte ungefähr 75 °C sein) durchspülen. Keimfrei und somit fast wie neu ist der Schwamm so wieder einsatzbereit.



Mitmachen
& tolle Preise
gewinnen!

Genuss- Rätsel

Gewinnen Sie 1 x 2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. ¾-Pension

Das 5-Sterne Hotel Quelle Nature Spa Resort im idyllischen Gsieser Tal in Südtirol (hotel-quelle.com) gehört zu den Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol (belvita.it) und bietet Ihnen exklusiven Wellnessgenuss auf 3.500 m² mit 7 Pools, 10 Saunen und einem großen Wellnессgarten. Freuen Sie sich zudem auf Alm-, Gipfel- und Sonnenaufgangswanderungen, neue Bike & Hike-Touren mit Mountainbike- und E-Bike sowie vielen abwechslungsreichen Sportaktivitäten. Abgerundet wird der Wohlfühlurlaub mit kulinarischen Köstlichkeiten der prämierten Gourmetküche.

Versuchen Sie Ihr Glück und gewinnen Sie eine Reise für 2 Personen (2 ÜN inkl. ¾-Pension) im Gsieser Tal in Südtirol im Gesamtwert von 500 Euro.

einfache Holzhütte	EDV-Anwender	alte Weizenart	Heilige der kathol. Kirche	wuselig, unruhig	Hauptstadt von Nepal	Spott-schrift	unnach-sichtig
eingedickter Saft			Sammlung berühmter Zitate	gestorben	Geschehenes (ad ... legen)	dazu, obendrein	Inhaltslosigkeit
dt. Vorsilbe			abweisen-der Ausruf		österreich. Fluss in Tirol		
				Edelkastanie			
Rundbogen auf zwei Pfeilern	Kurzform von Assistent	Pkw, Wagen, Fahrzeug	österreich. Grenzort nördlich von Wien		Ackergerät		
				alt-römische Quellnympe	Schlimmes	europ. Währungskürzel	griech. Kunstgöttin
Hartwurst	Ritter der Artusrunde	Ein-geweide					
Platz-deckchen		lang-läufige Waffen	indischer geistlicher Lehrer			volkstümliche ital. Gaststätte	Festessen
				aus-gedeht, mächtig			
osteuropäische Pastete	gleicher Meinung	Erdfarbe, -braun	Baum, Erle	flüssige Speise	herb, trocken (Sekt)		
					Sprache des Internets	untere Jura-schicht	
Zeichenbedarf	Mainzer Karnevals-ruf			Kopf-schutz für Motorrad-fahrer			
				lat.: Vaterland			
sehr große Menge	Kräusel-stoff			Laut der Katze			
Greifvogel, Aasfresser				behördliche Ver-fügung			

© RateFLUX 2019-249-004

Gewinnspiel

Sie haben zwei Möglichkeiten zur Teilnahme am LandGenuss-Gewinnspiel. Reichen Sie dafür das Lösungswort bis zum Einsendeschluss am 28.08.2020 ein.

Schnell & einfach online teilnehmen!

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

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

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

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

Name | Vorname

Geburtsdatum

Straße | Hausnummer | Postfach

Postleitzahl | Ort

Land

Telefon

E-Mail

X

Datum | Unterschrift

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden

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

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

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

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



33% SPAREN
3 Ausgaben für Sie nur
9,90 €

Gleich bestellen:

☎ 0711 / 72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Abo: LG12ONM

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkmedia.de)

Stellvertretende Chefredakteurin

Nicole Benke

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)

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

Fotografen dieser Ausgabe

Frauke Antholz, Tina Bumann, Anna Gieseler,
Kathrin Knoll, Ira Leoni, Alexandra Panella,

Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Nele Witt

Titel-Schriftzug

Pressedesign Nikola Wachsmuth

Schlusslektorat

Dr. Tanja Lindauer

Abonnementbetreuung

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

Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

Mediaberatung

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de),
Tel. +49 (0) 2241 / 1774-14, Fax: +49 (0) 2241 / 1774-20

Sascha Eilers (s.eilers@falkmedia.de),
Tel.: +49 (0) 151 / 53 83 44 12

Anzeigendisposition

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

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2020 unter www.landgenuss-magazin.de

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.impress-media.de

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meißberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

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

Bezugsmöglichkeiten

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

Einzelpreis: 4,99 Euro

Jahresabonnement: 37,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto

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

Manuskripteinreichung

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

Urheberrecht

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

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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

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

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

VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von LandGenuss erscheint am 03.09.2020



Wir lieben Pilze!

Ob Steinpilze, Pfifferlinge oder Röhrlinge – wir servieren Ihnen
köstliche Wohlfühlgerichte für den Herbst mit den schmackhaften Wald- und
Wiesenliebungen. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei!



Jetzt wird's zünftig!

Auf diese Klassiker aus der Alpenküche
freuen wir uns ganz besonders: Genießen
Sie mit uns raffinierte Käsespätzle,
kross gebratene Fleischgerichte oder
himmlische Dessertideen – hier werden
Sie zum kulinarischen Gipfelstürmer!



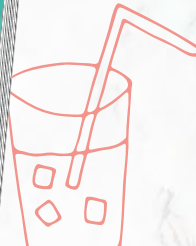
Kürbis vom Feinsten

Ein Herbst ohne Kürbis – ohne uns!
Für alle, die es deftig lieben, haben
wir neue Kürbisgerichte mit dem
besonderen Geschmackskick. So ha-
ben Sie den Butternuss- oder Hok-
kaidokürbis noch nie gegessen!

JETZT 2 AUSGABEN TESTEN IM *Probebezug*

ABO-ID: MZ19ONM

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



DEINE VORTEILE – AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

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



BESTELLUNG ONLINE

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

BESTELLUNG PER POST

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640
70523 Stuttgart



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.