

Die 25 besten Landrezepte

Jedes
Gericht max.
2,50 € pro
Person

*Gut und
günstig!*

25 Rezepte mit Geling-Garantie

- Neue Veggie-Ideen für alle
- Würziges mit Fleisch und Fisch
- Süßes für die ganze Familie

EXCLUSIV

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



3 Ausgaben
für Sie nur
9,90 €

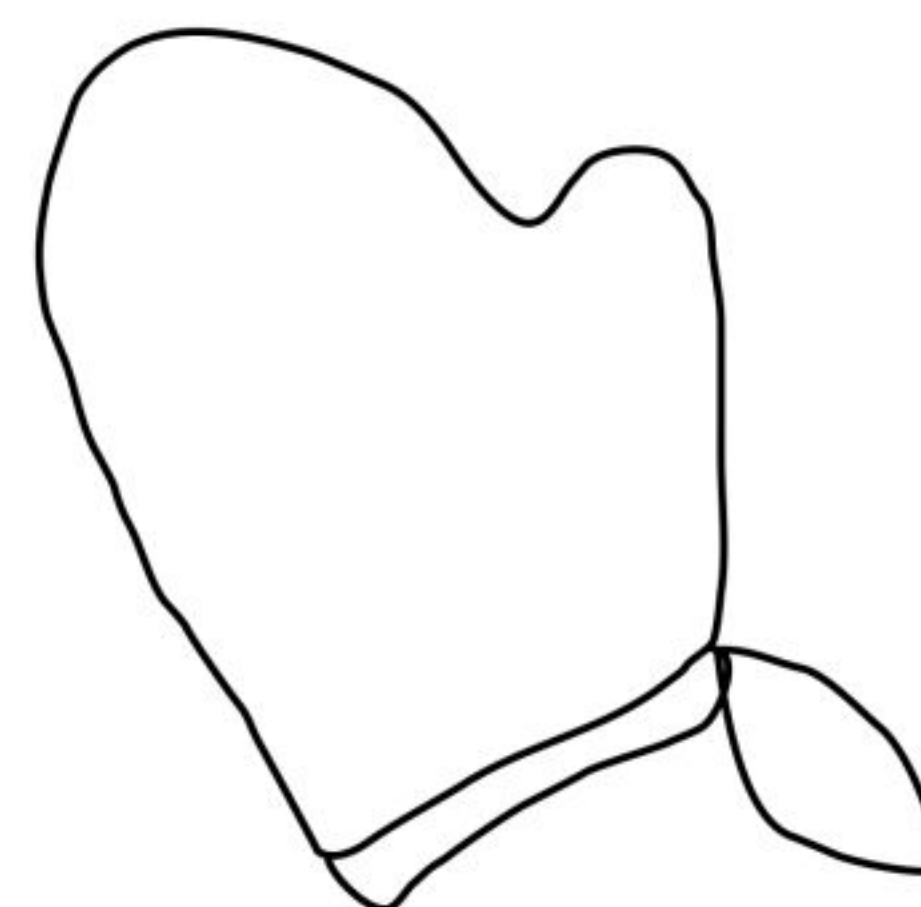
Gleich bestellen:

☎ 0711 / 72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Abo: LG12ONM

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

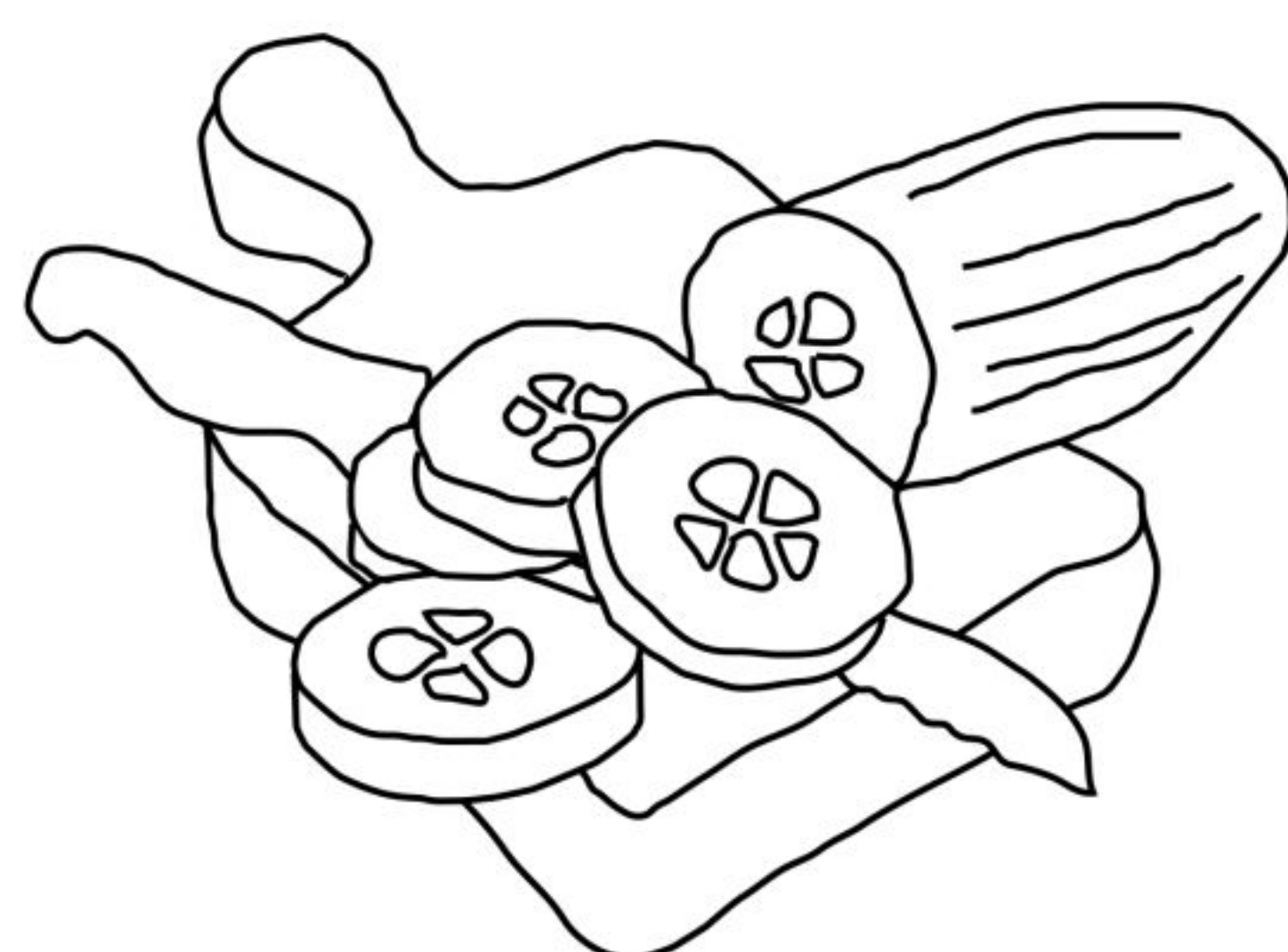


Gutes muss nicht immer teuer sein. Wer saisonal und vor allem auch regional einkauft, kann bares Geld sparen und muss trotzdem nicht auf Genuss verzichten. Gerade jetzt, wo die Marktstände prall gefüllt sind mit frischem Gemüse und Obst, ist das besonders leicht. Wir zeigen Ihnen, was Sie aus den besten Zutaten der Saison zaubern können und präsentieren 25 kreative Gerichte, die garantiert der ganzen Familie schmecken.

Der Clou: Pro Portion kosten die Zutaten für unsere Rezepte höchstens 2,50 Euro. Ein Essen für eine vierköpfige Familie schlägt also mit maximal zehn Euro zu Buche. Für jeden Geschmack ist bei unserer Rezeptauswahl etwas dabei: vegetarisch, mit Fleisch und mit Fisch. Auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten – mit süßen Hauptgerichten und köstlichen Desserts für einen krönenden Abschluss.

Lassen Sie es sich schmecken!

Ihr Team von



LandGenuss & Mein LandRezept

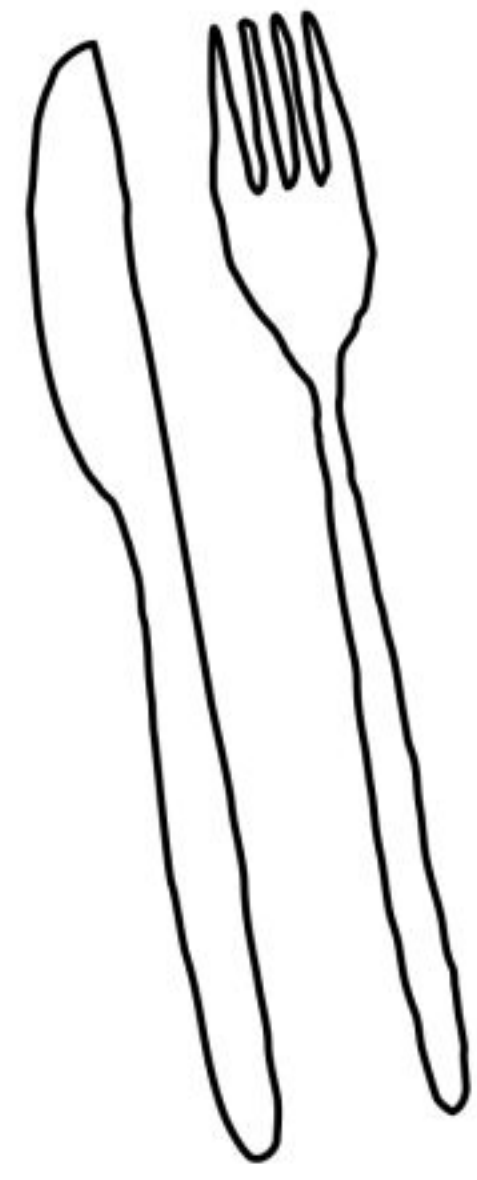
SO GUT, SO GESUND!

Ganz einfach leicht und lecker kochen: Diese Rezepte beweisen, wie gut eine gesunde Küche schmecken kann. Freuen Sie sich auf 25 köstliche Ideen mit Genuss- und Geling-Garantie! Jetzt lesen:

landgenuss-magazin.de/readly-exclusive



Inhalt



Genuss-Themen

8 Voller Geschmack: Würzige Rezepte mit Fleisch und Fisch

30 Gesund und preiswert: Vegetarische Gerichte zum Sattessen

52 Süße Küche für Genießer: Waffeln, Kaiserschmarren, Eierpfannkuchen und mehr

Ratgeber

6 Altes Wissen: Haushaltstipps für Sparsame



Süße Gerichte für Genießer **52**



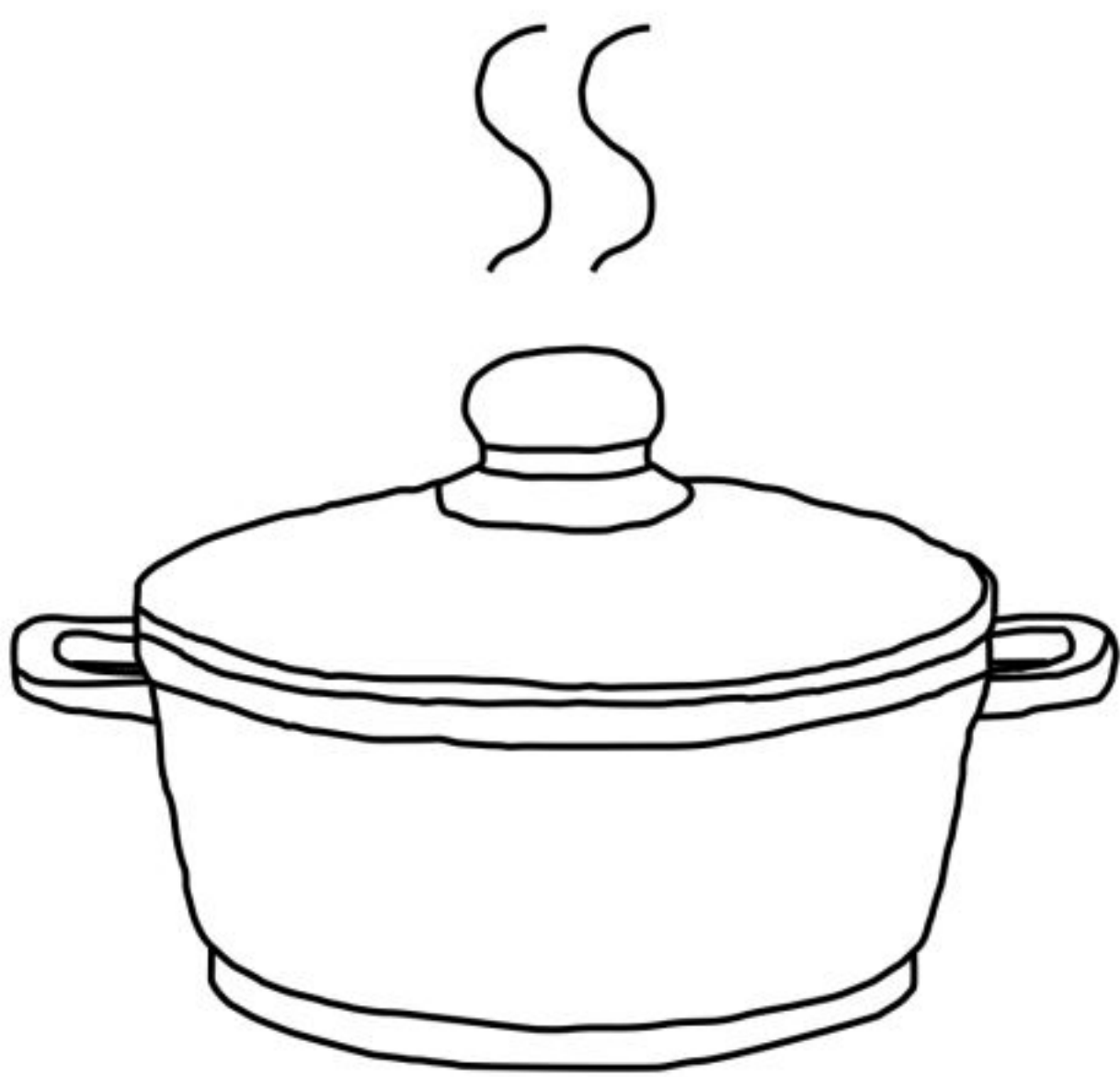
30 Gemüseglück: Preiswerte Veggie-Hits



8 Aromatisch und gut: Neue Ideen mit Fleisch und Fisch

Mai 2020

Rezepte dieser Ausgabe



S. 10 Nudel-Hackbällchen-Pfanne in Kräuter-Tomatensugo



S. 12 Gemüse-Hühner-Eintopf



S. 14 Paprika-Hack-Reistopf



S. 16 Möhren-Kartoffelpuffer mit Räucherforelle



S. 18 Kohlrabi-Kartoffelauflauf



S. 20 Maultaschen mit gebratenen Zwiebeln



S. 22 Steckrübengemüse mit Bratwurst



S. 24 Stremellachs mit Quetschkartoffeln



S. 26 Zucchini-Spaghetti mit Speck



S. 28 Bunte Zucchini-Hackpfanne



S. 32 Bratkartoffel-Gemüsepfanne



S. 34 Süßkartoffel-Auflauf mit Brokkoli



S. 36 Gurken-Melonen-Salat



S. 38 Knoblauch-Chili-Nudeln



S. 40 Porreesuppe mit Mascarpone



S. 42 Lauwarmer Avocado-Paprikasalat



S. 44 Pasta-Risotto mit Birne und Walnüssen



S. 46 Polenta mit Paprika und Champignons



S. 48 Tomatenkuchen mit Porree und Thymian



S. 50 Spaghetti mit Soja-Bolognese



S. 54 Schupfnudeln mit Beerenkompott



S. 56 Apfel-Kaiserschmarren-Auflauf



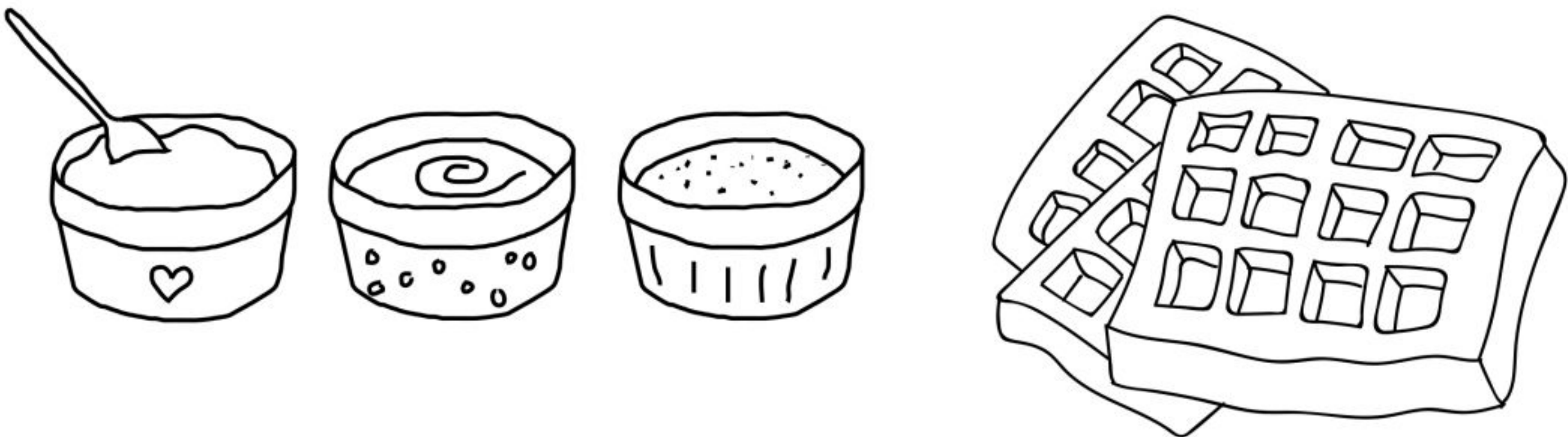
S. 58 Buttermilchwaffeln mit Aprikosen



S. 60 Eierpfannkuchen mit Heidelbeersauce



S. 62 Karamellisierte Grießbrei mit Kirschen

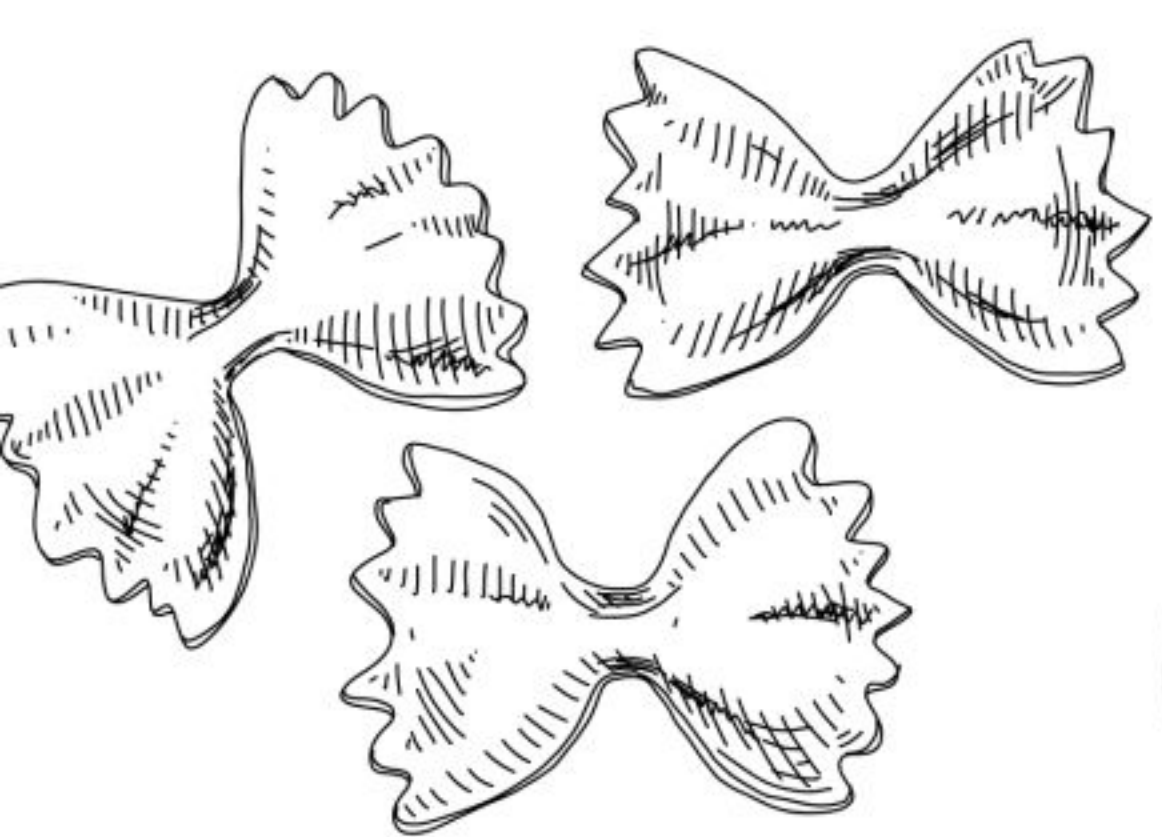


Fotos: siehe Rezeptseiten | Illustrationen: falkmedia

Gewusst wie!

Omas beste Haushaltstipps

Wir zeigen Ihnen, wie Sie nicht nur beim Einkaufen Geld sparen können, sondern durch günstige natürliche Putzmittel auch Chemikalien im Haushalt reduzieren



1

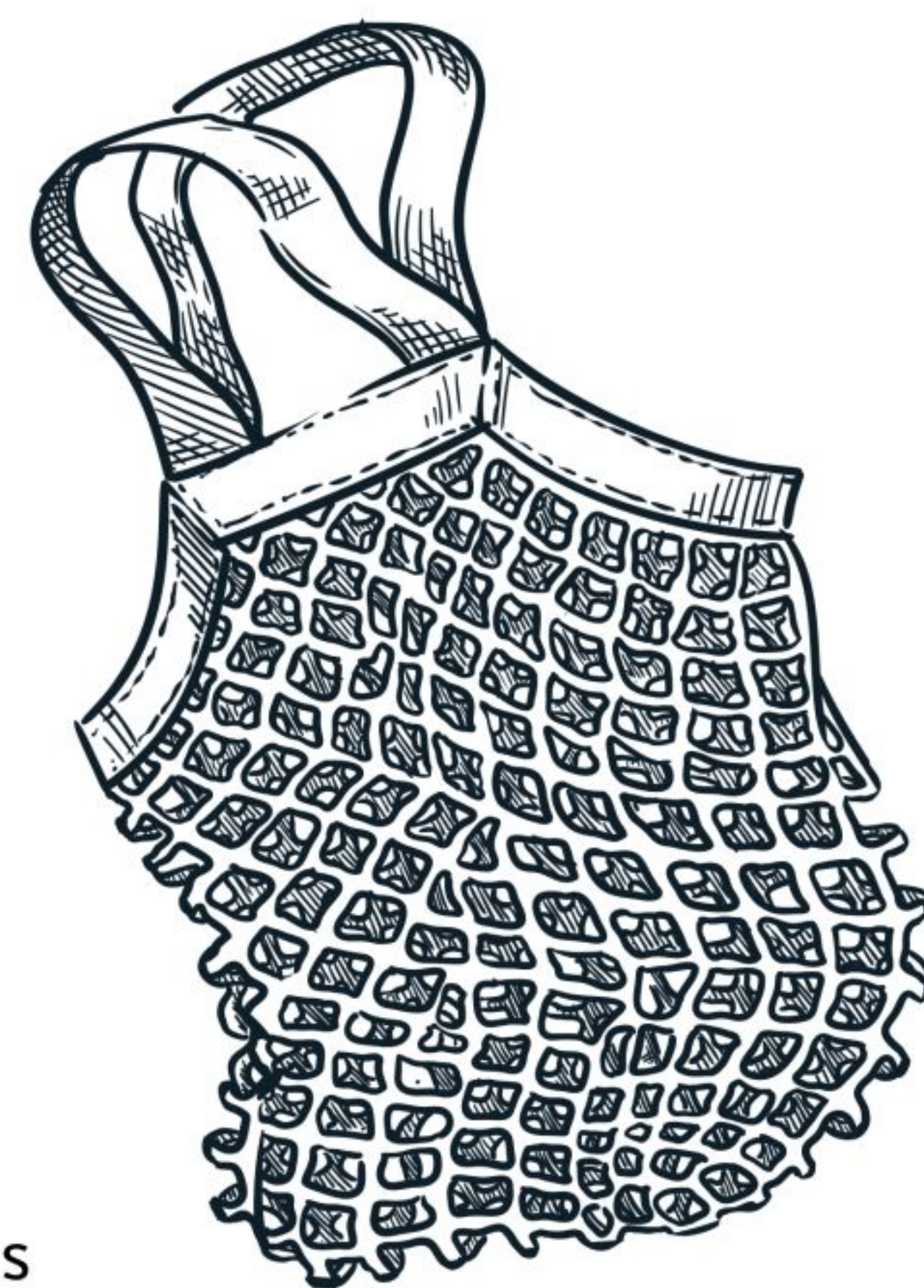
Sattmacher gut kombiniert

Kartoffeln, Reis und Nudeln lassen sich nicht nur vielseitig zubereiten, sie sind auch sehr günstig. In Kombination mit frischem regionalem Gemüse lassen sich so leicht gesunde Gerichte für die ganze Familie kochen.

2

Mit Plan in den Supermarkt

Schreiben Sie vor dem Einkauf immer einen Einkaufszettel – das beugt unnötigen Spontankäufen vor. Gehen Sie außerdem niemals hungrig in den Supermarkt, sonst landen schnell Dinge im Einkaufswagen, die Sie eigentlich gar nicht brauchen.

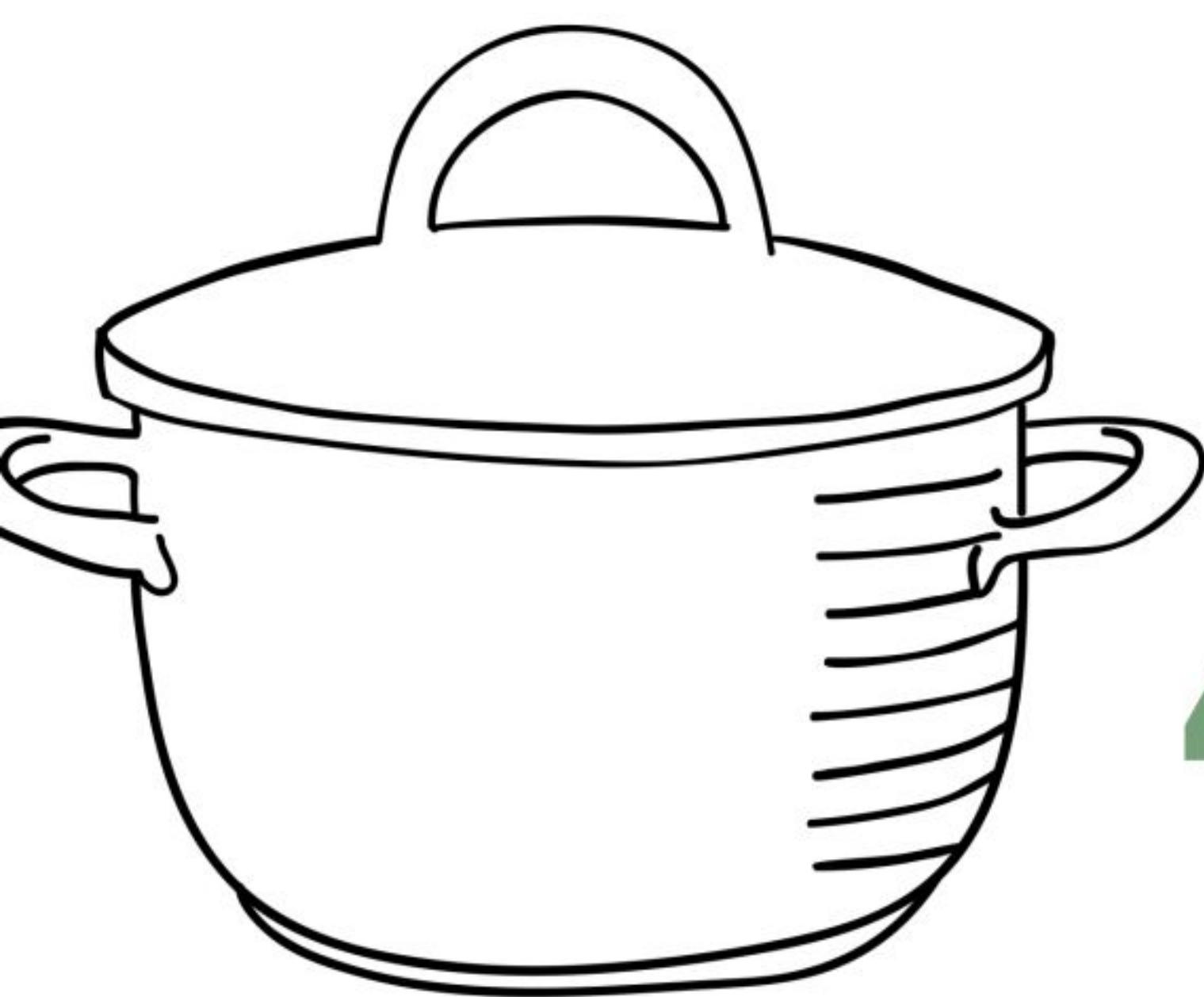


3

5

Die Größe ist entscheidend

Kleine, abgepackte Portionen sind meist vergleichsweise teuer. Deshalb sollten Sie nach Möglichkeit zu Großverpackungen greifen. Bei Nudeln, Reis oder Mehl macht das besonders viel Sinn, da diese Produkte bei richtiger Lagerung lange haltbar sind.



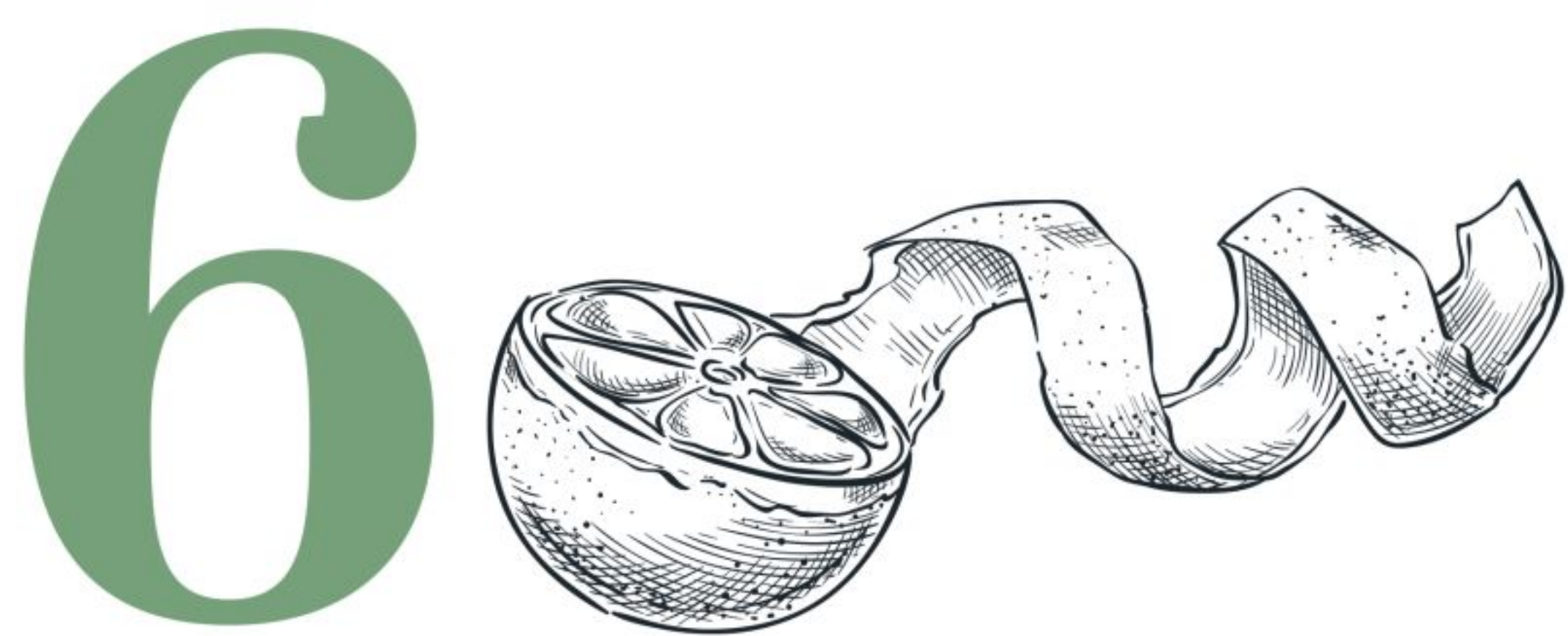
4

Kein teures Putzmittel

Angebranntes in Emailletöpfen können Sie ganz leicht entfernen: Füllen Sie den Topf mit Wasser auf, geben Sie 1 TL Soda und 2 TL Chlor dazu und lassen Sie die Mischung 1 Std. kochen. Danach gründlich nachspülen.

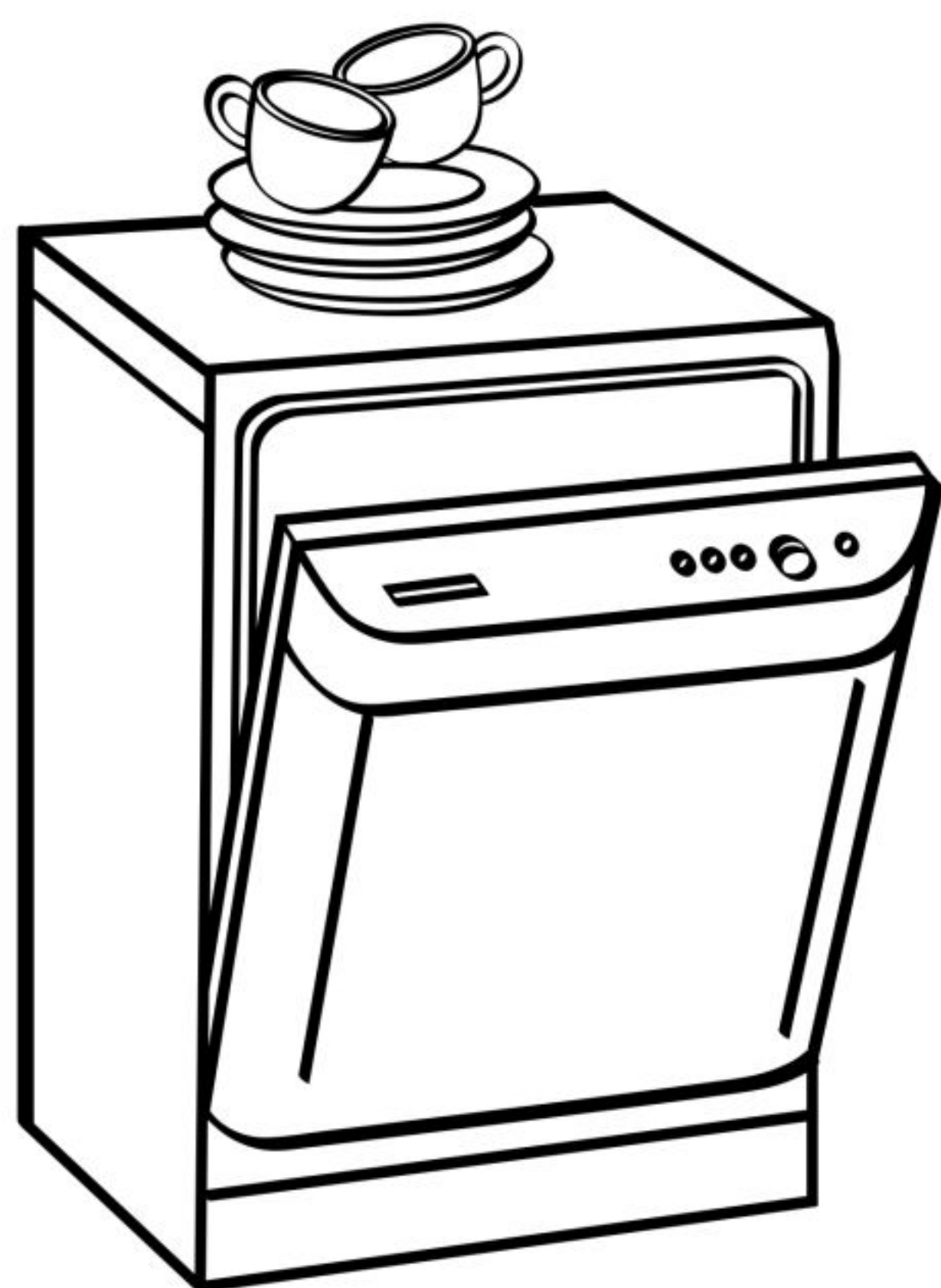
Keine Chemie bei Fruchtfliegen

Für eine natürliche Fruchtfliegenfalle mischen Sie 1 TL gemahlenen, schwarzen Pfeffer mit 2 TL Zuckersirup und streichen das Ganze auf ein Löschpapier. Befeuchten Sie dieses mit Wasser und legen es auf einen Teller.



6 Obstschalen als Grillanzünder

Statt die Schalen von Orangen, Apfelsinen oder Zitronen wegzuschmeißen, trocknen Sie sie und nutzen sie sie als natürlichen Grillanzünder. Die enthaltenen ätherischen Öle und die Terpene sorgen für besonders starke Feuerkraft.

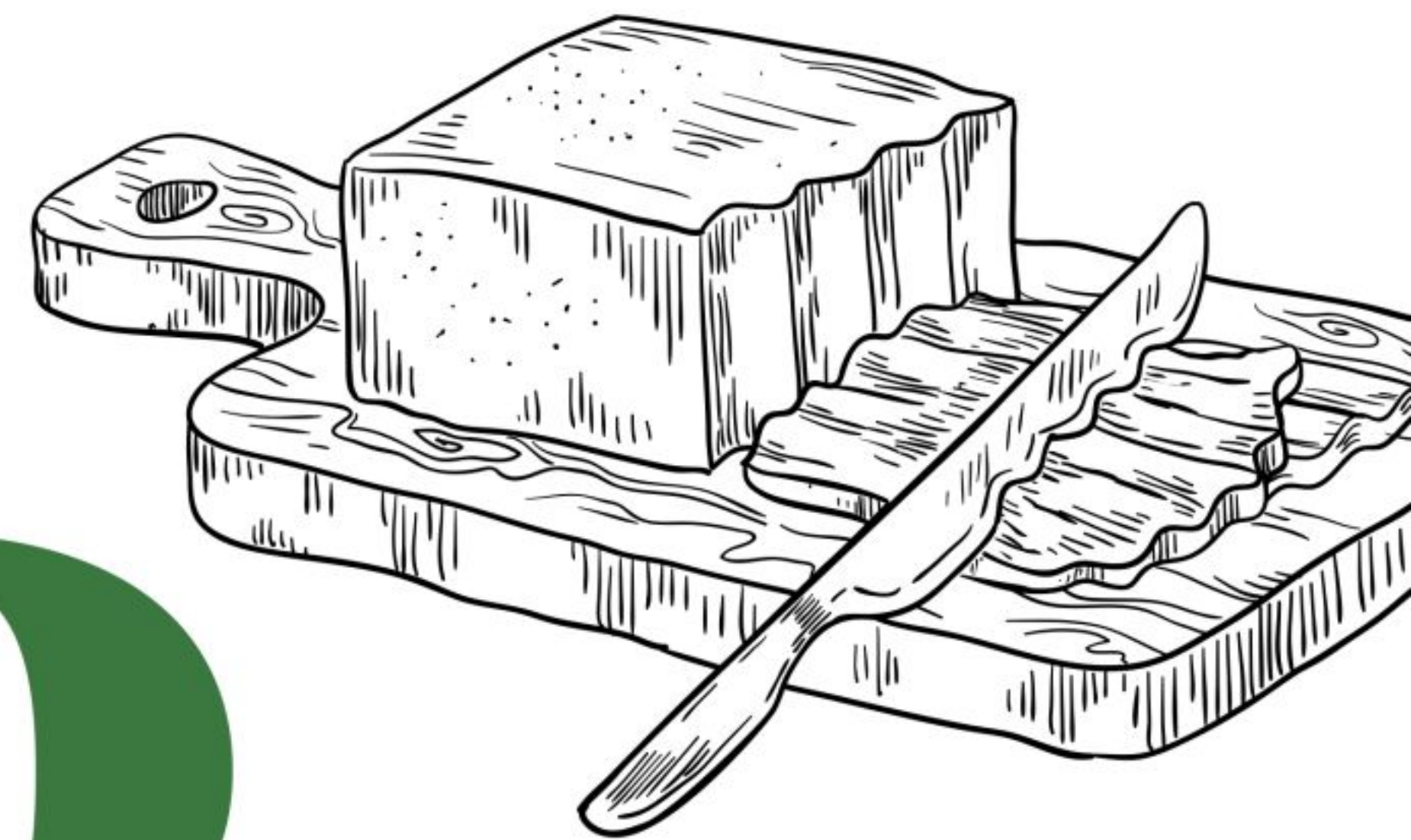


7 Natürlicher Backofenreiniger

Statt eines Backofensprays können Sie Ihren Ofen auch mit Salz reinigen. Wischen Sie den Backofen 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.

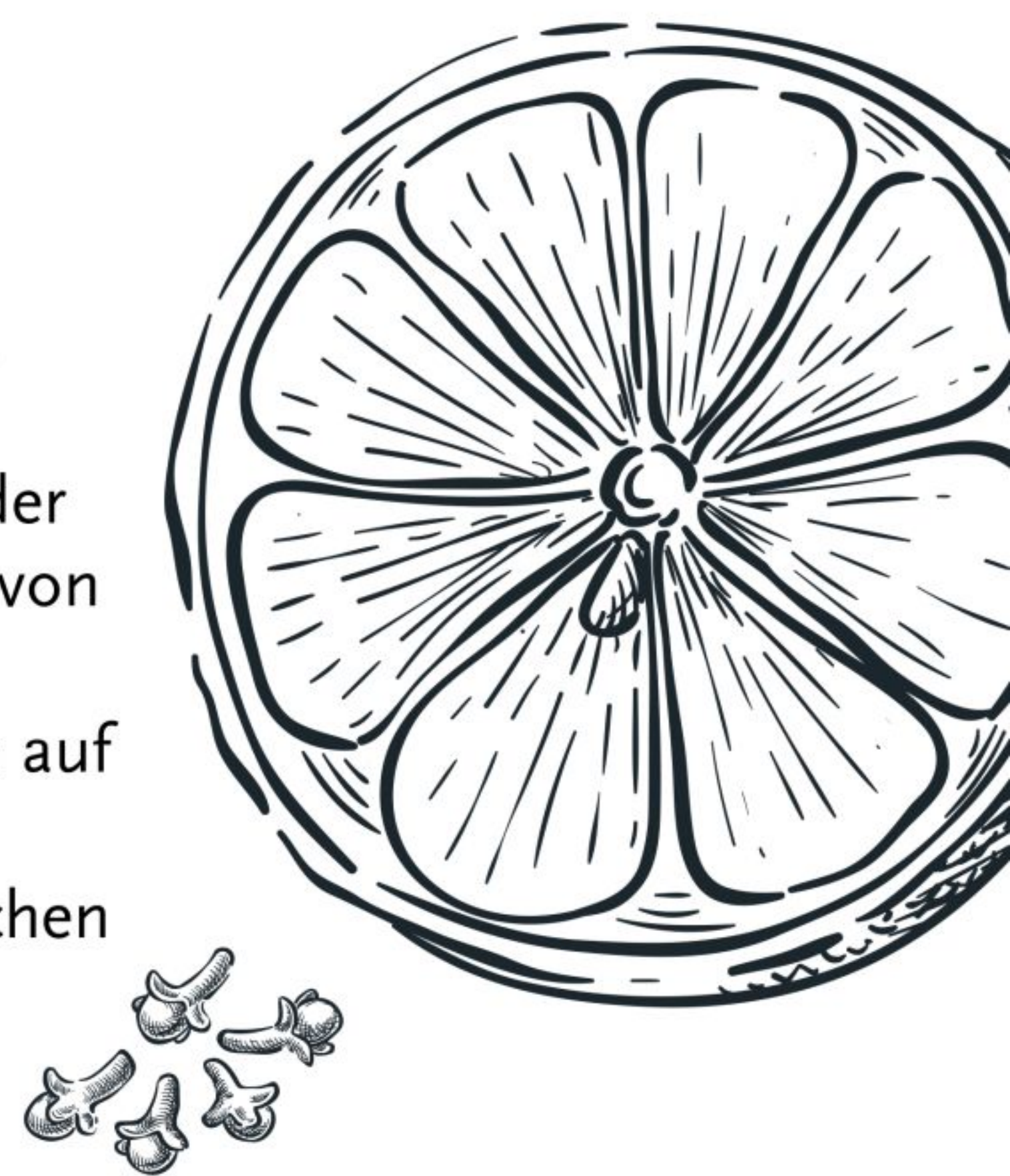
8 Fleckenmittel adé!

Bei Grasflecken hilft es, wenn Sie diese zuerst mit etwas Butter einreiben und danach den Fleck mit Seife und kochendem Wasser herauswaschen. Bei frischen Fruchtsaftflecken kann Zitronensaft und die Nachbehandlung mit heißem Wasser helfen. Schweißflecken aus bunter Kleidung entfernen Sie am besten mit etwas Essigwasser.



9 Das gefällt Wespen gar nicht!

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.

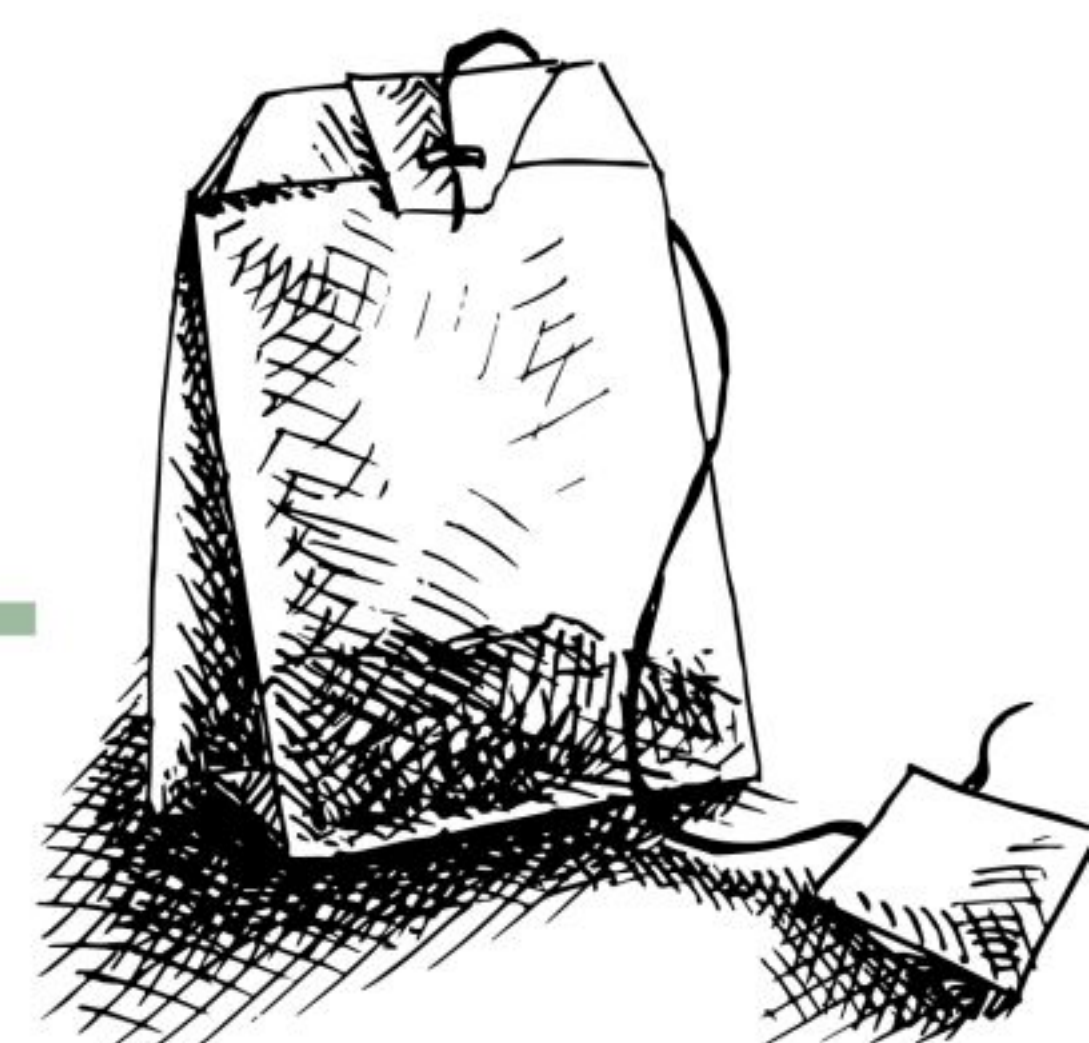


10 Eine wohltuende Gesichtsmaske

Um Ihr Gesicht zu pflegen, müssen Sie nicht auf teure Kosmetik zurückgreifen. Aus 2 TL Kaffeesatz, 2 EL Olivenöl und 2 EL Honig können Sie eine tolle Gesichtsmaske anrühren. Diese Mischung auf Gesicht und Hals auftragen (Augenpartie aussparen) und 10–12 Min. einwirken lassen. Mit lauwarmen Wasser abwaschen.

11 Schlierenfreies Fensterputzen

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





Rezeptübersicht

- Nudel-Hackbällchen-Pfanne in Kräuter-Tomatensugo •
 - Gemüse-Hühner-Eintopf •
 - Paprika-Hack-Reistopf •
- Möhren-Kartoffelpuffer mit Räucherforelle •
 - Kohlrabi-Kartoffelauflauf •
- Maultaschen mit gebratenen Zwiebeln •
 - Steckrübengemüse mit Bratwurst •
- Stremellachs mit Quetschkartoffeln und Gurkensalat •
- Zucchini-Spaghetti mit Speck und Parmesan-Zitronen-Soße •
- Bunte Zucchini-Hack-Pfanne mit gerösteten Pellkartoffeln •



Einfach würzig

Köstliches mit Fleisch und Fisch



Nudel-Hackbällchen-Pfanne in Kräuter-Tomatensugo



ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- Etwa 5 EL Semmelbrösel
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 EL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 3 EL Essig
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- 400 g Fusilli
- 8 EL grob geraspelter Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Das Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, der Hälfte der Kräuter sowie der Hälfte des Knoblauchs in einer Schüssel vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Aus der Masse kleine, etwa walnussgroße Bällchen formen und diese bei großer Hitze in einer großen Pfanne in Öl anbraten, bis sie rundherum Farbe angenommen haben. Sie müssen noch nicht gar sein. Aus der Pfanne nehmen.

3 In derselben Pfanne die Zwiebeln und den restlichen Knoblauch im Bratfett anbraten. Zucker und restliche Kräuter dazugeben und mitbraten, bis der Zucker leicht karamellisiert ist. Alles mit Essig ablöschen, dann die geschälten Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen. Die Hackfleischbällchen dazugeben und den Tomatensugo nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und zu den Hackbällchen in den Sugo in der Pfanne geben. Pasta und Hackbällchen nach Belieben auf Teller verteilen oder in der Pfanne servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern und Parmesan bestreuen.



Gemüse-Hühner-Eintopf



ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz und Pfeffer
- 600 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 Kartoffeln
- 150 g Porree
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 l Gemüsebrühe
- 130 g Muschelnudeln

ZUBEREITUNG

1 Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Dann rundherum salzen und pfeffern. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen. Möhren in Scheiben, Sellerie und Kartoffeln in Stücke schneiden. Porree putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Porree und Hähnchenfleisch mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen. 5–8 Min. vor Ende der Garzeit die Muschel-Nudeln zugeben und mitgaren.

3 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Petersilie anrichten, dann servieren.



Paprika-Hack-Reistopf



ZUTATEN für 4 Personen

- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Hackfleisch
- 1 TL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 2 rote Paprikaschoten
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Msp. Kurkumapulver
- 2 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 g Reis

ZUBEREITUNG

- 1** Petersilie waschen, trocken Schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebeln sowie den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krümelig anbraten. Den Knoblauch, die Zwiebeln sowie das Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles mit 150 ml Wasser ablöschen.
- 3** Paprikaschoten putzen, vom Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Paprika, Gewürze, die Hälfte der Petersilie sowie Reis in die Pfanne geben und geschlossen 20 Min. garen.
- 4** Thymianstiele und Rosmarinzweige entfernen. Den Parika-Hack-Reistopf auf vier Tellern anrichten. Mit der restlichen Petersilie garniert servieren.



Möhren-Kartoffelpuffer mit Räucherforelle



ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 600 g Möhren
- 600 g Kartoffeln
- 3 Eier
- 80 g Weizenmehl Type 405
- Salz und Pfeffer
- 4–6 EL Rapsöl
- 2 EL Meerrettich (Glas)
- 300 g Schmand
- 200 g geräucherte Forellenfilets

ZUBEREITUNG

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

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

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

GENUSS-TIPP:

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



Kohlrabi-Kartoffelaufbau



ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 350 g Kohlrabi
- 600 g Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g saure Sahne
- 150 g Gouda
- Etwas glatte Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel dazugeben und kurz mitdünsten.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform einfetten. Die Hälfte der Hackfleisch-Zwiebel-Mischung in der Auflaufform verteilen. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Über das Hackfleisch in die Form schichten. Restliches Hackfleisch darüber verteilen.

3 Butter in einer Pfanne erhitzen, Mehl dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und saurer Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und über das Hackfleisch geben.

4 Käse auf dem Auflauf verteilen und im heißen Ofen 40 Min. backen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und hacken. Auflauf mit Petersilie garnieren.



Maultaschen mit gebratenen Zwiebeln



ZUTATEN für 4–6 Personen

- 12 Maultaschen aus dem Kühlregal (z. B. mit Kalb- oder Rindfleisch gefüllt)
- 3 Zwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 4–5 EL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Die Maultaschen ca. 6–8 Min. in ausreichend gesalzenem Wasser garen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Schnittlauch gründlich waschen, gut trocken schütteln und in sehr feine Röllchen schneiden.

2 Butter in einer großen beschichteten Pfanne langsam schmelzen und die Zwiebelringe darin goldgelb braten. Nicht verbrennen lassen. Dann die Maultaschen hineingeben und kurz mitbraten. Eventuell noch etwas Butter hinzufügen.

3 Die Maultaschen salzen und pfeffern. Mit den Zwiebeln und den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

GENUSS-TIPP:

Ziehen Sie für dünne Zwiebelringe die geschälte Zwiebel einfach über einen Gemüsehobel.



Steckrübengemüse mit Bratwurst



ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g Steckrübe
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL getrockneter Majoran
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- Salz und Pfeffer
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 4 Bratwürste
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

1 Steckrübe putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Steckrübe darin andünsten, Majoran zugeben und kurz anbraten. Das Gemüse mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 10 Min. dünsten.

2 Äpfel schälen, putzen, vierteln und ebenfalls in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zu der Steckrübe in die Pfanne geben und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Abgedeckt weitere 5–10 Min. dünsten.

3 Inzwischen das restliche Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Bratwürste darin rundherum goldbraun braten. Das Gemüse nach der Garzeit mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Bratwurst servieren.



Stremellachs mit Quetschkartoffeln und Gurkensalat



ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Gurken
- 1 Bund Dill
- 4 EL Essig
- 5 EL Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 125 g geriebener Emmentaler
- 2 EL Butter
- 250 g Stremellachs

ZUBEREITUNG

- 1** Kartoffeln gut waschen und je nach Größe 20–25 Min. in etwas kochendem Wasser garen. Inzwischen Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Gurken waschen und in dünne Scheiben hobeln. Dill waschen und trocken tupfen. Die feinen Spitzen abzapfen.
- 2** Essig, Öl, Zucker und etwas Salz sowie Pfeffer verquirlen. Mit der Zwiebel, den Gurken und der Hälfte des Dills vermengen, bis zum Servieren durchziehen lassen.
- 3** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen. Dann nebeneinander auf das Backblech geben und mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken. Mit etwas geriebenem Käse und Butter in Flöckchen belegen und im heißen Ofen etwa 10 Min. goldbraun überbacken.
- 4** Den Lachs in Stücke zerteilen. Die Quetschkartoffeln mit etwas Pfeffer würzen und mit Lachs sowie dem Gurkensalat anrichten. Mit übrigem Dill garnieren und servieren.

GENUSS-TIPP:

Dazu passt ein schneller Dip aus 200 g Schmand und 1–2 TL Senf. Einfach beides miteinander verrühren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!



Zucchini-Spaghetti mit Speck und Parmesan-Zitronen-Soße



ZUTATEN für 4 Personen

- 2 rote Paprikaschoten
- 400 g Spaghetti
- Salz
- 600 g dünne Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100 g Frühstücksspeck (in dünnen Scheiben)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 75 g Parmesan
- 3 Eier
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen 20–25 Min. rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

2 Inzwischen Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Die Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und mit einem Sparschäler in lange Streifen hobeln oder mit einem Messer in sehr dünne Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Speck in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen, andrücken und fein hacken.

3 Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und grob hacken. Parmesan fein reiben und mit den Eiern verquirlen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Paprika aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken. 5–10 Min. ruhen lassen, dann die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig auslassen. Knoblauch und Zucchini zugeben und 3–4 Min. mitdünsten. Die Spaghetti abgießen, tropfnass zurück in den Topf geben und die Parmesan-Ei-Mischung darübergießen. Alles zügig vermengen, die Zucchini-Speck-Mischung zugeben. Unterheben und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Paprika sowie der Petersilie anrichten und servieren.

GENUSS-TIPP:

Frieren Sie den Speck vor der Verwendung etwa 30 Min. an, dann lässt er sich leichter schneiden.



Bunte Zucchini-Hack-Pfanne mit gerösteten Pellkartoffeln



ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- 3 Zucchini (grün und gelb gemischt)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprikaschote
- 8 EL Rapsöl
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 100 ml Rotwein
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Basilikum

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln gut waschen und in kochendem Wasser 10–15 Min. garen. Inzwischen Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei hoher Hitze goldbraun und krümelig braten. Dann Tomatenmark einrühren, mit beiden Paprikapulversorten bestäuben und alles kurz weiterbraten. Rotwein in die Pfanne gießen, Tomaten ebenfalls zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und 10–12 Min. bei geringer Hitze einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Inzwischen 2 EL Öl in einer 2. Pfanne erhitzen. Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben und darin 6–8 Min. anbraten, dabei zwischendurch gelegentlich umrühren. Schließlich zur Hackmasse geben und alles gut vermengen.

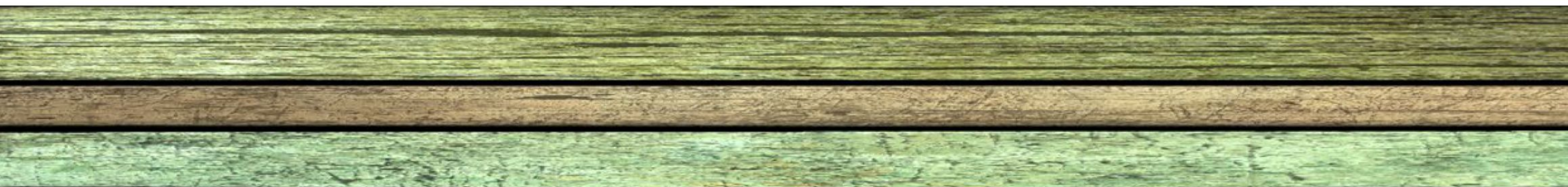
4 Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und grob hacken. Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Zucchini-Hack-Pfanne anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren.





Rezeptübersicht

- Bratkartoffel-Gemüsepfanne mit Spiegelei •
- Süßkartoffel-Auflauf mit Brokkoli und Bulgur •
- Gurken-Melonen-Salat mit Ziegenkäse •
- Knoblauch-Chilli-Nudeln •
- Porreesuppe mit Mascarpone •
- Lauwarmer Avocado-Paprikasalat mit Ziegenkäse •
- Pasta-Risotto mit Birne und Walnüssen •
- Polenta mit Paprika und Champignons •
- Tomatenkuchen mit Porree und Thymian •
- Spaghetti mit Soja-Bolognese •



Wir lieben Gemüse!

Vegetarisches für jeden Tag



Bratkartoffel-Gemüsepfanne mit Spiegelei



ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g gegarte Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 300 g grüne Bohnen
- Salz
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 rote Zwiebeln
- 30 g Butterschmalz
- 4 Eier
- Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1 Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser etwa 8 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

2 20 g Butterschmalz und etwas Salz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin in 10 Min. rundherum goldbraun braten. Bohnen, Paprika und Zwiebeln zugeben und weitere 4–5 Min. braten.

3 Inzwischen in einer weiteren Pfanne das übrige Butterschmalz erhitzen, in wenigen Min. 4 Spiegelei darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Spiegeleiern und dem Schnittlauch anrichten.



Süßkartoffelaufbau mit Brokkoli und Bulgur

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Süßkartoffeln
- 300 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 475 ml Gemüsebrühe
- 250 g Bulgur
- 250 g Frischkäse
- 60 g geriebener Edamer oder Gouda
- 2 Stiele glatte Petersilie



ZUBEREITUNG

1 Süßkartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in etwa 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Stiel großzügig schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 100 ml Brühe angießen, Gemüse bei milder Hitze in 7–10 Min. zugedeckt bissfest dünsten. In eine Auflaufform füllen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Inzwischen 375 ml Brühe aufkochen und den Bulgur darin in etwa 10 Min. garen. Zum Abkühlen in eine Schale füllen.

4 Frischkäse, Edamer sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben und miteinander vermischen. Die Masse auf das Gemüse in die Form streichen. Im heißen Ofen etwa 20 Min. gratinieren. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob zupfen. Auf den Auflauf streuen.



Gurken-Melonensalat mit Ziegenkäse



ZUTATEN für 4 Personen

- ½ Wassermelone
- ½ Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Stiel Thymian
- 200 g Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNG

1 Melone schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, die Kerne dabei entfernen. Die Gurke waschen, halbieren, mithilfe eines Teelöffels entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen.

2 Melonen- und Gurkenwürfel sowie Radieschenscheiben auf Tellern anrichten. Limettensaft, Honig und Olivenöl miteinander verrühren und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymianblättchen unterrühren, dann das Dressing über den Salat träufeln. Den Ziegenkäse leicht zerbröseln und auf dem Salat anrichten. Den Salat servieren.



Knoblauch-Chili-Nudeln



ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Bandnudeln
- Salz
- 6 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 80 ml Olivenöl
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili darin bei kleiner bis mittlerer Hitze in 1–2 Min. glasig dünsten. Beides sollte keine Farbe annehmen.

3 Die Bandnudeln abgießen, dabei etwa 50 ml Nudelwasser auffangen. Das Nudelwasser und die Petersilie in die Pfanne geben und alles kurz aufkochen. Die Nudeln ebenfalls dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



Porreecremesuppe mit Mascarpone



ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g Porree
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 200 g Mascarpone
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1** Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Porree putzen, gut waschen und das Weiße sowie Hellgrüne in Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- 2** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Porree darin andünsten. Kartoffeln dazugeben, die Gemüsebrühe dazugießen und alles aufkochen lassen. Die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen.
- 3** In der Zwischenzeit das Grün vom Porree waschen, trocken tupfen und in sehr feine Ringe schneiden. Mascarpone unter die Suppe rühren und alles fein pürieren. Die Suppe mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Porreeringen anrichten und sofort servieren.



Lauwarmer Avocado-Paprikasalat mit Ziegenkäse



ZUTATEN für 4 Personen

- 3 gelbe Paprikaschoten
- 2 mittelgroße Tomaten
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 Avocado
- 100 g Ziegenkäse
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1** Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, vom Strunk befreien, entkernen, in kleine Würfel schneiden, beiseitelegen.
- 2** 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikastücke bei mittlerer Hitze darin anbraten, den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Alles kräftig salzen, pfeffern und mit Essig ablöschen. Das restliche Olivenöl ebenfalls zugeben.
- 3** Das Paprikagemüse samt Sud in eine Schüssel geben. Die Avocado halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.
- 4** Die Avocadospalten flach auf Teller legen. Das warme Paprikagemüse und die Tomatenwürfel darauf verteilen. Den Ziegenkäse grob darüber zerbröckeln. Den Salat mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.



Pasta-Risotto mit Birne und Walnüssen



ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Thymian
- 2 saftige Birnen (z. B. Condo)
- 2 EL Olivenöl
- 500 g reisförmige Nudeln (z. B. Risoni)
- 200 ml Weißwein
- Ca. 700 ml heiße Gemüsebrühe
- 80 g Walnusskerne
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen. Die Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Nudeln einrieseln lassen, den Wein angießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen.

2 Nach und nach heiße Brühe angießen, sobald die Flüssigkeit fast verkocht ist, damit die Nudeln nicht am Topfboden haften bleiben. So fortfahren, bis die Nudeln fast gar sind und das Pasta-Risotto eine cremige Konsistenz bekommt.

3 Inzwischen die Nüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Das Risotto zwischendurch probieren. Wenn die Nudeln fast bissfest sind, die Birnenwürfel und die Blättchen von 2 Thymianstielen dazugeben.

4 Kurz vor dem Servieren Parmesan und Nüsse unter das Pasta-Risotto heben und dieses auf Teller verteilen. Mit dem restlichen Thymian garnieren und sofort servieren.



WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE:ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

Polenta mit Paprika und Champignons



ZUTATEN für 4 Personen

- 600 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 125 g Polenta
- 400 g Champignons
- Je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Milch mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Knoblauch schälen, mit dem Messerrücken andrücken und mit den Lorbeerblättern in den Topf geben. Die Polenta unter Rühren zugeben und bei großer Hitze 1 Min. kräftig aufkochen. Den Herd herunterschalten und die Polenta bei kleiner Hitze zugedeckt quellen lassen.

2 Champignons putzen und vierteln. Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in schmale, lange Streifen schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln.

3 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Paprika darin scharf anbraten, Champignons und Zwiebel zugeben und anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Knoblauch und Lorbeerblätter aus der Polenta entfernen, den Parmesan unterrühren. Die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gebratene Gemüse auf der Polenta anrichten und alles mit dem restlichen Olivenöl beträufelt servieren.



Tomatenkuchen mit Porree und Thymian



ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Stiele Thymian
- 150 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 140 g kalte Butter
- 1 Ei
- 400 g farblich gemischte Kirschtomaten
- ½ Stange Porree
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Thymian waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Etwa $\frac{3}{4}$ davon fein hacken. Beide Mehlsorten mit 1 TL Salz und gehacktem Thymian mischen. Die Butter in Stückchen schneiden. Ei und Butterstückchen zur Mehlmischung geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kalt stellen.

2 Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in breite Scheiben schneiden. Den Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 12 × 25 cm) ausrollen und auf das vorbereitete Backblech legen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit den Tomatenscheiben belegen. Dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Porreeringe und einige Thymianblättchen daraufstreuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teigrand nach innen einschlagen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Min. goldbraun backen. Mit restlichem Thymian garniert servieren.

GENUSS-TIPP:

Anstelle des Olivenöls können Sie auch 1–2 EL Pesto auf den Mürbeteig streichen.



Spaghetti mit Soja-Bolognese



ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 75 g Knollensellerie
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 270 g Sojagranulat
- 40 ml Rotwein
- 600 g stückige Tomaten (Dose)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 350 g Spaghetti
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre und Sellerie schälen und würfeln. Das Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebel und Knoblauch darin kurz anschwitzen. Die Möhre und Sellerie dazugeben und ebenfalls anschwitzen.

2 Das Tomatenmark und Sojagranulat in den Topf geben und 2 Min. mitdünsten. Mit dem Rotwein ablöschen. Gestückelte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben und 20 Min. einkochen lassen. Eventuell nach 10 Min. ein bisschen Brühe nachgießen.

3 Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Salz dazugeben und Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest kochen. Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Spaghetti servieren.





Rezeptübersicht

- Schupfnudeln mit Beerenkompott •
- Apfel-Kaiserschmarren-Auflauf mit Zimt •
- Buttermilchwaffeln mit Aprikosen-Sahne •
- Eierpfannkuchen mit Heidelbeersosse •
- Karamellisierte Grießbrei mit heißen Kirschen •

Für Naschkatzen

Süßes zum Genießen

Schupfnudeln mit Beerenkompott



ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
- 60 g Zucker
- 2–3 EL Butter
- 1 EL Rapsöl
- 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- ½ Vanilleschote
- 200 g Sahne
- 30 g gemahlene Mohnsaat
- 1 TL Stärke

ZUBEREITUNG

- 1** Beeren ggf. waschen, vorsichtig trocken tupfen und putzen. In mundgerechte Stücke zupfen. Mit 40 g Zucker mischen und in einen Topf geben. 10 Min. Saft ziehen lassen.
- 2** Inzwischen 1 EL Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.
- 3** In der Zwischenzeit Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Sahne mit übrigem Zucker und Vanillemark steif schlagen.
- 4** Beeren aufkochen und zugedeckt für 3–5 Min. köcheln lassen. Stärke mit wenig Wasser anrühren. Zu den Beeren geben und damit binden. Übrige Butter und Mohn zu den Schupfnudeln geben und kurz mitrösten. Mit Kompott und Sahne anrichten und servieren.

GENUSS-TIPP:

Das Kompott können Sie je nach Geschmack und Belieben variieren, zu den Schupfnudeln passen auch Rhabarber- oder Pflaumenkompott. Wer mag, serviert statt der Sahne Vanillesoße dazu.



Apfel-Kaiserschmarren-Auflauf mit Zimt



ZUTATEN für 4 Personen

- 5 Eier
- 1 Prise Salz
- 50 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 200 g Weizenmehl Type 405
- 40 g Butter
- 3 Äpfel
- 40 g Joghurt
- ½ TL Zimtpulver

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 Eier trennen und Eiweiß mit Salz steif schlagen, 30 g Zucker einrieseln lassen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Eigelb verquirlen und mit Milch, Mehl und dem Vanillemark vermengen. Anschließend den Eischnee unterheben.

2 20 g Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben. Von beiden Seiten kurz anbacken, in der Pfanne weitere 15–20 Min. im Backofen backen. Mit einem Pfannenwender in Stücke zerteilen und in einer Pfanne in der übrigen Butter rundherum goldbraun backen.

3 Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in breite Spalten schneiden. Abwechselnd mit dem Kaiserschmarren hintereinander in eine Pfanne schichten. Übrige Eier mit Joghurt und restlichem Zucker verquirlen. Alles über Äpfel und Kaiserschmarren gießen. Mit Zimt bestäuben und etwa 30 Min. im Ofen backen. Auf Teller verteilen und servieren.



Buttermilchwaffeln mit Aprikosen-Sahne



ZUTATEN für 12 Stück

- 1 Vanilleschote
- 125 g Butter zzgl. etwas zum Fetten des Waffeleisens
- 125 g Zucker
- 4 Eier
- 250 g Weizenmehl Type 405
- 1 Prise Salz
- 15 g Stärke
- 1 Pck. Backpulver
- 250 ml Buttermilch
- 4 Aprikosenhälften (Dose)
- 300 g Sahne

ZUBEREITUNG

1 Mark aus der Vanilleschote herauslösen, davon eine Hälfte mit Butter und Zucker verschlagen, die andere Hälfte später für die Creme verwenden. Eier einzeln unter die Butter rühren. Mehl, Salz, Stärke und Backpulver vermischen und über die Masse sieben. Buttermilch zugeben, zu einem glattem Teig verrühren.

2 Aprikosen in Spalten schneiden. Sahne mit übrigem Vanillemark steif schlagen, die Aprikosen untermischen. Im gefetteten Waffeleisen 12 Waffeln backen, mit Aprikosen-Sahne servieren.



GESUNDHEITS-TIPP:

Leicht säuerlich und herrlich erfrischend – so kommt der Abnehmdrink Buttermilch daher. Buttermilch ist nahezu fettfrei und viel kalorienärmer als normale Milch – außerdem trägt sie zu einer gesunden Darmflora bei. Darüber hinaus enthält Buttermilch viel Kalzium, das die Knochen stärkt und so etwa Osteoporose vorbeugen kann.





Eierpfannkuchen mit Heidelbeersöße



ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g Heidelbeeren zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- ½ Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 1–2 EL Zitronensaft
- 400 g Weizenmehl Type 405
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 6 Eier
- 450 ml Milch
- 150 ml Mineralwasser
- Butterschmalz zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

1 Die Heidelbeeren verlesen, ggf. vorsichtig waschen und trocken tupfen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Heidelbeeren mit dem Vanillemark, Zucker und Zitronensaft fein pürieren. Zusammen mit der Vanilleschote in einen Topf geben und 10 Min. bei milder Hitze und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

2 Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Eier, Milch und Mineralwasser zugeben und alles zu einem glatten Teig rühren.

3 Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und Pfannkuchen portionsweise darin ausbacken. Fertige Pfannkuchen mit der Heidelbeersöße und einigen frischen Heidelbeeren servieren.

GENUSS-TIPP:

Anstatt Heidelbeeren können Sie natürlich auch andere Früchte der Saison verarbeiten, zum Beispiel Erdbeeren oder Himbeeren.



Karamellisierte Grießbrei mit heißen Kirschen



ZUTATEN für 4 Personen

- 1 unbehandelte Orange
- 1 l Milch
- 1 Prise Salz
- 75 g Zucker
- 125 g Weichweizengrieß
- 350 g Sauerkirschen (Glas)
- 30 g Stärke
- 80 g brauner Zucker

ZUBEREITUNG

1 Orange heiß waschen. Schale fein abreiben, den Saft anschließend auspressen. Milch, Salz, 50 g Zucker und Orangenschale in einen Topf geben und vorsichtig aufkochen lassen. Grieß unter ständigem Rühren einstreuen. Kurz aufkochen lassen, dann etwa 5 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen die Kirschen abgießen, dabei den Saft auffangen. 5 EL Saft mit der Stärke glatt rühren. Übrigen Saft mit restlichem Zucker aufkochen. Stärke-Mischung zugießen und leicht köcheln lassen, bis der Saft andickt. Den Topf vom Herd nehmen und die Kirschen einrühren.

3 Orangensaft in den Grießbrei rühren. In 4 feuerfeste Schälchen füllen, mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner flambieren. Alternativ unter dem heißen Backofengrill karamellisieren lassen. Mit dem Kirschkompott anrichten und servieren.



GESUNDHEITS-TIPP:

Ein Ernährungsmythos besagt, dass brauner Zucker gesünder als weißer Raffinadezucker ist. Das stimmt allerdings nicht. Beide Zuckersorten werden aus der gleichen Zuckerrübe bzw. dem gleichen Zuckerrohr gewonnen und haben einen nahezu identischen Gehalt an Kalorien und Kohlenhydraten. Brauner Zucker ist lediglich eine Art Vorstufe von weißem Zucker, weil er noch nicht so viele Stufen der Aufreinigung durchlaufen hat und somit Sirupreste an ihm „kleben“. Weitere Unterschiede: Brauner Zucker schmeckt etwas malzig und verdirbt aufgrund eines leicht höheren Wassergehaltes etwas schneller.





Spannende Rezepte

für das ganze Jahr



IM PRAKTISCHEN
KOMPAKTFORMAT

JETZT BESTELLEN

@ www.falkemedia-shop.de

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



Impressum

LandGenuss und Mein LandRezept sind Publikationen aus dem Hause falkemedia

Verlag

falkemedia 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 | info@meinlandrezept.de

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkemedia.de)

Stellvertretende Chefredakteurinnen

Nicole Benke, Hanna Kirstein

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de | redaktion@meinlandrezept.de)

Lea Eckert, Eric Kluge, Henrieke Wölfl

Fotografinnen und Fotografen dieser Ausgabe

Frauke Antholz, Tina Baumann, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Ira Leoni,
Alexandra Panella, Désirée Peikert

Gestaltung

Marleen Osbahr, Cindy Stender

Titel-Schriftzug LandGenuss

Pressdesign Nikola Wachsmuth

Abonnementbetreuung

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

Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

Mediaberatung

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

Anzeigendisposition

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

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2020

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meißberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

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

Einzelpreis Print-Ausgabe LandGenuss: 4,99 Euro

Jahresabonnement Print-Ausgaben LandGenuss: 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.

Einzelpreis Print-Ausgabe Mein LandRezept: 4,99 Euro

Jahresabonnement Print-Ausgaben Mein LandRezept: 29,40 Euro

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@falkemedia.de),
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen:
mein ZauberTopf, So is(s)t Italien, NaturApotheke,
Mac Life, DigitalPHOTO, BÜCHERmagazin und KIELerLEBEN

© falkemedia, 2020 | www.falkemedia.de
LandGenuss ISSN 2192-2756 | Mein LandRezept ISSN 2198-0160



falkemedia

Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



Genießen
Sie 35%
Preisvorteil
frei Haus

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



Bestellen Sie jetzt:

☎ 0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



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

Abo-ID: LR14ONM



Genusslektüre

Jede Ausgabe von LandGenuss und ^{Mein}LandRezept auch hier bei Readly lesen!



landgenuss-magazin.de/
readly



meinlandrezept.de/
readly



UNSER TIPP FÜR SIE:

Lust auf noch mehr Genuss? Auch die aktuellen Ausgaben der Magazine „mein ZauberTopf“ und „So isst Italien“ finden Sie bei Readly!

