



NUR 3,99 Euro

RATGEBER: Erholsamer Schlaf

mein ZauberTopf - SPEZIAL
D 3,99 € | A 4,50 € | CH 6,50 CHF

GESUND BLEIBEN

TROTZ CORONA

REZEPTE UND TIPPS FÜR IHR WOHLBEFINDEN



20 GENIALE VITAMIN-KICKS
Für starke Abwehrkräfte



8 BROTE WIE VOM BÄCKER
Mit und ohne Hefe backen

39 EXPERTEN-TIPPS
So halten Sie sich jetzt fit

HEFE
EINFACH
SELBST
MACHEN!



So stärken Sie
**Körper, Geist
& Seele**

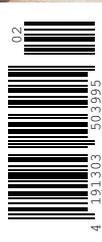
*Jetzt richtig
gut essen!*



Nur einmal clever einkaufen:

1 Woche frisch GENIESSSEN

PLUS: 3 Wochenpläne mit Frühstück, Mittag- & Abendessen



In Partnerschaft mit NaturApotheke



Damit schmeckt alles noch fam**Osa!**

Osa in der Möhrensuppe, Traudel zum Rinderbraten, Nane zu scharfem Essen
- entdecken Sie, wie vielfältig Klindworth Ihre Gerichte verfeinern kann - auch auf
www.klindworth-fruchtsaefte.de

Mehr
Rezeptideen
auf [klindworth-
fruchtsaefte.de](http://klindworth-fruchtsaefte.de)





Liebe Leserin, lieber Leser,

gutes Essen stärkt die Moral – das wussten schon die alten Seefahrer. Während des aktuellen Ausnahmezustands, in dem wir uns alle aufgrund des Corona-Virus befinden, ist es ein wenig wie auf hoher See: Wir sitzen alle im selben Boot, abgeschottet von der Zivilisation und müssen täglich viel Kreativität aufbringen, um mit einfachen Mitteln Abwechslung auf den Speiseplan zu bringen.

Nur ein rascher Einkauf pro Woche soll genügen, um sieben Tage abwechslungsreich zu essen? Lebensmittel wie Mehl und Hefe sind mancherorts knapp, Haltbares wie Kartoffeln, Nudeln und Reis warten zur Genüge in der Vorratskammer. Wie soll man sich da gesund ernähren und sich gegen den Virus wappnen? Wie Ihnen dies auch jetzt ganz einfach gelingt, vermitteln wir Ihnen in diesem Magazin.

Und natürlich bleibt auch der Genuss nicht auf der Strecke! Backen Sie sich und Ihren Liebsten einen Kuchen, machen Sie jeden Tag bewusst eine gemütliche Kaffeepause, essen Sie genussvoll wie in Ihrem Lieblingsrestaurant – kurzum: Jetzt ist die richtige Zeit, sich selbst Gutes zu tun.

Bitte bleiben Sie gesund!
Mit herzlichen Grüßen

Vivien Koitka
Chefredakteurin von „mein ZauberTopf“



3 FÜR 2
„GESUND BLEIBEN“
WEITERLESEN
Mehr dazu auf [Seite 79](#)

Das Expertenteam dieser Ausgabe

Solidarität wird dieser Tage im ganzen Land großgeschrieben – so auch bei uns in den Redaktionen der Koch- und Naturheilkunde-Magazine. Für dieses Sonderheft haben wir Chefredakteurinnen uns kurzerhand zusammengetan, um Ihnen die wertvollsten Rezepte, Ratgeber und Tipps an die Hand zu geben, die Ihnen diese schwierige Zeit erleichtern sollen.



Marlene Buschbeck-Idlachemi
Chefredakteurin von „NaturApotheke“



Amelie Flum
Chefredakteurin von „So is(s)t Italien“



Bruntje Thielke
Chefredakteurin von „LandGenuss“
& „Mein LandRezept“

INHALT

REZEPTE

- 6 **Stärkung von innen:** Diese Rezepte geben Kraft und unterstützen das Immunsystem
- 18 **Brote & Brötchen:** Mit oder ohne Mehl und Hefe – unsere Rezepte schmecken wie vom Bäcker
- 26 **Nudeln, aber pronto!** Fixe Nudelgerichte für den Alltag, die der ganzen Familie schmecken
- 44 **Gutes für die Seele:** Süße Auszeiten mit Eierlikör, Schokolade, Früchten und vielem mehr
- 52 **One Pot:** Fünf raffinierte Eintopfpreise für den Thermomix® – die aber auch ohne ihn gelingen!
- 58 **Wie im Lieblingslokal:** Wir reisen auf dem Teller mit hausgemachter Pizza, Asia-Reis, Gyros
- 68 **Vorratsküche:** Einmal einkaufen – 7 Tage Frische-Genuss aus dem Vorratsschrank

RATGEBER

- 14 **Immunkräfte stärken:** Unsere Experten-Tipps helfen sanft durch die Coronakrise
- 24 **Hefe selbst machen:** Keine Hefe mehr im Haus? Kein Problem: So mixen Sie sich Ersatz
- 36 **3 Wochenpläne zum Ausschneiden:** Wir haben unsere Vorschläge gemacht, jetzt sind Sie dran!
- 50 **Viel Zeit daheim:** Wenn man eine Pause braucht – fünf wertvolle Tipps gegen den Lagerkoller
- 75 **Clever kochen:** Mit unseren Tricks zaubern Sie tolle Gerichte aus Fertigprodukten
- 76 **Heimische Superfoods:** Beeren, Brokkoli, Spargel & Co. – diese 10 machen fit und gesund
- 80 **Natürlich entspannen:** Mit diesen Tipps kommen Sie zur Ruhe und finden besser in den Schlaf



56

Gemüse-Eintopf aus dem Thermomix



Kartoffelpuffer mit Kirschen

73

Fotos: Tina Burmann (2); Frauke Antholz (2); Ira Leoni (2); Archiv (5)





49 Käseküchlein
mit Erdbeersalat



36

Drei praktische
Wochenpläne



18 Frühstücksmuffins
ganz ohne Hefe

3 Editorial

82 Unsere Buchtipps

82 Impressum



7 Vitamin-Kick mit
Rote-Bete-Salat

62 Gyros in
Metaxasoße



76

Superfoods aus
dem Supermarkt

Vitamin-Kicks

Elf Rezepte, die uns Kraft geben

Du bist, was du isst, heißt es. Und gerade in so unruhigen Zeiten kommt es auf eine gute Ernährung an: Sie lässt uns morgens mit Energie in den Tag starten, stärkt die Abwehrkräfte, baut auf bei kleinen Durchhängern und kann für einen ruhigen Schlaf sorgen. Und gut schmecken, das kann sie auch, wie unsere Rezepte zeigen



Power-Shots

> **ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Min. *Alle Zutaten in einem kräftigen Mixer pürieren. Steril abfüllen und kalt stellen.*

Wer wenig frisches Obst und Gemüse isst und wer von einem Smoothie immer nur die Hälfte herunterbringt, sollte es einmal mit Power-Shots probieren. Sie sind so intensiv, dass schon ein kleines Gläschen jeden Morgen als Vitaminstoß ausreicht. Damit sich die Produktion lohnt, wird gleich auf Vorrat gemixt. Das erste Gläschen können Sie sofort genießen und den Rest in einer sauberen Flasche kühl stellen.

Ingwer- Kurkuma

ZUTATEN für 10 Shots

- 20 g Ingwer
- 2 grüne Äpfel, geviertelt
- Saft von 4 großen Orangen
- Saft von 2 Zitronen
- 2 TL Kurkuma

Rote-Bete-Blaubeere

ZUTATEN für 15 Shots

- 1 Rote Bete, vorgegart, in Stücken
- 125 g Blaubeeren, frisch
- 450 ml schwarzer Johannisbeersaft
- Saft von 1 Limette

Hot Shot (Chili-Tomate)

ZUTATEN für 10 Shots

- 2 Chilischoten, entkernt und in Scheiben
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Tomaten (Dose)
- 1 TL getrockneter Oregano
- je 2 Prisen Salz und Pfeffer

Möhre-Physalis

ZUTATEN für 10 Shots

- 150 g Möhren in Stücken
- 150 g Physalis
- 200 ml Orangensaft (oder frischer Orangensaft von 3 Orangen)



Rote-Bete-Salat mit Portulak und Kürbiskernpesto

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 100 g Kürbiskerne
- 1 Bund Basilikum
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 60 ml heller Traubensaft
- 1–2 EL Bio-Zitronensaft
- 1 TL Kürbiskernöl
- 90 ml Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 200 g Portulak (alternativ Rucola oder Feldsalat)
- 2 Rote-Bete-Knollen
- 2 TL grüner Pfeffer oder Kapern in Lake (Glas), abgetropft, nach Belieben

1 Für das Pesto die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit Kürbiskernen sowie Parmesan, Traubensaft, Zitronensaft und beiden Ölsorten in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, das Pesto dann mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Portulak verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Rote-Bete-Knollen mit Einmalhandschuhen schälen, waschen, in dünne Scheiben hobeln und auf 4 Tellern auslegen. Den Portulak darauf verteilen und alles

mit dem Kürbiskernpesto beträufeln. Den Salat nach Belieben mit grünem Pfeffer oder Kapern garnieren und sofort servieren.



> IMMUN-TIPP:

Mit Roter Bete, Portulak und Kürbisöl haben Sie ein wahres Power-Paket auf dem Teller. Das Vitamin E und die Linolsäure des Kürbiskernöls helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, tiefrotes und dunkelgrünes Gemüse ist besonders reich an Betacarotin und Vitalstoffen und stärkt so das Immunsystem.



Tipp der Redaktion



„In der aktuellen Situation entdecken wir alte Tugenden wieder. Oft ist das, was auf dem Einkaufszettel steht, nicht vorrätig. Statt sich zu ärgern, lassen Sie sich inspirieren. Kaufen Sie mal etwas anderes und spielen Sie mit den Zutaten. Jetzt haben wir die Zeit, uns auszutauschen oder in Rezepten zu stöbern. Zum Beispiel in diesen hier, die auch noch alle etwas zu Ihrer Gesundheit beitragen.“

Marlene Buschbeck-Idlachemi,
Chefredakteurin der „NaturApotheke“



Gemüse-Bratlinge mit Paprika-Dip

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- einige Stiele Koriander
- 1 rote Paprikaschote
- 500 g Quark
- 3 EL Milch
- 2 EL Ajvar
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 350 g Möhren
- 450 g Zucchini
- 3 Eier
- 70 g zarte Haferflocken
- 1 EL Weizenmehl Type 405
- Öl zum Braten

1 Koriander waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Kori-

ander und Paprika mit Quark, Milch, Ajvar, 1 ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in einer Schüssel mit einem Stabmixer oder in einem Multizerkleinerer fein pürieren. Den Dip beiseitestellen, den Multizerkleinerer reinigen.

2 Zwiebel schälen, halbieren und grob würfeln. Möhren schälen. Möhren und Zucchini ebenfalls grob würfeln. Mit der Zwiebel in einen Multizerkleinerer geben und hacken. In einer Schüssel das zerkleinerte Gemüse mit Eiern, Haferflocken, Mehl, 1 TL Salz sowie Pfeffer verkneten. Bei Bedarf noch Mehl oder Haferflocken untermischen und aus der Mischung Bratlinge formen.

3 Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Öl in ei-

ner Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin portionsweise von beiden Seiten etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Fertige Bratlinge im Ofen warm halten. Mit dem gesamten Teig so verfahren. Gemüsebratlinge mit dem Dip servieren. Dazu passt ein grüner Salat mit Walnusskernen.



> IMMUN-TIPP:

In frischen Korianderblättern steckt Dodecal – ein starkes natürliches Antibiotikum. Darüber hinaus entgiftet das grüne Kraut, bekämpft Krankheitserreger und beruhigt die Nerven.

Steckrüben-Lasagne

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g Steckrübe
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Porree
- 45 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- 500 ml Milch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 200 g Emmentaler
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 9 Lasagneplatten

1 Steckrübe schälen, in 1 cm breite Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Porree putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und Porree glasig dünsten, Steckrübe zugeben, etwa 500 ml Wasser angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 10 Min. garen. Abgießen, 250 ml Fond auffangen.

2 Restliche Butter zerlassen, Mehl anschwitzen. Milch und Fond angießen, alles ca. 10 Min. einkochen lassen. Petersilie waschen, Blätter hacken. Käse reiben. Petersilie, 150 g Käse in die Soße rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (20×30 cm) fetten.

3 Etwas Käsesoße in die Form geben und glatt streichen, Lasagneplatten, Gemüse und Soße abwechselnd einschichten. Mit dem übrigen Käse bestreuen, im Ofen etwa 30 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.



> IMMUN-TIPP:

Mit einem hohen Maß an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Kalium sowie mit den Vitaminen B₁, B₂ und C ist die Steckrübe ein Vitalstoff-Gigant. Nicht umsonst verdankten ihr unzählige Menschen das Überleben in den Hungerwintern nach dem Zweiten Weltkrieg.

Bunter Brokkoli-Auflauf

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Brokkoli
- 8 Kirschtomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Gouda
- 3 EL Olivenöl extra
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 300 g Crème fraîche
- 200 g Sahne
- 2 Eier
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- je 2 Stiele Petersilie und Salbei
- 1 Peperoncino
- 1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)

1 Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln. Die Kirschtomaten halbieren.

Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Käse in Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel darin andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig anbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

3 Crème fraîche, Sahne und Eier verquirlen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch und Brokkoli in eine Auflaufform geben und die Crème-fraîche-Mischung darauf verteilen. Mit dem Käse belegen und im Ofen ca. 20 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist.

4 In der Zwischenzeit die Petersilie und den Salbei waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Peperoncino je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Kerne in feine Ringe schneiden. Die verbliebene Knoblauchzehe schälen und fein hacken und mit Kräutern, Peperoncino, Knoblauch sowie Zitronenschale vermischen. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit der Soße servieren.



> IMMUN-TIPP:

Grünes Gemüse wie Brokkoli ist reich an Kalzium. Und im Gegensatz zu Vitaminen verliert das Gemüse auch beim Kochen kein Kalzium. So bleibt dieser wichtige Mineralstoff für Knochen, Muskeln und Nerven in der Nahrung erhalten.

Porridge mit Orangen

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 30 g Mandelkerne
- 2 TL Leinsamen
- 120 g zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 100 g ungesüßte Hafer- oder Kuhmilch
- 15 g Agavendicksaft oder Honig
- 2 Orangen, filetiert
- 150 g Joghurt

1 Mandeln mit Leinsamen zusammen in einem Mixer klein hacken.

2 Anschließend 700 ml Wasser mit Haferflocken, Salz, Milch und Agavendicksaft bei mittlerer Hitze

unter ständigem Rühren zu einem dickflüssigen Brei kochen.

3 Porridge auf 2 Müslischalen verteilen und mit Orangen, Mandel-Leinsamen-Mix und Joghurt garnieren, dann servieren.



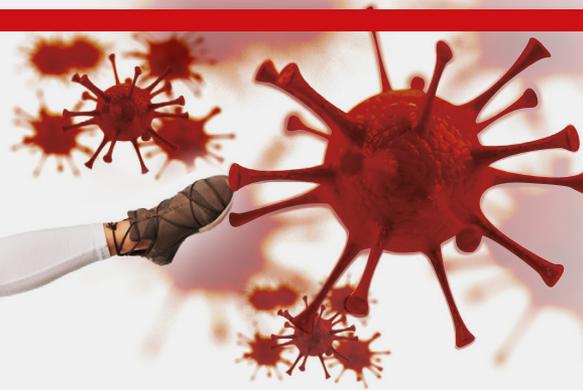
> IMMUN-TIPP:

Ein warmes Frühstück gibt Kraft für den ganzen Tag. In Haferflocken stecken Zink, Vitamin B₁, B₆, Magnesium und Eisen. Letzteres kann der Körper besonders gut verwerten, wenn er wie mit den Orangen gleichzeitig Vitamin C aufnimmt.

STÄRKUNG FÜRS IMMUNSYSTEM



Dr. Wolz Dr. Wolz sorgt vor!
— Seit 1969 —



Schalten Sie auf Abwehr!

Zell Oxygen® Immunkomplex:
Mikronährstoffkonzentrat mit einzigartigen Enzym-Hefezellen Dr. Wolz®

- ✓ Für das Immunsystem¹⁾
- ✓ Gegen Müdigkeit und Erschöpfung²⁾
- ✓ Hoher Gehalt an Beta-1,3/1,6-Glucanen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen



Speziell für Kinder³⁾:



1) Die Vitamine B₆, B₁₂ sowie Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. 2) Die Vitamine B₆ und B₁₂ tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. 3) Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei.



Tipp der Redaktion



„Einer der größten Pluspunkte am Homeoffice für mich ist: Nach der Arbeit bleibt mehr Zeit, die ich gerne dafür nutze, täglich frisch, gesund und abwechslungsreich zu kochen. Und wenn in der Arbeitszeit der kleine Hunger auf etwas Süßes kommt, greife ich lieber zu ein paar getrockneten Aprikosen oder Apfelingeln statt zu Schokolade und Keksen. In Dörrobst stecken wichtige Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine, die unser Körper gerade umso mehr braucht.“

Hannah Hold,
Redakteurin bei „Mein ZauberTopf“



Frankfurter grüne Soße mit Kartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 9 Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Borretsch
- 1 Bund Sauerampfer
- 1 Bund Pimpinelle
- 1 Bund Kerbel
- 1 Beet Kresse
- 200 g Schmand
- 400 g Sauerrahm
- 1 TL Senf
- 2 TL Salz
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- ½ TL Kümmelsamen
- Butterflöckchen

1 Die Eier in 9–10 Min. hart kochen, dann pellen. 1 Ei klein hacken und

beiseitestellen. Alle Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zusammen mit dem Schmand in den Mixer geben und pürieren. Nach und nach Sauerrahm, Senf und 1 gestrichenen TL Salz zufügen. Alles zusammen aufmixen. Die Soße sollte eine cremige Konsistenz haben. In eine Schüssel geben und das gehackte, hart gekochte Ei unterrühren, nach Geschmack noch etwas nachsalzen.

2 Kartoffeln mit 1 TL Salz und dem Kümmel in einen Topf geben, mit kaltem Wasser knapp bedecken, den Deckel aufsetzen. Die Kartoffeln zum Kochen bringen und in etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. Kochwasser abgießen. Die Kartoffeln auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz durchrütteln, damit sie abdampfen

können, dann pellen und abgedeckt warm halten.

3 Pro Person jeweils eine Kelle der Frankfurter Soße auf einen Teller gießen und 2 halbierte oder geviertelte hart gekochte Eier zusammen mit den gepellten Kartoffeln in die Soße setzen. Butterflöckchen und Salz je nach Geschmack auf die Kartoffeln geben.



> **IMMUN-TIPP:**

Petersilie gibt es immer, also geben sie reichlich davon zum Essen. Ihre ätherischen Öle wandelt die Leber in ein Amphetamin um, das Entspannung und Gelassenheit bewirkt. Und davon können wir nie genug haben!

Linsen-Möhren-Suppe mit gebratenem Fenchel

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g rote Linsen
- 1 EL Butterschmalz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 Fenchelknollen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ½ unbehandelte Zitrone
- 4 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 200 g Sahne

1 Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Möhren in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Rote Linsen in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. Etwas abtropfen lassen.

2 Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Möhren, Kreuzkümmel, Kurkuma sowie Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15–20 Min. garen.

3 Inzwischen die Fenchelknollen waschen und putzen, dabei das Grün beiseitelegen. Fenchelknollen in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin von beiden Seiten

in etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

5 Sahne zur Suppe gießen und diese mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem gebratenen Fenchel anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Fenchelgrün bestreut servieren.



> IMMUN-TIPP:

Linsen enthalten unter anderem viel Zink und Eisen. Beides benötigt der Körper für ein starkes Immunsystem.



LESE-TIPP

Schritt für Schritt entdecken wir heute fast vergessenes Heilwissen zu Kräutern und Pflanzen. In der „NaturApotheke“ stellen wir diese Schätze der Natur vor und zeigen, was Sie alles mit ihnen machen können – denn bei uns finden Sie auch Rezepte für Tinkturen, Salben, Heilcremes und Naturkosmetik.



Immunkräfte stärken

Was tun in Zeiten der Coronakrise

Es ist eine neue Situation für uns alle. Jeden Tag entstehen neue Herausforderungen für den Alltag. Mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung können Sie Körper und Seele stärken

Von der Bundesregierung und vom Robert-Koch-Institut sowie von den Gesundheitsämtern gibt es ganz klare Vorgaben, wie wir uns verhalten müssen, um die Ausbreitung der Krankheit zu verlangsamen. Es geht hier um die Sicherstellung der medizinischen Versorgung für uns alle.



HIER NOCHMALS DIE WICHTIGSTEN GRUNDREGELN FÜR UNS ALLE:

- Kein Händeschütteln!
- Schränken Sie soziale Kontakte auf das Nötigste ein und bleiben Sie am besten zu Hause.
- Achten Sie auf die Hygiene, indem Sie sich die Hände gründlich für ca. 30 Sekunden mit Seife waschen. Husten und niesen Sie in Ihre Armbeuge.
- Wenn Sie sich krank fühlen, sollten Sie nicht zur Arbeit gehen und alle Termine erst einmal verschieben. Rufen Sie Ihren Arzt an.
- Eine Hotline vom Bundesministerium für Gesundheit bietet ebenfalls Unterstützung: 0800/0117722 (unabhängige Patientenberatung).

1 Stärken Sie Ihr Immunsystem
Darüber hinaus gibt es aber einiges, was wir selbst tun können: Ganz wichtig ist ein starkes Immunsystem. Das Immunsystem ist ein komplexes System, das von vielen Seiten geschwächt werden kann. Zu wenig Schlaf kann da schon fatale Folgen haben. Daher ist ausreichend Schlaf jetzt ganz besonders wichtig (siehe auch Seite 80). Selbst wenn wir nun jeden Tag neue erschreckende Nachrichten hören, versuchen Sie, ruhig zu bleiben, denn Angst schwächt unser Immunsystem.

Tee für gute Laune und starke Nerven

Zutaten: frischer Ingwer, Bio-Zitrone
Frischen Ingwer zerkleinern, bis 1 EL damit gefüllt ist. Diesen in eine Tasse geben und mit heißem Wasser übergießen. 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Nach Bedarf etwas frischen Zitronensaft dazugeben. Drei Tassen am Tag sind empfehlenswert.



Positives Denken stärkt

2

Achten Sie auf Ihre Gedanken, denn diese lösen auch muskuläre und hormonelle Reaktionen aus. Atmen Sie tief durch, bewegen Sie sich und lösen Sie dadurch Anspannungen. Angst lässt uns buchstäblich erstarren – mit negativen Folgen.

Tipp der Redaktion



Es gibt einen alten Trick, mit der sich Diebe in London während der Pest vor Ansteckung geschützt haben. Sie träufelten eine Mischung aus ätherischen Ölen von Zitrone, Zimt, Rosmarin, Eukalyptus und Nelke auf ihren Mundschutz. Dieser Mix hilft tatsächlich gegen grippale Infekte. Die ätherische Ölmischung einfach in die Duftlampe geben. So können Sie Symptome lindern und die Lunge stärken. Die Mischung lässt sich privat, aber auch in noch geöffneten Läden oder Büros nutzen.

Kerstin Möller,
Redakteurin bei „NaturApotheke“





Vitamine C und D zur Vorsorge

3

In diesen Zeiten kann man sich auch überlegen, ob man einen Mikronährstoffmangel mit passenden Fertigpräparaten behebt. An erster Stelle steht natürlich das Vitamin C. Und hier heißt es „nicht kleckern, sondern klotzen“. Sie sollten täglich mindestens 1000 mg einnehmen. Vitamin C sichert grundlegende Abläufe in der Zelle und sorgt als starkes Antioxidans für eine gut funktionierende Abwehr. Das Vitamin D ist ebenfalls an den komplexen Vorgängen der Immunabwehr beteiligt. So aktiviert es unter anderem die Aktivität unserer Killerzellen, der T-Lymphozyten. Andere Immunzellen werden zum Beispiel durch Beta-Glucane aktiviert. Diese kommen besonders reichlich in Hafer, Gerste und Pilzen vor. Zusätzlich benötigt der Körper Zink, Selen, Magnesium, Eisen, Folsäure und die B-Vitamine. All diese Mikronährstoffe unterstützen unser komplexes Immunsystem. Wir nehmen diese Stoffe ausreichend mit unserer Nahrung auf, sofern wir uns abwechslungsreich ernähren.

Immuntee

Dieser Tee stärkt das Immunsystem. Wir empfehlen, drei Tassen täglich zu trinken



Zutaten: 20 g Thymian, 20 g Kamille, 20 g Holunderblüten, 30 g Sonnenhutkraut, 10 g Pfefferminze

Kräuter mit kochendem Wasser aufgießen und etwa 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Wer eine System- oder Autoimmunerkrankung hat, lässt den Sonnenhut weg.

Gesund essen

Die Ernährung sollte jetzt sehr vitaminreich und ausgewogen sein. Es gibt viele Nahrungsmittel und Heilpflanzen, die das Immunsystem stärken können. Da sind zum Beispiel Blaubeeren mit ihren Polyphenolen, Zitronen und Orangen mit Vitamin C, aber auch Rote Bete und Meerrettich. Zwiebeln, Knoblauch und Bärlauch haben eine stark antivirale Wirkung durch ihre Senfölglycoside. Mehr dazu, siehe unsere Superfoods auf Seite 76.

4



> TIPP Apfelessig-Kur

Eine Apfelessigkur im Frühjahr putzt die Gefäße durch und bringt den Organismus wieder in Schwung. Außerdem stärkt Apfelessig das Immunsystem und regt den Geist an. Hierzu gibt man morgens 1 EL Essig mit 1 TL Honig in ein Glas und füllt mit warmem Wasser auf. Am besten wirkt es auf nüchternen Magen getrunken. Wer allzu empfindlich reagiert, kann dies aber auch auf den Vormittag verschieben.

FASZIENTRAINING: DIE TREPPENANTILOPE

Treppenstufen sind ein wunderbares Trainingsgerät für Faszien. Springen Sie die Stufen leichtfüßig und schnell hinauf und auch wieder hinab. Variieren Sie ab und zu die Schritt- und Fußpositionen. Stellen Sie die Füße mal eher seitlich, nehmen Sie zwei Stufen auf einmal oder springen Sie mit beiden Füßen gleichzeitig die Treppe nach oben. Gute Laune garantiert!

Hausmittel und Heilpflanzen

Wird man dennoch leicht oder mäßig krank, bieten alte Hausmittel viele Möglichkeiten, um die Krankheit abzukürzen oder schonender zu gestalten. Ein ansteigendes Wärmebad mit anschließender Schwitzkur im Bett hat schon oft Wunder gewirkt.

5

Zum Schwitzen hat sich hier ein Tee aus Lindenblüten oder Holunderblüten bewährt. Nach dem Schwitzen darf es dann gerne eine heiße Zitrone mit Honig sein.

Joghurt mit Hagebuttensamen

Neben dem Vitamin-C-haltigen Fruchtfleisch der Hagebutte entfalten die getrockneten und gemahlene Samen und Schalen eine entzündungshemmende Wirkung. Wir empfehlen, täglich einen Teelöffel Hagebuttenpulver einzunehmen – rühren Sie ihn zum Beispiel in Joghurt ein. Hier eine besonders kraftgebende Variante:

Zutaten: ½ TL Hagebuttenpulver, 10 Tr. Propolis, 1 EL Brennnesselsamen, 1 TL Honig, 200 g Joghurt

Alle Zutaten morgens in den Joghurt mischen und genießen.



6

Allheilmittel Knoblauch

Der Knoblauch ist eines der wichtigsten pflanzlichen Antibiotika. Seine keimtötende Wirkung beruht auf dem Gehalt an schwefelhaltigen Verbindungen, die auch entzündlich und durchblutungsfördernd wirken. Sie haben überraschend viele gute Eigenschaften: So reduzieren sie Ablagerungen an den Gefäßwänden und senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Vor allem für das Immunsystem ist der Knoblauch interessant. Denn er wirkt gegen viele Bakterienstämme, aber auch gegen Viren und Einzeller. Da er die Aktivität der Makrophagen, der natürlichen Killerzellen, sowie der T-Lymphozyten stimuliert, darf man ihn getrost in die Gruppe der immunstimulierenden Heilpflanzen mit antibiotischer Wirkung einreihen. Vergleichbar keimtötend wirken die Küchenzwiebel und der heimische Bärlauch.

Knoblauch-Öl

Um ein Knoblauchöl herzustellen, benötigt man eine Handvoll frische Knoblauchzehen, geschält und klein geschnitten oder püriert.

Diese füllt man in ein Schraubglas und übergießt den Knoblauch mit einem guten Olivenöl. Je nach Verträglichkeit nimmt man täglich 1 TL ein oder man verwendet das Knoblauchöl im Salat oder zu einem Pastagericht.



Omas Heilmittel

Später, wenn eine Krankheit im Abheilen ist, kann man sich mit Stärkungsmitteln wieder auf die Beine helfen. In der russischen Heilkunde hat man da schon immer auf die Taigawurzel vertraut. Doch auch die Knochenbrühe oder die Hühnersuppe, wie sie unsere Großmutter schon kochte, hat segensreiche Eigenschaften.

Vitalbrühe

Ähnlich wirksam wie die berühmte Hühnersuppe ist diese nahrhafte Gemüsebrühe.

Zutaten: 2 Gemüsezwiebeln, 2–4 Stangen Sellerie mit Grün, 3–4 Karotten, 2 Knoblauchzehen und 2 Kartoffeln

Schälen und putzen Sie das Gemüse und schneiden Sie alles klein. Kochen Sie es mit 1,5 Liter Wasser auf 1 Liter ein. Geben Sie die Brühe durch ein Sieb und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, gestoßenem Kümmel und Thymian. 1 EL Weizenkeimöl einrühren. Warm trinken.



7

FASZIEN TRAINING: **SITZ- UND HOCKVARIANTEN**

Nehmen Sie im Alltag, zum Beispiel beim Essen, Lesen oder in der Mittagspause, immer wieder alternative Sitzpositionen ein:

SCHNEIDERSITZ: Setzen Sie sich nicht auf einen Stuhl, sondern auf den Boden, der mit Tatami-Matten oder Sitzkissen ausgelegt ist.

JAPANISCHER FERSENSITZ: Knien Sie sich auf den Boden und setzen Sie sich auf die Fersen. Dabei bleibt der Rumpf aufrecht.

PÄCKCHENHALTUNG: Beugen Sie sich aus dem Fersensitz nach vorn, und legen Sie den Kopf vor den Knien ab. Beim Yoga gibt es diese „Child’s Position“ oft zum entspannenden Abschluss.





OSVI

Salud con Gusto

Seit 1986 widmet sich die Jersa Fruchtimport GmbH dem Import und Verkauf von Knoblauch und Gemüsezwiebeln in Deutschland.

Jersa verfügt über Produkte aus 400 ha bis 600 ha Eigenanbau. Die lückenlose Kontrolle von der Aussaat bis zur Auslieferung ist garantieren. Die hohe Qualität und Lebensmittelsicherheit wird auch über die regelmäßigen Analysen durch anerkannte Institute gewährleistet.

Jersa wird seit 2004 mit den Standards IFS und Bio zertifiziert.

Neben spanischer Ware bezieht Jersa seinen Knoblauch auch aus anderen Anbieterländern wie Frankreich, Italien, Argentinien, Ägypten, China, der Türkei, Marokko sowie Chile und Mexiko.

Der Spezialist für Knoblauch und Zwiebeln aus aller Welt!

JERSA GmbH

Knoblauchimport und Großhandel
Zum Scheider Feld 40
51467 Bergisch Gladbach
Telefon: (02202) 98 08 60
Fax: (02202) 98 08 66
Mail: jersa@jersa.de
www.jersa.de

Unser Videotipp

der Marktcheck
Knoblauchtest
unter: [https://t1p.de/
Knoblauchcheck](https://t1p.de/Knoblauchcheck)



BLEIBEN SIE
GESUND!





Hafer-Frühstücksmuffins mit Cranberrys und Kürbiskernen

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 12 Stück

- 250 g kernige Haferflocken
- 2 reife Bananen
- 250 ml Buttermilch
- 80 ml Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimtpulver
- 30 g getrocknete Cranberrys (alternativ Rosinen)
- 10 g Leinsamen
- 20 g Kürbiskerne zzgl. etwas mehr zum Garnieren

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

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

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



> TIPP: Aus dem Teig kann man auch ein Brot backen. Dafür anstatt eines Muffinblechs eine Kastenform (24 cm) fetten und den Teig darin etwa 15 Min. länger backen.

Schnelle Ciabattas

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Std. zzgl. 1 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 2 Brote

- 400 g Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 EL Salz
- ½ Würfel Hefe
- ½ TL Zucker
- 2 EL Olivenöl

1 Das Mehl mit dem Salz in einer großen Schüssel vermischen. Hefe und Zucker mit etwa 200 ml lauwarmem Wasser verrühren und die Hefe darin auflösen.

2 Hefemischung langsam zum Mehl gießen, das Olivenöl dazugeben und alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser zufügen. Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt etwa 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Den Teig gut durchkneten und halbieren. Die Teighälften jeweils zu einem Ciabattalaib formen und diagonal auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Weitere 30 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Beide Brote mit etwas Mehl bestäuben und nacheinander im Backofen in etwa 30 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



Wie frisch vom Bäcker!

Sieben Backrezepte mit oder ohne Mehl und Hefe



Der schönste Start in den Tag? Für uns definitiv der Duft von frisch gebackenen Broten oder Brötchen! Wir haben für Sie unsere Lieblingsrezepte aus der Backstube zusammengetragen. Und das Beste: Selbst wenn Sie kein Mehl oder keine Hefe mehr zu Hause haben oder im Supermarkt finden können, haben wir für Sie tolle Alternativen mit Backpulver, Haferflocken, Joghurt & Co.!



Schnelle Joghurtbrötchen ohne Hefe

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 8 Stück

- 320 g Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Pck. Backpulver
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 50 g weiche Butter
- 1 Ei
- 200 g Joghurt
- etwas Milch zum Bestreichen

1 Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mischen. Butter, Ei sowie Joghurt dazugeben und alles gut miteinander verkneten.

3 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in etwa 8 gleich große Portionen teilen und zu runden Teiglingen formen. Auf das Backblech geben und mit etwas Milch bepinseln. Im heißen Ofen 20 Min. backen.



LESE-TIPP

Mehr als 100 köstliche Brotrezepte aus der Landbackstube finden Sie auch im neuen LandGenuss Spezial BROT. Jetzt am Kiosk und unter falkemedia-shop.de



Pestobrot

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Std. zzgl. 1 Std. 30 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 1 Brot

- 250 g Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ½ TL Salz
- ¼ Würfel Hefe
- 35 g Butter
- 1 Ei
- 150 g grünes Pesto

1 Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Hefe in etwa 5 EL lauwarmem Wasser auflösen. Eine Mulde in das Mehl drücken, die Hefemischung hineingeben. Mit Mehl vom Rand bestäuben, dann mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt 15 Min. gehen lassen.

2 Butter, Ei und etwa 50 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben und alle Zutaten zu einem

glatten Teig verarbeiten. Den Teig 1 Std. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen (etwa 25 × 40 cm). Das Pesto auf dem Rechteck verstreichen und den Teig von der langen Seite her vorsichtig aufrollen. Die Enden gut zusammendrücken. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die Oberseite mit einem scharfen Messer leicht schräg einschneiden. Die Teigrolle abgedeckt weitere 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

4 Inzwischen den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Pestobrot im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens ca. 30 Min. goldbraun backen. Anschließend das Brot herausnehmen und auf einem Kuchengrost vollständig auskühlen lassen.



„Ein leckeres Frühstück mit frisch gebackenem Brot, dem passenden Aufstrich und einer Tasse frisch gebrühtem Kaffee – das brauche ich morgens, um auch in stressigen Zeiten erfolgreich und voller Energie in den Tag zu starten. Dabei variere ich gerne die Zutaten und verwende das, was ich gerade zu Hause habe. Mein Extra-Tipp: Verfeinern Sie Ihr Lieblingsbrot mit gehackten Nüssen, Trockenfrüchten oder getrockneten Kräutern, so verleihen Sie Ihrem Brot immer wieder neue Geschmacksnuancen!“

Bruntje Thielke,
Chefredakteurin von „LandGenuss“ und
„Mein LandRezept“



Vollkorn-Frühstücksbrötchen

ZUBEREITUNGSZEIT

50 Min. zzgl. 2 Std. Ruhezeit

ZUTATEN für 16 Stück

- 240 g Quinoa
- 150 g Vollkornreis
- 120 g getrocknete Kichererbsen
- 70 g Buchweizen
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zucker
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 ½ TL Salz
- 15 g Flohsamenschalenpulver
- 350 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 ½ EL Apfelessig
- nach Belieben einige Kerne und Samen (Mohn- und Sesamsaat, Sonnenblumen- und Kürbiskerne)

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

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

3 Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche den Teig in 4 Teile teilen und rundherum gut mit Mehl bestreuen. Die Teile dann wiederum in 4 Portionen teilen und vorsichtig zu Brötchen formen. Auf das Blech legen und 1 Std. gehen lassen.

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

Walnussbrot

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Std. 20 Min.

ZUTATEN für ca. 80 Stück

- 60 g Leinsamen
- 150 g Mandelkerne
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Sesamsaat
- 60 g Walnuskerne
- 50 g Kürbiskerne
- 1 TL Salz
- 1 TL Natron
- 20 EL Olivenöl

1 Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier auslegen. Leinsamen, 350 ml Wasser mit den übrigen Saaten und

Kernen, Salz, Natron sowie Olivenöl zu einem glatten Teig vermengen.

2 Teig auf den vorbereiteten Blechen dünn verstreichen. Im Ofen 15 Min. backen, dann den Teig mit einem Pizzaschneider in kleine Vierecke teilen und weitere 30 Min. backen. Vierecke voneinander trennen, umdrehen und noch einmal 10–15 Min. backen. Ein Stück herausnehmen. Wenn das noch nicht knusprig genug ist, weitere 5–10 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost vollständig abkühlen lassen.



Schnelles Walnussbrot ohne Hefe und ohne Mehl

ZUBEREITUNGSZEIT

50 Min. zzgl. 10 Min. Ruhezeit

ZUTATEN für 20 Scheiben

- 100 g Walnuskerne
- 5 EL Leinsamen
- 50 g Weizenkleie
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 250 g Magerquark
- 1 TL Salz

1 Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge 25 cm) mit Backpapier auskleiden.

2 Walnüsse hacken und mit den restlichen Zutaten glatt rühren. Teig 10 Min. quellen lassen.

3 Teig in die Form geben und glatt streichen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 40 Min. backen.



> **TIPP:** Dazu passt unser Thunfisch-Dip: 1 Dose Thunfisch mit 250 g Ricotta, fein gehacktem Basilikum und Knoblauch, 3 EL Milch und 1 TL Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gewusst wie

Keine Hefe? Kein Problem!

Sie haben Lust auf einen frischen, fluffigen Hefezopf, eine knusprige Pizza direkt aus dem Ofen oder frisch gebackenes Brot, aber keine Hefe im Haus? Und auch im Supermarkt herrscht gähnende Leere dort, wo eigentlich die Hefe liegen sollte? Wir haben die Lösung! Mit unseren Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie ganz einfach mit wenigen Zutaten 1 Würfel Hefe für Ihr Lieblingsgebäck ersetzen können

1

Hefe aus Bier

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Min.

GEHZEIT 8 Std.

ZUTATEN für 1 Portion für 500 g Mehl

- 100 ml Bier
- 10 g Weizenmehl Type 405
- 5 g Zucker

1 Bier, Mehl und Zucker in ein hohes Gefäß geben und gut durchrühren. Das Gefäß abdecken und über Nacht an einem warmen Ort stehen lassen.

2 Vor der Verwendung **einmal** durchrühren und dann jeweils 1 Würfel Hefe damit ersetzen sowie die benötigte Flüssigkeitsmenge um 100 ml reduzieren.

TIPP: Die selbst gemixte Hefe ist nicht so triebstark wie gekaufte. Sie sollten Ihrem Teig also ein bisschen mehr Zeit geben, um aufzugehen. Unter Umständen wird er auch etwas klebriger sein, dann einfach ein wenig mehr Mehl verwenden. Beim Ansetzen sollten Sie darauf achten, dass das Mehl keine Klümpchen bildet.



Hefe aus Früchten

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Min.

GEHZEIT 8 Tage

ZUTATEN für 500 ml Hefewasser

- 1 getrocknete Dattel (ungeschwefelt)
- 1 TL Zucker



1 Die Dattel mit dem Zucker und 500 ml Wasser in eine Flasche geben, verschließen und gut schütteln. Die Flasche an einen warmen Ort stellen und nun 8 Tage gehen lassen. Dabei jeden Tag ein- bis zweimal gut durchschütteln und die Flasche kurz öffnen, damit die Gase entweichen können.

2 Dattel aus dem Wasser entfernen und die Flüssigkeit anschließend noch einmal gut durchschütteln. Mit dieser Flüssigkeit einfach Hefe- und Flüssigkeitsmenge im Rezept ersetzen, z.B. statt 1 Würfel Hefe und 300 ml Wasser einfach 300 ml Hefewasser verwenden.

TIPP: Wenn Sie keine Dattel zu Hause haben, können Sie auch anderes ungeschwefeltes Trockenobst wie Aprikose oder Pflaume verwenden. Damit der selbst gemachte Starter gut gehen kann, sollten Sie hier einen Vorteig ansetzen. Dafür 150 g Mehl mit 150 ml Hefewasser und 1 TL Zucker vermengen. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 3 Std. gehen lassen. Diese Mengen von den Zutaten im Rezept abziehen, dann mit den übrigen Mengen so verfahren, wie im Rezept beschrieben. Auch hier sollten Sie für ein gutes Ergebnis die Gehzeit etwas erhöhen.

2

LESEN ERFÜLLT, BEFLÜGELT UND VERBINDET

Spannende Interviews, unabhängige Rezensionen,
geniale Hörbücher auf 100 Seiten



SEIT 15
JAHREN

ABO-ID: BU19HP

JETZT TESTEN
EINE AUSGABE GRATIS
buecher-magazin.de/gratis

KINDER SINNVOLL ZUHAUSE BESCHÄFTIGEN

Digitaler Kompass zu den kostenlosen
Mitmach-Angeboten der Verlage

ALS E-PAPER HIER ERHÄLTlich:
buecher-magazin.de/zuhause





Nudeln, aber pronto!

Acht Pastagerichte für den Alltag

Wir alle wissen: Im Alltag muss es schnell gehen. Gerichte, die gut vorzubereiten sind, nur eine kurze Zubereitungszeit benötigen und ganz unkompliziert gelingen, kommen dann natürlich wie gerufen. Genau das zeichnet unsere Nudelideen mit italienischer Raffinesse aus. Freuen Sie sich auf al dente gegarte Pasta in ihrer schönsten Form. Ran an den Kochtopf!

Würziges Nudelgratin mit Hack

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Röhrennudeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Chilischote
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 200 g Schmand
- 100 g Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 2 Kugeln Mozzarella

1 Die Röhrennudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Paprika, Chilischote und Zucchini waschen und putzen. Paprika und Zucchini grob würfeln, die Chilischote in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze krümelig braten. Paprika, Zucchini, Chili, Zwiebel sowie Knoblauch zugeben und weiterbraten, bis alles Farbe annimmt.

3 Nudeln abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Schmand und Brühe unterrühren. Alles salzen, pfeffern und in eine große Auflaufform geben. Den Mozzarella abtropfen lassen, grob zupfen und auf den Nudeln verteilen. Den Auflauf etwa 20 Min. im vorgeheizten Backofen goldbraun gratinieren, herausnehmen und servieren.

Pappardelle mit Walnusspesto und gebratenen Pastinakenstreifen

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 200 g Pastinaken
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Walnusskerne
- 400 g Pappardelle
- Salz und Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 80 g frisch geriebener Pecorino

1 Die Pastinaken schälen und quer halbieren, dann mit dem Sparschäler in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann auf einen Teller

geben und bis zur Verwendung abkühlen lassen.

2 Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Pastinakenstreifen darin rundherum bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für das Pesto geröstete Walnüsse, Petersilie, Knoblauch, Pecorino und übriges Öl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Das Pesto mit den abgegossenen Pappardelle vermengen. Die Pasta mit den gebratenen Pastinakenstreifen servieren.



Linguine mit Rinderfiletstreifen, Champignons und Radicchio

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 3 Schalotten
- 3 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 500 g Champignons
- 1 kleiner Radicchio (ca. 350 g)
- 1 Granatapfel
- 7 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 400 g Linguine
- 400 g Rinderfilet
- 300 g Sahne
- 1 TL brauner Zucker

1 Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und vorsichtig trocken schütteln. Thymianblättchen abzupfen, die Rosmarinnadeln ebenfalls abzupfen. Beides fein hacken. Champignons putzen und in breite Scheiben schneiden. Den Radicchio putzen, waschen und so in Spalten schneiden, dass die Enden durch den Strunk zusammengehalten werden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei großer Hitze goldbraun braten. Schalotten und Kräuter dazugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

3 Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen das Rinderfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. 3 EL Öl in die Pfanne geben und das Fleisch darin bei großer Hitze rundherum scharf

anbraten. Die gebratenen Pilze dazugeben, die Sahne angießen. Alles aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze ca. 4 Min. sanft einköcheln lassen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4 Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Radicchio darin bei großer Hitze anbraten, dabei mit Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Linguine abgießen und mit der Champignon-Rinderfilet-Soße vermischen. Pasta mit gebratenem Radicchio sowie den Granatapfelkernen anrichten und servieren.



> WUNDERWAFFE PESTO

1 Bund Basilikum (alternativ andere Kräuter, z. B. Bärlauch oder Petersilie), 1 Knoblauchzehe, 50 g Nüsse oder Kerne, 50 g Parmesan und gutes Olivenöl – mehr braucht es nicht für ein gutes Pesto. Am besten mixen Sie gleich eine größere Menge und füllen das Pesto in sterilisierte Schraubgläser. Vor dem Verschließen unbedingt mit einer Ölschicht abdecken, damit das Pesto an der Oberfläche nicht oxidiert. Verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Einmal zubereitet ist ein Pesto unglaublich vielseitig einsetzbar: Zur Pasta, als Brotaufstrich, zum Verfeinern von Dressings, Suppen oder Risottos – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!





Tipp der Redaktion



„Ohne Nudeln? Ohne mich! Wenn Sie mich fragen, gibt es keine andere Zutat, die in so unterschiedlichen Formen, Farben und Varianten daherkommt und noch dazu so vielfältig zubereitet werden kann. Als Nudelsalat, mit einer würzigen Soße oder einem schnell gemixten Pesto, aber auch herzhaft gratiniert wickeln sie mich regelmäßig um den Finger. Was mich darüber hinaus begeistert: Nudelgerichte sind im Handumdrehen zubereitet und sorgen bei mir für große Genussmomente in der Mittagspause oder zum Feierabend – echte Alltagshelden eben!“

Amelie Flum, Chefredakteurin
von „So is(s)t Italien“





Spaghetti-Frittata mit Oliven, Majoran und Schnittlauch

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 200 g Spaghetti
- Salz und Pfeffer
- 250 g Zucchini
- 200 g Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 50 g schwarze Oliven, entsteint
- 100 g Feta
- 3 Stiele Majoran
- ½ Bund Schnittlauch zzgl. einige Halme mehr zum Garnieren
- 6 Eier

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren.

2 Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit 2 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen, dann abkühlen lassen. Gemüse und Oli-

ven dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig vermengen. Den Feta abtropfen lassen und zerbröckeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Die Eier in einer Schüssel mit Salz sowie Pfeffer verquirlen und die gehackten Kräuter unterrühren.

3 Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spaghettimischung darin verteilen und mit Feta bestreuen, dann gleichmäßig mit der Eimischung begießen. Die Frittata bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel in ca. 15 Min. stocken lassen. Den Pfannendeckel abnehmen und die Frittata weitere 5 Min. offen garen.

4 Die Schnittlauchhalme zum Garnieren in breite Röllchen schneiden. Die Spaghetti-Frittata in Stücke schneiden, mit Schnittlauch bestreuen und sofort oder lauwarm abgekühlt servieren.

Farfalle mit rotem Pesto und Hähnchenstreifen

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Farfalle
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 60 g Pecorino zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Etwas edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

1 Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Für das Pesto die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die getrockneten Tomaten mit der Hälfte des Öls in ein hohes Gefäß geben. Petersilie, Knoblauch sowie Pecorino dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Zum Schluss das Pesto mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

2 Das Hähnchenfleisch trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden bei großer Hitze goldbraun anbraten.

3 Farfalle abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Das Tomatenpesto mit etwas heißem Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren.

4 Pesto und Farfalle vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, die gebratenen Hähnchenstreifen daraufgeben. Das Gericht mit frisch geriebenem Pecorino bestreuen und sofort servieren.

NUDELN, ABER PRONTO!



Rigatoni mit Bohnen-Bällchen in scharfer Tomatensoße

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 3 Stiele Oregano
- 240 g schwarze Bohnen (Dose)
- 240 g Cannellini-Bohnen (Dose)
- 50 g Pinienkerne
- 2 Eier
- 70 g Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- 500 g Tomaten
- 1 Chilischote
- 4 Stiele Basilikum

- 7 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Rotwein
- 100 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- 400 g Rigatoni

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Beide Bohnensorten in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.

2 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel grob hacken und mit Oregano, abgetropften Bohnen und gerösteten Pinienkernen mit dem Stabmixer pürieren. Eier und Semmelbrösel dazugeben. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Dann aus der Masse kleine, ca. 3 cm große Bällchen formen.

3 Übrigen Knoblauch und übrige Zwiebel fein würfeln. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

4 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Chili darin andünsten. Das Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Alles mit Wein ablöschen, dann Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben. Die Mischung ca. 12 Min. köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

5 Inzwischen die Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Das restliche Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Bohnen-Bällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.

6 Die Bällchen in die Tomatensoße geben und kurz darin schwenken. Die Rigatoni abgießen und mit Bohnenbällchen und Tomatensoße auf Teller verteilen. Das Gericht mit Basilikum garniert servieren.



> **TIPP** Die Bohnenmasse kann bereits am Vortag zubereitet und geformt werden, die Bällchen dann am nächsten Tag braten und zur Soße geben.





Rucola-Pasta mit Kräuterseitlingen und Ricottasoße

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 50 g Mandelkerne
- 1 Zwiebel
- 400 g Kräuterseitlinge (alternativ andere Pilze nach Wahl)
- 100 g Rucola
- 400 g Spaghetti
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- ¼ Bund Basilikum
- 200 g Ricotta
- 1–2 EL Zitronensaft
- 50 g frisch grob gehobelter Parmesan

1 Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuterseitlinge putzen und in breite Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Kräuterseitlinge dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten,

salzen und pfeffern. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Mandeln grob hacken.

3 Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. 300 ml Kochwasser auffangen. Ricotta und so viel aufgefangenes Kochwasser zu den Pilzen geben, dass eine cremige Soße entsteht. Rucola untermischen. Die Soße mit Zitronensaft abschmecken, dann mit den Nudeln vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit gehackten Mandeln, Parmesan und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

Tortellinisalat mit Gemüse und Mandeln

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Tortellini mit Käsefüllung (Kühlregal)
- Salz und Pfeffer
- 1 gelbe Paprikaschote
- 300 g Kirschtomaten
- 200 g Zucchini
- 50 g Mandelkerne
- 1 rote Zwiebel
- 2 Limetten (Saft)
- 4–5 EL Olivenöl
- 1 Beet Kresse

1 Die Tortellini nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zucchini putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen.

2 Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein würfeln, dann in einer Schüssel mit Limettensaft und Olivenöl verquirlen. Kresse vom Beet schneiden. Die Hälfte davon mit dem Dressing vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Tortellini mit Tomaten, Paprika, Zucchini und Dressing in einer Schüssel vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben kurz durchziehen lassen. Die Mandeln grob hacken. Den Tortellinisalat mit übriger Kresse und Mandeln bestreuen und servieren.



LESE-TIPP

Mehr Pastarezepte und viele geniale Tipps zur Nudelzubereitung finden Sie in jeder Ausgabe von „So is(s)t Italien“ sowie im neuen „Pasta-Spezial“, das sich auf 132 Seiten mit Spaghetti, Fusilli & Co. für jeden Anlass beschäftigt.

UNSERE GROSSE MAGAZIN-FLATRATE

1000 Magazine
Kein Abo!

NUR **3,99 €**
FÜR 90 TAGE



Erwerben Sie Ihren Code unter www.falkemedia.de/fullflat und lösen Sie diesen einfach in der „FALKEMEDIA KIOSK“-App für iOS und Android ein



Ihr Wochenplan

Sie möchten die Rezepte dieser Ausgabe frei zusammenstellen und so ganz individuell Ihre Woche planen? Damit kann's jetzt losgehen!

SO GEHT'S

- 1** Auf den Seiten 37–41 finden Sie alle Rezepte unserer Ausgabe als Rezeptkärtchen zum Ausschneiden. Trennen Sie zunächst die Seite aus und schneiden Sie dann entlang der Trennlinien jedes Rezeptkärtchen aus.
- 2** Trennen Sie nun den Blanks-Wochenplan auf Seite 43 aus und legen Sie ihn bereit, um jeden Tag mit 3 Mahlzeiten Ihrer Wahl zu bestücken.
- 3** Für den Anfang haben wir Ihnen bereits drei Pläne zusammengestellt: einen Plan mit schnellen Rezepten, die in weniger als 35 Min. zubereitet sind, eine Wochenoption für Vegetarier und einen Wochenplan, mit dem Sie die ganze Familie glücklich machen.
- 4** Die individuelle Planung kann beginnen! Sie möchten innerhalb eines Themas die Rezepte neu zusammenstellen? Kombinieren Sie nach Belieben!

TIPP: Bekleben Sie die Rezeptkarten beidseitig mit Klarsichtfolie, dann können Sie diese immer wieder verwenden und aufs Neue kombinieren!

TIPP

Lassen Sie das Los entscheiden, was gekocht wird! Geben Sie alle Rezeptkärtchen in ein großes Glas und jedes Familienmitglied darf ein paar Kärtchen ziehen!





Schnelle Joghurtbrötchen

Seite 21



Porridge mit Orangen

Seite 11



Vollkorn-Frühstücksbrötchen

Seite 22



Knäckebrot

Seite 51



Schnelles Walnussbrot

Seite 23



Pastobrot

Seite 21



Hafer-Frühstücksmuffins

Seite 18



Bunter Brokkoli-Auflauf

Seite 10



Tomatenreis

Seite 73



Thunfisch-Penne

Seite 54



Rais-Pot mit Garnelen

Seite 53



Linguine mit Rinderfilet

Seite 28



Kartoffelpuffer mit Kirschen

Seite 73



Knusper-Rumpsteaks mit Stampf

Seite 64



Sauerkraut mit Wurst

Seite 74



Rucolapasta mit Ricottasofe

Seite 33



Rote-Bete-Salat

Seite 7



Farfalle mit Pesto

Seite 30



Linsensalat

Seite 70



Spaghetti alla carbonara

Seite 66



Paella mit Meeresfrüchten

Seite 64



WOCHENPLAN



Vollkorn-Frühstückskrüstchen
Seite 22



Kräckerbrot
Seite 51



Schnelle Joghurtbrötchen
Seite 21



Porridge mit Orangen
Seite 11



Pestobrot
Seite 21



Hafer-Frühstücksmuffins
Seite 18



Schnelles Walnussbrot
Seite 23



Tortellinisalat mit Gemüse
Seite 34



Pappardelle mit Walnusspesto
Seite 27



Kartoffelpuffer mit Kirschen
Seite 73



Bärrauch-Tomaten-Suppe
Seite 69



Kartoffeln mit grüner Soße und Ei
Seite 12



Käsepfätzle
Seite 63



Rigatoni mit Bohnenbällchen
Seite 32



Linsensalat
Seite 70



Tomatenreis
Seite 73



Pasta Fritata mit Oliven
Seite 30



Gemüse-Bratlinge
Seite 8



Linsen-Möhren-Suppe
Seite 13



Blumenkohlcurry
Seite 70



Familienpizza
Seite 60



WOCHENPLAN

<p>Bifteki mit Krautsalat</p> <p>Seite 60</p> 	<p>Gefüllte Ofen-Paprika</p> <p>Seite 69</p> 	<p>Schnelles Wahnustrot</p> <p>Seite 23</p> 
<p>Gemüsesehnopf mit Speck</p> <p>Seite 56</p> 	<p>Steckrübenhasagne</p> <p>Seite 9</p> 	<p>Vollkorn-Frühstücksbrötchen</p> <p>Seite 22</p> 
<p>Gyros in Metaxasobe</p> <p>Seite 62</p> 	<p>Gemüse-Bratlinge</p> <p>Seite 8</p> 	<p>Knäckebrot</p> <p>Seite 51</p> 
<p>Bunter Brokkoli-Auflauf</p> <p>Seite 10</p> 	<p>Tortellini-Salat mit Gemüse</p> <p>Seite 34</p> 	<p>Pestobrot</p> <p>Seite 21</p> 
<p>Familiapizza</p> <p>Seite 60</p> 	<p>Tomatenreis</p> <p>Seite 23</p> 	<p>Porridge mit Orangen</p> <p>Seite 11</p> 
<p>Nudelauflauf mit Hack</p> <p>Seite 27</p> 	<p>Frankfurter gütige Sode mit Karottein</p> <p>Seite 12</p> 	<p>Hafer-Frühstücks muffins</p> <p>Seite 18</p> 
<p>Bärlauch-Tomaten-Suppe</p> <p>Seite 69</p> 	<p>Wiener Schnitzel mit Kartoffeln</p> <p>Seite 67</p> 	<p>Schnelle Joghurtbrötchen</p> <p>Seite 21</p> 



WOCHENPLAN

SONNTAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
SAMSTAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
FREITAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
DONNERSTAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
MITTWOCH	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
DIENSTAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
MONTAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND



Gutes für die Seele

Sechs Ideen für eine süße Auszeit

Einfach einmal zurücklehnen, die Sorgen beiseiteschieben und mit etwas Gebäck oder einer feinen Creme bei einer Tasse Kaffee entspannen – das klingt so einfach, und doch tut man es viel zu selten. Dabei ist es Balsam für unsere Seele! Gönnen Sie sich einen Moment Glückseligkeit mit sahniger Pannacotta, saftigen Mini-Eierlikör-Gugelhupfen oder mit einem Stück Apfelkuchen, für den Sie praktischerweise kein Mehl benötigen



Schokoladenkuchen mit Haselnüssen

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.

ZUTATEN für 12 Stücke

- 150 g Haselnusskerne
- 150 g Zartbitterschokolade in Stücken
- 150 g weiche Butter
- 140 g brauner Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 130 g Weizenmehl Type 405
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 150 g Zartbitterkuvertüre in Stücken

1 Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (24 cm Länge) mit Backpapier auslegen. 50 g Haselnüsse beiseitelegen, den Rest in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Schokolade ebenfalls fein zerkleinern. Weiche Butter mit braunem Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Eier nacheinander gründlich unterrühren. Gemahlene Nüsse und Schokolade unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und ebenfalls unter die Buttermischung rühren.

2 Den Teig in die vorbereitete Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Min. backen, nach ca. 10 Min. die Oberfläche der Länge nach einschneiden. Den Kuchen mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen, dann mit geschmolzener Kuvertüre und beiseitegelegten gehackten Nüssen garnieren. Kuvertüre trocknen lassen und den Kuchen servieren.



Zitronencreme

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Std. zzgl. 1 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 6 Zitronen, davon 1 unbehandelt
- 4 Stiele Zitronenmelisse
- 250 g Zucker
- 40 g Stärke
- 3 Eigelb
- 200 g Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker

1 Ofen auf 50°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die unbehandelte Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale abreiben. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Blättchen in feine Streifen schneiden und mit dem Zitronenabrieb vermischen. Den Mix auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen 30–40 Min. trocknen lassen, dabei zwischen-

durch wenden und einen Holzlöffel in die Backofentür einklemmen.

2 Alle Zitronen halbieren und auspressen (es werden etwa 400 ml benötigt). Zitronensaft mit Zucker, Stärke und Eigelben unter ständigem Rühren erhitzen, aber nicht kochen, bis die Creme anfängt zu binden. Die Creme abkühlen lassen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, die Hälfte unter die Creme ziehen. Diese in Dessertgläser geben und die übrige Sahne als Tupfen daraufsetzen. Die Creme mit der Zitronen-Melisse-Mischung garnieren und servieren.



> **TIPP:** Die Creme schmeckt auch prima mit Limetten oder Orangen. Wenn Sie Orangen verwenden, sollten Sie jedoch die Zuckermenge um etwa die Hälfte reduzieren.



Mini-Eierlikör-Gugelhupfe

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.

ZUTATEN für 12 Stück

- 160 ml Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 3 Eier
- 160 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 170 ml Eierlikör
- 90 g Weizenmehl Type 405
- 90 g Stärke
- 1 Pck. Backpulver
- 100 g weiße Kuvertüre

1 Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden einer Mini-Gugelhupfform mit etwas Öl einfetten.

2 Die Eier mit Puderzucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Ca. 160 ml Eierlikör sowie das

Öl dazugeben und unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen, dazusieben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3 Den Teig mithilfe eines Spritzbeutels oder mit Teelöffeln in die gefetteten Mulden geben und auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens 10–15 Min. backen. Die Küchlein aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4 Die Kuvertüre hacken und mit dem restlichen Eierlikör über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen lassen. Die Mini-Gugelhupfe aus der Form lösen und mit der geschmolzenen Kuvertüre beträufeln. Vollständig trocknen lassen, dann servieren.

Pannacotta mit Himbeersoße

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Min. zzgl. 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 500 g Sahne
- 100 g Zucker
- 300 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Zitronensaft

1 Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. Vanillemark und -schote mit Sahne und 75 g Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen, gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen. Die Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der warmen Sahne auflösen. Die Sahnemischung dann auf 4 Förmchen (à 150 ml) verteilen und abgedeckt mindestens 4 Std. kalt stellen.

2 Inzwischen die Himbeeren mit restlichem Zucker, Zitronensaft und 3 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen, bis die Himbeeren zerfallen. Die Himbeersoße dann durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen. Die Pannacotta am Rand vorsichtig mit einer Messerspitze lösen, die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Pannacotta vorsichtig auf Teller stürzen. Die Pannacotta mit der Himbeersoße garniert servieren.



Tipp der Redaktion



„Zu einer süßen Leckerei am Nachmittag darf bei mir eine Tasse Kaffee nicht fehlen. Am liebsten trinke ich ihn verfeinert mit einem Schuss Karamellsirup und einer Prise Salz. Durch das Salz findet der Kaffee eine angenehme Balance und schmeckt nicht zu süß – die ideale Ergänzung zum Nachmittagsgebäck. Weitere süße Köstlichkeiten und wertvolle Tipps für die Küche finden Sie unter www.simply-yummy.de“

Lea Eckert,
Volontärin bei „LandGenuss“



GUTES FÜR DIE SEELE



> BLÄTTERTEIGGEBÄCK:

Für schnelle Mandelhäppchen 1 Rolle frischen Blätterteig aus dem Kühlregal entrollen und mit 2 EL geschmolzener Butter bestreichen, dann mit 4 EL Zucker und 4 EL Mandelblättchen bestreuen. Den Teig mit einem Pizzaroller in kleine Quadrate schneiden und im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen in ca. 10 Min. goldbraun und knusprig backen. Das Mandelgebäck auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Genial zum Kaffee oder Tee!



Apfelkuchen ohne Mehl

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 20 Min.

ZUTATEN für 24 Stücke

- 1 unbehandelte Zitrone
- 6 säuerliche Äpfel
- 90 g weiche Butter
- 3 Eier
- 85 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 90 g Honig
- 375 g Sahnejoghurt
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 300 g Hartweizengrieß
- 3 TL Backpulver

- 4 EL Apfelsaft
- 200 g Crème fraîche

1 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel auf der Oberseite mehrfach einschneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Weiche Butter mit Eiern, Zucker, Zitronenschale sowie

Vanillezucker schaumig schlagen. 75 g Honig und Joghurt unterrühren. Mandeln, Salz, Grieß und Backpulver vermischen, diesen Mix mit dem Apfelsaft zur Buttermischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3 Teig auf dem Blech verstreichen. Äpfel mit der eingeschnittenen Seiten nach oben auf den Teig setzen und leicht eindrücken. Den Kuchen im heißen Ofen ca. 35 Min. backen, abkühlen lassen. Aus Crème fraîche und restlichem Honig eine Creme rühren, diese zum Kuchen reichen.

Käseküchlein mit Erdbeersalat

ZUBEREITUNGSZEIT

2 Std. zzgl. 30 Min. Kühlzeit

ZUTATEN für 6 Stück (Ø 7 cm)

FÜR DEN TEIG

- 200 g Weizenmehl Type 405
zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 200 g kalte Butter in Stückchen
- 1 Ei

FÜR DIE FÜLLUNG

- 500 g Quark
- 250 g Doppelrahmfrischkäse
- ½ unbehandelte Zitrone
(abgeriebene Schale und Saft)
- 80 g Zucker
- 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- 3 Eier
- 2 EL Stärke
- 1 TL Backpulver

AUSSERDEM

- 8 Stiele Zitronenthymian zzgl.
etwas mehr zum Garnieren
- 3 EL Zucker
- 400 g Erdbeeren
- Etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Mehl mit gemahlenden Mandeln, Zucker, Salz, kalter Butter und Ei rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. esslöffelweise kaltes Wasser dazugeben, damit sich die Zutaten verbinden. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kalt stellen.

2 Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. 6 Backförmchen (Ø 7 cm) mit Backpapier auslegen. Am besten geht das, wenn Sie das Backpapier

anfeuchten, so wird es geschmeidig und lässt sich besser in die Förmchen legen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, 6 große Kreise (Ø ca. 15) daraus ausstechen. Die Förmchen damit an Boden und Rand auskleiden, dann kalt stellen.

3 Für die Füllung Quark, Frischkäse, Zitronenschale und -saft, Zucker sowie Vanillemark in einer Schüssel verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Eier, Stärke und Backpulver unterrühren.

4 Die Creme in die gekühlten Teigförmchen geben und glatt streichen. Die Käseküchlein ca. 35 Min. im vorgeheizten Ofen hellgoldbraun

backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen zu dunkel zu werden. Die Küchlein abkühlen lassen und aus den Förmchen lösen.

5 Den Thymian waschen und mit Zucker und 3 EL Wasser in einem Topf aufkochen. Den Sirup 30 Min. ziehen lassen.

6 Erdbeeren vorsichtig waschen, vom Grün befreien, je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine Schüssel geben. Den abgekühlten Thymiansirup durch ein feines Sieb dazugeben. Alles vorsichtig vermengen. Den Erdbeersalat auf den Käseküchlein verteilen, diese mit Puderzucker bestäuben und genießen.



Gute Ideen gegen den Lagerkoller

Viel Zeit daheim

Wer aktuell viel zu Hause arbeitet, generell den Haushalt managen und gleichzeitig für gute Stimmung sorgen muss, braucht hin und wieder eine Pause.

Unsere fünf wertvollsten Tipps

1 Snacken tut gut – aber lieber gesund!

Wer sich viel zu Hause aufhält, greift oft vermehrt in die Schublade mit den Süßigkeiten. Wer diesen kleinen Snack für zwischendurch daheim braucht, kann sich mit einer selbst gemachten gesunden Leckerei etwas Gutes tun. Tolle Snacks können dafür auch aus haltbaren Zutaten wie Nüssen, Kernen und Trockenobst zubereitet werden.



Cranberry-Happen

30 g Mandel- und 30 g Walnusskerne im Mixer mahlen, in eine Schüssel umfüllen. 200 g getrocknete Cranberrys im Mixer fein hacken. Nüsse, 40 g zarte Haferflocken, 1 TL geschrotete Leinsamen, ½ EL Kokosraspel, Mark von 1 Vanilleschote sowie 3 EL Honig dazugeben. Alles zu einer klebrigen Masse mixen, ggf. etwas Wasser dazugeben. Aus der Masse 25 Kugeln formen, in 4 EL Kokosraspel wälzen. 1 Std. kalt stellen.

2 Die Kaffeezeit als Genussritual etablieren

Im Alltag gibt's für viele von uns schon morgens den Kaffee to go auf dem Weg zur Arbeit, für andere am Nachmittag den Cappuccino mit einem Stück

Kuchen im Café um die Ecke. Das heißt aber noch lange nicht, dass wir nun auf diese Genussmomente verzichten müssen. Ganz im Gegenteil: Wir sollten sie uns ganz bewusst schaffen!

Gönnen Sie sich doch gerade jetzt ein Pfund guten Kaffee – ob Rarität, ganze Bohne oder einfach Ihren Lieblingskaffee: Zelebrieren Sie Ihre Kaffeezeit! Und das geht mit den einfachsten Dingen: Eine Haube aus cremig auf-

geschäumter Milch und etwas Zimt-zucker obendrauf können schon den Unterschied machen. Nehmen Sie sich eine Viertelstunde und unterbrechen Sie die Arbeit, am besten an der frischen Luft auf Balkon oder Terrasse – oder wenigstens bei geöffnetem Fenster mit Blick ins Freie. Diese Zeit ist Ihre Zeit. Bei uns in Deutschland ist die Kaffeepause am Nachmittag für viele Menschen die 4. Mahlzeit am Tag. Wenn Sie nicht jeden Tag einen Kuchen backen möchten, empfehlen wir, am Wochenende gleich einen größeren Schwung Kekse (wie unsere feinen Pistazien-Amaretti) zuzubereiten, die in einer Dose verstaut mindestens eine Woche halten und Ihnen jeden Tag zum Kaffee einen Genussmoment schenken.

Pistazien-Amaretti

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 200 g Pistazien- und 100 g Mandelkerne im Multizerkleinerer fein mahlen, dann mit 130 g Zucker und 1 Prise Salz vermischen. 2 Eiweiß fast steif schlagen, 1 EL Amaretto unterrühren und die Pistazienmischung unterheben. Aus der Masse ca. 34 walnussgroße Kugeln formen. Diese in 80 g Puderzucker wälzen, auf mit Backpapier belegte Bleche setzen, leicht andrücken und blechweise in 12–14 Min. goldbraun backen. Luftdicht verstaut ca. 2 Wochen haltbar.



3 Statt Kantine: Mittagessen zu Hause

Wer im Homeoffice arbeitet, muss auf das zuverlässige Kantinenangebot verzichten. Ein vollwertiges Mittagessen ist dennoch wichtig: Pausen sind unerlässlich für die Regeneration und neue Konzentration, eine Mahlzeit gibt dem Gehirn frische Energie. Unser Tipp: Einmal in der Woche Knäckebrot backen und dieses jeden Tag mit einem anderen Belag zum Mittag genießen. Großes Plus: Das krosse Brot hält nahezu ewig!

Schnelles Roggen-Dinkel-Knäckebrot

Für 25 Stück 210 g Roggen- und 300 g Dinkelmehl vermengen. 330 ml Wasser, 1½ TL Salz und 2 EL Olivenöl zugeben und alles verkneten. Den Backofen auf 185°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten. 3 mm dünn ausrollen, in Rechtecke (12 x 6 cm) schneiden und auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Mit Wasser bestreichen, mit Körnern und Saaten sowie 30 g geriebenem Käse bestreuen, im heißen Ofen 30–35 Min. backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen und genießen.



4 20-Minuten-Fitness in der Küche

Sie brauchen ganz dringend Bewegung, haben aber gar keinen Platz für Sportübungen? Ob Sie es glauben oder nicht: Ihre Küche ist der perfekte Ort für dieses Workout! Enthalten sind einfache Übungen, die Bauch, Beine, Po und Rücken kräftigen oder für Entspannung sorgen. Alle Trainingseinheiten sind Schritt für Schritt erklärt und für Anfänger geeignet. Angeleitet werden sie von Fitness-Coach Anette Ventsch.

Das Programm lässt sich natürlich ganz einfach auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Fitness anpassen. Die 12-seitige Fitnessprogramm-Broschüre können Sie kostenlos herunterladen unter www.zaubertopf.de/zauberhaftes

Lesetipp der Redaktion



„Unser kostenloser Homeoffice-Guide soll allen eine Hilfe sein, die es nicht gewohnt sind, das Büro mit nach Hause zu nehmen!“

Sebastian Schack, Chefredakteur von „MacLife“



5 Homeoffice noch entspannter gestalten

Arbeiten Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld dieser Tage von zu Hause aus? Dann haben wir hier den perfekten Lesetipp für Sie! Denn: Es gilt nicht nur, zwischendurch Pausen zu machen und ausgewogen zu essen, sondern auch das Heimbüro adäquat und praktikabel einzurichten. Grundlegende Technik-Tricks, um beispielsweise aus der Ferne am selben Dokument zu arbeiten oder Videokonferenzen abzuhalten, haben unsere Kollegen vom Magazin „MacLife“ einfach erklärt. Mit dabei: Empfehlungen für das wichtigste Schreibtisch-Zubehör. Das Handbuch können Sie kostenlos herunterladen unter <http://j.mp/2xd70UI> oder über die Suche unter www.maclife.de



Einfach und genial

Fünf One-Pot-Gerichte für den Thermomix®

Was heißt eigentlich „One Pot“? Das heißt, Sie brauchen zum Kochen dieser Gerichte nicht mehr als einen einzigen Topf! Sie geben alle Zutaten zusammen oder nach und nach in den Topf – aufkochen, fertig! Unsere fünf Gerichte werden mit dem Thermomix® zubereitet, der vom Zerkleinern über das Erwärmen und Umrühren den kompletten Kochvorgang für Sie übernimmt – einfach praktisch!



> KEIN THERMOMIX®?

Sie haben keinen Thermomix®, sondern einen ähnlichen Küchenprofi daheim? Dann können Sie unsere Rezepte auch damit zubereiten. Passen Sie die Zeit- und Stufenangaben sowie die Füllmengen ggf. an Ihr Gerät an. Sie haben keine Küchenmaschine? Auch kein Problem! Schnappen Sie sich den größten Topf im Schrank und folgen Sie den Zubereitungsschritten des Rezepts. Einzig das Zerkleinern von Zutaten müssen Sie vorab von Hand vornehmen.

Reis-Pot mit Garnelen und Brokkoli

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel, halbiert
- 20 g natives Olivenöl extra
- 600 g Gemüsebrühe
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 g Reis
- 300 g Brokkoli, in Röschen
- Blättchen von 4 Stielen Basilikum
- Zesten von 1 unbehandelten Zitrone
- 200 g rohe Garnelen, küchenfertig
- 75 g Kirschtomaten, halbiert

1 Zwiebel in den Mixtopf geben, 4 Sek. | Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Olivenöl zufügen und 3 Min. | 100°C | Stufe 2 die Zwiebel andünsten.

2 500 g Gemüsebrühe, 1 TL Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer, stückige Tomaten und Reis in den Mixtopf geben, mit dem Spatel umrühren, 8 Min. | 100°C | Linkslauf | Sanftrührstufe kochen lassen.

3 50–100 g Brühe zufügen, falls der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Brokkoli, Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, Zitronenzesten, Garnelen und Tomaten in den Mixtopf geben, mit dem Spatel grob vermengen und 8 Min. | 100°C | Linkslauf | Sanftrührstufe erhitzen.

4 Den Eintopf mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, mit frisch gemahlenem Pfeffer und übrigem Basilikum garniert servieren.



Kartoffel-Eintopf mit Mettwürsten

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- Blättchen von ½ Bund Petersilie
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Stange Porree, in Ringen
- 150 g Möhren, in Würfeln
- 100 g Knollensellerie,
- 600 g festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 20 g Rapsöl
- 1000 g Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Mettwürste, in Scheiben

1 Petersilie in den Mixtopf geben, 3 Sek. | Stufe 8 zerkleinern, um-

füllen. Zwiebel im Mixtopf 4 Sek. | Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. Nun Porree, Möhren, Sellerie, Kartoffeln und Öl zugeben, alles 6 Min. | 100°C | Linkslauf | Stufe 2 dünsten.

2 Gemüsebrühe zugießen, Lorbeerblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Min. | 100°C | Linkslauf | Stufe 1 köcheln lassen. Weitere 20 Min. | 90°C | Linkslauf | Stufe 1 köcheln lassen.

3 Die Mettwurstscheiben in den Eintopf geben und den Eintopf weitere 5 Min. | 90°C | Linkslauf | Sanftrührstufe köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



Vollkornnudeln mit Thunfischsoße

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- ½ Bund Rucola
- Blättchen von ½ Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, halbiert
- 600 g Wasser
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft), abgetropft
- 150 g Crème fraîche
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 400 g Vollkornnudeln (z. B. Penne)
- 2 TL Kapern, abgetropft
- 30 g schwarze Oliven, halbiert

1 Rucola mit dem Basilikum in den Mixtopf geben und 5 Sek. | Stufe 3 zerkleinern, umfüllen. Die Knoblauchzehen mit der Zwiebel in den Mixtopf geben und 5 Sek. | Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

2 Wasser im Wasserkocher aufkochen und in den Mixtopf füllen. Tomaten mit Thunfisch, Crème fraîche, getrockneten Kräutern, 1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer und Penne zufügen. Alles nach Zeitangabe der Nudelpackung bei 100°C | Linkslauf | Sanftührstufe ohne Messbecher bissfest garen. Garkorb als Spritzschutz aufsetzen!

3 Kapern, Oliven, Rucola und Basilikum zufügen, weitere 4 Min. | 100°C | Linkslauf | Sanftührstufe garen. Die Nudeln auf Tellern verteilen, sofort servieren.

Gemüse-Eintopf mit Huhn

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- Blättchen von ½ Bund Petersilie
- 350 g Möhren, in Scheiben
- 140 g Knollensellerie, gewürfelt
- 2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 100 g Porree, in Ringen
- 400 g Hähnchenbrustfilet, in Würfeln
- 1000 g Gemüsebrühe
- 100 g Muschelnudeln
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Petersilie in den Mixtopf geben und 3 Sek. | Stufe 8 zerkleinern, umfüllen. Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Porree und Hähnchenfleisch mit der Gemüsebrühe in den Mixtopf geben und 40 Min. | 100°C | Linkslauf | Sanftührstufe kochen lassen.

2 Dann die Muschelnudeln zugeben, mit dem Spatel unterrühren und nach Packungsanweisung bei 100°C | Linkslauf | Sanftührstufe mitgaren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Petersilie anrichten, dann servieren.



> ONE-POT-VARIANTEN

Unsere Rezepte können Sie mit einfachen Handgriffen variieren. Schauen Sie sich die Rezepte und Zutaten zunächst an: Was Sie nicht haben oder Ihnen nicht schmeckt, ersetzen Sie durch etwas ähnliches Vorrätiges oder etwas, das Ihnen gefällt. Anstelle von Garnelen können Sie etwa Lachs oder Hähnchen kochen, statt Muschelnudeln auch Fusilli oder Penne, anstelle von Mettwurst schmecken geschnittene Wiener. Folgen Sie dem Rezept wie beschrieben und geben Sie dann einfach an entsprechender Stelle Ihre Wunschzutat hinzu.

Tipp der Redaktion



„One-Pot-Gerichte sind für mich das Größte! Alles kommt in den Mixtopf, Deckel drauf, köcheln lassen, fertig! Im hektischen Alltag erleichtern mir diese Eintöpfe das Leben. Haltbare Grundzutaten wie Nudeln oder Reis bilden die Basis, alternativ verwende ich günstiges Saisongemüse wie Kartoffeln, Möhren & Co. Zudem lassen sich kleine Gemüse- und Käsereste hier einfach verwerten. Eine nicht mehr so schöne Tomate wird genauso mitgekocht wie das kleine Päckchen Speckwürfel. Ich bin mir sicher, Sie werden diese ‚One Pots‘ ebenso lieben wie ich!“

**Vivien Koitka,
Chefredakteurin von „mein ZauberTopf“**





Gemüse-Eintopf mit Speck

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- Blättchen von ½ Bund Petersilie
- 200 g Speckwürfel
- 20 g Rapsöl
- 600 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 200 g Porree, in Ringen
- 2 Stangen Staudensellerie, in Scheiben
- 1 kleine Kohlrabi, gewürfelt
- 300 g Möhren, in Scheiben
- 900 g Gemüsebrühe
- ½ TL Kümmel
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g grüne TK-Bohnen

1 Petersilie in den Mixtopf geben und 3 Sek. | Stufe 8 zerkleinern, umfüllen. Speck sowie Öl in den Mixtopf geben und 5 Min. | Varoma® | Linkslauf | Stufe 1 andünsten.

2 Kartoffeln, Porree, Sellerie, Kohlrabi sowie Möhren zugeben und weitere 5 Min. | Varoma® | Linkslauf | Stufe 1 andünsten. Gemüsebrühe zugießen, mit Kümmel, 1 TL Salz sowie etwas Pfeffer würzen und alles 20 Min. | 100°C | Linkslauf | Sanfrührstufe garen.

3 Die Bohnen zugeben und mit dem Spatel unterrühren, 10 Min. | 100°C | Linkslauf | Sanfrührstufe mitkochen lassen. Den Eintopf mit der zerkleinerten Petersilie bestreuen und servieren.



LESE-TIPP

Mehr One-Pot-Rezepte und andere einfach leckere Rezeptideen für den Thermomix® finden Sie in Deutschlands größtem Magazin für Thermomix® – „mein ZauberTopf“. Mehr Infos: www.shop.zaubertopf.de oder www.zaubertopf-club.de

**Logistik-Dienstleister für
namhafte Unternehmen**

Bleiben Sie Gesund!



L.S.T. Logistik Service Transport GmbH
Kolumbusstraße 50
53881 Euskirchen
Tel. 0 22 51 / 77 58 7-12
Fax 0 22 51 / 77 58 7-41

Auf dem Teller reisen

Zehn Favoriten für das Restaurant daheim

*Haben Sie Appetit auf knusprige Pizza vom Italiener, Gyros vom Griechen
und gebratene Nudeln vom Chinesen? Unsere Rezepte zeigen, wie die Favoriten
aus Ihrem Lieblingsrestaurant auch in der eigenen Küche gelingen!*



Asia-Bratreis mit Gemüse und Hähnchen

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 350 g Jasminreis
- Salz und Pfeffer
- 400 g Möhren
- 300 g Brokkoli
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 cm Ingwer
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Hähnchenbrustfilets (à 160 g)
- 2 EL helles Sesamöl
- 1 EL helle Sesamsaat
- 1 EL dunkle Sesamsaat
- 60 ml Sojasoße

1 Den Reis nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Möhren schälen und würfeln. Brokkoli und Paprika waschen. Brokkoli in Röschen teilen, Paprika entkernen und würfeln. In einem Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen. Möhren darin 2 Min. garen, dann Brokkoli und Paprika zufügen und 1 Min. garen. Gemüse abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in breite Ringe schneiden. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchen darin bei großer Hitze scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das restliche Öl dazugeben und Knoblauch, Ingwer sowie Frühlingszwiebeln kurz mitbraten. Reis und Sesamsaat zufügen, 2 Min. anrösten. Gemüse zugeben und unter Wenden 4 Min. mitbraten. Mit Sojasoße ablöschen, abschmecken und servieren.



Currywurstsoße

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Schalotte
- ½ rote Chilischote
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Worcestersoße
- 500 g passierte Tomaten

1 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Chilischote hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Chili darin anbraten. Tomatenmark und Gewürze zufügen und kurz mitbraten.

3 Alles mit Essig, Worcestersoße und Tomaten ablöschen. Die Soße bei mittlerer Hitze 15 Min. sanft köcheln lassen und vor dem Servieren erneut abschmecken.



> **TIPP:** Zu dieser würzigen Currysoße passen ganz klassisch Wurst und Backofenpommes. Den Schärfegrad der Soße können Sie nach Belieben erhöhen – dann einfach mehr Chili verwenden.



Bunte Familien-Pizza

ZUBEREITUNGSZEIT

40 Min. zzgl. 20 Min. Gehzeit

ZUTATEN für 4 Personen

- ½ Würfel Hefe
- ½ TL Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Weizenmehl Type 405
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Basilikum
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- ½ Zucchini
- ½ Brokkoli
- 50 g Champignons
- 200 g Mozzarella

1 Hefe und Zucker in einer großen Schüssel mit 380 ml lauwarmem Wasser vermengen. 1 EL Olivenöl, Mehl und 1 TL Salz dazugeben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem angefeuchteten Geschirrhandtuch abdecken und 20 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Soße Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einem Topf in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit den Tomaten in den Topf geben, alles 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Paprika, Zucchini und Brokkoli waschen. Paprika in Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Teig auf ein Backpapier geben und mit feuchten Händen grob verteilen sowie leicht bemehlen. Auf die Größe eines Backblechs ausrollen und auf ein Blech legen.

5 Den Teig mit der Tomatensoße bestreichen und dem Gemüse belegen. Den Mozzarella mit den Händen grob zerzupfen, auf der Pizza verteilen. Die Pizza im vorgeheizten Ofen etwa 20 Min. backen.

Bifteki mit cremiger Fetafüllung, Krautsalat und Zaziki

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gurke
- 400 g griechischer Joghurt
- Etwas Zucker
- ½ TL Zitronenabrieb
- 2 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 500 g Weißkohl
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 4 Stiele Oregano
- 600 g Rinderhackfleisch
- 20 g Paniermehl
- 1 Ei
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 200 g Feta
- Etwas Rapsöl zum Braten

1 Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Gurke waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Gurke grob raspeln. Hälfte des Knoblauchs, Gurke, Joghurt, 1 Prise Zucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

2 Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Kohl putzen und mit der Küchenmaschine dünn hobeln. Die Hälfte der Zwiebeln mit Petersilie und Kohl in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Essig, 2 Prisen Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gründlich vermengen.

3 Den Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Rest Zwiebel und Knoblauch sowie Oregano, Paniermehl und Ei dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gut verkneten.

4 Feta in 12 Stücke schneiden. Aus der Hackmasse 12 handtellergröße Scheiben formen, je ein Stück Feta darauflegen und um die Füllung zu einer Frikadelle verschließen. Die Bifteki in einer Pfanne in heißem Rapsöl rundherum anbraten. Mit dem Krautsalat und dem Zaziki servieren.

Tipp der Redaktion



„Gerade jetzt, während Gaststätten und Restaurants geschlossen bleiben, wird mir bewusst, wie gern ich mit Familie und Freunden ausgehe, um gut zu essen und Neues zu probieren. Diese Freude mache ich uns nun daheim. Auch für nur zwei Personen lohnt es sich, an einigen Tagen außergewöhnlich zu kochen und sich einen besonderen Abend wie im Restaurant zu gönnen. Dafür empfehle ich, auch den Esstisch schön zu decken und vielleicht sogar einen Wein oder ein gutes Bier zu servieren, damit die Stimmung sich von einem ‚normalen‘ Abendessen unterscheidet.“

Charlotte Heyn,
Rezeptentwicklerin





Gyros in Metaxasoße mit Kritharaki

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 rote Paprikaschoten
- 200 g Champignons
- 2 EL Rapsöl
- 600 g Schweine- oder Putengeschnetzeltes
- 1 EL Gyrosgewürz
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 300 g Kritharaki (griechische Nudeln)
- 50 g Metaxa (griechischer Schnaps, alternativ Ouzo)
- 20 g Stärke
- 100 g Tomatenmark
- 200 g Schmand

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen und in Stücke schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

2 Rapsöl in einen großen Topf geben und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Fleisch mit dem Gyrosgewürz zugeben und 5 Min. andünsten. Paprika, Pilze und Brühe zufügen und alles abgedeckt für 30 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 In der Zwischenzeit die Kritharaki-Nudeln nach Packungsangabe in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Metaxa und Stärke in einer Schüssel verquirlen und zum gebratenen Gyros geben. Tomatenmark und Schmand ebenfalls zufügen und alles unter Rühren aufkochen lassen. Gyros mit Soße und Nudeln servieren.



> **TIPP:** Anstelle der Kritharaki können Sie auch Langkornreis verwenden.



Käsespätzle mit Zwiebeln

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Eier
- 400 g + 1 EL Weizenmehl Type 405
- Salz
- Je 120 g Bergkäse und Emmentaler
- 80 g Gouda
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Butterschmalz
- 200 g Sahne
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer

1 Die Eier mit Mehl, 1 TL Salz und 120 ml Wasser zu einem glatten

Teig verrühren, dann ruhen lassen. Alle Käsesorten grob raspeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, mit 1 EL Mehl bestäuben. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebelringe darin portionsweise knusprig braten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das siedende Wasser geben (alternativ von einem Brett ins

siedende Salzwasser schaben). Die Spätzle, sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Die Sahne langsam bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erwärmen, aber nicht aufkochen. Den Käse unter Rühren darin schmelzen lassen. Die Spätzle unterheben und alles kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Käsespätzle auf Teller verteilen oder in einem Topf anrichten. Das Gericht mit den Zwiebeln, der Petersilie und etwas Pfeffer garnieren und sofort servieren.



Knusper-Rumpsteaks mit Kartoffel-Erbsen-Stampf

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 5 Stiele Thymian
- 80 g Salzstangen
- 30 g Parmesan
- 70 g Butter
- Pfeffer
- 500 g Tomaten
- 300 g Erbsen
- 2 EL Rapsöl
- 4 Rumpsteaks (à etwa 170 g)
- 250 ml Milch
- 1–2 EL Zitronensaft

1 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 15–20 Min. garen. Inzwischen den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Salzstangen zerbröckeln. Den Parmesan reiben. 30 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

2 Thymian, Salzstangen, Parmesan, geschmolzene Butter und etwas Pfeffer mischen. Tomaten waschen und halbieren. Erbsen in den letzten 5 Min. der Kartoffelgarzeit dazugeben und mitgaren.

3 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks rundherum bei großer Hitze von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, die Salzstangenbrösel auf den Steaks und die Tomaten rundherum auf dem Blech verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen 3–4 Min. garen. Die Steaks je nach gewünschter Garstufe noch einige Minuten länger im Ofen lassen.

4 Die Kartoffel-Erbsen-Mischung abgießen. Übrige Butter und Milch zugeben und alles stampfen. Den Stampf mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den Steaks sowie den Tomaten anrichten. Das Gericht servieren.

Paella mit Gemüse und Meeresfrüchten

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 280 g Paella-Reis (oder Naturreis)
- 850 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Safranfäden
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g TK-Erbsen
- 200 g Riesengarnelen, küchenfertig
- 300 g Miesmuscheln, küchenfertig
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1 Zitrone
- Blättchen von ½ Bund glatte Petersilie

1 Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl andünsten. Den Reis 2 Min. mitdünsten, mit 850 ml Brühe ablöschen und Safran zugeben. Bei kleiner Hitze etwa 20 Min. köcheln, bis der Sud aufgenommen ist.

2 Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden. Grüne Bohnen putzen. Paprika, Bohnen und Erbsen in einer Pfanne mit 2 EL Öl andünsten. Garnelen dazugeben und mitdünsten.

3 In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen. Die Miesmuscheln dazugeben und abgedeckt garen, bis sie sich öffnen. Die Garflüssigkeit abgießen.

4 Reis mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse, Garnelen und Muscheln unterrühren und ziehen lassen. Zitrone in Spalten schneiden. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Paella mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren und servieren.



> FERNWEH-WÜRZE

Zutaten, Gewürze, Düfte und Geschmäcker schaffen es, uns in Gedanken an andere Orte zu bringen – in die Ferne, in die Vergangenheit oder zu lieben Menschen. Geht es Ihnen auch so? Schauen Sie doch einmal in Ihrem Gewürzregal, welches Sie lange nicht verwendet haben, und kochen Sie damit: Verfeinern Sie ein Risotto, schmecken Sie eine Kräuterbutter oder den schnellen Quarkdip ab, würzen Sie den Eintopf – mit Gewürzen können Sie die Wirkung einer Speise jedes Mal variieren!





> TIPP: Wenn Sie die Käse-Eier-Mischung zur Pasta geben, sollte die Pfanne nicht mehr auf der Herdplatte stehen (die Hitze wäre zu hoch). Außerdem sollten Sie schnell alles miteinander vermengen, damit die Eimasse nicht wie Rührei stockt, sondern sich gleichmäßig um die Nudeln legen kann. Nur so entsteht die herrlich cremige Pasta-Spezialität.

Spaghetti alla carbonara

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 450 g Spaghetti
- Salz
- 100 g Guanciale (Speck aus der Schweinebacke, alternativ Pancetta)
- 1 EL Olivenöl
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 Eier
- 100 g frisch geriebener Pecorino
- Pfeffer

1 Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 In der Zwischenzeit den Speck in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin bei mittlerer Hitze in etwa 2 Min. knusprig braten.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und 80 g frisch geriebenen Pecorino unterrühren. Die Mischung mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Spaghetti abgießen, dabei etwa 100 ml Nudelwasser auffangen. Spaghetti und Nudelwasser zum Speck in die Pfanne geben und alles aufkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Käse-Eier-Mischung unter ständigem Rühren zur Pasta gießen. Alles rasch vermengen.

5 Die Spaghetti mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und mit etwas Petersilie und Pecorino bestreut sofort servieren.



Wiener Schnitzel mit Petersilienkartoffeln und grünem Salat

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- ½ Kopfsalat
- ½ Endiviasalat
- ½ Bund Dill
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 dünne Kalbsschnitzel (à 150 g)
- Salz und Pfeffer
- 2 Eier
- 1 EL Sahne
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 150 g Semmelbrösel
- 300 g Butterschmalz
- 1 EL Butter
- 3 EL Rapsöl
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Zucker
- 150 g Preiselbeerkonfitüre

1 Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 20–25 Min. garen. Inzwischen Zwiebel schälen und in dünne Ringe hobeln. Beide Salatarten verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Dill waschen, trocken tupfen und die feinen Spitzen abzupfen. Salat, Zwiebel und Dill mischen.

2 Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden. Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Frischhaltefolie bedecken und vorsichtig plattieren, sodass die Schnitzel 3–5 mm dünn sind. Die Schnitzel von beiden Seiten salzen und pfeffern.

3 Die Eier mit der Sahne sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Das Butterschmalz in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel erst im Mehl, dann in den Eiern und schließlich in den Semmelbröseln wenden. Portionsweise im heißen Butterschmalz goldbraun schwimmend ausbacken, dabei immer wieder die Pfanne schwenken.

4 Inzwischen die Kartoffeln pellen und halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie untermengen, mit Salz würzen und vom Herd nehmen. Öl, Zitronensaft und Zucker verquirlen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und unter den Salat rühren. Schnitzel mit Petersilienkartoffeln, Salat, Zitronenspalte und etwas Preiselbeerkonfitüre anrichten.





Alle frischen Zutaten, die Sie bei nur einem Wocheneinkauf besorgen können, haben wir in den Zutatenlisten grün markiert.

Eine Einkaufsliste für diese Frischwaren finden Sie auf Seite 74. Alle anderen Zutaten, die benötigt werden, sind länger lagerfähig. Prüfen Sie dennoch, was Ihnen davon noch fehlt.

1x Einkaufen – 7x Frischegenuss

Sieben Rezepte mit Zutaten aus dem Vorratsschrank

Derzeit bleiben wir möglichst in den eigenen vier Wänden und reduzieren den Kontakt zur Außenwelt auf das Nötigste. Deswegen haben wir hier leckere Gerichte zusammengestellt, für die Sie nur einmal frisch einkaufen müssen – und die restlichen Zutaten kommen dann eine Woche lang aus der Vorratskammer

Bärlauch-Tomaten-Suppe mit Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 50 g Bärlauch
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 100 ml Orangensaft
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 100 g Sahne
- Salz und Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Bärlauch putzen, waschen und trocken tupfen. Die Blätter in feine Streifen schneiden.

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

3 Die Tomatensuppe fein pürieren. Etwa $\frac{2}{3}$ des Bärlauchs dazugeben und alles weitere 5–10 Min. köcheln lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensuppe auf 4 Suppenschalen verteilen und jeweils einen Klecks der Frischkäsemischung daraufgeben. Den restlichen Bärlauch daraufstreuen und die Suppe sofort servieren.

Gefüllte Ofen-Paprika

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Rinderhackfleisch
- 250 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer
- 2 rote Paprikaschoten
- 100 g Mais (Dose)
- 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- 250 g Reis

1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Dann Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel zugeben und mit andünsten.

2 Mit den passierten Tomaten ablöschen. Paprikapulver mit Oregano, Thymian, Salz sowie Pfeffer zugeben und 10 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Den Mais gut abtropfen lassen und zur Hackfleischsoße geben. Paprikahälften mit dem Hackfleisch füllen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 15–20 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist.

4 In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Gefüllte Paprika aus dem Backofen nehmen, mit dem Reis anrichten und servieren.



Linsensalat mit Paprika, Zuckerschoten und Mais

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 rote Paprikaschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g Zuckerschoten
- 3 Stiele Basilikum
- ½ Bund glatte Petersilie
- 280 g Mais (Dose)
- 400 g braune Linsen (Dose)
- 4 EL Kräuteressig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

1 Paprikaschoten waschen, entkernen und fein würfeln.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg in Streifen schneiden. Basilikum und Petersilie waschen, trocken tupfen und die abgezapften Blättchen fein hacken.

2 Mais und Linsen gut abtropfen lassen. Essig, Öl, Senf und Honig kräftig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen, Mais, Paprika, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Kräuter mit dem Dressing in einer großen Schüssel vermengen. Vor dem Servieren 10 Min. durchziehen lassen.

Blumenkohlcurry mit Kichererbsen

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 6 Stiele Koriander
- 1 rote Paprikaschote
- 600 g TK-Blumenkohl
- Salz
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- ½ rote Chilischote
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kurkumapulver
- 3 EL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- Pfeffer
- 200 g Kichererbsen (Dose)
- 400 g Kokosmilch (Dose)

1 Koriander waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Den Blumenkohl in kochendem Salzwasser 5–8 Min. blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und etwas abtropfen lassen.

2 Knoblauch sowie Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote entkernen und ebenfalls fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Paprika sowie Frühlingszwiebeln hineingeben und etwa 3 Min. dünsten.

3 150 ml Wasser, Gewürze, je 1 TL Salz und Pfeffer, Blumenkohl, Paprika-Mix, abgetropfte Kichererbsen, Kokosmilch und Hälfte des Korianders zugeben. Etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Auf Teller verteilen, mit Rest Koriander garnieren und servieren.



Tipp der Redaktion



„Ich gebe zu: Ich bin ein kleines Eichhörnchen, wenn es darum geht, Lebensmittel in meiner Speisekammer zu lagern. Ich stehe immer wieder im Supermarkt, räume Gemüsekonserven, TK-Gemüse, Nudeln oder Reis in meinen Einkaufswagen und stelle zu Hause fest, dass ich ja das ein oder andere doch noch habe. Typisch Eichhörnchen, einmal in der Kammer vergraben, gleich wieder vergessen. Allerdings sorgt diese Art der Vorratshaltung auch dafür, dass immer ein schnelles Abendessen im Haus ist. Kurz wühlen, ein paar Spaghetti kochen, eine Dose stückige Tomaten aufkochen, grüne Bohnen aus der Dose dazu, mit Oliven, Kapern, Sardellen, getrockneten Kräutern und Gewürzen verfeinern – fertig!“

**Henrike Wölfl,
Rezeptentwicklerin**





Tomatenreis

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Langkornreis
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Prise Zucker
- 300 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- ½ Bund gemischte Kräuter
- 200 g Feta

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe zubereiten. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Tomatenmark hinzufügen und 3 Min. mitbraten.

3 Paprikawürfel, stückige Tomaten, Zucker und Gemüsebrühe dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer Hitze 15–20 Min. köcheln lassen.

4 Inzwischen Kräuter waschen, trocken tupfen, ggf. Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta in Würfel schneiden. Den Reis mit Tomatensoße vermengen und Feta untermischen. Den Tomatenreis auf Teller verteilen und mit den gehackten Kräutern bestreut servieren.



Kartoffelpuffer mit Kirschen

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

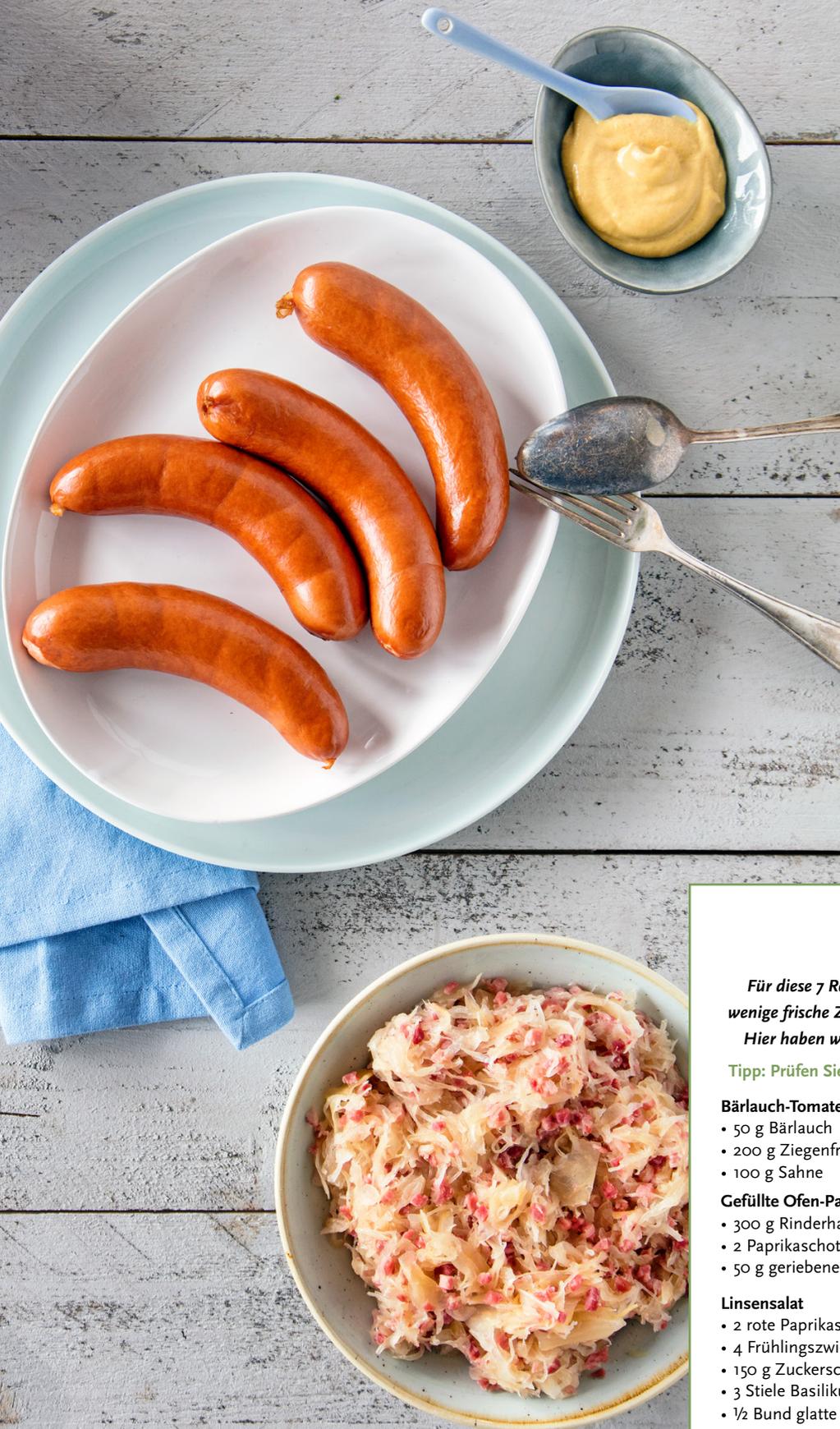
- 350 g Sauerkirschen (Glas)
- 1 EL Stärke
- 2 EL Zucker
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 3 Eier
- Salz
- 30 g Weizenmehl Type 405
- ½ TL Backpulver
- 70 ml Buttermilch
- 60 g brauner Zucker
- 3 EL Rapsöl

1 Die Kirschen mitsamt Saft in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, dabei den Kirschsafft auffangen. Stärke mit wenig aufgefanganem Kirschsafft anrühren. Übrigen Kirschsafft mit dem Zucker aufkochen lassen. Stärke einrühren und 1 Min. weiterkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Kirschen zugeben. Alles gut verrühren und abkühlen lassen.

2 Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Wasser je nach Größe 15–20 Min. garen. Abgießen, abschrecken, kurz ausdampfen und abkühlen lassen. Dann stampfen.

3 2 Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Kartoffeln, Mehl, Backpulver, Buttermilch, braunen Zucker, Eigelbe und das ganze Ei in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig rühren. Den Eischnee unterheben.

4 Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Den Kartoffel Teig esslöffelweise in die Pfanne geben, kleine runde Puffer formen. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Mit Rest Teig ebenso verfahren, zusammen mit den Kirschen servieren.



Sauerkraut mit Sauerländer Wurst

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 EL Rapsöl
- 250 g gewürfelter Schinken
- 850 g Sauerkraut (Dose)
- 400 g dicke Sauerländer Knackwurst (Dose)

1 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und gewürfelten Schinken darin etwa 4 Min. anbraten.

2 Das Sauerkraut in einen Topf geben, den Schinken zufügen und dann alles etwa 20 Min. mit geschlossenem Deckel garen.

3 Übriges Öl in die Pfanne geben. Würste von allen Seite goldbraun anbraten. Das Sauerkraut mit den Knackwürsten servieren.



EINKAUFLISTE

Für diese 7 Rezepte aus der Vorratsküche brauchen Sie nur wenige frische Zutaten. Sie sind in den Rezepten grün markiert. Hier haben wir für Sie die Einkaufsliste für 1 Woche erstellt.

Tipp: Prüfen Sie, ob Sie die haltbaren Zutaten auf Lager haben!

Bärlauch-Tomatensuppe

- 50 g Bärlauch
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 100 g Sahne

Gefüllte Ofen-Paprika

- 300 g Rinderhackfleisch
- 2 Paprikaschoten
- 50 g geriebener Käse

Linsensalat

- 2 rote Paprikaschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g Zuckerschoten
- 3 Stiele Basilikum
- ½ Bund glatte Petersilie

Blumenkohlcurry

- 6 Stiele Koriander
- 1 rote Paprikaschote
- ½ Chilischote
- 3 Frühlingszwiebeln

Tomatenreis

- 1 rote Paprikaschote
- ½ Bund gemischte Kräuter
- 200 g Feta

Kartoffelpuffer mit Kirschen

- 70 ml Buttermilch

Sauerkraut mit Wurst

- 250 g Schinken

Gewusst wie

Klug einkaufen – klug kochen

Ob im Homeoffice oder im Büro: Wer sich schnell eine gesunde Mahlzeit zubereiten will, greift oft zu Fertigprodukten aus dem Kühlregal. Mit diesen Tipps schmecken sie richtig lecker

1 Fertigpasta richtig kochen

Frische Pasta muss nicht lang kochen. Orientieren Sie sich an den Empfehlungen auf den jeweiligen Produktverpackungen. Wichtig ist immer, dass Sie genügend Wasser nehmen, rechnen Sie pro 100 g Pasta 1 Liter Wasser ein. Und bitte nicht abschrecken hinterher, denn dann werden die Nudeln kalt und die Soße haftet nicht mehr gut!

Gnocchi mal knusprig

Gnocchi aus dem Kühlregal sind eine tolle Abwechslung. Sie können sie kurz in Salzwasser kochen, wenn Sie sie schön weich und fluffig mögen. Oder Sie braten sie in Butter oder Olivenöl scharf an, bis sie knusprig sind. Gern können Sie etwas Gemüse mit in die Pfanne geben, so haben Sie schnell eine tolle und gesunde Mahlzeit.

3 Gefüllte Pasta

Bei gefüllten Teigprodukten wie Tortellini, Ravioli und Maultaschen dreht sich alles um die Füllung. Es gibt köstliche Variationen und es lohnt sich unbedingt, sich durchzuprobieren. Kombinieren Sie dazu aber keine schweren Soßen, denn dann geht das feine Aroma der Füllung verloren. Am besten nehmen Sie nur ganz wenig Pesto oder machen eine schnelle Salbeibutter dazu.



Pesto aus dem Glas

Nudeln aus dem Kühlregal sind blitzschnell gemacht, aber eine Soße dazu zu kochen ist aufwendig. Da ist ein feines Pesto aus dem Glas eine tolle Alternative. Das Pesto kann ganz nach Belieben dosiert werden und hält sich auch nach Anbruch noch mehrere Wochen im Kühlschrank. Achten Sie nur darauf, dass es immer mit Öl bedeckt ist. Gießen Sie notfalls 1 EL Öl hinzu.



5 Schnelle Pizza

Bestreichen Sie einen Pizzateig (Kühlregal) mit passierten Tomaten und belegen Sie ihn mit Salami, eingelegten Artischocken und Mozzarella. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Käse bestreuen. Die Pizza im Ofen bei 220 °C goldbraun backen. Für eine noch schnellere Variante den Teig durch ein halbiertes Fladenbrot ersetzen!

Tipp der Redaktion



„Mir hilft es, gemeinsam mit meiner Familie einen Wochenplan aufzustellen. So kann ich am Samstag schon alles für die Arbeitswoche einkaufen und muss mir nicht jeden Tag aufs Neue Gedanken um das Essen machen. Frische Produkte aus dem Kühlregal oder Fonds für schnelle Suppen bieten da eine tolle Basis. Die Rezeptideen für Zutaten aus dem Vorrat (ab Seite 68) sind für mich ebenfalls eine tolle Inspiration – und superpraktisch, da sie mit Einkaufsliste daherkommen.“

Kristine Fröhlich, Volontärin bei „So is(s)t Italien“





Bunt und gesund

Die zehn besten heimischen Superfoods

Bei Superfoods denken viele an exotische Früchte, teure Pülverchen aus Algen oder Samen vom anderen Ende der Welt. Dabei wachsen Lebensmittel mit echter Gesundheitspower auch direkt vor unserer Haustür. Unsere zehn Lieblinge der Saison

Das Gute liegt manchmal viel näher, als man denkt. Der beste Beweis dafür: Leinsamen. Die haben in Sachen Nährstoffbilanz mindestens so viel zu bieten wie die immer wieder als das ultimative Superfood angepriesenen Chiasamen aus Mexiko. Noch dazu sind Leinsamen um ein Vielfaches günstiger und haben

eine deutlich bessere Ökobilanz, denn sie wachsen in Deutschland. Und sind nur eins von unzähligen heimischen Superfoods, die unsere Ernährung bereichern können. Als Superfood gilt ein Lebensmittel dann, wenn es sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, aber

auch Bitter- und Ballaststoffe oder pflanzliche Farbstoffe wie Polyphenole. Sie sorgen dafür, dass unser Immunsystem einwandfrei funktionieren kann – das ist jetzt wichtiger denn je. Manche wirken zudem antioxidativ und schützen unsere Zellen vor dem Einfluss freier Radikale. Wir stellen zehn Lebensmittel vor, bei denen Sie jetzt zugreifen sollten.



Möhren

Sie sind süß und schmecken Kindern: Neben reichlich Betacarotin (gut für Augen, Haut und Herz) enthalten Möhren Ballaststoffe, die satt machen und den Magen beruhigen. Möhren können vor Diabetes, Arteriosklerose und Krebs schützen.

Radieschen

Einfach riesig, die Kleinen: Das enthaltene Senföl wirkt antibakteriell, hilft bei Magenverstimmungen und soll Krebserkrankungen vorbeugen. Dazu gibt es Vitamine und Mineralstoffe satt.



Brokkoli

Brokkoli enthält eine Menge Vitamin C und stärkt so das Immunsystem.

Zudem punktet er mit Eisen und Kalium. Diese Nährstoffe sind etwa wichtig für unsere Blutversorgung, Zellen, Muskeln und Nerven.



Knoblauch

Seit Jahrtausenden werden die Knollen gegen gesundheitliche Beschwerden eingesetzt. Sie bekämpfen Bakterien und Pilze. Der Stoff Allicin hilft, das Risiko für Infektionen zu senken und das Immunsystem zu stärken.

Leinsamen

Reichlich Ballaststoffe, Eiweiß, dazu Quell- und Schleimstoffe, die im Darm Wasser binden und die Verdauung auf Trab bringen: Leinsamen galten schon in der Antike als Heilmittel. Damit sie wirken, ist es wichtig, viel Wasser zu trinken.



Spargel

Mit nur 20 Kalorien pro 100 Gramm ist Spargel ein Leichtgewicht – doch seine Nährstoffe haben es in sich: Viel Kalium, Folsäure und Vitamine – kein Wunder, dass er schon im Altertum als Heilpflanze galt.



Beeren

Klein, aber oho: Beeren strotzen vor gesunden Inhaltsstoffen. Neben Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen punkten sie mit vielen sekundären Pflanzenstoffen. So schützen Beeren die Zellen, stärken die Abwehr und wirken entzündungshemmend.



SUPERFOODS



Spinat

Frischer Spinat hat eine sehr hohe Nährstoffdichte – er enthält viele Mineralstoffe (wie Magnesium, Eisen, Kalzium), Vitamine (C und K, Folsäure, B-Vitamine) und stärkt so die Abwehrkräfte. Ballaststoffe kurbeln zudem die Verdauung an.

Walnüsse

Walnüsse liefern reichlich wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Die schützen unsere Zellen und halten die Blutgefäße elastisch. Außerdem stärken die Nüsse dank vieler B-Vitamine die Nerven, wirken stressmindernd und fördern die Konzentration.



Tomaten

Eine runde Sache: Tomaten sind nicht nur superlecker, sondern auch richtig gesund. Sie haben kaum Kalorien und Fette, dafür reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Und sie enthalten viel vom Farbstoff Lycopin. Das Antioxidans fängt freie Radikale ab, schützt so vor vielen Krankheiten.



Schnelle Powerballs

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min.

ZUTATEN für 20–25 Stück

- 150 g Mandelkerne
- 120 g getrocknete Datteln (entsteint)
- 20 g Leinsamen
- 1 EL Kakaopulver zzgl. etwas mehr zum Wenden
- nach Belieben Kokosraspel und Nüsse zum Wenden

1 Die Mandelkerne in einen Mixer geben und grob zerkleinern. Datteln, Leinsamen und Kakaopulver zufügen und erneut gut durchmischen.

2 Mit angefeuchteten Händen zu kleinen Kugeln formen und nach Belieben in Kokosraspeln, Kakao oder gemahlenen Nüssen wenden.

Tipp der Redaktion



Diese Powerballs sind für mich der perfekte, schnelle Energiekick für zwischendurch. Und das Beste daran: Sie kommen ganz ohne zugesetzten Zucker aus. Denn die Süße kommt bei diesen Powerballs allein aus den Datteln. Zusätzlich liefern die Mandeln und das Superfood Leinsamen wichtiges Eiweiß.

Eric Kluge, Redakteur bei „LandGenuss“





Unsere Themen:



Stärkung von Innen

Diese Gerichte verfolgen klare Ziele: Ihr Immunsystem stärken und dabei hervorragend schmecken! Wir zeigen, mit welchen traditionellen Zutaten Sie ihrem Körper Gutes tun, welche Lebensmittel Sie meiden und welche Sie in Ihren Speiseplan integrieren sollten.



Für die Seele

Entspannung, Ruhe, Schlaf – die wichtigsten Dinge kommen im hektischen Alltag oft viel zu kurz. Wie Sie sich selbst mit raffinierten aber einfach umsetzbaren Tricks dazu bringen, Körper, Geist und Seele regenerieren zu lassen und damit Kraft zu tanken, erfahren Sie in unseren Ratgebern.



Gewusst wie!

Unsere Ernährungsexperten beantworten die großen Fragen rund um gutes Essen und helfen dabei, das eigene Wohlbefinden mit den richtigen Lebensmitteln Schritt für Schritt zu verbessern. Dabei zeigen wir, wie Sie viele Speisen gesünder zubereiten können, ohne auf puren Genuss zu verzichten.

IHNEN GEFÄLLT „GESUND BLEIBEN“?

NUR 3,99 €
RATGEBER: Erholbarer Schlaf
Zeichenkopf-SPEZIAL
D 339€ | A 450€ | CH 6,50 CHF

GESUND BLEIBEN

TROTZ CORONA
REZEPTE UND TIPPS FÜR IHR WOHLBEFINDEN

20 GENIALE VITAMIN-KICKS
Für starke Abwehrkräfte

8 BROTE WIE VOM BÄCKER
Mit und ohne Hefe backen

39 EXPERTEN-TIPPS
So halten Sie sich jetzt fit

HEFE EINFACH SELBST MACHEN!

Nur einmal clever einkaufen:
1 Woche frisch GENIESSSEN

PLUS: 3 Wochenpläne mit Frühstück, Mittag- & Abendessen

Sichern Sie sich 3 für 2

FÜR KURZE ZEIT NUR 7,99 €

Bestellen Sie jetzt!

Bestellung per Post

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

Bestellung online

[www.falkemedia-shop.de/
gesundbleiben](http://www.falkemedia-shop.de/gesundbleiben)

Bestellung per Telefon

Schreiben Sie an
Rufen Sie einfach an unter:
+ 49 711-72 52 293

Jetzt bestellen



falkemedia

Sanft entspannen

Gut schlafen

Wenn wir uns sorgen, kommen die Gedanken oft nicht zur Ruhe. Wir drehen uns im Bett von der einen auf die andere Seite und finden keinen Schlaf. Bevor Sie jetzt zu Pillen greifen, sollten Sie unsere natürlichen Helfer ausprobieren

1

Bitterstoffe

Leberschwäche und Verdauungsprobleme stören die Nachtruhe und lassen uns wach liegen. Hier sind Bitterstoffe angezeigt. Auch depressive Verstimmungen können häufig durch Bitterstoffe gelindert werden. Mit

einem **WERMUT-TEE** – idealerweise als Kur über einen Zeitraum von 6 Wochen getrunken – kommen Magen und Nerven zur Ruhe.

ZUTATEN: je 20 g Wermut, Kümmel, Fenchel, Anis und Hopfen

Übergießen Sie 1 TL der Gewürzmischung pro Tasse mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 Min. ziehen. Für eine Kur empfehlen wir drei Tassen täglich.

Hopfen

Entspannen Sie vor dem Schlafengehen doch mal in einem duftenden Bad in einem duftenden Bad mit Hopfen und Lavendel.

ZUTATEN:

20–30 g Hopfen, 10 Tr. ätherisches Lavendelöl,

2–3 EL Honig

Aus dem Hopfen einen Tee kochen, Lavendelöl mit dem Honig vermischen. Geben Sie alles zusammen ins Badewasser. Das Bad sollte nicht länger als 20 Min. dauern. Danach gleich ins Bett gehen.



Rosen

Rosen haben mit ihrem wohltuenden Duft eine ausgleichende Wirkung auf die Herz- und Nervenfunktion. Er beruhigt und besänftigt aufgewühlte Gedanken. Getrocknete Rosenblütenblätter passen gut in Teemischungen. Reines ätherisches Rosenöl kann man hingegen mit etwas Kamillenöl in ein Lavendelwasser mischen und auf das Kopfkissen sprühen, so verwandeln Sie Ihr Bett in eine Schlafoase. Der Duft bringt sanfte Entspannung und den ersehnten Schlummer.



3

4

Walnüsse

Melatonin wird bei Dunkelheit vermehrt im Zwischenhirn gebildet und macht uns schläfrig. Mit zunehmendem Alter nehmen die Tiefschlafphasen ab. Dadurch wachen wir nachts häufiger auf und schlafen zunächst etwas weniger. Da können Walnüsse helfen, denn sie regen die Produktion von Melatonin an. Gönnen Sie sich regelmäßig vor dem Schlafengehen eine Handvoll.

Vanillemilch

Warme Milch mit Honig und Vanille regt durch ihren Gehalt an Tryptophan ebenfalls die Melatonin-Ausschüttung an. Besonders fein ist dieses **REZEPT:** 1 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauschaben. 1 Glas Milch (etwa 200 ml) zusammen mit 1 TL Honig und dem Vanillemark auf etwa 40 °C erwärmen

und vor dem Schlafengehen trinken. Wer mag, ersetzt Kuh- durch Hafermilch.

5



Blüten

Ein kleines Duftkissen im Bett verströmt einen dezenten Duft und bringt uns zur Ruhe. Für einen guten Schlaf empfehlen wir eine Mischung aus Steinklee, Melisse, Passionsblume, Rose und Zirbenspänen. Alternativ können Sie auch nur Rose und Lavendel nehmen. Suchen oder nähen Sie sich ein kleines Kissen mit Reißverschluss und befüllen Sie es mit den duftenden Blüten.



Tipp der Redaktion



„Zum Entspannen des Körpers schätze ich ein Wärmekissen. In den Nacken gelegt hilft es, besonders die durch das viele Sitzen während des Tages verhärteten Muskeln zu lockern. Die Blutzufuhr des gestressten Körpers wird auf sanfte Weise angeregt, die Muskeln entspannen sich – und auch unser Geist kommt zur Ruhe.“

Svenja Rudolf, Volontärin bei „mein ZauberTopf“



6

Lavendel

Eine Möglichkeit, den blauen Lavendel einmal anders einzusetzen, ist die Verwendung als Pflanzenwasser, ein sogenanntes Hydrolat. Das lässt sich vor allem hervorragend mit Rosenwasser mischen. Diese Mischung wirkt ausgleichend auf unser vegetatives System, bei funktionellen Herzbeschwerden, bei Anspannungen und bei Stress. Man kann sich einfach bei Bedarf damit einsprühen oder den Raum beduften. Probieren Sie doch einmal unsere Anti-Stress-Mischung:

ZUTATEN: 50 ml Lavendelhydrolat, 50 ml Rosenwasser, 5 Tr. ätherisches Pfefferminzöl, 8 Tr. ätherisches Bergamotteöl

Geben Sie alle Zutaten in eine Sprühflasche und schütteln Sie diese zwei- bis dreimal vor jeder Anwendung.



7

8

Baldrian

Diese feine Teemischung beruhigt und ebnet den Weg für erholsame Träume.

ZUTATEN: Je 20 g Hopfen, Baldrianwurzel, Weißdorn und Kamille sowie je 10 g Rose und Lavendel

Übergießen Sie pro Tasse 1 TL der Mischung mit kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10 Min. ziehen und seihen Sie ihn anschließend ab. Trinken Sie abends ein bis zwei Tassen davon.

ENDLICH GUT SCHLAFEN – DAS HILFT

Wenn Sie abends nicht zur Ruhe kommen, forschen Sie nach äußeren und inneren Ursachen. Diese Checkliste hilft Ihnen dabei:

- ✓ Das Schlafzimmer sollte gut gelüftet, kühl und ausreichend dunkel sein.
- ✓ Ohrstöpsel und Schlafbrille helfen bei Störungen durch Licht und Lärm.
- ✓ Das Bett und die Matratze dürfen bequem sein. Das Kopfkissen sollte gut gewählt sein, damit sich keine Nackenbeschwerden einstellen.
- ✓ Kalte Füße im Bett verhindern das Einschlafen. Hier helfen ein abendliches Fußbad, eine Wärmflasche oder Socken.
- ✓ Handys, Tablets & Co. haben im Schlafzimmer nichts zu suchen.
- ✓ Plagen uns immer wiederkehrende Gedanken oder Sorgen, wäre ein Tagebuch ein geduldiges und ausdauerndes „Gegenüber“, dem Sie sich stets anvertrauen können.
- ✓ Um quälende Gedanken loslassen zu können, hilft das Erlernen von Entspannungstechniken wie autogenem Training, Tai-Chi, Atemübungen und Meditation.
- ✓ Sensitiv veranlagte Menschen empfinden fließenden elektrischen Strom im Schlafzimmer oft als störend – versuchen Sie, die Quellen auszuschalten.

Lektüretipps

Kleine Auszeiten

Tipp der Redaktion



„Die aktuellen Ausgangsbeschränkungen sind auch eine Chance: Es entstehen Zeifenster in unserer sonst so rastlosen Welt, die nun wieder mit Literatur gefüllt werden können. Meine persönlichen Buchtipps – von literarischen Streifzügen durch die Natur bis zu spannender Inspiration direkt aus den Bücherregalen prominenter Leser*innen.“

Tina Schraml, Chefredakteurin
vom „BÜCHERmagazin“



GARTENGLÜCK

Von Agatha Christie bis Wladimir Kaminer – ein Ratgeber in 18 Geschichten von Schriftsteller*innen mit grünem Daumen und einer praktischen Anleitung von Martin Walker, der nützliche Tipps in Leserköpfe pflanzt.

How to enjoy your Gartenglück
Diogenes TB, 256 Seiten, 10 Euro



LESEBIOGRAFIEN

„Einige meiner besten Freunde sind Bücher“, bekennt Karen Duve (Foto). 17 prominente Leser*innen von Jürgen von der Lippe und Norbert Blüm bis hin zu Mechthild Großmann und Nina Petri hat Friedel Bott besucht, um mit ihnen gemeinsam die Bücherregale zu durchforsten und über die prägenden Lebensbücher zu sprechen. Aus diesen Gesprächen entstanden spannende Lesebiografien, die viel über die Menschen sagen, die ihre Bibliotheken für uns öffnen.

FRIEDEL BOTT: Warum wir Bücher lieben
Edel, 272 Seiten, 22,95 Euro



NATÜRLICHE INSTINKTE

Dieses Buch ist das Vermächtnis der Umweltpionierin Rachel Carson. Mit ihrem Neffen durchstreifte sie Wälder und Wiesen, um ihn ein Gefühl für die Natur zu lehren. Mit einem feinen Sinn für die uns umgebende Welt beschreibt sie, wie wir unser Verhältnis zur Natur heilen und unsere Entfremdung überwinden können, indem wir uns auf unsere kindlichen Instinkte besinnen.

RACHEL CARSON: Die Magie des Staunens
Übersetzt von Wieland Freund
Klett-Cotta, 88 Seiten, 20 Euro

Impressum

Dieses Sonderheft ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia

mein ZauberTopf ist eine unabhängige Publikation aus dem Hause falkemedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken „Thermomix®“ und die Produktgestaltungen des „Thermomix®“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in mein ZauberTopf ist ausschließlich falkemedia verantwortlich.

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Vivien Koitka (Konzept, v.koitka@falkemedia.de)

Redaktion (redaktion@zaubertopf.de)

Nicole Benke, Marlene Buschbeck-Idlacheimi (Koordination),
Lea Eckert, Amelie Flum (Konzept), Kristine Fröhlich,
Charlotte Heyn, Hannah Hold, Eric Kluge, Kerstin Möller,
Svenja Rudolf, Tina Schraml, Vera Schubert,
Bruntje Thielke, Henrieke Wöfl

Fotografen dieser Ausgabe

Frauke Anholz, Tina Bumann, Anna Gieseler,
Kathrin Knoll, Katharina Küllmer, Ira Leoni,
Alexandra Panella, Désirée Peikert

Grafik und Bildbearbeitung

Lara Klemm, Marleen Osbahr, Nele Witt

Schlusslektorat

SchlussBlick

Abonnementbetreuung

abo@zaubertopf.de, Tel.: +49 711 7252-293,
falkemedia Abo-Service,
Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl

Mediaberatung

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

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)
Tel.: +49 151 5383 4412

Anzeigendisposition

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

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2020 unter www.zaubertopf.de

Druck

Frank Druck, Industriestr. 20, 24211 Preetz

Vertrieb

VU Verlagsunion KG, Meißberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

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

Bezugsmöglichkeiten

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

Einzelpreis: 3,99 Euro

Manuskripteinreichung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia. 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@falkemedia.de),
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

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

© falkemedia, 2020 | www.falkemedia.de

Spannende Rezepte

für das ganze Jahr

STÖBERN SIE DURCH UNSER SORTIMENT
UND ENTDECKEN SIE UNSERE SONDERAUSGABEN!



IM PRAKTISCHEN
KOMPAKTFORMAT



JETZT BESTELLEN

@ www.falkemedia-shop.de

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



Natürlich wirksam bei Sodbrennen.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)