2 / 2022 APRIL & MAI

Aktiv&Gesund

Sauer macht erfolglos

Urlaub- und Freizeit Tipps

Hypno Birthing

Der natürliche Weg zur sanften Geburt

Friday is Tryday

Etwas Neues wagen

QIGONG AUSBILDUNG

BEGINN 01./02. OKTOBER 2022

Mehr Info siehe Seite 48

PUDDINGTARTE OHNE BODEN MIT KNACKIGER KARAMELLKRUSTE

Zutaten

1 l Sahne
1 Vanilleschote
oder 10 ml Vanilleessenz
16 Eigelb
150 g Zucker
Eine Prise Salz

Für das Karamell
150 g Zucker
50 ml Wasser

Zubereitung

Den Backofen auf 140 °C (120 °C Umluft/Gas Stufe 3) vorheizen.
Eine 28 cm große Tarte-Form leicht einfetten.
Die Sahne auf dem Herd in einem kleinen Topf zusammen mit der halbierten Vanilleschote oder -essenz aufkochen.
Das Eigelb zusammen mit dem Zucker in einer separaten Schüssel verquirlen. Nicht zu lange: Es darf kein Schaum entstehen.
Die Vanilleschote aus der Sahne nehmen und die warme Sahne unter ständigem Rühren langsam unter das Eigelb rühren.
Die Mischung anschließend zurück in den Topf geben und auf niedriger Stufe handwarm erwärmen. Vorsichtig: Nicht zu heiß werden lassen, sonst gerinnt die Mischung.
Nun die Masse in die Tarteform gießen.
Dann die Tarteform in einem mit Wasser gefüllten Blech (im Wasserbad) und mit Folie zugedeckt für ca. 1,5 Stunden im Ofen backen, bis sie fest ist. Anschließend die Tarte vollständig auskühlen lassen.
Für das Karamell den Zucker in einem Topf bei niedriger Hitze auf den Herd langsam karamellisieren lassen. Nicht unbeaufsichtigt lassen, da er schnell anbrennen kann.
Sobald der Zucker eine dunkle karamellfarbene Bräunung angenommen hat, vom Herd nehmen und auf eine Silikon-Backmatte oder -Backpapier gießen. Dabei das Karamell mit einer Kochkelle gleichmäßig zu einem Kreis in der Größe der Tarteform verteilen.
Das Karamell auf Raumtemperatur abkühlen und vollständig erkalten lassen.

Rezept und Foto: © 2022 Le Creuset - www.lecreuset.com

KRÄUTER-GEWÜRZ-COUSCOUS MIT FENCHEL-APRIKOSEN-GEMÜSE

Zutaten für 4 Personen

800 g fertig gegarter Couscous
60 g Mandelstifte
60 g Rosinen
800 g Fenchel
6 Stk. Aprikosen
40 g Aprikosenmarmelade
50 ml Weißwein
Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Ras el Hanout
Thymian, Schnittlauch, Rosmarin

Zubereitung

Den Couscous mit einem halben Teelöffel Ras el Hanout nach Gebrauchsanleitung zubereiten. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Rosinen, Mandelstifte, fein gehackten Schnittlauch und Rosmarin mit zum Couscous geben.

Vom Fenchel die oberen, dünnen Stücke und das Fenchelkraut abtrennen und in feine Streifen schneiden. Den restlichen Fenchel, und die halbierten Aprikosen durch den Scheibenschneider drücken. Die Fenchelscheiben von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten und zur Seite legen. Die Hitze herunter drehen, die feinen Fenchelstreifen kurz anbraten und den Thymian in die Pfanne zupfen Aprikosenmarmelade und Weißwein dazu geben und alles etwas reduzieren lassen. Den Fenchel und die Aprikosenscheiben mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept und Foto: GEFU

Rezept und Foto: Städter

VEGANE SCHOKOTARTE

Zubereitung

Mehl, Natron, Kakao, Salz und Zucker mischen. Wasser, Öl und Essig separat in einer Schüssel mixen. Nach und nach die trockene Mischung zugeben. Die Masse in eine gefettete Tarteform (35 x 11 cm) oder Obstbodenform (Ø 20 cm) geben, glattstreichen und backen. Nach dem Backen stürzen und erkalten lassen.

Auf den erkalteten Kuchen die weiche Erdnussbutter verstreichen und im Kühlschrank etwas fest werden lassen. Die Kuvertüre schmelzen und temperiert auf der Erdnussbutter verteilen. Die Tarte nochmals in den Kühlschrank stellen, bis die Kuvertüre fest ist.

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 20-30 Min. backen.

Zutaten

- 150 g Mehl
- 1 TL Natron
- 50 g Kakaopulver
- Prise Salz
- 200 g Zucker
- 200 ml Wasser
- 75 ml Öl
- 15 ml Essig
- 200 g Erdnussbutter
- 200 g dunkle Kuvertüre

Bild von Jürgen Brandes auf Pixabay

Anzeige

MINERALWASSER – ein natürlich reiner Schatz der Erde

Wasser ist nicht gleich Wasser! Nur ein kleiner Teil des Trinkwassers ist ein hochwertiges Mineralwasser, welches als einziges Lebensmittel in Deutschland amtlich anerkannt werden muss.

In Deutschland gibt es mehr als 500 amtlich anerkannte Mineralwässer. Eines davon ist das „Stephanie Mineralwasser" vom regionalen Mineralbrunnenbetrieb LABERTALER, welches natrium- und kochsalzarm ist und sich somit bestens für die Zubereitung von Babynahrung eignet.

Eine lange Reise durch meterdicke Ton- und Gesteinsschichten, seit 5000 Jahren geschützt in den Tiefen der Erde - das ist das Geheimnis der Reinheit und der natürlich ausgewogenen Mineralisierung des LABERTALER Mineralwassers aus dem Stephanie Brunnen. Angereichert aus der Natur mit wertvollen Mineralien wie zum Beispiel Calcium und Magnesium versorgt es ideal unseren Körper. Durch die natürliche Reinheit muss es **nicht** abgekocht oder aufbereitet werden. Ebenso finden sich auch **keine** Medikamentenrückstände, Süßstoffe oder andere Abbauprodukte im jahrtausend alten Mineralwasser namens „Stephanie Brunnen". Eben ein echter Schatz der Natur!

Qualität wird beim regionalen Familienunternehmen großgeschrieben, aber nicht nur das, auch soziales Engagement ist für die Firma LABERTALER selbstverständlich. Wer regional einkauft, leistet einen Beitrag zum Umweltschutz und zum Erhalt von mittelständischen Traditionsunternehmen mit vielen wichtigen Arbeitsplätzen in der Heimat.

Mehr Info unter www.labertaler.de

ZITRONENKUCHEN IN HERZFORM

Alles Gute zum Muttertag!

Zutaten

Für den Teig
- 375 g Butter, Raumtemperatur
- 375 g Zucker
- Abrieb von 3 Zitronen
- 6 Eier
- 420 g Mehl
- 15 g Backpulver
- 90 ml Milch

Für die Zitronenglasur
- Saft von 3 Zitronen
- 100 g Zucker

Für die Zitronen-Buttercreme
- 120 g Eiweiß, Raumtemperatur
- 300 g Zucker
- 400 g Butter, Raumtemperatur
- Abrieb von 3 Zitronen
- Erdbeermarmelade

Zubereitung

1) Alle Zutaten für die Zitronenglasur in einem Topf vermengen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und alles so lange einköcheln lassen, bis die Glasur eine leicht sirupartige Konsistenz erreicht hat. Vom Herd nehmen und ruhen lassen.
3) Backofen auf 160°C (140°C Umluft/Gas Stufe 3) vorheizen.
4) Die herzförmige Springform einfetten und mit Backpapier auslegen.
5) Die Eier einzeln nacheinander gut unterrühren.
6) Anschließend Mehl und Backpulver vermischen und die trockenen Zutaten zusammen mit der Milch unter die Ei-Zucker-Mischung rühren.
7) Alles zu einem glatten Teig verrühren und den Teig anschließend in die gefettete Kuchenform geben.
8) Kuchenform in den vorgeheizten Backofen stellen und für 80 Minuten backen.
9) Die Form aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
10) Dann mit einem Holzstäbchen Löcher in den Kuchen stechen und die Glasur darüber gießen.
11) Den Kuchen noch einmal 20 Minuten auskühlen lassen und dann aus der Form nehmen.
12) Für die Buttercreme zunächst für ein Wasserbad einen kleinen Topf auf dem Herd zu einem Drittel mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.
13) In einer Schüssel Eiweiß und Zucker vermischen und dann über den Topf mit dem heißen Wasser stellen. Die Zucker-Eiweiß-Mischung solange über dem Wasserbad rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
14) Dann die gekochte Zucker-Eiweiß-Mischung in eine Rührschüssel umfüllen und mit einem Handrührgerät oder Schneebesen schlagen, bis die Schüssel ausgekühlt ist und die Meringue geschmeidig und glänzend aussieht.
15) Dann die gesamte Butter hinzugeben und gut untermengen.
16) Anschließend auf niedriger Stufe den Zitronenabrieb unterrühren, bis die Masse erneut geschmeidig und glänzend ist.
17) Den abgekühlten Kuchen nun mit der Buttercreme glasieren. Dazu zunächst den Kuchen horizontal halbieren. Erdbeermarmelade zwischen die Scheiben streichen und die Kuchenscheiben wieder übereinander legen. Nun die Buttercreme auf der Oberfläche verteilen und gut verstreichen.

Rezept und Foto: © 2022 Le Creuset - www.lecreuset.com