

Ausgabe 1-2025 / Januar/Februar | D 5,20€ | BeNeLux 5,50 € | A 5,20 € | CH 8,20 CHF

LiebesLand

LiebesLand

Das Beste vom Land

Wintergemüse –
So schmeckt die
kalte Jahreszeit



Eulen – Räuber
der Lüfte



Jetzt schon das
Gartenjahr planen



Jetzt
großes Format
und mehr
Seiten



Über 120 Ideen
für das Frühjahr



Extra Wandkalender 2025
Mit kreativen Landsideen durchs Jahr – der Landkalender zum Aufhängen

2025
Landkalender
Mit Landideen durchs Jahr



Plus



Mit zarten Blüten
ins neue
Jahr





Tip

Um das volle Aroma der Roten Bete zu entfalten, solltest Ihr die dünn geschnittenen Scheiben vor dem Servieren marinieren. Eine einfache Marinade aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und einem Hauch Honig verleiht der Roten Bete eine wunderbare Tiefe und Süße.



Rote-Bete-Carpaccio

ZUTATEN für das Dressing:

1 unbehandelte Zitrone oder Limette, 2 EL Kardamom, 2 EL Fenchelsamen, 1 Prise Zimt, etwas Abrieb vom Ingwer, 1 Bund Dill, 2 EL Zucker, 2 EL Apfelessig, 8 EL Olivenöl, 100 ml Gemüsefond, Salz & Pfeffer, 4 EL Kapern

Außerdem: 400 g gekochte Rote Bete, Salz & Pfeffer, 400 g Räucherlachs in Scheiben, 200 g Handkäse-Minis

ZUBEREITUNG: Für das Dressing die Zitronen- bzw. Limettenschale abreiben, mit dem Kardamom, den Fenchelsamen, Zimt und Ingwer mahlen. Den Dill fein schneiden, zu den anderen Dressingzutaten geben und alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Kapern hinzufügen. Die Rote Bete in feine Scheiben hobeln, flache Teller damit auslegen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsscheiben zu Röschen formen und darauf anrichten. Die Handkäse Minis aufschneiden und anlegen. Alles mit dem Dressing beträufeln.

ROTE BETE – DIE FARBENFROHE

Rote Bete, auch bekannt als rote Rübe, hat von September bis März Saison. Der natürliche Farbstoff Betanin ist für die intensive rote Farbe verantwortlich. Je nach Sorte hat die Rote Bete runde oder zylinderförmige, rote, gelbe oder weiße Wurzelknollen mit ovalen, leicht gewellten Blättern mit roten Adern. Eine beliebte Sorte ist 'Pink Lady' mit intensiv roter Farbe und feinem Geschmack. Reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure, wirkt sie blutreinigend, entsäuert den Organismus, senkt Bluthochdruck und regt den Stoffwechsel an. Gleichzeitig stärken die sekundären Pflanzenstoffe das Immunsystem und besitzen eine entzündungshemmende Wirkung. Beim Einkauf solltet Ihr darauf achten, dass die Rüben nicht zu groß oder zu dick sind, diese könnten dann holzig sein. Es gilt: Je kleiner, desto zarter. Vor der weiteren Verwertung, zum Beispiel als Salat oder Suppe, solltet Ihr die Rüben mit Schale kochen, da sich diese dann leichter abziehen lässt. Wenn Ihr es lagern wollt, empfiehlt es sich, das Gemüse von den Blättern zu befreien und in Papier einzuschlagen. So hält es sich im Kühlschrank etwa drei Wochen.

Fotos und Rezepte: Unilever Food Solutions & Langnese (1), Mirko Reeh aus dem Buch „Handkäse Deluxe 3“ über Trendxpress (1)



Rote-Bete-Eintopf

ZUTATEN (für ca. 4 Portionen):

300 g Weißkohl, 1 rote Zwiebel, 200 g Karotten, 500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt), 200 g Räuchertofu, 5 EL Rapsöl, 1 EL Kümmel, 1,5 l Gemüsebrühe (z. B. von Knorr), 200 g griechischer Joghurt, 1 TL Kurkuma-Gewürz, ½ Bund Dill, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Weißkohl fein vom Strunk hobeln. Zwiebeln schälen und in Streifen hobeln. Karotten waschen, schälen und in Stifte hobeln. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kohl, Karotten und Zwiebeln darin leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. 1,5 l Gemüsebrühe zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin rundum hellbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Tofu und Rote Bete zum Eintopf geben. Herd ausschalten und Eintopf auf der heißen



Platte zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Joghurt mit Kurkuma verrühren. Mit etwas Salz abschmecken. Dill waschen, Fähnchen von den Stielen zupfen und grob schneiden. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Dill bestreuen und mit Joghurt servieren.

Vielfalt aus der Pfanne

Pfannengerichte sind wahre Alleskönner in der Küche. Ob herzhaft oder süß, vegetarisch oder mit Fleisch – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Mit nur wenigen Zutaten und in kurzer Zeit lassen sich köstliche Mahlzeiten zaubern.

Spaghetti mit Sardinen und getrockneten Tomaten (linke Seite)

ZUTATEN (für ca. 4 Portionen):

3 Tomaten, 1 Dose Sardinenfilets, 250 g Babyspinat, 400 g Vollkornspaghetti, 1 Knolle Fenchel, 100 g Parmesankäse, 1-2 Zitronen, 2-3 EL Olivenöl, 1 Handvoll getrocknete Tomaten, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Die 3 Tomaten würfeln und mit den Sardinenfilets in einem Gefäß mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verrühren. Ab und zu etwas Wasser zugeben. Den Babyspinat waschen und anschließend in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen. Die Vollkornspaghetti kochen. Im Anschluss in einem Sieb abtropfen lassen. Den Fenchel und die getrockneten Tomaten klein würfeln. In einer großen Pfanne 2-3 EL Olivenöl erhitzen, den Fenchel und die getrockneten Tomaten hinzugeben und glasig anbraten. Die Vollkornnudeln dazugeben und ca. 5 Minuten braten. Den Abrieb einer Zitrone vorbereiten und den Parmesankäse reiben. Den Babyspinat hinzugeben, das Ganze gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saft einer Zitrone über den Nudeln verteilen. Zum Servieren den Zitronenabrieb und den Parmesan über die Nudeln verteilen.

Holzfüller-Pfanne

ZUTATEN (für ca. 4 Portionen):

2 grüne Paprika, 100 g Champignons, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Koriander, 200 g grüne Bohnen, 400 g Rinderhackfleisch, etwas Pflanzennöl, 4 Eier (Größe M), Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Paprika, Champignons und rote Zwiebel in Stücke schneiden. Anschließend Knoblauch fein hacken, Petersilie und Koriander grob hacken. Bohnen halbieren, in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten blanchieren, abgießen und beiseite stellen. Hackfleisch mit Pfeffer und Salz würzen und in kleine Bällchen formen. Pflanzenöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleischbällchen hineingeben und 4-6 Minuten braten. Sobald das Fleisch fast durchgegart ist, Knoblauch hinzufügen. Danach Paprika, Champignons, rote Zwiebel, grüne Bohnen, Petersilie und Koriander in die Pfanne geben und 3-5 Minuten kochen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer separaten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Pflanzenöl 2-4 Minuten braten und zu den Fleischbällchen geben.

Tipp

Um den Geschmack der Holzfüller-Pfanne zu intensivieren, könnt Ihr die Fleischbällchen vor dem Braten kurz in einer Mischung aus Sojasauce und einem Hauch Honig marinieren.

Fotos und Rezepte: ELO Trendexpress (1), Berndes Trendexpress (1)

Wer nach den herzhaften Gerichten Lust auf süße Pfannengerichte hat, für den sind diese Rezept die richtige Wahl:

Lungauer Schwarzbeerschmarren

ZUTATEN (für ca. 3 Portionen):

4 Eier (Größe L), 4 EL Puderzucker, 250 g Sauerrahm, 40 ml Milch, 100 g Dinkelmehl, 25 g Butter, 400 g Schwarzbeeren

ZUBEREITUNG: Für den Schwarzbeerschmarren den Backofen auf 175° C Heißluft vorheizen. Das Eiweiß mit dem Zucker zu Schnee schlagen. Den Sauerrahm mit Milch und Eigelb vermischen. Dann das Mehl zugeben und die Masse glatrühren. Vorsichtig den Eischnee unterheben. In einer Relief-Pfanne die Butter erhitzen. Den Teig hineingießen, gleichmäßig verteilen und dann die Schwarzbeeren darüberstreuen. Die Pfanne in den Backofen schieben und für ca. 20–25 Minuten backen. Wenn der Schmarren oben goldbraun ist, ist er fertig. Mithilfe von zwei Pfannenwendern den Schmarren in Stücke zerreißen und mit Puderzucker bestreuen. Dann noch einmal durchrühren und optional vor dem Servieren erneut zuckern.

Tipp

Ihr könnt auch andere saisonale Früchte für den Schmarren verwenden. Wie wäre es zum Beispiel mit Birnen oder Äpfeln und ein bisschen Zimt?

Zitronentarte mit Baiser (rechte Seite)

ZUTATEN (für ca. 3 Portionen):

Für den Boden: 300 g Weizenmehl, 100 g Butter (Zimmertemperatur), 80 g Puderzucker, 2 Eier (Größe M) 1 Eigelb, 25 g Vanillezucker

Für die Zitronencreme: 150 ml Zitronensaft, 100 g Zucker, 2 Eier (Größe M), 2 Eigelb, 180 ml Schlagsahne, Schale von 2 Zitronen

Für das Baiser: 3 Eiweiß, 180 g Zucker, 55 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Für den Tarteteig: Mehl, Butter, Puderzucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und mit den Händen gut vermengen. Dann mit einem Mixer mit Knethaken auf niedriger Stufe weiter verarbeiten. Die Eier nach und nach zugeben und so lange rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig 20–30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und in eine gefettete, 24 cm große Pfanne geben. Dabei den Teig bis zum Pfannenrand hochziehen. Bei 170° C Umluft etwa 15 Minuten auf der mittleren Schiene backen und anschließend 30 Minuten auskühlen lassen.

Für die Zitronencreme: Die Zitronen abreiben, mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Masse auf den vorgebackenen Tarteboden gießen und bei 150° C Umluft ca. 35 Minuten backen.

Für das Baiser: Das Wasser und den Zucker in eine Stielkasserolle geben und die Mischung 6–7 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Das Eiweiß auf mittlerer Stufe leicht steif schlagen und das heiße Zuckergemisch in einem dünnen Strahl einrühren. Anschließend 8–10 Minuten auf höchster Stufe steif schlagen. Die Baisermasse in einen Spritzbeutel füllen und den Tarteboden mit der Zitronencreme mit kleinen, spitzen Häufchen dekorieren. Zum Schluss mit einem Flambierbrenner leicht anbräunen.

Fotos und Rezepte: Scanpan Trendxpress (1), ELO Trendxpress (1)



Küchen *tipps*

Egal ob es um neue Produkte, Tipps oder kulinarische Ideen geht, hier findet Ihr alles, was Ihr in der Küche braucht.

Alternatives Fingerfood

Was früher die Käseplatte war, ist heute das Foodboard. Diese Art der Essenspräsentation wird momentan immer beliebter. Dabei handelt es sich um ein Brett, das kunstvoll mit verschiedenen Lebensmitteln belegt wird. Hauptaugenmerk ist dabei, dass es sowohl ästhetisch ansprechend als auch kulinarisch vielfältig ist. Ein gelungenes Foodboard sollte eine Vielzahl von Farben und Texturen bieten wie zum Beispiel eine Kombination aus knackigem Gemüse mit weichem Käse, saftigen Früchten und knusprigem Brot. Zudem spielt die Anordnung eine entscheidende Rolle. Deshalb können die Lebensmittel beispielsweise als kreisförmige Muster oder als Farbgruppen arrangiert werden. Diese Art von Fingerfood eignet sich besonders für gesellige Anlässe, bei denen verschiedene Geschmäcker bedient werden sollen.



Dinner mit Walddtieren

Auch wenn wir beim Waldspaziergang die Wildtiere meist nicht zu Gesicht bekommen, können wir mit ihnen speisen. Das geht ganz einfach mit dem Geschirr aus der Kollektion „Heimische Wildtiere“, bei dem Elch, Fuchs, Eichhörnchen und mehr das Porzellan veredeln. Von Mittelpunkt, Teller ab ca. 33 Euro.



Fotos: Luke Southern (1), Lindsay Moe (1) – Unsplash, Pixabay (1), / Quelle Teller und Milch: Trendxpress (4)



Erste Milch aus Kartoffeln

Sie ist lecker-cremig, vegan, besonders bekömmlich und nachhaltig: DUG ist die erste Milch aus Kartoffeln. Für alle, die eine besonders gesunde und leckere Milchalternative suchen, ist die schwedische Knollenmilch genau das Richtige. Sie kann wie jede andere Milch für Kaffee, Tee, zum Backen oder Kochen verwendet werden. Dabei ist sie besonders nachhaltig. Denn im Vergleich zu anderen Pflanzen wie Sojabohnen, Mandeln und Hafer braucht die Kartoffelpflanze nicht viel, um zu wachsen. Ihr Anbau ist hinsichtlich der Flächennutzung doppelt so effizient wie beispielsweise der Anbau von Hafer und braucht im Vergleich zu Mandeln etwa 96 Prozent weniger Wasser. Hinter der Kartoffelmilch DUG steht ein patentiertes Emulsionsverfahren von Professor Eva Tornberg von der Universität Lund in Schweden. Sie hat eine spezielle Methode entwickelt, die der Milchalternative ihren charakteristischen Geschmack und ihre besonderen Eigenschaften verleiht.

Eine Rezeptbox für mehr Überblick

Hier ein Rezept vom letzten Kochabend mit Freunden, da ein Familienrezept – mit der Rezeptbox samt Karten habt Ihr immer alle Lieblingsrezepte griffbereit. Die Box enthält 52 Rezeptkarten und sechs Register, damit immer alles überschaubar geordnet ist. Und das Beste: Ihr könnt sie natürlich ganz nach Eurem Geschmack beschriften. Von Odernichtoderdoch, ca. 36 Euro.



Leckerer Kuchen aus Plätzchewresten

Kaum sind die Feiertage vorbei, lässt die Lust auf Zimtsterne, Spekulatius, Vanillekipferl, Lebkuchen, Dominosteine und Co. merklich nach. Doch was macht man jetzt mit den ganzen Resten? Wie wäre es mit dem sogenannten Plätzchen-Restekuchen? Darin können die verschiedenen Kekssorten verarbeitet werden. Und das Beste: Der Kuchen schmeckt jedes Mal ein bisschen anders – immer abhängig davon, welche Plätzchen verwendet werden.



ZUTATEN (für eine Gugelhupf-Form):

500 g verschiedene Plätzchen, 4 Eier (Größe M), 1 Pck. Backpulver, 70 g Zucker, 200 g Mehl, 200 g weiche Butter, 100 ml Milch

ZUBEREITUNG: Den Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gugelhupfform fetten und mit etwas Mehl oder Paniermehl bestäuben. Plätzchen entweder mit einem Mixer zerkleinern oder in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Dann in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit dem Handrührgerät vermischen. Den Teig in die vorbereitete Backform geben und ca. 65 Minuten backen.