

Spitzen-Schnitzel

Plus Cordon bleu einfach wie nie S. 26-28

Knusper-Stücke

Jetzt Flammkuchen & Quiche! S. 34

Schlemmer-Salate

Mit Zutaten frisch vom Feld S. 39

24 Seiten
süße Träume

Familien-Hits vom Blech

Glasierter Hackbraten, Süßkartoffel-Hähnchen ... S. 22

Gugelhupfe mal anders

S. 60

Mit Karamell, Schoko, Kirschen

Mamma mia, wie lecker!

Feinschmecker-Reise nach Italien S. 44



Mit 78
genialen
Rezepten

Ist das cremig!
 Eintopf mit Hack-
bällchen und Kürbis.
 Dazu: fluffiges
 Pfannbrot S. 34

Glück aus einem Topf

Zum Auslöffeln gut:

- Superschnelle Minestrone
- Herzhaftes Wurstgulasch
- Thai-Curry mit Nudeln ... ab S. 50

+++ Saison-Stars: Neue Ideen für Kürbis und Kohl +++ Selbst gebacken: Beste Brötchen ++

+++ Abgeschmeckt: Feines mit Senf +++ Perfekt für Singles: Feierabend-Pasta +++

2,80 €



9 780505 040009

Neu auf dem Markt



Feine Drinks mit 0 %

Mit deutscher Handwerkskunst werden aus feinsten Kräutern und Pflanzen alkoholfreie Alternativen zu Aperitif, Whiskey und Gin hergestellt (von Hardenberg Wilthen, je 0,7 l, 19,99 €).



Apfel-Aroma

Für duften Schwung am Rost sorgt Grillfürst mit 17 neuen Gewürzen, Salzen und Rubs, z. B. „Sweetie Apple“ – ein Apfel-Rub für Fisch und helles Fleisch (100 g, 9,90 €).

Appetit auf Urlaub

Kräuter der Provence treffen auf hauchzarte, saftige Hähnchenbrustscheiben: Die wunderbaren Aromen Südfrankreichs verspricht die neue Sorte von Herta Finesse (100 g, 2,49 €).

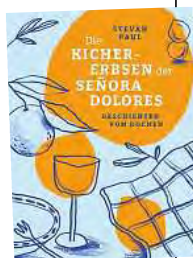


Multitalent im Retro-Look

Ein Hingucker für jede Küche: der Kombi-Tisch-Dampfbackofen von Smeg. Und praktisch dazu! Das Multifunktionsgerät im 50er-Jahre-Stil ist ideal für alle, die wenig Platz haben und trotzdem backen, braten, mit Heißluft frittieren oder dampfgaren wollen (in verschiedenen Farben, ca. 900 €, smeg.com).

Buch-Tipp Geschichten & Gerichte

Eine kochbegeisterte Buchhändlerin verliebt sich in einen Barmann. Eine gestresste Managerin entspannt sich beim Himbeereis. Und Señora Dolores kocht ihren Eintopf, findet dabei alte Freunde wieder. Stevan Paul nimmt uns in „Die Kichererbsen der Señora Dolores“ mit auf eine kulinarische Reise rund um die Welt. Natürlich gibt es zu jeder Geschichte das passende Rezept (Mairisch Verlag, 208 Seiten, 24 €).



Das rät der Profi

Maria Groß,
Fernsehköchin und
Restaurantchefin

Darf ich Pfifferlinge aufwärmen?

Wir mögen Pfifferlinge und haben Reste bisher auch am nächsten Tag gegessen. Jetzt lese ich, dass man Pilze nicht aufwärmen soll. Stimmt das?

Sylvia K., Köln

Pilze lassen sich problemlos aufwärmen, wenn man hierauf achtet: Für das Gericht frische Pfifferlinge verwenden und rasch nach der Zubereitung kühl stellen. Im Kühlschrank gelagert sollten sie innerhalb von 1-2 Tagen aufgebraucht werden. Die Pfifferlinge beim Aufwärmen auf mindestens 70 Grad erhitzen und nur kurz bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Wofür verwendet man Baharat?

Und was ist das eigentlich? Neulich habe ich in einem Rezept davon gelesen.

Petra F., Rendsburg

Baharat ist eine arabische Gewürzmischung und schmeckt pikant, leicht süßlich und nussig. Typische Zutaten sind Pfeffer, Paprika, Koriander, Nelken, Kreuzkümmel, Muskat und Zimt. Je nach Region kommen Aromen wie Anis, Piment oder Chili dazu. So kann Baharat mild bis scharf sein – bei der Verwendung stets vorsichtig rantasten! Toll zu Fleisch, Gemüsepflanzen, Suppen, Dips und Couscous.



Hacken statt schichten

Ein TikTok-Trend, der jedem schmeckt! Beim „Chopped Sandwich“ werden die Zutaten nicht geschichtet, sondern gehackt (englisch: „chopped“) und mit Soße auf dem Brot verteilt. So schmeckt man mit einem Biss alle Aromen und Texturen.

Chopped Sandwich mit Tomate und Schinken

Für 2 Stück ½ Salatherz, 3 Scheiben Kochschinken, 4 Scheiben Salami, 4 getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft), 2 Tomaten, 1 Stück (ca. 10 cm) geschälte, entkernte Salatgurke, 2 EL Balsamico-Creme und 3 EL Salat-Mayonnaise miteinander auf ein großes Brett geben. Alles mit einem großen Küchenmesser fein hacken, gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Hotdog-Brötchen nach Packungsanleitung erwärmen. Zutaten einfüllen.



Roggenschnitte mit Kresse

Für 1 Person: 1 Gewürzgurke und 1 Scheibe Lachsschinken sehr klein würfeln. Mit 50 g Joghurt-Frischkäse verrühren. Auf 1 Scheibe Roggenbrot verteilen, mit 2 EL Gartenkresse bestreuen, mit einer zweiten Brotscheibe bedecken. Mit einigen Paprikastückchen in eine Brotbox füllen.

225 kcal, 9 g F, 26 g KH, 10 g E.

Tipp:

Einfache Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren, und das bedeutet leider auch: Die Konzentration sinkt so rapide wieder ab, wie sie zugenommen hat. Daher möglichst immer auf Vollkornbrot oder -brötchen setzen.

Tipp:

Vollkorn liefert jede Menge vom Anti-Stress-Mineral Magnesium und verbessert damit die Sauerstoff-Versorgung der Zellen. Macht wach für den Rest des Vormittags.

Mehrkornbrötchen mit Ei

Für 1 Person: 1 Ei hart kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. 1 Scheibe gekochten Schinken in breite Streifen schneiden. 2 bis 3 Salatblätter klein zupfen. 2 Gewürzgurken längs in Streifen schneiden. 1 Mehrkornbrötchen halbieren, die Hälften jeweils mit 1–2 TL Frischkäse bestreichen. Eine Hälfte mit Salat belegen. Eischeiben leicht salzen und pfeffern. Mit Schinkenstreifen und Gewürzgurken auf der Brötchenhälfte verteilen. Mit der zweiten abdecken. Straff in ein Bienenwachstuch einschlagen oder in eine Brotbox packen.

280 kcal, 11 g F, 26 g KH, 19 g E.



Für Rucksack & Ranzen



Pausen-Hit: Trinkflasche und Snack-box sind mit süßen Dinos bedruckt – hier greifen Erstklässler gern zu (auch als größere Lunchbox; alles von Koziol, ab ca. 4 €, koziol-shop.de).

Superpraktisch:

Abtropfsieb und Gabel sind hier gleich mit dabei – ideal für Obst und Gemüse (auslaufsicher, 600 ml, ca. 16 €, mepal.com).



Das Trinken nicht vergessen:

In der Edelstahl-Isolierflasche bleibt der Inhalt viele Stunden schön kalt bzw. warm (500 ml, ca. 30 €, von Rice, ricebyrice.com).

Pure Frucht
Snacken auf gesunde Art, z. B. gefriergetrocknete Pfirsichstücke von buah (190 g – aus 2,3 kg frischen Früchten – 21,90 €, buah.de).



Weichzeichner

Durch sanfte Farbverläufe und changierende Töne strahlt das Service „Perlemor“ ganz besondere Harmonie aus. Auch in Zartgrün und Sand erhältlich (von Villeroy & Boch, Tasse 16,90 €, Untertasse 13 €, Schälchen 11,90 €).

**▲ Retro-Chic**

Wie bei Oma: Der mit fröhlichen Blumen bedruckte Teekannenwärmer hält Heißgetränke zuverlässig warm. Maschinenwaschbar bei 40 °C (von Homescapes, 14 €; über home24.de).

Eine kleine Auszeit

Schönes für die Teestunde

Ob britische Teatime, ostfriesische oder japanische Teezeremonie – für Darjeeling, Assam & Co. gibt es zauberhafte Accessoires

**◀ Gepunktet**

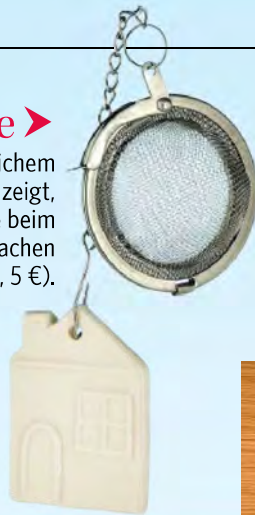
Die Teekanne „Gulu“ ist ein echter Hingucker. Aus hitzespeicherndem Gusseisen gefertigt und von innen emailiert, enthält sie ein Edelstahl-Sieb und fasst 1,5 l (von ja-unendlich, ca. 85 €; ja-unendlich.de).

**◀ Tee-Solo**

Wer auch bei einer einzelnen Tasse Tee nicht zum Beutel greifen möchte, ist mit dem Tee-Ei „Infusion“ gut bedient: Lose Blätter einfüllen, ziehen lassen und am Silikongriff herausheben (von VIVA Scandinavia, 12,50 €; de.shopviva.com).

Home sweet home ➤

Teesieb „Casa“ mit niedlichem Haus-Anhänger aus Porzellan zeigt, worum's geht: es sich zu Hause beim guten Tee kuschelig zu machen (von Depot, 5 €).



▲ Glanzstück

Das goldfarbene Stövchen hält nicht nur Tee, Kaffee & Co. heiß, mit dem eingestanzten Spruch „Keep me warm“ macht es auch warm ums Herz (von Depot, 15 €).



▲ Pures Design

Klare, weiche Linien, schneeweißes Porzellan, helle Holztöne – mit dem japanisch inspirierten Service „Nesuto Origami“ stellt sich wunderbare Ruhe wie von selbst ein (Teekanne mit Edelstahlfilter mit 1,2 bzw. 2 l Inhalt, von ASA Selection, 69 € bzw. 89 €).



▲ High Tea

Bei dieser englischen Tradition ist eine Etagere zum Servieren kleiner Köstlichkeiten unerlässlich. Die Teller (20 und 25 cm ø) bestehen aus Schiefer (von Relaxdays, 18,90 €; über home24.de).

Gut sortiert ➤

Hier verliert keiner den Überblick, denn die Teebox „Tea Time“ aus Mangoholz hat 6 Fächer und einen Deckel mit Glaseinsatz (23 x 17,5 x 10 cm, von Butlers, 30 €; z. B. über home24.de).



▲ Freischwimmer

Während die Damen in der Teetasse Aqua-Fitness machen, können Sie getrost die Füße hochlegen. Ist das nicht herrlich? Der Becher „Tea Gym“ (0,35 l) wurde von der Künstlerin Daria Rosso gestaltet (von Goebel Porzellan, 17 €; goebel-shop.de).



Bunte Vielfalt

Damit werden sogar überzeugte Morgenmuffel auf fröhliche Art wach: Mit glänzendem Farbspiel machen die großen Henkelbecher (0,4 l) gute Laune und ihre runde, bauchige Form liegt wohlig in der Hand („Joy“ von ASA Selection, 14,90 €).