

# kochen & backen

EINFACHE REZEPTE, DIE ALLE BEGEISTERN



**FESTLICHE KUCHEN**  
Die sehen aber süß aus!



**BÄRLAUCH & KRÄUTER**  
Gesund kochen im Frühling



**FAMILIENBRUNCH**  
Putenbraten mit Mandelkruste und vieles mehr

**Extra** ZUM RAUSNEHMEN  
16 SEITEN SPAR-REZEPTE



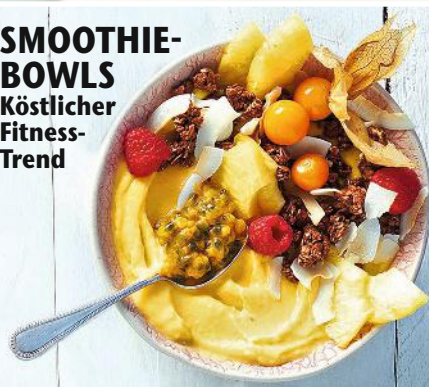
**PREISWERTE GERICHTE,**  
die schmecken und glücklich machen



**LECKER DURCH DIE WOCHE**  
Von Currypfanne bis Nudelaufwurf

Montag

**SMOOTHIE-BOWLS**  
Köstlicher Fitness-Trend



# Die besten Ideen fürs OSTERFEST

# Heute ist mein Lieblingstag!

**Jeden Mittwoch neu:**



**Wertvolle Gesundheits-Infos +++ Trendige Mode-Ideen und tolle Beauty-Tipps**  
**+++ Leckere Rezept-Ideen +++ Berührende Reportagen +++ Fundierte Diät-Tipps**



**GRATIS: Jede Woche großes Rezept-Extra-Heft**



## Kochvergnügen

**6 Titelthema Osterfest** Von unserem Buffet mit süßen und herzhaften Überraschungen wäre auch Meister Lampe ein Fan

**16 Clever kochen** Gleich für die ganze Woche planen und einkaufen: 7 Tage, 7 leckere Rezepte

**22 Familienessen** Mach mal wieder Kotelett! Das Fleisch ist super saftig – ob im Ofen oder in der Pfanne gebraten

**28 Frühlingskräuter** Jetzt heißt es zugreifen, denn wir haben tolle Rezepte für Bärlauch & Co.

**74 Trend-Frühstück** Fruchtige Smoothie-Bowls für einen energiereichen Start in den Tag

**80 Starkoch** Weiße Riesenbohnen & Ofenlachs auf Puttanesca-Art von Yotam Ottolenghi



26

Gefüllte Koteletts nach apulischer Art

## Unterwegs

**51 Genuss-Reise** Barcelona verführt mit Architektur, Markthallen und Köstlichkeiten wie Tortilla und Tapas

## Backspaß & Desserts

**58 Osterbacken** Pistazientaschen, Hefekranz, Beeren-Torte – alles Prachtstücke für die Kaffeetafel

**66 Streuselkuchen** Wie aus einem Grundteig 5 verschiedene Streuselkuchen werden

**72 Herzhaft backen** Knuspergebäck mit viel Käse

**78 Schritt für Schritt** Hamburger Franzbrötchen mit Zimtzucker

## Aktuelles

**4 Panorama** Trends & Infos aus der Genusswelt

**34 Küchenpraxis** Tipps & Tricks, z. B. so gelingt Eierlikör

**56 Gesund leben** 15 Abnehm-Mythen. Was stimmt, was nicht?

## 16 Seiten Extra

**35 Preiswert kochen** Leckerer für weniger als 4 € pro Portion

## Außerdem

**82 Rätsel und Impressum**

**83 Vorschau** Das erwartet Sie in der nächsten Ausgabe



LIEBE LESERIN,

LIEBER LESER

## Willkommen!

Nach dem langen, kalten Winter freue ich mich jetzt auf das Osterfest. Es ist die perfekte Gelegenheit, Familie und Freunde zu einem Brunch (Rezepte ab S. 6) einzuladen. Diese Treffen sind so gemütlich, dass wir oft bis in den Nachmittag klönen, weshalb ich noch eine Torte backe. Es wird der feine Brandteig-Kranz „Paris Brest“ mit Cremefüllung werden (S. 58), denn er lässt sich gut vorbereiten.

Ein weiteres Highlight in dieser Zeit ist für mich der Besuch des Osterfeuers an der Elbe. Das Lodern der Flammen schafft magische Momente, die wir bei einem kleinen Picknick genießen. Dazu gibt es etwas Partygebäck von S. 72/73.

Allen, die es gern herzhaft mögen, empfehle ich unsere Koteletts (ab S. 22). Oder die feinen Bärlauchgerichte (ab S. 28), die den Frühling auf den Tisch zaubern.

Ich wünsche Ihnen ein Osterfest voller Genuss und Entspannung!

*Elke Westphal*

Elke Westphal, Redakteurin



68

Preiselbeer-Mohn-Kuchen



**51 Barcelona:** Kathedrale „La Sagrada Família“

78

Franzbrötchen



# Wir freuen uns auf Ostern!

Wenn die Frühlingsblumen mit der Sonne um die Wette strahlen, können die Kinder draußen nach Ostereiern suchen und der Ostertisch kann im Freien gedeckt werden. Als **Deko** macht sich eine schlichte **Etagere** besonders gut: Die Tellerränder mit zarten Tortenspitzenstreifen umkleben und die Etagere österlich schmücken. Für einen festlichen Brunch eignet sich oben eine Auswahl an Marmeladen, während im unteren Stockwerk die gefärbten Ostereier Platz finden.



## Klasse Koteletts

Sie sind saftig, preiswert und unglaublich vielseitig in der Zubereitung: **Schweinekoteletts**. Einkauf: Darauf achten, dass das Fleisch nicht blass und wässrig aussieht. Es sollte fest sein und angenehm riechen. Wer etwas Besonderes möchte, kauft Koteletts aus der Region, z. B. vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein (auch online erhältlich, z. B. auf [www.besh.de](http://www.besh.de)). **Tipp:** Damit das Schweinefleisch beim Braten nicht trocken wird, scharf anbraten und dann die Hitze reduzieren. Und den Fettrand einschneiden, damit sich das Kotelett beim Braten nicht wölben. Rezept-Ideen für Koteletts ab Seite 22.

## SPRUCH DES MONATS

Ich bin jetzt Meganer. Ich esse alles, was mega gut schmeckt.“

Autor unbekannt

## Insta-Star



## Tiramisu Balls

35 Stück: **150 ml fein zermahlene Löffelbiskuits** mit **50 ml kaltem Espresso** beträufeln, ca. 10 Min. ziehen lassen. **125 g Mascarpone**, **2 EL Puderzucker**, **1 Pck. Vanillezucker** mit **2 EL Amaretto** verrühren. Eingeweichte Biskuitbrösel unterheben. Je 1 TL Teig aus der Schüssel nehmen und mit den Händen zu kleinen Kugeln rollen. Einzelnen im **Kakaopulver** wälzen und in kleine Papierförmchen legen. Mind. 1 Std. kühlen. Evtl. nochmal in Kakaopulver wälzen. Gekühlt 2 Tage haltbar.



# 147 Personen...

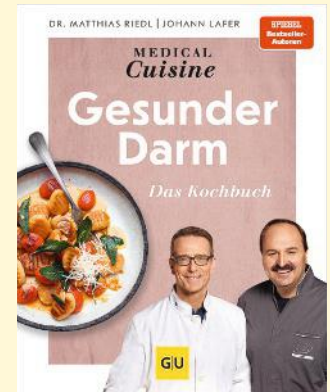
– kann heute eine Landwirtin oder ein Landwirt im Durchschnitt in Deutschland ernähren. Das sind sechs mehr als noch im letzten Jahr und 23 mehr als im Jahr 2010. Allerdings unterliegt die Zahl Schwankungen in beide Richtungen, die sich durch verschiedenen Faktoren, z. B. die Witterung erklären lassen. Insgesamt hat sich der Wert seit 1980 aber mehr als verdreifacht, wie die Infografik des Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) zeigt.



## BUCHTIPP DER REDAKTION

### Gutes für den Darm!

Eine gesunde Ernährung mindert das Risiko an Darmkrebs zu erkranken. Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl und der Star Koch Johann Lafer zeigen in 100 Rezepten, welche Lebensmittel gegen Entzündungen im Darm, bei Verdauungsproblemen und Reizdarm helfen. Hardcover, 264 S., 32 €, GU Verlag.



Informationen zur Prävention und Früherkennung von Darmkrebs auch auf [www.felix-burda-stiftung.de](http://www.felix-burda-stiftung.de)

## SPROSSEN VON DER FENSTERBANK

Ob im Weckglas oder speziellen Keimgerät – es ist immer wieder faszinierend zu sehen, wie aus kleinen Samen, Wasser und Licht innerhalb weniger Tage knackig-frische **Keim-sprossen** werden. Je nach Sorte variiert der Geschmack von mild (z. B. Alfalfasprossen) bis etwas schärfer (z. B. Radieschensprossen). Nach 3-4 Tagen sind die meisten Sprossen erntereif. Im Gegensatz dazu wachsen **Microgreens** in Erde und benötigen je nach Sorte 8-20 Tage bis zur Ernte.

Infos zur Anzucht von Sprossen & Microgreens gibt es unter [www.mein-schoener-garten.de](http://www.mein-schoener-garten.de). Haben wir Ihre Lust auf Frühlingskräuter geweckt? Ab Seite 28 gibt es Rezepte mit Bärlauch & Co.



## REIS-NUDELN: GLUTENFREI UND FIX GENIESSBAR

Wie der Name sagt, besteht die Asia-Pasta aus Reis- und nicht aus Weizenmehl. Die glasig-weißen Nudeln sind perfekt für die schnelle Küche: Sie müssen nur mit heißem Wasser übergossen werden und kurz gar ziehen. Das Sortiment reicht von dünnen Glasnudeln bis breiten Bandnudeln (Asienregal). Und für Sommerrollen wird aus Reismehl Reispapier gemacht. Da Reis von Natur aus glutenfrei ist, eignen sich Reisnudeln für Menschen mit Glutenunverträglichkeit. Das Rezept mit Asia-Reisnudeln gibt es auf Seite 20.

# OSTER-BRUNCH

Früstück bis in den Nachmittag hinein? Bei diesem Buffet macht selbst der Osterhase große Augen und reiht sich ganz vorne ein. Freuen Sie sich auf allerlei süße und herzhaft Überraschungen

## QUARK-KÜKEN

Wird ein Dessert so hübsch präsentiert, kann keiner Nein sagen



## PUTENBRATEN

Rucola und Speck geben dem Geflügel würzigen Dreh



## OSTERSTRAUSS

Ein Hauch Frühling:  
blühende Zweige  
mit bunten Eiern  
und Bändern



## KRÄUTER-QUICHE

Prachtstück mit  
Spinatfüllung und  
eingebackenen  
Kräutern

Rezeptaufwand: ★ geht leicht ★★ für Geübte ★★★ anspruchsvoll

Wir feiern Ostern

## INFO

Ausstecher für das Gebäck gibt es z. B. von Städter. Lamm, 7 cm groß, 3,95 €, [www.backshop.staedter.de](http://www.backshop.staedter.de)



## Möhren-Cappuccino

Dazu gibt es niedliche Blätterteig-Schäfchen

**Für 8 Portionen:** • 1 Zwiebel

- 200 g Knollensellerie • 1 Kartoffel (200 g)
- 500 g Möhren • 1–2 EL Öl • Salz • Pfeffer
- ½ Bund Thymian • abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange • 1,2 l Gemüsebrühe
- 1 Rolle Blätterteig (270 g, Kühlregal) • 1 Eigelb
- 250 g Schlagsahne • Sesam oder Mohn zum Bestreuen • geriebene Muskatnuss

**1 Am Vortag:** Zwiebel abziehen, würfeln. Sellerie, Kartoffel und Möhren schälen, würfeln. Zwiebel im heißen Öl in einem großen Topf dünsten. Gemüse zugeben,

mit anbraten, salzen sowie pfeffern. Den Thymian, Hälfte Orangenschale und Orangensaft dazugeben. Mit Brühe aufgießen, Suppe aufkochen lassen. 15 Min. köcheln. Abkühlen lassen, zugedeckt kalt stellen.

**2** Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Blätterteig auseinanderrollen. Eigelb mit 50 g Sahne verrühren, Blätterteig damit bepinseln. Figuren wie Lämmer und Blumen ausstechen (s. Info) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Sesam oder Mohn bestreuen. Im Ofen ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen

und auskühlen lassen. In einer Dose zwischen Pergamentpapier aufbewahren.

**3 Zum Servieren:** Suppe aufkochen, Thymian entfernen. Suppe vom Herd nehmen, pürieren. 100 g Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat, würzen. Übrige Sahne (100 g) aufschlagen, übrige Orangenschale einrühren. Suppe in Cappuccino-Tassen oder Schalen füllen. Mit geschlagener Sahne und Muskat garnieren. Blätterteigfiguren dazulegen.

**Zubereitung:** ca. 30 Min. **Backzeit:** 10 Min.

**Pro Portion:** ca. 315 kcal, 21 g F, 23 g KH, 5 g E



## ★★★ Kräuter-Quiche mit Lachs

Lässt sich super vorbereiten

**Für 8 Stücke:** • 350 g Mehl • 200 g weiche Butter  
• 1 TL Salz • je 3–4 Zweige Salbei, Thymian  
und Rosmarin • getr. Hülsenfrüchte zum Blindbacken  
**Für die Füllung:** • 200 g Blattspinat • je 1 Bund Dill,  
Petersilie und Schnittlauch • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauch-  
zehen • 1 EL Öl • 4 Eier • 200 g Schlagsahne  
• 400 g Doppelrahmfrischkäse • 150 g geriebener  
Butterkäse • Salz • Pfeffer • Muskatnuss  
**Außerdem:** • 1 Ringelbete oder 4 Radieschen  
• Salatblätter, Meerrettichraspel zum Garnieren  
• 100 g griechischer Joghurt • 3–4 EL Sahne-  
meerrettich • Zitronensaft • 150 g Räucherlachs

**1 Am Vortag:** Mehl mit Butter, Salz und  
4 EL kaltem Wasser verkneten. Teig zuge-  
deckt 1 Std. ruhen lassen. Spinat waschen,  
trocknen, putzen und wie auch die Kräuter sehr  
fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen,

fein würfeln bzw. hacken. In 1 EL Öl glasig  
dünsten. Mit Eiern, Sahne, Frischkäse und Käse  
verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.  
Spinat-Kräuter-Mix einrühren.

**2** Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad)  
heizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit  
Backpapier auslegen. Den vorbereiteten Teig  
halbieren, 1 Hälfte ausrollen, Boden der Form  
damit auslegen. Übrigen Teig zu einem langen  
breiten Streifen (ca. 80 x 8 cm) ausrollen. Ge-  
hackte Kräuter dekorativ in den Teigstreifen  
drücken. Teigstreifen in die Springform an den  
Rand drücken, sodass die Blätter außen Rich-  
tung Springformrand liegen. Rand mit dem  
Teigboden andrücken. Ein großes Stück Back-  
papier auf den Teigboden legen und mit Hül-  
senfrüchten belegen. Den Teig im Backofen  
ca. 15 Min. backen.

**3** Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen  
(Hülsenfrüchte können zum Blindbacken  
wiederverwendet werden). Füllung in die Form  
füllen. Quiche im Ofen im unteren Drittel ca. 50  
Min. backen, herausnehmen und abkühlen lassen.  
Aus der Form nehmen, zugedeckt kühl stellen.

**4 Zum Servieren:** Die Quiche im Ofen bei  
160 Grad (Umluft 140 Grad) ca. 20 Min.  
aufbacken. Ringelbete oder Radieschen wa-  
schen, in Scheiben hobeln. Salat verlesen und  
mit Meerrettichraspeln und einigen Räucher-  
lachsscheiben auf der Quiche anrichten. Den  
Joghurt mit Meerrettich verrühren, mit Salz,  
Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Als Tupfen  
auf der Quiche verteilen. Übrigen Lachs dazule-  
gen, evtl. Quiche noch mit Kräutern bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 1 Std. **Backzeit:** ca. 50 Min.

**Pro Portion:** ca. 710 kcal, 53 g F, 38 g KH, 21 g E

### Rezeptaufwand:

- ★ geht leicht
- ★★ für Geübte
- ★★★ anspruchsvoll

## Putenbraten mit Mandelkruste

Schmeckt warm, aber auch kalt

- Für 8 Portionen:**
- 100 g gehackte Mandeln
  - 1 Bund Rucola
  - 2 EL körniger Senf
  - 3 EL weiche Butter
  - 3–5 EL Honig
  - 2 EL Semmelbrösel
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1,5 kg Putenbrustbraten
  - 3–4 EL Öl
  - 100 g TK-Suppengemüse
  - 500 ml Fleischbrühe
  - ca. 100 g Frühstücksspeck in Scheiben (Bacon)

**1** Am Vortag: Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Rucola waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Mandeln, Senf, Butter, 1–2 EL Honig, Bröseln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt kalt stellen.

**2** 1½ Stunden bevor die Gäste kommen: Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Braten trocken tupfen, salzen und pfeffern. Im heißen Öl rundum anbraten.

Braten in einen Bräter legen, Suppengemüse dazulegen. Brühe angießen. Rucolapaste auf den Braten streichen, Braten dekorativ mit Speckscheiben belegen. Im Ofen im unteren Drittel 50 Min. braten. Speck mit übrigem Honig (2–3 EL) bepinseln. Braten im ausgeschalteten Ofen ca. 30 Min. ruhen lassen. Bratensatz durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und abschmecken.

**3** Zum Servieren: Braten heiß oder kalt auf ein Brett oder eine Platte legen, Gemüse darum herum verteilen. Braten mit einem scharfen langen Messer dünn aufschneiden. Mit Bratensatz beträufeln.

**Zubereitung:**

ca. 1¾ Std.

**Pro Portion:**

ca. 710 kcal, 23 g F,  
9 g KH, 47 g E

### TIPP

Fertiges Rucola- oder Basilikumpesto nehmen, wenn das Vorbereiten schnell gehen muss.

TITEL-REZEPT

Rezeptaufwand:

- ★ geht leicht
- ★★ für Geübte
- ★★★ anspruchsvoll