

# kochen & backen

EINFACHE REZEPTE, DIE ALLE BEGEISTERN



16 x FESTTAGS-IDEEN  
Von Weihnachts-Ente bis Raclette



WINTER-  
PASTA  
Deftig, lecker,  
raffiniert



Große Vielfalt  
für den  
ADVENTS-  
TELLER

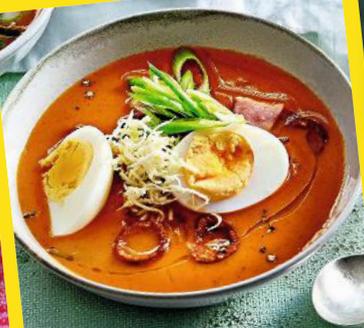


**Extra** ZUM RAUSNEHMEN  
16 SEITEN SPAR-REZEPTE



PREISWERTE  
GERICHTE,  
die schmecken und  
glücklich machen

# Zauberhafte PLÄTZCHEN



ORANGEN-  
KUCHEN  
Geniale  
Sonnenschein  
Rezepte



KOHL & CO.  
Mal asiatisch, als  
Burger oder Quiche



**Clima  
Clic.**  
Die Klimalotterie.

Bis zu  
**2 Mio. €**  
gewinnen

Klima  
schützen

# MORGEN ALS MILLIONÄR AUFWACHEN

MIT DEINEM  
CLIMA-LOS  
IST'S MÖGLICH!

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Spiel mit Verantwortung. Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de). Wöchentliche Chance 1 : 10.000.000. Teilnahmebedingungen unter: [www.climaclic.de/lisakochen](http://www.climaclic.de/lisakochen)



Mehr Info unter  
[www.climaclic.de](http://www.climaclic.de/lisakochen)  
/lisakochen

## Kochvergnügen

- 6 Saison-Star Kohl**  
Überraschende neue Ideen für Rotkohl, Weißkohl und Co.

---

- 12 Familien-Hits** Groß & Klein freuen sich auf Favoriten wie Backhendl und leckere Wraps

---

- 16 Festessen** Vorspeisen, Hauptgänge, Desserts – kombinieren Sie diese zu Ihrem Traum-Menü

---

- 24 Geselliger Raclette-Abend**  
Erstaunlich, was sich in den Grill-Pfännchen alles zubereiten lässt

---

- 28 Nudelküche** Wärmende Pasta für kühle Tage – mit Fleisch, Speck, Sahne und Pilzen

---

- 80 Starkoch** Geräucherte Forelle von Alexander Herrmann

## Unterwegs

- 51 Genuss-Reise** Nürnberg im Advent erleben



12  
Carbonara  
Nudel-Puffer

## Backpaß & Desserts

- 58 Titelthema Plätzchen**  
Schmucke Plätzchen wie z. B. Himbeer-Crinkle oder grüne Baiser-Bäumchen

---

- 68 Schritt für Schritt**  
Mascarpone-Beeren-Torte im Xmas-Look

---

- 70 Backstar Orange** Die farbenfrohen Exoten überzeugen als Torten und Tarte

---

- 74 Süßes mit Karamell**  
Was Naschkatzen jetzt glücklich macht, z. B. Salzkaramell-Konfekt

## Aktuelles

- 4 Panorama** Trends & Infos aus der Genusswelt

---

- 34 Küchenpraxis** Tipps & Tricks, z. B. für die perfekte Saucenbasis

---

- 56 Gesund leben** Die Heilkraft der Bitterstoffe

## 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,

sobald die ersten Lebkuchen in den Supermärkten auftauchen, freue ich mich, ganz im Gegensatz zu vielen anderen. Ich male mir dann aus, wie ich warm eingekuschelt bei einer Tasse Tee entspanne und dabei steigt meine Vorfreude aufs Plätzchenbacken. Also warum nicht einmal etwas früher damit beginnen? Jedes unserer Plätzchen (ab S. 58) ist ein kleines optisches und geschmackliches Kunstwerk. Mein Favorit? Die knusprigen Himbeer-Crinkles.

Ein weiteres Highlight in dieser Ausgabe sind unsere individuell zusammenstellbaren Weihnachtsmenüs ab S. 16. Ob traditionell oder modern, opulent oder einfach – wir liefern Ihnen die Bausteine für ein perfektes Weihnachtsessen.

Doch auch der Alltag verdient besondere kulinarische Momente. An trüben Tagen gibt es kaum etwas Tröstlicheres als eine dampfende Schüssel Pasta (ab S. 28). Für eine Prise Fröhlichkeit sorgen zudem unsere farbenfrohen Orangentorten (ab S. 70), die das Auge erfreuen und so erfrischend schmecken. Viel Freude damit!

Herzlichst

*Gabriele Reichart*

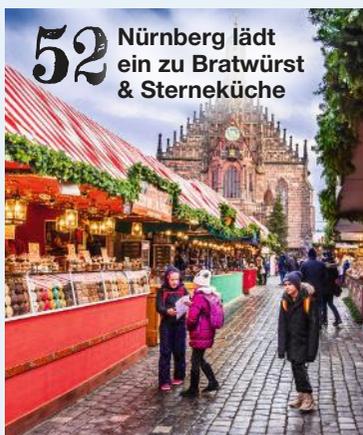
Gabriele Reichart, Textchefin

25  
Feiern  
mit  
Raclette

78  
Schoko-  
Karamell-  
Pancakes



52  
Nürnberg lädt  
ein zu Bratwurst  
& Sternekekühe



## Rundes Kraftpaket

Ob frisch geschnippelt oder zu Sauerkraut verarbeitet: **Weißkohl** ist angesagter denn je und jetzt ist das Angebot aus heimischem Anbau sehr groß. Kühl und dunkel gelagert hält sich ein Kohlkopf gut ca. 4 Wochen. Das Tolle am Weißkohl: 100 g Kohl enthalten etwa 50 mg Vitamin C, die Hälfte unseres Tagesbedarfs. Durch Kochen steigt der Gehalt an. Kohlrezepte ab 12.



## SPRUCH DES MONATS

„Glückspilze sind nur bedingt zum Verzehr geeignet.“

Autor unbekannt

# Auf die Plätzchen...

...fertig los, heißt es jetzt bald wieder. Alle freuen sich auf das Backen von Plätzchen und besonders Omas und Opas lieben es mit ihren Enkeln den Teig zu kneten und Kekse auszustechen. Diese unbeschreiblichen Momente des Glücks bleiben für immer im Herzen. Uner Tipp: Alte Familienrezepte und neue Rezepte ausprobieren – das verbindet die Generationen und schafft unvergessliche Erinnerungen. Neue Rezepte gibt es bei uns ab Seite 58.



## Monster-Kekse

Zum Gruseln für Halloween & Kindergeburtstage. Und natürlich zum Vernaschen. **Für 10 Kekse:** Von **20 Cookies** 10 Stück auf der glatten Fläche mit je 2 EL **Nuss-Nugat-Creme** bestreichen. Je einen zweiten Keks draufsetzen. Aus **Marshmallows** die Augen und Zähne ausschneiden. Kexe damit garnieren. Als „Klebstoff“ und als Pupillen dient die **Nugat-Creme**. Zu gruselig? Wer es lustiger mag, lässt die Zähne weg und malt mit Speisefarbe Nase und Mund neben die Augen.





## Smashed Potatoes

Sie sind der Beilagen-Hit und mit Käse überbacken und Salat auch eine tolle Hauptmahlzeit: Für ca. 4 Portionen 1 kg kleine Kartoffeln (mehlig oder vorwiegend festkochend) waschen, in Salzwasser ca. 15 Min. garen, sie sollten noch nicht ganz weich sein. Abgießen, kurz ausdampfen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einem Kartoffelstampfer oder dem Boden eines dicken Glases vorsichtig platt drücken. Nach Wunsch würzen (Salz, Chili, Knoblauch, Käse) und mit Olivenöl beträufelt bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 25 Min. backen.

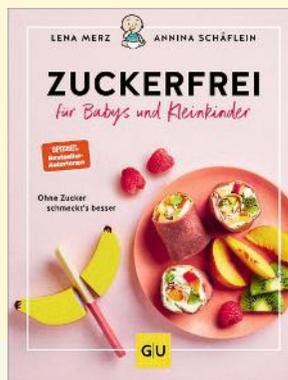
# 131 kg ..

...so viele Kilo Lebensmittel werfen die Deutschen jedes Jahr in den Müll – und liegen damit im europäischen Mittelfeld. Auf Zypern kommt das meiste in die Tonne: 397 Kilogramm pro Kopf. Aber was gut ist: Ein Drittel aller Deutschen informiert sich mittlerweile regelmäßig über die Verschwendung von Nahrungsmitteln (Quelle: Eurostat).

**Unsere Tipps:** Übrige Lebensmittel nicht wegwerfen, sondern rechtzeitig teilen oder was Feines aus Resten zaubern. Mehr Infos dazu gibt es auf diesen Internetseiten: [foodsharing.de](http://foodsharing.de) und [zugufuerdietonne.de](http://zugufuerdietonne.de)



## BUCHTIPP DER REDAKTION



### „Zuckerfrei für Babys und Kleinkinder“

Süß geht auch ohne Zucker und Zuckeraustauschstoffe – das zeigen die Autorinnen Annina Schäflein und Lena Merz. Süße bringen sie durch Trockenfrüchte, frisches Obst, Fruchtmarmelade oder Fruchtsaft in ihre Gerichte (auch herzhaft). 160 Seiten, 24,99 €, GU Verlag

## DIY: Süße Rehe aus Papierrollen

**Upcycling** heißt hier das Zauberwort: Mit Acrylmarkern (z. B. von edding) werden aus übrigen Papierrollen niedliche Rehe: Reh auf ein Stück Papier zeichnen, ausschneiden, auf die Rolle legen und Umriss zweimal (vorne und hinten) auf die Rolle zeichnen (1). Rolle entlang der Linien zuschneiden. Als Geweih innen zwei Mini-Zweige ankleben (2). Rehe mit Acrylmarkern bemalen (3), in einer Schale mit Moos und Zapfen arrangieren.



## Löffelglück: Japanische Ramen

Was bei uns die klare **Hühnersuppe** ist, heißt in der japanischen Küche „Ramen“. In Japan gibt es Restaurants, in denen ausschließlich Variationen des Nudelgerichts aus Brühe und den namensgebenden Weizennudeln serviert werden – je nach Region in Kombi mit anderen Zutaten. Auch bei uns wird zunehmend Ramen angeboten. Zum schnellen „nudeln“ gibt es im Supermarkt Ramen mit Instantbrühe, die man mit heißem Wasser aufgießt.



Fotos: iStock/Choreograph; PR (1); Edding (4); Shutterstock (4)/Wiktorij Panchenko, Shutterstock, Skerov, Orini; StockFood (2); Johanna von Aesch, Gräfe & Unzer Verlag (Coco Langl); stock.adobe.com/ FomaA

# Familie Kohl

## BITTET ZU TISCH

Wenn es draußen kälter und ungemütlich wird, sind diese deftigen, wärmenden Gerichte mit viel frischem Kohlgemüse der Saison genau das Richtige. Ob als deftiger Kuchen, Suppe oder aus dem Backofen – Kohl ist wunderbar vielseitig und liefert uns jetzt zudem wertvolle Vitamine



### KÖSTLICHES KIMCHI

Fermentierter Kohl, Kimchi, wird in Südkorea zu fast jedem Essen serviert – meist basiert es auf Chinakohl. Auch bei uns wird Kimchi immer beliebter. Das Wort „Kimchi“ gilt inzwischen sogar als Oberbegriff für eingelegtes, fermentiertes Gemüse aller Art. Durch die Zugabe von Salz wird eine Milchsäuregärung in Gang gesetzt, die schädliche Erreger abtötet und Vitamine erhält. Diese Konservierungsmethode ist bei uns von Sauerkraut bekannt.

### OFEN-WIRSING AUF KÜRBISPÜREE

*Raffiniert und preiswert*

**Für 4 Portionen:** • ½ Wirsing (ca. 600 g)

- Salz • 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone • 200 g Schlagsahne
- 100 g Gemüsebrühe • Pfeffer
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 300 g Petersilienwurzeln
- 600 g Muskatkürbis • 2 EL Butter
- 100 ml Milch • geriebene Muskatnuss

**1** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Wirsing mit Strunk in 4 Spalten (= Achtel) schneiden, putzen und waschen. Spalten in Salzwasser 2 Min. vorkochen, abschrecken, abtropfen lassen. Spalten in eine große Auflaufform geben.

**2** Das Olivenöl mit Zitronensaft, Sahne und Brühe mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Wirsing in der Auflaufform geben. Den Wirsing im Backofen 15–20 Min. backen.

**3** In der Zwischenzeit den Frühstücksspeck in einer trockenen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Petersilienwurzeln und Muskatkürbis schälen. Den Kürbis entkernen. Petersilienwurzeln sowie Kürbis klein würfeln und in Salzwasser in ca. 15 Min. garen. Das Gemüse etwas ausdampfen lassen, dann Butter und Milch dazugeben und alles zu einem groben Püree stampfen. Das Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsing mit Kürbispüree und Speck auf Tellern anrichten.

**Zubereitung:** ca. 1 Std.

**Pro Portion:** ca. 590 kcal,  
35 g F, 25 g KH, 35 g E

### Wirsing einfrieren

Bleibt ein halber Kopf übrig, Rest in Flecken oder Streifen schneiden. Dann 1 Min. vorkochen (blanchieren), abschrecken und danach gut trocken getupft einfrieren.



## TIPP

Statt mit Wirsing lässt sich das Ofengericht auch mit Rot- oder Weißkohl zubereiten. Die Kohlspalten dann 8–10 Min. länger vorkochen.



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

**TIPP**

Der Asia-Kohl Pak Choi heißt übersetzt „weißes Gemüse“, der Name rührt von den hellen Stielen her. Pak Choi lässt sich wie Chinakohl roh in der Pfanne dünsten.



★  
**ROTE GEMÜSE-BOWL** *Köstlich & so gesund*

- Für 4 Portionen:** • 1 ½ kg Brokkoli  
• 300 g Pak Choi • ½ Bund Lauchzwiebeln  
• 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 rote Chili • 1 Bio-Limette • 250 g Jasminreis  
• Salz • 2 EL Öl • 2 EL Tomatenmark  
• 2 EL Currypulver • 400 ml Kokosmilch  
• 400 ml Gemüsebrühe • 1 EL Rohrzucker

**1** Gemüse abbrausen, putzen. Brokkoli in Röschen, Stiele in Scheiben schneiden. Pak Choi längs vierteln. Lauchzwiebeln putzen, längs halbieren. Zwiebel, Knoblauch abziehen, würfeln. Chili putzen, in feine Ringe schneiden. Von der Limette 1 großes Stück Schale abziehen. Frucht auspressen.

**2** Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfel mit Brokkolistielen und Chili ca. 2 Min. darin dünsten.

Tomatenmark, Currypulver und Limettenschale hinzufügen. Ca. 1 Min. anbraten. Die Kokosmilch mit Brühe angießen. Aufkochen. Ca. 10 Min. köcheln. Soße mit Salz, Zucker, Limettensaft würzen.

**3** Brokkoliröschen in die Currysoße geben und ca. 3 Min. mitköcheln. Danach Pak Choi und Lauchzwiebeln zufügen. Alles weitere ca. 3 Min. köcheln. Evtl. noch nachwürzen. Die Limettenschale entfernen.

**4** Reis abgießen. Gemüse-Curry mit dem Jasminreis servieren. Nach Belieben mit frischen Korianderblättern garnieren.

**Zubereitung:** ca. 50 Min.  
**Pro Portion:** ca. 370 kcal,  
6 g F, 65 g KH, 12 g E



## BLUMENKOHL-BURGER FAST FOOD IM VEGGIE-STYLE

REZEPT SEITE 10



## INGWER-BEEF-WOK AUCH WAS FÜR GÄSTE

REZEPT SEITE 10



## QUITTEN-ROSENKOHL-QUICHE ECKEN, DIE SCHMECKEN

REZEPT SEITE 10

### Rosenkohl-Snack

Abgelöste Blätter mit Olivenöl, Meersalz mischen. Auf dem Blech mit Backpapier 10 Min. bei 180 Grad Umluft im Ofen rösten.



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



## BLUMENKOHLMURGER

Gesund & lecker

**Für 4 Portionen:** • 250 g gehobelter Rotkohl • Salz • 1 Möhre • 1 Schalotte • 50 ml Buttermilch • 2 TL Curry • 7 EL Öl • 1 EL Essig • 1 TL körniger Senf • 1 EL gehackte Petersilie • Pfeffer • 1 Blumenkohl • 4 Blätter Kopfsalat • 4 Burgerbrötchen • 4 TL Mangochutney

- 1 Kohl mit etwas Salz durchkneten. Möhre schälen und raspeln. Die Schalotte abziehen, in Ringe schneiden. Beides mit dem Kohl mischen. Buttermilch, ½ TL Curry, 1 EL Öl, Essig, Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit dem Kohl mischen. Abschmecken.
- 2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blumenkohl putzen, abbrausen, den Kohl in 4 Scheiben schneiden. 6 EL Öl und 1 ½ TL Curry mixen. Blumenkohlsteaks und -reste würzen. Mit Marinade bestreichen. Auf einem Blech 20–25 Min. backen.
- 3 Salat abbrausen, abtropfen, putzen. Brötchen waagrecht halbieren. Schnittflächen rösten. Untere Hälften je mit Salat, Rotkohlsalat, Blumenkohl und Chutney belegen. Deckel auflegen. Mit Blumenkohlresten, übrigem Salat anrichten.

**Zubereitung:** ca. 1 Std.

**Pro Portion:** ca. 330 kcal, 18 g F, 35 g KH, 8 g E

**Rezeptaufwand:**

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



## QUITTEN-ROSENKOHLMURGER

Gut vorzubereiten

**Für 8 Stücke:** • 400 g Mehl • ½ Würfel Hefe • Salz • 1 ½ EL Zucker • 150 g Butter • 1 Quitte (300 g; Ersatz 1 feste Birne) • Saft von ½ Zitrone • 300 g Rosenkohl • 1 Zweig Salbei • 3 Eier • 200 g Kochsahne (15 % Fett) • Pfeffer • 100 g Frühstücksspeck in Scheiben

- 1 Mehl mit Hefe, je 1 TL Salz und Zucker, Butter und 150 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt mindestens 60 Min. ruhen lassen.
- 2 Inzwischen Quitte abreiben, vierteln, schälen, entkernen. Quitte in dünne Spalten oder Blättchen schneiden. Mit dem Zitronensaft, 1 EL Zucker und etwas Wasser (knapp bedeckt) in einem Topf aufkochen. 10 Min. köcheln, dann in einem Sieb abtropfen lassen.
- 3 Rosenkohl waschen, putzen, halbieren. In wenig Salzwasser ca. 5 Min. vorkochen. Kohl abgießen. Salbei fein hacken. Eier mit Sahne, Salbei verquirlen, salzen, pfeffern.
- 4 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Eine viereckige Back- oder Auflaufform (23x23 cm) mit Backpapier auslegen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Kohl und Quitte darauf verteilen. Eiersahne daraufgießen. Quiche im unteren Drittel 35–40 Min. backen. 15 Min. vor Ende der Backzeit Speck auf die Quiche legen und mitbacken.

**Zubereitung:** ca. 1 ¼ Std.

**Pro Stück:** ca. 450 kcal, 26 g F, 40 g KH, 12 g E



## INGWER-BEEF-WOK

Fettarm, mit Reismudeln

**Für 4 Portionen:** • ca. 3 cm Ingwer • 350 g Rumpsteak • je 5 EL Soja- & Fischsauce (Asienregal) • ¼ Weißkohl (500–600 g) • je 2 Möhren & Zwiebeln • 2 EL Rapsöl • 1 kleine Mango, fein gewürfelt • 1 EL Limettensaft • 150 g Reismudeln • 2 EL geröstetes Sesamöl

- 1 Den Ingwer schälen, fein reiben. Fleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit Ingwer, je 3 EL Soja- und Fischsauce mischen und das Fleisch ca. 30 Min. darin marinieren.
- 2 Inzwischen Weißkohl putzen, erst in Spalten schneiden, dann Strunk jeweils keilförmig heraustrennen. Weißkohl in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, in dünne Streifen schneiden, Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch portionsweise darin kräftig anbraten, herausnehmen. Gemüse in den Wok geben, unter Rühren 6 Min. braten, dabei evtl. noch 3–4 EL Wasser angießen. Mit übriger Soja-, Fischsauce würzen.
- 3 Mangowürfel und Fleisch unter das Gemüse heben. Mit Limettensaft würzen, warm werden lassen.
- 4 Inzwischen die Reismudeln nach Packungsangabe zubereiten, sofort mit dem Sesamöl mischen. Mit der Rindfleisch-Pfanne anrichten. Nach Wunsch mit Minze, Koriander, schwarzem Sesam garnieren.

**Zubereitung:** ca. 45 Min.

**Pro Portion:** ca. 530 kcal, 19 g F, 52 g KH, 33 g E



## GRÜNKOHLMINISTRONE

Lässt sich gut einfrieren

**Für 4 Portionen:** • 1 Zwiebel • 2 Möhren • 2 Stangen Staudensellerie • 2 Knoblauchzehen • 500 g Grünkohl • 2 EL Olivenöl • Salz • 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 500 g) • 2 Cabanossi à 100 g • 1,5 l Gemüsebrühe • Pfeffer • 2 EL geriebener Parmesan

- 1 Die Zwiebel abziehen, die Möhren schälen. Beides fein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Die Knoblauchzehen mit einem Messerrücken grob andrücken. Den Grünkohl waschen, putzen und den Strunk entfernen. Kohlblätter in kochendem Wasser 2–3 Min. vorgaren. Abgießen, ausdrücken und in kleine Stücke zupfen.
- 2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und das gewürfelte Gemüse mit 1 TL Salz in den Topf geben. Alles 8–10 Min. dünsten und dabei ab und an umrühren.
- 3 Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Cabanossi in Scheiben schneiden. Beides in den Topf geben. Brühe hinzufügen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 4 Den Grünkohl unterrühren. Kurz aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Minestrone auf Schalen verteilen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

**Zubereitung:** ca. 50 Min.

**Pro Portion:** ca. 495 kcal, 26 g F, 34 g KH, 27 g E