Die Termine 2019

CO_2 liegt in der Luft

Mehr als vier Milliarden Euro pro Jahr geben die deutschen Energieversorger für Forschung und Entwicklung aus, für innovative Kraftwerke ebenso wie für Maßnahmen gegen den Klimawandel. Um den CO_2-Ausstoß zu senken, gibt es viele Wege. Technische Lösungen zählen dazu, die Verbesserung der Energieeffizienz und auch Energiesparen. Zum Beispiel lässt sich mit natürlichen Maßnahmen das Treibhausgas aus der Luft fangen: Pflanzen sind perfekte CO_2-Speicher. Das Grünzeug verschönert Städte und Gemeinden – und hat noch viel mehr zu bieten!

Grüne Häuser

Die Hängenden Gärten von Babylon waren eines der Weltwunder der Antike, die vertikalen Wälder von Mailand könnten zum grünen Vorbild für die heutigen Metropolen der Welt werden. Mitten in der Altstadt entstand dort fast ein Hektar Grünfläche mit 800 Bäumen und 20.000 Sträuchern. Die ließ der italienische Architekt Stefano Boeri auf die knapp 9.000 Quadratmeter Terrassenfläche seiner zwei 76 und 110 Meter hohen Wohntürme pflanzen. Das Grün vor den Wohnungen und Büros wird mit Regenwasser versorgt und von professionellen Gärtnern gepflegt. Die Blätter der Pflanzen dienen als energiesparender Kälte- und Wärmeschutz, effizienter CO_2-Filter und Sauerstoffspender, sie absorbieren Feinstaub und verbessern die Luftqualität. Auch im schweizerischen Lausanne wird derzeit ein grüner Turmbau errichtet, inklusive Sonnenstromversorgung durch Fotovoltaik, Panoramarestaurant auf dem Dach und atemberaubendem Blick auf den Genfer See. Viele solcher Waldhochhäuser könnten grüne Korridore bilden, diese miteinander verbinden und so die Natur wieder in zubetonierten Städten zurückbringen.

Grüne Städte

Das nordrhein-westfälische Siegen gilt als grünste Stadt Deutschlands. 980 Quadratmeter Grünfläche stehen hier jedem Einwohner zur Verfügung, fast 86 % des Stadtraums bestehen aus öffentlichen Erholungsgebieten, Parks, Grünanlagen, privaten Gärten, begrünten Hinterhöfen oder bepflanzten Dächern. Seit geraumer Zeit entdecken die Menschen in den Städten die Natur wieder: Urban Gardening nennt sich der Trend, der frisches Grün auf jedes ungenutzte Fleckchen Erde bringen will. Baumpflanzprojekte verwandeln Ödland in Erholungsareale, Nachbarn machen aus einem verwilderten Grundstück eine Kleingartenanlage und Passanten nutzen Verkehrsinseln als Blumenbeete. Die Städte und Gemeinden selbst unternehmen viel, um die Lebensqualität im urbanen Raum zu erhöhen. Mitten in München wird zum Beispiel aufwendig die Isar zum Wildfluss renaturiert, vielerorts fließen Bäche und Flüsse – vom Asphalt befreit – wieder offen durch Fußgängerzonen und beleben ganze Stadtviertel. Die Wasseradern sorgen für mehr biologische Vielfalt, da sich Pflanzen und Tiere neu ansiedeln. Blumen, Wiesen, Sträucher, Büsche und Bäume machen Städte lebenswerter, weil sie auch erheblich deren Mikroklima beeinflussen. Sie binden CO_2 und Stickoxide, produzieren Sauerstoff, spenden Schatten und kühlen bei Hitze. Das lässt sich ganz gezielt nutzen: Entlang der Hauptverkehrsstraßen könnten zum Beispiel natürliche Wände aus Moos die Stadtluft von Feinstaub und Dreck befreien.

Grüne Energie

Ausgedientes Grün landet nicht nur in den Städten immer öfter in Biogasanlagen statt auf dem Schutt. Denn die Kehrseite zum Erholungswert der Natur sind massenhaft Blätter, Äste, Schnittgut und Erntereste. Dazu kommen Biomüll und Weihnachtsbäume. Abfall wird zu wertvollem Rohstoff, um daraus CO_2-neutral grünen Strom und Wärme zu erzeugen. Umweltschonende Energie lässt sich auch durch Sonnenlicht gewinnen: Wenn auf jedem geeigneten Dach und an jeder geeigneten Fassade in Deutschland eine Fotovoltaikanlage installiert würde, ließen sich etwa 40 % des heutigen Stromverbrauchs decken. Die Energieversorger arbeiten daran: Durch Mieterstromprojekte können heute viele von der kostenlosen Sonnenenergie profitieren. Daneben investiert die Energiewirtschaft in hocheffiziente Windkraft- und Biomasseanlagen, Blockheiz- und Wasserkraftwerke sowie Fernwärmenetze und engagiert sich damit auch im Kampf gegen den Klimawandel. Schon heute lässt sich mit großer Sicherheit sagen, dass die Energiebranche bis zum Jahr 2020 eine Reduzierung der CO_2-Emissionen um 38 % schaffen wird. Im deutschen Klimaschutzplan sind 40 % als Zielpunkt vorgegeben. Die Energieexperten sind auf einem guten Weg – begleiten Sie sie dabei!

Pflanzen an der Fassade schützen das Haus vor Wind und Wetter, halten es im Sommer kühl und im Winter warm, dienen als Lärmschutz und filtern die Luft.

Ein eigener Garten belohnt nicht nur mit selbst gezogenem Obst und Gemüse. Gartenarbeit an der frischen Luft hält auch Körper und Seele fit.

Umweltschonenden Solarstrom können nicht nur Hausbesitzer gewinnen: Mieterstromprojekte machen Fotovoltaikanlagen heute für viele Menschen nutzbar.

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Die Zeit, die Zeit", ein Roman von Martin Suter, und Filme wie „Zurück in die Zukunft" oder „Terminator" erzählen davon, durch eine Reise in die Vergangenheit die Gegenwart positiv beeinflussen zu wollen. Wissenschaftler sind jedoch der Ansicht, dass die Zeit nur in eine Richtung läuft, nämlich in die Zukunft. Eine Reise in die Vergangenheit könne Paradoxa schaffen, die die Natur nicht zulasse, wie z. B. das Großvater-Paradoxon: Man reist in die Vergangenheit, tötet seinen Großvater und löscht damit die Grundlage der eigenen Existenz aus. Aber wer hat dann den Großvater getötet? Deshalb sei die Zeit als physikalische Größe, im Gegensatz zu anderen Parametern, unumkehrbar. Es gibt jedoch eine Methode, wie Sie in die Vergangenheit reisen können, zumindest als Beobachter: In der Ewigen Stadt beispielsweise können Sie mit dem „Time Elevator" mithilfe moderner 3D-Technik und spürbaren Effekten durch das antike Rom streifen, während Sie das deutsche Pendant „TimeRide" durch das Köln um 1900 führt.

Am besten, Sie gehen mit der Zeit und nutzen gemeinsam mit Ihrer Familie das großzügige Kalendarium, um keinen künftigen Termin zu versäumen. Tragen Sie Ihren Urlaub ein und füllen Sie Ihre Reisekasse für die kommenden Ferien, indem Sie den ein oder anderen Energiespartipp beherzigen. Außerdem warten, wie gewohnt, originelle Rezeptideen auf den Rückseiten darauf, von Ihnen nachgekocht zu werden.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit mit Ihrem neuen Kalender und alles Gute für 2019!
Ihre Kalender-Redaktion

Rezepte

Da alle Rezepte in diesem Kalender bereits in der Praxis erprobt sind, lassen sie sich im Allgemeinen auch problemlos nachkochen. Zum besseren Verständnis der Rezeptbeschreibungen hier noch ein paar hilfreiche Informationen: Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für vier Personen berechnet. Die Beilagenempfehlungen sind nicht in den Rezeptzutaten enthalten. Bei den Zutaten sind bei Gemüse und Obst die ungeputzten Mengen angegeben. In der Rezeptbeschreibung wird immer von geputztem, wo erforderlich, von geschältem Gemüse ausgegangen. Die Zutaten sind nach Arbeitsschritten aufgeführt und daher teilweise mehrfach genannt. Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1-8. Bei abweichenden Einteilungen der Schaltelemente beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes. Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr eine niedrigere Einstellung des Ofens als in den Rezepten angegeben.

Für einen schnellen Überblick sind die Rezepte mit drei Symbolen gekennzeichnet, die Ihnen verraten, ob ein Gericht preiswert oder besonders einfach zuzubereiten ist, oder ob es sich gut vorbereiten lässt, wenn zum Beispiel mehrere Gäste erwartet werden:

preiswert einfach gut vorzubereiten

Folgende Abkürzungen werden verwendet: TK (Tiefkühl), EL (Esslöffel), TL (Teelöffel), P. (Päckchen/Packung), Bd. (Bund), Msp. (Messerspitze), E (Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gas-Backofen), U (Umluft-Backofen), - (Trennung der einzelnen Arbeitsgänge)

So funktioniert's

Dieser Kalender hat vier großzügige Spalten und ermöglicht damit bis zu vier Personen, gemeinsam zu planen. Jeder Nutzer schreibt dazu einfach seinen Namen über eine der Spalten und trägt darunter seine persönlichen Termine ein. Weil Geburtstage oft alle angehen, gibt es zum Eintragen dieser Termine noch eine separate Geburtstagsspalte rechts neben dem Kalendarium. Verschaffen Sie sich einen besseren Überblick, indem Sie mit den beigefügten Stickern Ihre Termine hervorheben. Die Bedeutung der Symbole bestimmen Sie selbst, ganz individuell.

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Im Internet haben wir alle Rezepte in einer PDF-Datei für Sie zum Download bereitgestellt. In dieser Datei finden Sie jedes Rezept, klar gegliedert, auf einer DIN-A4-Seite zum Ausdrucken. Und damit zum Kochen auch keine Zutat fehlt, gibt es eine praktische Einkaufsliste. Auf dieser können Sie einfach alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge dann anhand der Liste einkaufen. Also am besten gleich downloaden und ausprobieren!

Schulferien 2019[1)]

Land	Weihnachten 2018/2019	Winter 2019	Ostern/Frühjahr 2019	Himmelf./Pfingsten 2019	Sommer 2019	Herbst 2019	Weihnachten 2019/2020
Baden-Württemberg	24.12.-05.01.	-	15.04.-27.04.	11.06.-21.06.	29.07.-10.09.	28.10.-30.10./31.10.	23.12.-04.01.
Bayern	22.12.-05.01.	04.03.-08.03.	15.04.-27.04.	11.06.-21.06.	29.07.-09.09.	28.10.-31.10.	23.12.-04.01.
Berlin	22.12.-05.01.	04.02.-09.02.	15.04.-26.04.	31.05./11.06.	20.06.-02.08.	04.10./07.10.-19.10.	23.12.-04.01.
Brandenburg	22.12.-05.01.	04.02.-09.02.	15.04.-26.04.	-	20.06.-03.08.	04.10.-18.10.	23.12.-03.01.
Bremen	24.12.-04.01.	31.01.-01.02.	06.04.-23.04.	31.05./11.06.	04.07.-14.08.	04.10.-18.10.	21.12.-06.01.
Hamburg	20.12.-04.01.	01.02.	04.03.-15.03.	13.05.-17.05./31.05.	27.06.-07.08.	04.10.-18.10.	23.12.-03.01.
Hessen	24.12.-12.01.	-	15.04.-27.04.	-	01.07.-09.08.	30.09.-12.10.	23.12.-11.01.
Mecklenburg-Vorpommern	24.12.-05.01.	04.02.-15.02.	15.04.-24.04.	31.05./07.06.-11.06.	01.07.-10.08.	04.10.-12.10./01.11.	23.12.-04.01.
Niedersachsen	24.12.-04.01.	31.01.-01.02.	08.04.-23.04.	31.05./11.06.	04.07.-14.08.	04.10.-18.10.	23.12.-06.01.
Nordrhein-Westfalen	21.12.-04.01.	-	15.04.-27.04.	11.06.	15.07.-27.08.	14.10.-26.10.	23.12.-06.01.
Rheinland-Pfalz	20.12.-04.01.	25.02.-01.03.	23.04.-30.04.	-	01.07.-09.08.	30.09.-11.10.	23.12.-06.01.
Saarland	20.12.-04.01.	25.02.-05.03.	17.04.-26.04.	-	01.07.-09.08.	07.10.-18.10.	23.12.-03.01.
Sachsen	22.12.-04.01.	18.02.-02.03.	19.04.-26.04.	31.05.	08.07.-16.08.	14.10.-25.10.	21.12.-03.01.
Sachsen-Anhalt	19.12.-04.01.	11.02.-15.02.	18.04.-30.04.	31.05.-01.06.	04.07.-14.08.	04.10.-11.10./01.11.	23.12.-04.01.
Schleswig-Holstein[2)]	21.12.-04.01.	-	04.04.-18.04.	31.05.	01.07.-10.08.	04.10.-18.10.	23.12.-06.01.
Thüringen	21.12.-04.01.	11.02.-15.02.	15.04.-27.04.	31.05.	08.07.-17.08.	07.10.-19.10.	21.12.-03.01.

Stand 04.01.2018

[1)] Angegeben ist jeweils der erste und letzte Ferientag; nachträgliche Änderungen einzelner Länder sind vorbehalten.
[2)] Auf den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Helgoland sowie den Halligen gelten Sonderregelungen.

Sternzeichen

- **Der unkonventionelle Wassermann** ist in der Zeit vom 21. Januar bis 19. Februar geboren
- **Der verträumte Fisch** ist in der Zeit vom 20. Februar bis 20. März geboren
- **Der neugierige Widder** ist in der Zeit vom 21. März bis 20. April geboren
- **Der genießerische Stier** ist in der Zeit vom 21. April bis 20. Mai geboren
- **Der phantasievolle Zwilling** ist in der Zeit vom 21. Mai bis 21. Juni geboren
- **Der sensible Krebs** ist in der Zeit vom 22. Juni bis 22. Juli geboren
- **Der stolze Löwe** ist in der Zeit vom 23. Juli bis 23. August geboren
- **Die ordnungsliebende Jungfrau** ist in der Zeit vom 24. August bis 23. September geboren
- **Die ausgleichende Waage** ist in der Zeit vom 24. September bis 23. Oktober geboren
- **Der zuverlässige Skorpion** ist in der Zeit vom 24. Oktober bis 22. November geboren
- **Der charmante Schütze** ist in der Zeit vom 23. November bis 21. Dezember geboren
- **Der zielstrebige Steinbock** ist in der Zeit vom 22. Dezember bis 20. Januar geboren

Mondphasen

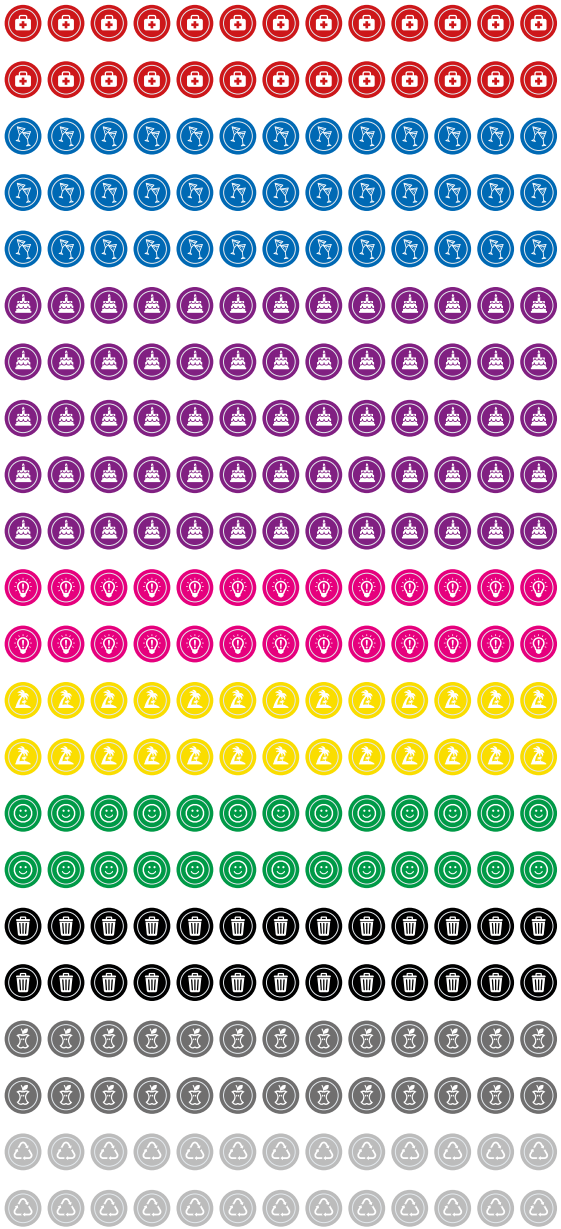
- **Vollmond**
- **Neumond**
- **abnehmender Halbmond**
- **zunehmender Halbmond**

Impressum

Herausgeber: trumit Zeit & Bild GmbH, Häusserstraße 36, 69115 Heidelberg,
T +49 6221 9013-0, F +49 6221 9013-41, zeit-bild@trumit.de, www.trumit.de
Projektleitung: Sabine Noé
Redaktion: Heiko Küffner, Thomas Spies (trumit München); Sabine Noé (trumit Zeit & Bild GmbH, Heidelberg)
Bildnachweis: iStock, srrdvd (U2); iStock, _ultraforma_(U2); iStock, juliet514 (U2); iStock, ollo (U2); iStock, Imgorthand (S. 4); Antje Plewinski, Berlin (Foodfotos); Teubner Foodfoto GmbH & Co. KG, Füssen (Rezeptfotos)
Layout: trumit Publishers GmbH, Ottobrunn
Druck: te Neues Druckereigesellschaft mbH + Co KG, Kempen

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C022479

Dieser Kalender ist auf umweltfreundlichem FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. Das Label des Forest Stewardship Council® (FSC) garantiert, dass das Papier aus verantwortungsvoller waldwirtschaft stammt. So wird sichergestellt, dass wertvolle Wälder überall auf der Welt geschützt werden.



Rückseite

Geburtstage

1 Di	Neujahr			
2 Mi				
3 Do				
4 Fr				
5 Sa				
6 So	Heilige Drei Könige			
7 Mo				2
8 Di				
9 Mi				
10 Do				
11 Fr				
12 Sa				
13 So				
14 Mo				3
15 Di				
16 Mi				
17 Do				
18 Fr				
19 Sa				
20 So				
21 Mo				4
22 Di				
23 Mi				
24 Do				
25 Fr				
26 Sa				
27 So				
28 Mo				5
29 Di				
30 Mi				
31 Do				

2019

Januar

Erfinder des Stromzählers

Der US-amerikanische Erfinder Thomas Alva Edison brachte der Menschheit nicht nur das elektrische Licht, sondern jede Menge weitere Innovationen, vor allem auf dem Gebiet der Elektrizität, Elektrotechnik und Telekommunikation. Insgesamt 1.093 Patente reichte Edison im Laufe seines Lebens ein und weitere zusammen mit anderen Forschern. Neben der Glühlampe und ihrer bis heute üblichen Schraubfassung erfand der Tüftler unter anderem einen elektrischen Stimmenzähler für Versammlungen, den elektrischen Schreibstift und den elektrischen Stuhl. Aber auch einen Börsenkursanzeiger, einen magnetischen Metallabscheider, den Drehrohrofen für die Zementproduktion sowie einen Nickel-Eisen-Akku. Da Edison das ganze elektrische System von der Erzeugung und Verteilung des Stroms bis hin zu elektrischen Konsumprodukten entwickelte, musste auch ein Messsystem für den Stromverbrauch her. Keine Frage, dass Edison den Stromzähler 1881 selbst erfand – und damit auch die Stromrechnung.

>>

Ofenschlupfer

60 g Rosinen, 2 EL Schwarzwälder Kirschwasser · 4 Milchbrötchen (in Baden: „Weckle") vom Vortag, 500 ml Milch · 1 kg Äpfel · 80 g weiche Butter, 100 g Zucker, 4 Eier, 1 Msp. Zimt

Rosinen im Kirschwasser einweichen · Brötchen in Scheiben schneiden, in der Milch einweichen · Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel in Scheiben schneiden · Butter und Zucker schaumig rühren, Eier und Zimt unterrühren. Brötchen ausdrücken und mit den Äpfeln und Rosinen unter die Masse mengen · Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte: / E: 170 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 / 55 bis 65 Minuten · Ofenschlupfer heiß mit Vanillesoße servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Backzeit), Nährwerte pro Portion: 732 kcal (3.063 kJ), 28 g F, 99 g KH, 16 g EW

Porree-Kartoffel-Suppe

600 g Porree, 450 g Kartoffeln · 60 g Butter, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymianblätter · 500 ml Gemüsebrühe aus Paste · 250 ml süße Sahne · 20 g Butter, Salz

Den weißen und hellgrünen Teil des Porrees in dicke Ringe, den dunkelgrünen Teil in sehr feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden · Butter erhitzen, dicke Porreeringe und Kartoffeln darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen · Brühe zugeben, ankochen und 15 Minuten fortkochen. Suppe fein pürieren · Sahne zufügen und die Suppe abkühlen lassen · Butter erhitzen, feine Porreeringe darin weich dünsten. Mit Salz würzen · Porree auf der Suppe anrichten · Tipp: Dazu gebratenen Bacon reichen.

Zeitaufwand: 35 Minuten (ohne Gar- und Kühlzeit),
Nährwerte pro Portion 469 kcal (1.960 kJ), 38 g F, 24 g KH, 8 g EW

Avocado-Remoulade

2 Eier, hart gekocht · 2 reife Avocados, 3 EL Zitronensaft · 1 EL Mayonnaise, 150 g Joghurt, Salz, Pfeffer, Zucker · je ½ Bd. Zitronenmelisse und Petersilie, fein gehackt

Eier pellen und in feine Würfel schneiden · Avocados längs halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben. Eine Hälfte in feine Würfel schneiden, mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen. Restliche Avocadohälften mit restlichem Zitronensaft pürieren · Mayonnaise und Joghurt unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken · Avocado-, Eiwürfel und Kräuter bis auf je 1 Esslöffel unter die Avocado-Remoulade heben. Remoulade mit restlichen Avocado-, Eiwürfeln und Kräutern bestreuen · Tipp: Remoulade zu Roastbeef und Bratkartoffeln servieren.

Zeitaufwand: 35 Minuten, Nährwerte pro Portion: 346 kcal (1.448 kJ), 34 g F, 5 g KH, 7 g EW

Hamburger Pannfisch

600 g Pellkartoffeln · 50 g Butter, Salz · 500 g Seelachsfilet, Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft · 40 g Butter · 2 Zwiebeln, 2 EL Mehl, 100 ml Weißwein, 100 ml Brühe · 100 g süße Sahne, 2 EL Senf

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden · Butter erhitzen, Kartoffeln darin braten und mit Salz würzen · Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben und in 2 cm große Würfel schneiden · Butter erhitzen und Fisch darin braten. Herausnehmen und warm stellen · Zwiebeln hacken, im Fischfett braten. Mehl darüberstäuben und andünsten, mit Wein und Brühe ablöschen, ankochen und 10 Minuten fortkochen · Sahne und Senf unterrühren · Fisch auf die Bratkartoffeln geben und kurz erhitzen. Soße darübergießen · Beilage: Gewürzgurken

Zeitaufwand: 40 Minuten, Nährwerte pro Portion: 516 kcal (2.157 kJ), 28 g F, 29 g KH, 32 g EW

Low-Carb-Brötchen

(22 Stück) 300 g Magerquark, 6 Eier, 1 P. Backpulver, 100 g Mandeln, gemahlen, 100 g Leinsamen, geschrotet, 30 g Weizenkleie, 50 g Mehl, 1 bis 2 TL Salz · Wasser, 2 EL Sonnenblumenkerne

Zutaten zu einem Teig verkneten und 30 Minuten quellen lassen · Mit nassen Händen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen · Brötchen mit Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 170 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 / 50 Minuten. Abkühlen lassen.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Quell-, Back- und Kühlzeit),
Nährwerte pro Stück: 179 kcal (748 kJ), 7 g F, 21 g KH, 9 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Intelligenz zählt

>> 46 Millionen analoge Stromzähler in deutschen Haushalten müssen ab 2020 nach und nach durch digitale Geräte ersetzt werden, so schreibt es der Gesetzgeber vor. In Neubauten und bei Sanierungen sind moderne Messeinrichtungen bereits seit 2014 Pflicht. Smart Meter sollen in erster Linie Verbrauchern beim Strom sparen helfen und dessen Energiekosten reduzieren, die Umwelt freut sich über weniger CO_2 und andere Treibhausgase. Durch Auswertung seines Nutzungsverhaltens und seiner Verbrauchsdaten kann der Kunde über den intelligenten Zähler selbst steuern, wann er wie viel Strom kauft. Kennt er die Stoß- und Nebenzeiten seines Energieverbrauchs, wählt er den für seinen Bedarf günstigsten Stromtarif. Das Smart Meter nimmt Waschmaschine, Wäschetrockner oder Spülmaschine dann automatisch in Betrieb. Die digitalen Messgeräte identifizieren aber auch Elektrogeräte mit hohem Stromverbrauch oder machen den Stromverbrauch während der Nacht durch Standby sichtbar. Der Smart Meter übermittelt die Zählerstände elektronisch an den Energieversorger, ohne aufwendige Ablesung des Zählerstands. Die jährliche Kostenrückrechnung entfällt, ebenso wie die monatlichen Abschlagszahlungen, der Stromverbrauch wird exakt zum Beispiel im Viertelstundentakt abgerechnet. Bis 2032 sollen alle deutschen Haushalte mit einem Smart Meter ausgerüstet sein.

Geburtstage

1 Fr
2 Sa
3 So
4 Mo
5 Di
6 Mi
7 Do
8 Fr
9 Sa

Februar 2019

10 So
11 Mo
12 Di
13 Mi
14 Do Valentinstag
15 Fr
16 Sa
17 So
18 Mo
19 Di
20 Mi
21 Do
22 Fr
23 Sa
24 So
25 Mo
26 Di
27 Mi
28 Do

Kleiner und großer Luxus

Wer den großen Luxus sucht, ist in der teuersten Hotelsuite der Welt genau richtig: Das „Grand Penthouse" des altehrwürdigen New Yorker Hotels „The Mark" erstreckt sich auf 1.115 Quadratmetern über die zwei obersten Etagen. Die Suite umfasst fünf Schlafzimmer, sechs Badezimmer mit begehbaren Kleiderschränken, zwei Bars, vier Kamine und eine Bibliothek. Das acht Meter hohe Wohnzimmer mit Konzertflügel und Esstisch für 24 Personen kann zum Ballsaal umfunktioniert werden. Auf Wunsch bereitet ein 3-Sterne-Koch ein individuelles Menü im Penthouse zu und serviert es auf der 230-Quadratmeter-Dachterrasse mit Blick auf den Central Park. Preis pro Nacht: 77.369 Euro. Wer den kleinen Luxus sucht, lässt sich von Alexa und Co., den digitalen Assistenten mit Lautsprecherfunktion, bedienen. Via Sprachsteuerung sorgen sie für Hintergrundmusik oder machen z.B. Rezeptvorschläge. Kochen können die Assistenten leider nicht. Dafür kosten sie deutlich weniger als das Penthouse in New York.

>>

Poulardenbrust mit fruchtiger Beilage

3 Poulardenbrüste (je 250 g), Salz, Pfeffer, frisch gemahlen · 20 g Butterschmalz · 200 g Frühlingszwiebeln, 2 Äpfel, 150 g Ananas, 2 Orangen, 15 g Ingwerwurzel · 25 g Butterschmalz, 50 ml Weißwein, 1 EL Honig, ¼ TL Koriander, ¼ TL Curry, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen · ½ Bd. Petersilie, gehackt

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen · Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 2 bis 3 Minuten anbraten · In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte: / E: 80 °C / U: 80 °C / 60 Minuten garen · Zwiebeln in Ringe schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten, Ananas in Würfel schneiden. Eine Orange schälen - die weiße Haut muss entfernt sein - und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die andere Orange auspressen, Ingwer schälen und reiben · Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Äpfel, Ananas, Orangenfilets und Ingwer andünsten, mit Orangensaft und Weißwein ablöschen. Mit Honig, Koriander, Curry, Salz und Pfeffer würzen · Fleisch schräg in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zeitaufwand: 60 Minuten (ohne Bratzeit), Nährwerte pro Portion: 397 kcal (1.661 kJ), 14 g F, 19 g KH, 47 g EW

Terlaner Weinsuppe

(6 Portionen) 1,5 l Gemüsefond · 500 ml Terlaner Sauvignon, 300 g süße Sahne · 8 Scheiben Toastbrot · 6 EL Walnussöl, 40 g Butter, ¼ TL Zimt · 1 Bd. Frühlingszwiebeln, 1 l Wasser · ½ Bd. glatte Petersilie · 7 Eigelb, Pfeffer, frisch gemahlen, Muskatnuss, gerieben, Zucker

Gemüsefond aufkochen und offen auf 800 ml einkochen lassen · Wein und Sahne zugeben, ankochen und weitere 10 Minuten einkochen · Toastbrot entrinden, in 1 cm breite Streifen schneiden und in 2 Portionen teilen · Jeweils die Hälfte des Walnussöls und der Butter erhitzen und jeweils eine Portion Toastbrot darin braten. Mit der zweiten Hälfte genauso verfahren. Mit etwas Zimt würzen und abkühlen lassen · Zwiebeln schräg in Ringe schneiden. Wasser ankochen und Zwiebeln 1 Minute blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen · Petersilie abzupfen und hacken · Eigelbe verrühren, heiße Fondmischung nach und nach unter Rühren zu den Eigelben gießen. Zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren dicklich abschlagen. Die Masse sollte auf keinen Fall aufkochen, da die Eigelbe sonst gerinnen · Frühlingszwiebeln zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen. In tiefen Tellern anrichten. Mit den Toaststreifen und der Petersilie bestreuen.

Zeitaufwand: 60 Minuten, Nährwerte pro Portion: 531 kcal (2.222 kJ), 39 g F, 23 g KH, 10 g EW

Slata Tunisia (Tunesischer Salat)

½ Salatgurke, 1 bis 2 Peperoni, 1 gelbe Paprikaschote, 250 g Tomaten, 1 Zwiebel · 1 Prise getrocknete Minze, 2 EL Essig, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer · 2 Eier, hart gekocht, 1 unbehandelte Zitrone, 100 g Thunfisch im eigenen Saft, aus der Dose · 10 schwarze Oliven, entsteint

Gurke schälen. Peperoni und Paprika halbieren, entkernen. Tomaten überbrühen, Haut abziehen, halbieren, entkernen. Gurke, Peperoni, Paprika, Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden · Minze mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Zutaten mischen. Salat auf einer Platte anrichten · Eier in Scheiben, Zitrone in Spalten schneiden, Thunfisch zerpflücken. Alles auf dem Salat anrichten · Oliven halbieren und darüber verteilen · Beilage: Fladenbrot

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 288 kcal (1.204 kJ), 24 g F, 6 g KH, 11 g EW

Kaffeecreme mit Kirschkompott

1 Glas Kirschen (Abtropfgewicht 370 g) · 2 EL Zucker, 1 EL Wasser, 1 bis 2 EL Balsamico-Essig · 2 EL Speisestärke · 250 g Mascarpone, 100 ml Espresso, 3 EL Zucker · 250 g süße Sahne · 3 Cantuccini, gehackt

Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Vom Saft 2 Esslöffel abnehmen und beiseitestellen · Zucker karamellisieren lassen. Mit Wasser, restlichem Kirschsaft und Balsamico ablöschen · Die 2 Esslöffel Kirschsaft mit Speisestärke verrühren und unter die Flüssigkeit rühren, ankochen und 5 Minuten quellen lassen. Kirschen unterheben und kühl stellen · Mascarpone mit Espresso und Zucker verrühren · Sahne steif schlagen und unterheben. In Gläser füllen und 1 Stunde kühl stellen · Kirschkompott darauf verteilen und Cantuccini darübersteuen.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Kühlzeit), Nährwerte pro Portion: 702 kcal (2.936 kJ), 49 g F, 56 g KH, 7 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Alexa, hör mal ...

>> Vorbild für die sprachgesteuerte Assistentin Alexa von Amazon war der legendäre Bordcomputer des Raumschiffs „Enterprise", der Name ist gleichzeitig das Aktivierungswort und eine Hommage des Unternehmens an die Bibliothek von Alexandria. Auch Google, Apple und Microsoft bieten ähnliche Produkte an, dort heißen die Helfer Google, Siri oder Cortana. Per Sprachbefehl stellen sie den Wecker, erklären Begriffe, verwalten Kalender oder spielen Musik. Außerdem lassen sich Webdienste von Kooperationspartnern nutzen. Alexa kann dann beispielsweise ein mit Ihr verbundenes Auto abschließen, Nachrichten vorlesen oder Pizza bestellen. Auch Smart-Home-Funktionen übernehmen die persönlichen Assistenten: Mit kompatiblen Leuchten vernetzt steuern sie das Licht in Haus und Garten. Fernseher, AV-Receiver und Streaming-Boxen lassen sich anschließen und auf Zuruf Videos streamen. Über Alexa können natürlich auch Musik, Bücher und alle Artikel des Onlinewarenhauses gekauft werden. Denn eigentlicher Zweck der freundlichen Helferinnen ist es, das Geschäft der Konzerne anzukurbeln. Außerdem belauschen die Geräte ständig ihre Nutzer, ob die wollen oder nicht. Das kann zu Pannen führen wie Anfang 2017 in den USA: Dort führte eine Fernsehsendung dazu, dass die mithörenden Alexas in den Zuschauerhaushalten massenhaft Puppenhäuser bestellten.

	Geburtstage				
1	Fr				
2	Sa				
3	So				
4	Mo Rosenmontag				10
5	Di Fastnacht				
6	Mi Aschermittwoch				●
7	Do				
8	Fr				
9	Sa				

März 2019

10	So				
11	Mo				11
12	Di				
13	Mi				
14	Do				◐
15	Fr				
16	Sa				
17	So				
18	Mo				12
19	Di				
20	Mi Frühlingsanfang				
21	Do				○
22	Fr				
23	Sa				
24	So				
25	Mo				13
26	Di				
27	Mi				
28	Do				◑
29	Fr				
30	Sa				
31	So Sommerzeit				

Erstes Volksbad

Wer eines der erhalten gebliebenen „Volksbäder" besucht, wird nicht vermuten, dass die prächtigen, oft im Jugendstil erbauten Schwimmhallen früher die Badezuber der ärmeren Bevölkerungsschichten waren. Damals konnten sich nur sehr wohlhabende Leute ein eigenes Badezimmer in der Wohnung leisten, der Großteil der Bevölkerung hatte keinen Zugang zu fließendem Wasser. Um allen eine regelmäßige Körperpflege zu ermöglichen, setzten sich Mediziner dafür ein, öffentliche Badeanstalten einzurichten. 1842 wurde in Liverpool die erste Wasch- und Badeanstalt für Arbeiter eröffnet, das erste deutsche Volksbad entstand 1855 in Hamburg. Erst ab etwa 1950 wurde in Neubauten hierzulande eine „Nasszelle" üblich, oft versteckte sich die Badewanne in der Küche unter der Spüle. Heute ist ein eigenes Bad in jeder Wohnung selbstverständlich und es ist längst nicht mehr nur ein Ort der Körperhygiene. Moderne Bäder verwöhnen als Wellnessoase, Entspannungsbereich und Badelandschaft für Zuhause.

>>

Lachsrolle mit Spinat und Frischkäse

(ca 19 Stück) 125 g Spinat · 4 Eier, 50 g Gouda, gerieben, Salz, Pfeffer · 50 g Parmesan, gerieben · 300 g Kräuterfrischkäse, 300 g Räucherlachs, 1 EL Zitronensaft

Spinat fein hacken · Eier schaumig rühren, Spinat und Gouda unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken · Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen, Eimasse darauf verteilen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 210 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / 10 Minuten · Den abgekühlten Teig auf Frischhaltefolie stürzen, Backpapier abziehen · Kräuterfrischkäse darauf verstreichen, Räucherlachs darüber verteilen und mit Zitronensaft beträufeln. Fest aufrollen und kühl stellen. In Scheiben geschnitten servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit),
Nährwerte pro Stück: 93 kcal (388 kJ), 8 g F, 1 g KH, 8 g EW

Hähnchenbrust mit Champignonfarce

500 g braune Champignons, 2 Schalotten · 40 g Butterschmalz · Salz, Pfeffer, 4 EL süße Sahne · 4 Hähnchenbrüste (je ca. 150 g) · Salz, Pfeffer, 2 EL Paniermehl, 15 g Butter

Champignons fein pürieren und portionsweise in einem Küchentuch auspressen. Schalotten in Würfel schneiden · Butterschmalz erhitzen, Schalottenwürfel anbraten, Champignons zufügen und so lange darin schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist · Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne dazugeben und weiterschmoren, bis die Farce fast trocken ist · Hähnchenbrüste in eine gefettete Auflaufform legen, Form in den vorgeheizten Backofen setzen: oben / E: 225 °C / U: 195 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 10 Minuten vorgaren · Form herausnehmen, Hähnchenbrüste wenden, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit der Farce bestreichen. Paniermehl darüberstreuen und Butter in Flöckchen daraufsetzen und für weitere 15 bis 20 Minuten in den Backofen setzen · Beilage: Rosmarinkartoffeln und Blattsalat

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 372 kcal (1.555 kJ), 20 g F, 8 g KH, 41 g EW

Torta Caprese

(16 Stücke) 250 g gehackte Mandeln · 250 g weiche Butter, 150 g Zucker, 6 Eigelb, 1 Prise Salz, 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone · 6 Eiweiß, 2 P. Bourbon-Vanille-Zucker · 150 g Zartbitterschokolade, gehackt · Puderzucker zum Bestäuben

Gehackte Mandeln ohne Fett rösten und abkühlen lassen · Butter mit Zucker schaumig rühren, Eigelbe, Salz und Zitronenschale unterrühren · Eiweiße mit Vanillezucker steif schlagen · Unter die Eigelb-Butter-Schaummasse Eischnee, Mandeln und Schokolade heben · Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen · In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte: / E: 180 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 40 bis 45 Minuten · Kuchen in der Form abkühlen lassen · Backpapier abziehen und Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Backzeit), Nährwerte pro Stück: 329 kcal (1.375 kJ), 27 g F, 15 g KH, 6 g EW

Gemüse-Wraps

(2 Portionen) ½ Salatgurke, ½ gelbe Paprikaschote, 1 Tomate, ¼ Endiviensalat, 1 Frühlingszwiebel · 1 EL Öl · 50 g Kichererbsen, gegart, Salz, Pfeffer · 1 EL Zitronensaft, 50 g Joghurt, 50 g Guacamole, Salz, Pfeffer · 2 Wraps

Gurke schälen, Paprika entkernen. Gurke, Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Salat in Streifen und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden · Öl erhitzen. Paprika-, Tomaten- und Zwiebelwürfel kurz anbraten und zum Abkühlen beiseitestellen · Kichererbsen, Gurke und Salat unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen · Zitronensaft, Joghurt, Guacamole, Salz und Pfeffer verrühren · Creme auf die Wraps streichen, Gemüsemischung darauf verteilen und fest zusammenrollen. In Frischhaltefolie einwickeln und kühl stellen · Tipp: Wraps können auch mit gebratenen Garnelen oder Geflügelfleisch gefüllt werden.

Zeitaufwand: 35 Minuten (ohne Kühlzeiten),
Nährwerte pro Portion: 414 kcal (1.732 kJ), 17 g F, 53 g KH, 12 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Smartes Bad

>> Das Bad der Zukunft denkt mit: Die Dusche merkt sich Wassertemperatur und Intensität des Brausestrahls, der Spiegel erinnert morgens an die aktuellen Termine und das WC sendet die automatisch analysierten Glucose-, pH- und Proteinwerte im Urin aufs Smartphone. Was nach Science-Fiction klingt, ist im intelligent vernetzten Zuhause schon heute möglich. Smarte Technik und Sanitärobjekte sollen den Alltag erleichtern, Gesundheit sowie Komfort erhöhen und Energie sparen. Im intelligenten Bad schalten Präsenzmelder das Licht schon dann ein, wenn sich ein Bewohner dem Raum nähert und lassen es - im Gegensatz zu Bewegungsmeldern - so lange brennen, wie sich jemand im Raum befindet. Hightech-Spiegel kommunizieren mit ihren Benutzern mithilfe von Farbdisplay, Touchscreen und Sprachsteuerung. Beim Schminken oder Rasieren lassen sich so aktuelle Nachrichten schauen, Termine durchgehen, die Lieblingsmusik hören, das Wetter oder die Verkehrsmeldungen studieren. Die Armaturen der Badewanne werden bequem von der Wannenvorderseite aus per Knopfdruck bedient. Eine Vielzahl von Düsen verwandelt das Wannenbad in einen entspannenden Whirlpool. Der smarte Badezimmerboden ist rutschfest und erkennt auch etwaige Stürze seiner Bewohner. Unter den Fliesen eingebettete Sensoren lösen dann einen Alarm aus. Ganz schön clever, so ein smartes Bad!

Geburtstage				
1 Mo				14
2 Di				
3 Mi				
4 Do				
5 Fr				●
6 Sa				
7 So				
8 Mo				15
9 Di				
10 Mi				
11 Do				
12 Fr				◐
13 Sa				
14 So				
15 Mo				16
16 Di				
17 Mi				
18 Do				
19 Fr Karfreitag				○
20 Sa				
21 So Ostersonntag				
22 Mo Ostermontag				17
23 Di				
24 Mi				
25 Do				
26 Fr				
27 Sa				◑
28 So				
29 Mo				18
30 Di				

April 2019

Wer klingelt?

Früher war an der eigenen Haustür noch richtig was los. Fahrende Händler boten Staubsauger, Messer, Scheren, Töpfe, Bürsten oder Kämme feil. Bauern aus der Umgebung priesen Kartoffeln, Äpfel und Birnen aus eigenem Anbau an, geräucherten Schinken und Dosenwurst. Manchmal versuchten auch unseriöse Drückerkolonnen mit dubiosen Methoden ihre Zeitschriftenabonnements zu vertreiben. Und heute? Klassisches Klinkenputzen lohnt nicht mehr, denn wir informieren uns und kaufen zunehmend im Internet. Dann läutet höchstens der Paketdienst, um die Onlinebestellungen abzugeben. Eine persönliche und individuelle Beratung gibt es natürlich im Fachgeschäft, aber auch bei Verkaufspartys, „Social Selling" genannt, die immer mehr in Mode kommen. In geselliger Runde mit Freunden und Bekannten werden hier fleißig Plastikschüsseln, Kosmetik, Schmuck, Tiefkühlkost oder Erotikartikel verkauft. Aber warten Sie mal, hat's bei Ihnen nicht gerade an der Haustür geklingelt?

>>

Spargel mit Kratzede und Blitzhollandaise

1 kg Stangenspargel · 1 l Wasser, Salz, Zucker, 10 g Butter · Kratzede: 6 Eigelb, 1 TL Zucker, Salz · 250 g Mehl, 200 ml Milch, 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure · 6 Eiweiß, 1 Msp. Salz · Öl zum Ausbacken · Blitzhollandaise: 2 Eigelb, 1 EL Crème fraîche, 1 EL Zitronensaft · 250 g Butter · Salz, Pfeffer

Spargel schälen, auf gleiche Länge schneiden · Wasser mit Salz, Zucker und Butter ankochen, Spargel zufügen, ankochen und 10 Minuten fortkochen · Kratzede: Eigelbe, Zucker und Salz verrühren · Mehl, Milch und zum Schluss Mineralwasser portionsweise unterrühren. Den Teig 10 Minuten stehen lassen · Eiweiße mit Salz steif schlagen und unter den Teig heben · In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und so viel einfüllen, dass der Boden der Pfanne 1 cm hoch bedeckt ist. Den Pfannenkuchen von beiden Seiten goldbraun backen und in 2 bis 3 cm große Stücke zerreißen. Den gesamten Teig auf diese Weise backen. Die fertigen Kratzede warm stellen · Blitzhollandaise: Eigelbe, Crème fraîche, Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren · Butter erhitzen und heiß in 2 bis 3 Portionen unter ständigem Pürieren zufügen · Mit Salz und Pfeffer abschmecken · Dazu können verschiedene Schinkensorten gereicht werden.

Zeitaufwand: 40 Minuten, Nährwerte pro Portion: 1.095 kcal (4.580 kJ), 87 g F, 56 g KH, 26 g EW

Sauerampfersuppe

1 Schalotte, 100 g Sauerampfer · 50 g Butterschmalz, 40 g Mehl, 1 l Fleischbrühe · 50 g saure Sahne, 3 Eigelb · Salz, Muskatnuss, gerieben

Schalotte in Würfel schneiden. Vom Sauerampfer die Blätter abzupfen und fein pürieren, die Stängel grob hacken · Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten, Sauerampferstängel dazugeben, Mehl darüberstäuben, Fleischbrühe zufügen und unter Rühren 10 Minuten erhitzen, durch ein grobes Sieb in einen zweiten Topf geben (die Stängel sollen zurückbleiben) · Die pürierten Sauerampferblätter zufügen, die Suppe kurz aufkochen. Suppe von der Kochstelle nehmen · Saure Sahne und Eigelbe verrühren · Die Saure-Sahne-Eigelb-Mischung in die Suppe einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 229 kcal (957 kJ), 19 g F, 10 g KH, 6 g EW

Osterkranz mit Haselnussfüllung

(20 Stücke) 250 ml Milch, 25 g Hefe, 80 g Zucker, 2 Eier, 500 g Mehl, Salz, 75 g Butter · Füllung: 250 g Haselnüsse · 100 g Butter, 70 g Zucker, abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Orange · 1 Ei, 40 ml Milch, 2 EL Hagelzucker

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen · Für die Füllung Haselnüsse auf ein Backblech geben. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 10 bis 12 Minuten rösten. Die Nüsse auf die Hälfte eines Küchentuchs legen. Andere Küchentuchhälfte über die Nüsse legen und die Nusshäute abreiben. Nüsse grob hacken · Butter schmelzen. Nüsse, Zucker und Orangensaft sowie -schale unterrühren und beiseitestellen · Teig zu einem Rechteck von 50 x 20 cm ausrollen. Teig mit der Nussbutter bestreichen, dabei die obere Längskante frei lassen. Hefeteig von der unteren Längskante aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, zu einem Kranz formen und die Enden ineinanderstecken. Zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen · Ei und Milch verrühren. Den Kranz im Abstand von 3 cm mit einem scharfen Messer einschneiden. Mit der Eiermilch bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 20 bis 25 Minuten.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Geh- und Backzeit),
Nährwerte pro Stück: 290 kcal (1.212 kJ), 17 g F, 29 g KH, 6 g EW

Krabbensandwich

(2 Portionen) 1 kleine Avocado, 1 EL Limettensaft, 50 g Salatmayonnaise, Salz, Pfeffer · ½ Stängel Staudensellerie, 1 Frühlingszwiebel · 1 Bd. Dill, gehackt, 50 g Nordseekrabben · 4 Scheiben Vollkornbrot

Avocado längs halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslösen. Mit Limettensaft, Mayonnaise, Salz und Pfeffer pürieren · Sellerie in feine Würfel, Zwiebel in feine Ringe schneiden · Mit Avocado, Dill und Krabben mischen · Zwei Scheiben Brot damit bestreichen, restliche Brotscheiben darauflegen und diagonal halbieren. In Frischhaltefolie verpacken und kühl stellen.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Kühlzeit), Nährwerte pro Portion: 670 kcal (2.803 kJ), 42 g F, 58 g KH, 16 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Eile mit Weile

>> Die Welt ist in Eile. Die Menschen rasen mit dem Auto zur Arbeit, erledigen dort alles zack-zack, daheim schnell die neuen Schuhe online kaufen, dann zum Sport ins Intensivtraining und später zum Speeddating. Die neue Staffel von „Game of Thrones" wird, statt wie früher Woche für Woche, komplett in einer Nacht durchgesehen und „Hab keine Zeit" ist die gängigste Ausrede. Zeit ist auch das Argument, mit dem Haustürverkäufer und Telefonanrufer Kunden zum Vertragsabschluss drängen. Empfohlen wird zum Beispiel ein Billigtarif für Strom und Erdgas, von drohender Preiserhöhung ist die Rede, persönliche Daten werden abgefragt und der Kunde unter Druck gesetzt. „Ein einmaliges Angebot, das gilt nur heute!" Wer dann unterschreibt und sich keine Zeit nimmt, zu vergleichen, kann sich teure Paket- oder Staffelpreise ins Haus holen. Zwei Wochen haben Kunden, um Telefon- und Haustürgeschäfte zu widerrufen. Auch im Internet lauern Preisfallen: Online-Shops erkennen über sogenannte Cookies, mit welchem Gerät die Ware geordert wird. Wer mit dem Smartphone oder einem Apple-Computer die Schuhe bestellt, zahlt oft höhere Preise als mit einem Windows-PC. Und Flüge und Hotels werden umso teurer, je länger man sucht. Tipp: Den Cache des Internetbrowsers löschen und dann zum günstigen Preis buchen. Wie gesagt, nehmen Sie sich öfter einmal Zeit.

Geburtstage				
1 Mi Maifeiertag				
2 Do				
3 Fr				
4 Sa				
5 So				●
6 Mo				19
7 Di				
8 Mi				
9 Do				
Mai 2019				
10 Fr				
11 Sa				
12 So Muttertag				◐
13 Mo				20
14 Di				
15 Mi				
16 Do				
17 Fr				
18 Sa				○
19 So				
20 Mo				21
21 Di				
22 Mi				
23 Do				
24 Fr				
25 Sa				
26 So				◑
27 Mo				22
28 Di				
29 Mi				
30 Do Christi Himmelfahrt				
31 Fr				

Vom Pferd zum Fahrrad

Einen „Wagen ohne Pferde" nannte der badische Erfinder Karl von Drais sein Gefährt, für das er am 27. Oktober 1813 ein Patent beantragte. Rösser waren damals Fortbewegungs- und Transportmittel wie heute Auto, Bus und Lkw. Angeblich führte ein Pferdemangel mit zur Erfindung des Laufrades. 1816 kam es auf der Nordhalbkugel der Erde nach dem Ausbruch des Vulkans Tambora auf der indonesischen Insel Sumbawa zu einem Jahr ohne Sommer. Kälte und Dauerregen führten zu Ernteausfällen, die Getreidepreise stiegen ins Unermessliche. Hungersnot und Futtermangel waren die Folgen. Viele Nutztiere starben, auch Pferde wurden rar. Fest steht, dass Drais bis zum Sommer 1817 mit seiner Draisine längere Fahrten unternahm und sie verbesserte. Obwohl er seine Erfindung dem Zaren vorführte und an Herzöge, Grafen und Generäle lieferte, wurde sie vergessen. Erst 1867 feierte das Laufrad in veränderter Konstruktion mit Tretkurbeln auf der Weltausstellung in Paris als „Fahrrad" Premiere.

>>

Waldmeister-Torte

(Vorbereitung am Vortag, 12 Stücke) 125 g Mehl, 2 Msp. Backpulver, 40 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 65 g weiche Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz · Fett für die Form · Füllung: 7 Blatt weiße Gelatine · 500 g Schmand, Saft von 1 Zitrone, 150 ml Waldmeistersirup · 250 g süße Sahne · Geleedecke: 3 Blatt weiße Gelatine, 150 ml Wasser, 100 ml Waldmeistersirup · Garnitur: 150 g süße Sahne

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten · Knetteig auf einem gefetteten Springformboden (Ø 24 cm) ausrollen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 bis 12 Minuten. Tortenboden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen · Füllung: Gelatine nach Anweisung einweichen · Schmand mit Zitronensaft und Waldmeistersirup verrühren. Gelatine auflösen und unterrühren · Sahne steif schlagen und unterheben. Um den Tortenboden einen Tortenring setzen und die Sahnemasse auf dem Boden verteilen. Torte 2 Stunden kühl stellen · Geleedecke: Gelatine nach Anweisung einweichen. Wasser mit Sirup verrühren. Gelatine auflösen und unterrühren. Flüssigkeit leicht gelieren lassen und auf der Torte verteilen. Torte über Nacht kühl stellen · Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und am oberen Rand 12 große Sahnerosetten aufsetzen.

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit),
Nährwerte pro Stück: 401 kcal (1.676 kJ), 32 g F, 24 g KH, 5 g EW

Spargel-Brot-Salat

400 g Ciabatta-Brot, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 3 EL Olivenöl, Salz · 4 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 1 TL Honig, 6 EL Avocadoöl, Salz, Pfeffer · je 350 g weißer und grüner Spargel, 100 g Radieschen, 100 g Zuckerschoten

Ciabatta in dünne Scheiben schneiden. Mit Knoblauch, Öl und Salz mischen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen rösten: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 Minuten. Abkühlen lassen · Zitronensaft, Senf, Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren · Weißen Spargel ganz und grünen Spargel am unteren Drittel schälen. In dünne Scheiben hobeln. Radieschen in dünne Scheiben, Zuckerschoten schräg in schmale Streifen schneiden. Gemüse mit der Vinaigrette und dem Brot mischen.

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 527 kcal (2.206 kJ), 24 g F, 63 g KH, 13 g EW

Lammschulter mit Wirsinggemüse

1 ausgelöste Lammschulter (ca. 1,2 kg) und Knochen, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen · 3 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 Möhren, ½ Sellerie · 2 EL Öl · 4 EL Quittengelee, 400 ml helles Bier · 2 Dosen Kichererbsen (je 240 g Abtropfgewicht) · 1 Wirsing (ca. 1 kg), 4 Tomaten, 50 g Speck, geräuchert · 40 g Butter · 200 ml Brühe · Salz, Pfeffer, frisch gemahlen · 40 g Butter, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen · 4 Zweige Bohnenkraut, 4 Stängel Salbei

Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen · Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie in Würfel schneiden · Öl erhitzen, Lammschulter mit Knochen anbraten, Gemüse dazugeben, Schulter wenden und mit dem Gemüse zusammen 5 Minuten braten · Quittengelee unterrühren und mit Bier ablöschen · In den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 80 °C / U: 80 °C / ca. 2 Stunden · Erntemperatur sollte 70 °C betragen · Kichererbsen abtropfen lassen · Wirsing in fingerbreite Streifen, Tomaten in Viertel, Speck in Würfel schneiden · Butter erhitzen, Speck anbraten. Wirsing zugeben und 10 Minuten dünsten · Mit Brühe ablöschen · Tomaten und Kichererbsen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, ankochen und 30 Minuten dünsten · Nach Ende der Bratzeit Lammschulter aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Gemüse pürieren, dabei die Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen · Bohnenkraut und Salbei abzupfen, hacken und unter den Wirsing mischen · Knochen entfernen, Lammschulter mit der Soße servieren und den Wirsing dazureichen · Beilage: Salzkartoffeln

Zeitaufwand: 60 Minuten (ohne Brat- und Garzeit),
Nährwerte pro Portion: 1.328 kcal (5.555 kJ), 90 g F, 48 g KH, 75 g EW

Greenland

(2 Portionen) 4 frische Minzeblätter, 4 Eiswürfel · 60 ml Pfefferminzsirup, 20 ml Zuckersirup, 40 ml Limettensaft · gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure · 2 Limettenscheiben

Minzeblätter hacken und mit Eis in Cocktailgläser geben · Pfefferminz-, Zuckersirup und Limettensaft mischen und darübergeben · Mit Mineralwasser auffüllen · Jeweils eine Limettenscheibe an den Glasrand stecken und das Getränk mit Trinkhalmen servieren.

Zeitaufwand: 10 Minuten, Nährwerte pro Portion: 144 kcal (600 kJ), 0 g F, 35 g KH, 1 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Fahrrad tunen

>> Heute ist mindestens ein Fahrrad in jedem Haushalt selbstverständlich. Derzeit liegen E-Bikes und Pedelecs im Trend, die jedoch oft recht teuer sind. Zudem würde das gute, alte Fahrrad nach Kauf eines Elektrorads nutzlos im Keller verrosten. Lösung für das Dilemma ist ein E-Bike-Bausatz, den verschiedene Hersteller ab etwa 800 Euro anbieten: ein Vorder- oder Hinterrad mit integriertem Elektromotor und wechselbarem Akku. In wenigen Minuten lassen sich die Räder in den Drahtesel einbauen, sie sind in den gängigen Größen erhältlich und passen in über 95 % handelsüblicher Fahrräder. Einzige technische Voraussetzung wegen der höheren Geschwindigkeit: gute Bremsen. Denn mit einem motorisierten Einbaurad kommt der E-Radler locker auf eine Geschwindigkeit von rund 30 Kilometer pro Stunde. Tritt er mit in die Pedale, fährt ihn das Bike gut 80 Kilometer weit. Praktisch, wenn im Akku auch ein USB-Ausgang für Handy oder Licht integriert ist. Einige Systeme werden über eine App per Smartphone gesteuert, die zum Beispiel zeigt, wie viel Energie vom Fahrer und aus der Batterie kommt oder welche Strecken gefahren wurden. Die Akkus sind je nach Kapazität nach drei bis vier Stunden an der Steckdose aufgeladen, lassen sich aber auch beim Fahren laden. Dann heißt es: stärker treten. Aber das ist ja gut für Gesundheit und Fitness.

Geburtstage

1 Sa				
2 So				
3 Mo				23
4 Di				
5 Mi				
6 Do				
7 Fr				
8 Sa				
9 So Pfingstsonntag				
10 Mo Pfingstmontag				24
11 Di				
12 Mi				
13 Do				
14 Fr				
15 Sa				
16 So				
17 Mo				25
18 Di				
19 Mi				
20 Do Fronleichnam				
21 Fr Sommeranfang				
22 Sa				
23 So				
24 Mo				26
25 Di				
26 Mi				
27 Do				
28 Fr				
29 Sa				
30 So				

Juni 2019

Ein Tag ohne Strom

Ein Tag ohne Strom, wie wäre das wohl? Wagen wir ein Experiment und ziehen alle Stecker und Ladekabel, auch vom WLAN und Telefon. Und auch das Smartphone schalten wir aus. Ab geht's unter die eiskalte Dusche, die macht richtig wach. Die Haare trocknen an der Luft. Der Kühlschrank darf weiterarbeiten, aber nicht genutzt werden. Kaffee zum Frühstück gibt's nicht, dafür Müsli mit Obst, Nüssen und H-Milch. Jetzt mit dem Fahrrad zur Arbeit, denn auch die U-Bahn fährt mit Strom. Am Arbeitsplatz macht das Experiment Pause, mittags gibt's statt Kantine nur belegte Brötchen. Danach wieder zurückradeln. Zu Hause in der Speisekammer findet sich ohne Kühlung mit einer Dose Bohnen, Essiggurken und Tomaten genug für einen Salat. Dann das Geschirr mit kaltem Wasser spülen. Zum Tagesausklang ab auf die Couch, bei Kerzenschein ein Buch lesen. Und wer keinen mechanischen Wecker besitzt, muss morgen früh auf seine innere Uhr hoffen oder wird zum Ärger seines Chefs lange ausschlafen.

>>

French Cheeseburger

4 Schalotten · 2 EL Olivenöl · 12 rote und gelbe Kirschtomaten, 1 EL Olivenöl · 700 g Rinderhackfleisch, 1 EL, 2 bis 3 EL Paniermehl, 20 ml Geflügelfond, Salz, Pfeffer · 60 g Roquefort-Käse · 3 EL Olivenöl · 1 Baguette · 4 EL Feigen-Senf, 50 g Rucola

Schalotten in dünne Scheiben schneiden · Öl erhitzen und Schalotten braun braten · Tomaten auf ein Backblech setzen und mit Öl beträufeln. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 Minuten · Tomaten beiseitestellen · Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, Fond, Salz und Pfeffer mischen und 20 Minuten quellen lassen · Vier Frikadellen formen und in die Mitte je eine Vertiefung drücken · Käse in kleine Würfel schneiden und in die Vertiefungen setzen. Frikadellen schließen · Öl erhitzen und Frikadellen rundherum 10 Minuten braten · Baguette schräg in 4 Teile schneiden und längs halbieren. Auf der Schnittfläche toasten · Untere Hälften mit Senf bestreichen und mit Rucola belegen. Frikadellen darauf setzen und mit Schalotten und Tomaten belegen. Zweite Baguettehälfte aufsetzen.

Zeitaufwand: 45 Minuten, Nährwerte pro Portion: 805 kcal (3.366 kJ), 48 g F, 46 g KH, 48 g EW

Grüner Spargelsalat

600 g grüner Spargel · 400 ml Wasser, Salz, 1 TL Zucker · 100 g Frühstücksspeck · 4 Eier, hart gekocht · 4 EL Weißweinessig, 1 EL milder Senf, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Cayennepfeffer, 2 bis 3 EL Zitronenöl · 3 EL Kerbel, fein gehackt

Unteres Drittel des Spargels schälen · Wasser mit Salz und Zucker ankochen, Spargel hineingeben, ankochen, 5 bis 7 Minuten fortkochen, in ein Sieb schütten, abschrecken und abtropfen lassen. Der Spargel muss noch bissfest sein · Frühstücksspeck in sehr kleine Würfel schneiden und auslassen · Eier pellen und in feine Würfel schneiden · Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Öl eine Marinade bereiten. Speck und Eierwürfel unterheben. Spargel auf Tellern anrichten und die Eiermarinade jeweils über das untere Drittel verteilen. Mit Kerbel bestreuen · Beilage: Baguette

Zeitaufwand: 35 Minuten (ohne Gar- und Kühlzeit).
Nährwerte pro Portion: 368 kcal (1.541 kJ), 33 g F, 7 g KH, 12 g EW

Thunfisch-Quiche mit Artischockenherzen

(15 Stücke) Teig: 400 g Mehl, 50 g Stärkemehl, 1 TL Salz, 200 g Butter, 2 Eier, 2 EL kaltes Wasser · Belag: 2 große Zwiebeln · 2 EL Öl · 200 g schwarze Oliven, entsteint, 2 Dosen Artischockenherzen (Abtropfgewicht: je 240 g), 1 Bd. Petersilie · 2 EL Paniermehl · 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht: je 150 g) · 400 g Mascarpone, 2 EL Stärkemehl, 5 Eier, Salz, Pfeffer

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen · Belag: Zwiebeln in kleine Würfel schneiden · Öl erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten, abkühlen lassen · Oliven in Scheiben schneiden. Artischocken abtropfen lassen, je nach Größe halbieren oder vierteln, Petersilie hacken · Knetteig in einer gefetteten Fettpfanne ausrollen, einen Rand hochziehen und mit einer Gabel mehrmals einstechen, den Boden mit Paniermehl bestreuen · Abgetropften Thunfisch auseinanderzupfen und gleichmäßig auf dem Paniermehl verteilen, ebenso die Oliven und Artischocken · Mascarpone mit Stärkemehl und Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln und Petersilie zufügen und verrühren. Mascarponemischung auf den Belag geben. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 40 bis 50 Minuten.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit).
Nährwerte pro Stück: 468 kcal (1.958 kJ), 34 g F, 27 g KH, 12 g EW

Pannacotta

(Vorbereitung am Vortag) 3 Blatt Gelatine · 500 g süße Sahne, 80 g Zucker, 1 P. Vanillezucker · 50 g Zucker, 1 EL Wasser · 4 Aufläufförmchen, 200 ml Fassungsvermögen · 500 g Erdbeeren, 2 EL Orangenlikör · Zitronenmelisse zum Garnieren

Gelatine nach Anweisung einweichen · Sahne, Zucker und Vanillezucker aufkochen, Gelatine darin auflösen, abkühlen lassen · Zucker mit Wasser ankochen und karamellisieren lassen · Karamellsirup auf die Auflaufförmchen verteilen und kühl stellen · Abgekühlte Sahnemasse in die Auflaufförmchen über den Karamell geben und über Nacht kühl stellen · Erdbeeren klein schneiden und mit Orangenlikör durchziehen lassen · Zum Servieren Auflaufförmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf 4 Teller stürzen, dabei wird der Karamell flüssig und umspielt die Pannacotta. Erdbeeren auf den Tellern verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Zeitaufwand: 10 Minuten, Nährwerte pro Portion: 563 kcal (2.356 kJ), 38 g F, 46 g KH, 6 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Urlaub für Elektrogeräte

>> Ohne Strom zu leben ist also möglich, doch wer will das schon? Also besser Strom sparen, als ganz auf ihn zu verzichten. Und Energie sparen lässt sich sogar im Urlaub. Nehmen Sie Ihre Elektrogeräte vom Netz, bevor Sie verreisen. Das schont die Umwelt, weil weniger Stromverbrauch auch weniger CO_2-Emissionen bedeutet, und spart Geld. Laut Verbraucherportal Verivox spart ein durchschnittlich ausgestatteter Haushalt allein durch Vermeiden des Stand-by-Betriebs bis zu 60 Euro pro Jahr. Auch beim Kühlschrank lässt sich Energie sparen. Deshalb vor dem Urlaub ausräumen, putzen und das Gefrierfach abtauen. Nach dem Wiedereinschalten braucht er weniger Strom. Die Kühlschranktür bleibt einen Spalt offen, so bilden sich weder Schimmel noch unangenehme Gerüche. Die Stecker von Fernseher, TV-Box, DVD-Player, Stereoanlage und Computer können Sie bedenkenlos ziehen. Bildschirm und Drucker nicht vergessen. Wenn niemand zu Hause ist, braucht auch der DSL-Router keinen Strom, ebenso schnurlose Telefone und elektrische Zahnbürsten. In der Küche machen Kaffeevollautomat und Elektroboiler Pause. Moderne Heizsysteme verfügen heute über Sommer- oder Ferienschaltungen, die Warmwasser liefern, Heizung und Heizungspumpe aber ausschalten. Im Winter sollten Urlauber die Heizung aber nur ausschalten, wenn keine Frostgefahr besteht. Erholen Sie sich gut!

Geburtstage				
1 Mo				27
2 Di				
3 Mi				
4 Do				
5 Fr				
6 Sa				
7 So				
8 Mo				28
9 Di				
10 Mi				
11 Do				
12 Fr				
13 Sa				
14 So				
15 Mo				29
16 Di				
17 Mi				
18 Do				
19 Fr				
20 Sa				
21 So				
22 Mo				30
23 Di				
24 Mi				
25 Do				
26 Fr				
27 Sa				
28 So				
29 Mo				31
30 Di				
31 Mi				

Juli 2019

Eiskalter Genuss

„Und jetzt eine eisgekühlte Limonade!" Wer das in der Sommerhitze sagt, meint eigentlich: „Und jetzt 'ne Limo aus'm Kühlschrank!" Denn „eisgekühlt", das war früher. Obwohl der Ingenieur Carl von Linde 1876 die Kältemaschine erfand, gab es noch lange in Haushalten, Gaststätten und Brauereien nur hölzerne Eisschränke, die Getränke und Lebensmittel mit Stangeneis kühlten. Das kam aus Eisfabriken, Eiskellern oder Höhlen, wo es im Winter eingelagert wurde. Natureis brach man im Gebirge oder sägte es aus zugefrorenen Seen und Flüssen. Der Münchner Eisbach im Englischen Garten, wo heute Surfer Wellen reiten, hat daher seinen Namen. War der Winter mild, reichte das Eis nicht bis zum Sommer. Dann blieben die Getränke lau oder Eis musste von weit her geholt werden. Wie etwa aus Norwegen, dem damals weltweit größten Exporteur für wunderbar kühles Natureis. Und das ließ sich auch in kleine Eiswürfel hacken – für eisgekühlte Limonade, wie es sie heute noch gibt.

>>

Gebratener Seehecht mit Mangosoße

Soße: 1 noch unreife grüne Mango · 1 Zwiebel, 1 rote Chilischote · 4 EL Fischfond, 2 EL Zucker · 100 g Kokosraspeln · 4 EL Krabbenpaste, 50 g Cashewnüsse, gehackt · Teig: 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer frisch gemahlen, 1 bis 2 EL Wasser · 800 g Seehecht in 4 Scheiben · 5 EL Öl · 1 Kopfsalat, ½ Salatgurke, 2 Tomaten

Soße: Mangofruchtfleisch fein hacken · Zwiebel in sehr feine Würfel, Chili in Ringe schneiden und dabei die Kerne entfernen · Mango, Zwiebel, Chili, Fischfond und Zucker vermengen · Kokosraspeln ohne Fett rösten · Kokosraspeln, Krabbenpaste und Nüsse unter die Mangomasse mischen · Teig: Mehl, Salz, Pfeffer und Wasser zu einem klebrigen Teig verrühren und den Fisch damit bestreichen · Öl erhitzen und den Fisch 12 bis 15 Minuten von beiden Seiten braten · Den Fisch auf Salattblättern anrichten, mit Gurkenscheiben und Tomatenachteln umlegen. Die Soße dazureichen.

Zeitaufwand: 60 Minuten, Nährwerte pro Portion: 822 kcal (3.438 kJ), 45 g F, 68 g KH, 36 g EW

Bunter Salat im Glas

(2 Portionen) 1 TL Kapern, 4 schwarze Oliven, entsteint · 4 Kirschtomaten, ½ kleine Zucchini, ½ gelbe Paprikaschote · ½ Bd. Basilikum, ½ Bd. Rucola · 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer · 100 ml Olivenöl, 80 ml Rotweinessig, 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone · 100 g Fetakäse · 2 verschließbare Gläser (je 250 ml Fassungsvermögen)

Kapern und Oliven grob hacken · Tomaten halbieren, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden · Basilikum und Rucola grob hacken · Öl erhitzen und Gemüse 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen · Öl, Essig und Zitronenschale mit Gemüse und Kräutern mischen und in Gläser füllen · Feta bröseln und darüberstreuen. Gläser verschließen und kühl stellen · Beilage: Brötchen

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Kühlzeit),
Nährwerte pro Portion: 714 kcal (2.985 kJ), 72 g F, 6 g KH, 12 g EW

Weißweinhähnchen

2 Hähnchen (je ca. 750 g), Salz, Pfeffer · 4 EL Olivenöl · 150 bis 200 ml Weißwein, trocken · 1 EL Rosmarin, gehackt, 1 Dose geschälte Tomaten in Stücken mit Basilikum (Einwaage: 400 g) · Salz, Pfeffer

Jedes Hähnchen in 8 bis 10 Teile zerlegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen · Öl erhitzen und Hähnchen portionsweise anbraten · Alle Teile in einen Topf geben, etwas Weißwein angießen, Rosmarin und Tomaten mit Sud zufügen, ankochen und 60 Minuten schmoren, dabei nach und nach den Wein zugießen · Mit Salz und Pfeffer abschmecken · Beilage: Curryreis und Blattsalat

Zeitaufwand: 70 Minuten, Nährwerte pro Portion: 844 kcal (3.532 kJ), 53 g F, 3 g KH, 82 g EW

Dänische Heidelbeer-Käsetorte (blåbær-ostekage)

(12 Stücke) 250 g Mehl, 1 Prise Salz, 100 g Zucker, 2 Eigelb, 125 g Butter · abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette, 650 g Magerquark, 3 Eier, 2 Eiweiß, 175 g Zucker, ausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote, 2 EL Vanille-Puddingpulver · 150 g süße Sahne · 400 g Heidelbeeren · 3 EL Rohrzucker

Mehl, Salz, Zucker, Eigelbe und Butter verkneten. Teig in einer gefetteten Springform (Ø 26 cm) ausrollen, einen Rand hochziehen und 30 Minuten kühl stellen · Limettenschale und -saft mit Quark, Eiern, Eiweißen, Zucker, Vanillemark und Puddingpulver verrühren · Sahne steif schlagen · Sahne mit den Heidelbeeren unterheben. Auf dem Knetteig verteilen und im nicht vorgeheizten Backofen backen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 50 Minuten. Auskühlen lassen · Torte mit Zucker bestreuen · Beilage: geschlagene Sahne

Zeitaufwand: 35 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit),
Nährwerte pro Stück: 399 kcal (1.699 kJ), 16 g F, 50 g KH, 13 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Kälter hält länger

>> Trotz aller technischen Fortschritte: Einen Kühlschrank, der sich von selbst mit Getränken und Lebensmitteln füllt, den gibt es leider immer noch nicht. Dafür bieten moderne Kühlgeräte viel Technik, damit Lebensmittel länger frisch bleiben. Bei herkömmlichen Schränken mit statischer Kühlung sind das oberste Fach und die Türfächer die wärmsten Plätze. Hier lagern Eingemachtes, Marmeladen, Butter, Eier, Käse und Getränke. In der mittleren Ebene finden gekochte Speisen und Milchprodukte ihren Platz. Die kälteste Region ist das Fach über der Glasplatte im unteren Teil und für die Aufbewahrung leicht verderblicher Lebensmittel gut geeignet. In den wärmeren Gemüseboxen darunter liegen Obst und Gemüse richtig. Bei modernen Kühlschränken mit Umluftkühlung ist die Temperatur im gesamten Innenraum nahezu gleich, unverpackte Lebensmittel können jedoch schneller austrocknen. In Null-Grad-Fächern mit Regelung der Luftfeuchtigkeit halten sie länger frisch. 50 % Luftfeuchtigkeit sind zum Beispiel ideal für leicht verderbliche Produkte wie Fleisch, Joghurt oder Käse. Bei 90 % Luftfeuchtigkeit bleiben Vitamine in kälteunempfindlichem Gemüse, Obst, Beeren und Kräutern besser erhalten. Damit der Kühlschrank nicht ständig arbeiten muss, ist ihm ein kühles Plätzchen am liebsten. Also bitte nicht neben den Herd oder das Fenster in die Sonne stellen.

Geburtstage

1	Do
2	Fr
3	Sa
4	So
5	Mo
6	Di
7	Mi
8	Do
9	Fr

August 2019

10	Sa	
11	So	
12	Mo	
13	Di	
14	Mi	
15	Do	Mariä Himmelfahrt
16	Fr	
17	Sa	
18	So	
19	Mo	
20	Di	
21	Mi	
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	
25	So	
26	Mo	
27	Di	
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	
31	Sa	

32 33 34 35

Blackout mit Folgen

Rund 13 Minuten muss der deutsche Verbraucher pro Jahr im Durchschnitt ohne Strom auskommen. Da lohnt es sich nicht einmal, Kerzen und Streichhölzer zu suchen. Eine ganz andere Dimension hatte der große Stromausfall am 9. November 1965 in Nordamerika. 30 Millionen Menschen waren ab 17.16 Uhr aufgrund eines technischen Fehlers plötzlich bis zu zwölf Stunden ohne Strom. Was bei Kerzen statt elektrischem Licht geschah, regt bis heute die Fantasie der Menschen an. Neun Monate später berichtete die „New York Times", dass in dieser Nacht weit mehr Kinder gezeugt wurden als sonst. Ein modernes Märchen, das seitdem oft nacherzählt wird: Stromausfall heißt mehr Babys. Wissenschaftler untersuchten später die Geburtsstatistiken New Yorks. Sie entdeckten lediglich Häufungen in einzelnen Kliniken, die es nach den Gesetzen der Statistik immer gibt und die durch niedrigere Geburtenraten in anderen Geburtsstationen ausgeglichen werden. Aber romantisch ist die Idee ja trotzdem.

>>

Zitronencreme mit Himbeerpüree

4 Blatt weiße Gelatine, 3 Blatt rote Gelatine · 200 ml Buttermilch, 100 ml Sahnejoghurt (9,4 %), Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 60 g Puderzucker · 250 g süße Sahne · 300 g TK-Himbeeren, aufgetaut, 2 EL Puderzucker · Minzeblättchen

Gelatine getrennt nach Anweisung einweichen · Buttermilch mit Joghurt, Zitronensaft und -schale sowie Puderzucker verrühren. Weiße Gelatine auflösen, unterrühren und kühl stellen · Sahne steif schlagen. Sobald die Zitronencreme dicklich wird, Sahne unterheben · Himbeeren mit Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Rote Gelatine auflösen, unterrühren und kühl stellen · Abwechselnd Zitronencreme und Himbeerpüree in Gläser schichten · Mit Minzeblättchen garnieren.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Kühlzeit), Nährwerte pro Portion: 359 kcal (1.502 kJ), 20 g F, 34 g KH, 8 g EW

Satéspieße mit Chili-Tintenfisch

2 große Tintenfisch-Tuben (ca. 600 g), 8 lange Holzspieße · je 1 rote und grüne Chilischote · 4 Kaffir-Limettenblätter · 30 g Ingwerwurzel, 2 Knoblauchzehen · 2 Limetten · 4 EL Öl · 2 EL Reisessig, 1 EL Fischsoße, 4 EL Austernsoße, 4 EL Wasser

Tintenfisch waschen, trocken tupfen, längs vierteln und die Haut mit einem Messer rautenförmig einschneiden. Streifen auf 8 Spieße wellenförmig aufstecken · Chilis längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden · Limettenblätter in feine Streifen schneiden · Ingwer schälen und in dünne Scheiben, Knoblauch in feine Scheiben schneiden · ½ Limette auspressen, restliche in Spalten schneiden · Öl erhitzen, Chilis und Tintenfisch-Spieße zugeben und 2 Minuten anbraten, dabei mehrmals wenden. Spieße herausnehmen · Limettenblätter, Ingwer und Knoblauch anbraten und mit Essig und Fischsoße ablöschen. Austernsoße sowie Wasser zugeben. Soße mit Limettensaft abschmecken · Spieße in der Soße schwenken und mit den Limettenspalten anrichten · Tipp: Nach Belieben Soße separat mit Basmatireis servieren.

Zeitaufwand: 60 Minuten, Nährwerte pro Portion: 288 kcal (1.204 kJ), 12 g F, 14 g KH, 29 g EW

Melonengazpacho

500 g Tomaten · ½ rote Paprikaschote, 1 Salatgurke, 500 g Wassermelone, geschält gewogen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe · 2 EL Öl, 3 EL weißer Balsamico-Essig · Salz · 6 Minzeblätter

Tomaten überbrühen, Haut abziehen, vierteln und entkernen · Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Melone entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel in grobe Würfel schneiden, Knoblauchzehe pressen. Zunächst Tomaten mit Paprika pürieren, Gurke zufügen, wieder pürieren. Melone, Zwiebel und Knoblauch zufügen und pürieren · Öl und Essig zufügen und nochmals pürieren · Mit Salz abschmecken und für 2 Stunden kühl stellen · Minzeblätter in feine Streifen schneiden und unter die Suppe rühren.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Kühlzeit),
Nährwerte pro Portion: 141 kcal (589 kJ), 6 g F, 18 g KH, 3 g EW

Haselnuss-Gemüse-Oliven-Tarte

(12 Stücke) Teig: 100 g Haselnüsse, gemahlen, 150 g Mehl, 3 Eigelb, 100 g Butter, 1 TL Honig · Belag: 500 g Zucchini, 2 große Tomaten, 1 rote Paprikaschote · 30 g Butterschmalz, 1 EL Obstessig, Salz, Pfeffer, Thymian · 1 EL Paniermehl, 100 g schwarze Oliven, gehackt, 75 g Haselnusskerne, gehackt · 100 g süße Sahne, 150 g Crème fraîche, 3 Eiweiß, 1 Prise Salz, 30 g Emmentaler, gerieben

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen · Belag: Zucchini und Tomaten in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden · Butterschmalz erhitzen und Zucchini darin glasig dünsten, mit Obstessig, Salz, Pfeffer, Thymian abschmecken und abkühlen lassen · Knetteig in einer gefetteten Springform (Ø 26 cm) ausrollen, einen Rand hochziehen und mit einer Gabel mehrmals einstechen · Den Boden mit Paniermehl bestreuen. Zucchini auf den Teig geben, mit Paprika und Tomaten belegen. Mit Oliven und Haselnüssen bestreuen · Sahne, Crème fraîche, Eiweiße und Salz verrühren, Käse unterrühren und über den Belag gießen · Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 50 bis 60 Minuten. Heiß oder etwas abgekühlt servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit),
Nährwerte pro Stück: 371 kcal (1.551 kJ), 32 g F, 15 g KH, 7 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Sonnenstrom für alle

>> Wenn bei einem Stromausfall zuhause die Lichter nicht ausgehen sollen, dann hilft ein mit Diesel betriebenes Notstromaggregat. Oder eine eigene Stromversorgung mit Fotovoltaikanlage und Batteriespeicher. Vom Sonnenstrom profitierte bisher jedoch nur, wer ein Gebäude hatte, worauf er Solarmodule installieren konnte. Das Gesetz zur Förderung von Fotovoltaik-Mieterstrommodellen will das ändern: Bauen sich Vermieter Solaranlagen aufs Dach und liefern den Strom an ihre Mieter, erhalten sie Geld vom Staat. Bedingungen: 40 % des Gebäudes müssen zu Wohnzwecken genutzt werden und der Strompreis darf nicht mehr als 90 % des im jeweiligen Netzgebiet geltenden Grundversorgungstarifs betragen. Je nach Größe der Solaranlage zahlt der Staat je Kilowattstunde (kWh) Strom eine unterschiedliche Vergütung. Vermieter freuen sich über die Wertsteigerung ihres Objekts und Mieter über billigeren Strom. Durch die Eigenproduktion entfallen zwar nicht die Mehrwertsteuer und EEG-Umlage, aber staatliche Abgaben wie etwa Nutzungsentgelte, KWK-Umlage oder Stromsteuer. Reicht an bewölkten Tagen der Strom vom Dach nicht aus, versorgt das öffentliche Stromnetz die Mieter mit Energie oder der überschüssige Solarstrom aus dem eigenen Batteriespeicher wird angezapft. Der steht natürlich auch im Notfall zur Verfügung, sodass Blackout-Geschichten dann endgültig Legende sind.

Geburtstage				
1 So				
2 Mo				36
3 Di				
4 Mi				
5 Do				
6 Fr				◐
7 Sa				
8 So				
9 Mo				37
10 Di				
11 Mi				
12 Do				
13 Fr				
14 Sa				○
15 So				
16 Mo				38
17 Di				
18 Mi				
19 Do				
20 Fr				
21 Sa				
22 So				◑
23 Mo Herbstanfang				39
24 Di				
25 Mi				
26 Do				
27 Fr				
28 Sa				●
29 So				
30 Mo				40

2019

September

Leben im Iglu

Wer wissen will, wie es sich in einem Iglu wohnt, muss nicht in die Arktis reisen. Urlaub im Schneehaus liegt im Trend. In den Alpen wachsen im Winter ganze Iglu-Dörfer aus dem Boden, die ein „Leben wie die Eskimos" versprechen. Von wegen! Die Ureinwohner der Arktis, zu der Alaska, Teile Kanadas, Südostsibirien und Grönland gehören, wohnten nie in Iglus, sondern in Hütten aus Stein, Holz oder Gras. Im Sommer lebten sie auch in Zelten aus Fellen. Iglus dienen den Eskimos bis heute nur als Schutzbehausungen, zum Beispiel wenn sie bei der Jagd in einen Wetterumschwung oder Schneesturm geraten. Deshalb lernen die Kinder in diesen Regionen bis heute Iglus zu bauen. Da Schnee eine gute Wärmedämmung bietet, herrschen im Iglu angenehme Plusgrade, auch wenn es draußen -50 °C kalt ist. Einen Holzofen aufzustellen, wie zuhause im Wohnzimmer, ist keine gute Idee. Bei +5 °C Innentemperatur schmilzt der Schnee und die Bewohner werden nass.

>>

KrautfleckerIsalat

(10 Portionen) 500 g Fleckerlnudeln (alternativ: Farfalle oder andere kleine Nudeln) · 2 EL Olivenöl · 750 g Spitzkohl, 250 g Gemüsezwiebeln, 250 g Speck, durchwachsen · 3 EL Öl · 1 TL Kümmel, zerstoßen · 250 g Schmand, 125 g Mayonnaise, Saft von 1 Zitrone, 2 TL Paprika, edelsüß, Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Bd. glatte Petersilie · 1 Bd. Frühlingszwiebeln

Nudeln nach Anleitung zubereiten und abtropfen lassen · Olivenöl untermischen · Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln in grobe Würfel, den Speck in feine Würfel schneiden · Öl erhitzen, Speck knusprig anbraten und herausnehmen · In derselben Pfanne Kohl und Zwiebeln anbraten. Kümmel dazugeben und unter häufigem Umrühren 5 bis 7 Minuten hellbraun braten · Gemüse und Speck zu den Nudeln geben und untermischen · Schmand und Mayonnaise vermischen, mit Zitronensaft, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Soße mit den Gemüse-Speck-Nudeln mischen · Petersilie fein hacken und untermischen · Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Salat damit garnieren.

Zeitaufwand: 60 Minuten, Nährwerte pro Portion: 622 kcal (2.601 kJ), 46 g F, 41 g KH, 11 g EW

Thai-Suppe

400 g Hähnchenbrust, 2 EL Sesamöl, 3 TL Currypaste · 200 g braune Champignons, 1 rote Zwiebel, 1 Möhre, 300 g Blumenkohl, 1 Knoblauchzehe · 1 EL Sesamöl · 1 Dose Kokosmilch (400 ml), 500 ml Hühnerbrühe · 8 Cocktailtomaten · 1 TL Zitronengras, gemahlen, Salz, Pfeffer

Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Öl und Currypaste verrühren und das Fleisch darin 15 Minuten marinieren · Champignons vierteln, Zwiebel in feine Streifen, Möhre in feine Stifte schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Knoblauch pressen · Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten, herausnehmen und Gemüse im Bratfett 2 Minuten andünsten · Kokosmilch und Hühnerbrühe angießen, ankochen und 5 Minuten fortkochen · Cocktailtomaten halbieren und mit dem Fleisch zugeben und erhitzen · Mit Zitronengras, Salz und Pfeffer abschmecken

Zeitaufwand: 40 Minuten, Nährwerte pro Portion: 248 kcal (1.037 kJ), 10 g F, 11 g KH, 29 g EW

Schinkenbraten

(10 Portionen) 5 l Wasser, Salz, 1 Sternanis, 2 Lorbeerblätter, 1 gepökelter Schinken mit Schwarte (ca. 4,5 kg) · 1 Knoblauchzehe, 1 Chillischote, 4 Gewürznelken, 5 Wacholderbeeren · 1 TL Thymian, getrocknet, 3 EL Honig, 4 EL Sojasoße · 500 ml Brühe · 3 EL Öl.

Wasser mit Salz, Anis und Lorbeer ankochen, Schinken hineinlegen, ankochen und 2 ½ Stunden fortkochen · Herausnehmen, die Schwarte ablösen und rautenförmig einschneiden · Knoblauch hacken, Chili längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Chili, Nelken und Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken · Thymian, Honig und Sojasoße zugeben und verrühren · Den Schinken mit dem Gewürz-Mix bestreichen und in einen Bräter legen · Brühe erhitzen, angießen und Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / 60 Minuten. Dabei immer wieder mit Brühe begießen. So wird die Fettschicht knusprig und kross · Die Schwarte auf ein gefettetes Stück Alufolie legen und unter dem Grill knusprig braten · Schinken in Scheiben schneiden · Die knusprige Schwarte ebenfalls zum Schinken reichen · Tipp: Weißbrot, Senf und verschiedene Dips dazureichen.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Bratzeit),
Nährwerte pro Portion: 640 kcal (2.676 kJ), 26 g F, 5 g KH, 96 g EW

Naschkatzen-Burger

(8 Stück) 100 ml Milch, 15 g Kakao, 15 g Zucker, 90 g Zartbitterkuvertüre · 30 g Zucker, ausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote, 50 ml Wasser · 200 g Himbeeren · 8 Donuts, 8 Kugeln Vanilleeis · 100 g Haselnuss-Krokant, 100 g weiße Schokolade, gehackt

Milch mit Kakao und Zucker ankochen, Kuvertüre einrühren, schmelzen und kühl stellen · Zucker, Vanilleschote, -mark und Wasser aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Schote entfernen, Zuckerwasser abkühlen lassen · Zuckerwasser mit Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen · Donuts halbieren und je zwei untere Hälften auf einen Teller setzen. Je eine Eiskugel daraufgeben · Wahlweise mit Schokoladensoße und Krokant oder Himbeersoße und weißer Schokolade belegen. Obere Hälften aufsetzen.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Kühlzeiten),
Nährwerte pro Stück: 635 kcal (2.655 kJ), 7 g F, 129 g KH, 9 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Effizient und flexibel

>> In Hütten oder Iglus leben wir hierzulande schon lange nicht mehr und unsere Häuser brauchen eine Heizung. Die sollte aber möglichst effizient und sparsam sein. Hybride Heizsysteme versprechen nach Angaben der Hersteller bis zu 40 % weniger Heizkosten. Bei solchen Heizungen sind mindestens zwei Wärmequellen an der Wärmeproduktion für Heizung und Warmwasser beteiligt. Die Wärmegrundlast sichert zum Beispiel eine Luft-Wärmepumpe, eine Solarthermieanlage oder ein Mikro-Blockheizkraftwerk. Verbrauchsspitzen im Wärmebedarf deckt ein Erdgas-Brennwertkessel ab. 2-in-1-Geräte werden von vielen Herstellern angeboten, oft auch in Kombination mit einem Warmwasserspeicher. Das Zusammenspiel verschiedener Erzeuger ermöglicht es, bevorzugt die Wärme aus der jeweils umweltschonendsten und preiswertesten Energiequelle zu schöpfen. Der Unterschied zu herkömmlichen Heizanlagen liegt in intelligenten, elektronischen Steuerungen und großen Warmwasserspeichern. Hybridsysteme eignen sich für Neubauten ebenso wie als Ersatz für bestehende Heizungsanlagen. Die Geräte sind etwa so groß wie eine Kühl-Gefrier-Kombination, manche lassen sich auch an die Wand hängen. Die Größe des Warmwasserspeichers hängt vom Wärmebedarf des Gebäudes und der Bewohner ab. Je nach Leistung und Art kosten Hybridwärmesysteme ab etwa 8.000 Euro ohne Montage.

Geburtstage				
1 Di				
2 Mi				
3 Do Tag der Dt. Einheit				
4 Fr				
5 Sa				
6 So Erntedankfest				
7 Mo				41
8 Di				
9 Mi				

Oktober 2019

10 Do				
11 Fr				
12 Sa				
13 So				
14 Mo				42
15 Di				
16 Mi				
17 Do				
18 Fr				
19 Sa				
20 So				
21 Mo				43
22 Di				
23 Mi				
24 Do				
25 Fr				
26 Sa				
27 So Winterzeit				
28 Mo				44
29 Di				
30 Mi				
31 Do Reformationstag				

Von Laien und Profis

Wer etwas zu lachen haben will, sollte sich auf Youtube unter dem Suchbegriff „Heimwerkerpannen" einige Videos anschauen: Fehler sind etwas für Anfänger, Könner produzieren Katastrophen! Was es dort zu sehen gibt, lässt einen ungläubig staunen und zeigt, wie es keiner machen sollte. Wackere Hobbybastler bohren fröhlich Wasserleitungen an und bringen beim Bilderaufhängen mit einem Hammerschlag ganze Wände zum Einsturz. Beim Entfernen der Badfliesen mit dem Elektromeißel kommt es zu derartigen Erschütterungen, dass es das Porzellan auf der anderen Seite der Wand aus den Küchenschränken rüttelt. Unerschrockene Heimwerker montieren Deckenleuchten, ohne vorher den elektrischen Strom abzuschalten, streichen die Wohnung auf zwei wackligen Stühlen stehend oder fallen in Mörtelkisten. Nach dem Zusehen herrscht Dankbarkeit für bislang unfallfreies Heimwerken zu Hause und gut ausgebildete Handwerker. Denn manche Arbeiten sind beim Experten besser aufgehoben.

>>

Badischer Sauerbraten

(Vorbereitung 3 Tage vorher) 1 Möhre (in Baden: „Gelberübe"), 1 Zwiebel · 1 kg Rindfleisch (Tafelspitz), 500 ml badischer Spätburgunder (Rotwein), 250 ml Rotweinessig, 1 EL schwarze Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, ½ TL Salz · 50 g Mehl · 4 EL Öl · 250 ml Marinade · 200 g saure Sahne (in Baden: „Sauerrahm")

Möhre und Zwiebel vierteln · Fleisch in eine Schüssel legen. Rotwein und Essig darübergießen, sodass das Fleisch vollständig von der Flüssigkeit bedeckt ist. Möhre, Zwiebel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Salz zufügen. Die Schüssel zugedeckt 3 Tage kühl stellen. Fleisch jeden Tag wenden · Fleisch aus der Marinade nehmen und abtrocknen · Mehl ohne Fett goldbraun rösten · Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten · Zwiebel, Möhre und Mehl zufügen, mit der Marinade ablöschen und 90 Minuten zugedeckt schmoren, zwischendurch Marinade zufügen · Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen · Zwiebel und Möhre herausnehmen, saure Sahne in die Soße rühren und kurz aufkochen · Fleisch vor dem Schneiden 10 Minuten ruhen lassen. Mit der Soße servieren · Beilage: Rotkohl und Spätzle

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Marinier- und Schmorzeit),
Nährwerte pro Portion: 642 kcal (2.685 kJ), 26 g F, 17 g KH, 56 g EW

Möhren-Sellerie-Salat

300 g Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, 1 unbehandelte Orange · 1 Schalotte, 1 TL Honig, 1 TL abgeriebene Orangenschale, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker · 1 EL Kerbel, gehackt

Möhren grob raffeln und Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Orangenschale abreiben, Orange schälen – die weiße Haut muss entfernt sein –, Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in Würfel schneiden · Schalotte fein hacken, mit Honig, Orangenschale, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Mit Möhren, Staudensellerie und Orange mischen und 30 Minuten kühl stellen · Mit Kerbel garniert servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Kühlzeit), Nährwerte pro Portion: 115 kcal (480 kJ), 8 g F, 9 g KH, 2 g EW

Rotweinäpfel in Tonkabohnensoße

100 g süße Sahne · 50 g weiße Schokolade · ½ bis 1 Tonkabohne · 150 g Mascarpone · 1 unbehandelte Orange · 1 Vanilleschote, 250 ml Rotwein, 30 g Zucker, 40 ml Orangenlikör · 4 kleine säuerliche Äpfel mit Stiel, 1 Zitrone · 1 kleiner Granatapfel

Sahne aufkochen · Schokolade hacken und in der Sahne schmelzen · Tonkabohne fein reiben und zufügen · Abkühlen lassen und unter die Mascarpone rühren · Orange hauchdünn schälen und Saft auspressen · Mark aus der Vanilleschote kratzen, Schote und Mark sowie Rotwein mit Zucker, Orangensaft, Orangenschale und Orangenlikör aufkochen und auf die Hälfte einkochen · Äpfel schälen und der Länge nach rundherum bis zum Kerngehäuse einschneiden. Zitrone auspressen und Äpfel damit beträufeln. Äpfel in den Rotweinsud stellen und zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen. Ab und zu mit dem Sud begießen. Im Sud abkühlen lassen · Granatapfel halbieren, Kerne durch Aufklopfen auf die Schale mit einem Löffel lösen · Mascarponesoße auf tiefe Teller verteilen, Granatapfelkerne zugeben und die Äpfel in die Soße setzen · Tipp: Diese Leckerei funktioniert auch wunderbar mit Birnen statt mit Äpfeln.

Zeitaufwand: 60 Minuten, Nährwerte pro Portion: 524 kcal (2.190 kJ), 28 g F, 49 g KH, 5 g EW

Wirsingauflauf im Glas

(2 Portionen) 30 g Butter, 40 g Mehl, 400 ml Milch · Salz, Muskat, Pfeffer · ½ Wirsing · 2 l Wasser, Salz · 1 TL Kümmel · 200 g Hackfleisch, 1 Ei, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer · 20 g Butter · 2 verschließbare Gläser (je 250 ml Fassungsvermögen)

Butter schmelzen, Mehl einrühren, andünsten, mit Milch ablöschen · Mit Salz, Muskat und Pfeffer kräftig abschmecken und einkochen lassen · Wirsing vom Strunk befreien, in Streifen schneiden · Wasser und Salz ankochen, Wirsing kurz blanchieren und in kaltes Wasser geben. Abtropfen lassen · Kümmel in einer trockenen Pfanne rösten · Fleisch mit Ei, Senf, Salz und Pfeffer mischen · Gläser mit Butter ausstreichen. Wirsing mit Kümmel mischen und abwechselnd mit dem Hackfleisch in die Gläser schichten. Mit Soße übergießen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 1 bis 2 / 35 bis 40 Minuten · In der Mittagspause im Mikrowellengerät ohne Metalldeckel erwärmen.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Garzeit), Nährwerte pro Portion: 716 kcal (2.994 kJ), 49 g F, 31 g KH, 39 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Gut beraten

>> Energieeffizientes Sanieren ist nichts für Laien, hier leisten professionelle Energieberater wertvolle Hilfe. Denn bei so manchem Eigenheim ist es ein langer Weg bis zum Energiesparzuhause. Energieberatungen lassen sich unterscheiden in kleinere Initialberatungen durch die Verbraucherzentralen und umfangreiche Vor-Ort-Beratungen. Eine Initialberatung kostet nur wenige Euro, dafür bekommen Verbraucher Informationen und Tipps, wie sie zum Beispiel im Haushalt Strom sparen, wie sie erneuerbare Energien nutzen oder wie verschiedene Heizungssysteme arbeiten. Bei einer umfassenden Vor-Ort-Beratung analysiert ein qualifizierter Fachmann detailliert das ganze Gebäude: Keller, Wände, Decken, Fenster, Dach – alles kommt unter die Lupe. Nach umfassender Bestandsaufnahme des Bauzustands erhält der Eigentümer ein energetisches Sanierungsprotokoll, das zeigt, wo Energiesparpotenziale liegen und sich Sanierungsmaßnahmen lohnen. Eine umfassende Vor-Ort-Beratung kostet zwischen 500 und 1.000 Euro. Bis zu 60 % davon übernimmt das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) im Rahmen eines Förderprogramms. Auf Wunsch begleitet der Sachverständige die Modernisierungsarbeiten, was mit mehreren Tausend Euro zu Buche schlägt. Auch hierfür gibt es staatliche Unterstützung: Die Förderbank KfW übernimmt 50 %, maximal 4.000 Euro der Kosten.

Geburtstage				
1 Fr Allerheiligen				
2 Sa				
3 So				
4 Mo				45
5 Di				
6 Mi				
7 Do				
8 Fr				
9 Sa				

2019

November

10 So				
11 Mo				46
12 Di				
13 Mi				
14 Do				
15 Fr				
16 Sa				
17 So Volkstrauertag				
18 Mo				47
19 Di				
20 Mi Buß- und Bettag				
21 Do				
22 Fr				
23 Sa				
24 So Totensonntag				
25 Mo				48
26 Di				
27 Mi				
28 Do				
29 Fr				
30 Sa				

Sind wir sparsam?

Als Molière während der Uraufführung seiner Komödie „Der Geizige" 1668 das Publikum beobachtete, wurde er stutzig: Niemand lachte! Sonst sorgten seine Stücke für größte Heiterkeit. In seinem neuesten Bühnenwerk karikierte er einen reich gewordenen, aber engstirnig und geizig gebliebenen Bürger. Doch die Besucher erkannten sich selbst im Geizigen und über sich selbst zu lachen, dazu waren sie nicht bereit. Eigentlich gelten ja nicht die Franzosen, sondern die Schotten als die Geizhälse unseres Planeten. Spötter hierzulande meinen, die Schotten seien eigentlich wegen ihrer Verschwendung vertriebene Schwaben. Egal. Was lernen wir daraus? Geiz ist geil? Nein! Geiz verdirbt den Charakter und macht unzufrieden. Auch wenn das Licht einmal die ganze Nacht durch brennt: Ein Hoch auf den Genuss, die Verschwendung, die Lust, und die Unvernunft. Darüber gibt es auch viel mehr sehenswerte Theaterstücke. Energiesparen, das machen wir dann morgen wieder!

>>

Avocado-Dessert

(6 Portionen) 4 Blatt Gelatine · 2 reife Avocados, Schale und Saft von 2 unbehandelten Limetten · 200 g Frischkäse, 40 g Puderzucker, gesiebt · 150 g süße Sahne · 18 Mini-Meringen (Schaumgebäck, Fertigprodukt), je 5 g, 2 EL Pistazien, gehackt, einige Stängel Minze

Gelatine nach Anweisung einweichen · Avocados längs halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben und mit dem Limettensaft pürieren · Abgeriebene Limettenschale mit Frischkäse und Puderzucker unter das Avocadopüree rühren · Gelatine nach Anweisung auflösen und unter die Creme rühren · Sahne steif schlagen. Sobald die Creme anfängt fest zu werden, Sahne unterheben und die Creme 1 Stunde kühl stellen. Creme in einen Spritzbeutel füllen, spiralförmig auf Teller spritzen · Creme mit je 3 Meringen belegen, mit Pistazien bestreuen und mit Minzeblättern dekorieren.

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Kühlzeit), Nährwerte pro Portion: 570 kcal (2.383 kJ), 48 g F, 25 g KH, 11 g EW

Porree-Käse-Tarte

(12 Stücke) 500 g Porree, 1 l Wasser, Salz · 2 Zwiebeln · 2 EL Öl, 250 g Speck, durchwachsen, geräuchert, in Würfeln · 275 g Blätterteig (aus dem Kühlregal), 1 EL Paniermehl · 1 Bd. Petersilie, 200 g Schmand, 4 Eier, 200 g Parmesan, Salz, Pfeffer, Paprika

Porree in 1,5 cm große Stücke schneiden. Wasser mit Salz ankochen, Porree zufügen und 4 Minuten blanchieren, abschrecken und abkühlen lassen · Zwiebeln in Würfel schneiden · Öl erhitzen und Zwiebeln andünsten, herausnehmen, Speckwürfel darin goldbraun braten. Zwiebeln und Speck abkühlen lassen · Blätterteig in einer gefetteten Springform (Ø 28 cm) ausrollen und einen Rand hochziehen. Den Boden mit Paniermehl bestreuen. Porree, Zwiebeln und Speck darauf verteilen · Petersilie hacken, Schmand mit Eiern verrühren, Petersilie und Käse unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken und über den Belag gießen · Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 35 bis 45 Minuten.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Backzeit),
Nährwerte pro Stück: 437 kcal (1.829 kJ), 40 g F, 10 g KH, 11 g EW

Annas Stollen

(40 Stücke) Teig: 550 g Mehl, 2 P. Hefeteig „Garant", 50 g Kakao, 200 g Zucker, Vanilleschote aus der Mühle, fein gemahlen, 1 EL Mandellikör, 2 EL Rum, 1 TL Lebkuchengewürz, 250 g Crème fraîche, 2 Eier, 180 g weiche Butter, 100 g Mandeln, gemahlen, 50 g Pistazien, gehackt · je 100 g Ananas und Cranberrys, getrocknet · 200 g Nougat · Mehl zum Ausrollen · 15 g Butter, zerlassen · 100 g Butter, zerlassen, 100 g Puderzucker, gesiebt

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten · Ananas und Cranberrys hacken und unter den Teig kneten. Teig halbieren · Nougat schmelzen · Auf bemehlter Arbeitsfläche jede Teighälfte zu einem Rechteck von 35 x 30 cm ausrollen, jeweils eine Hälfte des Nougats darauf verteilen. Teige jeweils von der Längsseite her zur Mitte so einrollen, dass von einer Seite zwei Drittel und von der anderen Seite ein Drittel eingerollt werden · Die Stollen oben mit Butter bestreichen, etwas zusammendrücken, 30 Minuten gehen lassen. Zwischendurch den Backofen vorheizen: E: 250 °C / U: 230 °C / G: Stufe 6. Stollen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen, dann herunterschalten: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 45 bis 50 Minuten · Die noch warmen Stollen mit Butter bestreichen und mit Puderzucker bestäuben. Stollen vor dem Anschneiden einige Tage durchziehen lassen · Tipp: In Alufolie verpackt, kann der Stollen drei bis vier Wochen aufbewahrt werden.

Zeitaufwand: 65 Minuten (ohne Geh- und Backzeit),
Nährwerte pro Stück: 242 kcal (1.011 kJ), 14 g F, 22 g KH, 4 g EW

Walnussbrot

(1 Brot) 4 Eier, 1 TL Natron, 200 g Joghurt, 60 ml Olivenöl, 1 bis 2 TL Meersalz, 600 g Walnüsse, gemahlen

Eier, Natron, Joghurt, Öl und Salz verrühren. Walnüsse unterheben · Kastenform (25 cm lang) mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 / ca. 55 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit),
Nährwerte pro Brot: 4.920 kcal (20.585 kJ), 467 g F, 73 g KH, 121 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Energie-detektive

>> Wie wäre es mit einer kleinen Wette? Wer verbraucht bei Ihnen daheim mehr Strom: Kühlschrank oder Fernseher? Mit einem Strommessgerät lassen sich ineffiziente und Strom verschwendende Elektrogeräte ganz leicht entlarven. Die kleinen Energiedetektive gibt es ab etwa 15 Euro zu kaufen, eine verständliche Anleitung und gut lesbare Zahlen im ausreichend großen Display sind zu empfehlen. Sie sehen aus wie Zeitschaltuhren und werden in die Steckdose gesteckt. Dann den Stecker des verdächtigen Stromverbrauchers ins Messgerät stecken und das Gerät einschalten. Das Messgerät zeigt den Energieverbrauch je nach Einstellung an. Manche Elektrogeräte wie etwa Staubsauger vor der Messung kurz warmlaufen lassen, denn die Geräte verbrauchen direkt nach dem Anschalten mehr Strom. Dann etwa 15 Minuten auf höchster Leistungsstufe messen. „Dauerläufer" wie Kühlschrank, Gefriertruhe oder Aquarium sowie den Stand-by-Verbrauch von Elektrogeräten über einen längeren Zeitraum von mindestens 24 Stunden messen. Wer den Stromreis im Messgerät einprogrammiert, bekommt die exakten Stromkosten angezeigt. Die Verbrauchswerte lassen sich bequem im Internet mit denen von energiesparenden Neugeräten vergleichen. Viele Energieversorger verleihen übrigens kostenlos Strommessgeräte. Informieren Sie sich. Und, wer hat bei Ihnen die Wette gewonnen?

Geburtstage				
1 So 1. Advent				
2 Mo				49
3 Di				
4 Mi				
5 Do				
6 Fr Nikolaus				
7 Sa				
8 So 2. Advent				
9 Mo				50

Dezember 2019

10 Di				
11 Mi				
12 Do				
13 Fr				
14 Sa				
15 So 3. Advent				
16 Mo				51
17 Di				
18 Mi				
19 Do				
20 Fr				
21 Sa				
22 So 4. Advent/ Wintersanfang				
23 Mo				52
24 Di Heiligabend				
25 Mi 1. Weihnachtstag				
26 Do 2. Weihnachtstag				
27 Fr				
28 Sa				
29 So				
30 Mo				1
31 Di Silvester				

Schöne Weihnachten

„Früher war mehr Lametta". Dieser Spruch aus dem Sketch „Weihnachten bei Hoppenstedts" von Loriot aus dem Jahr 1976 meinte schon damals: Früher war Weihnachten noch Weihnachten. Lametta symbolisierte die Eiszapfen am Christbaum, enthielt aber leider umweltbelastendes Blei. Heute ist Lametta aus metallisiertem Kunststoff, aber das hängt sich fast keiner mehr an den Baum. Der schöne Schein zu Weihnachten hat sich gewandelt, Opa Hoppenstedt hätte auch sagen können: „Früher waren mehr Schwibbögen." Die Lichterbögen aus dem Erzgebirge sind ebenfalls fast aus den Wohnzimmern verschwunden. Mit echten Kerzen darauf wunderschön, aber auch eine Gefahrenquelle. Wer deshalb nicht auf einen elektrischen Schwibbogen umstieg, hängte sich gleich eine fünffarbig lichtwechselnde LED-Lichterkette ins Wohnzimmer. Auch Weihnachten ist bunter und globaler geworden, die größten Fans deutscher Weihnachtswaren kommen aus Japan und den USA. Und dort ist inzwischen richtig viel Lametta!

>>

Currycremesuppe mit Trockenfrüchten

(Vorbereitung am Vortag) 100 g Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Äpfel, Papayas), 450 ml heiße Hühnerbrühe · 250 g Hähnchenbrust · 30 g Butter, Salz, Pfeffer · 20 g Butter, 2 EL Curypulver, 1 EL Mehl, 250 g süße Sahne · Schale in dünnen Streifen und Saft von ½ unbehandelten Limette · Salz, Pfeffer · 10 g Kokosraspeln, geröstet

Trockenfrüchte über Nacht in der Hühnerbrühe einweichen, dann durch ein Sieb gießen. Früchte und Brühe getrennt beiseitestellen · Hähnchenbrust in 1 cm große Würfel schneiden · Butter erhitzen, Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen aus dem Fett nehmen und beiseitestellen · Butter in das Bratfett geben und erhitzen. Curypulver zufügen, kurz darin andünsten. Mehl darüberstäuben und mit Hühnerbrühe und Sahne ablöschen. Suppe durchrühren, ankochen und 5 Minuten fortkochen · Hähnchen, Früchte und Limettensaft in die Suppe geben und aufkochen · Mit Salz und Pfeffer abschmecken · Suppe mit Kokosraspeln und Limettenschale servieren.

Zeitaufwand: 35 Minuten, Nährwerte pro Portion: 427 kcal (1.789 kJ), 32 g F, 17 g KH, 18 g EW

Avocado-Orangen-Carpaccio

30 g Pinienkerne · 3 Orangen, 2 reife Avocados · 2 EL flüssiger Honig, 2 EL Cognac, 3 EL Zitronenöl, Salz, Pfeffer

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten · Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Avocados längs halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben. Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und fächerförmig mit den Orangenfilets auf Tellern anrichten · Honig mit Cognac und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade über das Carpaccio träufeln · Pinienkerne darüberstreuen.

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 393 kcal (1.644 kJ), 33 g F, 17 g KH, 5 g EW

Gebackener Rotbarsch mit Lebkuchen

1 kg Rotbarsch ohne Kopf und Schwanz, 1 Bd. Thymian, 1 EL Senf, mittelscharf, grobes Meersalz, Pfeffer, frisch gemahlen, ½ EL Zitronenthymian-Blättchen, 1 EL Lebkuchen, zerbröselt, 3 EL Butterflöckchen · 200 ml Rotwein, trocken

Rotbarsch auf beiden Seiten im Abstand von 4 cm quer einschneiden. Thymianbund in die Bauchhöhle legen, Fisch zustecken und mit Senf bestreichen. In einen Bräter legen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenthymian bestreuen und Lebkuchen und Butterflöckchen darauf verteilen · Rotwein angießen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 / ca. 30 Minuten.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Bratzeit). Nährwerte pro Portion: 418 kcal (1.750 kJ), 20 g F, 7 g KH, 47 g EW

Beschwipste Birnen

(10 Portionen) 300 ml Rotwein, 200 ml Orangensaft, 150 ml Obstler, 100 g Honig, 150 g Rohrzucker, 3 Beutel schwarzer Tee, 1 Sternanis, 3 Gewürznelken, 6 Pfefferkörner · 10 kleine Birnen

Wein, Saft, Obstler, Honig, Zucker, Tee, Anis, Nelken und Pfeffer aufkochen · Birnen schälen und unten etwas begradigen · Birnen in den heißen Sud legen und mit einem Teller beschweren, sodass sie komplett bedeckt sind · Ankochen und 20 bis 30 Minuten garen, im Sud abkühlen lassen · Schmeckt gut zu Vanilleeis · Tipp: Den Sud kann man auch als Getränk servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 224 kcal (939 kJ), 1 g F, 44 g KH, 1 g EW

Möhren-Ingwer-Aufstrich

10 g Ingwerwurzel, geschält, 1 Zwiebel, 150 g Möhren · 40 g Butter, 200 g Kräuterfrischkäse, 2 TL Curry, Salz, Pfeffer, Zucker, abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Orange

Ingwer, Zwiebel und Möhren fein hacken · Butter, Frischkäse, Curry, Salz, Pfeffer, Zucker und Orangenschale unterrühren · Tipp: Schmeckt auf Brot oder als Dip.

Zeitaufwand: 20 Minuten, Nährwerte pro Portion: 223 kcal (931 kJ), 20 g F, 6 g KH, 5 g EW

Alle Rezepte zum Download im Internet: www.trumit.de/rezepte

Alleskocher

>> Weihnachten ist bei vielen Familien immer auch ein Anlass sich einzuladen und festlich zu Schmausen. Doch was tun, wenn die Gastgeber nicht kochen können? In vielen Familien gibt es an Heiligabend ein unspektakuläres Mahl wie etwa Wiener Würstchen mit Kartoffeln und Sauerkraut, das schafft jeder. Aber spätestens am ersten Weihnachtsfeiertag kommt der Tag der Wahrheit und mit ihm Thermomix & Co. zum Einsatz. Was die einen als Küchenspielzeug für Männer abtun, loben gestandene Hausfrauen als Zeitschenker. Auf dem Touchscreen finden sich sowohl Chef- als auch Hobbykoch schnell zurecht: Über das Menü lassen sich unzählige Rezepte finden, die per Internet und WLAN von der Thermomix-Webseite übertragen werden. Von Hausmannskost bis „Haute Cuisine" ist fast alles zu finden. So sparen die Alleskocher nicht nur Zeit, sondern sorgen auch für Abwechslung auf den Tellern. Laienköche werden die Funktion „Guided Cooking" lieben: Nur machen, was die Maschine sagt, den Rest erledigt sie allein, zum Beispiel das Wiegen mit der integrierten Waage. Das Gerät führt durch das Rezept, dünstet, brät, kocht und backt. Und es spart sogar Strom, weil bis zu drei Speisen gleichzeitig garen können. Der smarte Koch muss nur die Zutaten einkaufen, grob kleinschneiden und einfüllen. Eine ganze Weihnachtsgans passt aber leider noch nicht hinein. Guten Appetit!