



Energie Welten 2019



CO₂ 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 CO₂-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 CO₂-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 Architekt Stefano Boeri auf die knapp 9.000 Quadratmeter Terrassenfläche seiner zwei 76 und 110 Meter hohen Wohntürme pflanzen. Das Grün wird mit Regenwasser versorgt und von Gärtnern gepflegt. Die Blätter der Pflanzen dienen als energiesparender Kälte- und Wärmeschutz, effizienter CO₂-Filter und Sauerstoffspender, sie absorbieren Feinstaub und verbessern die Luftqualität. 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 Parks, Gärten oder begrünten Hinterhöfen. Die Menschen in den Städten entdecken 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. Städte und Gemeinden unternehmen viel, um die Lebensqualität zu erhöhen. Vielerorts fließen Bäche und Flüsse – vom Asphalt befreit – wieder offen durch Fußgängerzonen und Stadtviertel. Die Wasseradern sorgen für mehr biologische Vielfalt, da sich Pflanzen und Tiere neu ansiedeln. Büsche und Bäume machen Städte lebenswerter, weil sie auch deren Mikroklima beeinflussen. Sie binden CO₂ und Stickoxide, produzieren Sauerstoff, spenden Schatten und kühlen bei Hitze. Das lässt sich 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. Blätter, Biomüll und Weihnachtsbäume werden zu wertvollem Rohstoff, um daraus CO₂-neutralen grünen Strom und Wärme zu erzeugen. Umweltschonende Energie lässt sich auch durch Sonnenlicht gewinnen: Wenn auf jedem geeigneten Dach in Deutschland eine Fotovoltaikanlage stünde, ließen sich etwa 40 % des Stromverbrauchs decken. Die Energieversorger arbeiten daran: Durch Mieterstromprojekte können heute viele von kostenloser Sonnenenergie profitieren. Daneben investiert die Energiewirtschaft in Windkraft- und Biomasseanlagen, Blockheiz- und Wasserkraftwerke sowie Fernwärmenetze und engagiert sich damit auch im Kampf gegen den Klimawandel. Die Energiebranche wird bis zum Jahr 2020 eine Reduzierung der CO₂-Emissionen um 38 % schaffen, 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 Ewigkeit 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.

Nehmen Sie sich Zeit! Vielleicht inspirieren Sie die Aufnahmen ja zu einem Spaziergang? – Und mit dem einen oder anderen Energietipp können Sie nicht nur für unsere Umwelt etwas tun, sondern auch Geld sparen. 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 EnergieWelten 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 vorbereiten

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)



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.



Zeit zum Genießen: French Cheeseburger – Burger mal auf Französisch mit erlesenen Zutaten wie pikantem Roquefort-Käse und aromatischem Feigen-Senf. Wunderbar! Probieren Sie es aus!



Schulferien 2019¹⁾

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.

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.

Stand 04.01.2019

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/kalender
Projektleitung: Stefanie Niestroj

Redaktion: Thomas Spies und Heiko Küffner (trumit GmbH, München); Sabine Noé (trumit Zeit & Bild GmbH)

Bildnachweis: U2 / iStock – srrvd, „ultraforma“, julief514, ollo; S. 4 / iStock – Imgorhand.

Rezeptfotos / Teubner Foodfoto GmbH & Co. KG, Füssen

Naturaufnahmen / mauritius images GmbH, Mittenwald – Ken Gillespie Photography, Alamy Stock Photo (Titel, April);

Johnér (Januar); Bert Klassen, Alamy Stock Photo (Februar); Tom Till, Alamy Stock Photo (März);

imageBROKER, Thomas Dressler (Mai); ClickAlps (Juni); All Canada Photos, Alamy Stock Photo (Juli);

Natalia Harper, Alamy Stock Photo (August); Dr. Heiko Beyer (September); imageBROKER, Frederik (Oktober);

ES Pictures (November); Wayne HUTCHINSON, Alamy Stock Photo (Dezember).

Layout: trumit Publishers GmbH, Ottonbrunn

Druck: te Neues Druckereigesellschaft mbH + Co KG, Kempfen



1 2019

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

1. Neujahr 6. Heilige Drei Könige



Kochen im Januar

Ofenschlupfer



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

Zeitaufwand:

30 Minuten

(ohne Backzeit)

Pro Portion:

732kcal (3.063kJ),

28g F, 99g KH, 16g EW

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.

Hamburger Pannfisch

Zeitaufwand:

40 Minuten

Pro Portion:

516kcal (2.157kJ),

28g F, 29g KH, 32g EW

600g Pellkartoffeln · 50g Butter, Salz · 500g Seelachsfilet, Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft · 40g Butter · 2 Zwiebeln, 2 EL Mehl, 100ml Weißwein, 100ml Brühe · 100g 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 2cm 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: Gewürzkränze

Avocado-Remoulade



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

Zeitaufwand:

35 Minuten

Pro Portion:

346kcal (1.448kJ),

34g F, 5g KH, 7g EW

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.

1 2019

Energietipp

Erfinder des Stromzählers

Der Erfinder Thomas Alva Edison brachte der Menschheit nicht nur das elektrische Licht, sondern viele weitere Innovationen auf dem Gebiet der Elektrizität, Elektrotechnik und Telekommunikation. Neben der Glühlampe erfand er u.a. einen elektrischen Stimmzähler für Versammlungen, den elektrischen Schreibstift oder einen Nickel-Eisen-Akku. Da Edison das ganze System von der Stromerzeugung und -verteilung bis hin zu elektrischen Konsumprodukten entwickelte, musste auch ein Messsystem für den Stromverbrauch her. So erfand er 1881 den Stromzähler – und damit auch die Stromrechnung.

Intelligenz zählt

46 Millionen analoge Stromzähler in deutschen Haushalten müssen ab 2020 durch digitale Geräte ersetzt werden. In Neubauten und bei Sanierungen sind sie bereits seit 2014 Pflicht. Smart Meter sollen beim Energiekostensparen helfen sowie die CO₂-Emissionen der Haushalte reduzieren. Der Kunde kann damit seine Verbrauchsdaten auswerten und selbst steuern, wann er Strom kauft. Kennt er die Haupt- und Nebenzeiten und wählt den günstigsten Stromtarif, stellt das Smart Meter dann automatisch Wasch- oder Spülmaschine an. Die Zählerstände übermittelt das Smart Meter direkt an den Energieversorger, die jährliche Kostenrechnung entfällt.



Kochen im Februar

Poulardenbrust mit fruchtiger Beilage

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

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 heraus schneiden. 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.

Slata Tunisia (Tunesischer Salat)

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

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: Fladenbröt

Kaffeecreme mit Kirschkompott

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

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 beiseite stellen · Zucker karamellisieren lassen. Mit Wasser, restlichem Kirschsafte und Balsamico ablöschen · Die 2 Esslöffel Kirschsafte mit Speisestärke verrühren und unter die Flüssigkeit rühren, ankothen 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 darüberstreuen.

Energietipp

Kleiner und großer Luxus

Wer großen Luxus sucht, ist im „Grand Penthouse“ des New Yorker Hotels „The Mark“ richtig. Die Suite umfasst auf 1.115 Quadratmetern u. a. fünf Schlafzimmer und sechs Badezimmer. Auf Wunsch wird ein 3-Sterne-Menü auf der 230-Quadratmeter-Dachterrasse mit Blick auf den Central Park serviert. Preis pro Nacht: 77.369 Euro. Wer kleinen Luxus sucht, lässt sich von Alexa und Co., den digitalen Assistenten mit Lautsprecher, bedienen. Via Sprachsteuerung sorgen sie z. B. für Musik oder machen Rezeptvorschläge. Kochen können sie nicht, dafür kosten sie deutlich weniger als die Suite in New York.

Alexa, hör mal ...

Der Name von Amazons sprachgesteuerter Assistentin „Alexa“ ist gleichzeitig das Aktivierungswort und eine Hommage 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, verwalten Kalender, spielen Musik und können sogar Smart-Home-Funktionen wie Lichtsteuerung übernehmen. Eigentlicher Zweck jedoch ist es, Umsatz zu generieren. Weil die Geräte ständig mit hören, kann es zu Panne kommen, wie Anfang 2017 in den USA geschehen. Animiert von einer Fernsehsendung bestellte Alexa massenhaft Puppenhäuser.




3 2019

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



Kochen im März

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

Zeitaufwand:


30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)

Pro Stück:

93 kcal (388 kJ), 8 g F, 1 g KH, 8 g EW

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.

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

Zeitaufwand:


30 Minuten

Pro Portion:

372 kcal (1.555 kJ), 20 g F, 8 g KH, 41 g EW

Champignons fein pürieren und portionsweise in einem Küchentuch ausdrücken. Schalotten in Würfel schneiden · Butterschmalz erhitzen, Schalottenwürfel anbraten, Champignons zufügen und so lange darin schmoren, bis alle Flüssigkeit verdunstet 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 vargaren · 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

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

Zeitaufwand:

30 Minuten

(ohne Backzeit)

Pro Stück:

329 kcal (1.375 kJ), 27 g F, 15 g KH, 6 g EW

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.

3 2019

Energietipp

Erstes Volksbad

Wer ein altes „Volksbad“ besucht, wird nicht vermuten, dass die prächtigen, oft im Jugendstil erbauten Schwimmhallen früher die Badezuber der ärmeren Bevölkerung waren. Damals konnten sich nur sehr wohlhabende Leute ein Badezimmer in der Wohnung leisten. Um allen regelmäßige Körperpflege zu ermöglichen, setzten sich Mediziner für den Bau öffentlicher Badeanstalten ein. So entstand 1855 das erste deutsche Volksbad in Hamburg. Erst ab etwa 1950 wurde in Neubauten hierzulande eine „Nasszelle“ üblich. Heute ist ein eigenes Bad selbstverständlich und längst nicht mehr nur ein Ort der Körperhygiene.

Clever: Smartes Bad

Im Bad der Zukunft merkt sich die Dusche die Wassertemperatur, der Spiegel erinnert an Termine und das WC sendet die automatisch analysierten Urinwerte aufs Smartphone. Smarte Technik verbessert Gesundheit sowie Komfort und spart Energie. Präsenzmelder schalten das Licht ein, das so lange leuchtet, wie sich jemand im Raum befindet. Beim Schminken oder Rasieren kommunizieren die Benutzer mit dem Hightech-Spiegel über Farbdisplay, Touchscreen sowie Sprachsteuerung und können z. B. Nachrichten schauen. Der smarte Badezimmerboden erkennt auch Stürze seiner Bewohner. Unter den Fliesen eingebettete Sensoren lösen dann Alarm aus.



4 2019

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

19. Karfreitag 21./22. Ostern

4 2019



Kochen im April

Spargel mit Kratzede und Blitzhollandaise

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

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 eine beschichtete 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.

Sauerampfersuppe

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

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-Eigelbmischung in die Suppe einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Krabbensandwich

Zeitaufwand: 30 Minuten
Pro Portion: 670 kcal (2.803 kJ), 42 g F, 58 g KH, 16 g EW

(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.

Energietipp

Wer klingelt?

Früher war an der eigenen Haustür noch richtig was los. Fahrende Händler boten Staubsauger, Messer, Scheren, Töpfe oder Bürsten feil, Bauern priesen ihre Produkte an und unseriose Drückerkolonnen versuchten Zeitschriften-Abos zu verkaufen. Und heute? Klassisches Klingelputzen lohnt nicht mehr, denn wir kaufen zunehmend im Internet. Persönliche Beratung gibt es natürlich im Fachgeschäft, aber auch bei Verkaufspartys, „Social Selling“ genannt. In geselliger Runde werden hier z.B. Plastikschüsseln, Kosmetik oder Erotikartikel verkauft. Aber halt, hat's bei Ihnen nicht gerade an der Tür geklingelt?

Eile mit Weile


Wir rasen zur Arbeit, eilen zum Sport und kaufen online schnell noch eine neue Jacke. Zeit ist auch das Argument, mit dem Haustürverkäufer zum Vertragsabschluss eines „einmaligen“ Billigtarifs für Strom und Erdgas drängen. Wer unterschreibt und sich keine Zeit nimmt zu vergleichen, kann sich teure Paket- oder Staffelpreise ins Haus holen. 14 Tage haben Kunden, um zu widerrufen. Auch im Internet lauern Fallen: Bestellungen mittels Smartphone oder mittels eines Apple-Computers kosten oft mehr als mit einem Windows-PC. Und Flüge und Hotels werden teurer, je länger man sucht. Tipp: Den Cache des Internetbrowsers löschen, dann buchen.



5 2019

Kochen im Mai

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

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

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 Sahne 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.

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

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

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.

Greenland

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

Zeitaufwand:
10 Minuten
Pro Stück:
144 kcal (600 kJ),
0 g F, 35 g KH, 1 g EW

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.

Energietipp

Vom Pferd zum Fahrrad

Einen „Wagen ohne Pferde“ nannte Karl von Drais sein Gefährt, für das er 1813 ein Patent beantragte. Angeblich führte ein Pferdewagenmangel mit zur Erfindung des Laufrades. 1816 kam es in Europa nach dem Ausbruch des indonesischen Vulkans Tambora zu einem Jahr mit Kälte und Dauerregen, was zu Ernteausfällen und überbeuterten Getreidepreisen führte, somit zu Hungersnot und Futtermangel. Viele Nutztiere starben. Drais führte seine Erfindung Herzögen und Generälen vor, dennoch wurde sie vergessen. Erst 1867 feierte das Laufrad, mit Tretkurbel versehen, auf der Weltausstellung in Paris als „Fahrrad“ Premiere.

Fahrrad tunen

Wer den Kauf eines E-Bikes scheut, kann seinen alten Drahtesel aufrüsten. Ab etwa 800 Euro gibt es Vorder- oder Hinterräder mit Elektromotor und Akku. Schnell lassen sich die Räder einbauen und passen in über 95 % der handelsüblichen Fahrräder. Einzige Voraussetzung wegen der höheren Geschwindigkeit: gute Bremsen. Tritt der Radler mit in die Pedale, fährt ihn das Bike gut 80 Kilometer weit. Einige Systeme werden über eine App gesteuert, die z. B. zeigt, wie viel Energie vom Fahrer bzw. aus der Batterie kommt. Die Akkus sind nach ca. drei bis vier Stunden an der Steckdose aufgeladen, lassen sich aber auch beim Fahren laden.

5 2019

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



6 2019

Kochen im Juni

French Cheeseburger

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

4 Schalotten · 2 EL Olivenöl · 12 rote und gelbe Kirschtomaten, 1 EL Olivenöl · 700g Rinderhackfleisch, 1 Ei, 2 bis 3 EL Paniermehl, 20ml Geflügelfond, Salz, Pfeffer · 60g Roquefort-Käse · 3 EL Olivenöl · 1 Baguette · 4 EL Feigen-Senf, 50g 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 daraufsetzen und mit Schalotten und Tomaten belegen. Zweite Baguettehälfte aufsetzen.

Grüner Spargelsalat

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

600g grüner Spargel · 400ml Wasser, Salz, 1 TL Zucker · 100g 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

Pannacotta

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

(Vorbereitung am Vortag) 3 Blatt Gelatine · 500g süße Sahne, 80g Zucker, 1 P. Vanillezucker · 50g Zucker, 1 EL Wasser · 4 Auflaufförmchen, 200ml Fassungsvermögen · 500g 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.

Energietipp

Ein Tag ohne Strom

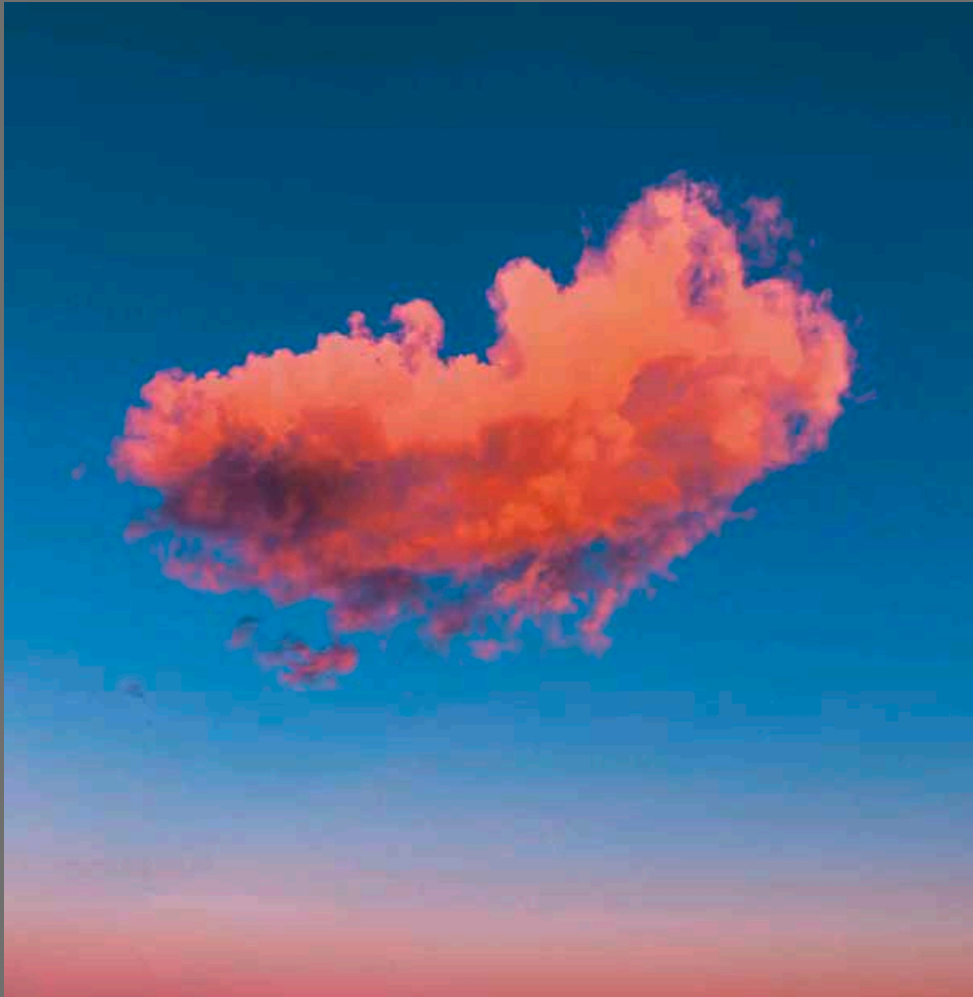
Wagen wir's und ziehen alle Stecker, auch das Smartphone schalten wir aus. Der Kühlschrank darf weiterarbeiten, aber nicht genutzt werden. Ab geht's unter die kalte Dusche, die Haare trocknen an der Luft. Zum Frühstück gibt es Müsli und H-Milch. Dann radeln wir zur Arbeit, denn die Bahn fährt mit Strom. Am Arbeitsplatz macht das Experiment Pause. Mittags gibt's belegte Brötchen. Wieder zu Hause bereiten wir mit einer Dose Bohnen, Essiggurken und Tomaten einen Salat zu. Später lesen wir bei Kerzenschein ein Buch. Und wer keinen mechanischen Wecker besitzt, muss morgen früh auf seine innere Uhr hoffen.

Im Urlaub abschalten

Wer will schon ohne Strom leben? Besser Strom sparen! Ziehen Sie vor dem Urlaub die Stecker. Das schont die Umwelt, denn weniger Stromverbrauch heißt weniger CO₂-Ausstoß und spart Geld. Deshalb den Kühlschrank ausräumen, putzen und das Gefrierfach abtauen. Nach dem Wiedereinschalten braucht er dann auch weniger Strom. Gegen Stand-by-Verbrauch können Sie bedenkenlos z. B. die Stecker von Fernseher, TV-Box und DSL-Router ziehen. Moderne Heizsysteme haben Sommer- oder Ferienschalungen, die Warmwasser liefern, die Heizung und Heizungspumpe aber ausschalten. Doch im Winter die Heizung nur ausschalten, wenn keine Frostgefahr besteht.

6 2019

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



7 2019

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



Kochen im Juli

Gebratener Seehecht mit Mangosoße

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

Soße: 1 noch unreife grüne Mango · 1 Zwiebel, 1 rote Chilischote · 4 EL Fischfond, 2 EL Zucker · 100g Kokosraspeln · 4 EL Krabbenpaste, 50g Cashewnüsse, gehackt · Teig: 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer frisch gemahlen, 1 bis 2 EL Wasser · 800g 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 Salatblättern anrichten, mit Gurkenscheiben und Tomatenscheiben umlegen. Die Soße dazureichen.

Weißweinhähnchen

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

2 Hähnchen (je ca. 750g), Salz, Pfeffer · 4 EL Olivenöl · 150 bis 200ml Weißwein, trocken · 1 EL Rosmarin, gehackt, 1 Dose geschälte Tomaten in Stücken mit Basilikum (Einwaage: 400g) · 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, anköchen und 60 Minuten schmoren, dabei nach und nach den Wein zugießen · Mit Salz und Pfeffer abschmecken · Beilage: Curryreis und Blattsalat

Dänische Heidelbeer-Käsetorte (blåbær-ostekage)

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

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

Mehl, Salz, Zucker, Eigelbe und Butter verkneten. Teig in einer gefetteten Springform (Ø 26cm) 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

7 2019

Energietipp

Eiskalter Genuss

„Jetzt eine eisgekühlte Limonade!“ Wer das im Sommer sagt, meint eigentlich: „Jetzt 'ne Limo aus'm Kühlschrank!“ Denn „eisgekühlt“ war früher. Obwohl der Ingenieur Carl von Linde 1876 die Kältemaschine erfand, gab es noch lange hölzerne Eisschränke, in denen mit Stangeneis gekühlt wurde. Das kam u. a. aus Eisfabriken oder Höhlen, wo es im Winter eingelagert wurde. Natureis brach man im Gebirge oder sägte es aus zugefrorenen Seen. War der Winter mild, reichte das Eis nicht bis zum Sommer. Dann musste Eis z. B. aus Norwegen geholt werden, dem damals weltweit größten Exporteur für wunderbares Natureis.

Kälter hält länger

Moderne Kühlgeräte bieten viel Technik, damit Lebensmittel frisch bleiben. Mit einer statischen Kühlung sind das oberste Fach sowie die Türfächer die wärmsten Plätze und z. B. gut für Eier und Käse. Die kälteste Region über der Glasplatte ist ideal für leicht verderbliche Lebensmittel. In den Boxen darunter liegen Obst und Gemüse richtig. Bei Umluftkühlung ist die Temperatur im Gerät fast gleich, unverpackte Lebensmittel trocknen jedoch schneller aus. In Null-Grad-Fächern mit Luftfeuchtigkeitsregelung bleiben sie länger frisch. Damit der Kühlschrank weniger arbeiten muss, sollten Sie ihn nicht neben den Herd stellen.



8 2019

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

15. März Hinmuffahrt

8 2019



Kochen im August

Zitronencreme mit Himbeerpüree



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

Zeitaufwand:

20 Minuten

(ohne Kühlzeit)

Pro Portion:

359kcal (1.502kJ),

20g F, 34g KH, 8g EW

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.

Satéspieße mit Chili-Tintenfisch



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

Zeitaufwand:

60 Minuten

Pro Portion:

288kcal (1.204kJ),

12g F, 14g KH, 29g EW

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.

Melonengazpacho



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

Zeitaufwand:

40 Minuten

(ohne Kühlzeit)

Pro Portion:

141kcal (589kJ),

6g F, 18g KH, 3g EW

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.

Energietipp

Blackout mit Folgen

Rund 13 Minuten muss der Deutsche pro Jahr im Durchschnitt ohne Strom auskommen. Da lohnt es sich kaum, Kerzen zu suchen. Eine andere Dimension hatte der Stromausfall am 9. November 1965 in Nordamerika. 30 Millionen Menschen waren ab 17.16 Uhr wegen eines technischen Fehlers fast zwölf Stunden ohne Strom. Neun Monate später berichtete die „New York Times“, dass in dieser Nacht weit mehr Kinder gezeugt wurden als sonst. Ein modernes Märchen, Wissenschaftler entdeckten später nur vereinzelt Häufungen, die allerdings durch niedrigere Geburtenraten in anderen Kliniken ausgeglichen wurden.

Sonnenstrom für alle

Bei einem Stromausfall hilft eine eigene Stromversorgung mit Fotovoltaikanlage und Batteriespeicher. Diese war bisher nur Haus Eigentümern vorbehalten. Das Gesetz zur Förderung von Mieterstrommodellen ändert das: Installieren Vermieter Solaranlagen und liefern den Strom an ihre Mieter, erhalten sie Geld vom Staat. 40% des Gebäudes müssen jedoch zu Wohnzwecken genutzt werden und der Strompreis darf nicht mehr als 90% des im Netzgebiet geltenden Grundversorgungsstarifs betragen. Die Mieter freuen sich über billigeren Strom. Reicht Sonnenstrom nicht aus, versorgt der Batteriespeicher oder das öffentliche Stromnetz die Mieter.



Kochen im September

Krautfleckerlsalat

Zeitaufwand: 60 Minuten
Pro Portion: 622 kcal (2.601 kJ), 46 g F, 41 g KH, 11 g EW
 (10 Portionen) 500g Fleckerlnudeln (alternativ: Farfalle oder andere kleine Nudeln) · 2 EL Olivenöl · 750g Spitzkohl, 250g Gemüsezwiebeln, 250g Speck, durchwachsen · 3 EL Öl · 1 TL Kümmel, zerstoßen · 250g Schmand, 125g 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.

Thai-Suppe

Zeitaufwand: 40 Minuten
Pro Portion: 248 kcal (1.037 kJ), 10 g F, 11 g KH, 29 g EW
 400g Hähnchenbrust, 2 EL Sesamöl, 3 TL Currypaste · 200g braune Champignons, 1 rote Zwiebel, 1 Möhre, 300g Blumenkohl, 1 Knoblauchzehe · 1 EL Sesamöl · 1 Dose Kokosmilch (400 ml), 500ml 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, anköchen und 5 Minuten fortköchen · Cocktailtomaten halbieren und mit dem Fleisch zugeben und erhitzen · Mit Zitronengras, Salz und Pfeffer abschmecken

Naschkatzen-Burger

Zeitaufwand: 40 Minuten
Pro Stück: 635 kcal (2.655 kJ), 7g F, 129g KH, 9g EW
 (8 Stück) 100 ml Milch, 15 g Kakao, 15 g Zucker, 90g Zartbitterkuvertüre · 30g Zucker, ausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote, 50ml Wasser · 200g Himbeeren · 8 Donuts, 8 Kugeln Vanilleeis · 100g Haselnuss-Krokant, 100g weiße Schokolade, gehackt

Milch mit Kakao und Zucker anköchen, 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.

Energietipp

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 „Leben wie die Eskimos“ versprechen. Von wegen! Die Arktis-Bewohner wohnten nie in Iglus, sondern in Stein-, Holz- oder Grashütten. Im Sommer lebten sie auch in Zelten aus Fellen. Iglus dienen den Eskimos bis heute nur als Schutzbehauungen, z. B. wenn sie bei der Jagd in einen Schneesturm geraten. Da Schnee eine gute Wärmedämmung bietet, herrschen im Iglu angenehme Plusgrade, auch wenn es draußen -50 °C kalt ist.

Effizient und flexibel

Bis zu 40% Heizkosten sollen hybride Heizsysteme sparen, bei denen mindestens zwei Wärmequellen an der Wärmeproduktion für Heizung und Warmwasser beteiligt sind. Die Wärmegrundlast sichert z. B. eine Luft-Wärmepumpe, eine Solarthermieanlage oder ein Mikro-Blockheizkraftwerk. Verbrauchsspitzen deckt ein Erdgas-Brennwertkessel ab. 2-in-1-Geräte werden oft mit einem Warmwasserspeicher angeboten. Verschiedene Erzeuger, effiziente Steuerung und Speicher ermöglichen es, Wärme aus der umweltschonendsten und preiswertesten Quelle zu schöpfen. Hybridwärmesysteme sind ab etwa 8.000 Euro ohne Montage erhältlich.



10 2019

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

3. Tag der Deutschen Einheit 31. Reformationstag



Kochen im Oktober

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“)

Zeitaufwand:
40 Minuten
(ohne Marinier-
und Schmorzeit)

Pro Portion:
642 kcal (2.685 kJ),
26 g F, 17 g KH, 56 g EW

Möhre und Zwiebel vierteln · Fleisch in eine Schüssel legen. Rotwein und Essig darübergeben, 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

Möhren-Sellerie-Salat



300g 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

Zeitaufwand:
30 Minuten
(ohne Kühlzeit)

Pro Portion:
115 kcal (480 kJ),
8 g F, 9 g KH, 2 g EW

Möhren grob raffeln und Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Orangenschale abreiben, Orange schälen – die weiße Haut muss entfernt sein –, Filets zwischen den Trennhäuten herauschneiden 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.

Rotweinpfeffel in Tonkabohnensoße

Zeitaufwand:
60 Minuten

Pro Portion:
524 kcal (2.190 kJ),
28 g F, 49 g KH, 5 g EW

100g süße Sahne · 50g weiße Schokolade · ½ bis 1 Tonkabohne · 150g Mascarpone · 1 unbehandelte Orange · 1 Vanilleschote, 250ml Rotwein, 30g Zucker, 40ml Orangelikör · 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 Orangelikör ankochen 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.

10 2019

Energietipp

Von Laien und Profis

Wer lachen will, sollte sich auf Youtube unter dem Suchbegriff „Heimwerkerpannen“ einige Videos anschauen: Fehler sind etwas für Anfänger, Köhner produzieren Katastrophen! Dort bohren wackere Hobbybastler fröhlich Wasserleitungen an und bringen beim Bilderaufhängen mit einem Hammer Schlag 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. Nach dem Zusehen herrscht Dankbarkeit für bislang unfallfreies Heimwerken und gut ausgebildete Handwerker.

Gut beraten

Professionelle Energieberater leisten wertvolle Hilfe durch zweierlei Beratungsarten. Eine Initialberatung kostet wenige Euro, dafür bekommen Verbraucher Energietipps. Bei einer Vor-Ort-Beratung analysiert ein Experte das ganze Gebäude und zeigt auf, wo Energiesparpotenziale liegen und sich Sanierungsmaßnahmen lohnen. Eine Vor-Ort-Beratung kostet zwischen 500 und 1.000 Euro. Bis zu 60 % übernimmt das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA). Soll der Sachverständige die Modernisierungsarbeiten begleiten, gibt es auch hier staatliche Unterstützung: Die Förderbank KW übernimmt 50 %, maximal 4.000 Euro der Kosten.



11 2019

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

1. Allerheiligen 20. Buß- und Betttag



Kochen im November

Avocado-Dessert

IN (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 (Schaumbäck, Fertigprodukt), je 5 g, 2 EL Pistazien, gehackt, einige Stängel Minze

Zeitaufwand:
45 Minuten

(ohne Kühlzeit),

Pro Portion:

570 kcal (2.383 kJ),

48 g F, 25 g KH, 11 g EW

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 Minzblättern dekorieren.

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

Zeitaufwand:
65 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)

Pro Stück:
242 kcal (1.011 kJ),

14 g F, 22 g KH, 4 g EW

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 herunter schalten: 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.

Walnussbrot

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

Zeitaufwand:
20 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)

Pro Brot: 4.920 kcal

(20.585 kJ), 467 g F,

73 g KH, 121 g EW

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.

11 2019

Energietipp

Sind wir sparsam?

Während der Uraufführung seiner Komödie „Der Geizige“ 1668 bemerkte Molière, dass niemand lachte! Er karikierte darin einen reich gewordenen, aber angsttornig und geizig gebliebenen Bürger. Das Publikum erkannte sich selbst in ihm und konnte darüber nicht lachen. Eigentlich gelten ja die Schotten als Geizhalse. Spötter hierzulande meinen, die Schotten seien wegen ihrer Verschwendung vertriebene Schwaben. Was sagt uns das? Geiz macht unzufrieden. Auch wenn das Licht mal die ganze Nacht lang brennt: Ein Hoch auf den Genuss, die Verschwendung und die Unvernunft! Energie sparen wir dann morgen wieder.

Energiedetektive

Wer verbraucht mehr Strom: Kühlschrank oder Fernseher? Ein Strommessgerät findet es heraus. Die kleinen Energiedetektive gibt es ab etwa 15 Euro und sie werden in die Steckdose gesteckt. Dann den verdächtigen Stromverbraucher einstecken, anschalten und das Strommessgerät zeigt den Energieverbrauch an. Manche Geräte wie etwa Staubsauger vorher warmlaufen lassen, denn sie verbrauchen kurz nach dem Anschalten mehr Strom. Dann 15 Minuten auf höchster Leistungsstufe messen. „Dauerläufer“ wie z. B. den Kühlschrank über einen Zeitraum von mindestens 24 Stunden messen. Viele Energieversorger verleihen kostenlos Strommessgeräte. Fragen Sie nach!



12 2019

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



Kochen im Dezember

Currycremesuppe mit Trockenfrüchten



Zeitaufwand:
35 Minuten
Pro Portion:

427 kcal (1.788 kJ),
33 g F, 17 g KH, 18 g EW

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

Trockenfrüchte über Nacht in der Hühnerbrühe einweichen, dann durch ein Sieb gießen. Früchte und Brühe getrennt beiseitestellen · Hähnchenbrust in 1cm 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. Currypulver zufügen, kurz darin anrösten. Mehl darüberstäuben und mit Hühnerbrühe und Sahne ablöschen. Suppe durchrühren, anköchen und 5 Minuten fort-kochen · Hähnchen, Früchte und Limettensaft in die Suppe geben und aufkochen · Mit Salz und Pfeffer abschmecken · Suppe mit Kokosraspeln und Limettenschale servieren.

Avocado-Orangen-Carpaccio



Zeitaufwand:
30 Minuten
Pro Stück:

393 kcal (1.644 kJ),
33 g F, 17 g KH, 5 g EW

30g Pinienkerne · 3 Orangen, 2 reife Avocados · 2 EL flüssiger Honig, 2 EL Cognac, 3 EL Zitro-nenöl, 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.

Gebackener Rotbarsch mit Lebkuchen

Zeitaufwand:
30 Minuten
(ohne Bratzeit)

418 kcal (1.750 kJ),
20 g F, 7 g KH, 47 g EW

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

Rotbarsch auf beiden Seiten im Abstand von 4cm 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.

12 2019

Energietipp

Schöne Weihnachten

„Früher war mehr Lametta.“ Dieser Spruch aus Loriot's „Weihnachten bei Hoppenstedts“ meinte schon 1976: Früher war Weihnachten noch Weihnachten. Lametta symbolisierte die Eiszapfen am Christbaum, enthielt aber Blei. Heute ist Lametta aus Kunststoff, aber das hängt kaum noch an einem Baum. So sind auch die Schwibbögen aus dem Erz-gebirge fast verschwunden. Stattdessen hängte man sich eine fünffarbig lichtwech-selnde LED-Lichterkette ins Wohnzimmer. Weihnachten ist bunter und globaler gewor-den. Die größten Fans deutscher Weihnachts-waren kommen aus Japan und den USA. Und dort ist heute richtig viel Lametta!

Alleskochen

Weihnachten ist bei vielen Familien immer auch ein Anlass miteinander festlich zu schmausen. Doch was tun, wenn die Gast-geber nicht kochen können? Mit Thermo-mix & Co. können sie es! Über das Menü auf dem Touchscreen lassen sich unzählige Rezepte von Hausmannskost bis „Haute Cuisine“ finden, die per Internet von der Thermomix-Webseite übertragen werden. Laienköche werden die Funktion „Guided Cooking“ lieben: Nur machen, was die Maschine sagt, den Rest erledigt sie allein. Das Gerät führt durch das Rezept, dünstet, brät, kocht und backt. Und es spart Strom, weil bis zu drei Speisen gleichzeitig garen können.