



ENERGIE & LEBEN 2019

LANDSCHAFTS- UND REZEPTKALENDER

Foto: Blühweiss



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 Elvator“ mithilfe moderner 3D-Technik und spürbaren Effekten durch das antike Rom streifen, während Sie das deutsche Pendant „TimeRide“ durch das Köln um 1900 führt.

Wir allerdings sind nicht zurück-, sondern mit der Zeit gegangen und haben unserem Kalender nicht nur eine frische, moderne Anmutung verliehen, Sie finden über dem praktischen 14-Tage-Kalendarium nun auch Stadtlandschaften. Lassen Sie sich für Ihre nächste (Zeit-)Reise inspirieren und füllen Sie Ihre Urlaubskasse, indem Sie den einen 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 der neuen Ausgabe von „Energie und Leben“!
Ihre Kalender-Redaktion**



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

Bequem online bestellen unter turnit.de/kalender-shop

ENERGIE & LEBEN

Bestellschein 2020

Unternehmen <input type="text"/>	Anzahl <input type="text"/> Exemplare „Energie und Leben“ 2020
Titel, Nachname, Vorname <input type="text"/>	
<small>Stückpreis 5,15 Euro inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten (inkl. Konfektionierung und Verpackung) Preisänderungen vorbehalten, Lieferung erfolgt auf Rechnung.</small>	
Straße <input type="text"/>	Hausnummer <input type="text"/>
Postleitzahl <input type="text"/>	Ort <input type="text"/>
Kundennummer (falls vorhanden) <input type="text"/>	
Datum, Unterschrift <input type="text"/>	

So erreichen Sie uns
 trurnit Zeit & Bild
 trurnit Zeit & Bild GmbH
 Häusserstraße 36
 69115 Heidelberg
 zeit-bid@trurnit.de
 www.trurnit.de/kalender-shop



JANUAR

Montag	1	7	2	14	3
Dienstag	1 <small>Neujahr</small>	8	15		
Mittwoch	2	9			
Donnerstag	3	10			
Freitag	4	11			
Samstag	5	12			
Sonntag	6 <small>Heilige Drei Könige</small>	13			

AVOCADOS – VON MILD BIS FEURIG

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 Avocado-Püree 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.

⌚ 45 Minuten (ohne Kühlzeit)
Pro Portion 570 kcal (2.383 kJ) 48 g F, 25 g KH, 11 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.

⌚ 35 Minuten
Pro Portion 346 kcal (1.448 kJ) 34 g F, 5 g KH, 7 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 mit den Orangenfilets fächerförmig auf Tellern anrichten • Honig mit Cognac und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade über das Carpaccio träufeln • Pinienkerne darüberstreuen.

⌚ 30 Minuten
Pro Portion 393 kcal (1.644 kJ) 33 g F, 17 g KH, 5 g EW

SCHARFER AVOCADO-SALAT

125 g Tomaten, 1 Zwiebel, 2 reife Avocados, 1 EL Zitronensaft • 2 EL Essig, 1 Knoblauchzehe, gepresst, Tabasco, Salz, Zucker, 3 EL Öl • 60 g Gemüsemais (aus der Dose) • 2 EL Zitronensaft, ½ Bd. glatte Petersilie, gehackt, Tabasco, Salz • 4 Scheiben Graubrot

Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Avocados längs halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben. Das Fruchtfleisch von einer Avocado in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln • Essig, Knoblauch, Tabasco, Salz, Zucker und Öl verrühren • Mit Tomaten, Zwiebel, Avocado und Mais mischen • Das Fruchtfleisch der zweiten Avocado mit Zitronensaft und Petersilie pürieren, mit Tabasco und Salz würzen • Brotscheiben rösten, einmal diagonal durchschneiden und mit dem Avocado-Mais bestreichen. Avocado-Salat darauf anrichten.

⌚ 35 Minuten
Pro Portion 412 kcal (1.723 kJ) 30 g F, 30 g KH, 6 g EW

Foto: Huber/Burgen/Alamy.com



VULKAN ÄTNA, SIZILIEN, ITALIEN

Von der Sonne angestrahlt, schauen die Krater des schneebedeckten Ätna aus den Wolken hervor. Die ständige Aktivität des mit seinen 3.350 Metern höchsten Vulkans Europas beschränkt sich zwar auf die vier Krater im Gipfelbereich. Die Ausbrüche erfolgen jedoch über die Flanken des Berges. Mit der Zeit sind dadurch ca. 400 Nebenkrater entstanden. Besucher des Vulkans sollten sich vor allem von November bis April in Acht nehmen. Da es in diesem Zeitraum zu starkem Schneefall kommen kann, kann das Aufeinandertreffen von heißer Lava und Schnee plötzliche Wasserdampfexplosionen verursachen.

GUT BERATEN

Energieeffizientes Sanieren ist nichts für Laien, hier leisten Energieberater wertvolle Hilfe. Energieberatungen lassen sich unterscheiden in kleinere Initialberatungen durch die Verbraucherzentralen und umfangreiche Vor-Ort-Beratungen. Eine Initialberatung kostet wenige Euro, dafür bekommen Verbraucher Tipps, wie sie zum Beispiel im Haushalt Strom sparen. Bei einer Vor-Ort-Beratung analysiert ein qualifizierter Fachmann detailliert das ganze Gebäude vom Keller bis zum Dach. Ein energetisches Sanierungsprotokoll 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. Auch hierfür gibt es staatliche Unterstützung: Die Förderbank KfW übernimmt 50%, maximal 4.000 Euro der Kosten.



JANUAR

Montag	3	21	4	28	5
Dienstag		22		29	
Mittwoch	16	23		30	
Donnerstag	17	24		31	
Freitag	18	25			
Samstag	19	26			
Sonntag	20	27			

ZU GAST BEI DER HANDBALL-WM

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

⌚ 40 Minuten

Pro Portion 516 kcal (2.157 kJ) 28 g F, 29 g KH, 32 g EW

DÄNEMARK – BLÄB/ER-OSTEKAGE (HEIDELBEER-KÄSEORTE)

(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, Eiweiß, 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

⌚ 35 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)

Pro Portion 399 kcal (1.669 kJ) 16 g F, 50 g KH, 13 g EW

TUNESIEN – 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 zerpfücken. Alles auf dem Salat anrichten • Oliven halbieren und darüber verteilen • Beilage: Fladenbrot

⌚ 30 Minuten

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

ISLAND – SALTJÖT OG BAUNIR (ERBSENSUPPE MIT PÖKELFLEISCH)

(Vorbereitung am Vortag) 150 g gelbe Erbsen, 600 ml Wasser • 1 Zwiebel, 400 g gepökeltes Lammfleisch • 4 Kartoffeln, 200 g Möhren, 200 g Kohlrabi, 1 TL Thymianblättchen, Salz, Pfeffer

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen • Zwiebel und Fleisch in Würfel schneiden. Zwiebel mit Erbsen und Einweichwasser **ankochen** und 25 Minuten **fortkochen** • Fleisch zugeben und weitere 10 Minuten **fortkochen** • Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden und mit Thymian zur Suppe geben. **Ankochen** und weitere 20 Minuten **fortkochen**. Mit Salz und Pfeffer abschmecken • Beilage: Brot • Tipp: Es kann auch Kasseler verwendet werden.

⌚ 40 Minuten (ohne Garzeit)

Pro Portion 393 kcal (1.643 kJ) 19 g F, 30 g KH, 26 g EW



Foto: Huber Burger/Uniq/Stockphoto

KOLO SSEUM, ROM, ITALIEN

Von Kaiser Vespasian zwischen 72 und 80 n. Chr. erbaut, war das heute größte antike Amphitheater der Welt Schauplatz von Gladiatorenkämpfen, Tierhatzen und Seeschlachten. Seine runde bzw. ovale Form sollte den Kämpfern und Tieren keine schützenden Ecken bieten. Als Stätte der Christenverfolgung finden sich allerdings keine Belege. 50.000 Zuschauer fanden im Kolosseum Platz, und mit seinem raffinierten System von Gängen und Fluchtwegen konnte es schon in antiker Zeit in nur fünf Minuten evakuiert werden. Aus diesem Grund dient es heute noch als Vorbild für den Stadionbau.

EILE MIT WEILE

Die Welt ist in Eile. Die Menschen rasen zur Arbeit, erledigen dort alles zack, zack, kaufen daheim die neue Jacke schnell online, dann zum Sport ins Intensivtraining und später zum Speeddating. Zeit ist auch das Argument, mit dem Haustürverkäufer und Telefonanrufer Kunden zum Vertragsabschluss drängen. Empfohlen wird zum Beispiel ein Billigtarif für Strom und Erdgas; der Kunde unter Druck gesetzt: „Ein einmaliges Angebot, das gilt nur heute!“ Wer gleich 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: Wer mit dem Smartphone oder einem Apple-Computer 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 günstigsten Preis buchen. Also, nehmen Sie sich öfter einmal Zeit.



FEBRUAR

Montag	5	4	6	11	7
Dienstag		5		12	•
Mittwoch		6		13	
Donnerstag		7		14	Valentinstag
Freitag	1	8		15	
Samstag	2	9			
Sonntag	3	10			

SCHLEMMERLAND BADEN

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

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 Pfannkuchen 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 und zu Stangenspagel servieren.

⌚ 30 Minuten

Pro Portion 511 kcal (2.138 kJ) 27 g F, 50 g KH, 19 g EW

BADISCHER SAUERBRATEN

(Vorbereitung 3 Tage vorher) 1 Möhre (in Baden „Gelberübe“), 1 Zwiebel • 1 kg Rindfleisch (Tafelspitz), 500 ml badischer Späburgunder (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 Schnei-



den 10 Minuten ruhen lassen. Mit der Soße servieren • Beilage: Rotkohl und Spätzle

⌚ 40 Minuten (ohne Marinier- und Schmorzeit)

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

OFENSCHLUPFER

60 g Rosinen, 2 EL Schwarzwälder Kirschwasser • 4 Milchbrötchen (in Baden „Weckle“) vom Vortag, 300 ml Milch • 1 kg Apfel • 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 Apfelveiertel 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: 160 °C / G: Stufe 2 / 55 bis 65 Minuten • Ofenschlupfer heiß mit Vanillesoße servieren.

⌚ 30 Minuten (ohne Backzeit)

Pro Portion 732 kcal (3.063 kJ) 28 g F, 99 g KH, 16 g EW

GERANNTEN MEHLSUPPE

1 Zwiebel • 90 g Butterschmalz, 60 g Mehl • 125 ml badischer Späburgunder (Rotwein), 875 ml Rinderbrühe • 2 EL saure Sahne

Zwiebel in kleine Würfel schneiden • Butterschmalz und Mehl unter ständigem Rühren **rösten**, bis das Mehl hellbraun wird. Zwiebelwürfel zufügen und **mitrösten**, bis das Mehl eine dunkelbraune Farbe annimmt • Mit Rotwein und Brühe unter ständigem Rühren nach und nach ablöschen • Suppe **aufkochen** • Saure Sahne unterrühren • Beilage: geröstete Weißbrotwürfel und gehobelter Bergkäse

⌚ 30 Minuten

Pro Portion 288 kcal (1.206 kJ) 24 g F, 13 g KH, 3 g EW



BLICK AUF QAANAQ, WESTKÜSTE, GRÖNLAND

In der Antike Thule genannt, galt das heutige Qaanaaq als nördlichster Punkt der Erde. Eine Reise nach Qaanaaq führt durch völlige Abgeschiedenheit, an gigantischen Eisbergen vorbei in den Nordwesten Grönlands. Mit seinen rund 600 Einwohnern ist es der größte Ort Nordgrönlands und nur 30 Kilometer von Kanada entfernt. Der Name „Grönland“ („Grünland“) geht übrigens auf den Wikinger Erik der Rote zurück, der die Insel 982 n. Chr. erreichte und hoffte, dadurch Siedler anlocken zu können. Vermutlich waren zu jener Zeit die Küstengebiete tatsächlich reicher an Vegetation als heute.

SPAREN UND VERSCHWENDEN

Elektrogeräte und Heizungen werden immer energieeffizienter, trotzdem steigt der private Energieverbrauch. Was paradox klingt, heißt Rebound-Effekt. Der entsteht, weil wir immer mehr Maschinen und Anlagen mit Stromanschluss nutzen und alte oft nicht ausmustern. Kommt ein neuer Fernseher mit größerem Bildschirm ins Haus, wandert das alte TV ins Arbeitszimmer, damit Vali dort in Ruhe Fußball gucken kann. Und der Kühl-Oldie wird nicht im Recyclinghof entsorgt, sondern darf im Keller weiterarbeiten. Effizientes Equipment wird außerdem weniger sparsam genutzt, LED-Lampen zum Beispiel bleiben länger eingeschaltet. Die TU Dresden untersuchte in einer Studie den Rebound-Effekt beim Heizen. Ergebnis: Die Bewohner moderner, energiesparender gebauter Häuser gehen besonders großzügig mit Heizenergie um. Mit zunehmender energetischer Gebäudequalität steigt also die Neigung zur Energieverschwendung. Obwohl schon ein Grad mehr Raumtemperatur die Heizkosten um bis zu 6 % erhöht.



FEBRUAR

Montag	7	18	8	25	9
Dienstag		19	○	26	●
Mittwoch		20		27	
Donnerstag		21		28	
Freitag		22			
Samstag	16	23			
Sonntag	17	24			

INTERNATIONALE TORTEN

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: 100 °C / U: 80 °C / 40 Minuten • Backofen ausschalten und Böden noch etwa 30 bis 40 Minuten darin trocknen lassen • Backpapier abziehen. Baiserböden in einem gut schließenden Kochtopf aufbewahren, damit sie nicht weich werden • Füllung: Puddingpulver mit Zucker und Kirschsafte anrühren. Milch **anlocken**, das Puddingpulver unter Rühren in die von der Kochstelle genommene Milch geben. Pudding auf die Kochstelle setzen und unter Rühren 1 Minute **fortkochen**. Um eine Hautbildung beim Pudding zu vermeiden, Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche des heißen Puddings legen, bis er abgekühlt ist • Butter schaumig rühren, den abgekühlten Pudding esslöffelweise unterrühren, Buttercreme vierteln • Zum Tränken: Wasser und Zucker **aufkochen**, abkühlen lassen • Kirschwasser zufügen und den Biskuit damit tränken • Mandelblätter ohne Fett **rösten**, abkühlen lassen • Baiserboden mit einem Viertel der Buttercreme bestreichen, Biskuit daraufsetzen. Biskuit mit dem zweiten Viertel der Buttercreme bestreichen und den zweiten Baiserboden daraufsetzen und andrücken. Den Rand mit dem dritten Viertel der Buttercreme bestreichen und mit Mandelblättern bestreuen. Die Torte oben mit dem letzten Viertel der Buttercreme bestreichen. Ein Messer in heißes Wasser tauchen und ein Gittermuster auf der Torte ziehen. Die Torte über Nacht kühl stellen • Puderzucker über die Buttercreme sieben.

⌚ 30 Minuten (ohne Backzeit)
Pro Portion 329 kcal (1.375 kJ) 27 g F, 15 g KH, 6 g EW

ZUGER KIRSCHTORTE

(16 bis 20 Stücke, Vorbereitung am Vortag) Biskuit: 4 Eigelb, 2 bis 3 EL warmes Wasser, 75 g Zucker, 1 P. Vanillezucker • 1 Eiweiß, 25 g Zucker • 75 g Mehl, 50 g Stärkemehl, 1 TL Backpulver • Baisermasse: 3 Eiweiß, 150 g feinsten Zucker, 1 P. Vanillezucker, 150 g Mandeln, gemahlen • Füllung: 1 P. Vanille-Puddingpulver, 100 g Zucker, 100 ml Kirschsafte, 400 ml Milch • 250 g weiche Butter • Biskuit tränken: 6 EL Wasser, 60 g Zucker • 6 EL Kirschwasser • 50 g Mandelblätter • 25 g Puderzucker

Eigelbe mit warmem Wasser schaumig schlagen, nach und nach Zucker mit Vanillezucker zufügen und so lange schlagen, bis eine cremartige Masse entstanden ist • Eiweiß steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und so lange weiter schlagen, bis er gelöst ist. Eischnee auf die Eigelbcreme geben • Mehl, Stärkemehl und Backpulver mischen und unter die Eigelbcreme ziehen. 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 / 25 bis 30 Minuten • Kuchen abkühlen lassen, dann Backpapier abziehen • Baisermasse: Eiweiße steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und so lange weiter schlagen, bis er gelöst ist. Mandeln unterziehen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Springformen (Ø 26 cm) verteilen, glatt streichen • In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte: / E: 100 °C / U: 80 °C / 40 Minuten • Backofen ausschalten und Böden noch etwa 30 bis 40 Minuten darin trocknen lassen • Backpapier abziehen. Baiserböden in einem gut schließenden Kochtopf aufbewahren, damit sie nicht weich werden • Füllung: Puddingpulver mit Zucker und Kirschsafte anrühren. Milch **anlocken**, das Puddingpulver unter Rühren in die von der Kochstelle genommene Milch geben. Pudding auf die Kochstelle setzen und unter Rühren 1 Minute **fortkochen**. Um eine Hautbildung beim Pudding zu vermeiden, Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche des heißen Puddings legen, bis er abgekühlt ist • Butter schaumig rühren, den abgekühlten Pudding esslöffelweise unterrühren, Buttercreme vierteln • Zum Tränken: Wasser und Zucker **aufkochen**, abkühlen lassen • Kirschwasser zufügen und den Biskuit damit tränken • Mandelblätter ohne Fett **rösten**, abkühlen lassen • Baiserboden mit einem Viertel der Buttercreme bestreichen, Biskuit daraufsetzen. Biskuit mit dem zweiten Viertel der Buttercreme bestreichen und den zweiten Baiserboden daraufsetzen und andrücken. Den Rand mit dem dritten Viertel der Buttercreme bestreichen und mit Mandelblättern bestreuen. Die Torte oben mit dem letzten Viertel der Buttercreme bestreichen. Ein Messer in heißes Wasser tauchen und ein Gittermuster auf der Torte ziehen. Die Torte über Nacht kühl stellen • Puderzucker über die Buttercreme sieben.



⌚ 60 Minuten (ohne Back- und Kühlzeiten)
Pro Stück 315 kcal (1.316 kJ) 18 g F, 30 g KH, 4 g EW



Foto: Huber / Bange/Corbis/Science

HEISSE QUELLE BEI OLD FAITHFUL, YELLOWSTONE PARK, USA

Der Yellowstone-Nationalpark liegt zu weiten Teilen in der vor 640.000 Jahren entstandenen Caldera eines Supervulkans und über dessen riesiger Magmakammer. Die heißen, farbenfrohen Quellen und Pools verströmen warme, nach Schwefel riechende Luft. Wegen seiner regelmäßig auftretenden Eruptionen nannte man den nahe der Quelle befindlichen Geysir „Old Faithful“ („der alte Getreue“). Zur Zeit der Gründung des Yellowstone-Nationalparks 1872 wurde der Geysir auch zum Waschen benutzt. Man platzierte die Kleidung am Krater, die bei einer Eruption hochgeschleudert und dabei gründlich gereinigt wurde.

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 sie bereits seit 2014 Pflicht. Smart Meter sollen Verbrauchern beim Strom- und Energiekostensparen helfen und auch die CO₂-Emissionen der Haushalte reduzieren. Mit dem intelligenten Zähler kann der Kunde sein Nutzungsverhalten sowie seine Verbrauchsdaten auswerten und selbst steuern, wann er Strom kauft. Kennt er die Haupt- und Nebenzeiten seines Energieverbrauchs, wählt er den günstigsten Stromtarif, das Smart Meter nimmt Wasch- oder Spülmaschine dann automatisch in Betrieb. Die Messgeräte identifizieren auch Elektrogeräte mit hohem Strom- oder Stand-by-Verbrauch. Die Zählerstände übermittelt das Smart Meter ohne aufwendige Ablesung an den Energieversorger. Der Stromverbrauch wird zum Beispiel exakt im Viertelstundentakt abgerechnet, die jährliche Kostenrückrechnung entfällt.



MÄRZ

	9	4	10	11	11
Montag		Rosenmontag			
Dienstag		Fastnacht		12	
Mittwoch		Aschermitwoch	●	13	
Donnerstag		7		14	●
Freitag	1	8		15	
Samstag	2	9			
Sonntag	3	10			

KUCHEN, MAL HERZHAFT

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 Kühtregal), 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.

⌚ 30 Minuten (ohne Backzeit)
Pro Stück 437 kcal (1.829 kJ) 40 g F, 10 g KH, 11 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.

⌚ 30 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Pro Stück 371 kcal (1.551 kJ) 32 g F, 15 g KH, 7 g EW

THUNFISCH-QUICHE MIT ARTISCHOCKENHERZEN

(15 Stücke) Teig: 400 g Mehl, 50 g Speisestärke, 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 Speisestärke, 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 Pfanne 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 Speisestärke und Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln und Petersilie zufügen und verrühren. Mascarpone Mischung 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.

⌚ 40 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Pro Stück 468 kcal (1.958 kJ) 34 g F, 27 g KH, 12 g EW



MARKUSPLATZ, VENEIG, ITALIEN

Wer kann, sollte sich zumindest einen Tag Zeit nehmen, um den „schönsten Festsaal Europas“, wie Napoleon den Markusplatz nannte, zu genießen. Am besten eignet sich dafür der frühe Morgen. Die ersten Sonnenstrahlen tauchen den Ort in zauberhaftes Licht, und die wenigen Menschen verlieren sich in der Weite des Platzes. Vor allem hat man ihn dann fast für sich allein, bis auf ein paar Angestellte von Cafés und Bars, die vor dem Öffnen für Ordnung sorgen. Dann dauert es nicht mehr lange, bis die Händler ihre Stände aufschließen und die ersten Touristen auf den Platz strömen.

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, verwalten Kalender oder spielen Musik. Auch Smart-Home-Funktionen übernehmen die Assistenten: Mit kompatiblen Leuchten vernetzt steuern sie das Licht in Haus und Garten. Über Alexa können natürlich auch Musik, Bücher und alle Artikel des Onlinewarenhouses gekauft werden. Denn eigentlicher Zweck der Helfer ist es, das Geschäft der Konzerne anzukurbeln. Weil die Geräte ständig ihre Nutzer belauschen, kann es zu Pannen kommen wie Anfang 2017 in den USA: Dort führte eine Fernsehsendung dazu, dass die mithörenden Alexas in den Zuschauerhaushalten massenhaft Puppenhäuser bestellen.



MÄRZ

Montag	11	18	12	25	13
Dienstag		19		26	
Mittwoch		20	Frühlingsanfang	27	
Donnerstag		21	○	28	●
Freitag		22		29	
Samstag	16	23		30	
Sonntag	17	24		31 Sommerzeit	

SCHLEMMEN MIT HÄHNCHEN

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.

⌚ 40 Minuten

Pro Portion 248 kcal (1.037 kJ) 10 g F, 11 g KH, 29 g EW

SCHNELLE GEFLÜGELTERRINE

(10 Portionen, als Vorspeise) 1 gebratenes oder gegrilltes Hähnchen, 2 Schalotten • 30 g Butterschmalz, 500 g Geflügellebern, Thymian, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen, 40 ml Portwein • 200 g süße Sahne • 10 g Pistazienkerne, Lorbeerblätter

Das Hähnchen häuten und in Stücke teilen. Das Fleisch von den Knochen lösen. Schalotten in Würfel schneiden • Butterschmalz erhitzen, Lebern und Schalottenwürfel anbraten, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten weiterbraten und mit Portwein ablöschen, abkühlen lassen • Hähnchenfleisch mit Lebern und Bratenfond pürieren • Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen • Terrine mit Pistazien bestreuen und mit Lorbeerblättern verzieren. Mit Baguette servieren.

⌚ 30 Minuten (ohne Abkühlzeit)

Pro Portion 365 kcal (1.526 kJ) 23 g F, 5 g KH, 33 g EW

HÄHNCHENBRUST MIT CHAMPIGNONFARCE

500 g braune Champignons, 2 Schalotten • 40 g Butterschmalz • Salz, Pfeffer, 4 EL süße Sahne • 4 Hähnchenbrüste (je etwa 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

⌚ 30 Minuten

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

⌚ 70 Minuten

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

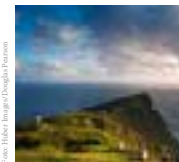


Foto: Huber / Burger / Douglas / Pexels

BRAY HEAD, VALENTIA ISLAND, IRLAND

Wie der riesige Bug eines Schiffes scheint das westliche Ende der Insel Valentia, Bray Head genannt, ins Meer zu ragen. Gemütlich grasen Schafe auf dem grünen Felsen. Von dort hat man umwerfende Ausblicke auf Meer und Inseln. Wer Glück hat, kann sogar ein paar Wale vorbeiziehen sehen. Vor ca. 370 Millionen Jahren marschierte hier ein sogenannter Tetrapod, eines der ersten Landwirbeltiere, durch den Uferschlamm und hinterließ 150 Fußabdrücke. Diese versteinerten Abdrücke wurden 1993 durch einen Geologiestudenten entdeckt und gelten als älteste Spuren von Landwirbeltieren.

DIE STADTGÄRTNER

Auch Stadtbewohner können Obst und Gemüse selbst anbauen und die erholsame Wirkung des Gärtnerns genießen. Urban Gardening heißt der Trend und meint, dass sich auf jedem noch so kleinen Fensterbrett, Balkon und jeder Terrasse ein Platz für Pflanzen findet. In Töpfen, Blumenkästen oder Hochbeeten wachsen Blumen ebenso wie Kräuter und Gemüse. Vertikale Beete nutzen platzsparend die Wand: Tomaten, Paprika oder Gurken wurzeln in übereinandergestapelten Blumenöpfen oder Kisten und ranken an Gittern hoch. Kleingärten sind für stressgeplagte Städter eine weitere Möglichkeit, ihr Grünzeug selbst anzubauen. Im Grüngürtel vieler Ballungszentren lässt sich für 200 bis 300 Euro pro Saison auch ein mit verschiedenen Gemüsesorten vorbepflanztes Stück Acker mieten und bewirtschaften. Wer dann noch richtig gießt, freut sich über gesunde Pflanzen. Machen Sie den Fingertest: Erst wenn die oberen fünf Zentimeter Erde trocken sind, ist Wassernachschub nötig.



APRIL

Montag	1	14	8	15	15	16
Dienstag	2		9			
Mittwoch	3		10			
Donnerstag	4		11			
Freitag	5	●	12	○		
Samstag	6		13			
Sonntag	7		14			

BUTTERZART IM OFEN GEGART

KALBSHAXE MIT HONIG

(6 Portionen) 1 Kalbshaxe (ca. 1,8 kg), Salz, 2 Zwiebeln • 4 EL Olivenöl • 500 ml Kalbsfond • 6 Knoblauchzehen, 2 Thymianzweige, 80 g Honig, Pfeffer, frisch gemahlen • 1 Bd. junge Möhren • 2 EL Wasser, 2 TL Speisestärke
Kalbshaxe mit Salz würzen. Zwiebeln in Viertel schneiden • Öl in einem Bräter **erhitzen** und die Haxe rundherum **anbraten**, Zwiebeln zugeben und **braten** • Mit Fond ablöschen und **aufkochen** lassen • Knoblauchzehen, Thymianzweige und Honig zufügen, mit Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 80 °C / U: 80 °C / ca. 3 Stunden. Die Kerntemperatur sollte 70 °C betragen • Möhren schälen, dabei ca. 2 cm Kraut stehen lassen und nach 2½ Stunden zur Haxe geben. Möhren und Haxe aus dem Bräter nehmen und im Backofen bei 70 °C warm halten, Thymianzweige und Knoblauchzehen entfernen • Soße sirupartig **einkochen** und mit in Wasser angerührter Speisestärke binden.

⌚ 30 Minuten (ohne Bratzeit)
Pro Portion 523 kcal (2.190 kJ) 22 g F, 17 g KH, 64 g EW

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, gemahlen, 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 Apfelviertel 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.

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

LAMMSCHULTER MIT WIRSINGGEMÜSE

1 ausgelöste Lammshulter (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

Lammshulter mit Salz und Pfeffer würzen • Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie in Würfel schneiden • Öl **erhitzen**, Lammshulter 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 • Kerntemperatur 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 Lammshulter aus dem Ofen nehmen, 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, Lammshulter mit der Soße servieren und den Wirsing dazureichen • Beilage: Salzkartoffeln

⌚ 60 Minuten (ohne Brat- und Garzeit)
Pro Portion 1.328 kcal (5.555 kJ) 90 g F, 48 g KH, 75 g EW



CURRAL DAS FREIRAS, MADEIRA, PORTUGAL

19 Kilometer nördlich von der Hauptstadt Funchal liegt das verträumte Kraterdorf Curral das Freiras. Bis heute ist unklar, ob diese Kraterlandschaft durch Erosion oder durch Vulkanismus entstanden ist. Früher nur zu Fuß erreichbar, diente der Ort als Rückzugsraum während der Piratengriffe und als Versteck für entlaufene Sklaven. „Curral das Freiras“ bedeutet auch „Nonnenta“. Mitte des 16. Jahrhunderts sollen Nonnen vom Kloster der Heiligen Clara über einen geheimen Wanderpfad hierher gekommen sein, um sich und das Klostervermögen vor räuberischen französischen Piraten zu verstecken.

KEINE ANGST VOR SCHMUTZ

Mit dem heutigen Arsenal an Reinigungsgeräten und -mitteln eines einzigen Haushalts hätte sich in früheren Zeiten wahrscheinlich eine ganze Mietskaserne blitzblank säubern lassen. Über den Teppich schmurt der Saugroboter, den Designer-Estrich streicht der Dampfbesen und die Badewanne reinigt sanft der Elektrohandschrubber. Für jede Schmutzart und Oberfläche stehen chemische Reiniger und Sprays bereit. Doch bewährte Hausmittel und Mikrofaser-tücher reinigen ebenso gründlich wie angebliche Hightech-Saubermacher – allerdings ohne Natur und Gesundheit zu belasten. Spülmittel ist ebenso effektiv und viel günstiger als die oft ätzenden Backofenreiniger. Bei hartnäckigen Verkrustungen oder zähem Fettfilm hilft eine Sodaauslösung: Zwei Esslöffel Soda in einem Liter Wasser auflösen, im Bodenblech bei Unterhitze mindestens eine halbe Stunde auf etwa 50 °C erhitzen und der Schmutz löst sich von den Flächen. Danach den Ofen mit einem weichen Reinigungspad auswischen. Sauer!



APRIL

Montag	16	22 Ostermontag	17	29	18
Dienstag	16	23		30	
Mittwoch	17	24			
Donnerstag	18	25			
Freitag	19 Karfreitag	26			
Samstag	20	27	☉		
Sonntag	21 Ostersonntag	28			

BACKEN ZUM OSTERFEST

MINI-SCONES

(18 Stück) 500 g Mehl (Type 550), 3 TL Backpulver, 40 g Zucker, Salz, 120 g Butter • 200 ml Milch • Mehl zum Bearbeiten • 1 Eigelb, 50 ml Milch

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz mit Butter in Stückchen zu einem krümeligen Teig verarbeiten • Milch zugeben und zu einem glatten Teig kneten • Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte 2 cm dick ausrollen. 18 Kreise (Ø 4,5 cm) ausstechen. Dabei den Ausstecher nicht drehen, sonst gehen die Scones schief im Backofen auf. Die Ausstecher zwischendurch in Mehl tauchen. Scones auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen • Eigelb und Milch verrühren und die Scones damit bestreichen • In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 13 bis 15 Minuten • Tipp: Dazu passt Nougat-Nuss-Butter. Dafür 100 g Zartbitterkuvertüre und 70 g Nougatmasse hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen. 250 g weiche Butter mit dem Mixer schaumig rühren. Schoko-Nougat-Masse und 100 g Pistazien unterrühren. Kühl stellen. Ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

☉ 30 Minuten (ohne Backzeit)

Pro Stück 292 kcal (1.222 kJ) 7 g F, 54 g KH, 3 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.

☉ 40 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)

Pro Stück 290 kcal (1.212 kJ) 17 g F, 29 g KH, 6 g EW

GEFÜLLTE QUARK-MÖHREN-SCHNECKEN

(12 Stück) 500 g Mehl (Type 550), Salz, 25 g Hefe, 200 ml Milch, 1 Ei, 100 g Butter • 200 g Möhren, 1 Bd. Koriander, 30 g Ingwerwurzel, 125 g Bergkäse • 250 g Quark (20 % Fett), 2 Eigelb, 2 bis 3 TL Currypulver, Salz, Cayennepeffer

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten • Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen • Möhren fein raspeln, Koriander hacken, Ingwer schälen und reiben, Käse reiben • Möhren, Koriander, Ingwer, Käse, Quark, Eigelbe, Curry, Salz und Cayennepeffer verrühren • Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf 50 x 20 cm ausrollen. Quarkmasse auf den Teig streichen, rundum einen 1½ cm breiten Rand frei lassen. Teig von der Längsseite her aufrollen und in 12 Scheiben (je 4 cm breit) schneiden. Die Mulden eines Muffin-Bleches mit Muffin-Backförmchen auslegen. Teigschnecken hineinsetzen und 10 Minuten gehen lassen • In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 170 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

☉ 50 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)

Pro Stück 300 kcal (1.254 kJ) 14 g F, 32 g KH, 12 g EW

FAHRRAD TUNEN

E-Bikes und Pedelecs liegen im Trend, sind jedoch oft recht teuer. Wer den Kauf scheut, kann sein altes Fahrrad mit einem E-Bike-Bausatz aufrüsten. Ab etwa 800 Euro bieten verschiedene Hersteller Vorder- oder Hinterräder mit Elektromotor und Akku an. 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 Einbaurad kommt der E-Radler locker auf eine Geschwindigkeit von rund 30 Stundenkilometer. Trifft er mit in die Pedale, fährt ihn das Bike gut 80 Kilometer weit. 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 nach ca. drei bis vier Stunden an der Steckdose aufladen, lassen sich aber auch beim Fahren laden.



Foto: Huber / Image / Fotostudio Schmidt

OBERSEE VOR WATZMANN, BERCHTESGADEN, DEUTSCHLAND

Idyllisch ruht der Obersee vor dem beeindruckenden Bergpanorama des Watzmanns in den Berchtesgadener Alpen. Die sogenannte Watzmannüberschreitung ist eine anspruchsvolle Gratwanderung über seine drei Hauptgipfel Hoheck (2.654 Meter), Mittelspitze (2.713 Meter) und Südspitze (2.712 Meter). Der geübte Bergsteiger wird dabei von wunderschönen Ausblicken begleitet. Viele Mythen und Geschichten ranken sich um diesen „Schicksalsberg“. Auch der österreichische Musiker Wolfgang Ambros setzte ihm mit seinem Alpendrama „Der Watzmann ruft“ ein bleibendes Denkmal.



MAI

Montag	18	6	19	13	20
Dienstag		7		14	
Mittwoch	1	8		15	
Donnerstag	2	9			
Freitag	3	10			
Samstag	4	11			
Sonntag	5	12			

DER FRÜHLING LÄSST GRÜSEN

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: 190 °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.

⌚ 30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Pro Stück 93 kcal (388 kJ) 8 g F, 1 g KH, 8 g EW

STANGENSPEGEL MIT BLITZHOLLANDAISE

1 kg Stangenspargel • 1 l Wasser, Salz, Zucker, 10 g Butter • 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** • Blitzhollandaise: Eigelbe, Crème fraîche und 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 • Blitzhollandaise zu den Spargeln reichen • Beilage: neue Kartoffeln und verschiedene Schinkensorten

⌚ 40 Minuten
Pro Portion 584 kcal (2.442 kJ) 60 g F, 6 g KH, 7 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.

⌚ 30 Minuten
Pro Portion 299 kcal (957 kJ) 19 g F, 10 g KH, 6 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 Aufaufförmchen, 200 ml Fassungsvermögen • 500 g Erdbeeren, 2 EL Orangelikör • 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 Aufaufförmchen verteilen und kühl stellen • Abgekühlte Sahne in die Aufaufförmchen über den Karamell geben und über Nacht kühl stellen • Erdbeeren klein schneiden und mit Orangelikör durchziehen lassen • Zum Servieren Aufaufförmchen 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.

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

SPINAT ALS SUPERFOOD

Popeye hieß der Zeichentrickheld aus den 1950er-Jahren, der büchsenweise Spinat vertilgte und daraus ungeahnte Kräfte entwickelte. Seine Vorliebe für das Gemüse hängt mit dessen damals angenommenem hohen Eisengehalt zusammen. Eine ganze Generation Kinder wurde deshalb genötigt, Spinat als Stärkungsmittel zu essen. Später stellte sich heraus, dass ein Übertragungsfehler den Eisenwert verzehnfacht hatte. Superhelden von heute essen exotisches Superfood, das aber ebenfalls Superkräfte bringen soll. Allerdings lässt sich bei Goji, Chia oder Acai davon wenig bis nichts nachweisen. Im Gegenteil: Viele Produkte sind mit Schadstoffen und Pestiziden belastet. Der lange Transportweg bis zum deutschen Kunden ist nicht gut für Umwelt und Klima. Und für das Portemonnaie, weil Superfood relativ teuer ist. Eine bekannte Redensart könnte abgewandelt heißen: Superfood kocht auch nur mit Wasser. Dann aber bitte mit Superdeckel auf dem Supertopf. Das spart 40 % Energie. Super!



ALTE ROTBUCHEN, SCHWÄBISCHE ALB, DEUTSCHLAND

Die knorrigen Äste einer sommergrünen, betagten Rotbuche erscheinen zum Greifen nah. Anders als viele andere Baumarten wächst sie bis ins hohe Alter und kann dabei nahezu 300 Jahre erreichen. Buchenwälder gedeihen vor allem in den niederschlags- und kalkreichen Nordwestlagen der Schwäbischen Alb. Der Namensteil „Rot“ bezieht sich auf die leicht rötliche Färbung des Holzes. Die Kronen der Bäume sind bis hinunter zum Fuß dicht verzweigt und schützen dadurch die empfindliche Rinde vor Sonneneinstrahlung. Außerdem sind die Blätter der Rotbuche essbar und gelten als entzündungshemmend.



MAI

Montag	20	20	21	27	22
Dienstag		21		28	
Mittwoch		22		29	
Donnerstag	16	23		30	Christi Himmelfahrt
Freitag	17	24		31	
Samstag	18	25			
Sonntag	19	26			

ES GRÜNT SO GRÜN

GRÜNER SPARGELSSALAT

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. Cayennepeffer, 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, Cayennepeffer 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

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

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 • Geleedekke: 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 • Geleedekke: 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.

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

⌚ 10 Minuten
Pro Portion 144 kcal (600 kJ) 0 g F, 35 g KH, 1 g EW

KRÄUTER-CAMEMBERT

100 g Schmand, 15 g weiche Butter, 1 Schalotte, in feine Würfel geschnitten, 25 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Knoblauchrauke, Kresse), fein gehackt, ½ Bd. Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, Salz, Pfeffer, 200 g Camembert, entrindet, in kleine Würfel geschnitten

Schmand, Butter, Schalotte und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Camembert unterheben • Beilage: Bauernbrot

⌚ 30 Minuten
Pro Portion 309 kcal (1.293 kJ) 30 g F, 2 g KH, 10 g EW



SANTANA, MADEIRA, PORTUGAL

Santana liegt auf einem Hochplateau an der Nordküste Madeiras. Der Name Santana geht auf eine 1572 von den ersten Siedlern errichtete Kapelle „Santa Ana“ zurück, die der heiligen Anna gewidmet war. Santana ist vor allem bekannt für die farbenfrohen „Casas de Colmo“, Holzhäuser, deren strohgedecktes Dach bis fast zum Boden reicht. Schon lange nicht mehr bewohnt, werden einige der Häuschen für den Tourismus erhalten, andere als Lagerschuppen genutzt. Vermutlich keltischen Ursprungs beherbergen diese Häuschen vorwiegend Bauern. Die Kochstelle befand sich im Freien.

GRILLEN MIT GUTEM GEWISSEN

Rund 300.000 Tonnen Holzkohle und Grillbriketts verbrennen deutsche Grillfans pro Jahr, zwei Drittel davon stammen aus tropischen Regenwäldern. Wer eine bessere Glut und obendrein ein gutes Gewissen haben will, verwendet Oliven- oder Kokos-Briketts statt Holzkohle. Die umweltfreundliche Kohle aus Kernen, Schalen und Fruchtfleischabfällen der Speiseölproduktion ist zwar etwas teurer. Dafür glimmt sie gleichmäßiger, brennt deutlich länger, verglüht ohne Funkenflug und die Reste lassen sich kompostieren. Auch für Paraffinwürfel und flüssige Grillanzünder gibt es eine bessere Alternative. Ein Anzündkamin, eine Art Maßkrug aus Blech mit Luftlöchern, bringt Grillkohle am schnellsten zum Glühen. Oben Kohle einfüllen, unten anzünden und nach gut 20 Minuten ist die Kohle einsatzbereit. Nun in den Grill füllen, nach Bedarf weitere Kohle darüber schütten, die durch die heiße Grundlage ganz von selbst durchglüht. Dann wartet die perfekte Glut auf Steaks, Gemüse oder Obst.



JUNI

Montag	22	3	23	10 Pfingstmontag	24
Dienstag		4		11	
Mittwoch		5		12	
Donnerstag		6		13	
Freitag		7		14	
Samstag	1	8		15	
Sonntag	2	9	9 Pfingstsonntag		

SALATE MIT BISS

ZITRONIGE FENCHEL-ROHKOST

1 TL Fenchelsamen, ½ TL Koriandersamen • abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone, 100 ml Olivenöl • 3 Tomaten, 1 Fenchelknolle, ½ Salatgurke, 1 rote Zwiebel, 1 grüner Apfel • Salz, Zucker, ½ TL Chiliflocken, Pfeffer • 1 Bd. Korianderblätter, gehackt

Fenchel und Koriander ohne Fett **rösten** und abkühlen lassen • Zitronensaft **erwärmen**, Olivenöl, Fenchel und Koriander mit Zitronenschale verrühren • Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel, Fenchel in Viertel und in dünne Scheiben schneiden, Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben, Zwiebel in feine Würfel schneiden, Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel in kleine Würfel schneiden • Alles mit Salz, Zucker, Chiliflocken, Pfeffer und der Ölmischung verrühren und 30 Minuten kühl stellen • Mit Koriander garnieren.

⌚ 30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Pro Portion 301 kcal (1.257 kJ) 26 g F, 15 g KH, 3 g EW

BUNTER BROKKOLISALAT

300 g Brokkoli, 1 rote Paprikaschote, 1 Apfel • 2 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 2 TL Honig, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Brokkoli in kleine Röschen teilen, Paprika halbieren, Apfel vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden • Zitronensaft mit Senf und Honig glatt rühren und Öl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Salatzutaten untermischen und 30 Minuten kühl stellen • **Tipp:** Nicht nur die Röschen des Brokkoli, sondern auch die zarten Blätter und die Stängel sind essbar. Die Stängel lassen sich wie Spargel anrichten. Außerdem werden aus den Brokkolisamen Sprossen gezüchtet, die roh in Salaten gegessen werden können und sich sehr gut zur Dekoration von Speisen eignen. Sie haben nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung.

⌚ 30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Pro Portion 161 kcal (672 kJ) 11 g F, 13 g KH, 3 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 heraus schneiden 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.

⌚ 30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Pro Portion 115 kcal (480 kJ) 8 g F, 9 g KH, 2 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 • **Tipp:** Spargel lässt sich, in ein feuchtes Geschirrtuch gewickelt, 3 bis 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Entfernen Sie aus seiner Nähe alle geruchsintensiven Früchte und Gemüse, wie Erdbeeren oder Zwiebeln, da Spargel den Geruch annimmt und sein Geschmack dadurch beeinträchtigt wird.

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

KÄLTER HÄLT LÄNGER

Trotz aller technischen Fortschritte: Einen Kühlschrank, der sich von selbst mit Getränken und Lebensmitteln füllt, den gibt es leider noch nicht. Dafür bieten moderne Kühlgeräte viel Technik, damit Lebensmittel länger frisch bleiben. Bei herkömmlichen Schränken mit statischer Kühlung sind das oberste Fach sowie die Türfächer die wärmsten Plätze und gut für Eier, Käse und Getränke. Das Fach über der Glasplatte ist als kälteste Region ideal für leicht verderbliche Lebensmittel. In den Boxen darunter liegen Obst und Gemüse richtig. Bei Kühlschränken mit Umflutkühlung ist die Temperatur im gesamten Innenraum nahezu gleich, unverpackte Lebensmittel trocknen jedoch schneller aus. In Null-Grad-Fächern mit Luftfeuchtigkeitsregelung bleiben sie länger frisch und Vitamine 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.



Foto: Huber Burger / Pixabay / Schönbach

ECKENHÜTTE AM WANK, OBERBAYERN, DEUTSCHLAND

Abendstimmung an der Eckenhütte am Wank. Von hier oben hat man einen sagenhaften Rundblick auf die Zugspitzgruppe (2.962 Meter), den Kramer (1.985 Meter) und auf das malerische Garmisch-Partenkirchen. Der Wank ist der Panorama- und Sonnenberg von Garmisch und gilt als perfekter Familienberg. So führen eine Bergbahn oder auch breite Spazierwege bequem und gefahrlos hinauf. Oben angekommen, genießt man einen fantastischen Ausblick, der auch Kinder begeistert. Ein großer Spielplatz am Wankhaus sorgt außerdem für jede Menge Spaß und Unterhaltung.



JUNI

Montag	24	17	25	24	26
Dienstag		18		25	☾
Mittwoch		19		26	
Donnerstag		20	<small>Fronleichnam</small>	27	
Freitag		21	<small>Sommeranfang</small>	28	
Samstag		22		29	
Sonntag	16	23		30	

LECKERES ZUR MITTAGSPAUSE

GEMÜSE-WRAPPS

(2 Portionen) ½ Salatgurke, ½ gelbe Paprikaschote, 1 Tomate, ¼ Endviansalat, 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, Gemüse Mischung darauf verteilen und fest zusammenrollen. In Frischhaltefolie einwickeln und kühl stellen • Tipp: Wraps können auch mit gebratenen Garnelen oder Geflügelfleisch gefüllt werden.

☺ 35 Minuten (ohne Kühlzeiten)
Pro Portion 414 kcal (1.732 kJ) 17 g F, 53 g KH, 12 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

☺ 45 Minuten (ohne Kühlzeit)
Pro Portion 714 kcal (2.985 kJ) 72 g F, 6 g KH, 12 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 austreichen. 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.

☺ 30 Minuten (ohne Garzeit)
Pro Portion 716 kcal (2.994 kJ) 49 g F, 31 g KH, 39 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.

☺ 30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Pro Portion 670 kcal (2.803 kJ) 42 g F, 58 g KH, 16 g EW



HUNDERTWASSERHAUS, WIEN, ÖSTERREICH

„Ein Maler träumt von Häusern und einer schönen Architektur, in der der Mensch frei ist, und dieser Traum wird Wirklichkeit“ (Friedensreich Hundertwasser). Gemeinsam mit dem Architekten Josef Krawina ließ der Maler Friedensreich Hundertwasser seinen Traum Wirklichkeit werden. Das 1985 fertiggestellte Hundertwasserhaus in Wien weist keine einzige gerade Linie auf. Es beherbergt 52 Wohnungen, vier Geschäfte und 16 private sowie drei gemeinschaftliche Dachterrassen. Keine Wohnung gleicht der anderen. Als soziale Wohnanlage sind 70 Quadratmeter bereits für 550 Euro im Monat zu haben.

HEISS AUF EIS

Vanille, Erdbeer oder lieber Pistazie? Speiseeis kennt die Menschheit schon seit etwa dem Jahr 3000 vor Christus. Der amerikanischen Hausfrau Nancy Johnson ist es jedoch zu verdanken, dass wir das ganze Jahr über die leckere Köstlichkeit genießen können. 1843 erfand sie die erste Eismaschine mit Handkurbel. Mit einer elektrischen Eismaschine, die es ab 25 Euro zu kaufen gibt, kann heute jeder sein Zuhause in eine italienische Gelateria verwandeln. In 20 bis 30 Minuten lässt sich damit frisches, schmackhaftes Speiseeis herstellen. Dann wird die Lieblingsorte kreativ verfeinert, bis das perfekte Geschmackserlebnis erreicht ist. Viele Geräte können sogar zwei Sorten gleichzeitig zubereiten, ebenso kühle Sorbets und Crushed Eis für Cocktails und Drinks. Da Mrs. Johnson ihre Erfindung nicht selbst vermarkten konnte, verkaufte sie das Patent für 200 Dollar an einen Küchenausstatter. In vielen Details verbessert, werden diese Eismaschinen heute noch in den USA gebaut.



JULI

Montag	1	27	8	28	15	29
Dienstag	2	●	9	●		
Mittwoch	3		10			
Donnerstag	4		11			
Freitag	5		12			
Samstag	6		13			
Sonntag	7		14			

DESSERT – TRÄUME

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 Kirschsafte und Balsamico ablöschen • Die 2 Esslöffel Kirschsafte mit Speisestärke verrühren und unter die Flüssigkeit rühren, **ankochen** und 5 Minuten **quellen** lassen, Kirschen unterheben und kühlen stellen • Mascarpone mit Espresso und Zucker verrühren • Sahne steif schlagen und unterheben. In Gläser füllen und 1 Stunde kühlen stellen • Kirschkompott darauf verteilen und Cantuccini darüberstreuen.

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

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 kühlen 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 kühlen stellen • Abwechselnd Zitronencreme und Himbeerpüree in Gläser schichten • Mit Minzeblättchen garnieren.

⌚ 20 Minuten (ohne Kühlzeit)
Pro Portion 359 kcal (1.502 kJ), 20 g F, 34 g KH, 8 g EW

FROZEN ERDBEERJOGHURT MIT KROKANT

250 g Erdbeeren, 5 EL Ahornsirup, 500 g Sahnejoghurt (9,4 %) • 80 g Zucker, je 1 EL Sesam- und Chia-Samen • Backpapier

Erdbeeren in Stücke schneiden, mit Sirup pürieren und unter den Joghurt mischen. Masse ca. 30 Minuten in der Eismaschine oder 2 Stunden im Gefrierschrank gefrieren lassen. Zwischendurch umrühren • Zucker **karamellisieren** lassen, Samen unterrühren. Krokant dünn auf Backpapier streichen, auskühlen lassen und in Stücke brechen • Eis in Schälchen füllen und mit Krokant garnieren • Tipp: Diese kalorienarme Alternative zum Speiseeis lässt sich vielseitig variieren. Man kann sie naturbelassen oder mit Frucht zubereiten. Außerdem lässt sie sich mit verschiedenen Joghurtsorten vom cremigen griechischen Joghurt bis hin zum laktosefreien Soja-Joghurt herstellen. Vor allem kann man Frozen Joghurt mit den unterschiedlichsten Toppings servieren, z. B. mit Amarena-Kirschen, zerbröselten Keksen, Schokostreuseln oder Obststücken. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

⌚ 30 Minuten (ohne Gefrierzeit)
Pro Portion 359 kcal (1.501 kJ), 17 g F, 42 g KH, 7 g EW

MALLORQUINISCHER MANDELKUCHEN

6 Eiweiß, 1 Prise Salz • 6 Eigelb, 200 g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 3 EL Orangenlikör, ½ TL Zimt • 200 g Mandeln, gemahlen • 50 g Puderzucker
Eiweiße mit Salz zu Schnee schlagen • Eigelbe, Zucker, Vanillezucker, Orangenlikör und Zimt cremig verrühren • Mandeln und Eischnee unterheben, in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / ca. 40 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten. Auskühlen lassen • Mit Puderzucker bestäuben.

⌚ 30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Pro Portion 700 kcal (2.929 kJ), 36 g F, 68 g KH, 20 g EW

TRINKEN NICHT VERGESSEN

Mindestens 1,5 Liter soll der Mensch pro Tag trinken, an heißen Tagen sogar das Doppelte. Saftschorlen, Kräutertees und Smoothies erfrischen im Sommer besser als zucker-süße Softdrinks. Gesund und günstig ist Leitungswasser. Wem das auf Dauer zu langweilig ist, der sollte „Infused Water“ ausprobieren. Das Trendgetränk besteht aus frischen Zutaten wie Obst, Kräutern oder sogar Gemüse, die mit Wasser aufgegossen werden. Das bringt Abwechslung und versüßt den Sommer fast ohne Kalorien. Was ins Wasser kommt, bleibt dem persönlichen Geschmack überlassen: Einfach eine Handvoll der Zutaten (möglichst in Bioqualität) gut waschen und mit Leitungswasser übergießen. Das Getränk für einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Aromen ins Wasser übergehen. Wer mehr Action im Getränk haben mag, peppt das Leitungswasser mit seinem Trinkwassersprudler auf. Das sagt Geld und Schweiß, der beim Schleppen der Mineralwasserkästen im Sommer reichlich fließen kann.



Foto: Huber / Burger / Magnum Photos

CAPRI-STADT UND VESUV, KAMPANIEN, ITALIEN

Sonnenaufgang auf Capri. Tiefblaues Meer, pastellfarbene Häuschen, die sich an die Kalksteinfelsen der Insel kuscheln, und in der Ferne der majestätische Vesuv. Capri liegt nur etwa fünf Kilometer vom Festland entfernt und gehört zur Millionenstadt Neapel. Mit der Funicular, der Drahtseilbahn, gelangt der Besucher hinauf nach Capri-Stadt im Osten. Im Westen liegt Anacapri, die zweite Stadt der Insel, und im Norden erhebt sich der Monte Solaro, ein Bergmassiv, dessen Spitze bequem mit einem Sessellift zu erreichen ist. Von dort eröffnet sich ein fantastischer Blick auf den Golf von Neapel.



JULI

Montag	29	22	30	29	31
Dienstag	16	23		30	
Mittwoch	17	24		31	
Donnerstag	18	25	●		
Freitag	19	26			
Samstag	20	27			
Sonntag	21	28			

HEISSE TAGE – KALTE SUPPEN

PFLAUMEN-KALTSCHALE



600 g Pflaumen, 2 Äpfel • 400 ml Apfelsaft, 90 g Zucker, Saft von ½ Zitrone • 125 ml süße Sahne, 160 ml Eierlikör • 1 Pflaume • Sprühsahne zur Dekoration

Pflaumen halbieren, entsteinen und Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Pflaumen und Äpfel in Stücke schneiden • Pflaumen, Äpfel, Apfelsaft, Zucker und Zitronensaft **ankochen** und 10 Minuten **fortkochen**. Früchte fein pürieren • Sahne und Eierlikör zufügen und die Suppe für 2 Stunden kühl stellen • Pflaume in 12 dünne Spalten Sprühsahne und Pflaumenspalten garnieren.

⌚ 30 Minuten (ohne Gar- und Kühlzeit)
Pro Portion 457 kcal (1.910 kJ), 13 g F, 72 g KH, 4 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.

⌚ 40 Minuten (ohne Kühlzeit)
Pro Portion 141 kcal (589 kJ), 6 g F, 18 g KH, 3 g EW

BLAUBEERSUPPE



(2 Portionen) Saft von ½ Limette, 200 ml Apfelsaft, 50 g Zucker • 600 g TK-Blaubeeren • 15 g Speisestärke, 4 EL Apfelsaft • 750 ml Wasser, Salz • 1 Eiweiß, 20 g Puderzucker

Limettensaft mit Apfelsaft und Zucker **aufkochen** • Blaubeeren zufügen, **ankochen** und 3 Minuten **fortkochen**. Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen • Suppe **ankochen**, Speisestärke mit Apfelsaft verrühren, unter Rühren zur Suppe geben und 1 Minute **fortkochen**. Suppe für 2 Stunden kühl stellen • Wasser mit Salz **aufkochen** • Eiweiß zu Eischnee schlagen, dabei Puderzucker zugeben. Mit 2 Esslöffeln 6 Nocken abstechen, ins Wasser gleiten lassen und 1 Minute in der **Nachwärme garen**, dabei einmal wenden. Abtropfen lassen und sofort auf der Suppe anrichten.

⌚ 35 Minuten (ohne Gar- und Kühlzeit)
Pro Portion 378 kcal (1.579 kJ), 3 g F, 82 g KH, 5 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.

⌚ 35 Minuten (ohne Gar- und Kühlzeit)
Pro Portion 469 kcal (1.960 kJ), 38 g F, 24 g KH, 8 g EW

Foto: iStock - Images.com / Getty Images



BLICK ÜBER DIE HALONGBUCHT, BAC BO, VIETNAM

Die Halongbucht ist ein ca. 1.500 Quadratkilometer großes Gebiet im Nordosten Vietnams und eine der schönsten Felslandschaften der Welt. Dort ragen meist unbewohnte Kalkfelsen oft mehrere Hundert Meter hoch aus dem Meer. 1994 erklärte die UNESCO die Bucht zum Weltkulturerbe. Der Name „Vinh Ha Long“ bedeutet „Bucht des untertauchenden Drachen“. Der Legende nach entstand die Bucht durch einen Drachen, der, um Vietnam vor Feinden zu schützen, mit seinem Schwanz tiefe Furchen in das Gebiet schlug. Tatsächlich sind die Felsen Reste von 300 Millionen Jahren alten Muschelbänken.

67 KILOGRAMM FRÜCHTE

Eine Schweinshaxe mit Kraut bei 37 °C Sommerhitze verspeisen? Na dann, Mahlzeit! Im Sommer verlangt unser Körper nach leichter, fettarmer Kost. Nehmen Sie besser fünf kleine statt drei üppige Mahlzeiten zu sich. So bleibt der Stoffwechsel aktiv und das Völlegefühl aus. Frisches Obst und Gemüse versorgen uns mit Vitaminen und Mineralstoffen, das Angebot aus der Region ist jetzt besonders groß. Nach dem Einkauf Apfel und Bananen getrennt von anderen Obst- und Gemüsesorten lagern. Erstere setzen das Pflanzenhormon Ethylen frei, das den natürlichen Reifungsprozess in Gang bringt. Lagert alles gemeinsam, bekommen die anderen Früchte zu viel davon ab und verderben schneller. Waschen Sie Obst und Gemüse erst kurz vor dem Verzehr, denn auch Gewaschenes wird schneller schlecht. Aber bitte nicht unter fließendem Wasser abwaschen: In einer Schüssel oder der Spüle geht das gründlicher und wassersparender. Übrigens: 67,3 Kilogramm Früchte verspeist jeder Deutsche pro Jahr.



AUGUST

Montag	31	5	32	12	33
Dienstag		6		13	
Mittwoch		7	●	14	
Donnerstag	1	●	8	15	○
Freitag	2		9		
Samstag	3		10		
Sonntag	4		11		

KINDER KOCHEN UND BACKEN

KUNTERBUNTE FRÜHSTÜCKSSPIESSCHEN

Dazu benötigst du für 4 Spieße: 2 große Scheiben Vollkornbrot, 2 EL Frischkäse mit Kräutern • ¼ Salatgurke • ½ rote Paprikaschote • ½ gelbe Paprikaschote • 1 große Möhre • 1 Bd. Radieschen • 100 g Käse am Stück (Gouda) • 4 Holzspieße

Bestreiche 1 Scheibe Vollkornbrot mit dem Frischkäse und lege die zweite Scheibe Brot darauf (gut festdrücken) • Schneide das Brot in 12 Würfel • Schneide die Gurke und die Paprikaschoten in große Stücke • Schäle die Möhre und schneide sie in Scheiben • Halbiere die Radieschen • Entferne die Rinde vom Käse und schneide ihn in Würfel • Spieße das Vollkornbrot abwechselnd mit Gemüse und Käse auf Holzspieße • Tipp: Du kannst für diese Frühstücksspieße auch anderes Gemüse (z. B. Kohlrabi) verwenden.

⌚ 30 Minuten
Pro Spieß 192 kcal (804 kJ), 9 g F, 16 g KH, 11 g EW

SCHNELLE QUARKBRÖTCHEN

Für 12 Stück benötigst du: 150 g Weizenvollkornmehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Kräutersalz, 250 g Quark, 1 Ei • 50 g Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche

Fülle Mehl, Backpulver, Salz, Quark und Ei in eine Schüssel und knete die Zutaten, bis ein glatter Teig entsteht • Streue etwas Mehl auf eine Arbeitsplatte • Forme aus dem Teig eine dicke Rolle, schneide sie in 12 gleich große Stücke und forme sie zu runden Brötchen. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und setze die Brötchen darauf. Schiebe das Blech in den vorgeheizten Backofen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 15 bis 20 Minuten • Lege die Brötchen zum Auskühlen auf ein Kuchengitter.

⌚ 20 Minuten (ohne Backzeit)
Pro Stück 80 kcal (333 kJ), 1 g F, 13 g KH, 5 g EW

SPAGHETTI MIT HACKFLEISCHSOSE

Dazu benötigst du für 4 Portionen: 1 Zwiebel • 20 g Butter, 250 g Hackfleisch • 3 EL Tomatenmark, 125 ml Wasser • ¼ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, frisch gemahlen, ¼ TL Oregano, gerieben • 2 l Wasser, 2 TL Salz, 2 TL Öl • 250 g Spaghetti • 100 g Käse, gerieben

Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel • Erhitze die Butter und brate das Hackfleisch darin an, bis es krümelig geworden ist • Gib die Zwiebelwürfel dazu • Verrühre das Tomatenmark mit Wasser und gib es zum Hackfleisch dazu • Schmecke das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano ab • Lasse das Wasser mit Salz und Öl an-kochen, gib die Spaghetti dazu und lasse sie 8 bis 10 Minuten **fortkochen** • Gieße die Spaghetti in einem Sieb ab und lasse sie abtropfen • Verteile die Spaghetti auf Teller und gieße die Soße darüber • Bestreue sie mit dem Käse.

⌚ 45 Minuten (ohne Brat- und Kochzeit)
Pro Portion 484 kcal (2.025 kJ), 22 g F, 45 g KH, 27 g EW

KNUSPRIGE APFELPEISE

Für 4 Gläser benötigst du: 1 EL Butter, 1 EL Haferflocken, kernige • 250 g süße Sahne • 400 g Apfel • 100 g Mandeln, gehackt, 2 TL Honig, ¼ TL Zimt

Schmelze die Butter, gib die Haferflocken dazu und röste sie knusprig. Rühre dabei die Haferflocken ständig um, da sie sonst anbrennen. Lege die Haferflocken zum Abkühlen auf einen Teller • Schlage die Sahne steif • Schäle die Äpfel, schneide sie in Viertel, entferne das Kerngehäuse und raspel die Apfelviertel grob. Gib die geraspelten Äpfel zur Sahne und hebe sie unter die Sahne • Hebe die Mandeln ebenfalls unter die Sahne und schmecke das Ganze mit Honig und Zimt ab • Schichte die Apfelspeise mit den Haferflocken in Gläser.

⌚ 30 Minuten
Pro Glas 427 kcal (1.784 kJ), 36 g F, 20 g KH, 7 g EW

SONNENSTROM VOM DACH

Immer mehr Fotovoltaikanlagen produzieren umwelt-schonenden Strom, doch das gefällt auch nicht jedem. Ein hartnäckiges Vorurteil gegenüber Solartechnik lautet: Die Module verbrauchen bei der Herstellung mehr Energie, als sie jemals erzeugen können. Eine Studie der Universität Utrecht hat das eindeutig widerlegt. Wissenschaftler untersuchen dabei die wichtigsten Nachhaltigkeitsaspekte der Herstellung und des Er-trags von Solarstromkollektoren während der vergangenen vierzig Jahre. Ergebnis: Der Vorteil von Solarenergie als langfristige Energiequelle überwiegt die negativen Auswirkungen der Herstellung von Solarmodulen auf die Umwelt. Dies gilt für den Energieverbrauch und Treibhausgasausstoß während der Herstellung der Produkte, der durch die saubere Stromerzeugung mehr als amortisiert wird. Zudem sinkt der Energie- und Materialverbrauch pro Solarmodul weiter, während Effizienz und Stromertrag regelmäßig steigen. Außerdem schickt uns die Sonne keine Stromrechnung.



NORTH BEACH, SAN FRANCISCO, USA

Wegen der italienischen Restaurants und Cafés ist North Beach bei Einwohnern und Touristen so beliebt. So erinnert die berühmte Vesuvio-Bar an die italienischen Einwohner, die das Viertel geprägt haben. Gegenüber befindet sich der bekannte City Lights Bookstore, eine der größten unabhängigen Buchhandlungen der USA und ein literarischer Treffpunkt, wo man stundenlang stöbern und lesen kann. Nicht zuletzt haben Besucher wie der Autor Dylan Thomas, Sänger Bob Dylan oder Regisseur Francis Ford Coppola den gemütlichen und anarchistischen Charme dieses Viertels mitgeprägt.



AUGUST

Montag	33	19	34	26	35
Dienstag		20		27	
Mittwoch		21		28	
Donnerstag		22		29	
Freitag	16	23	30		●
Samstag	17	24	31		
Sonntag	18	25			

PIKANTE AUFLÄUFE

ROMANESCO-AUFLAUF

400 g Kartoffeln • 1 l Wasser, Salz • 450 g Romanesco • 1 große Zwiebel • 2 EL Öl, 400 g Schinkenmett, Salz, Pfeffer • Butter für die Form • 1 TL Natron, 2 TL Wasser, 3 Eier, 350 g süße Sahne, Salz, Pfeffer, 2 TL Curry, Muskatnuss, gerieben

Kartoffeln quer in dünne Scheiben schneiden • Wasser mit Salz **ankochen**, Kartoffelscheiben zugeben, **ankochen** und 5 Minuten **fortkochen**, herausnehmen und abtropfen lassen • Romanesco in Röschen teilen, Kartoffelwasser wieder **ankochen**, Romanesco zugeben, **ankochen** und 6 Minuten **fortkochen**, herausnehmen und abtropfen lassen • Zwiebel in feine Würfel schneiden • Öl **erhitzen**, Schinkenmett darin **anbraten**, die Zwiebel dazugeben und mit **andünsten**. Mit Salz und Pfeffer würzen • Eine Auflaufform mit Butter fetten, Kartoffeln einschichten und Schinkenmettmasse darüber verteilen. Romanesco auf das Schinkenmett legen • Natron mit Wasser verrühren und mit Eiern und Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskatnuss würzen und die Ei-Sahne-Mischung über den Auflauf gießen. Auflaufform in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 30 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten • Tipp: Durch die Zugabe von Natron wird die Ei-Sahne-Mischung beim Garen lockerer.

🕒 40 Minuten (ohne Garzeit)
Pro Portion 862 kcal (3.607 kJ), 74 g F, 21 g KH, 31 g EW

TEXANISCHER MAIS-AUFLAUF

100 g Frühstücksspeck in Scheiben • 1 Zwiebel • 1 TL grüne Pfefferkörner, eingelegt • 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g) • 125 ml Milch, 100 g Schmelzkäse • 2 Tomaten, Salz, Pfeffer • 2 Eier • 1 ½ EL Semmelbrösel, 1 ½ EL Parmesan, gerieben • 20 g Butter

Frühstücksspeck portionsweise in einer Pfanne ohne Fett knusprig **braten**. Mit den Speckscheiben eine Auflaufform auslegen • Zwiebel in feine Würfel schneiden und in dem



Speckfett goldbraun **dünsten** • Pfefferkörner fein hacken • Zwiebel, grünen Pfeffer und abgetropften Mais mischen und in die Auflaufform füllen • Milch **erhitzen**, Schmelzkäse zugeben und unter Rühren **schmelzen**. Soße etwas abkühlen lassen • Tomaten halbieren, in Scheiben schneiden und auf dem Mais verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen • Eier nacheinander unter die Soße rühren. Soße über den Mais gießen • Semmelbrösel mit Parmesan mischen und über den Auflauf streuen • Butter in Flöckchen darüber verteilen. Auflaufform in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten • Tipp: Dazu schmecken Spießbraten, gegrilltes Fleisch oder Spareribs.

🕒 30 Minuten (ohne Garzeit)
Pro Portion 440 kcal (1.840 kJ), 38 g F, 13 g KH, 13 g EW

KARTOFFEL-AUFLAUF MIT PETERSILIENKRUSTE



Wasser, Salz, 750 g mittelgroße Kartoffeln mit Schale • 1 ½ Bd. glatte Petersilie, 4 EL süße Sahne, 150 g Crème fraîche • Salz, Pfeffer • Butter für die Form • 80 g Gouda, mittelalt

Wasser mit Salz und Kartoffeln **ankochen** und 20 Minuten **fortkochen**, Kartoffeln abgießen und pellen. Ein Drittel der Kartoffeln noch heiß in Stücke schneiden und pürieren. Restliche Kartoffeln längs halbieren • Petersilie grob hacken, mit Sahne und Crème fraîche pürieren • Petersiliensahne unter die pürierten Kartoffeln rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen • Eine Auflaufform mit Butter fetten. Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Form setzen und das Püree darüberstreichen • Gouda reiben und darüberstreuen. Auflaufform in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten • Tipp: Dazu schmecken Koteletts und Tomatensalat.

🕒 40 Minuten (ohne Garzeiten)
Pro Portion 406 kcal (1.699 kJ), 27 g F, 29 g KH, 10 g EW



Foto: Huber Burger / Fotostudio Schmalz

BEAU VALLON BEACH, INSEL MAHÉ, SEYCHELLEN

Mystische Stimmung beherrscht die Szene am Indischen Ozean an der Beau Vallon Beach, dem schönsten und bekanntesten kilometerlangen Sandstrand der Seychellen. Wenn die Sonne abends am Horizont verschwindet, lässt sich hier ein eindrucksvolles Farbenspiel betrachten. Die Seychellen liegen südlich vom Äquator und ziehen sich mit 115 Inseln einem Bogen gleich bis vor die Ostküste Afrikas. Die Insel Mahé ist die größte Insel der Seychellen. Hier sind nicht nur der Beau-Vallon-Strand und der einzige Flughafen, sondern auch mit der Hauptstadt „Victoria“ die einzige Stadt der Inselgruppe beheimatet.

SONNENSTROM FÜR ALLE

Wer mit einer Fotovoltaikanlage seinen eigenen Sonnenstrom erntet und im Batteriespeicher lagert, kann sich über eine weitgehend autarke und nachhaltige Stromversorgung freuen. Gut lachen hatte bisher jedoch nur, wer ein Gebäude besaß, worauf er Solarmodule installieren konnte. Das Gesetz zur Förderung von 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 Netzgebiet geltenden Grundversorgungsstarifs betragen. Je nach Solaranlagengröße zahlt der Staat je Kilowattstunde (kWh) Strom eine unterschiedliche Vergütung. Vermieter freuen sich über die Wertsteigerung ihres Objekts und Mieter über billigeren Strom. Reicht der Strom vom Dach witterungsbedingt nicht aus, wird der Batteriespeicher angezapft, oder das öffentliche Stromnetz versorgt die Mieter mit Energie.



SEPTEMBER

Montag	35	2	36	9	37
Dienstag		3		10	
Mittwoch		4		11	
Donnerstag		5		12	
Freitag		6	●	13	
Samstag		7		14	○
Sonntag	1	8		15	

HEISSE BURGER

BURGER „AMIGO“

½ rote Paprikaschote, 1 Bd. glatte Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Zweig Thymian • 1 TL Oregano, gehackt, 1 TL Paprika, edelsüß, Pfeffer, Salz, ½ TL Chiliflocken • 100 ml Rotweinessig, 100 ml Wasser, 120 ml Olivenöl • 2 EL Mayonnaise, abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette • 1 Tomate, 2 Zwiebeln, 4 Blätter grüner Salat • 20 g Butter, 2 TL Rohrzucker • 4 kleine Rindersteaks (je 100 g), Salz, Pfeffer • 3 EL Öl • 4 Scheiben Mozzarella, 4 Scheiben gekochter Schinken • 4 Burgerbrötchen
Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie, Knoblauch, Zwiebel und Thymian fein hacken • Mit Oregano, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Chili und den Paprikawürfeln mischen und 30 Minuten ziehen lassen • Essig und Wasser unterrühren, Olivenöl unterschlagen • Mayonnaise, Limettenschale und -saft verrühren • Tomate in dünne Scheiben, Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Salat in mundgerechte Stücke zupfen • Butter **erhitzen**, Zwiebeln darin glasig **dünsten**, Zucker zugeben und **karamellisieren** lassen • Steaks mit Salz und Pfeffer würzen • Öl **erhitzen** und Steaks auf beiden Seiten 4 Minuten **braten** • Mozzarella auf den Schinken legen, zusammenklappen, zu den Steaks geben und **braten**, bis der Käse schmilzt • Brötchen halbieren und toasten. Untere Hälfte mit Mayonnaise bestreichen. Mit Salat, Tomatenscheiben, Steak, gefülltem Schinken und Zwiebeln belegen. Obere Brötchenhälfte mit Paprika-Kräuter-Soße bestreichen und auflegen.

⌚ 45 Minuten

Pro Portion 836 kcal (3.498 kJ), 58 g F, 37 g KH, 42 g EW

FRENCH CHEESEBURGER

4 Schalotten • 2 EL Olivenöl • 12 rote und gelbe Kirschtomaten, 1 EL Olivenöl • 700 g Rinderhackfleisch, 1 Ei, 2 bis 3 EL Paniermehl, 20 ml Geflügelgond, Salz, Pfeffer • 40 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, mit Öl beträufeln und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 Minuten • Tomaten beiseite stellen • 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 15 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 • Tipp: Selbstverständlich können Sie die Schalotten durch Zwiebeln ersetzen. Bitte beachten Sie dabei, dass rohe Schalotten ein feineres, milderer und eher süßliches Aroma aufweisen, das beim Braten leicht bitter wird.

⌚ 45 Minuten

Pro Portion 805 kcal (3.366 kJ), 48 g F, 46 g KH, 48 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 Schokoladensauce und Krokant oder Himbeersauce und weißer Schokolade belegen. Obere Hälften aufsetzen.

⌚ 40 Minuten (ohne Kühlzeiten)

Pro Stück 475 kcal (1.989 kJ), 24 g F, 58 g KH, 9 g EW

LICHT MACHT LAUNE

Kaum bricht die dunkle Jahreszeit an, fühlen wir uns müde, lustlos und schlapp. Die saisonal abhängige Traurigkeit – auch Winterdepression genannt – wird durch Lichtmangel hervorgerufen. Weniger Licht signalisiert dem Körper, sich auf eine Art Energiesparmodus herunterzufahren. Zum Vergleich: Die Sonne bringt uns an einem Sommertag bis zu 10.000 Lux Beleuchtungsstärke, künstliche Innenbeleuchtung schafft nur 300 bis 800 Lux. Am besten lässt sich der Depression daher mit ausgiebiger Bewegung bei Tageslicht trotzen, denn selbst bei trübem Wetter erreicht das Licht draußen noch etwa 2.500 Lux. Wenn tagsüber die Zeit fehlt, dem hilft eine Lichttherapie: Tageslichtlampen mit 2.500 bis 10.000 Lux decken den Lichtbedarf und heben die Stimmung. Die Lampen kosten zwischen 50 und 200 Euro, allerdings gibt es deutliche Qualitätsunterschiede. Am besten täglich 30 bis 40 Minuten vor die Lampe setzen. Besonders gut wirkt das Kunstlicht in den Morgenstunden. Probieren Sie es aus!

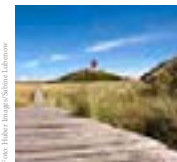


Foto: Huber Burger/Schöner Leben

INSEL AMRUM, SCHLESWIG-HOLSTEIN, DEUTSCHLAND

Schön angelegte Bohlenwege führen vom Waldrand durch die Amrumer Dünen bis zum Kniepsand. Der Leuchtturm bietet dabei einen tollen Aussichtspunkt. Der Kniepsand, eine 15 Kilometer lange Sandbank, scheint seit dem 18. Jahrhundert mit der Insel verbunden zu sein. Zurzeit wandert sie jedoch ca. 50 Meter im Jahr an Amrum entlang Richtung Norden. Im Winter teilweise gesperrt, da Robben ihre Jungen dort zur Welt bringen, wird der Kniepsand im Sommer zum Megastrand für Badelustige, die sich so darauf verteilen, dass man sich auch in der Hochsaison nicht eingeeengt fühlt.



SEPTEMBER

Montag	16	38	23	Herbstanfang	39	30	40
Dienstag	17		24				
Mittwoch	18		25				
Donnerstag	19		26				
Freitag	20		27				
Samstag	21		28		●		
Sonntag	22	●	29				

FRISCHER FISCH, AN LAND GEZOGEN

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 Austersoße, 4 EL Wasser

Tintenfisch waschen, trocken tupfen, längs vierteln und die Haut rautenförmig einschneiden. Streifen auf 8 Spieße wellenförmig aufstecken • Chilis längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden • Limettenblätter in feine Streifen schneiden • Ingwer schälen, Knoblauch und Ingwer in feine Scheiben schneiden • ½ Limette auspressen, restliche in Spalten schneiden • Öl **erhitzen**, Chilis und Tintenfisch-Spieße zugeben und 2 Minuten **anbraten**, dabei öfter wenden. Spieße herausnehmen • Limettenblätter, Ingwer und Knoblauch **anbraten** und mit Essig und Fischsoße ablöschen. Austersoße sowie Wasser zugeben. Soße mit Limettensaft abschmecken • Spieße in der Soße schwenken und mit den Limettenspalten anrichten.

⌚ 60 Minuten

Pro Portion 288 kcal (1.204 kJ), 12 g F, 14 g KH, 29 g EW

GEBRATENER SEEHECHT MIT MANGOSOÛSE

Soße: 1 noch unreife grüne Mango • 2 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**, Fisch 12 bis 15 Minuten von beiden Seiten **braten** • Den Fisch auf Salatblättern anrichten, mit Gurkenscheiben und Tomatenscheiben umlegen. Die Soße dazugeben.

⌚ 60 Minuten

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

SUMACH-LACHS MIT GURKEN-FENCHEL-SALAT

Sumach: abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 1 TL Pfeffer, frisch gemahlen, 3 EL Öl • 4 Lachsfilets mit Haut (je 220 g) • 3 EL Öl • 1 Salatgurke, 1 Fenchelknolle • 3 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer • 120 g Tsatsiki
Sumach: Zitronenschale, Pfeffer und Öl verrühren • Lachs damit bestreichen • Öl **erhitzen**, Lachs 4 Minuten auf der Hautseite **braten**, wenden und nochmals 2 Minuten **braten** • Gurke längs in dünne Scheiben hobeln, Fenchel in feine Streifen schneiden • Öl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren • Gurke und Fenchel mit der Marinade vermengen • Lachs auf dem Gurken-Fenchel-Salat anrichten • Beilage: Tsatsiki • Tipp: Sumach gibt es auch als eigenständiges Gewürz.

⌚ 40 Minuten

Pro Portion 569 kcal (2.379 kJ), 40 g F, 8 g KH, 45 g EW



Foto: Huber Burger/Reini/Bismack

SEISER ALM MIT SCHLERN, DOLOMITEN, ITALIEN

Dieses Morgenlicht auf der Seiser Alm in den Südtiroler Dolomiten. Die Seiser Alm ist die größte Hochalm Europas und liegt ca. 20 Kilometer nordöstlich von Bozen auf einer Höhe von 1.680 bis 2.350 Metern. Der Schlern im Hintergrund ist ein Gebirgsblock der Dolomiten, der mit seinen bizarren Türmen zum Wahrzeichen avancierte. Das dortige Klima ist im Allgemeinen eher mild. Aber die Wetterbedingungen sind nicht die einzige Mischung zwischen Mediterranem und Alpinem, denn auch in der Südtiroler Gastronomie verbindet sich beides zu einem kulinarischen Hochgenuss.

SCHÖNER SCHEIN

Als Lichtquelle haben Glühlampen seit 2012 ausgedient, denn die Energieverschwender wandeln nur 4 % des eingesetzten Stroms in Licht um, die restlichen 96 % gehen als Abwärme verloren. Als Designobjekt sind Glühlampen heute jedoch ganz groß in Mode! Zur Blumenvase umgearbeitet wird daraus eine Blühbirne, als Salz- und Pfefferstreuer bringen sie Würze in jede Speise. Nicht als Leuchtmittel, sondern als stylish, minimalistische Leuchte taucht die Glühbirne jetzt wieder in modernen Wohnungen, Restaurants und Cafés auf: ein Kabel von der Decke, eine Fassung und eine Birne. Darin steckt aber in Wahrheit eine Halogen- oder LED-Lampe. Mitunter ist das Glas der neuen Glühbirnen gestreift oder wie ein Diamant geformt, dadurch sehen sie sogar noch besser aus als früher. Dank winziger LED zaubern Lichtdesigner aus der Glühbirne moderne Leuchten. Gute Idee: Wer seine Leuchtmittel gegen LED-Lampen tauscht, kann je nach Haushaltsgröße jährlich bis zu 80 % Strom für die Beleuchtung einsparen.



OKTOBER

Montag	40	7	41	14	42
Dienstag	1		8	15	
Mittwoch	2		9		
Donnerstag	3	Tag der Dt. Einheit	10		
Freitag	4		11		
Samstag	5	☉	12		
Sonntag	6	Erntedankfest	13	○	

WEIN – EDEL UND GUT

SCHNITZEL IN PIKANTER WEISSWEINSSOSSE

(6 Portionen) 6 dünne Kalbsschnitzel (je 140 g) • 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen • 120 g Schalotten, 2 Knoblauchzehen • 150 g Kapernäpfel aus dem Glas, 5 Zweige Thymian • 5 EL Öl • abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone, 100 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen • ¼ Kopf Frisée Salat

Schnitzel halbieren • Öl **erhitzen** und die Schnitzel von jeder Seite 1 bis 2 Minuten **braten**. Mit Salz und Pfeffer würzen • Schalotten in feine Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden • Kapernäpfel halbieren, Thymian fein hacken • Öl in einer beschichteten Pfanne **erhitzen**, Schalotten darin leicht braun **braten** • Kapernäpfel, Thymian, Zitronenschale und -saft zugeben, mit Wein begießen und mit Salz und Pfeffer würzen • Den Sud heiß über die Schnitzel geben • Frisée Salat grob hacken und die Schnitzel damit garnieren • Tipp: Schmeckt warm, aber auch kalt.

⌚ 60 Minuten
Pro Portion 351 kcal (1.468 kJ), 23 g F, 4 g KH, 30 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 Fondmi-

schung 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.

⌚ 60 Minuten
Pro Portion 531 kcal (2.222 kJ), 39 g F, 23 g KH, 10 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 Orangentinkör • 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 Orangentinkör **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 • Tipp: Diese Leckerei funktioniert auch wunderbar mit Birnen statt mit Äpfeln.

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

EFFIZIENT UND FLEXIBEL

Bis zu 40 % Heizkosten sollen hybride Heizsysteme nach Angaben der Hersteller sparen. 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 auch ein Mikro-Blockheizkraftwerk. Verbraucherspitzen im Wärmebedarf deckt ein Erdgas-Brennwertkessel ab. Solche 2-in-1-Geräte werden oft auch in Kombination mit Erdgas-Brennwertkessel und Warmwasserspeicher angeboten. Das Zusammenspiel verschiedener Erzeuger, intelligenter Steuerung und großem Speicher ermöglicht es, Wärme bevorzugt aus der jeweils umweltschonendsten und preiswertesten Quelle zu schöpfen. Hybridsysteme eignen sich für Neubauten ebenso wie als Ersatz bestehender Heizungsanlagen, sind etwa so groß wie eine Kühl-Gefrier-Kombination und lassen sich auch an die Wand hängen. Die Größe des Warmwasserspeichers hängt von dem Wärmebedarf des Gebäudes und dem der Bewohner ab.



CENTRAL PARK, NEW YORK CITY, USA

Im Abendlicht erstrahlt der New Yorker Central Park in herbstlichen Farben. 1873 fertiggestellt, wurde zuvor für die Art seiner Gestaltung ein Wettbewerb ausgerufen. 33 Vorschläge wurden eingereicht, und der 33. wurde umgesetzt. Er sah vor, die landschaftliche Vielfalt der USA in Miniaturform nachzubilden. Mit seinen 349,15 Hektar nimmt der Central Park ca. ein Sechstel der Bodenfläche Manhattans ein. Sollte man sich mal in diesem riesigen Park verlaufen, kann man sich an den 1.500 Parklampen orientieren: Am Sockel befindet sich eine Zahlenreihe, aus der sich der aktuelle Standort ermitteln lässt.



OKTOBER

Montag	21	43	28	44
Dienstag	22		29	
Mittwoch	16	23	30	
Donnerstag	17	24	31	Reformationstag
Freitag	18	25		
Samstag	19	26		
Sonntag	20	27		Winterzeit

MIT GUTEN FREUNDEN GENIESSEN

SCHINKENBRATEN

(10 Portionen) 5l Wasser, Salz, 1 Sternanis, 2 Lorbeerblätter, 1 gepökelter Schinken mit Schwarte (ca. 4,5 kg) • 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 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 2½ Stunden **fortkochen** • Herausnehmen, Schwarte ablösen und rautenförmig einschneiden • Knoblauch hacken, Chili längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Chili, Nelken, Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken • Thymian, Honig, Sojasoße zugeben und verrühren • Schinken damit 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, sodass die Fettschicht knusprig wird • 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 Dips dazureichen.

⌚ 30 Minuten (ohne Bratzzeit)
Pro Portion 640 kcal (2.676 kJ), 26 g F, 5 g KH, 94 g EW

KRAUTFLECKERLSALAT

(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, Salz, 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, Speck in feine Würfel schneiden • Öl **erhitzen**, Speck knusprig **anbraten**, herausnehmen • Im Bratfett Kohl und Zwiebeln **anbraten**. Kümmel dazugeben und unter häufigem Umrühren 5 bis 7 Minuten hellbraun **braten** • Ge-

müse und Speck mit den Nudeln mischen • Schmand und Mayonnaise verrühren, mit Zitronensaft, Paprika, Salz, Pfeffer würzen und mit den Gemüse-Speck-Nudeln mischen • Petersilie fein hacken und untermischen • Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Salat damit garnieren.

⌚ 60 Minuten
Pro Portion 622 kcal (2.601 kJ), 46 g F, 41 g KH, 11 g EW

GEBACKENE KÜRBISSTÜCKE

(10 Portionen) 2,5 kg Hokkaido-Kürbis • Salz, Pfeffer, frisch gemahlen • 3 Knoblauchzehen • 280 g Speck, durchwachsen • 2 TL Rosmarinnadeln • 150 g weiche Butter, ½ TL Muskatnuss, gerieben • 4 EL Ahornsirup

Kürbis vierteln, entkernen und die Viertel nochmals teilen • Kürbis mit der Schale nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen • Knoblauch hacken • Speck in Würfel schneiden • Rosmarin fein hacken • Knoblauch, Speck, Rosmarin, Butter und Muskat mischen • Speckbutter auf den Kürbisspalten verteilen • In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 210 °C / U: 190 °C / G: Stufe 4 / 25 bis 30 Minuten • Kürbis mit Ahornsirup beträufeln und weitere 4 bis 5 Minuten backen.

⌚ 40 Minuten
Pro Portion 483 kcal (2.021 kJ), 36 g F, 36 g KH, 6 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

Für den Sud die angegebenen Zutaten **aufkochen** • Geschälte Birnen in den heißen Sud legen, sodass sie komplett bedeckt sind • **Ankochen** und 20 bis 30 Minuten **garen**, im Sud abkühlen lassen • **Schmeckt** gut zu Vanilleeis.

⌚ 30 Minuten
Pro Portion 224 kcal (939 kJ), 1 g F, 44 g KH, 1 g EW

ENERGIEDETEKTIV

Wer verbraucht mehr Strom: Kühlschrank oder Fernseher? Mit einem Strommessgerät lassen sich ineffiziente und Strom verschwendende Elektrogeräte entlarven. Die kleinen Energiedetektive gibt es ab etwa 15 Euro zu kaufen und werden in die Steckdose eingesteckt. Dann den verdächtigen Stromverbraucher einstecken, Gerät anschalten, und das Strommessgerät zeigt den Energieverbrauch an. Manche Elektrogeräte wie etwa Staubsauger vorher warmlaufen lassen, denn die Geräte verbrauchen kurz nach dem Anschalten mehr Strom. Dann etwa 15 Minuten auf höchster Leistungsstufe messen. „Dauerläufer“ wie Kühlschrank oder Aquarium und den Stand-by-Verbrauch über einen Zeitraum von mindestens 24 Stunden messen. Wer den Strompreis im Messgerät eingeprogrammiert, bekommt die exakten Stromkosten angezeigt. Die Verbrauchswerte lassen sich bequem im Internet mit denen von energieparenden Neugeräten vergleichen. Viele Energieservicer verleihen übrigens kostenlos Strommessgeräte. Informieren Sie sich!



Foto: Huber / Images / Bilderbox / Bilderbox

MOUNT NGAURUHOE, NORDINSEL, NEUSEELAND

Der State Highway 1 verläuft in Nord-Süd-Richtung längs über beide Hauptinseln Neuseelands. Von der Straße aus lassen sich die drei Vulkane Mount Tongariro, Mount Ngauruhoe und Mount Ruapehu bewundern. Der Mount Ngauruhoe ist ein aktiver Vulkan, dessen Besteigung über Asche und schwarzes, scharfkantiges Gestein fast senkrecht in die Höhe führt. Diese schaurig-schöne Vulkanlandschaft ist wie geschaffen als Kulisse für J. R. R. Tolkiens Roman „Herr der Ringe“. So wurde der Mount Ngauruhoe für die gleichnamige Film-Trilogie in der Rolle als „Schicksalsberg“ besetzt.



NOVEMBER

Montag	44	4	45	11	46
Dienstag		5		12	○
Mittwoch		6		13	
Donnerstag		7		14	
Freitag	1	Alleheiligen	8	15	
Samstag	2		9		
Sonntag	3	10			

LOW CARB FÜR DEN ABEND

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.

⌚ 20 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Pro Brot 4.920 kcal (20.585 kJ), 467 g F, 73 g KH, 121 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.

⌚ 20 Minuten (ohne Quell-, Back- und Kühlzeit)
Pro Stück 179 kcal (748 kJ), 7 g F, 21 g KH, 9 g EW

KRÄUTEROMELETT MIT LACHS

½ Salatgurke, Salz • 100 g Räucherlachs am Stück, 1 Beet Gartenkresse • 5 Eier, Salz, Pfeffer, 3 EL Mineralwasser, 3 EL Kefir • 3 EL Schnittlauchröllchen, 2 EL Dill, gehackt • 4 EL Öl

Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und ziehen lassen • Gurkenwasser abgießen und Gurken – einige für die Füllung zurücklassen – auf einer Platte anrichten • Lachs in Würfel und Kresse vom Beet

schneiden • Eier mit Salz, Pfeffer, Mineralwasser und Kefir verrühren • Schnittlauch und Dill unterrühren • Öl erhitzen. Eiermasse zugeben und stocken lassen • Mit Lachswürfeln, Kresse und einigen Gurkenscheiben belegen. Das Omelett zusammenklappen und auf den Gurken anrichten.

⌚ 35 Minuten
Pro Portion 243 kcal (1.016 kJ), 21 g F, 3 g KH, 16 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.

⌚ 20 Minuten
Pro Portion 223 kcal (931 kJ), 20 g F, 6 g KH, 5 g EW

TOMATEN-CARPACCIO

8 große Tomaten • 8 schwarze Oliven, entsteint • 4 EL Balsamico-Essig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, je 1 TL Schnittlauchröllchen und Petersilie, gehackt • 100 g Hüttenkäse, 200 g Schafskäse, in Würfeln • 2 Frühlingszwiebeln

Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Fächerförmig auf einer Platte anrichten • Oliven in Scheiben schneiden und darübergeben • Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren und darübergießen • Hüttenkäse und Schafskäse mischen und in der Mitte der Tomatenscheiben anrichten • Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und darüber verteilen • Tipp: Schmeckt zu Walnussbrot.

⌚ 20 Minuten
Pro Portion 217 kcal (909 kJ), 16 g F, 6 g KH, 13 g EW



EIFFELTURM, PARIS, FRANKREICH

Als „nutzlos und monströs“ beschimpfen die Einwohner von Paris den 300 Meter hohen Eiffelturm, der am 6. Mai 1889 zur Weltausstellung anlässlich der 100-Jahr-Feier der Französischen Revolution fertiggestellt war. Heute will niemand mehr das Pariser Wahrzeichen missen. Sehenswert ist auch die Lichtinstallation des Turms bei Nacht. Seit 2003 blinken zu jeder vollen Stunde bis ein Uhr morgens 20.000 Lampen, die übrigens 2015 durch sparsame LEDs ersetzt wurden. Da jedoch die Lichtinstallation urheberrechtlich geschützt ist, müssen Profifotografen für Nachtaufnahmen tief in die Tasche greifen.

SMARTES BAD

Das Bad der Zukunft denkt mit: Die Dusche merkt sich Wassertemperatur und Intensität des Brausestrahls, der Spiegel erinnert an Termine und das WC sendet die automatisch analysierten Glucose-, pH- und Proteinwerte im Urin aufs Smartphone. Was nach Science-Fiction klingt, ist im intelligenten vernetzten Zuhause schon heute möglich. Smarte Technik und Sanitärobjekte erleichtern den Alltag, verbessern Gesundheit sowie Komfort und sparen Energie. Näherlich sich ein Bewohner dem intelligenten Bad, schallen Präsenzmelder das Licht ein und lassen es so lange leuchten, wie sich jemand im Raum befindet. Beim Schminken oder Rasieren kommunizieren die Benutzer mit dem Hightech-Spiegel über Farbdisplay, Touchscreen sowie Sprachsteuerung und können Nachrichten schauen, Musik hören oder Verkehrsmeldungen studieren. Der smarte Badezimmerboden erkennt auch Stürze seiner Bewohner. Unter den Fliesen eingebettete Sensoren lösen dann Alarm aus. Ganz schön clever, so ein smartes Bad!



NOVEMBER

Montag	46	18	47	25	48
Dienstag		19	26		
Mittwoch		20	27		
Donnerstag		21	28		
Freitag		22	29		
Samstag	16	23	30		
Sonntag	17	24			

Buß- und Bettag

Volksstrauchtag

Totensonntag

ALLES MIT TROCKENFRÜCHTEN

CURRYCREMESUPPE MIT TROCKENFRÜCHTEN

(Vorbereitung am Vortag) 100 g Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Apfel, Papayas), 450 ml heiße Hühnerbrühe • 250 g Hähnchenbrust • 30 g Butter, Salz, Pfeffer • 20 g Butter, 2 EL Currypulver, 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 die Früchte herausnehmen • 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. Currypulver zufügen, kurz darin andünsten. Mehl darüberstäuben und mit Hühnerbrühe und Sahne ablöschen. Suppe durchrühren, anköchen und 5 Minuten fortköchen • Hähnchen, Früchte und Limettensaft in die Suppe geben und aufköchen • Mit Salz und Pfeffer abschmecken • Suppe mit Kokosraspeln und Limettenschale servieren.

35 Minuten

Pro Portion 427 kcal (1.788 kJ), 32 g F, 17 g KH, 18 g EW

FRÜCHTE-NUSS-BROT

(24 Stücke, Vorbereitung am Vortag) 500 g Trockenobst (z. B. Feigen, Aprikosen, Datteln, Cranberrys), 100 g Orangeat, 100 g Pekannüsse, 100 g Paranüsse, 100 g Haselnüsse, 200 ml dunkles Bier, 50 ml Brandy, 50 ml Ahornsirup • 500 g Mehl, 2 P. Trockenhefe, 1 TL Lebkuchengewürz, 40 g Rohrzucker, 350 ml warme Milch, 3 Eier • 40 g Pekannüsse, 40 g Paranüsse, 25 g Orangeat, 25 g Cranberrys • 100 g Puderzucker, gesiebt, 20 ml Brandy

Trockenobst hacken. Mit Orangeat, Nüssen, Bier, Brandy und Sirup mischen. Über Nacht kühl stellen • Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen, bis er etwa doppelt so hoch ist. Früchte-Nuss-Mix unter den Teig kneten. Teig in eine gefettete Kranzform (Ø 26 cm) geben und weitere 30 Minuten gehen lassen. Form in den vorgeheizten Back-

ofen setzen: unten / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 1 bis 2 / 45 bis 50 Minuten / Nachwärme: 10 Minuten • Brot 30 Minuten in der Form abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen • Nüsse, Orangeat und Cranberrys hacken • Puderzucker mit Brandy verrühren und das Brot oben damit bestreichen • Nüsse, Orangeat und Cranberrys in den Zuckerguss drücken.

40 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)

Pro Stück 297 kcal (1.243 kJ), 12 g F, 37 g KH, 6 g EW

APRIKOSENTRÜFFEL

(ca. 40 Stück) 75 g weiche Butter, 100 g Puderzucker, 2 P. Vanillezucker, 3 Tropfen Vanille-Aroma, 3 EL Aprikosenlikör, 200 g Raspelschokolade Zartbitter, 50 g getrocknete Soft-Aprikosen, fein gehackt • Puderzucker • Kakaopulver, ca. 40 Pralinenförmchen

Butter mit Puderzucker und Vanillezucker cremig rühren. Vanille-Aroma, Likör und Schokolade unterrühren und Aprikosen untermischen. Masse 30 Minuten kühl stellen • Die Hände mit Puderzucker bestäuben und kleine Kugelformen • Kugeln in Kakao wälzen und in Pralinenförmchen setzen. Gekühlt aufbewahren.

40 Minuten (ohne Kühlzeit)

Pro Stück 60 kcal (250 kJ), 3 g F, 6 g KH, 1 g EW

MARZIPANDATELLEN

(15 Stück) 50 g Marzipan-Rohmasse, 20 g Haselnüsse, gehackt, 1 EL Orangenlikör • 15 große, frische Datteln, ohne Kern • 100 g Zartbitterkuvertüre Marzipan, Nüsse und Orangenlikör verkneten • Datteln mit der Marzipan-Nuss-Masse füllen und wieder zusammendrücken • Zartbitterkuvertüre hacken und schmelzen. Datteln halb in die warme Kuvertüre tauchen, abtropfen lassen, auf Backpapier setzen und fest werden lassen.

20 Minuten (ohne Kühlzeit)

Pro Stück 83 kcal (346 kJ), 4 g F, 11 g KH, 1 g EW



Foto: Huber Burger/ThinkStock

BLICK AUF DEN SKIDDAW, LAKE DISTRICT, GROSSBRITANNIEN

Der Lake District („Seebezirk“) ist ein Mekka für Naturfreunde! Als erster Nationalpark des Vereinigten Königreiches erhielt er im Juli 2017 den Status eines UNESCO-Welterbes. Gegründet wurde er 1851 zum Schutz der Natur vor wirtschaftlicher Ausbeutung. Ca. 130 Kilometer von Manchester entfernt, erstreckt sich das Gebiet über 2.172 Quadratkilometer. Der bekannteste Gipfel des Lake District ist der Skiddaw. Das abgerundete Schiefergebirge, das sich imposant über den Nebel erhebt, erinnert an die mystische Landschaft der schottischen Highlands.

TEMPERATUREN EINSTELLEN

Wer kennt das nicht: Morgens vorm Verlassen der Wohnung die Heizkörperregler herunterdrehen, abends heimkommen und sofort alle wieder voll aufdrehen. Wer sich das Hin und Her und noch dazu bis zu 8 % Heizkosten sparen will, rüstet seine Heizkörper mit programmierbaren Thermostatventilen aus. Gute Modelle kosten zwischen 20 und 30 Euro pro Stück, der Austausch ist einfach und dauert pro Heizkörper keine zwei Minuten. Mit den elektronisch gesteuerten Reglern lassen sich die Heizzeiten zum Beispiel so einstellen, dass die Heizkörper jeweils eine halbe Stunde vor dem Aufstehen oder Heimkommen warm werden. Die Thermostate merken sich für jeden Raum die Wohlfühltemperatur: 23 °C im Bad, 21 °C im Wohnbereich, 20 °C im Ess- und Kinderzimmer und 16 bis 18 °C im Schlafzimmer. Nachts und wenn keiner daheim ist, senken die programmierbaren Regler die Temperatur automatisch um 3 bis 4 °C ab. Und das nervige Auf- und Abdrehen ist Geschichte.



DEZEMBER

Montag	48	2	49	9	50
Dienstag		3		10	
Mittwoch		4	●	11	
Donnerstag		5		12	○
Freitag		6	Nikolaus	13	
Samstag		7		14	
Sonntag	1	1. Advent	8	2. Advent	15
				3. Advent	

SÜSSE VERFÜHRUNG ZUR ADVENTSZEIT

SCHWEIZER ZITRONENBREZELN

(ca. 30 Stück) 25 g Speisestärke, 100 g Mehl, ½ Ei, 50 g Zucker, ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 1 ½ EL Zitronensaft, 25 g Zitronat, fein gehackt, 65 g weiche Butter • 75 g Puderzucker, gesiebt, 1 ½ EL Zitronensaft • 25 g Zitronat, fein gehackt

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen. Den Teig zu 15 cm langen, bleistifticken Rollen formen. Daraus Brezeln formen und auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen • Backbleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 bis 12 Minuten. Nach dem Backen Brezeln auf einem Kuchengitter erkalten lassen • Puderzucker mit Zitronensaft verrühren, Brezeln damit überziehen • Mit Zitronat bestreuen • Tipp: Für Orangenbrezeln werden Zitronenschale, -saft und Zitronat durch Orangenschale, -saft und Orangeat ersetzt.

○ 90 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Pro Stück 55 kcal (230 kJ), 2 g F, 9 g KH, 0 g EW



drücken, 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.

○ 65 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)
Pro Stück 242 kcal (1.011 kJ), 14 g F, 22 g KH, 4 g EW

ALI-BABA-NÜSSE

(ca. 95 Stück) Teig: 150 g weiche Butter, 75 g Puderzucker, gesiebt, 1 P. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 4 Eigelb, 50 g Zartbitterschokolade, fein gerieben, 75 g Haselnüsse, gemahlen, 300 g Mehl • Garnitur: 95 ganze Mandeln, ohne Schale • 8 TL Instant-Espresso-Kaffee, 1 EL heißes Wasser, 1 Eiweiß, 180 g Puderzucker, gesiebt, 1 TL Öl

Teig: Butter mit Puderzucker, Vanillezucker, Salz, Ei und Eigelb cremig rühren. Die restlichen Zutaten zufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig, in Frischhaltefolie gewickelt, 1 Stunde kühl stellen • Von der Masse haselnuss-große Kugeln formen und auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen • Backbleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 / 15 bis 17 Minuten. Plätzchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen • Garnitur: Mandeln ohne Fett unter Rühren leicht rösten • Instant-Kaffee im heißen Wasser auflösen. Eiweiß mit Puderzucker, Öl und Kaffee verrühren. Ali-Baba-Nüsse jeweils mit etwas Glasur bestreichen, eine Mandel daraufdrücken und trocknen lassen • Tipp: Zwischen Pergamentpapier in verschlossenen Blechdosen kühl aufbewahren.

○ 80 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Pro Stück 54 kcal (227 kJ), 3 g F, 5 g KH, 1 g EW



Foto: Huber Burger/Wellbeing/istockphoto.com

GEORGENFELDER HOCHMOOR, ERZGEBIRGE, DEUTSCHLAND

Das Georgenfelder Hochmoor ist eines der schönsten der zahlreichen Hochmoore des Erzgebirges. Der Begriff Hochmoor bezeichnet die Wülbung des Moores, die durch unbegrenztes Wachstum der Torfmoose hervorgerufen wird, und hat nichts mit der geografischen Lage zu tun. Außerdem ist das zwischen Sachsen und Böhmen gelegene Erzgebirge bekannt für sein weihnachtliches Kunsthandwerk. In der Adventszeit verwandelt es sich zum Weihnachtswunderland: Aus den Fenstern leuchten Schwibbögen und Lichterengel, und riesige Pyramiden drehen sich auf den weihnachtlichen Marktplätzen.

THERMOMIX & CO.

Weihnachten ist bei vielen Familien immer auch ein Anlass sich einzuladen und festlich zu schmausen. Doch was tun, wenn die Gastgeber nicht kochen können? Mit Thermomix & Co. können sie es! Auf dem Touchscreen finden sich sowohl Chef- als auch Hobbykoch schnell zurecht: Über das Menü lassen sich unzählige Rezepte von Hausmannskost bis „Haute Cuisine“ finden, die per Internet und WLAN von der Thermomix-Webseite übertragen werden. So sparen die Alleskocher nicht nur Zeit, sondern sorgen auch für Abwechslung auf den Tellern. Laienküche 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 kaufen, grob kleinschneiden und einfüllen. Eine Weihnachtsgans passt aber leider noch nicht hinein.



DEZEMBER

Montag	16	51	23	52	30	1
Dienstag	17		24 Heiligabend		31 Silvester	
Mittwoch	18		25 1. Weihnachtstag			
Donnerstag	19		26 2. Weihnachtstag			
Freitag	20		27			
Samstag	21		28			
Sonntag	22 4. Advent / Winteranfang		29			

SO NUTZEN SIE IHREN HERD RICHTIG

GARVORGÄNGE

(in den Rezepten fett geschriebene Begriffe)

EINSTELLBEREICHE

	Induktions-/ Elektro-Kochstellen			Gas-Kochzonen		offene Kochstellenbrenner
	Schalter 3	Schalter 5	Schalter 12	Schalter 5	Schalter 12	Schalter
ankochen, aufkochen, blanchieren, erhitzen	3	9 ^{II}	12 ^{II}	9	12	große Flamme
abbrennen, anbraten, andünsten, auslassen, bräunen, fritrieren, karamellisieren, rösten	2½	6-8	9-11	6-8	9-11	große Flamme
backen, braten	2	5-7	8-10	5-7	8-10	mittlere
abschlagen	2	3-5	5-7	3-5	5-7	
Große Mengen: dämpfen, dünsten, mildünsten, fortkochen, garen, schmoren	1½	4-5	6-7	4-5	6-7	
dämpfen, dünsten, mildünsten, fortkochen, garen, schmoren	1	3-4	4-6	3-4	4-6	
einkochen, erwärmen, gar ziehen, quellen, schmelzen, stocken	½	1-2	1-3	1-2	1-3	
Nachwärme für diverse Garvorgänge	0	0	0	0	0	kleine Flamme

*Bei Nutzung der Ankochautomatik entfällt die Einstellung 9 bis 12 für „Ankochen“ bzw. „Erhitzen“

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Die oben stehende Tabelle gibt Einstellungsempfehlungen zu den Garvorgängen in den Rezepten. Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1-8. Bei abweichenden Einteilungen der Schaltelemente für die Kochstellen bzw. den Gasbackofen beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes. Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr die niedrige Einstellung im angegebenen Bereich aus. Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet. Die Beilagenempfehlungen sind nicht in den Rezeptzutaten enthalten. Bei den Zutaten sind für 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. Abkürzungen: 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), kcal (Kilokalorien), kJ (Kilojoule), F (Fett), KH (Kohlenhydrate), EW (Eiweiß)

Symbole: preiswert einfach
 gut vorbereiten Zubereitungszeit



PIETRAPERTOSA, KLEINE LUKANISCHE DOLOMITEN, ITALIEN

Friedlich erstrahlen die Lichter des Ortes Pietrapertosa, der sich idyllisch an den ca. 1.000 Meter hohen Felsen der „Piccoli Dolomiti“ („Kleine Dolomiten“) schmiegt. Die kleinen Lukanischen Dolomiten liegen in der Basilikata und sind die kleine Schwester der berühmten Dolomiten im Norden Italiens. Obwohl im Süden gelegen, ist Schneefall im Winter hier keine Seltenheit, und auch die Sommer sind eher windig und kühl. Vom Tourismus verhältnismäßig spät entdeckt, lassen sich hier für Individualreisende noch günstige Übernachtungsmöglichkeiten finden.

TEE – MIT UND OHNE ZEREMONIE

Im Winter tut eine Tasse dampfender Tee besonders gut! Als dessen Entdecker gelten die Chinesen, die im Laufe der Zeit eine eigene Teekultur mit hochangesehenen Teeameistern und Zeremonien entwickelten. Zhang Dafu, ein Teemeister aus der Qing-Dynastie, erkannte: „Die Qualität einer guten Tasse Tee hängt zu 20 % vom Tee selbst ab und zu 80 % vom verwendeten Wasser.“ Wie gut, dass dieser Rohstoff in Deutschland in hervorragender Qualität aus dem Hahn kommt, denn Trinkwasser unterliegt bei uns strengen Kontrollen. Es eignet sich optimal für die Zubereitung von Tees, da es Sauerstoff und Mineralien enthält, beides wichtig für guten Geschmack. Deshalb Teewasser nur einmal aufkochen, sonst verringert sich der Sauerstoffgehalt. Das Wasser nicht destillieren, denn dann fehlen die Mineralien und der Tee schmeckt fad. Bestes Aroma bekommt Tee mit weichem Trinkwasser, bei hartem Leitungswasser mindert ein Wasserfilter den Kalkgehalt. Lassen Sie sich Ihren Tee schmecken!

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

BEILAGEN, KLEINE GERICHTE

Gebackene Kürbisstücke, **Oktober 2**
Krabbensandwich, **Juni 2**
Kräuter-Camembert, **Mai 2**
Kratzede, **Februar 1**
Kunterbunte Frühstückspießchen, **August 1**
Low-Carb-Brötchen, **November 1**
Schnelle Geflügelterrine, **März 2**
Schnelle Quarkbrötchen, **August 1**
Tomaten-Carpaccio, **November 1**
Walnussbrot, **November 1**

AUFLÄUFE, GRATINS, TARTES

Haselnuss-Gemüse-Oliven-Tarte, **März 1**
Kartoffel-Auflauf mit Petersilienkruste, **August 2**
Porree-Käse-Tarte, **März 1**
Romanesco-Auflauf, **August 2**
Texanischer Mais-Auflauf, **August 2**
Thunfisch-Quiche mit Artischockenherzen, **März 1**
Wirsingauflauf im Glas, **Juni 2**

FISCHGERICHTE

Gebackener Rotbarsch mit Lebkuchen, **September 2**
Gebratener Seehecht mit Mangosoße, **September 2**
Hamburger Pannfisch, **Januar 2**
Kräuteromelett mit Lachs, **November 1**
Lachsrolle mit Spinat und Frischkäse, **Mai 1**
Satéspieße mit Chili-Tintenfisch, **September 2**
Sumach-Lachs
mit Gurken-Fenchel-Salat, **September 2**

FLAISCHGERICHTE

Badischer Sauerbraten, **Februar 1**
Burger „Amigo“, **September 1**
French Cheeseburger, **September 1**
Hähnchenbrust mit Champignonfarce, **März 2**
Kalbshaxe mit Honig, **April 1**

Lammshculter mit Wirsinggemüse, **April 1**
Poulardenbrust mit fruchtiger Beilage, **April 1**
Schinkenbraten, **Oktober 2**
Schnitzel in pikanter Weißweinsauce, **Oktober 1**
Spaghetti mit Hackfleischsoße, **August 1**
Weißweinhähnchen, **März 2**

GEMÜSEGERICHTE

Gemüse-Wraps, **Juni 2**
Stangenspargel mit Blitzhollandaise, **Mai 1**

GETRÄNKE

Greenland, **Mai 2**

SALATE

Bunter Brokkolisalat, **Juni 1**
Bunter Salat im Glas, **Juni 2**
Grüner Spargelsalat, **Mai 2**
Krautfleckerlsalat, **Oktober 2**
Möhren-Sellerie-Salat, **Juni 1**
Scharfer Avocado-Salat, **Januar 1**
Slata Tunisia, **Januar 2**
Spargel-Brot-Salat, **Juni 1**
Zitronige Fenchelrohkost, **Juni 1**

SOSSEN, DIPS

Avocado-Remoulade, **Januar 1**
Möhren-Ingwer-Aufstrich, **November 1**

SUPPEN, SUPPENEINLAGEN, EINTÖPFE

Blaubeersuppe, **Juli 2**
Currycremesuppe
mit Trockenfrüchten, **November 2**
Gebrannte Mehlsuppe, **Februar 1**
Melonengazpacho, **Juli 2**
Pflaumen-Kaltschale, **Juli 2**
Porree-Kartoffel-Suppe, **Juli 2**

Saltkjöt og baunir
(Erbsensuppe mit Pökelfleisch), **Januar 2**
Sauerampfersuppe, **Mai 1**
Terlaner Weinsuppe, **Oktober 1**
Thai-Suppe, **März 2**

SÜSSSPEISEN, DESSERTS, KONFITÜREN

Avocado-Dessert, **Januar 1**
Avocado-Orangen-Carpaccio, **Januar 1**
Beschripste Birnen, **Oktober 2**
Frozen Erdbeerjoghurt mit Krokant, **Juli 1**
Kaffeeccreme mit Kirschkompott, **Juli 1**
Knusprige Apfelspeise, **August 1**
Naschkatzen-Burger, **September 1**
Ofenschlupfer, **Februar 1**
Pannacotta, **Mai 1**
Rotweinpfeffel in Tonkabohnensoße, **Oktober 1**
Zitronenccreme mit Himbeerpüree, **Juli 1**

TORTEN, KUCHEN, GEBÄCK

Ali-Baba-Nüsse, **Dezember 1**
Annas Stollen, **Dezember 1**
Aprikosentrüffel, **November 2**
Bläber-Ostekage (Heidelbeer-Käsetorte), **Januar 2**
Früchte-Nuss-Brot, **November 2**
Gefüllte Quark-Möhren-Schnecken, **April 2**
Mallorquinischer Mandelkuchen, **Juli 1**
Marzipandatteln, **November 2**
Mini-Scones, **April 2**
Osterkranz mit Haselnussfüllung, **April 2**
Schweizer Zitronenbrezeln, **Dezember 1**
Torta Caprese, **Februar 2**
Waldmeister-Torte, **Mai 2**
Zuger Kirschtorte, **Februar 2**

IMPRESSUM

Herausgeber: trurnit Zeit & Bild GmbH, Häusserstraße 36, 69115 Heidelberg, T +49 6221 9013-0, F +49 6221 9013-41, zeit-bild@trurnit.de, www.trurnit.de, Projektleitung: Sabine Noé · Dieser Kalender entstand unter der Mitarbeit von Marliese Agostin-Schneider, Bärbel Heikhaus, Emma Klingler, Christine Krebs, Sabine Pauschert-Müller · Redaktion: Sabine Noé (trurnit Zeit & Bild GmbH); Heiko Küffner, Thomas Spies (trurnit München) · Gestaltung: trurnit Publishers GmbH, Ottobrunn · Druck: te Neues Druckereigesellschaft mbH + Co KG, Kempen