



BROT BACKEN
Die besten
Rezepte für
zu Hause



KOCHEN MIT KÄSE
So würzig
und kreativ



GENIAL EINFACH
Hähnchen-
Kartoffel-Topf

Extra ZUM RAUSNEHMEN
16 SEITEN SPAR-REZEPTE



PREISWERTE GERICHTE,
die schmecken und
glücklich machen



SUPERFOOD-KUCHEN
Backen mit Granatapfel & Co.



LEICHT & LECKER

ASIA-KÜCHE
Von Rind-
fleisch-Wok
bis Thai-
Suppe





Gefördert durch:
 Bundesministerium
 für Wirtschaft
 und Energie
 aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Kostenübernahme durch Pflegekasse!

Nehmen Sie viele Medikamente?

**maja sana® unterstützt Pflegebedürftige
zu Hause und entlastet Angehörige!**

Selbstbestimmt lange zu Hause leben können – wer wünscht sich das nicht? Doch mit der täglichen Medikamenteneinnahme sind viele Pflegebedürftige überfordert bzw. Angehörige machen sich Sorgen. Geht es Ihnen auch so? Mit dem **digitalen Medikamenten-Spender** von maja sana®, gibt es nun eine intelligente Lösung zur Unterstützung bei der Tabletteneinnahme. Denn damit ist sichergestellt, dass Sie das richtige Medikament zur richtigen Zeit einnehmen. Jeden Tag.

Eine Kostenübernahme durch die Kranken- bzw. Pflegekasse kann für Anwender **ab Pflegegrad 1**, die mehr als fünf Medikamente pro Tag einnehmen müssen, beantragt werden. Dann ist der intelligente automatische Medikamenten-Spender für zu Hause (siehe auch Info-Spalte r.) eine **Kassenleistung**. Das bedeutet für Sie, dass Ihr digitaler Helfer nicht nur eine echte Unterstützung bei der regelmäßigen und sicheren Medikamenteneinnahme im Alltag ist. Er ist auch **garantiert kostenfrei**.

Jetzt maja sana® beantragen

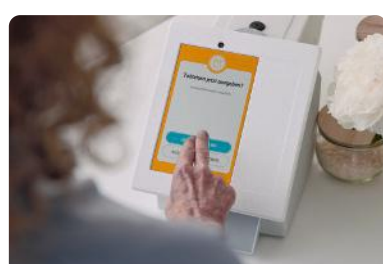
- Eine Kostenübernahme ist **ab Pflegegrad 1** möglich.
- Unser maja sana® Team regelt alles für Sie: von der Antragserstellung bis zur Einreichung und Korrespondenz mit der Pflegekasse – alles **garantiert kostenfrei**.

So einfach geht es!

Die Apotheke lässt Ihre Medikamente voll automatisiert und fehlerfrei in einzelne Einnametütchen verpacken und schickt sie bei Bedarf alle ein bis zwei Wochen zu Ihnen nach Hause.



Sie können die Tütchen ganz unkompliziert selbst in den Tabletten-Spender einsetzen.



Ein akustisches und optisches Signal erinnert Sie an die Einnahme. Sollten Sie das mal vergessen, geht automatisch eine Information z.B. an Angehörige.



Das Gerät gibt Ihnen stets die richtigen Medikamente zur richtigen Zeit aus. Das verhindert belastende Medikationsfehler.

Telefonische Beratung:
06157 9823044
 Unser Team in Pfungstadt ist gerne von **Mo.- Fr.**
zwischen 8-17 Uhr für Sie da. (Festnetztarif)
 Mehr Infos unter: **www.majasana.de**

Kochvergnügen

- 6 Titelthema One-Pot-Hits**
Schnell gemacht und so lecker

- 16 Käseküche** Würzige Käse-Hits gegen Kälte: von Gnocchi-Gratin bis Schweizer Fondue-Suppe

- 22 Fernöstliches** Eine spannende Entdeckungsreise durch die Vielfalt asiatischer Aromen

- 30 Aktuell** Bunte Linsen bringen Farbe in die Winterküche

- 78 Getränke** Sechs feine Drinks im Glas – zum Genießen & Wärmen

- 80 Gastgeber des Monats**
Verleger Dr. Huber Burda lädt mit Herz und Stil zu Tisch

Unterwegs

- 51 Oslo** Auf in Norwegens Hauptstadt, die mit Natur, Kultur und Foodtrends begeistert



32
Linsen-Hähnchen-Ragout

Backspaß & Desserts

- 58 Brot-Genuss** Knusperspaß mit ofenfrischem, selbst gebackenem Brot & Brötchen

- 64 Backen mit Superfood**
Ob mit Chiasamen, Kurkuma oder Matcha – diese Kuchen & Muffins sind jetzt Trend

- 70 Orient-Desserts** Die verführen mit Gewürzen aus 1001 Nacht

- 76 Schritt für Schritt**
Spritziger Limettengeschmack & feine Creme: Der Key Lime Pie bringt Sonne ins Haus

Aktuelles

- 4 Panorama** Trends und Infos aus der Genusswelt

- 34 Küchenpraxis** Tipps und Tricks, z. B. so gelingt Roastbeef

- 56 Gesund leben** Wie Vollkornmehle gegenüber raffinierten Mehlen punkten

16 Seiten Extra

- 35 Preiswert kochen** Leckerer für weniger als 4 € pro Person

Außerdem

- 82 Rätsel und Impressum**

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



LIEBE LESERIN,

LIEBER LESER

Willkommen!

Den Winter liebt man – oder eben nicht. Ich zähle mich zur zweiten Gruppe, mache aber das Beste daraus: Ich genieße die gemütlichen Seiten, am liebsten mit einem heißen Getränk in der Hand, eingekuschelt vor dem Kamin oder Ofen. Mein Favorit? Die unwiderstehliche Hot Chocolate mit Salted Caramel (S. 78).

Ein weiteres Highlight für mich: Der Duft von frisch gebackenem Brot, der die ganze Küche erfüllt (ab S. 58). Gerade an grauen Wintertagen perfekt, um die Stimmung zu heben. Und wenn mich doch der Winterblues einholt, sind die Seelentröster-Rezepte mit Käse ab S. 16 meine Geheimwaffe – zum Dahinschmelzen. Wer dagegen ständig jongliert zwischen Arbeit, Haushalt und „Was koche ich heute schon wieder?“, für den sind unsere One-Pot-Gerichte ab S. 6 wie gemacht: Schnell, einfach, wenig Abwasch!

Viel Freude beim Kochen und Backen – ob Winterfan oder nicht!
Herzlichst

Meike Seefeld

Meike Seefeld, Redakteurin



74
Basbousa
– Grießkuchen

51 Prachtige Architektur in der Karl-Johans-Str. in der Osloer Innenstadt



79 Apfelpunsch mit Zimt



DER LANGSTIELIGE BROKKOLI



Haben Sie schon mal Broccolini gesehen? Das grüne Gemüse ist eine Kreuzung zwischen Brokkoli und Kai-Lan, einer chinesischen Blattgemüseart, die optisch an Mangold erinnert. Die langen Stiele und blütenähnlichen Enden haben hat eine kürzere Garzeit als normaler

Brokkoli. Broccolini schmeckt leicht nussig und nach grünem Spargel. Ein Rezept damit gibt es auf S. 26.

SPRUCH DES MONATS

„Mein Arzt hat mir gesagt, dass ich keine privaten Abendessen mehr für vier Personen veranstalten darf, es sei denn, es sind noch drei weitere Personen anwesend.“

Orson Welles, amerikanischer Filmregisseur (1915–1985)

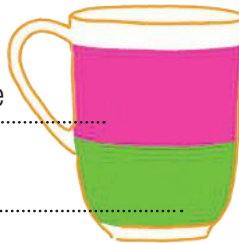
Mit Spaß ins neue Jahr!

Das macht Freude: Im Schnee spazieren gehen, Schneemannbauen oder rodeln – und sich dann mit wunderbar heißem Tee wärmen. Besonders beliebt bei uns sind Kräuter- und Früchtetees, geht es um eine bestimmte Sorte, liegt Pfefferminze vorn. Insgesamt wurden in 2023 in Deutschland 68,2 Liter Tee pro Kopf getrunken, in Tassen: jede Minute über 34 000 Tassen Schwarz- und Grüntee und über 56.000 Tassen Kräuter- und Früchtetee. Wer jetzt Lust auf ein warmes Getränk hat, ab Seite 78 gibt es Heißes mit und ohne Alkohol.

Pro-Kopf-Verbrauch Deutschland 2023

40,5 Liter
Kräuter- & Früchtetee

27,7 Liter
Schwarz- & Grüntee



Quelle: teeverband.de



Oliven-Pinguine

Für 4 Stück: Aus **8 großen, entsteinten Oliven** längs einen Streifen ausschneiden. **50 g Frischkäse** mit **etwas Zitronensaft** verrühren. Masse in die Öffnung der Oliven spritzen, es soll ein weißer Streifen entstehen. **1 geschälte Möhre** in Scheiben schneiden, daraus für die Schnäbel je ein kleines Dreieck ausschneiden, Rest für die Füße verwenden. **½ weißen, geschälten Rettich** in 8 Scheiben schneiden. „Schnäbel“ in **8 kleine Oliven** stecken. Oliven mit Holzspießchen zusammengesteckt auf einen Sockel aus Rettich & Karotte stecken. Mit **Pfefferbeeren, Petersilie** garnieren.

AUF ZUR TORTENMESSE!

Am 22./23. März dreht sich in Dortmund wieder alles um das Backen & Verzieren von Torten. Auf der beliebten Messe „Cake & Bake“ können Besucher z. B. in Workshops die Airbrush-technik an Torten ausprobieren und sich über Trends in der Backwelt informieren. Mit auf der Messe sind die Teilnehmenden der aktuellen Staffel von „Das große Backen“ auf Sat.1 und Bettina „Betty“ Schliephake-Burchardt, bekannt als Jury-Mitglied der TV-Show „Das große Backen. Infos unter www.cakeandbakemesse.de



CAKE & BAKE



EIN PAAR TROPFEN, FÜR VIEL GESCHMACK

Pasta, Currys, Hack, Geflügel & Co. natürlich verfeinern? Die Tomami-Würzessenzen sind aus eingekochten Tomaten plus einzigartigen Mischungen aus Kräutern und Gewürzen – alles ohne weitere Zusätze.

Schon 1–2 TL Essenz reichen zum Aromatisieren. Für die Basis (240 ml) werden 4 kg Tomaten verarbeitet. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. Z. B. Sorte „Toscana“ mit Knoblauch, Oregano, Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin für mediterrane Würze. 90-ml-Flasche ca. 17,50 €. www.tomami.eu

BUCHTIPP DER REDAKTION



„Orangen“

Ob Süß-, Bitter- oder Blutorange: Jamie Schlier zeigt in ihrem Buch „Orangen“ wie sie mit der exotischen Frucht Salate, herzhaft Hauptgerichte und Süßes verfeinern. Plus Infos zu Sorten, deren Verwendung und besonderen Aromen. Das erste Orangen-Kochbuch auf dem deutschen Markt. 200 Seiten, 28 Euro, [ars vivendi](http://arsvivendi.com).

TikTok-Star: Feta-Fried-Eggs

Ob zum Frühstück, mittags oder als Filmabend-Snack: Knusprige Feta-Spiegeleier (Feta-Fried-Eggs) sind auf TikTok ein Hit. Hauptzutaten sind Feta & Ei: Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Feta ringförmig darüber bröckeln, kurz brutzeln lassen. In die Ringmitte ein Spiegelei aufschlagen, nach Wunsch würzen, knusprig braten. Zum Essen auf einen Wrap mit zerdrückter Avocado und tomatigem Hummus (gibt es z. B. von Al Amier) geben.



WINTER-HIT: ROTE LINSEN

Die Hülsenfrüchte bringen Farbe und tolle Abwechslung in die Küche. Sie schmecken mild, fast ein wenig süßlich. Geschälte rote Linsen kochen schnell zu Brei, deshalb für sämige Eintöpfe, Puffer oder Knödel verwenden. Durch das Schälen behalten sie ihr hochwertiges Eiweiß, schwer verdauliche Bestandteile entfallen. Rote Linsen aus dem Asienladen sind meist etwas bissfester und halten die Form nach dem Kochen besser. Mehr zu Linsen und tolle Rezepte dazu ab Seite 30.



TIPP

Ein Klecks Kräutercreme als Topping verleiht Frische: 100 g Crème fraîche mit 1 EL gehackten Kräutern verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen.

TITEL-REZEPT



One-Pot-Hits

ALLES AUS EINEM TOPF

Hier köcheln alle Zutaten zusammen – das ist herrlich unkompliziert und perfekt, wenn es schnell gehen soll. Raffinierte Topf-Gerichte mit Nudeln, Hähnchen, Reis oder Kartoffeln, die allen schmecken



Hähnchen-Kartoffel-Topf

Mit Bacon – so herzhaft kocht der Winter!

Für 4 Portionen: • 4 kleine Hähnchenbrustfilets (à ca. 130 g) • 100 g Frühstücksspeck in Scheiben (Bacon) • 200 g Schalotten
• 600 g kleine Kartoffeln
• 2 Möhren (200 g) • 1–2 EL Butterschmalz
• Salz • Pfeffer • 3–4 Thymianzweige
• Saft von ½ Zitrone • 300 ml Geflügelbrühe
• 1–2 TL Senf • 150 g Crème fraîche

1 Die Hähnchenfilets trocken tupfen und jedes Filet quer in 3 Stücke schneiden. Jedes Stück mit Speck fest umwickeln. Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Kartoffeln gründlich waschen oder schälen, längs in Spalten schneiden. Möhren schälen, schräg in große Stücke schneiden. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 In einem ofenfesten weiten Topf Butterschmalz erhitzen. Hähnchen rundum anbraten. Schalottenspalten dazugeben, kurz mitrösten. Kartoffeln und Möhren zugeben und unterheben, dabei die Hähnchenstücke etwas auf das Gemüse setzen. Alles salzen und pfeffern. Thymianzweige dazugeben. Zitronensaft, Brühe, Senf und Crème fraîche verrühren und angießen. Alles im Ofen ohne Deckel ca. 45 Min. schmoren.

3 Hähnchen-Kartoffel-Topf nochmals würzen. Nach Belieben mit Kräuter-Dip (siehe Tipp links) servieren.

Zubereitung: ca. 65 Min.

Pro Portion: ca. 470 kcal,
18 g F, 33 g KH, 41 g E

TIPP: Noch Reis oder Nudeln vom Vortag übrig? Dann auf die Kartoffeln verzichten und die jeweilige Zutat 10 Minuten vor Ende der Garzeit in das One-Pot-Gericht rühren.



Stilvoll servieren

Das Tolle an der One-Pot-Küche? Man braucht zum Kochen nur einen Topf oder eine große Pfanne. Das Kochgeschirr sollte die Hitze gleichmäßig übertragen und gut speichern – das spart Energie. Besonders geeignet sind Gusseisentöpfe, da sie das Essen lange warm halten. Außerdem sehen sie so schön aus, dass man gerne direkt im Topf serviert (erhältlich z. B. von Staub oder Le Creuset).

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

Gyros-Feta-Topf Toll: die Nudeln in Reisform

Für 4 Portionen: • 500 g Hähnchenbrustfilet
• 2–3 TL Gyrosgewürz • 3 EL Olivenöl • 2 rote
Zwiebeln • 2 rote Spitzpaprika • 1 kleine Zucchini
• Salz • Pfeffer • 400 g Kritharaki (griechische
reiskornförmige Nudeln, ersatzweise kleine
Nudeln) • 400 g passierte Tomaten
• ca. 800 ml Fleischbrühe • Zucker • 80 g Feta
• nach Belieben frischer Oregano zum Garnieren

1 Das Hähnchenfilet trocken tupfen und
in Streifen schneiden. Mit Gyrosgewürz
und 2 EL Öl mischen. Zwiebeln abziehen,
in Spalten schneiden. Paprika halbieren,
entkernen, waschen, in Würfel schneiden.
Zucchini waschen, putzen, längs halbieren
und in Scheiben schneiden.

2 Die Hähnchenfiletstreifen in einem
großen weiten Topf portionsweise
rundum 2–3 Minuten anbraten. 1 EL Öl
zugeben. Zwiebeln, Paprika und Zucchini-
scheiben zugeben, 2 Min. mitrösten,
salzen und pfeffern.

3 Nudeln, Tomaten und Brühe einrühren
und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und
Zucker würzen. 15 Min. bei kleiner Hitze
köcheln lassen. Dabei öfter umrühren und
evtl. noch Flüssigkeit zugießen. Käse
würfeln, auf dem Nudel-Topf verteilen.
4 Min. ruhen lassen, mit Oregano servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 535 kcal,
18 g F, 42 g KH, 48 g E

Rezeptaufwand:

★ geht leicht

★★ für Geübte

★★★ anspruchsvoll



TIPP

Bei größeren Brokkoli-köpfen dicken Stiel schälen, würfeln, mitgaren. Schmeckt nach jungem Kohlrabi und verringert Lebensmittel-abfälle.

Brokkoli-Pasta mit Pute Alles schmort zusammen in der Sauce

Für 4 Portionen:

- 1 Kopf Brokkoli • 1 Zwiebel nach Belieben
- 2 Knoblauchzehen • 30 g Kapern (Glas)
- 500 g Putenbrustfilet
- 1-2 EL Öl zum Braten • Salz • Pfeffer
- 500 g kurze Nudeln (z. B. Spirelli)
- 1,2-1,5 l Fleischbrühe • 100 g Schlagsahne
- 50 g geriebener Parmesan • ½ Bund Petersilie
- 2-3 EL Röstzwiebeln zum Garnieren
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen. Zwiebel und evtl. den Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Kapern abgießen. Putenbrust trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Kapern darin andünsten. Putenbrust dazugeben und anbraten, salzen und pfeffern. Nudeln, Brokkoli und 1,2 l Brühe angießen und aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und evtl. übrige Brühe einrühren (siehe

Tipp S. 15). Sahne einrühren und die Puten-Pasta weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Petersilie fein hacken. Mit Röstzwiebeln und Zitronenschale mischen. Nudeln auf Teller verteilen, mit Röstzwiebel-Topping garniert anrichten.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 875 kcal, 24 g F, 107 g KH, 60 g E

Indischer Blumenkohlreis Ein Hauch Exotik, wenn's fröstelt

Für 4 Portionen: • 1 Kopf Blumenkohl (600 g)
• 1 kleine Aubergine (200 g) • 1 Zwiebel
• 1–2 Knoblauchzehen • 1 walnussgroßes Stück
Ingwer • 2 EL Öl zum Braten • Currypulver
• Salz • Pfeffer • 200 g Langkornreis
• 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 265 g)
• 600 ml Gemüsebrühe • 400 ml Kokosmilch
• 1–2 EL geh. Minze • 200 g Vollmilchjoghurt
• 1–2 EL heller oder schwarzer Sesam

1 Blumenkohl waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. Aubergine waschen, putzen, längs vierteln, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln bzw. hacken. Ingwer schälen und hacken.

2 Öl in großem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer darin andünsten. 1 EL Currypulver und Reis zugeben, kurz mit anbraten. Kichererbsen abbrausen, abtropfen lassen und mit dem vorbereiteten Gemüse einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 500 ml Brühe und Kokosmilch angießen. Aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Min. unter gelegentlichem Rühren zugedeckt garen. Evtl. übrige Brühe einrühren.

3 Minze mit Joghurt verrühren und Salz, Pfeffer würzen. Reistopf mit Minzjoghurt und Sesam bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 465 kcal,
15 g F, 63 g KH, 15 g E

TIPP

Currypulver immer in etwas Fett anschwitzen. Sein Aroma, aber auch die gelbe Farbe, werden viel intensiver, das Essen leuchtet kräftig.



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