

## SOUVLAKI-SPIESSE

## Für 4 Portionen:

- 700 g Schweinerücken
- 5 EL Olivenöl • 5 EL Zitronensaft • 2 Knoblauchzehen • je 1 TL getrockneter Thymian & Oregano
- 1 TL Paprikapulver • Pfeffer
- 1 rote Paprika • 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln • 250 g Kirschtomaten • Salz

1. Fleisch abtupfen, würfeln. Öl und Zitronensaft verrühren. Knoblauch abziehen, dazupressen. Kräuter, ½ TL Paprikapulver und Pfeffer zugeben. Verrühren. Fleisch darin wenden. Zugedeckt 4 Std. kühlen.
2. Fleisch ca. 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühl-

schränk nehmen. Paprika abbrausen, putzen und in Stücke schneiden. Zucchini abbrausen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Tomaten abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

3. Gemüse und Fleisch abwechselnd auf Metallspieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Paprika würzen. Portionsweise 10–15 Min. rundum auf einer geölten Grillschale grillen. Evtl. mit Bio-Zitronenspalten, Kräutern und Zaziki anrichten.

**Zubereitung: ca. 50 Min.**  
**Pro Portion: ca. 310 kcal,**  
**14 g F, 8 g KH, 39 g E**

## MOUSSAKA-AUFLAUF

## Für 4 Portionen:

- 3 Auberginen • 4 EL Öl
- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 500 g Hack • 400 g stückige Tomaten • 200 ml Weißwein • Salz • Pfeffer
- 2 TL gehackter Thymian
- 3 EL Butter • 2 EL Mehl
- 400 ml Milch • 80 g geriebener Grana Padano
- 1 Ei • 2 EL Semmelbrösel
- 400 g vorgegarte, gepellte Kartoffeln

1. Auberginen waschen, putzen, in Scheiben schneiden. In 3 EL Öl 5 Min. braten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln und 2 Min. in 1 EL Öl dünsten. Hack zu-

geben. Ca. 5 Min. krümelig braten. Tomaten, Wein, Salz, Pfeffer und Thymian zugeben.

2. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter mit Mehl etwa 3 Min. anschwitzen. Milch einrühren 4–5 Min. köcheln. 40 g Käse und 1 Ei unterrühren. Würzen. Brösel unter den Hack-Mix mischen.

3. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit Auberginen, Hack und Soße in eine Auflaufform einschichten. Restlichen Käse aufstreuen. Ca. 45 Min. backen. Evtl. garnieren.

**Zubereitung: ca. 1 ¼ Std.**  
**Pro Portion: ca. 660 kcal,**  
**41 g F, 38 g KH, 34 g E**

## MELONENSALAT MIT PUTE

## Für 2 Portionen:

- ½ rote Chili • 1 TL gehackter Rosmarin • 4 EL Olivenöl • 300 g Putenschnitzel • 1 EL Pinienkerne
- 80 g grüner Salat • 60 g Schafskäse • 1 EL Zitronensaft • 1 EL Apfelessig
- Salz • Pfeffer
- 300 g Wassermelone

1. Chili abbrausen, putzen und hacken. Mit Rosmarin und 2 EL Öl verrühren. Fleisch abtupfen, in Würfel schneiden, auf Spieße stecken und mit Marinade bestreichen. Spieße etwa 2 Std. zugedeckt kalt stellen.
2. Pinienkerne 2–3 Min. in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Herausnehmen und auf einem Teller kurz abkühlen lassen.

3. Salat abbrausen, abtropfen lassen, putzen und in kleine Stücke zerzupfen. Schafskäse zerbröckeln. Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren. 2 EL Öl unterrühren. Melonenfruchtfleisch würfeln und unterheben.

4. Putenspieße 6–8 Min. auf dem heißen Grill unter Wenden grillen, dabei öfter mit Marinade bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

**Zubereitung: ca. 1 Std.**  
**Pro Portion: ca. 470 kcal,**  
**28 g F, 14 g KH, 41 g E**

## FRITTIERTE KRÄUTER-TOMATEN

## Für 4 Portionen:

- 150 g Mehl • 200 ml Weißwein • je 1 TL gehackte Oregano- & Petersilienblätter
- Salz • Pfeffer • 2 große Tomaten • 350 g bunte Kirschtomaten • 1 Knoblauchzehe • ¼ Salatgurke
- 250 g griechischer Sahnejoghurt • ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel • 1 TL Zitronensaft • 2 Eiweiß
- 1 l Öl zum Frittieren

1. Mehl, Wein und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Min. quellen lassen.
2. Tomaten abbrausen und trocken tupfen. Große Tomaten in Stücke schneiden, kleine

Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen, hacken. Gurke schälen, reiben. Mit Salz bestreut 10 Min. ziehen lassen, dann ausdrücken. Mit Joghurt, Knoblauch, Kümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Unter den Teig heben. Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. Tomaten in den Teig tauchen und portionsweise 1–2 Min. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen. Tomaten mit Zaziki und evtl. Zitronenspalten sowie Minze anrichten.

**Zubereitung: ca. 50 Min.**  
**Pro Portion: ca. 410 kcal,**  
**27 g F, 32 g KH, 9 g E**

## PFANNEN-GYROS

## Für 2 Portionen:

- 380 g Schweineschnitzel
- 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 3 EL Olivenöl
- ½ TL Curry • ½ TL Paprika
- Salz • Pfeffer
- 1 TL Gyrosgewürz
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 2 Zweige glatte Petersilie

1. Fleisch abtupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen. Zwiebel in Ringe oder Spalten schneiden, Knoblauch in feine Würfel. Knoblauch, Zwiebel, Olivenöl, Curry, Paprika, Salz, Pfeffer und Gyrosgewürz mischen. Mit Fleisch gemischt 1 Std. zugedeckt kalt stellen.

2. Lauchzwiebeln abbrausen, abtropfen, putzen und in Ringe schneiden. Die Ringe unter die Fleischmischung rühren. Eine große, beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Fleischmischung 8–10 Min. darin unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Blättchen von den Zweigen abzupfen und grob hacken. Pfannen-Gyros evtl. in Pfännchen anrichten. Dazu passen Pommes frites oder Tomatenreis.

**Zubereitung: ca. 40 Min.**  
**Pro Portion: ca. 480 kcal,**  
**32 g F, 7 g KH, 42 g E**

## HÄHNCHENSPIESSE MIT GEMÜSE

## Für 4 Portionen:

- 800 g Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen • 4 EL Zitronensaft • 1 TL Honig
- 4 EL Öl • 1 Aubergine
- 1 rote Paprika • 1 Dose Kichererbsen (425 ml) • 50 g dunkle Oliven • Salz • Pfeffer
- 100 g Feta • 4 Zweige Petersilie • 150 g Joghurt

1. Fleisch abtupfen, in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, hacken. Mit 3 EL Zitronensaft, Honig, 2 EL Öl und Fleisch mischen. Kalt stellen.
2. Aubergine abbrausen, putzen, in Streifen schneiden. Paprika abbrausen, putzen und würfeln. Kichererbsen ab-

brausen und abtropfen. Aubergine 7–9 Min. in einer Grillpfanne in 2 EL Öl braten. Paprika, Kichererbsen und Oliven 2 Min. mitbraten. Würzen. Alles herausnehmen.

3. Feta zerbröckeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Joghurt, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch aufspießen. Im Bratfett der Grillpfanne ca. 8 Min. braten. Mit Gemüse-Mix, Feta, Petersilie und Joghurt anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

**Zubereitung: ca. 50 Min.**  
**Pro Portion: ca. 540 kcal,**  
**27 g F, 18 g KH, 57 g E**

KÜCHEN  
Tipps

## Feine Pastinaken

Das Gemüse abbrausen, wie Möhren schälen und putzen. Die Pastinaken dann in Scheiben, Würfel oder Stifte schneiden und in etwas Wasser dünsten oder in Öl braten. Für Rohkostsalat kann man sie auch grob raspeln.

## Avocado-Snack

Die einfachste Art, eine Avocado zu essen, ist, die halbierten Früchte mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer zu würzen und auszulöffeln. Kochen sollte man Avocados nicht, denn dabei können sie bitter



werden. Allerdings lassen sie sich vor dem Anrichten unter warme Gerichte heben, kurz frittieren oder überbacken (z. B. mit Ei, Räucherlachs und Zwiebeln).

## Rührkuchen lagern

Den fluffigen Kuchen bewahrt man am besten bei Zimmertemperatur unter einer Abdeckhaube oder in einem luftdichten Behälter auf. Ist der Kuchen angeschnitten, verliert er schnell Feuchtigkeit und wird trocken. Zum Lagern den Kastenkuchen



einfach in der Mitte einmal durchschneiden und die Stücke von innen abschneiden. Anschließend die beiden Enden wieder dicht zusammenschieben. Wird Rührkuchen rundum mit einer Schicht Kuvertüre überzogen, hält er sich länger frisch und bleibt saftig.





1



2



3



6



5



4

# Geniale Helfer für die Küche

Mit den richtigen Utensilien geht das Verarbeiten von Obst und Gemüse ganz leicht von der Hand

**R**eichlich Obst und Gemüse sind wichtig für eine gesunde Ernährung. Folgende praktische Hilfsmittel erleichtern die Zubereitung:

## 1 GEMÜSE-BLATTSCHNEIDER

Hier werden z. B. passend vorbereitete Äpfel, Zucchini oder Kartoffeln ins Gerät geklemmt und durch Drehbewegungen in hauchdünne Blätter gehobelt. Das fein geschnittene Gemüse ist perfekt für Low-Carb-Lasagne, Gratins oder Chips.

## 2 MULTISCHÄLER

Der Helfer mit der ergonomischen Halterung ist für Rechts- und Linkshänder geeignet und zum Schälen von Möhren oder Spargel ideal. Man kann damit auch Gemüsstreifen hobeln.

## 3 KUGELAUSSTECHER

Der Ausstecher mit Zackenrand ist prima zum Formen von Lebensmitteln wie Obst, Gemüse oder kalter Butter und toll zum Aushöhlen z.B. von Tomaten oder Kohlrabi.

## 4 KÜRBIS-SCHÄLER

Er ist perfekt zum schnellen, sicheren Schälen von Kürbissen mit dünner oder dicker Schale geeignet. Mit dem Regler an der linken Seite der Edelstahlklinge lässt sich die Schälentiefe je nach Bedarf verstellen.

## 5 SPIRALSCHNEIDER

Das Gerät mit Kurbel und Auffangbehälter kann mit wenig Kraftaufwand 4 verschiedene Spiral-Schnittbreiten aus Rote Bete, Kartoffeln, Kohlrabi, Zucchini und Co. zaubern.

## 6 ZITRUS-ZESTENREISSER

Am Küchenwerkzeug mit dem handlichen Griff befinden sich scharfkantige Zacken, mit denen sich Zitruschalen leicht abziehen lassen. Darunter ist ein Schälmesser für Schalenstreifen und -locken.

# Neue PRODUKTE

## Hagebuttenaufstrich

Mit ca. 60 Prozent Fruchtanteil: Der samtweiche Bio-Aufstrich „Fruchtheld Hagebutte“ ist nur mit Apfelmilch gesüßt und schmeckt auf Brot, Brötchen, in Torten, Mehlspeisen, Joghurt oder Eis. Sonnentor, 250 g ca. 5 €

## Edles Speiseöl

In der Hanföl-Flasche stecken ungeschälte, ungeröstete sowie kalt gepresste Bio-Speisehanfsamen aus Frankreich. Das Öl versorgt uns mit wertvollen Fettsäuren und viel Vitamin E. Keimling Naturkost, 250 ml ca. 15 €

## Flaschen-Abtropfhalter

Den multifunktionalen Abtropfhalter „drip.it plus“ aus Edelstahl hängt man über die Spüle, um darin Flaschen kopfüber trocknen zu lassen. Ca. 30 €, Bestellung unter [www.sannishoo.com](http://www.sannishoo.com)



## Gewinner aus Heft 35/22

### Schatzsuche Seite 2

Lösung: 9 (N)  
**12x 50 Euro für:** Werner van Rieth, 45357 Essen; Isolde Bertram, 38104 Braunschweig; Frank Buro, 31228 Peine; Ingrid Dreger, 31139 Hildesheim; Petra Faath, 65451 Kelsterbach; Wolfgang Gross, 91478 Markt Nordheim; Rainer Hofstetter, 80993 München; Corenlla Hüttenhain, 57258 Freudenberg; Konrad Krull, 28279 Bremen; Margarete Schneider, 57319 Bad Berleburg; Virginia Suello, 23554 Lübeck; Gerd Tiberi, 83730 Fischbachau

### Genial-Preisrätsel Seite 16

Lösung: WOHLGERUCH  
**100 Euro für:** Benjamin Link, 71032 Böblingen

### Promi-Rätsel Seite 28

Lösung: SCHULD  
**5x 100 Euro für:** Jac Deneer, 53757 Sankt Augustin; Christian-Friedrich Gronau, 82467 Garmisch-Partenkirchen; Dieter Hoffmann, 73650 Winterbach; Roswitha Kowalsky, 88471 Laupheim; Annemarie Weyherter, 73447 Oberkochen

### Glücks-Rätsel Seite 28

Lösung: URSPRUNG  
**10x 50 Euro für:** Rosemarie Herrmann, 26316 Varel; Anja Köhn, 76227 Karlsruhe; Inge Markus, 58809

Neuenrade; Wolfgang Melcher, 15806 Zossen; Jutta Mügge, 24975 Husby; Lisa Neumann, 32339 Espelkamp; Heidi Rau, 14943 Luckenwalde; Elli Schlichting, 21698 Bargstedt; Gregor Spyra, 76694 Forst; Rainer Wittig, 40589 Düsseldorf

### Rätsel-König Seite 30

Lösung: BETRACHTUNG  
**500 Euro für:** Angela Stephan, 24340 Eckernförde

### Blumen-Rätsel Seite 32

Lösung: AMARYLLIS  
**20x Blumenstrauß für:** Marina Altmann, 04564 Böhlen; Elke Bock, 29323 Wietze; Werner Bühl, 06217 Merseburg; Herbert Clasen, 47259 Duisburg; Willi Dahmann, 46147 Oberhausen; Norbert Diederich, 18225 Kühlungsborn; Irene Dieltl, 73098 Rechbergshausen; Sigrid Göhl, 44866 Bochum; Egon Garretts, 26506 Norden; Jutta Gimber, 74834 Elztal; Sabine Gotta, 63322 Rödermark; Herbert Gutowski, 56588 Waldbreitbach; J. Helbig, 99831 Amt Creuzburg; Dietmar Hollmann, 91074 Herzogenaurach; Petra Kost, 58636 Iserlohn; Helga Rapp, 72213 Altensteig; Albrecht Schlegel, 50999 Köln; Klaus-Dieter Tomczak, 44623 Herne; Heinz Vennekold, 37574 Einbeck; Detlef Wichmann, 16945 Meyenburg

### Partner-Rätsel Seite 34/35

Lösung: LUDWIG EICHRODT

**250 Euro für:** Herma Flanz, 19067 Leezen  
**6x 50 Euro für:** Irmgard Endress, 59174 Kamen; Katharina Jeurissen, 54597 Reuth; R.u.W. Kraus, 99334 Amt Wachsenburg; Ingrid Szameitat, 83373 Taching; Karin Völkel, 24966 Sörup; Fritz Winterer, 51469 Bergisch Gladbach

### Geistesblitz Seite 37

Lösung: FIRNENZEICHEN  
**10x 100 Euro für:** St. Ganzer, 35066 Frankenberg; E. Lachs, 25336 Elmshorn; I. Meyer, 23570 Lübeck; S. Müller, 10823 Berlin; H. Scholz, 01994 Drochow; Karin Schrader, 12681 Berlin; Maria Schütze, 58511 Lüdenscheid; Helmut Wagner, 56288 Kastellaun; O. Wick, 52477 Alsdorf; W. Ziegler, 74594 Kreßberg

### Rätsel-Dreikampf Seite 38/39

Lösung: AUGENFARBE  
**500 Euro für:** Manuel Rieck, 93092 Barbing  
**4x 50 Euro für:** Elvira Esdar, 49565 Bramsche; Guido Nielebock, 40764 Langenfeld; K. Semella, 86465 Heretsried; Ulf Worgull, 44625 Herne

### Produkte-Preisrätsel Seite 41

Lösung: SCHERBE  
**16x Pflege-Set für:** Brigitte Blaschkowski, 06679 Hohenmölsen; Ina Eberhardt, 99310 Arnstadt; Hilda Groth, 99891 Bad Tabarz; H. Jungbauer, 93087 Alteglofsheim; M. Konol, 69239 Neckarsteinach;

Karl Kornelx, 74532 Ilshofen; Helmut Lampe, 31675 Bückeburg; Jonas Lessau, 98693 Ilmenau; Christa Mach, 35066 Frankenberg; Marianne Makoschey, 16356 Werneuchen; Herta Mewis, 74906 Bad Rappenau; Monika Mundt, 09366 Stollberg; Ilona Müller, 38536 Meinersen; Ingrid Quittek, 30455 Hannover; Christine Ranalter, 81677 München; Inge Seez, 71640 Ludwigsburg

### Reise-Preisrätsel Seite 57

Lösung: GRENZE  
**Eine Woche Urlaub für zwei Personen in Schwerin für:** Horst Häring, 85567 Grafing

### Trickkiste Seite 59

Lösung: RIESENRAD  
**500 Euro für:** Helmut Ostermeier, 40880 Ratingen

### Doppeldecker Seite 63

Lösung: STICHWORT  
**3x 100 Euro für:** Renate Böhm, 25421 Pinneberg; Rudolf Gimber, 74834 Elztal; E. Neu, 53804 Much

### Kombi-Duo Seite 73

Lösung: FLUGGSELLSCHAFT  
**3x vier Eintrittskarten für den Europa-Park für:** Johanna Caferoglu, 69207 Sandhausen; Thorsten Lichtenau, 32049 Herford; Michael Steinmann, 69509 Mörlenbach

# Herzlichen Glückwunsch!