

So schmeckt

Ostfriesland

Besondere Rezepte aus der Redaktion

FEIGENSALAT

mit Schinken und
Knuspertopping



**Ausgewählte Rezepte
zum Nachkochen. Von
unserer Redaktion getestet.**

Mit über 50 ausgewählten Restaurant-Tests aus der Region!

OZ
Ostfriesen-Zeitung

Inhalte

So schmeckt Ostfriesland

Leichtes

Salate, Vorspeisen und mehr

- **Melonen-Salsa mit Chili**
Seite 4
- **Feigensalat mit Schinken und Knuspertopping**
Seite 5
- **Heiße Ofentomaten auf kaltem Joghurt**
Seite 6
- **Bohnensalat**
Seite 6
- **Schneller Auflauf mit Tomate und Aubergine**
Seite 7
- **Klassische Gemüsesuppe**
Seite 8
- **Herzhafte Käseplätzchen**
Seite 8
- **Ofen-Sommergemüse mit marokkanischer Chermoula**
Seite 9
- **Spargelsalat mit Pasta**
Seite 10
- **Pfirsich-Pfanne mit Burrata**
Seite 11

Herzhafte

Hauptgerichte mit Fisch, Fleisch und Gemüse

- **Garnelen mit Bohnen**
Seite 12
- **Bunter Fischtopf**
Seite 13
- **Maischolle mit Speckstipp**
Seite 14
- **Wirsingkohl mit Hackfleisch**
Seite 15
- **Gulaschtopf mit Paprika**
Seite 15
- **Vegetarisches Chili mit Schokolade**
Seite 16
- **Zwiebelschnitzel**
Seite 17
- **Klassische Kohlrouladen**
Seite 18
- **Gerösteter Kürbis mit Linsen**
Seite 19
- **Eintopf mit Porree und Wurzeln**
Seite 20

Süßes

Kuchen und Desserts

- **Die besten Pfannkuchen der Welt**
Seite 22
- **Lemon Posset**
Seite 23
- **Schnelle Birnen-Törtchen**
Seite 24
- **Schmandcreme mit Erdbeeren**
Seite 25
- **Köstliche Cookies mit Schokolade**
Seite 26
- **Neujahrskuchen in drei Varianten**
Seite 27
- **San Sebastian Cheesecake**
Seite 28
- **Heidelbeer-Biskuitrolle mit Kartoffeln**
Seite 29

Impressum

Seite 30



Dieses Rezept finden Sie auf Seite 19.



Dieses Rezept finden Sie auf Seite 24.

So schmeckt Ostfriesland

Über 50 Restaurants
für Sie getestet!

Jetzt die **inter-
aktive Karte** mit
Standorten öffnen!



OZ
Ostfriesen-Zeitung

Wir sind
Ostfriesland.

1. Kategorie

Leichtes

Knackige Salate, leckere Vorspeisen und leichte Gerichte für jeden Anlass:
Ideal für warme Tage, als Auftakt zum Menü oder wenn es einfach nicht zu schwer sein soll.

Melonen-Salsa mit Chili

Zutaten:

- 500 Gramm Wassermelone
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeno
- 1 Limette
- 1 Hähnchenbrust
- 1 Esslöffel Honig
- 6 Tortilla-Wraps

Wer die schärfsten der Scharfmacher mummelt, riskiert schon mal einen Kreislaufkollaps. Da wählen wir doch lieber die milde Jalapeño. Schließlich soll der Wrap-Verzehr nicht als Notfall enden.

Leer - Es brennt. Die Schmerzrezeptoren in Mund und Magen sind aktiviert. Starke Speichelbildung, starke Durchblutung und dann: starkes Schwitzen. Der Mensch reagiert mit einem Notprogramm auf zu scharfes Essen. Diese Warnung muss sein, denn für „das besondere Rezept“ braucht es heute einen Scharfmacher. Das ausgewählte Melonen-Salsa entpuppt sich nämlich als Tanz auf der Chilischote.

Für die Schärfe der Chili sorgt Capsaicin. Dass dieser Inhaltsstoff das Herz-Kreislaufsystem stärken soll, beruhigt ungemein. Im ersten Moment würde man ja eher vermuten, dass der Herzschlag aus

dem Takt geraten könnte, wenn man - den Mund - schockenbezogen - zu voll nimmt. Capsaicin wirkt zudem antibakteriell und kurbelt den Stoffwechsel an.

Die Schärfe der Chilis wird übrigens mit der Maßeinheit Scoville angegeben. Für das Melonen-Salsa fällt die Wahl auf die recht milde Sorte Jalapeno, die auf 2500 bis 5000 Scoville kommt. Schließlich soll unser Tanz auf der Chilischote nicht zum Head-Banging eines Brandstifters ausarten. Zum Vergleich: Reiner Cayenne-Pfeffer aus gemahlenen Chilis erreicht 30.000 Scoville und lässt den Atem stocken. Die schärfste Sorte „Carolina Reaper“ erreicht mehr als zwei Millionen Scoville. Der Verzehr kann schon mal zum Kreislaufkollaps führen.

Aber es sollen keine fiesen Szenarien entwickelt werden an dieser Stelle. Es geht ja nur um einen leckeren, gesunden, nährhaften und LEICHT BEKÖMMLICHEN Sommer-Snack. Also: Her mit der milden Jalapeño.

Chilischote, Melone, Paprika und Zwiebel fein würfeln und miteinander vermischen. Noch ein Tipp: Das Innenleben der Chili komplett entfernen, darin lodert der Großteil des Feuers. Und: Je kleiner

man die Stücke schneidet, desto mehr Schärfe wird an das Essen abgegeben.

Das Hühnerfleisch (Rinderfilet schmeckt auch) wird gegrillt oder gebraten, anschließend ebenfalls in Würfel geschnitten, mit Limetensaft und Honig vermischt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Für eine vegetarische Variante kann statt Hühnchen auch Fetakäse oder Halloumi genommen werden.

Alle Zutaten werden dann portionsweise auf die Tortilla-Teiglinge verteilt und anschließend gerollt. Empfehlenswert sind Servietten in Griffnähe. Wraps sind nämlich wie Hamburger: Ein Genuss ohne Kleckern ist einfach nicht möglich.

Am Ende bleibt eine Frage: Welche Musik passt zum Tanz auf der (milden) Chilischote?

Artikel

Uwe Prins, 5. August 2024, oz-online.de

Rezept

ChatGPT



Feigensalat mit Schinken und Knuspertopping

Zutaten:

- 4 Esslöffel flüssiger Honig
- 2 Esslöffel Dukkah
- 250 Gramm körniger Frischkäse
- 4 reife Feigen
- 50 Gramm Serrano- oder Pata-Negra-Schinken
- eventuell etwas Olivenöl



Feigen und Schinken stehen im Mittelpunkt dieses Rezeptes von Jamie Oliver, kombiniert mit Frischkäse und einem würzigen Knusper-Topping. Dazu ein Tipp, falls man am Krokant scheitert. Wie ich.

Ostfriesland - Ich liebe Feigen. Ich liebe Schinken. Und ich liebe schnelle Rezepte. Hier kommt eine tolle Kombination aus dem Kochbuch „5 Zutaten Mediterran“. Vorweg: Man braucht dafür Dukkah. In meinem Gewürzschrank war das nicht zu finden, ich habe es aber tatsächlich im Supermarkt entdeckt. Dukkah ist eine Mischung aus Kräutern, Nüssen und Gewürzen. Man kann das Gewürz vielseitig einsetzen und beispielsweise Hühnchen oder Ofengemüse damit zubereiten.

So macht man Dukkah-Karamell

Neben Feigen, Schinken, körnigem Frischkäse und Dukkah braucht man noch Honig. Mit dem geht es auch los: Der Honig wird in eine Pfanne geträufelt. Man lässt ihn bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten köcheln. Der Honig soll sich in goldbraunen Karamell verwandeln. Nicht rühren, nur hin und wieder die Pfanne schwenken. Nebenher ein Stück Backpapier auf einer Fläche von 15 mal 15 Zentimetern leicht einölen und diese Fläche mit Dukkah bestreuen. Den karamellisierten Honig vorsichtig darüberträufeln und abkühlen lassen. Sobald die Masse kalt und fest geworden ist, in Stücke brechen und im Mörser weiter zerkleinern.

Das hat bei mir, das muss ich zugeben, nicht so richtig funktioniert. Ich habe noch nie Karamell gemacht und war zu ungeduldig. Die Honigmasse wurde nicht richtig fest, sie blieb weich und ließ sich kaum vom Papier lösen. Falls Ihnen das auch passiert: Man kann das Malheur etwas vertuschen, wenn man das Backpapier samt Dukkah-Honig ins Eisfach legt. Sie wird dann fest und lässt sich vor dem Servieren verkleinern. Tipp aus dem Kochbuch zum Reinigen der Pfanne: Mit Wasser füllen, Deckel drauf und ein paar Minuten köcheln lassen.

Alternativen zum Honig-Karamell

Mit dem Knusper-Topping ist der komplizierte Teil des Re-

zeptes auch schon erledigt. Man verteilt den körnigen Frischkäse auf dem Teller, viertelt die frischen Feigen und setzt sie dekorativ auf den Frischkäse. Den Schinken ebenfalls hübsch dazu drapieren. Das Ganze mit dem Dukkah-Krokant bestreuen. Wer keine Lust aufs Karamellisieren hat, kann Dukkah und Honig auch so über das Gericht streuen. Schmeckt auch. Jamie Oliver nennt auch noch eine Alternative: Dukkah mit Sesamcrackern im Mörser zerkleinern und drüberstreuen. Mit einem kleinen Schuss Olivenöl kann man den Salat noch verfeinern.

Artikel

Carmen Leonhard, 12. März 2025, oz-online.de

Rezept

„5 Zutaten Mediterran - einfach genial kochen“ von Jamie Oliver (DK Verlag)



Heiße Ofentomaten auf kaltem Joghurt

Zutaten:

- 400 Gramm Kirschtomaten oder Honigtomaten
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 4 – 5 Zweige Thymian (alternativ getrocknet)
- 4 – 5 Stängel Oregano (alternativ getrocknet)
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten)
- 1 Biozitron
- 400 Gramm griechischer Joghurt oder Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Baguette oder Fladenbrot als Beilage

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten, Kreuzkümmel, Zucker, Thymian, Oregano, Olivenöl und Knoblauchscheiben in einer kleinen Auflaufform mischen. Von der Biozitron drei Scheiben mit dem Sparschäler hobeln und mit in die Auflaufform geben.

Die Tomaten für 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen backen, bis die Haut Risse bekommt. Nach der Zeit den Backofengrill dazuschalten und die Tomaten nochmal 5 – 10 Minuten grillen, bis sie etwas dunkel werden.

In der Zwischenzeit den Rest der Zitronenschale in Zesten reiben und mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Essen wieder in den Kühlschrank stellen.

Nach der Backzeit der Tomaten Joghurt auf Tellern verteilen und die Tomaten darüber geben. Unbedingt auch den Saft der Tomaten auf den Tellern verteilen und mit Baguette oder Fladenbrot servieren.

Artikel
Melanie König, 2. Juli 2025, oz-online.de

Rezept
„Simple“ von Yotam Ottolenghi (DK Verlag)

Bohnensalat

Zutaten:

- 2 Dosen Cannellini-Bohnen, je 240 Gramm Abtropfgewicht (oder einfache weiße Riesenbohnen)
- 1 rote Zwiebel
- 150 Gramm Staudensellerie
- 150 Gramm Cherrytomaten
- 1 Bund (glatte) Petersilie
- 3 Esslöffel Weißweinessig
- 5 Esslöffel Olivenöl
- Oregano
- Salz und Pfeffer

Dieses Rezept für Bohnensalat lässt sich einfach abwandeln und schmeckt auch am nächsten Tag noch frisch. Perfekt für die Mittagspause oder das Grillbuffet im Sommer.

Ostfriesland - Manche Rezepte probiert man einmal aus – und dann nie wieder. Dieser Bohnensalat ist inzwischen ein Dauergast in unserer Küche, so lecker ist er. Das findet vor allem mein Liebster und bereitet ihn deswegen häufig zu. Dass er sich nicht immer genau an die Vorlage hält: geschenkt. Dieses Rezept lässt sich super variieren. Der Salat matscht nicht, lässt sich auch am nächsten Tag noch super mitnehmen zur Arbeit und kommt mit sommerlichen Temperaturen auf dem Grillbuffet klar.

Der „Bohnensalat mit Tofu-Croutons“ gehört zu den Gemüsegerichten in einem Kochbuch aus der Reihe „Das Goldene von GU“, nämlich aus dem Vegetarisch-Band. Wir haben die Tofu-Croutons bisher immer weggelassen und andere Kombinationen gewählt. Der Salat schmeckt mit Fetawürfeln, mit gebratenen Halloumi-Scheiben oder auch mit Bratwurst. Und frisches Baguette oder Fladenbrot schmeckt sowieso immer dazu.

Die Bohnen werden in ein Sieb gegeben und abgespült. Gut abtropfen lassen. Den Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schnibbeln. Die Tomaten

nach dem Waschen halbieren oder vierteln, wie man es lieber mag. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden.

Bohnen, Sellerie, Tomaten, Zwiebel und Petersilie werden in einer passenden Schüssel vorsichtig vermengt. Hinzu kommt ein Dressing, das man aus dem Essig, dem Öl, Salz, Pfeffer und Oregano anrührt.

Beim ersten Mal haben wir uns ordentlich an die Vorgabe gehalten, inzwischen wird auch hier mal variiert. Ein bisschen Senf dazu, ein anderer Essig, da kann man einiges ausprobieren. Vor dem Verzehr sollte man den Salat etwas ziehen lassen. So steht es im Kochbuch. In den meisten Fällen kommt er bei uns direkt auf den Tisch. Schmeckt trotzdem.



Artikel
Carmen Leonhard, 13. August 2025, oz-online.de

Rezept
„Vegetarisch! Das Goldene von GU“ von Adriane Andreas und Alessandra Redies (Gräfe & Unzer)



Schneller Auflauf mit Tomate und Aubergine

Zutaten:

- 1 Kilo Auberginen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Dose Tomaten (800 Gramm, 480 Gramm Abtropfgewicht)
- 1 Esslöffel Butterschmalz
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 100 Gramm Parmesan
- 500 Gramm Mozzarella
- 1 Bund Basilikum
- Paprika, Chili, Salz, Pfeffer, Zimt (oder alternativ das Dr.-Feil-Gewürz, das ist eine Gewürzmischung, die einer der Autoren anbietet)

Wie so oft beim Kochen gilt auch hier: Man kann wunderbar variieren. Ich verzichte auf Knoblauch, statt der Dosen-tomaten nehme ich pürierte Tomaten und dazu ein paar frische.

Dieses Rezept stammt aus einem Trainingsbuch für Laufsportler: wenig Aufwand, maximaler Geschmack. Bleibt die Frage, ob es zu viel Käse in einem Auflauf geben kann.

Ostfriesland - Was mache ich jetzt nur mit den Auberginen? Drei wirklich wunderschöne Exemplare sind in meiner Küche gelandet. Der Landwirt,

bei dem ich immer Eier kaufe, hatte einen Schwung Zucchini und Auberginen ins Büdchen gelegt. Und ich habe zugeschlagen – ohne nachzudenken. Denn Auberginen verwende ich sonst eher selten. Aber wozu hat man eine riesige Kochbuchsammlung? Ein Rezept finde ich dann allerdings in meinem Trainingsbuch „Lauf dich gesund“. Auf Seite 120 empfehlen die Autoren dem ambitionierten Laufanfänger einen Auberginen-Tomaten-Auflauf. „Auberginen sind ein Segen für den Darm, denn sie enthalten viele lösliche Faserstoffe. Außerdem wirken sie durch ihren Kaliumgehalt blutdrucksenkend“, erfahre ich. Gut zu wissen. Wichtiger ist mir erstmal, dass ich die Früchte auf eine unkomplizierte Weise zubereiten kann.

So läuft die Zubereitung

Die Zubereitung geht fix. Erstmal wird der Backofen vorgeheizt. 180 Grad Umluft verlangt das Rezept. Dann schneidet man die Auberginen in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben. Aus dem Olivenöl und dem Zimt (oder dem Dr.-Feil-Gewürz) wird eine Marinade angerührt. Damit pinselt man die Auberginenscheiben ein.

Vielleicht habe ich zu großzügig gepinselt, auf jeden Fall hat die Menge bei mir nicht gereicht - ich musste nachlegen. Ich habe auch nicht so viel Zimt genommen, sondern ein bisschen experimentiert mit Paprika und Chili und Salz. Die Auberginenscheiben wandern danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und anschließend für etwa 20 Minuten in den Ofen.

So geht es etwas schneller

Laut Rezept müsste ich jetzt den gehackten Knoblauch in einem Topf in Butterschmalz andünsten, nach ein paar Minuten die Tomaten reingeben und mit den Gewürzen ein Weilchen köcheln lassen. Dazu war ich zu faul. Ich habe einfach die pürierten Tomaten in eine Auflaufform gegeben und darin gewürzt. Die frischen Tomaten habe ich in Scheiben geschnitten. Das spart Zeit und Abwasch. Der Parmesan wird gerieben, der Mozzarella in Würfel geschnitten.

Die Auberginenscheiben aus dem Ofen schichte ich dann mit den Tomaten im Wechsel in die Auflaufform, gebe einen Teil der Mozzarellawürfel zwischen die Schichten und den Rest vom Mozzarella dann später obendrauf. Ganz

zuletzt kommt der geriebene Parmesan. Und dann wandert die Auflaufform in den Backofen – für etwa 30 Minuten bei weiterhin 180 Grad Umluft.

Hingucken lohnt sich. Bei mir genügten 25 Minuten, dann war die Kruste schön golden und die Tomatensauce blubberte appetitlich.

Und wie schmeckt es?

Der Auflauf wird mit dem frischen Basilikum üppig garniert. Wir haben Baguette dazu gegessen, uns ein Glas Wein eingeschenkt – und es war ein wirklich leckeres Essen für den etwas frischen Sommerabend. Vielleicht mit etwas zu viel Käse. Wobei – gibt es das überhaupt? Zu viel Käse?

Auf jeden Fall wärmte das Gericht die Seele nach einem anstrengenden Tag. Und der Rest, der übrig blieb, war auch am Folgetag noch ein wahrer Genuss.

Artikel
Carmen Leonhard, 30. Juli 2025, oz-online.de

Rezept
„LAUF DICH GESUND“ von Dr. Wolfgang Feil, Wolfgang Grandjean, Dr. Friederike Feil



Klassische Gemüsesuppe

Zutaten:

- 500 Gramm festkochende Kartoffeln
- 400 Gramm Möhren, ungeputzt
- 1 Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- rund 400 Gramm Gemüse nach Wahl (Kohlrabi, Brokkoli, Erbsen etc.)
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 3 Esslöffel Butter
- 1 Lorbeerblatt, getrocknet
- 2 Gewürznelken
- 3 Wacholderbeeren
- Pfeffer und Salz
- 1 Bund krause Petersilie

Das nachfolgende Rezept ist ein ganz klassisches. Abwandlungen jedweder Art sind aber möglich. So kann auch bereits gegartes Gemüse vom Vortag zum Schluss hinzugefügt werden. Auch Experimente mit Gewürzen (Knoblauch, Muskat, Ingwer) sind erlaubt und sorgen dafür, dass die Suppe nie langweilig wird. Wer auf Fleisch nicht verzichten mag, kann einen Rinderknochen oder Bauchspeck hinzufügen. Aber Achtung: Der Rinderknochen hat eine Garzeit von etwa 60 Minuten, bevor sich das Fleisch vom Knochen löst und kleingeschnippelt mitgegessen werden kann.

Zubereitung

Zwiebeln in der Butter anschwitzen, Kartoffeln, klein geschnittenes Gemüse und die Gemüsebrühe hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren in ein Gewürz-Ei oder einen Teefilter (anschließend zubinden) füllen und alles zusammen etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie dekorieren.

Artikel und Rezept

Doris Zuidema, 29. Januar 2025, oz-online.de

Körnige Käsecracker

Zutaten:

- 150 Gramm Butter
- 150 Gramm Mehl
- 10 Gramm Mohn
- 10 Gramm Sesam
- 5 Gramm Schwarzkümmel
- 1 gehäufter Esslöffel geriebener Parmesan
- 75 Gramm fester Blauschimmelkäse

In der Redaktion kann die Suche nach einem unkomplizierten Neujahrsrezept zur Herausforderung werden. Manchmal kommt dabei aber doch was Gutes heraus – wie das Käsecracker-Rezept von Nigel Slater.

Leer - Das Ende des Jahres naht, und ich brauche dringend eine Idee für das „besondere Rezept“ in der Neujahrs-Edition. Etwas Einfaches, das man auch mit einem Silvester-Kater zubereiten kann, und idealerweise mit Zutaten, die man noch im Kühlschrank hat. Meine Wahl fällt auf Käse, denn nach dem Raclette-Gelage an Silvester hat man davon meist mehr übrig als gute Vorsätze.

Also frage ich meine Kollegen im Redaktions-Chat: „Ich brauche Ideen zur Resteverwertung von Raclette-Käse. Erzählt doch mal: Was macht ihr mit zu viel Käse?“

Die Antworten kommen prompt, sind aber so befriedigend wie Pizza, auf der man den Käse vergessen hat: „Gibt es da andere Möglichkeiten, außer noch mal Raclette zu essen?“ und „Käsereste vom Raclette? Ich verstehe die Frage nicht.“

Die Lach- und Käse-Emojis lassen nicht lange auf sich warten, hilfreiche Tipps gibt es allerdings nicht. Doch dann, zu meiner Rettung, meldet sich eine Kollegin, die verspricht, in einem ihrer vielen Kochbücher nachzuschlagen.

Und siehe da – in Nigel Slaters „Das Wintertagebuch“ findet sie tatsächlich ein Rezept.

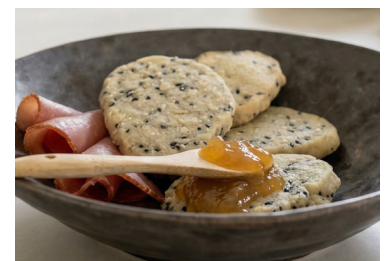
Also gibt es heute körnige Käsecracker.

Für die Käseplätzchen die Butter in kleine Würfel schneiden und zum Mehl geben. Wer den Teig von Hand macht, sollte die Butter mit den Fingerspitzen ins Mehl kneten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den geriebenen Parmesan in die Butter-Mehl-Masse geben, den Blauschimmelkäse in winzigen Stücken dazukrümeln. Schwarzkümmel, Mohn und Sesam zugeben (ich habe statt Mohn schwarzen Sesam verwendet, weil der noch zu Hause war). Mit den Händen verkneten und zu einer kurzen, dicken Walze rollen. In Backpapier wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

Die Teigrolle in 14 gleich dicke Scheiben schneiden. Mit ein wenig Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 9 bis 10 Minuten goldgelb backen.

Mit einer süßen oder fruchtigen Marmelade oder einem Chutney schmecken die Käseplätzchen wunderbar – zum Beispiel mit Feigenmarmelade.



Artikel

Ute Nobel, 30. Dezember 2024, oz-online.de

Rezept

„Das Wintertagebuch“ von Nigel Slater (DuMont Buchverlag)

Ofen-Sommergemüse mit marokkanischer Chermoula

Zutaten:

Ofengemüse:

- 4 Stangen Lauch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Fenchelknollen
- 1 Bund Karotten, möglichst jung
- etwa 500 Gramm grüner Spargel

Soße:

- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Paprikapulver mild
- 2 frische Knoblauchzehen
- Saft von einer halben Zitrone
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 1 Bund Koriandergrün
- Olivenöl
- Salz



Ofengemüse mal anders: Das verspricht dieses Rezept. Aufs Blech kommen grüner Spargel, Fenchel und junge Möhren. Und dann gibt es da noch diese frische Soße aus Marokko.

Leer - Ofengemüse ist super. Man schnibbelt einfach klein, was gerade im Hause ist. Oder was man beim Einkauf für lecker befunden hat. Das Gemüse wird dann mit etwas Olivenöl und Gewürzen nach Tageslaune vermengt, kommt aufs Blech oder in den Airfryer und wird ein Weilchen geröstet. Man kann auch Gnocchi mit aufs Blech geben, Fetawürfel oder auch Kartoffelspalten. Meist experimentiere ich allerdings nicht: Cherrytomaten, Champignons, Zucchini und Paprika sind meine Favoriten, im Winter gibt es auch mal Rosenkohl oder Kürbis. Dazu etwas Baguette. Lecker, aber irgendwie auch langweilig.

Da kommt dieses Rezept wie gerufen: „Ofengemüse – die Sommerversion“ bietet Elisabeth Raether in ihrem Buch „Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt“ an. Das Buch enthält „die besten saisonalen Rezepte aus dem Zeit-Magazin“. Mal sehen, wie das schmeckt.

Das passiert mit dem Gemüse

Das Zubereiten geht jetzt flott:

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen, Lauch der Länge nach halbieren, vorsichtig waschen. Ich habe ihn dann noch in etwa fünf Zentimeter lange Abschnitte geteilt. Das schien mir gabeltauglicher zu sein. Die Frühlingszwiebeln waschen, das Dunkelgrüne am oberen Ende abschneiden. Den Fenchel ebenfalls waschen, den Strunk abschneiden und dann die Knolle in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Karotten vom Grün befreien, waschen und der Länge nach halbieren. Wenn man Glück hat, kann man sich hier das Schälen sparen.

Vom Spargel die Enden abschneiden, die Stangen waschen und eventuell im unteren Drittel noch schälen. Das war es dann auch schon. Den Spargel erstmal zur Seite legen. Das weitere Gemüse auf dem Blech verteilen. Etwas Olivenöl drübergeben, mit Salz würzen.

Das Gemüse wandert dann für etwa 25 Minuten in den Backofen. Nach etwa einer Viertelstunde kann der Spargel mit aufs Blech. Ganz dicke Stangen sollte man etwas früher mit in den Ofen geben.

So wird die Soße zubereitet

Während das Gemüse im Backofen vor sich hin röstet, bereitet man die Soße

zu. Genauer: die Chermoula. Frau Raether hat die Inspiration dazu aus der marokkanischen Küche. Und so wird die Soße zubereitet: Die Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne rösten, ohne Fett. Habe ich mit dem Pulver auch versucht, das gab durchaus einen feinen Duft. Wer Samen benutzt, zerstößt die anschließend in einem Mörser.

Die Kräuter waschen, trocknen, die Blätter dann erstmal grob hacken. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zitronensaft, fünf Esslöffel Olivenöl, etwas Salz und die Kräuter im Mixer pürieren und dann zum Gemüse reichen.

Und so schmeckt das Gericht

Das duftet inzwischen schon lecker aus dem Ofen. Mit den grünen Chermoula-Kleckschen wird es serviert. Ob das schmeckt? Ich war skeptisch, auch wenn der Duft wirklich verführerisch war. Aber nur mit Salz und etwas Öl geröstet? Keine Gewürzmischung, wie ich sie sonst beherzt mit aufs Blech geben? Ja. Das schmeckt. Tatsächlich bringt das Gericht den Sommer auf den Teller. Der Spargel hat noch etwas Biss, die äußeren Lauchscheiben sind etwas knusprig, der Fenchel ist fast schon cremig, die Möhren bringen Farbe ins Spiel. Das Gericht bietet eine geschmackliche Vielfalt, die mein übliches Ofengemüse-

Einerlei nicht ansatzweise erreicht. Und meine Ostfriesen-Chermoula schmeckt prima dazu. Am Tag danach übrigens ist sie noch besser durchgezogen. Und was ist mit dem Fenchel? Den ein oder anderen mag das Gemüse abschrecken. Wie meinen Liebsten. Der hat dann erstmal nur ein kleines Scheibchen genommen – und nachgeordert. So lecker fand er die Knolle vom Blech.

Es gibt Nachschlag

Das Ofengemüse habe ich inzwischen mehrfach zubereitet. Die Soße habe ich allerdings nicht noch einmal gemacht. Das Verhältnis von Aufwand zu Geschmack hat mich nicht überzeugt. Ein Klecks Frischkäse macht weniger Arbeit und ist auch eine gute Ergänzung.

Wenn man nur eine kleine Portion zubereitet und Spargel übrig hat: Den kann man in einer Vase oder einem großen Glas aufbewahren. Die Enden knapp kappen und dann mit ein bisschen Wasser ins Gefäß geben. Das sieht dekorativ aus und nimmt keinen Platz im Kühlschrank weg. Den Tipp habe ich bei einem Food-Influencer auf Instagram gesehen.

Artikel

Carmen Leonhard, 21. Mai 2025, oz-online.de

Rezept

„Lieblingsgerichte vom Wochenmarkt“ von Elisabeth Raether (Riva)



Spargelsalat mit Pasta

Zutaten:

- 200 Gramm Orecchiette
- 150 Gramm weißer Spargel
- 50 Gramm Speckwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Chiliflocken
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 30 Gramm geriebener Parmesan
- 2 Esslöffel gehackte Mandeln
- 1/2 Bund glatte Petersilie

Na klar, es geht nochmal um die edlen Stangen - schließlich ist Hochsaison. Und der Fleischesser hat noch einmal ein Rezept (fast) ohne tierische Zutat herausgesucht.

Leer - Am Sonntag hatte mein Bruder Geburtstag. Der hat so wie ich ein Faible für gutes Essen. Und er kocht so gerne wie ich. Die Tatsache, dass Spargelsaison ist, konnte er natürlich nicht verdrängen. Also gab es die weißen Stangen, zusammen mit Salzkartoffeln – und Lammsteaks vom Grill. Was für ein Genuss!

Diesmal geht es um einen Spargel-Salat. Das Rezept kommt erneut von der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“, die von der Erzeugergenossenschaft Landgard ins Leben gerufen worden ist. Da ich am Sonntag schon mit Lammsteaks

verwöhnt worden bin, fällt es mir als Fleischesser nicht schwer, auch diesmal auf Schnitzel & Co. zu verzichten. Lediglich ein paar Speckwürfel werden verarbeitet, wobei Vegetarier die Zutat auch streichen können.

Zunächst geht es um die Orecchiette. Noch nie gehört? Das ist eine der inzwischen unzähligen Nudel-Sorten, die im gut sortierten Supermarkt zu haben sind. Orecchiette heißt übersetzt übrigens „Öhrchen“. Aber eigentlich sehen diese runden Dinger wie Hütchen aus. Auf jeden Fall sollen sie gut Flüssigkeit aufnehmen, und deshalb sind Orecchiette gut geeignet für den Salat.

Also: Nudelwasser aufsetzen, Pasta rein und nach Kochanleitung zubereiten. Nun kommt der zweite Arbeitsgang: Pfanne anheizen, aber

noch kein Öl reinträufeln! Die gehackten Mandeln für 4 bis 6 Minuten leicht anrösten. Und erst jetzt das Olivenöl in die Pfanne geben. Speckwürfel hinzugeben und knusprig ausbraten. Den Knoblauch schälen, fein hacken und zum Speck geben.

Nun wird es spargelig! Die edlen Stangen waschen, schälen und unten die holzigen Enden abschneiden (bloß nicht die Spitzen! Die Köpfe sind das Beste am Spargel). Den Spargel nun in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Für 5 bis 8 Minuten mit anbraten. Dann mit einer Suppenkelle 50 bis 80 ml des Nudelwassers dazugeben.

Die Pasta abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Butter sowie die Hälfte des Parmesans ebenfalls dazugeben und mit Salz, Pfeffer und

Chili abschmecken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Zusammen mit dem restlichen Parmesan zur Pasta geben. Fertig.

Tipp: Den Salat unbedingt lauwarm servieren. Guten Appetit!

Am Ende noch eine kleine Koch-Einführung für Anfänger, damit auch der erste Spargel gelingt. Ist ganz einfach: Zunächst schält man den weißen Spargel mit einem Sparschäler. Die unteren Enden immer abschneiden, weil sie holzig sind. Die Stangen 10 bis 15 Minuten in Wasser mit etwas Salz und Zucker kochen, bis sie bissfest sind. Und schon kann serviert werden.

Artikel
Uwe Prins, 30. April 2024, oz-online.de
Rezept
1000gutegründe.de (Landgard eG)

Pfirsich-Pfanne mit Burrata

Zutaten:

- 3 Weinbergpfirsiche
- 5 Eier
- 1 Esslöffel Agavendicksaft
- 2 Kugeln Burrata

Die Podcasterin Jule Lobo will ihre drei Jungs für gutes Essen begeistern. Ihr Pfannengericht mit Pfirsichen und Burrata schmeckt auch Erwachsenen – und es steht fix auf dem Tisch.

Ostfriesland - Essen, Kochen, Genuss: Das sind Jule Lobos Leidenschaften. Und natürlich schlägt das Herz der erfolgreichen Podcasterin für ihre Familie – das sind die drei kleinen Söhne und Mann Sascha. Ihren Kindern möchte sie den Sinn fürs gute Essen näherbringen. Und das merkt man auch an den Rezepten, die sie auf ihrem Instagram-

Account vorstellt. Einige davon habe ich schon probiert, alle waren super – und dieses hier ist der absolute Sommerhit. Im Mittelpunkt stehen Weinbergpfirsiche und cremige Burrata.

So läuft die Zubereitung

Das Fruchtfleisch der Pfirsiche wird in Stücke geschnitten. Man sollte also keine Exemplare verwenden, die schon weich sind. Das wird dann nur ein großes Gematsche. Die Früchte müssen noch fest sein. Die Pfirsichstücke gibt man in eine Pfanne, in der man schon Olivenöl erhitzt hat. Mit einem großzügigen Schwung Agavendicksaft wird das Obst karamellisiert.

Parallel kocht man ein paar Eier so hart, wie man es mag, schreckt sie ab und schneidet sie nach dem Pellen in Viertel. Oder so, wie man es mag.

Die karamellisierten Pfirsichstücke gibt man dann auf einen Teller und legt die Eier dazu. Garniert wird mit frischem Dill, gewürzt mit Salz und Pfeffer, als besonderer Pfiff wird gerösteter weißer Sesam empfohlen. Zuletzt wird der Star des Gerichts in Szene gesetzt: die Burrata. Sie wird zentriert auf den Teller drapiert und aufgezupft. Dazu schmeckt frisches Baguette oder knuspriges Toastbrot.

So kann man das Rezept variieren

Jule Lobo schwärmt in ihrem Instagram-Post von der Burrata einer bestimmten Marke. Die gibt es hier auf dem Dorf nicht. Macht nichts, die Sorten aus den örtlichen Discountern schmecken auch ganz prima. Wer keinen frischen Dill zur Hand hat, kann Basilikum oder Frühlingszwiebeln

zur Dekoration verwenden. Beides schon erprobt und für gut befunden. In den Kommentaren zu diesem Rezept wird von Instagram-Nutzern von Variationen des Rezepts berichtet, es soll beispielsweise mit Pflaumen auch gut schmecken. Agavendicksaft hatte ich nicht da, Ahornsirup verleiht ebenfalls ein tolles Aroma.

Wie bei so vielen Gerichten gilt: einfach ausprobieren. Das gilt auch für die Rezeptmenge: Hier kann man mit Früchten und Eiern variieren, das Gericht alleine verputzen oder als Vorspeise mit mehreren Personen teilen.

Artikel

Carmen Leonhard, 27. August 2025, [oz-online.de](https://www.oz-online.de)

Rezept

Jule Lobo, Instagram (@julelobo)



2. Kategorie

Herzhaftes

Deftig und voller Geschmack: Hier stehen aromatische Hauptgerichte mit Fisch, Fleisch und Gemüse im Mittelpunkt, die richtig satt und zufrieden machen.

Garnelen mit Bohnen

Zutaten:

- 175 Gramm Sauerteigbrot
- 300 Gramm rohe, geschälte Riesengarnelen
- 1/2 Glas Cannellini-Bohnen (mit 700 Gramm) oder 1 Dose (400 Gramm)
- 1 Esslöffel Harissapaste oder Rosen-Harissa

Keine Lust auf langes Brutzeln, aber großen Appetit auf ein herzhaftes Gericht? Die „Genialen Garnelen mit Bohnen“ von Jamie Oliver stehen in knapp 20 Minuten auf dem Tisch.

Ostfriesland - Fix gemacht und gleichzeitig piffig ist dieses Rezept. Es setzt Bohnen mal ganz anders in Szene. Gefunden habe ich die „Genialen Garnelen mit Bohnen“ in Jamie Olivers Kochbuch „5 Zutaten Mediterran“.

Harissa sorgt für Würze

Konkret geht es um weiße Bohnen. Im Rezept werden die feinen Cannellini-Bohnen verlangt. In meinem Vorratsregal finden sich immer Riesenbohnen, die tun es auch.

Die Bohnen wandern in einen Topf. Jamie Oliver gibt auch die Flüssigkeit aus der Dose mit hinein. Die finde ich nicht so appetitlich. Ich spüle die Bohnen also vorher ab und gebe statt der Flüssigkeit

aus der Büchse einfach einen ordentlichen Schwung passierte Tomaten in den Topf. Jetzt kommt das Gewürz, dass dem Gericht seine besondere Note verleiht: Harissa. Die Gewürzpaste aus Chilis, Knoblauch und einigen weiteren Gewürzen bekommt man heute in vielen Supermärkten. Wer sie nicht kennt, sollte erstmal sparsam dosieren. Ich bin großzügig. Ich mag es scharf. Die Bohnen lässt man jetzt erstmal stehen.

Das Brot wird knusprig geröstet

Es geht mit den Garnelen weiter. Die kommen in eine Schüssel, werden mit Olivenöl beträufelt. Salz und Pfeffer kommen hinzu, auch in Scheiben geschnittener Knoblauch. Hier sieht das Rezept sechs Zehen vor. Das Rezept

funktioniert aber auch mit geringerer Knobi-Dosierung noch gut. Die Garnelen dürfen in der Mischung ein paar Minuten ziehen.

In der Zwischenzeit schneidet man das Brot in 2,5 Zentimeter große Würfel. Das Brot wird dann in einer Pfanne ohne Fett bei großer Hitze goldbraun angeröstet. Dabei muss es mehrfach umgerührt werden. Die Bohnen bekommen auch Zunder: Sie dürfen abgedeckt ein paar Minuten köcheln. Zwischendurch immer mal umrühren.

Unkompliziert serviert

Sobald die Brotwürfel appetitlich angeröstet sind, kommen die marinierten Garnelen dazu. Außerdem einen Schuss Rotweinessig in die Pfanne geben. Ich habe nur

Balsamico zu Hand, der passt auch. Etwa zwei Minuten darf das brutzeln, bis die Garnelen gar sind. Regelmäßig durchschwenken, damit nichts anbrennt.

Dann kommen erst die Bohnen auf den Teller, oben drauf die Garnelen mit den Croutons. Nach Geschmack abschmecken mit Salz und Pfeffer oder weiterer Harissa-Paste. Wer mag, kann noch ein bisschen mit Kräutern dekorieren. Dann sieht es etwas hübscher aus. Sieht das Originalrezept allerdings nicht vor. Und mein Appetit ist auch so groß, dass ich darauf verzichte.

Artikel

Carmen Leonhard, 11. Februar 2025, [oz-online.de](https://www.oz-online.de)

Rezept

„5 Zutaten Mediterran - einfach genial kochen“ von Jamie Oliver (DK Verlag)



Bunter Fischtopf

Zutaten:

- 500 Gramm Seelachsfilet
- Saft einer Zitrone
- 250 Gramm Kartoffeln
- 250 Gramm Möhren
- 250 Gramm Zwiebeln
- 250 Gramm Paprika
- 1 Esslöffel Öl oder Butter
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Becher Joghurt (oder Schmand)
- 2 Esslöffel gehackte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch, Estragon)
- Salz und Pfeffer



„Fisch macht klug“ - das war schon einmal Thema in der Reihe „Das besondere Rezept“. Vielleicht entpuppt sich ja auch die hier vorgestellte Suppe als Doping fürs Hirn.

Leer - Vor ein paar Wochen stand in der Reihe „Das besondere Rezept“ die Maischolle im Mittelpunkt des Geschehens. Außerdem ging es um das Sprichwort „Fisch macht klug“, das am Ende nicht nur ein Sprichwort ist. Sie erinnern sich? Unter anderem haben Forscher der Universität Göteborg vor 15 Jahren mit einer breit angelegten Reihenstudie herausbekommen, dass Fischverzehr die Intelligenz fördert. Mal sehen, ob wir den IQ auch mit dem „Bunten

Fischtopf“ in die Höhe treiben können.

Das Fischfilet wird gewaschen und trocken getupft, anschließend in Würfel geschnitten. Mit ein wenig Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen. Seelachs ist passend, weil es festes Fleisch hat, Rotbarsch geht aber auch. Die Schnippellei geht jetzt erst richtig los, denn auch das ganze Gemüse muss gewürfelt werden, nachdem es gewaschen und gewaschen worden ist.

„Gebratener Fisch muss in Butter schwimmen.“ Zeit ihres Lebens hielt sich meine Mutter bei der Zubereitung von Scholle, Aal, Rotbarsch und Zander an diesen Grundsatz, den sie wiederum von

ihrer Mutter übernommen und dann an mich weitergegeben hat. Butter ist heute nicht unbedingt vonnöten, denn für den Fischtopf, der eigentlich eine Suppe ist, wird nix gebraten.

Zum Andünsten des Gemüses tut es auch ein großer Esslöffel Öl. Butter geht aber auch. Auf jeden Fall braucht es einen großen Topf. Ist das Fett heiß und flüssig, wird das ganze Gemüse hineingegeben, schwach gewürzt und angedünstet. Danach die Brühe dazugießen und alles 10 bis 15 Minuten dünsten. Anschließend wandern die Fischwürfel ebenfalls in den Topf. Fisch und Gemüse schmurgen in der Brühe weitere 15 bis 20 Minuten vor sich her.

Joghurt, Kräuter und der restliche Zitronensaft werden verrührt und zum Schluss untergehoben. Mit den genannten Mengen der Zutaten ist der Fischtopf eher Suppe als Eintopf. Tipp der Uplengener Landfrauen: Wer es dickflüssiger mag, kann einfach mehr Gemüse und Fisch verwenden. Ich kaufe auf jeden Fall ein bisschen mehr Seelachs als in der Zutatenliste angegeben. Ob die Fisch-Zugabe für einen (noch) höheren IQ sorgt? Egal. Beim „besonderen Rezept“ steht bei aller Klugscheißerei schließlich immer noch die Geschmacksfrage im Mittelpunkt.

Artikel

Uwe Prins, 19. August 2024, [oz-online.de](https://www.oz-online.de)

Rezept

„Deftige Eintöpfe und Suppen“ von Uplengener Landfrauen (Landwirtschaftsverlag)



Maischolle mit Speckstipp

Zutaten:

- 8 Schollen
(oder Schollenfilets)
- reichlich Butter zum
Braten (alternativ
Butterschmalz)
- Mehl
- Pfeffer
- Salz
- 250 Gramm Speckwürfel
- 2 Zwiebeln
- Petersilie (optional)
- Zitrone (optional)

Meine Mutter hat immer gesagt, dass Schollen in Butter schwimmen müssen. Mama hatte meistens Recht. Also: Beim Braten alle Finger weg von Öl und Margarine!

Ostfriesland - „Fisch macht klug“. Das ist tatsächlich nicht einfach nur ein Sprichwort, sondern wissenschaftlich bewiesen. So haben unter anderem Forscher der Universität Göteborg vor 15 Jahren mit einer breit angelegten Reihenstudie herausbekommen, dass Fischverzehr die Intelligenz fördert. Ich bin ja bekanntermaßen ein bekennender Fleischesser, aber bei Fisch - insbesondere wenn er gebraten ist - werde ich auch

schwach, und zwar schon seit vielen Jahren. Welche Auswirkungen der Konsum von Seafood bislang auf mein Hirn hatte? Keine Ahnung. Für so ganz dumm halte ich mich aber nicht.

In der Rubrik „Das besondere Rezept“ steht aber ja auch nicht die Intelligenz im Vordergrund, sondern der Geschmack. Heute geht es um die Maischolle, und da kann ich natürlich erst mal einen auf Klugscheißer machen: Maischollen sind nämlich nicht etwa eine besondere Art dieses Plattfischs, sondern jene Exemplare, die jetzt im Mai gefangen werden (unter anderem in der Nordsee). Leckermäuler schätzen das besonders zarte und geschmackvolle Fleisch.

Eines vorweg: Kopf, Schwanz, Flossen und viele Gräten sorgen dafür, dass im Verhältnis zu ihrem Gewicht nur wenig Scholle für die Pfanne übrig bleibt. Als eher bequem veranlagter Hobbykoch bevorzuge ich deshalb eigentlich immer den Kauf von Schollenfilets. Da muss nicht herumgeschnippelt werden, da geht es gleich zur Sache. Liegt

allerdings tatsächlich mal ein ganzer Fisch auf dem Küchentisch, wird er vor der Braterei - schnippschnapp - von Kopf, Flossen und Schwanz befreit. Und da die Schere ohnehin gerade im Einsatz ist, kann man auch gleich einmal rundum den Grätenrand entfernen.

Meine Mutter hat vorzüglich gekocht. Von ihr stammt zwar nicht der Spruch „Fisch macht klug“, aber dafür ein anderer Merksatz: „Eine Scholle muss in Butter schwimmen.“ Wahlweise geht auch Butterschmalz. Aber ich halte mich natürlich an Mamas Weisheiten.

Der Fisch wird trockengeputzt, bekommt ein bisschen Salz und Pfeffer und wird dann ganz kurz in Mehl gewendet, ehe er ins heiße Butterbad kommt. Bloß nicht panieren!!! Zwei Minuten von jeder Seite, dann ist die Maischolle fertig. Der Bratvorgang gelingt übrigens besonders gut in einer gusseisernen Pfanne.

Überaus beliebt als „Zugabe“ ist der Speckstipp - lecker und zudem einfach gemacht: Speckwürfel werden natür-

lich auch mit Butter 3 - 4 Minuten in der Pfanne gebraten, bis sie goldbraun sind. Nach etwa zwei Minuten die Zwiebeln - in Streifen geschnitten oder gewürfelt - dazugeben und mit braten. Die Variation nennt sich „Finkenwerder Art“. Wer mag, kann auch noch Krabben dazugeben. Ich persönlich bevorzuge stattdessen die Anzahl der Schollenfilets zu erhöhen. Scholle schmeckt klasse zu Spargel, der ja auch noch Saison hat. Alternativ geht auch ein Gurkensalat oder ein grüner Salat. Passend sind außerdem Salzkartoffeln oder alternativ Bratkartoffeln (für die reicht Öl in der Pfanne statt Butter!!).

Übrigens: Speckstippe und Butter sind zwar ganz schön mächtig, aber dafür gelten Schollen und insbesondere Maischollen als sehr fettarm. Wer trotzdem „diätisch“ denkt: Auch ohne kalorienreichen Stipp sorgt der platte Fisch für Hochgenuss.

Artikel

Uwe Prins, 13. Mai 2024, oz-online.de

Rezept

Renate Prins (Privat)



Gulaschtopf mit Paprika

Zutaten:

- 1 Kilo Speckwürfel
- 1 Kilo Rindergulasch
- 1 Kilogramm Paprika (rot, gelb, grün)
- 1 Kilo Zwiebeln
- 1 Kilo Schweinegulasch
- 1 Kilo Rindergehacktes
- 1 gr. Glas Paprikasauce ungarischer Art
- 1 Becher Sahne

Wenn Mama in der Küche brutzelte, war der kleine Uwe nicht weit. Saß auf der Arbeitsplatte und schaute dem Treiben zu. Es wird Zeit für eine Hommage an die beste Köchin der Welt.

Rhauderfehn - Wenn man mit 19 Jahren in eine Wohngemeinschaft zieht, ist es wirklich hilfreich, im Elternhaus auf ein selbstständiges Leben vorbereitet worden zu sein. So machten die Bedienung von Waschmaschine und Staubsauger keine Probleme, und wofür ein Feudel gebraucht wird, war auch klar. Mehr noch als Putzen ist aber die Versorgung von elementarer Bedeutung. Es gibt so viele Menschen, die nicht kochen können. Glücklicherweise war schon der kleine Uwe sehr neugierig, was so in der Küche passierte. Und wenn Mama am Ofen stand, saß der kleine Kerl oft daneben auf der Arbeitsplatte und schaute in die Töpfe. Ein halbes Jahrhundert ist das her - es wird also Zeit für eine Hommage an die beste Köchin der Welt. Und so geht es in der Reihe „Das besondere Rezept“ diesmal um Mutterns Kilo-Topf.

In Mamas zerfledderten Kochbuch finden sich auch

viele Zettel - unter anderem die handgeschriebene Arbeitsanweisung für besagten Kilo-Topf. Um es nachkochen zu können, braucht es zunächst einen geeigneten Topf. Renate Prins vermerkte in sauberer Schreibschrift „großer Bräter“. Tatsächlich sollte es ein sehr großer Bräter sein, denn wie der Name des Gerichts schon sagt: Es gilt, kiloweise Zutaten unterzubringen.

Ansonsten geht es in erster Linie darum, mit einem schmackhaften Mahl eine ganze Reihe hungriger Mäuler zu stopfen. „Reicht für 16 Personen“, hatte Mama damals unter das Rezept geschrieben. Wie bei einem Ablauf werden die Zutaten nacheinander aufgeschichtet - und zwar in folgender Reihenfolge: Speckwürfel, Rindergulasch, Paprika (in Streifen geschnitten), Schweinefleisch. Danach Zwiebeln (gewürfelt) und Rindergehacktes. Sechs Kilo bringt der Bräter nun auf die Waage - das Eigengewicht noch nicht eingerechnet.

Artikel

Uwe Prins, 16. September 2024, oz-online.de

Rezept

Renate Prins (Privat)

Wirsingkohl mit Hackfleisch

Zutaten:

- 1 Brötchen vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 400 Gramm Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Kilo Wirsing
- 750 Gramm Kartoffeln
- Wasser
- Butter

Die Uplengener Landfrauen haben ein Buch mit Rezepten für deftige Suppen und Eintöpfe veröffentlicht. Gut, dass es in den Lebenswelten die Rubrik „Essen und Trinken“ gibt! Also: Blättern und kochen...

Ostfriesland - Wenn es draußen so richtig ungemütlich wird, dann braucht es deftige Mahlzeiten! Gut, dass die Uplengener Landfrauen nicht nur gut kochen können, sondern ihre Rezepte auch veraten - im Buch „deftige Eintöpfe und Suppen“, das im Landwirtschaftsverlag Münster erschienen ist.

Nun heißt es also: Blättern und kochen. Diesmal gibt es Wirsingkohl mit Hackfleisch.

Diese ostfriesische Leckerei ist ganz einfach zuzubereiten. Eine weitere gute Nachricht: Die Zutaten sprengen nicht das Einkaufs-Budget. Hier kommt die Kochanleitung:

Das Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Beides zum Hackfleisch geben, mit Ei und Gewürzen vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Gleichmäßig große Klößchen formen.

Wirsing putzen, waschen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Wirsing und Kartoffeln zusammen in einen Kochtopf geben und salzen. 1,25 Liter Wasser angießen, Butter in Flocken darauf verteilen, Fleischklöße drauflegen.

In 30 Minuten und weiteren 10 Minuten Nachwärme fertigstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken - fertig. Guten Appetit!

Artikel

Uwe Prins, 22. November 2024, oz-online.de

Rezept

„Deftige Eintöpfe und Suppen“ von Uplengener Landfrauen (Landwirtschaftsverlag)



Vegetarisches Chili mit Schokolade

Zutaten:

- etwa 400 Gramm bunte Gemüsereste (wie Paprika, Möhren, Zwiebel, Weißkohl, gekochte grüne Bohnen, Blumenkohl)
- Salz
- 2 bis 3 Esslöffel Ras el-Hanout oder Baharat
- 3 Esslöffel Öl
- 50 Gramm Bulgur
- 400 Milliliter Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomatenstückchen (425 Gramm)
- 1 Dose Baked Beans (425 Gramm)
- 4 bis 6 Esslöffel gegarte Maiskörner
- Chili oder Chilisauce oder Tabasco oder Sriracha-Soße
- Kräuter
- etwas saure Sahne oder Schmand



Gemüsereste verwerten und dabei ein potenzielles Lieblingsgericht auf den Tisch zaubern? Gelingt mit diesem Rezept ziemlich gut. Was Schokolade damit zu tun hat? Verraten wir hier.

Ostfriesland - Das sommerliche Frühlingswetter macht eine Pause, ein wärmendes Gericht soll her. Die Wahl fällt auf „Chili ma: neues Lieblings-Chili“. Den Namen hat sich Stevan Paul ausgedacht, das ist ein deutscher Journalist und Kochbuchautor. Stevan Paul hat das Kochen von der Pike auf gelernt – beim Sternekoch Albert Bouley. Heute entwickelt er selber Rezepte und schreibt sie auf, seine Werke sind regelmäßig in den Bestsellerlisten zu finden. Bekannt ist er dafür, einfache Gerichte zu kreieren, die einen besonderen Pfiff haben. Mit „Simple & Clever Cooking“ ist eines seiner Kochbücher bei mir eingezogen. Chili ist richtiges Soulfood, das Foto im Koch-

buch macht Appetit. Also ran an das Rezept!

Die Zubereitung

„Simple“ – so hält Stevan Paul die Zubereitung seiner Gerichte in diesem Kochbuch. Und das stimmt wirklich: Die Zubereitung ist einfach und schnell erledigt. Das Gemüse wird geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten, dann gesalzen und ein paar Minuten mit dem Öl in einem Topf leicht angebraten. Im nächsten Schritt kommt der Bulgur in den Topf, die Gewürzmischung wird über das Gemüse gestäubt. Die Tomaten aus der Dose samt Soße hinzugeben, auch die Brühe. Das Ganze dann offen 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Dann erst kommen der Mais und die Dosenbohnen in den Topf. Aufkochen lassen und dann einige Minuten etwas einkochen lassen. Noch etwas salzen, nach Geschmack

dann mit dem Chili oder den Würzsaucen für mehr Feuer sorgen.

Während das Chili auf dem Herd köchelt, schauen, was es an frischen Kräutern gibt. Ich hatte Maggikraut und frische Frühlingszwiebel. Das Grünzeug waschen und fein schneiden. In die saure Sahne rühren, leicht salzen und ziehen lassen.

Tipp von Stevan Paul zum Verfeinern: Ein Stückchen Zartbitterschokolade zum Schluss in das Chili einrühren – das soll dem Gericht einen „Mexico-Style“ verleihen und den Geschmack abrunden. Wird gemacht.

Der Geschmackstest

Das Chili macht sich gut auf dem Teller: Das Gemüse ist bunt, die rote Sauce wärmt schon beim Anblick und der Kräuter-Sahne-Klecks bildet einen schönen optischen Kontrast. Die Bulgur-Stückchen

erinnern etwas an Hack-Krümchen. Denn, das fällt uns erst jetzt so richtig auf: Dieses Chili kommt ganz ohne Fleisch aus. Und es schmeckt super!

Ein bisschen meckern muss ich zwar – allerdings nicht über das Rezept, sondern über den Co-Koch. Der hat nicht ordentlich gerührt und so ist die Schokolade nicht wirklich geschmolzen, sondern als Klumpen auf meinem Teller gelandet. Aber es gibt wirklich Schlimmeres. Geschmeckt hat es trotzdem. Auch die Reste-Portion, aufgewärmt am übernächsten Tag. Die war vielleicht sogar noch ein bisschen leckerer. Aber das ist ja meist bei Eintopfgerichten so. Also: „Chili ma“ – das ist nicht nur Stevan Pauls neues Lieblings-Chili, sondern auch meines.

Artikel

Carmen Leonhard, 16. Juli 2025, oz-online.de

Rezept

„Simple & Clever Cooking“ von Stevan Paul (Brandstätter Verlag)



Zwiebelschnitzel

Zutaten:

- 4 Schnitzel
- 250 Gramm gekochter Schinken
- 250 Gramm Zwiebeln
- 2 Becher süße Sahne
- Salz und Pfeffer

Die 4. Luftwaffendivision hatte 1996 ein eigenes Kochbuch herausgebracht. Frank Harries war damals Stabsfeldwebel. Animiert von den Senfeiern im letzten Beitrag dieser Serie schlägt er Seite 62 der Soldaten-Broschüre auf.

Aurich - Am 30. Juni 2013 wurde die 4. Luftwaffen-Division aufgelöst. Für Frank Harries und viele seiner Kameraden war die Schließung des Truppen-Standorts Aurich mit der Versetzung in den Ruhestand verbunden. Als er nun in der Reihe „Das besondere Rezept“

die Geschichte von den Senfeiern aus „Mamas Kochbuch von 1963“ gelesen hatte, holte den Stabsfeldwebel seine Bundeswehr-Zeit ein: In den Amtsstuben der Blücher-Kaserne war 1996 nämlich ein Projekt realisiert worden, das nicht der Geheimhaltung unterlag - ein Kochbuch mit den Leibgerichten von in Aurich stationierten Soldaten.

„Die Kameraden kamen ja aus allen Ecken Deutschlands - und so entstand eine Rezeptsammlung mit vielen regionalen Spezialitäten“, sagt Frank Harries, der auf unseren Leser-Aufruf reagiert hat und diesmal das besondere Rezept vorstellt: Das Zwiebelschnitzel in Rahmsauce auf Seite 62 im Auricher Militär-Kochbuch ist sein Favorit. Und es gehört zu seinen „absoluten Lieblingsgerichten nach den sauren Eiern meiner Oma und Frikadellen mit Bohnen“.

Das Schnitzel aus der Blücher-Kaserne gelingt in jeder Feldküche, sofern diese mit einem Backofen ausgestattet ist. Im ersten Schritt werden die Schnitzel in kleine Stücke geschnitten, dann gesalzen, gepfeffert und paniert. So landet das Fleisch in der Pfanne, um es von allen Seiten gut anzubraten.

Anschließend wird es in eine Auflaufform gelegt. Im noch heißen Fett der Pfanne werden Zwiebeln (zu Ringen geschnitten) und Kochschinken (gewürfelt) angebrutzelt und anschließend über die Schnitzelstücke verteilt. Süße Sahne drüber - und ab mit der Auflaufform in den Kühlschrank. Der zweite Arbeitsschritt ist schnell getan: Am nächsten Tag wird die prall gefüllte Auflaufform für ein- einhalb bis zwei Stunden bei 125 Grad in den Backofen gestellt - fertig. Antreten zum

Essen! Der Beilagenvorschlag auf Seite 62 lautet: Reis, Salat und Stangenbrot.

Für Frank Harries ist das Kasernen-Kochbuch ein schönes Erinnerungsstück, von dem er auch kulinarisch profitiert: „Meine Frau hat so gut wie alle Rezepte ausprobiert“, sagt der 61-Jährige. 1984 hatte es Soldat Harries der Liebe wegen in den Norden gezogen. Die ersten zehn Jahre seiner Bundeswehrzeit verbrachte er in Wittmund. „Aus dieser Liebe wurde nichts, aber ich fand eine andere.“ Er verliebte sich in die Freundin seiner damaligen Angebeteten - Margrit.

Artikel

Uwe Prins, 29. Oktober 2024, oz-online.de

Rezept

Soldaten-Kochbuch aus der Auricher Blücher-Kaserne (Privat)



Klassische Kohlrouladen

Zutaten:

- 1 Kopf Weißkohl
- 250 Gramm Hackfleisch/
veganes Mett
- 1 bis 2 Brötchen
- 1 Ei
- 1 gehackte Zwiebel
- 0,5 Liter Brühe
- 10 Gramm Speisestärke
- 1 kl. Dose Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Muskat

Mamas Kochbuch aus dem Jahr 1963 empfiehlt den regelmäßigen Verzehr von Fleisch. Aber die Teigfüllung muss nicht zwangsläufig aus Schweinehack bestehen. Als Alternative eignet sich auch veganes Mett.

Leer - Nach dem Kilopopf und den Senfeiern dient Mamas Kochbuch aus dem Jahre 1963 auch heute als Ideengeber, womit bereits klar ist, dass es in der Reihe „Das besondere Rezept“ erneut um die klassische deutsche Küche

geht. Bei der Suche im dicken Schmöcker blieb der Blick auf Seite 227 hängen: Kohlrouladen!

Eines vorweg: Als „Das neue große Kochbuch“ vom Bertelsmann-Verlag vor nun sechs Jahrzehnten veröffentlicht worden ist, war eine vegetarische Ernährung eher noch kein Thema. Im Gegenteil: „Seit vorgeschichtlicher Zeit gehört das Fleisch zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Wie Milch, Käse, Eier und Fisch sorgt das Fleisch für die Zufuhr von Eiweiß, das der Körper nicht selber erzeugen kann und das sich auch nicht durch andere Stoffe ersetzen lässt“, heißt es im Einführungstext zum Kapitel Fleischgerichte.

„Es muss also für Nachschub gesorgt werden.“ Der Fleischgenießer schmunzelt an dieser Stelle - und vergisst dennoch nicht die Vegetarier und Veganer: Die Kohlrula-

den gelingen mit Hackfleisch ebenso wie mit veganem Mett.

In der recht einfachen Zubereitung gibt es keine Unterschiede. Weder Fleisch- noch Pflanzenesser kommen nicht drumherum, den Weißkohl zunächst mit einem scharfen Messer vom Strunk zu befreien und den Kohlkopf dann zu entblättern. Blatt für Blatt kann so gesäubert werden, ehe der Kohl zehn Minuten in Salzwasser gekocht wird.

Diese Zeit lässt sich gut für die Produktion der Füllung nutzen. Das „richtige“ Hack (oder das vegane Mett) wird zusammen mit den eingeweichten Brötchen sowie Ei, Zwiebeln und Gewürzen mit den Händen vermengt. Aus dieser Masse werden Teigrollen geformt, die in die (inzwischen abgekühlten und abgetropften) Kohlblätter eingewickelt werden. Die Küche wird sozusagen zum Wickeltisch.

Damit die Rouladen nicht auseinanderfallen, werden sie mit Fäden, Spießchen (Holz oder Edelstahl) oder Klammern entsprechend fixiert, ehe sie in heißem Fett von allen Seiten angebraten werden. Anschließend mit der Brühe auffüllen und 45 bis 60 Minuten bei kleiner Flamme „zugedeckt“ (also: Deckel auf Topf) schmurkeln lassen.

Die Brühe dient als Grundlage für Soßen. In Mamas Kochbuch wird eine rote Sauce favorisiert, für die Tomatenmark zusammen mit der Brühe aufgekocht und mit kalt angerührter Speisestärke gebunden wird. Mamas Variante war immer eine hellbraune Soße ohne Tomaten. Und dazu gab es Kartoffeln aus dem eigenen Garten.

Artikel

Uwe Prins, 16. Oktober 2024, [oz-online.de](https://www.oz-online.de)

Rezept

„Das neue große Kochbuch“ von Roland Göck (Bertelsmann Verlag)



Gerösteter Kürbis mit Linsen

Zutaten:

- 1 Butternusskürbis
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Dose Linsen
- 100 Gramm Gorgonzola
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- frische Salbeiblätter
- frische Petersilie
- frische Minze
- frischer Estragon
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Den Kürbis längs aufschneiden, aushöhlen und in dünne Halbmonde schneiden. Zwiebeln in Spalten schneiden und zusammen mit dem Kürbis in einer großen Schüssel mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Backblech verteilen. Bei 220 Grad für etwa 25 Minuten in den

Ofen geben. Die Linsen abgießen, mit abgeriebener Zitronenschale sowie zwei Esslöffeln Zitronensaft, gepresstem Knoblauch sowie einem Esslöffel Öl vermischen. Mit Salz abschmecken. Kürbis und Zwiebeln zu den Linsen geben und mischen, auf einem Teller anrichten und mit Gorgonzolastückchen betreuen.

Ottolenghis Rezepte wirken auf den ersten Blick aufwendig – doch ein Kürbisgericht überrascht mit einfacher Zubereitung. So wird aus einem Klassiker ein ganz neues Geschmackserlebnis.

Emden - Seit knapp einem Jahr hat das Kochbuch „Simple“ von Yotam Ottolenghi einen festen Platz in meinem Küchenregal. Ich habe es zum Geburtstag geschenkt bekommen. Doch gekocht habe ich aus „Simple“ noch nichts. Im Alltag mit drei Kindern und einem vollen Berufsleben landen bei uns eher die schnellen Klassiker wie Spaghetti Bolognese oder Pfannkuchen auf unserem Tisch. Die Zeit, ausgefallene Gerichte auszuprobieren, ist oft nicht da. Zumal die Kinder diese Mühe ohnehin selten zu schätzen wissen.

So auch diesmal. Mein sechsjähriger Sohn blättert eines

Morgens im dicken Buch des israelisch-britischen Kochs herum, der vor allem für seine aromenreichen, oft vegetarischen Rezepte berühmt ist, und stellt fest: „Mama, das hat ja über 300 Seiten!“ Dann blieb er beim Lesezeichen hängen: „Gerösteter Butternusskürbis mit Linsen und Gorgonzola“, steht da. „Willst du das kochen?“ Und gleich hinterher: „Müssen wir das auch essen?“ „Nein“, sagte ich, „aber ihr dürft probieren.“

Bisher hat mich vom Nachkochen aus „Simple“ oft abgehalten, dass viele Rezepte Zutaten erfordern, die man im normalen Supermarkt schlicht nicht bekommt. Diese „Ottolenghi-Zutaten“ haben sogar im hinteren Teil des Buches ihre eigene Erklärung auf mehrere Seiten – interessant zum Lesen, aber wenig alltagstauglich. Das ausgewählte Rezept ist da schon dankbarer, ohne exotische Extras.

Und doch stoße ich im Dorfsupermarkt schnell an meine Grenzen: Frische Minze und Petersilie gibt es immerhin. Estragon und Salbei muss ich in getrockneter Variante nehmen. Butternusskürbis, Gorgonzola, Knoblauch, Zitrone und rote Zwiebeln finde ich dagegen problemlos. Bei den geforderten Puy-Linsen greife ich kurzerhand zu einer heimischen Sorte – wird schon passen, denke ich.

Zuhause ist die Zubereitung dann überraschend unkompliziert: Kürbis längs halbieren, in Spalten schneiden, mit roten Zwiebeln, Salbei, Öl, Salz und Pfeffer mischen, ab aufs Backblech. Während der Kürbis im Ofen gart, kümmer ich mich um die Linsen. Ich habe der Einfachheit halber welche aus der Dose genommen. Sie werden mit Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb, Kräutern, Öl und Salz vermischt – und fertig. Als der Kürbis aus dem Ofen kommt,

musste ich alles nur noch anrichten: Kürbis auf den Teller, Linsen dazu, Gorgonzolastückchen obendrauf.

Nach 25 Minuten steht ein Gericht auf dem Tisch, das nicht nur schnell geht, sondern auch erstaunlich wenig Chaos in der Küche hinterlässt. Ich habe sogar zwischendurch alles aufräumen können. Und das Wichtigste: Es schmeckt. Die Kombination aus Kürbis, Kräutern und Gorgonzola war für mich neu – und richtig lecker. Eigentlich ist das Gericht als Beilage gedacht, doch für mich taugt es locker auch als Hauptgericht.

Artikel

Stephanie Tomé, 9. September 2025, oz-online.de

Rezept

„Simple“ von Yotam Ottolenghi (DK Verlag)

Eintopf mit Porree und Wurzeln

Zutaten:

- 250 Gramm Hackfleisch
- 3 Stangen Porree
- 250 Gramm Möhren
(Wurzeln heißt das hier)
- 2 Zwiebeln
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- 200 Gramm Reis
- Salz und Pfeffer
- Sojasoße
- Kräuter (frisch oder aus der Tiefkühltruhe):
z. B. Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Rosmarin, Estragon

Ich habe wieder geblättert im Kochbuch „Deftige Eintöpfe und Suppen“ der Uplenger Landfrauen. Hängengeblieben bin ich diesmal bei einem Gericht, das nicht unbedingt typisch ist für Ostfriesland.

Ostfriesland - Es wird früher hell und später dunkel, die Vögel zwitschern. Der Frühling kommt! Aber ich bin eine Frostbeule. Sobald die Sonne - falls sie sich denn mal durch die Wolken kämpft - untergeht, ist es viel zu kalt. Also bleibt die Lust auf deutsche Hausmannskost, und ich habe wieder mal geblättert im Kochbuch „Deftige Eintöpfe und Suppen“ der Uplenger Landfrauen.

Die können ostfriesische Spezialitäten auftragen, aber in dem Buch finden sich auch Rezepte zu Gerichten, die ihren Ursprung nicht zwangsläufig in unseren Breitengraden haben. Oder haben Sie

schon mal was von ostfriesischen Reisbauern gehört? Eben. Aber Reis ist Bestandteil des leckeren Porree-Wurzel-Eintopfs, den ich brutzeln will.

Eines vorweg: Das Rezept setzt keine großen Kochkünste voraus. Das Hackfleisch wird zunächst krümelig angebraten. Derweil kann der Porree in Ringe geschnitten werden. Zwiebeln und Wurzeln in Würfel schneiden. Aber immer schön auf das Hackfleisch achten. Es soll krümelig werden, aber nicht anbrennen!

Fleisch und Gemüse dann zusammen etwa 20 Minuten leicht schmoren lassen, anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen und mit den Kräutern würzen. Weitere zehn Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit kann der Reis nach Packungsanleitung gekocht werden. Ist er gar, wird

er mit dem Eintopf vermischt. Salz und Pfeffer dazu - fertig. Wer der Leckerei eine leicht asiatische Note verleihen möchte, kann abschließend mit Sojasoße verfeinern.

Ich könnte mir ja stattdessen eher noch zusätzlich eine Mettwurst im Eintopf vorstellen. Ich bin nämlich nicht nur eine Frostbeule, sondern auch der totale Eintopf-mit-Wurst-Genießer. Aber: In diesem Fall reicht wirklich krümeliges Hackfleisch. Und damit ist der Wurzel-Porree-Eintopf auch für Veggies genießbar: Schließlich gibt es längst vegetarisches Hack. Ob mit Fleisch oder ohne: Guten Appetit!

Artikel

Uwe Prins, 7. März 2024, oz-online.de

Rezept

„Deftige Eintöpfe und Suppen“ von Uplenger Landfrauen (Landwirtschaftsverlag)



3. Kategorie

Süßes

Zum Abschluss (oder einfach zwischendurch): Kuchen, Desserts und süße Lieblingsrezepte, die köstlich schmecken – mal cremig, mal fruchtig, mal schokoladig, aber immer ein kleines Highlight.

Die besten Pfannkuchen der Welt

Zutaten:

- 225 Gramm Weizenmehl Typ 550
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Backnatron
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Teelöffel Salz
- abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- 2 große Eier
- 250 Milliliter Milch (3,8 %)
- 1 Esslöffel geschmacksneutrales Öl
- 220 Gramm Ricotta
- frische Butter zum Braten

Wer jede Woche Pfannkuchen isst, braucht schnell mehr als nur Mehl, Eier und Milch. Auf der Suche nach den besten Pfannkuchen der Welt bin ich fündig geworden. Das Geheimnis ist eine besondere Zutat.

Leer - Pfannkuchen. Wer denkt, die könne man doch schnell mal aus der linken Hand schütteln – und eigentlich sei es auch egal, wie sie dann schmecken, dem lasse gesagt sein: Wer seit sechs Jahren einmal die Woche Pfannkuchen isst, hat andere Ansprüche.

Seit eh und je sind Pfannkuchen die Lieblingspeise unseres ältesten Sohnes. Die Grundzutaten sind immer gleich, die Zubereitungsart ähnelt sich bei fast jedem Rezept. Mal kommt Sprudelwasser

dazu, ein anderes Mal Sahne. Das weiß ich, denn ich habe schon unzählige Rezepte auf meiner Suche nach den besten Pfannkuchen der Welt ausprobiert. Und jetzt bin ich fündig geworden. So werden sie jedenfalls bei uns am Küchentisch betitelt: die besten Pfannkuchen der Welt.

Gamechanger ist eine besondere Zutat. Nein, es ist nicht Liebe. In Corona-Zeiten habe ich gelernt: Liebe tut nichts für dich, wenn die Mehlsacke leergefegt sind und es nur noch Reismehl gibt. Mit dem Pfannkuchenteig aus Reismehl hätte ich damals eine romantische Grachtenfahrt durch Amsterdam machen können – das Ergebnis wäre trotzdem genauso traurig und fad gewesen. Nein, es sind die besonderen Zutaten und die kleinen Kniffe, die häufig den Unterschied machen. Hier heißt die Geheimzutat Ricotta, und die kleinen Kniffe sind etwas mehr Salz und eine kurze Ruhezeit.

Das Grundrezept für unsere besten Pfannkuchen der Welt habe ich aus „Ein unverschämtes gutes Kochbuch“ von Joshua Weissman – und ich habe es noch etwas abgewandelt.

Ich nutze für das Rezept gerne eine sehr reife Banane, lasse das Natron weg und füge statt

der zwei Esslöffel Zucker nur einen hinzu, die Banane gibt bereits ausreichend Süße.

Schritt 1: Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel, alle feuchten Zutaten (beginnend mit der zerdrückten Banane), und den Abrieb der Zitrone in einer anderen Schüssel vermengen.

Schritt 2: Die verrührten feuchten Zutaten in die Schüssel mit den trockenen geben und alles mit einem Schneebesen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Schritt 3: Den Teig 5 Minuten, gerne auch etwas länger, ruhen lassen.

Schritt 4: Die Pfannkuchen in frischer Butter ausbacken. Bei

uns ergibt der Teig acht mittelgroße Pfannkuchen.

Was den Teig meiner Meinung nach so gut macht, ist die Kombination aus der Süße und dem Salz – in den meisten anderen Rezepten findet man höchstens eine Prise Salz, hier sind es zwei Teelöffel. Der Ricotta macht die Pfannkuchen schön weich, und das Fett aus dem Frischkäse ist ein guter Geschmacksträger. Das Backpulver und die Ruhezeit sorgen für eine gewissen Fluffigkeit. Einfach lecker. Bei uns werden die Pfannkuchen am liebsten mit Ahornsirup und Apfelmus gegessen.

Artikel

Ute Nobel, 14. Januar 2025, oz-online.de

Rezept

„Ein unverschämtes gutes Kochbuch“ von Joshua Weissman (DK Verlag)



Lemon Posset

Zutaten:

- 3 Bio-Zitronen
- 500 Milliliter Sahne
- 150 Gramm Zucker



Sahne, Zitronen, Zucker – und ein bisschen Geduld. Mehr braucht es nicht, um Lemon Posset herzustellen. Der Zitronenpudding soll das Lieblingsdessert der Queen gewesen sein. Wir probieren es aus.

Leer - Royal, erfrischend und dabei doch ganz simpel: Lemon Posset soll eines der Lieblingsdesserts der Queen gewesen sein. Regelmäßig wird uns das Rezept für diesen zitronigen Pudding in die Social-Media-Kanäle gespült.

Kann man aus so wenigen Bestandteilen wirklich einen leckeren Nachtisch zaubern? Und dann noch einen, der sogar der verstorbenen Queen Elizabeth II. würdig ist? Wir probieren es aus.

So wird's gemacht:

Zuerst müssen die Zitronen heiß abgewaschen werden. Es ist wichtig, auf Bio-Qualität zu achten, weil wir die Schale der vitaminreichen Früchte verwenden. Nach dem Ab-

trocknen wird mit einer feinen Reibe von zwei der drei Zitronen die Schale abgerieben und erst einmal beiseite gestellt.

Danach werden die Zitronen ausgepresst. Für unser royales Dessert benötigen wir etwa 125 Milliliter gepressten Zitronensaft. Auch der Saft wartet erst einmal in einer Kanne am Rande des Kochfelds. Achtung: Die ausgepressten Zitronenhälften noch nicht wegwerfen, die kommen später nochmal zum Einsatz.

Weiter geht es mit der Kalorienbombe: Sahne. Je höher der Fettgehalt, umso besser soll das Ergebnis werden, heißt es in mehreren Rezepten. Auf den meisten Sahne-Packungen im Supermarkt steht ein Fettanteil von 30 Prozent, wir haben eine mit 32 Prozent gefunden. Noch besser wäre eine mit 60 Prozent, aber die gab es im Supermarkt nicht. Die Sahne kommt gemeinsam mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale in

einen Topf. Wer mag, kann auch noch eine Prise Salz hinzugeben.

Beim Köcheln ist Geduld gefragt

Dann muss alles kochen – und dabei ist Geduld gefragt. Denn nach dem schaumigen Aufkochen soll das Gemisch 15 Minuten lang köcheln, damit es eindicken kann. Zwischendurch das Umrühren nicht vergessen, sonst bildet sich eine Haut auf der Sahne.

Nach 15 Minuten den Topf von der Kochstelle nehmen und den bereitgestellten Zitronensaft hinzugeben. Nur noch kräftig durchrühren und dann in kleine Gläser oder – und das sieht besonders schön aus – in die ausgepressten Zitronenhälften füllen. Etwas abkühlen lassen und dann ab damit in den Kühlschrank.

Das Lemon Posset sollte mindestens zwei Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank stehen, damit es fest wird.

Das hat super geklappt – am nächsten Morgen ist aus den dreit Zutaten ein wunderschön cremiges Dessert geworden.

So hat's geschmeckt:

Das Lemon Posset ist wirklich schnell gemacht, nur beim Köcheln braucht man ein wenig Geduld. Aber die zahlt sich aus: Der erste Löffel schmeckt noch sehr sauer, aber ab dem zweiten Löffel möchte man sich reinlegen in diese cremige Nascherei. Und irgendwie fühlt man sich beim Essen gleich dem englischen Adel ein wenig näher. Da will man direkt zu Shortbread oder Scones greifen und mit einem englischen Akzent seinen Butler um eine Tasse Tee bitten. Die Queen hatte wirklich Geschmack. God, how delicious!

Artikel

Ute Nobel, 8. April 2025, [oz-online.de](https://www.oz-online.de)

Rezept

nom-nom.ch/blog (nom-nom Food Studio)



Schnelle Birnen-Törtchen

Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 2 reife Birnen
- 2 – 3 Esslöffel brauner Zucker (alternativ: weißer Zucker)
- 1 Ei (zum Bestreichen)
- 1 Teelöffel Zimt (optional)
- Mandelblättchen oder gehackte Nüsse (optional)

In unserer Küche landet die sonst eher vernachlässigte Birne plötzlich ganz vorn im Obst-Ranking – dank eines Kinderbuchs und blitz-schnellen Törtchen.

Ostfriesland - Wenn wir zu Hause ein Obst-Ranking aufstellen müssten, dann sähe das ungefähr so aus:

1. Wassermelone
2. Erdbeere
3. Weintraube

Und dahinter, mit einigem Abstand und leicht beleidigtem Gesichtsausdruck: der Apfel. Die Birne? Irgendwo im Niemandsland zwischen „ganz nett“ und „vergessen im Obstkorb“. Doch heute kam alles anders. Heute wurde sich ausdrücklich Birne gewünscht. Und zwar nicht roh, nicht als Kompott, sondern in ihrer besten Form: als Törtchen.

Warum? Der Wunsch kam – wie so oft bei uns – nicht aus

kulinarischer, sondern literarischer Richtung. Unser aktuelles Lieblings-Vorlesebuch ist „Die unglaubliche Reise der Riesenbirne“. Eine Katze namens Mika und ein Elefant namens Sebastian entdecken darin eine riesige, saftige Birne – und bauen daraus ein Schiff. Mit dem schippern sie über das Meer zu einer geheimnisvollen Insel. Ein bisschen „Life of Pi“, aber fruchtiger.

Natürlich muss so eine riesige Birne erstmal ausgehöhlt werden. Und was macht man mit all dem Fruchtfleisch? Genau: Birnen-Törtchen! Die Idee war geboren.

Das Equipment? Keine Riesenbirne, keine Törtchen-Maschine – aber: eine Rolle Blätterteig im Kühlschrank. Wir haben die Künstliche Intelligenz (KI) gebeten, uns unter diesen Voraussetzungen ein Rezept für schnelle und einfache Birnen-Törtchen auszuspecken. Und los ging's.

Zubereitung (ca. 25 Minuten inkl. Backzeit):

Den Ofen vorheizen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft). Den Blätterteig ausrollen und in sechs gleich große Rechtecke schneiden, die Ränder ein bisschen aufrollen, sodass Kreise entstehen.

Die Birnen schälen (muss man nicht, wir haben's gemacht), entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Törtchen belegen: Birnenscheiben fächerartig auf den Teig legen, den hochgeklappten Rand frei lassen. Das Ganze mit Zucker und Zimt bestreuen. Mandelblättchen drauf, wenn gewünscht.

Das Ei wird verquirlt, wir haben da noch die restliche Zucker-Zimt-Mischung reingehört – plus eine Prise Salz. Die Mischung dann auf den Rand streichen. Die Törtchen 15 bis 18 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Fertig.

Die Törtchen waren in Windeseile fertig und noch schneller gegessen. Süß, knusprig, warm, und – für uns – ein bisschen nach Abenteuer schmeckend.

Ideal, wenn spontan Besuch kommt. Oder wenn man nach dem Vorlesen eines besonders charmanten Kinderbuchs das dringende Bedürfnis hat, eine Birne in etwas Köstliches zu verwandeln. Und wer weiß: Vielleicht rutscht die Birne in unserem Obst-Ranking ja bald ein paar Plätze nach oben.

Buchtipps zum Rezept: „Die unglaubliche Reise der Riesenbirne“ von Jakob Martin Strid. Lustig, fantasievoll, wunderschön illustriert – ein Vorlesepaß, der nicht nur Kinder fesselt.

Artikel

Ute Nobel, 4. Juni 2025, oz-online.de

Rezept

ChatGPT

Schmandcreme mit Erdbeeren

Zutaten:

- 5 Blätter weiße Gelatine
- 250 Milliliter Schlagsahne
- 400 Gramm Schmand
- 150 Gramm Joghurt
- 80 Gramm Zucker
- 500 Gramm Erdbeeren (frisch oder TK)
- 1 Packung Vanillezucker

In Kindertagen zu viel genascht beim Pflücken, aber das darf keine Ausrede sein: Die Erdbeersaison endet, es braucht einen Nachtisch mit den süßen Früchtchen.

Leer - Wer regelmäßig die Rubrik „Das besondere Rezept“ liest, der weiß ja, dass ich zur Spezie der Fleischesser gehöre. Trotzdem kommt hier nicht alle zwei Wochen totes Tier auf den Tisch. Aber die milden Temperaturen tragen natürlich dazu bei, abends den Grill anzuschmeißen.

Früher war ich ja überzeugter Holzkohle-Bräter, inzwischen schätze ich die Leichtigkeit der gasbefeuerter Geräte. Aber ich hole zu weit aus. Es geht nämlich gar nicht ums Grillen heute, es geht ums Danach.

Ein frisches, kühles Dessert rundet die gemütliche Brutzerei am lauen Sommerabend ab. Und als ich in der vergangenen Woche während einer chilligen Überlandfahrt an einem Erdbeerfeld vorbeikam, da wurde mir schlagartig bewusst, dass sich die Saison meiner Lieblingsfrüchte dem Ende zuneigt. Also: Ein Nachtisch mit Erdbeeren muss her!

Ich gebe zu: Selbstpflücker bin ich ungern. Der Rücken, Sie wissen schon. Und die Erdbeer-Erfahrungen aus Kindertagen sind auch eher traumatischen Ursprungs. Bei Oma in Idafehn hatten wir einen großen Garten, unter anderem mit zahllosen Erd-

beerpflanzen. Die Ernte war beschwerlich und mühsam, aber sie führte auch zu einer Allergie: Eine Beere ins Körbchen, eine Beere ins Mäulchen. Irgendwann juckte der ganze Körper und der kleine Uwe sah selber aus wie ein süßes Früchtchen. Alles rot!

Trauma hin, Juckreiz her: Die Uplengener Landfrauen stellen in ihrem Kochbuch „Zeit für Nachtisch“ eine Schmandcreme vor, in der pürierte Erdbeeren eine Hauptrolle spielen.

Aber dazu später. Zunächst einmal muss Blattgelatine in kaltem Wasser eingeweicht werden. Die Wartezeit lässt sich gut überbrücken, indem Sahne steif geschlagen wird und außerdem Schmand, Joghurt und Zucker miteinander verrührt werden.

Die Gelatine wird dann sanft ausgedrückt, in einem Topf

unter schwacher Hitze aufgelöst und dann unter die Schmandmasse gerührt. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterheben. Dann geht die ganze Geschichte in den Kühlschrank.

Nun kommen die süßen Früchtchen ins Spiel: Die Erdbeeren pürieren und mit Vanillezucker vermischen - und dann auf der gekühlten Schmandcreme verteilen. Wer mag, kann noch ein bisschen mit Schlagsahne dekorieren. Und wer allzu traumatische Erdbeer-Pflückerfahrungen gesammelt hat, kann seine Psyche schonen und stattdessen Pfirsiche pürieren.

Artikel

Uwe Prins, 23. Juli 2024, [oz-online.de](https://www.oz-online.de)

Rezept

„Zeit für Nachtisch“ von Uplengener Landfrauen (Landwirtschaftsverlag)





Köstliche Cookies mit Schokolade

Zutaten:

- 280 Gramm Mehl
- 1 Teelöffel Natron
- 1 gestrichener Teelöffel Salz
- 260 Gramm Zucker
- 2 Eier
- 100 g Schokolinsen
- 250 Gramm weiche Butter (am besten eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen)
- 100 Gramm Chocolate-Chunks

Diese Cookies sind die perfekte Antwort auf stressige Tage. Außen leicht knusprig, innen weich, voll mit dunkler Schokolade, die beim Reinbeißen noch ein bisschen schmilzt. Hier gibt's das Rezept.

Leer - Es gibt Tage, da hilft kein Yoga, kein Spaziergang, kein Tee mit Honig – da braucht man Kekse. Und zwar nicht irgendein trockenes Krümelzeug, sondern echte, amerikanische Chocolate-Chip-Cookies: außen leicht knusprig, innen weich, voll mit dunkler Schokolade, die beim Reinbeißen noch ein bisschen schmilzt.

Wir haben unzählige Rezepte getestet, manche waren zu aufwendig, bei anderen war das Ergebnis zu mehlig oder zu hart. Aber dieses hier? Schnell gemacht, solide, mit wenigen Zutaten und das Ergebnis – zum Reinbeißen.

So wird gebacken:

Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Butter und Zucker mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine schaumig schlagen. Dann die Eier zugeben und noch einmal etwas länger mixen, bis eine helle, fluffige Masse entsteht.

In einer zweiten Schüssel Mehl, Natron und Salz vermengen und die Mehlmischung zur Buttermischung geben. Ab jetzt heißt es: Nicht zu wild! Am besten mit einem

Löffel oder der niedrigsten Stufe der Küchenmaschine das Mehl unterheben, bis man gerade kein Mehl mehr sieht. Danach die Schokostücke und -Linsen vorsichtig unterheben.

Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Walnussgroße Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und leicht andrücken. Vorsicht: Der Teig fließt beim Backen auseinander – die Kekse also nicht zu dicht setzen.

Die Kekse nach 10 bis 13 Minuten aus dem Ofen nehmen. Beim Herausheben sind sie noch sehr weich, beim Abkühlen fallen sie leicht zusammen und bekommen dann ihre typische Konsistenz.

So hat's geschmeckt:

Diese Kekse helfen zwar weder beim Abnehmen noch dabei, den Blutzuckerspiegel zu senken – aber sie helfen in sämtlichen anderen Lebenssituationen. Und sie schmeckten bisher jedem, dem wir sie angeboten haben. Wer versucht, nur einen zu essen, muss wirklich viel Disziplin aufbringen. Sie sind schnell gemacht und die Grundzutaten hat man eigentlich immer zu Hause. Viel Spaß beim Backen und guten Appetit.

Artikel

Ute Nobel, 23. April 2025, [oz-online.de](https://www.oz-online.de)

Rezept

[kenwoodclub.de](https://www.kenwoodclub.de) (lui-water)

Neujahrskuchen in drei Varianten

1. Mit Kardamom und Koriander

Zutaten:

- 1,25 Liter Wasser
- 750 Gramm Zucker
- 1 Kilo Mehl
- 500 Gramm Butter
- 2 Pck. Vanillepuddingpulver
- 2 Eier
- 1 Pck. Anis gemahlen, ganz oder halb und halb
- 2 Pck. Kardamom
- ½ Pck. Koriander (oder 2 Teelöffel)

Zubereitung:

1. Das Wasser kochen und über den Zucker geben. Den Zucker auflösen und etwas abkühlen lassen.
2. Butter reingeben, darin schmelzen und dann mit allen Zutaten verrühren.
3. Den Teig über Nacht stehen lassen und im Hörncheneisen backen.

2. Mit Bier

Zutaten:

- 500 Gramm Mehl (405er)
- 375 Gramm Kandis
- 250 Gramm geschmolzene Butter
- 3 Eier
- 1 Pck. Kardamom
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Pck. Anis (ganz)
- 2 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- etwas Salz
- 1 Flasche Bier

Zubereitung:

1. Die Kandis in Wasser auflösen.
2. Alle Zutaten verrühren.
3. Zum Verdünnen kann abgekochtes Wasser verwendet werden.
4. Den Teig im Hörncheneisen backen.



3. Mit Rosinen

Zutaten:

- 450 Gramm Mehl
- 200 Gramm weißer Kandis (evtl. auch brauner)
- 200 Gramm Butter
- 1 Ei
- ca. 1 Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Anis (gemahlen, darf auch halber/ganzer Anis sein)
- 500 Milliliter Wasser
- 1 Hand Rosinen

Zubereitung:

1. Der Kandiszucker wird in heißem Wasser aufgelöst und zum Abkühlen hingestellt. Die Butter wird ebenfalls flüssig gemacht.
2. Ist die Butter abgekühlt rührt man sie sahnig und gibt nach und nach Ei, Gewürze, Zuckerlösung, Mehl und Rosinen hinzu. Dieser Teig sollte dann eine Nacht ruhen.
3. Dieser wird im Hörncheneisen dünn ausgebacken und schnell zu einer Tüte aufgerollt.

Tipp: Die Neujahrskuchen mit Schlagsahne oder Eis füllen und Eierlikör oben drauf geben.

4. Mit Orange

Zutaten:

- 450 Gramm Weizenmehl
- 200 Gramm weißer Kandis
- 200 Gramm Butter
- 3 Eier
- 7,5 Gramm Kardamom (gemahlen)
- 15 Gramm Anis
- Zusätzlich 1 Esslöffel Anissamen (ungemahlen)
- 500 Milliliter abgekochtes Wasser
- Abrieb einer ganzen Orange

Zubereitung:

1. Den Kandiszucker im heißen Wasser auflösen und zum Abkühlen hinstellen.
2. Die Butter schmelzen und abkühlen lassen.
3. Ist die Butter abgekühlt, rührt man sie sahnig und gibt nach und nach Ei, Gewürze, Kandislösung und Mehl dazu. Der Teig wird erst am nächsten Tag gebacken
4. Die Neujahrskuchen werden so im Hörncheneisen dünn ausgebacken und schnell zu einem Hörnchen oder einer Tüte gedreht. Anschließend werden die Kuchen in Blechdosen aufbewahrt.



Artikel

Melanie König, 25. Dezember 2024, oz-online.de

Rezept

Leserrezepte



San Sebastian Cheesecake

Zutaten:

- 350 Gramm Zucker
- 1 Kilo Frischkäse (Zimmertemperatur)
- 1/4 Teelöffel Salz
- 5 Eier Größe L (oder 6 Eier Größe M)
- 480 Milliliter Sahne
- 30 Gramm Mehl

Nordspanien ist ein Paradies für Genussliebende und der Geburtsort des berühmten San Sebastián Cheesecakes. Ich habe das Original vor Ort probiert und verrate das Rezept für zuhause.

Ostfriesland - Ein kalter Herbsttag in Ostfriesland. An solchen Tagen denkt man gerne zurück an den letzten Sommerurlaub. Wie gut, dass ich zur gedanklichen Unterstützung auch ein köstliches Rezept auf Lager habe.

Aber gehen wir erst mal zurück. Zurück nach San Sebastián, baskisch Donostia, bekannt für die traumhafte Bucht La Concha, die male- rische Altstadt und hervor- ragendes Essen. Die Stadt an der Atlantikküste im Norden Spaniens hat eine außer- gewöhnlich hohe Dichte an Michelin-Sternen und ist be- rühmt für ihre Pintxos-Bars, in denen sich Einheimische und Besucher durch kleine, kunst- voll angerichtete Häppchen probieren. Und sie hat einen weltberühmten Käsekuchen, der in seiner Unvollkommen- heit einfach perfekt ist. Eine leicht verbrannte Oberseite und ein flüssiger Kern. Was

eher wie ein Backunfall klingt, schmeckt einfach köstlich.

Da ich Käsekuchen liebe, steht ein Besuch im legendären Restaurant „La Viña“ auf dem Pflichtprogramm. Hier wurde in den 90er Jahren das Re- zept für den Käsekuchen ent- wickelt, sogar die New York Times berichtete über dieses Restaurant. Das erklärt auch die lange Schlange, die sich schon vor der Öffnung des Restaurants gebildet hat. Ein Geheimtipp ist dieses Lokal schon lange nicht mehr. Nach dem Öffnen des Restaurants geht es aber schnell. Im Se- kundentakt geht der Kuchen „to go“ über die Ladentheke. Wir verlassen mit unserem Kuchen das Lokal. Die Erwar- tungen sind hoch und werden voll erfüllt. Cremig, süß, aber an den Rändern leicht herb. Der Kuchen schmeckt köstlich.

Das Rezept

Ich bin gespannt, ob sich die- ser Geschmack zuhause nach- stellen lässt. Dazu habe ich ein Rezept aus einem englisch- sprachigen Buch gefunden, bei dem es sich um eine Adap- tion des Originalrezeptes han- deln soll.

Zubereitung

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Zuerst heize ich den Backofen auf 200 Grad Um- luft (bei Ober-/Unterhitze 220 Grad) vor und lege eine Springform mit Backpapier aus. Dazu drücke ich das ganze Blatt Backpapier in die Form und falte es den Stellen, wo es überlappt, zusammen. Der rustikale Look ist gewollt.

Anschließend gebe ich Zu- cker und den Frischkäse in eine große Schüssel und rü- hre die Mischung glatt. Dann Salz hinzufügen und wieder unterrühren. Die Eier schla- ge ich einzeln auf und hebe sie gut unter den Teig. Dann wird die Sahne eingerührt und zum Schluss siebe ich das Mehl in die sehr flüssige Mi- schung und gebe den Teig in die Springform.

Jetzt kommt die bislang größ- te Herausforderung – die sehr volle Springform mit sehr flüs- sigem Teig kleckertfrei in den Ofen stellen.

Dort wird der Kuchen an- schließend 50 Minuten bei 200 Grad gebacken, bis die Oberfläche gebräunt und leicht verbrannt aussieht.

Schwarz sollte es allerdings nicht werden. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren, daher ab 50 Minuten lieber ein Auge auf den Kuchen ha- ben. Ich gebe meinem Ku- chen noch drei Extraminu- ten, weil die Oberfläche doch noch etwas hell ist. Als ich den Kuchen aus dem Ofen hole, wackelt er noch ganz schön, aber der Kuchen ist jetzt fer- tig. Glauben Sie mir, das wird noch fest, ich war auch skep- tisch. Den Kuchen für einige Stunden abkühlen lassen und dann genießen.

Fazit

Alle, die den Kuchen probiert haben, waren begeistert vom Geschmack und der Cremig- keit. Ich bin allerdings beson- ders kritisch, schließlich kenne ich das Original – geschmack- lich kommt der Kuchen sehr nah dran, aber ich hab ihn doch einen Hauch zu lang im Ofen gelassen. Der Kern ist nicht mehr flüssig, aber trotz- dem sehr cremig. Ich werde den Kuchen auf jeden Fall noch einmal backen.

Artikel

Melanie König, 5. November 2025, oz-online.de

Rezept

„Basque Country“ von Marti Buckley (Artisan Verlag)

Heidelbeer-Biskuitrolle mit Kartoffeln

Zutaten:

- 250 Gramm Kartoffeln (mehlig)
- 1 halbe Zitrone
- 4 Eier
- 125 Gramm Zucker
- 60 Gramm gemahlene Mandeln
- 1 Teelöffel Kartoffelstärke
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 400 Gramm Mascarpone
- 70 Gramm Puderzucker
- 1 Vanilleschote
- 300 Gramm Heidelbeeren

Grundlage für den Teig ist tatsächlich kein Mehl, sondern eine Handvoll Erdäpfel. So entsteht ein glutenfreier, saftiger Sommerkuchen.

Leer - Wer die Serie der besonderen Rezepte verfolgt, der weiß inzwischen, dass hier ein bekennender Fleischesser am Schreiben ist. Einer, der wirklich gerne kocht und

grillt und dünstet, der durchaus auch mal auf totes Tier verzichten kann, der allerdings das Backen nicht zu seinen Stärken zählt. Aber ein Kuchen ist längst überfällig. Und die Suche nach einem außergewöhnlichen Exemplar war auch erfolgreich: Es gibt eine Biskuitrolle mit Heidelbeeren - lecker! Eine Biskuitrolle mit Heidelbeeren und Kartoffeln - wie bitte?

Eier, Mehl und Zucker sind die klassischen Zutaten für einen fluffigen und saftigen Teig. Das weiß sogar ein Back-Muffel. Aber Kartoffeln? „Werden Kartoffeln in den Kuchenteig gegeben, bleibt das fertige Gebäck länger frisch und saftig. Das liegt an der Stärke, die in den Kartoffeln enthalten ist“, sagt Dieter Tepel. Er ist Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH. Dieses „Bündnis der Kartoffelprofis“ repräsentiert nach eigenen Angaben die deutschen Speisekartoffelproduzenten und

Kartoffelhändler. Na, dann ist es ja kein Wunder, dass Dieter Tepel für Kartoffeln als Kuchen-Grundlage wirbt. Aber der Mann hat eben auch gute Argumente. Neben „länger frisch und saftig“ sind Backwaren auch komplett glutenfrei, wenn das Mehl durch Kartoffeln ersetzt wird.

Genug erklärt. Jetzt werden in der Backstube erst einmal Kartoffeln in Salzwasser gekocht. Die Zeit kann genutzt werden, um die Füllung zuzubereiten. Mascarpone, Puderzucker, Vanillemark und Heidelbeeren werden verrührt, anschließend wird die Masse (total lecker, wie das Abschmecken einer fingerkuppengroßen Probierportion zeigt) kaltgestellt und wandert in den Kühlschrank.

Die Kartoffeln werden direkt nach der Kochzeit noch heiß durch eine Presse gedrückt. Aus Eigelb, Zucker und Zitronenabrieb entsteht an-

schließend der Teig, zu dem 150 Gramm der gepressten und abgekühlten Kartoffeln sowie Kartoffelstärke, Mandeln und Backpulver hinzugegeben werden. Untergehobener Eischnee macht den Teig fertig zum Backen.

Dazu wird er auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gegeben und glatt ausgestrichen. Nach dem Backen (200 Grad, mittlere Schiene, 35 bis 40 Minuten) wird der ausgekühlte Teig in ein sauberes Küchentuch gegeben und mit der Füllung bestrichen. Ist die gesamte Creme verteilt, lässt sich die Teigmasse mit Hilfe des Küchentuchs einfach aufrollen und anschließend mit Puderzucker, Heidelbeeren und Pfefferminzblättchen dekorieren.

Artikel

Uwe Prins, 8. Juli 2024, oz-online.de

Rezept

die-kartoffel.de (Kartoffel-Marketing GmbH)



Bildhinweise

Seite 1

urbanradim
AdobeStock_571485936

Seite 2

(links) Stephanie Tomé (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com
(rechts) Ute Nobel
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 4

1000 gute Gründe (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 5, 7, 9, 11, 12, 16, 30

Carmen Leonhard (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 6

(links) Melanie König
(rechts) Carmen Leonhard (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 8

(links) marysckin
AdobeStock_242968126
(rechts) Ute Nobel (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 10

1000 gute Gründe
via 1000gutegruende.de

Seite 13, 21

„Deftige Eintöpfe und Suppen“ von
Uplengener Landfrauen (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 14

eflstudioart
AdobeStock_345168853

Seite 8

(links) nesavinov
AdobeStock_418080209
(rechts) „Deftige Eintöpfe und Sup-
pen“ von Uplengener Landfrauen
(original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 17

KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 18

msl33
AdobeStock_175930898

Seite 19

Stephanie Tomé (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 22, 24

Ute Nobel (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 23

Anne DEL SOCORRO
AdobeStock_850733664

Seite 25

„Zeit für Nachtsch“ von Uplengener
Landfrauen (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Seite 26

fahrwasser
AdobeStock_125539927

Seite 27

Klaus Ortgies
Zeitungsgruppe Ostfriesland

Seite 28

qwartm
AdobeStock_397754347

Seite 29

Kartoffel-Marketing GmbH (original)
KI-generiertes Bild mit Firefly/
Gemini Flash via firefly.adobe.com

Impressum

ZGO Zeitungsgruppe Ostfriesland GmbH
Maiburger Straße 8, 26789 Leer

Internet:

www.oz-online.de

Herausgeber und Verlag:

ZGO Zeitungsgruppe Ostfriesland GmbH

Geschäftsführung:

Robert Dunkmann, Dr. Alexander Weinstock

Verantwortlicher Chefredakteur:

Lars Reckermann

Stellvertretende Chefredakteurin:

Carmen Leonhard

Verantwortlich für Anzeigen:

Uwe Boden

Kontakt Redaktion

Telefon 0491 9790100

E-Mail redaktion@oz-online.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

