

# Rezept-Auswahl

AUS 7 AUSGABEN HEILIG'S BLECHLE

.....  
**VIEL FREUDE  
BEIM  
NACHKOCHEN!**  
.....

Heilig's  
Blechle



# ROTE-BETE-QUICHE

## MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

🕒 Aufwand ●●●●○

🌿 vegetarisch 👤 4 Personen

### Für den Teig:

50 g kalte Butter

100 g Mehl

1/2 TL Salz

30 ml kaltes Wasser

etwas frischen Thymian

### Für die Füllung:

300 g Rote Bete

2 Schalotten

1 TL Olivenöl

100 ml Milch

100 g Frischkäse

3 Eier

30 g Cashewkerne

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Rote Bete abkochen und abkühlen lassen. Anschließend schälen und in kleine Würfel schneiden. Beiseite stellen.

Für den Mürbeteig die gewürfelte Butter, Mehl, Salz, Wasser und abgezupften Thymian mit den Händen zu einem glatten Mürbeteig kneten. Für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Schalotten schälen, fein würfeln und im Olivenöl anschwitzen und die Rote-Bete-Würfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel Milch, Frischkäse und Eier verquirlen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cashewkerne grob hacken.

Den Mürbeteig etwas größer als die Tarteform ausrollen und vorsichtig reinlegen. Backpapier drauflegen und mit Backkugeln beschweren. Im auf 175°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen für 10 Minuten vorbacken. Backpapier mit den Kugeln entfernen und weitere 10 Minuten backen. Tarte aus dem Backofen holen, Rote-Bete-Schalotten-Mischung einfüllen, die Flüssigkeit gleichmäßig darauf verteilen. Die gehackten Cashewkerne drüber streuen. Im Backofen weitere 30-40 Minuten backen, bis die Oberfläche schön goldgelb aussieht.



# KÜRBIS-GNOCCHI MIT FRISCHKÄSE

KNUSPRIG AUS DER PFANNE MIT SAFTIGEM OFENKÜRBIS

🕒 Aufwand ●●●●●

🍴 vegetarisch    👤 4 Personen

600 g Hokkaido-Kürbis  
(ergibt nach dem Garen  
im Ofen ca. 400 g)  
400 g stärkehaltige  
Kartoffeln  
260 g Mehl (eventuell mehr)  
1 TL Salz  
etwas Zimt  
100 g Frischkäse  
3 EL Olivenöl  
50 g Butter

## Zubereitung

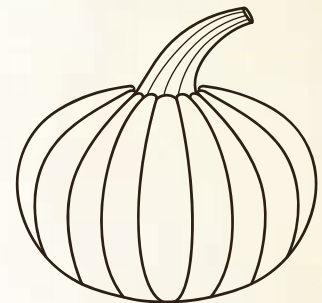
Einen kleinen Hokkaido-Kürbis halbieren und die Kerne herausnehmen. Die Kürbis-hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C für ca. 50 Minuten garen. Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser garen.

Kürbis aus dem Ofen nehmen und 100 g in Stücke schneiden und Beiseite stellen, den Rest aus der Schale kratzen. Kartoffeln pellen und pressen. 300 g Kürbispüree und die gepressten Kartoffeln mit Salz und Muskatnuss in eine Schüssel geben und zunächst vorsichtig mit einem Kochlöffel verrühren. Dann nach und nach Mehl zugeben und mit den Händen zu einem homogenen Teig kneten. Gnocchi-Teig zu einem Laib formen und in 4-5 Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer Rolle formen. Mit dem Messer 1,5 cm große Stücke abschneiden, mit Mehl bestäuben

und für das typische Gnocchi-Muster über die Zinken einer Gabel rollen. Gnocchi einzeln mit Abstand zueinander auf ein bemehltes Blech legen.

Die Gnocchi vorsichtig in reichlich Salzwasser garen. Wenn sie oben schwimmen, sind sie fertig (in ca. 4 Minuten).

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin braten. Übrigen Ofenkürbis und Frischkäse darüber geben und mit Zimt verfeinern.



# GELBE LINSEN

## AUF INDISCHE ART (DHAL)

🕒 Aufwand ●●●●●

🍷 vegetarisch 👤 4 Personen

400 g gelbe Linsen  
0,25 l Kokosmilch  
0,6 l Gemüsebrühe  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
1 Dose Tomaten (stückig, 400 g)  
1 gestr. TL Kreuzkümmel  
1 gehäufte TL Kurkuma  
Salz, Pfeffer, Chiliflocken  
Butterschmalz  
Minzeblätter  
1 handvoll Cashewkerne

### Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in Butterschmalz andünsten. Dann Gemüsebrühe, Kokosmilch, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chiliflocken (je nach gewünschter Schärfe) zugeben. Die Linsen abrausen, zu den anderen Zutaten in den Topf geben, umrühren, kurz aufkochen, und dann bei kleiner Flamme die Linsen weichkochen. Immer mal wieder probieren zwischendurch, damit das Ganze kein Linsenbrei wird. Zum Schluss die Tomaten aus der Dose abtropfen lassen, zu den Linsen geben, noch mal erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ergebnis sollte sämig sein, und die Linsen sollten noch ein wenig Biss haben.

Vor dem Servieren (in einer Schale) mit Minzblättern und ggf. auch Cashewkernen garnieren - fertig!  
Dazu isst man entweder Reis oder frisches Fladenbrot (was ich empfehlen würde...)

**Tipp:** Ein Esslöffel Naturjoghurt oder saure Sahne obenauf geben. Mildert die Schärfe und gibt einen frischen Geschmack!



MICHAEL ANTWERPES  
SWR-Moderator

**DAS IST MEIN  
LIEBLINGSREZEPT,  
WEIL...**

*schnell gemacht,  
raffiniert gewürzt und  
proteinreich dazu!*



Aufwand ●●●●●  
mit Fleisch 4 Personen

# RINDERFILET

MIT SCHOKOLADENSOSSE

## Für das Filet

800 g Rinderfilet  
am Stück  
Salz und Pfeffer  
aus der Mühle  
Butter oder Öl  
je nach Geschmack  
2 Zwiebeln  
1 frische Chilischote  
frischer Rosmarin  
etwas Blatt Petersilie  
trockener Rotwein  
Rinderfond  
(oder Gemüsebrühe)  
80 g Ulli's Zartbitter-  
kuvertüre

## Für den Kartoffelbrei

1 kg Kartoffeln  
2 EL Butter  
300 ml Milch  
100 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Butter  
  
Salat der Saison

## Zubereitung

Das Filet nehme ich meistens klassisch vom Rind. Das Gericht lässt sich jedoch jahreszeitlich und nach Geschmack hervorragend variieren und funktioniert vor allem auch gut mit Wild oder Lamm. Wenn ich Kartoffelbrei zubereite, gibt mir das Gelegenheit, den alten Kartoffelstampfer meiner Oma wieder rauszuholen. Den Brei mit diesem Erbstück zuzubereiten weckt bei mir viele schöne Erinnerungen. Das genieße ich und entscheide mich daher manchmal gerne auch für Kartoffelbrei, obwohl bei einem Gericht zwar die Kartoffel als Beilage, jedoch nicht unbedingt in dieser Form naheliegender wäre. Zunächst den Salat waschen und die Vinaigrette anrühren. So muss der Salat später nur noch angemacht werden. Die Kräuter waschen. Kartoffeln waschen, kochen und gut warm halten. Das Filet scharf in Butter oder Öl anbraten. Anschließend das Fleisch salzen und pfeffern und mit Rosmarin, Blatt Petersilie und geviertelten Zwiebeln in Alufolie einwickeln. Ich lasse etwas Luftraum und verschließe das „Päckle“ aber dicht, so dass die Feuchtigkeit nicht entweichen kann. Anschließend im Ofen bei 150 Grad 30-40 Minuten ziehen lassen. Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln schälen und stampfen. Butter, Milch und Sahne in kleinen Mengen mit dem Handrührgerät einarbeiten, mit Salz etwas Pfeffer und Muskatnuss würzen und warmstellen. Für die Soße den Bratensatz mit einem Esslöffel Butter, einem Rosmarinzwig und der Chilischote (ich lege sie am Stück dazu) erhitzen. Mit Rotwein

und dem Fond bzw. der Brühe ablöschen. Dann sorgfältig die Kuvertüre einrühren und die Soße sanft köcheln lassen, bis sie durch die Kuvertüre eindickt. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, den Bratensaft in die Soße geben und diese final abschmecken. Den Salat anmachen, das Fleisch aufschneiden und mit den Zwiebeln garnieren. Alles zusammen servieren. Das Fleisch lässt sich unter entsprechender Anpassung von Zeit und Temperatur auch hervorragend im Römertopf oder Bräter im Ofen zubereiten. Wer in der Soße den Schokoladengeschmack intensivieren möchte, mischt Zartbitter mit Vollmilchkuvertüre. Als feines Extra kann man das Gericht mit Ulli's selbstgemachtem Trollingergelee genießen.



**DAS IST MEIN  
LIEBLINGSREZEPT,  
WEIL...**

*es zeigt, dass  
Schokolade  
ein kulinarisches  
Multitalent ist.*

# KARTOFFELSUPPE

## MIT BREZELCROÛTONS

🕒 Aufwand ●●●○○

🍴 vegetarisch 👤 3 Personen

### Für die Suppe

600 g Kartoffeln  
30 g Butter  
1 EL Honig  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
1 Zimtstange  
1 EL Weizenmehl  
Kardamompulver  
Salz, Pfeffer, Muskat  
800 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
Gartenkresse

### Für die Croûtons

1 Laugenbrezel  
Pinienkerne  
Olivenöl

### Zubereitung

#### Für die Croûtons

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die in Stücke geschnittene Brezel darin anbraten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anbraten.

#### Für die Suppe

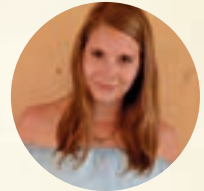
Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfeln. In einem Topf Butter und Honig erhitzen und Kartoffel-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zusammen mit dem Lorbeerblatt, der Zimtstange, etwas Kardamompulver und dem Mehl ca. 5 Minuten anschwitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Nach der Garzeit das Lorbeerblatt und die Zimtstange aus der Suppe entfernen. Die Sahne zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Schüsseln füllen und mit Brezelcroûtons, Kresse und Pinienkernen garnieren. Abschließend mit etwas Olivenöl beträufeln.

**Tipp:** Die Suppe mit Schmand verfeinern.



REZEPT VON LESERIN  
**ANNA GÖLTENBOTT**  
aus Winnenden



# DEFTIGER LINSEN-EINTOPF

## MIT VIEL GEMÜSE

⌚ Aufwand ●●○○○

🍲 mit Fleisch 👤 3 Personen

200 g Linsen  
(getrocknet)  
1-2 Möhren  
1 kleine Stange Lauch  
1 kleine Zwiebel  
1 Sellerie  
½ Bund Petersilie  
1 l Gemüsebrühe  
10 kleine Kartoffeln

Salz, Pfeffer,  
wer möchte,  
etwas Essig

Optional  
1 Scheibe Bauchspeck  
3 Saitenwürstchen

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.  
Möhren, Lauch, Sellerie und Zwiebeln in Würfel schneiden.

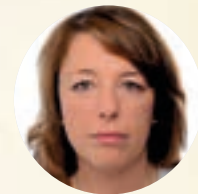
Wenn gewünscht, den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und Möhren, Lauch, Sellerie, Zwiebeln und, wenn gewünscht auch den Speck kurz anbraten. Die Linsen und die Kartoffeln dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe bei mittlerer Temperatur ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Die Kochzeit variiert je nach Linsenart, die Kartoffeln brauchen ca. 20 Minuten.

In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trockenschleudern und kleinschneiden und, wenn gewünscht, die Saitenwürstchen in Scheiben schneiden. Kurz vor Ende der Kochzeit mit in den Topf geben.

Abschmecken und eventuell mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen.

**Tipp:** Mit Bauchspeck wird der Eintopf noch deftiger.



REZEPT VON LESERIN  
**ANJA HENNIG**  
aus Waiblingen



# AUBERGINEN-SCHNITZEL

MIT ZUCCHINI & SPAGHETTI

🕒 Aufwand ●●●○○

🍴 vegetarisch 👤 4 Personen

1 große Aubergine  
1 große Zucchini  
1 Zwiebel  
250 g passierte  
Tomaten  
Kräuter (z. B. Thymian,  
Rosmarin etc.)  
400 g Spaghetti  
150 g Parmesan (fein gerieben,  
1 EL für die Deko übrig lassen)  
3 Eier  
etwas Mehl  
100 g Semmelbrösel  
Öl zum Anbraten  
2–3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden und in 2 Esslöffel Pflanzenöl anbraten. Passierte Tomaten, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 30 Minuten lang köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen, auf dem Grillrost im Backofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten grillen, anschließend warm halten.

Auberginen in Scheiben schneiden (längs) und salzen.

Semmelbrösel mit Parmesan mischen, Eier verquirlen. Auberginen-Scheiben in Mehl wenden, anschließend in die Eiermasse und zum Schluss in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wälzen.

Im Öl (nicht zu heiß) kurz von beiden Seiten anbraten. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und mit der Tomatensoße vermischen.

Nudeln mit den Auberginen und den Zucchini-Scheiben hübsch anrichten und mit Parmesan bestreuen.

REZEPT VON LESERIN  
**LINA SPÄTH**  
aus Waiblingen





# MANDEL-NEAPOLITANER

MIT VERSCHIEDENEN FÜLLUNGEN



## Für den Teig

125 g Butter  
125 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Ei  
1 Eiweiß  
1 Prise Salz  
125 g Mehl  
25 g gem. Mandeln

## Für die Füllung

Nutella oder Marmelade  
(Aprikose, Zwetschge...)

## Für die Deko

50 g Zartbitterschokolade

## Zubereitung

**Für den Teig:** Butter mit dem Zucker, Vanillezucker und den Eiern schaumig rühren. Salz, Mehl und Mandeln hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Anschließend die Backbleche mit Backpapier belegen.

Den Teig mit einem Spritzbeutel häufchenweise (ca. 1 cm groß) auf das Backpapier spritzen. Das Backblech in den Ofen schieben und die Kekse ca. 5-10 Min backen. Wenn der Rand leicht braun wird, sind die Kekse fertig.

## Für die Füllung und Deko:

Jeden Keks mit etwas Marmelade oder Nutella bestreichen und einen anderen Keks darauf setzen. Wenn alle Kekse zusammengeklebt sind, können sie zusätzlich mit geschmolzener Schokolade dekoriert werden.

REZEPT VON LESERIN  
**MELISSA WEBER**  
aus Mainhardt

# SCHNEEFLÖCKCHEN

FEINES MÜRBEGETÄCK FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT



## Für 50 Stück:

### Für den Teig

125 g kalte Butter  
50 g Puderzucker  
1 TL Ingwer, gemahlen  
125 g Speisestärke  
50 g Mehl (Typ 405)  
Puderzucker  
zum Bestäuben

Backzeit ca. 20 Minuten

## Zubereitung

Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Nach der Ruhezeit aus dem Teig ca. 50 kleine Kugeln formen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen und nacheinander im auf 150 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Die Flöckchen dürfen nicht zu dunkel werden. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben und vorsichtig in Dosen verpacken, sie sind zerbrechlich.

REZEPT VON LESERIN  
**DORIS-IRENE REICHLÉ**  
aus Weinstadt

**Tipp:** Die Schneeflöckchen entfalten ihre zarte Mürbe erst nach 2-3 Tagen.

# DIE MAGAZINE DES ZEITUNGSVERLAGS WAIBLINGEN

Schauen Sie mal rein!

Kochen und Backen, Tipps für eine nachhaltige Küche



Ausflugsziele im Rems-Murr-Kreis



Alle Magazine können Sie hier bestellen:

[www.zvw-shop.de/magazine](http://www.zvw-shop.de/magazine)

**ZVW**