MEDA
Gute Küchen

DAS JUBILÄUMS

KOCH BUCH

JETZT WIRD RICHTIG AUFGETISCHT

SIE HABEN HUNGER?
WIR HABEN DIE REZEPTE!
AUF DIE PLÄTZE, MEDA, LOS ...

VORWORT

Jetzt wird richtig aufgetischt.

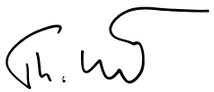
Im Jahr 2022 feiern wir 25 Jahre MEDA Gute Küchen. Und ohne Sie hätten wir diese Erfolgsgeschichte nicht schreiben können. Damit Sie Ihre neue Küche auch voll auskosten können, wollen wir uns für Ihr Vertrauen in Form eines persönlichen MEDA Kochbuchs bedanken.

Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise. Auch 2022 haben wir unsere besten Rezepte für Sie persönlich zusammengestellt, jetzt bereits in dritter Auflage. Übersichtlich in vier Kategorien können Sie die internationale Küche, deutsche Lieblingsrezepte, Ideen für einen Sommerabend und gesundes Kochen mit Kindern entdecken und gleich ausprobieren. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unzähligen Kocherlebnissen in Ihrer neuen Traumküche.

Viel Vergnügen und guten Appetit!

Ihr MEDA Team



Thomas Vogler
Geschäftsführer (Vorsitzender)

Holger Mach
Geschäftsführer

INHALTSVERZEICHNIS

MEDA INTERNATIONAL

Vietnamesische Nudelsuppe „Pho Bo“ 10
Asiatische Hähnchenspieße „Saté“ 12
Indisches Gemüsecurry 14
Tacos „a la mexicana“ 16
Türkische Auberginen „Imam Bayildi“ 18
Griechischer Fleischtopf „Stifado“ 20
Italienische Saltimbocca „alla romana“ 22
Portugiesischer Meeresfrüchtetopf „Algarve“ 24
Französisches Rotweinhähnchen „Coq au Vin“ 26
Polnischer Sauerkrauttopf „Bigos“ 28
Kalbfleisch-Geschnetzeltes „Züricher Art“ 30
Cheesecake „New York Style“ 32

MEDA REGIONAL

Pichelsteiner Eintopf 38
Schupfnudeln 40
Königsberger Klopse 42
Hühnerfrikassee 44
Rinderbraten mit Birnen 46
Schwäbische Filetpfanne 48
Jägerschnitzel mit Champignonrahm 50
Pannfisch mit Senfsauce 52
Gedeckter Apfelkuchen 54
Schwarzwälder Kirsch-Pops 56

MEDA GRILLEN

Wassermelonensalat mit Fetakäse 60
Gegrillter Halloumi auf buntem Tomatensalat 62
Mittelmeergemüse vom Grill 64
Quinoa-Bowls mit Lachs 66
Gegrillte Scampi mit Mango-Dip 70
Parmesan-Hähnchen mit Kräuter-Dip 72
Spareribs mit Mango-Salsa 74
Melonen-Erdbeer-Smoothie 76
Melonen-Trifle 78
Gegrillte Pfirsiche mit Mandelkrokant 80

MEDA MINIS

Bärchentoast mit Früchten 86
Pancakes mit Erdbeeren 88
Regenbogen-Müsli 90
Mini-Müsli-Donuts 92
Banana-Crêpes 94
Paprika-Eisenbahn 96
Nudelnestchen „Piep!“ 98
Gemüse-Frittata 100
Stockbrot 102
Streifeneis am Stiel 104

Pflegetipps für Ihre Traumküche 108
MEDA Filialen 110
Impressum 112

MEDA INTERNATIONAL

KÖSTLICHE REZEPTE AUS ALLER WELT

Eine kulinarische Reise mit Urlaubsfeeling –
da bekommt man schon beim Kochen
gute Laune!

VIETNAMESISCHE NUDELSUPPE „PHO BO“

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kochzeit Brühe: 4 Stunden

ZUTATEN

Für die Brühe

400 g Suppenfleisch (vom Rind)

1 kleine Stange Lauch (Porree)

2 Karotten

50 g Stangensellerie

2 Schalotten

2 Sternanis

2 Kardamomkapseln

¼ Zimtstange

Fischsauce

Salz, Zucker

Frisch gepresster Limettensaft

Helle Sojasauce

Für die Suppeneinlage

150 g Reisnudeln

50 g Sojabohnensprossen

50 g Bambusstreifen (a. d. Dose)

2 Frühlingszwiebeln

1 kleine rote Peperoni

Koriander- und Thai-Basilikumblättchen (gewaschen und getrocknet)

ZUBEREITUNG

Für die Brühe Suppenfleisch waschen. Lauch putzen, waschen und vierteln. Karotten putzen und schälen. ½ Karotte in feine Scheibchen schneiden und beiseitelegen. Stangensellerie putzen und waschen. ½ Selleriestange in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls beiseitelegen. Schalotten grob schneiden.

Suppenfleisch mit Lauch, Karotten, Stangensellerie, Schalotten und 3,5 l Wasser in einen Topf geben. Sternanis, Kardamom, Zimt, 4 EL Fischsauce und je ½ TL Salz und Zucker zugeben, alles aufkochen lassen. Schaum entfernen, Brühe bei kleiner Hitze 3-4 Stunden köcheln lassen. Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf abgießen, Brühe mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Für die Suppeneinlage Reisnudeln nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Sojabohnensprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen. Kalt abspülen und abtropfen lassen. Bambusstreifen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und quer halbieren, Hälften längs in feine Streifen schneiden.

Peperoni waschen, trocknen, Stielansatz entfernen, längs halbieren, Kerne herausschaben, Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Brühe noch einmal erhitzen, beiseitegelegte Karotten- und Stangenselleriescheibchen zugeben und 3-4 Minuten mitgaren.

Reisnudeln, Sojabohnensprossen und Bambusstreifen zugeben und 2-3 Minuten in der Brühe erhitzen. Nudelsuppe mit Frühlingszwiebeln, Peperoni und Kräutern anrichten.

ASIATISCHE HÄHNCHENSPIESSE „SATÉ“

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Marinierzeit für die Spießchen: 3 Stunden

ZUTATEN

Für die Spießchen

500 g Hähnchenbrustfilet

½ Stange Zitronengras

1 Schalotte

1 Scheibe Ingwer (ca. 1 cm)

200 ml Kokosmilch

je 2 EL helle Sojasauce und Fischsauce

½ TL Zucker

2 EL Sonnenblumenöl

1 TL Sesamöl

Holzspießchen

Für die Erdnuss-Sauce

1 Knoblauchzehe

200 ml Kokosmilch

1 TL fein abgeriebene Limettenschale (unbehandelt)

1 EL fein gehackter Ingwer

2 EL frisch gepresster Limettensaft

2 EL helle Sojasauce

3 EL süß-scharfe Chilisauce

3 EL Fischsauce

Koriander und Kreuzkümmel (gemahlen)

ZUBEREITUNG

Für die Spießchen Hähnchenfleisch waschen, mit Küchenpapier trocknen, eventuell vorhandene Haut und Sehnen entfernen. Filets der Länge nach in feine Streifen schneiden. Fleischstreifen auf Holz-Schaschlikspieße „auffädeln“.

Zitronengras putzen, Schalotte und Ingwer schälen. Alles grob hacken und mit Kokosmilch, Sojasauce, Fischsauce und Zucker fein pürieren.

Spießchen mit der Kokosmarinade rundherum bestreichen. Alles abgedeckt im Kühlschrank 2-3 Stunden durchziehen lassen.

Für die Erdnuss-Sauce Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kokosmilch mit Knoblauch, Limettenschale, Ingwer, Limettensaft, Sojasauce, Chilisauce, Fischsauce und je 2-3 Prisen Koriander und Kreuzkümmel vermischen. Alles bei kleiner Hitze 6-8 Minuten köcheln lassen. Sauce vom Herd nehmen, auf Schälchen verteilen und abkühlen lassen.

Spießchen aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sonnenblumenöl und Sesamöl vermischen, Grillrost mit dem Öl-Mix bestreichen. Spießchen auflegen und rundherum goldbraun grillen. Oder den Öl-Mix in einer Grillpfanne erhitzen und die Spießchen darin rundherum knusprig braten. Hähnchenspieße mit der Erdnuss-Sauce servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Krupuk (asiatische Knusper-Chips) und Papaya-Salat.

INDISCHES GEMÜSECURRY

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUTATEN

150 g grüne Bohnen

Salz

2 Knoblauchzehen

1 Scheibe Ingwer (ca. 2 cm)

4 Frühlingszwiebeln

200 g Brokkoli

200 g Zucchini

150 g grünes Paprikafruchtfleisch

200 g Kartoffeln

2 EL Sonnenblumenöl

2 EL gelbe Currypaste

400 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

3-4 EL frisch gepresster Limettensaft

Cayennepfeffer, Kurkuma

Korianderblättchen, Peperoniringe und Kokos-Chips zum Bestreuen (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

Bohnen putzen, waschen, in kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerteilen. Zucchini putzen, waschen, quer in Scheiben schneiden. Paprikafruchtfleisch waschen, trocknen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Currypaste, Knoblauch und Ingwer zugeben und unter Rühren 1-2 Minuten anbraten. Gemüse und Kartoffeln untermischen und 3-4 Minuten mitbraten. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben, alles gut vermischen und 8-10 Minuten köcheln lassen.

Curry mit Limettensaft, Salz, Cayennepfeffer und Kurkuma abschmecken und mit Korianderblättchen, Peperoniringen und Kokos-Chips bestreut servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Naan, Chapatis oder Duftreis.

MEDA INTERNATIONAL

TACOS „A LA MEXICANA“

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUTATEN

500 g Tomaten

1 rote Zwiebel

8 EL frisch gepresster Limettensaft

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

2 reife Avocados

1 rote Peperoni

4 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln

4 EL fein gehackte Korianderblättchen

1 TL Agavensirup

Cayennepfeffer

300 g Rinderfilet

3 EL Olivenöl

8 Taco-Shells (Fertigprodukt)

8 EL Sauerrahm

80 g Eisbergsalat (geputzt, gewaschen, getrocknet und in feine Streifen geschnitten)

Korianderblättchen (geputzt, gewaschen und getrocknet)

ZUBEREITUNG

Für die Salsa Tomaten waschen, trocknen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebel schälen und ganz fein hacken. Tomatenwürfel mit Zwiebel, 4 EL Limettensaft und Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Für die Guacamole Avocados halbieren, Kerne entfernen, Haut abziehen. Fruchtfleisch fein würfeln, mit 4 EL Limettensaft vermischen. Peperoni waschen, längs halbieren, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch fein hacken. Peperoni, Frühlingszwiebeln, Korianderblättchen und Agavensirup zu den Avocados geben, alles mit einer Gabel leicht zerdrücken, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Füllung Rinderfilet waschen, mit Küchenpapier trocknen. Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleischstreifen zugeben und unter Rühren 4-5 Minuten braten.

Für die Fertigstellung Taco-Shells nach Packungsanweisung erhitzen. Tacos gleichmäßig mit Sauerrahm, Eisbergsalatstreifen, gebratenen Filetstreifen, Tomatensalsa und Guacamole füllen und mit Korianderblättchen bestreut servieren.

MEDA Tipp:
Auch fein: statt Filetstreifen gebratenes Rindertatar verwenden!

TÜRKISCHE AUBERGINEN „IMAM BAYILDI“

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Marinierzeit Auberginen: 30 Minuten
Backzeit: 35 Minuten

ZUTATEN

2 Auberginen

Salz

4 EL frisch gepresster Zitronensaft

5 EL Olivenöl

500 g Tomaten

200 g geröstete rote Paprikaschoten (a. d. Glas)

2 Knoblauchzehen

4 EL Frühlingszwiebelringe

4 EL Tomatenfruchtfleisch (a. d. Dose)

6 EL fein gehackte Petersilienblättchen

Pfeffer, Zucker

Pul Biber (orientalisches Gewürz)

250 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Auberginen waschen, trocknen, rundherum mit einem Sparschäler streifenförmig schälen. Auberginen längs halbieren, das weiche, weiße Innere herausschaben. Auberginenhälften salzen, mit Zitronensaft beträufeln und 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Auberginenhälften mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenhälften rundherum hellbraun anbraten. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl einfetten und die gebratenen Auberginenhälften mit der Öffnung nach oben hineinsetzen. Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze – 160 Grad Umluft) vorheizen.

Tomaten häuten oder schälen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein hacken. Dann Geröstete Paprika auf Küchenpapier abtropfen lassen, Fruchtfleisch fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Tomaten, Paprika, Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit Tomatenfruchtfleisch aus der Dose und 2 EL fein gehackten Petersilienblättchen vermischen, alles mit Salz, Pfeffer, 1-2 Prisen Zucker und Pul Biber (nach Geschmack) würzen. Auberginen mit dem Tomaten-Mix füllen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Gemüsebrühe angießen, alles im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 30-35 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit der restlichen Petersilie bestreut als Vorspeise servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: mit Salz, Kreuzkümmel und Sumach (orientalisches Gewürz) abgeschmeckter Joghurt und Fladenbrot.

GRIECHISCHER FLEISCHTOPF „STIFADO“

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Marinierzeit Fleisch: 24 Stunden
Garzeit: 80 Minuten

ZUTATEN

800 g Rinderschulter
400 ml Rotwein
2 Lorbeerblätter
¼ Zimtstange
2 Nelken
Salz, Pfeffer
3 EL Weizenmehl
500 g kleine Schalotten
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 Dose Tomatenfruchtfleisch (400 g)
500-600 ml Gemüsebrühe
2 Thymianzweige
½ TL Zucker
2 EL Rotweinessig
2 EL Balsamicocreme

ZUBEREITUNG

Rindfleisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Haut und Sehnen entfernen, Fleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Fleischwürfel mit Rotwein, Lorbeerblättern, Zimtstange und Nelken in einer Schüssel vermischen. Alles abgedeckt über Nacht durchziehen lassen.

Für die Zubereitung Fleischstücke aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fleisch salzen, pfeffern und rundherum mit Mehl bestäuben.

Schalotten schälen, Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Fleischwürfel zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten anbraten.

Schalotten und Knoblauch zugeben, alles weitere 3-4 Minuten unter Rühren braten.

Rotweinmarinade, Tomatenfruchtfleisch und 500 ml Gemüsebrühe angießen. Thymianzweige untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Stifado zugedeckt 40 Minuten köcheln lassen, dabei mehrmals durchrühren. Deckel entfernen, alles weitere 40 Minuten köcheln lassen (dabei ebenfalls immer wieder durchrühren und eventuell noch einmal Gemüsebrühe angießen).

Stifado mit Rotweinessig und Balsamicocreme abschmecken.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Ofenkartoffeln, Fladenbrot und griechischer Salat.

DIWA
DIE IDEALE WEIN ATMOSPHÄRE
WWW.DIWA-KLIMA.DE
diwa-klima.de

ITALIENISCHE SALTIMBOCCA „ALLA ROMANA“

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUTATEN

4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 120 g)

Salz, Pfeffer

2 EL Weizenmehl

4 Scheiben Parmaschinken

2 Handvoll Salbeiblättchen (gewaschen und getrocknet)

2 EL Olivenöl

4 EL Butter

50 ml Weißwein

250 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Kalbsschnitzel waschen, mit Küchenpapier trocknen und quer halbieren. Schnitzelhälften leicht flach klopfen, von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben.

Schinkenscheiben ebenfalls quer halbieren. Je eine halbe Scheibe Schinken und 2-3 Salbeiblättchen auf eine Schnitzelhälfte legen und mit Holzzahnstochern feststecken.

Olivenöl und 2 EL Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel zugeben und von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt kurz beiseitestellen.

Restliche Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Weißwein und Brühe angießen, alles 4-5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnitzel wieder in die Pfanne geben, alles noch einmal 3-4 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen lassen.

Saltimbocca auf einer Platte anrichten und mit der Sauce beträufelt servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Röstkartoffeln, Cocktailtomaten und Spinat mit Knoblauch und Parmesan.

PORTUGIESISCHER MEERES-FRÜCHTETOPF „ALGARVE“

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

2 Beutel TK-Meeresfrüchte-Mix (à 270 g)
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
400 g Tomaten
600 g Kartoffeln (festkochend)
4 EL Olivenöl
300 ml Weißwein
400 ml Fischfond (a. d. Glas)
600 ml Gemüsebrühe
4 EL Ajvar (Paprikapüree, a. d. Glas)
3 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
3-4 EL frisch gepresster Zitronensaft
4 EL fein gehackte Petersilienblättchen

ZUBEREITUNG

Meeresfrüchte-Mix in ein Sieb geben, kalt abspülen und antauen lassen.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden.

Tomaten waschen, häuten oder schälen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, dann Knoblauch und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten andünsten. Weißwein, Fischfond und Gemüsebrühe angießen, Ajvar und Tomatenmark untermischen.

Meeresfrüchte, Tomaten und Kartoffelwürfel zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen.

Meeresfrüchtetopf mit Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

MEDA Tipp:
Man kann den TK-Meeresfrüchte-Mix natürlich auch durch frische Meeresfrüchte nach Wahl ersetzen!

MEDA REGIONAL

LECKERE REZEPTE AUS DEUTSCHLAND

Berühmte Klassiker – beliebt von Nord bis Süd
und von Ost bis West!

MEDA REGIONAL

PICHELSTEINER EINTOPF

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 45 Minuten

ZUTATEN

400 g Gulaschfleisch
(Rind, Schwein oder gemischt)

Salz, Pfeffer

200 g Zwiebeln

1 Karotte (ca. 150 g)

½ Stange Lauch (Porree)

150 g Wirsing

150 g Knollensellerie

150 g Petersilienwurzel

350 g Kartoffeln (festkochend)

3 EL Sonnenblumenöl

2 l Gemüsebrühe

1 EL Majoran (getrocknet)

1 Lorbeerblatt

4 EL fein gehackte Petersilienblättchen

Paprikapulver (edelsüß)

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocknen. Fleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern.

Zwiebeln schälen, vierteln, Zwiebelviertel quer in feine Streifen schneiden.

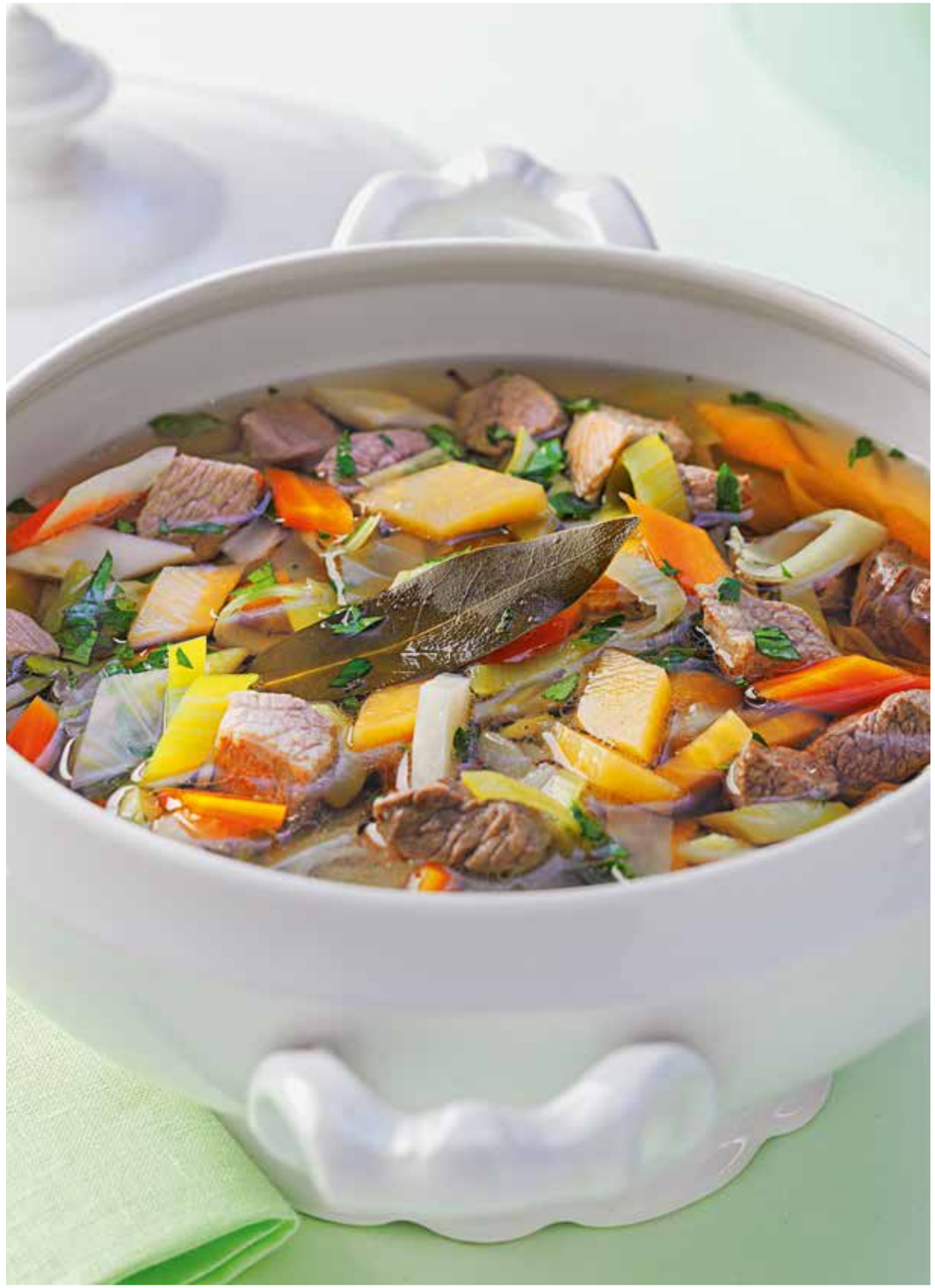
Karotte putzen, schälen, längs halbieren und quer in Scheibchen schneiden. Lauch putzen, waschen, quer in Ringe schneiden. Wirsingblätter putzen, waschen, längs halbieren, harten Strunk entfernen. Blätter quer in Streifen schneiden. Sellerie schälen, in Scheiben schneiden, Scheiben in breite Streifen schneiden. Petersilienwurzel schälen, längs halbieren, quer in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln, quer in Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Gemüse zugeben, alles unter Rühren 3-4 Minuten mitdünsten.

Gemüsebrühe angießen, Majoran, Lorbeerblatt und 2 EL Petersilie untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und 2-3 Prisen Paprikapulver würzen. Eintopf zugedeckt 40-45 Minuten köcheln lassen.

Pichelsteiner Eintopf mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: frisches Bauernbrot oder Vollkornbrot.



SCHUPFNUDELN

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit Kartoffeln: 30 Minuten

ZUTATEN

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)

Salz

½ TL Kümmelsamen

8 Eier (M)

230 g Weizenmehl

80 g Stärkemehl

Muskatnuss

2 EL Öl

1 EL Butter

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen und mit Schale in reichlich Salzwasser mit Kümmelsamen garen. Kartoffeln abgießen, zugedeckt im Topf ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und etwa 30 Minuten auskühlen lassen.

Eier trennen (Eiweiß aufbewahren und anderweitig verwenden). Eigelb zu den Kartoffeln geben und unterrühren.

200 g Mehl mit Stärkemehl vermischen, auf die Kartoffelmasse sieben und locker unterkneten. Alles mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und noch einmal gut durchmischen.

Je 1 EL Teig abnehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Handflächen zu einer etwa 5 cm langen, fingerdicken, an den Enden spitz zulaufenden „Nudel" formen. So weiter verfahren, bis der ganze Teig verarbeitet ist.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen lassen, 2-3 Prisen Salz zugeben. Schupfnudeln hineingeben und bei kleiner Hitze einige Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

MEDA Tipp:
Lecker: Schupfnudeln mit gebratenen Speckwürfelchen und Sauerkraut servieren!

KÖNIGSBERGER KLOPSE

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUTATEN

Für die Klopse

2 Scheiben Toastbrot (ca. 40 g)

4 EL Sahne

500 g gemischtes Hackfleisch (Schwein und Rind)

2 Eier (M)

1 EL Senf

Je 4 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln
und fein gehackte Petersilienblättchen

2 fein gehackte Sardellen (in Öl, a. d. Glas)

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)

Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver (edelsüß),
Muskatnuss, Piment, Nelkenpulver

Für die Sauce

Je 4 EL Butter und Weizenmehl

1 l Gemüsebrühe

200 ml Sahne

2 EL Crème fraîche

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

4 EL kleine Kapern (a. d. Glas)

Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver (edelsüß),
Muskatnuss, Piment, Nelkenpulver

2 Eigelb (M)

4 EL Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

Für die Klopse vom Toastbrot die Rinde entfernen, Brot fein würfeln. Brotwürfel in einer Schüssel mit Sahne beträufeln.

Hackfleisch mit Eiern, Senf, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Sardellen, Zitronenschale und dem eingeweichten Toastbrot gründlich vermischen. Alles mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika, frisch geriebener Muskatnuss und 1-2 Prisen Piment und Nelkenpulver würzen. Mit angefeuchteten Händen Bällchen aus der Fleischmasse formen.

Für die Sauce Butter schmelzen lassen. Mehl dazusieben, alles unter Rühren 3-4 Minuten anrösten.

Gemüsebrühe unter Rühren nach und nach zugeben. Sahne, Crème fraîche, Zitronensaft, Kapern und 2 EL Kapernflüssigkeit zugeben, alles 3-4 Minuten köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Fleischbällchen zugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen, dabei die Bällchen vorsichtig wenden.

Topf vom Herd nehmen. Eigelb in einer Schüssel verquirlen, zur Sauce geben und gut unterrühren. Alles wieder auf den Herd stellen und noch einmal bei kleiner Hitze 3-4 Minuten ziehen lassen.

Königsberger Klopse und Kapernsauce mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Salzkartoffeln, Kartoffelbrei, Röstkartoffeln.

HÜHNERFRIKASSEE

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit Hähnchenbrust: 30 Minuten

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g)
Je 100 g Karotte, Porree, Sellerie
2 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
½ TL Pfefferkörner
Salz
250 g Champignons
150 g Bio-Salatgurke
4 EL Frühlingszwiebelringe
4 EL Butter
100 ml Weißwein
200 ml Sahne
2 EL Crème fraîche
4 EL Zitronensaft
Pfeffer, Muskatnuss
Worcestersauce
2 Eigelb (M)
Chilipulver

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, trocknen, eventuell vorhandene Haut und Sehnen entfernen. Gemüse putzen, waschen, grob hacken.

Gemüsebrühe mit Gemüse, Lorbeerblatt, Thymian, Pfefferkörnern und ½ TL Salz erhitzen. Fleisch zugeben, alles zugedeckt 20-25 Minuten köcheln lassen. Hähnchenbrust herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Brühe durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen, 500 ml Sud abmessen.

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Gurke waschen und trocknen, mit Schale längs halbieren, Kerne herausschaben. Gurkenfruchtfleisch quer in Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln, Champignons und Gurke mit Butter andünsten. 500 ml Kochsud, Weißwein und Sahne angießen, alles für 8-10 Minuten köcheln lassen.

Crème fraîche und Zitronensaft untermischen, mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und 1-2 Spritzern Worcestersauce würzen. Hähnchenfleisch zugeben und 3-4 Minuten mitgaren.

Hähnchen-Mix vom Herd nehmen. Eigelb verquirlen und unterrühren. Alles bei kleiner Hitze noch 3-4 Minuten ziehen lassen. Hühnerfrikassee mit 3-4 Prisen Chilipulver bestäubt servieren.

MEDA Tipp:
Das ist die schnelle Variante des Klassikers – man kann natürlich auch ein ganzes Hähnchen im Sud garen und das Fleisch ablösen! Schön dazu als Beilage: Reis.

RINDERBRATEN MIT BIRNEN

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 2 Stunden

ZUTATEN

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

50 g Knollensellerie

1 Karotte

1 kleine Stange Lauch (Porree)

1 kg Rinderschulter

Salz, Pfeffer

2 EL Pflanzenöl

1 EL brauner Zucker

2 EL Tomatenmark

300 ml Rotwein

700 ml Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

1 dünne Scheibe frischer Ingwer (1 cm)

Je 1 TL Korianderkörner und Wacholderbeeren

Je 1 Zweig Thymian, Majoran, Rosmarin

4 Birnen

4 Frühlingszwiebeln

3 EL Butter

50 ml Portwein

Piment, Chilipulver, Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Karotte schälen und grob würfeln. Porree putzen, waschen, quer in Ringe schneiden. Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell vorhandenes Fett und Sehnen entfernen, Rinderschulter salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Backofen auf 160 Grad (Ober- und Unterhitze – 140 Grad Umluft) vorheizen.

Gemüse und braunen Zucker in den Bräter geben, alles 3-4 Minuten rösten. Tomatenmark und Rotwein zugeben, alles gut vermischen und 3-4 Minuten köcheln lassen.

Fleisch wieder zugeben, alles mit 600 ml Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter, Ingwer, Korianderkörner, Wacholderbeeren und die Kräuterzweige zugeben. Alles auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen zugedeckt 2 Stunden garen (Fleisch dabei ein- bis zweimal wenden).

Birnen waschen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, quer halbieren, Hälften längs in feine Streifen schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Birnen und Frühlingszwiebeln zugeben und 3-4 Minuten andünsten. Portwein und restliche Gemüsebrühe angießen, alles zugedeckt 6-8 Minuten garen.

Bräter aus dem Ofen nehmen, Fleisch herausnehmen und warm halten. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen, noch einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Piment, Chilipulver und Muskatnuss abschmecken. Sauce und die gedünsteten Birnen in den Bräter geben. Fleisch in Scheiben schneiden und darauf anrichten.

MEDA REGIONAL

SCHWÄBISCHE FILETPFANNE

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN

500 g Schweinefilet

Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)

1 Knoblauchzehe

4 Frühlingszwiebeln

1 kleine Karotte

½ Stange Lauch (Porree)

100 g Champignons

2 EL Butterschmalz

1 EL Butter

250 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

2 EL Crème fraîche

2 EL Ajvar (Paprikapüree, a. d. Glas)

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Schweinefilet waschen, trocknen, eventuell vorhandene Haut und Fett entfernen. Filet in dicke Scheiben schneiden (3-4 cm) und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Karotte schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und fein hacken. Champignons putzen und fein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Filetscheiben zugeben und rundherum hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen.

Butter, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Gemüse in die Pfanne geben, alles unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Gemüsebrühe und Sahne angießen, Crème fraîche, Ajvar und Zitronensaft untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Filetscheiben zur Sauce geben, alles 12-15 Minuten garen, dabei die Fleischstücke ein- bis zweimal wenden. Filet mit Sauce servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Spätzle oder Käsespätzle und grüner Salat. Nach Belieben kann man die Sauce auch pürieren!

JÄGERSCHNITZEL MIT CchampignonRAHM

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN

8 Scheiben Schweinelende (à ca. 80 g)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)

300 g Champignons

2 EL Butter

1 EL Sonnenblumenöl

4 EL Frühlingszwiebelringe

200 ml Sahne

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Crème fraîche

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

80 g Weizenmehl

2 Eier (M)

150 g Paniermehl

6 EL Butterschmalz zum Ausbraten

ZUBEREITUNG

Schnitzel waschen, trocknen, eventuell vorhandene Haut und Sehnen entfernen. Fleisch dünn klopfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Champignons putzen, längs in feine Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons und Frühlingszwiebeln zugeben und unter Rühren 5-6 Minuten anbraten.

Sahne, Gemüsebrühe, Crème fraîche und Zitronensaft zugeben, alles gut vermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und bei kleiner Hitze 5-6 Minuten köcheln lassen.

Drei tiefe Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit den grob verquirlten, leicht gesalzenen Eiern, einen mit Paniermehl.

Schnitzel zuerst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Schnitzel durch das Ei ziehen, leicht abtropfen lassen. Als Letztes Schnitzel in Paniermehl wenden (dabei die Panade nicht zu fest andrücken). Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Schnitzel hineingeben und rundherum goldbraun braten.

Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gebratene Schnitzel mit Champignonrahm anrichten.

MEDA Tipp:
Schön dazu: mit Schale gegarte und in Kräuterbutter geschwenkte Bio-Kartoffeln und Brokkoli.

PANNFISCH MIT SENFSAUCE

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN

1 Zwiebel

2 Lorbeerblätter

1 EL Pfefferkörner

4 EL Weißweinessig

Salz

4 Fischfilets (à ca. 120 g, zum Beispiel Kabeljau)

800 g Pellkartoffeln
(am Vortag mit Schale gegart)

3 EL mittelscharfer Senf

80 g kalte Butter

Pfeffer

3 EL Butterschmalz

4 EL fein gehackte Petersilienblättchen

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und halbieren. 1 l Wasser mit Zwiebel, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Weißweinessig und 1 EL Salz aufkochen lassen.

Fisch waschen, trocknen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets in den heißen Sud geben, alles bei kleiner Hitze für 5-6 Minuten garen. Vom Herd nehmen, Fisch aus dem Sud nehmen, in mundgerechte Stücke teilen und beiseitestellen.

Kartoffeln pellen und quer in Scheiben schneiden.

Sud durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen, 400 ml der Flüssigkeit in einen Topf geben und erhitzen. Senf zugeben und gründlich verrühren, alles 4-5 Minuten köcheln lassen. Kalte Butter in Stückchen zugeben. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben zugeben und 3-4 Minuten anbraten, dabei einmal wenden. Fischstücke zugeben, alles weitere 4-5 Minuten braten, dabei ebenfalls ein- bis zweimal vorsichtig wenden. Alles leicht salzen und pfeffern.

Senfsauce noch einmal mit dem Stabmixer kurz aufschlagen. Pannfisch mit etwas Senfsauce beträufeln und mit Petersilie bestreut servieren. Restliche Senfsauce dazu servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Gurkensalat oder Rote-Bete-Salat.

GEDECKTER APFELKUCHEN

FÜR 1 SPRINGFORM VON 24 CM DURCHMESSER

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhezeit für den Teig: 2 Stunden
Backzeit: 40 Minuten

ZUTATEN

140 g geschmolzene und abgekühlte Butter

90 g Zucker

1 Ei (M)

260 g Weizenmehl

1 kg Boskop- oder Gravensteiner-Äpfel

4 EL gehobelte Mandeln

Puderzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

130 g Butter mit Zucker schaumig aufschlagen. Ei zugeben, alles gründlich verrühren.

250 g Mehl dazusieben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teigkugel in Folie gewickelt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze – 160 Grad Umluft) vorheizen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, Apfelviertel längs halbieren.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, etwa ein Drittel abschneiden und beiseitelegen. Restlichen Teig zwischen Klarsichtfolie ausrollen.

Springform mit der restlichen Butter einfetten und mit dem restlichen Mehl bestäuben. Teig in die Springform legen, sodass ein etwa 5 cm hoher Rand entsteht. Apfelspalten gleichmäßig darauf verteilen und leicht andrücken.

Restlichen Teig ebenfalls zwischen Folie ausrollen, als Deckel auf die Äpfel legen, Teigränder gut andrücken. Kuchendeckel mit gehobelten Mandeln bestreuen, alles auf mittlerer Schiene für 35-40 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Schlagsahne oder Vanilleeis.

SCHWARZWÄLDER KIRSCH-POPS

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Backzeit: 20 Minuten
Trockenzeit: 1 Stunde

ZUTATEN

Für den Schokokuchen

250 g Zartbitterschokolade

125 g Butter (grob gewürfelt)

4 Eier (M)

125 g Zucker

100 g gemahlene Mandeln

Butter für die Form

Für die Pops

Frisch gepresster Orangensaft oder Kirschsaft (oder Kirschlikör für eine Variante mit Alkohol)

Holz-Schaschlikspieße (oder spezielle Cake-Pop-Spieße)

1 Pkg. dunkler Schokoguss

Für die Deko

Schlagsahne

Kirschen (gewaschen und entsteint)

Geraspelte Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

Für den Schokokuchen Backofen auf 190 Grad (Ober- und Unterhitze – 170 Grad Umluft) vorheizen. Schokolade grob hacken, mit Butter bei kleiner Hitze schmelzen lassen und verrühren.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Butter-Schoko-Mix unter die Eigelbmasse rühren. Mandeln zugeben, alles wieder gut vermischen. Eischnee unterheben. Springform (24 cm Durchmesser) gründlich fetten, Teigmasse hineingeben. Alles auf mittlerer Schiene 18-20 Minuten backen.

Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen. Schokokuchenteig fein zerbröseln, mit etwas Saft beträufeln, sodass die Kuchenmasse gut formbar ist. Jeweils eine etwa walnussgroße Menge Teig (ca. 20 g) abnehmen und zu einem Bällchen formen. Von den Holz-Schaschlikspießen die Spitze abschneiden. Kuchenbällchen auf einen Spieß stecken und mit dem Bällchen nach unten auf einen Teller setzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Schokoguss nach Packungsanweisung erhitzen, in ein Schälchen füllen. Cake-Pops in die Schokomasse tauchen, wieder mit dem Bällchen nach unten auf das vorbereitete Blech setzen und 1 Stunde trocknen lassen.

Getrocknete Pops mit einem kleinen Messer vorsichtig vom Backpapier lösen. Zum Servieren mit den Stielen nach unten in ein Glas stellen. Geschlagene Sahne, halbierte Kirschen und geraspelte Schokolade in Schälchen dazustellen – so kann sich jeder seine Schwarzwälder Kirsch-Pops ganz nach Geschmack verzieren!

MEDA GRILLEN

LIEBLINGSREZEPTE FÜR EINEN SOMMERABEND

Veggie, Fisch, Fleisch und Sweets –
hier ist für jeden etwas dabei!

WASSERMELONENSALAT MIT FETAKÄSE

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUTATEN

400 g Wassermelonenfruchtfleisch

100 g Rucola

200 g Fetakäse

8 EL Olivenöl

4 EL frisch gepresster Limettensaft

4 EL frisch gepresster Orangensaft

2 EL Balsamico bianco

1 EL Agavendicksaft

Salz, Pfeffer, Chilipulver

Minzeblättchen zum Bestreuen (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

Wassermelonenfruchtfleisch quer in ca. 0,5 cm breite Dreiecke schneiden, Kerne entfernen.

Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Fetakäse grob würfeln. Melonendreiecke mit Rucolablättchen und Fetawürfeln auf 4 Tellern oder auf einer großen Platte anrichten.

Olivenöl mit Limettensaft, Orangensaft, Balsamico bianco und Agavendicksaft vermischen. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Wassermelonensalat mit der Vinaigrette beträufeln, nach Belieben mit Minzeblättchen bestreut servieren.

MEDA Tipp:
Auch fein: statt Wassermelone mal Honigmelone verwenden!

GEGRILLTER HALLOUMI AUF BUNTEM TOMATENSALAT

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN

250 g gelbe Cocktailtomaten

250 g Datteltomaten

1 große Fleischtomate

250 g Strauchtomaten

2 rote Zwiebeln

4 EL Aceto balsamico

4 EL Balsamicocreme

10 EL Olivenöl

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)

Salz, Pfeffer, Zucker

2 Pkg. Halloumi-Käse (Grillkäse aus Zypern, à 250 g)

2 Handvoll kleine Basilikumblättchen

ZUBEREITUNG

Gelbe Cocktailtomaten und Datteltomaten waschen, längs halbieren, Stielansätze entfernen. Fleischtomate waschen, halbieren, Stielansatz entfernen, Tomatenhälften der Länge nach in Spalten schneiden. Strauchtomaten waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten quer in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren, längs in feine Spalten schneiden.

Balsamicoessig mit Balsamicocreme, 6 EL Olivenöl und der Zitronenschale vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomaten und Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermischen.

Halloumi mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, auf dem Grill nach Packungsanweisung hellbraun braten.

Tomatensalat noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, auf Teller verteilen. Gegrillten Halloumi daraufgeben, alles mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

MEDA Tipp:
Auch fein: für eine vegane Variante statt Halloumi-Käse schnittfesten Tofu grillen!

MITTELMEERGEMÜSE VOM GRILL

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN

2 kleine Zucchini

4 rote Spitzpaprikaschoten

4 gelbe Paprikaschoten

4 Strauchtomaten

120 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Je 3 EL fein gehackte Minze- und Basilikumblättchen

6 EL frisch gepresster Limettensaft

Salz, Chilipulver

ZUBEREITUNG

Zucchini putzen, waschen, der Länge nach in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Tomaten waschen. Gemüse auf 4 Grillschalen verteilen, mit 40 ml Olivenöl einpinseln und auf dem Grill hellbraun braten.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Knoblauch mit restlichem Olivenöl, Kräutern und Limettensaft vermischen, mit Salz und Chilipulver würzen.

Gegrilltes Gemüse mit dem Kräuter-Mix beträufeln und servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Bulgursalat, Baguette mit Kräuterbutter.

QUINOA-BOWLS MIT LACHS

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit Quinoa: 30 Minuten
Quellzeit Quinoa: 15 Minuten

ZUTATEN

Für den Wasabi-Dip

2 Pkg. griechischer Sahnejoghurt (à 200 g)

2 EL frisch gepresster Limettensaft

1 TL Wasabipaste (jap. Meerrettich)

1 TL Agavendicksaft

Salz, Kurkuma

Für die Bowls

300 g Quinoa

Salz

120 ml Olivenöl

6 EL frisch gepresster Limettensaft

6 EL Balsamico bianco

3 TL Agavendicksaft

Pfeffer

8 Radieschen

200 g Spitzkohl

80 g Nüsse (z. B. Macadamia)

200 g Champignons

150 g Räucherlachs (in Scheiben)

Daikon-Kresse (oder Gartenkresse)

ZUBEREITUNG

Für den Wasabi-Dip Joghurt mit Limettensaft, Wasabipaste und Agavendicksaft vermischen, mit Salz und Kurkuma würzen.

Für die Bowls Quinoa nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser 25-30 Minuten garen, vom Herd nehmen und 15 Minuten ausquellen lassen.

Für die Quinoa-Marinade 40 ml Olivenöl mit 2 EL Limettensaft, 2 EL Balsamico bianco und 1 TL Agavendicksaft verrühren. Quinoa zugeben, alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

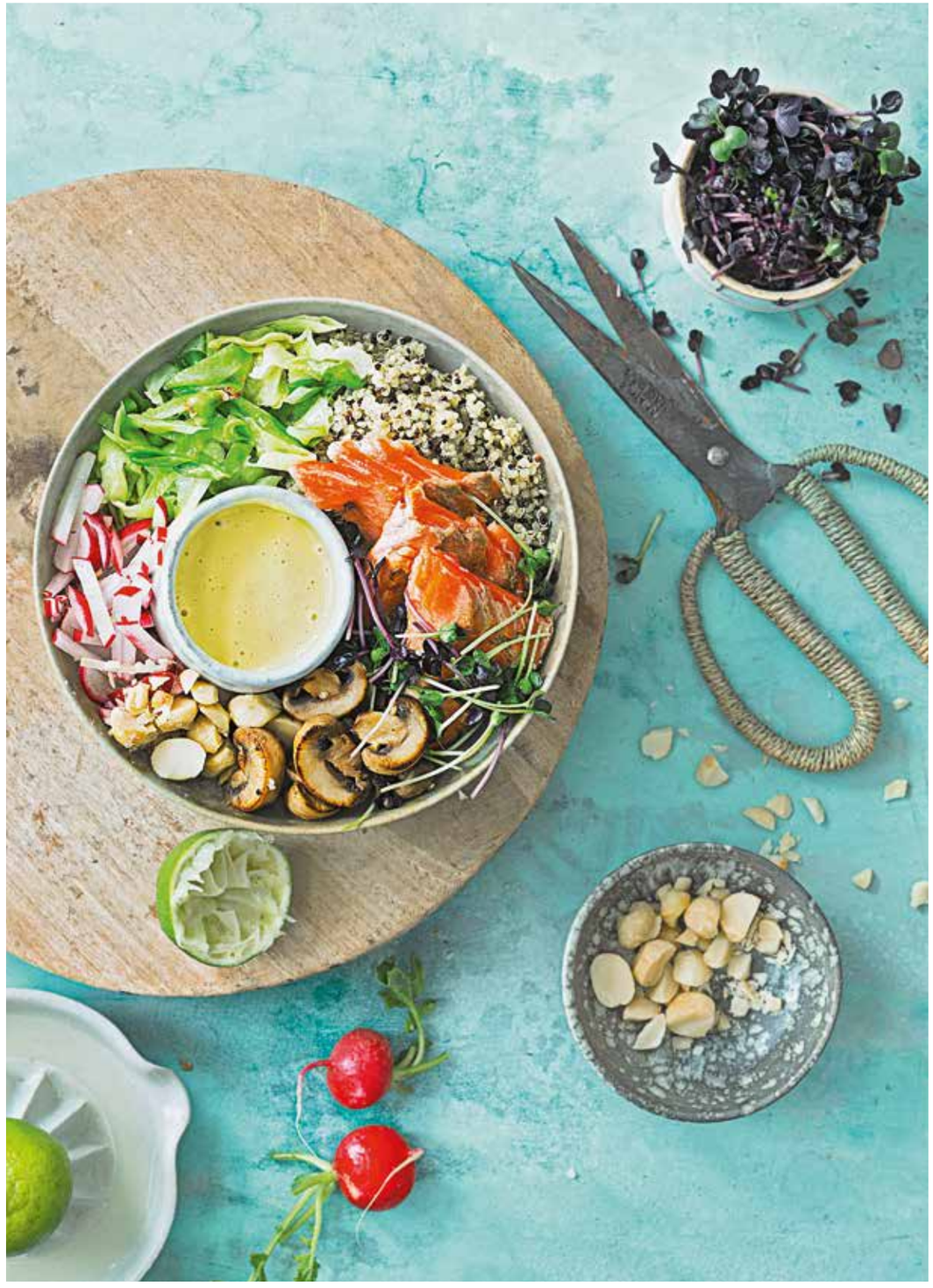
60 ml Olivenöl mit 4 EL Limettensaft, 4 EL Balsamico bianco und 2 TL Agavendicksaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Radieschen putzen, waschen und trocknen. Radieschen erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignonscheiben darin unter Rühren 3-4 Minuten braten.

Räucherlachs in mundgerechte Stücke schneiden. Daikon-Kresseblättchen abschneiden.

Quinoa gleichmäßig auf 4 Bowls verteilen, Radieschen, Spitzkohl, Nüsse, Champignons, Lachs und Kresse dekorativ darauf anrichten, alles mit der Vinaigrette beträufeln. Bowls mit Wasabi-Dip servieren.



- Anzeige -

SIEMENS

studioLine

Unsichtbar leistungsstark.

Die Kochfeld-Dunstabzüge von Siemens.

Der neue glassdraftAir Kochfeld-Dunstabzug direkt hinter dem Kochfeld vereint außergewöhnliches Design, hochwertige Materialien und eine hervorragende Abzugsleistung – perfekt für Ihre offene Küche. Oder direkt ins Kochfeld integriert: inductionAir Plus. **kochfeld-dunstabzuege.de**

Die Zukunft zieht ein.

Siemens Hausgeräte

Die BSH Gruppe ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

Frische Luft, freier Kopf.

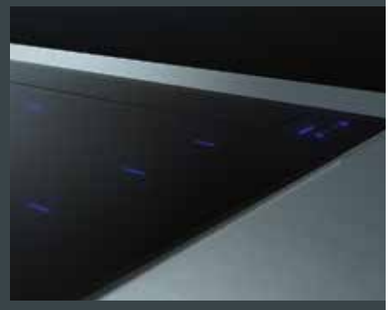
Die neue glassdraftAir hält die Luft beim Kochen sauber. Ganz automatisch. So können Sie sich auf die schönen Seiten des Kochens konzentrieren: den Genuss.

Entdecken Sie den Kochfeld-Dunstabzug glassdraftAir von Siemens – Minimalistischer Look. Maximale Leistung.

Moderne Küchen sind heute zum Wohnbereich hin offen und schaffen eine kommunikationsfördernde Atmosphäre. Die neue glassdraftAir ist die perfekte Dunstabzugs-Lösung für solche großzügigen Raumkonzepte. Denn der Dunstabzug ist bündig in die Arbeitsfläche eingelassen und wird nur bei Bedarf herausgefahren.

Perfekte Form, optimale Luftführung: Dank der Guided Air Technologie wird eine Luftwand hinter dem Glas erzeugt, die den Luftstrom verbessert – und so eine optimale Absaugleistung auf allen Kochzonen, auch auf den vorderen, garantiert.

Klare, minimalistische Linien gepaart mit maximaler Leistung: Die glassdraftAir ist ein echter Blickfang für Ihren Kochbereich, denn diese kann je Geschmack in der Farbe Ihrer Wahl beleuchtet werden.



Ein Design, das überzeugt.
Und jederzeit frische Luft garantiert.

inductionAir Plus von Siemens.

Wohnen, Kochen und Essen verschmelzen zu einem perfekten Miteinander. Auch mit dem neuen inductionAir Plus können Sie diesen zeitgemäßen Look mit großzügiger Raumwirkung perfekt inszenieren. Denn es kombiniert ein Induktionskochfeld der Spitzenklasse mit einem bündig in die Glaskeramik eingelassenen Dunstabzug.

Das minimalistische Design ist bis ins letzte Detail durchdacht. So wird durch den bündig integrierten Abzug kein Zentimeter verschenkt: Sie haben ausreichend Platz auch für extragroßes Kochgeschirr und können Töpfe oder Pfannen auf der gesamten Fläche verschieben.

Ein absolut sorgenfreies Kocherlebnis garantieren Ihnen sensor-gesteuerte Funktionen und die millionenfach bewährte Siemens Induktionstechnik. Die Abzugseinheit kann problemlos im Oberkorb der Geschirrspülmaschine gereinigt werden.

Siemens Hausgeräte

GEGRILLTE SCAMPI MIT MANGO-DIP

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Marinierzeit Scampi: 30 Minuten

ZUTATEN

Für den Mango-Dip

400 g Mangofruchtfleisch

½ rote Paprikaschote (ca. 150 g)

1 kleine rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 ml Ananassaft (Fertigprodukt)

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL fein gehackte Korianderblättchen

Salz, Cayennepfeffer, Currypulver

Für die Scampi

12 große Scampi (ohne Kopf, mit Schale)

2 Knoblauchzehen

100 ml Olivenöl

2 EL fein gehackte Thymianblättchen

Salz, Chilipulver

Zitronenspalten zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Für den Dip Mangofruchtfleisch fein würfeln. Paprikaschote waschen, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mango, Paprika, Zwiebel und Knoblauch mit Ananassaft, Zitronensaft und Korianderblättchen vermischen, mit Salz, Cayennepfeffer und Currypulver abschmecken.

Scampi waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Knoblauch mit Olivenöl und Thymian verrühren, mit Salz und Chilipulver würzen. Scampi mit dem Knoblauchöl vermischen und 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Marinierte Scampi auf dem Grill (oder in einer Grillpfanne) von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Gegrillte Scampi mit Zitronenspalten und Mango-Dip servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Baguette, Couscous-Salat, gegrilltes Gemüse.

PARMESAN-HÄHNCHEN MIT KRÄUTER-DIP

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN

Für den Kräuter-Dip

2 Handvoll gemischte Kräuterblättchen
(z. B. Basilikum, Zitronenmelisse, Kerbel, Petersilie)

1 Knoblauchzehe

200 g Mascarpone (ital. Frischkäse)

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
(unbehandelt)

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Zucker

Für das Parmesan-Hähnchen

400 g Hähnchenbrustfilet

Salz, Pfeffer

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

80 g Weizenmehl

3 Eier (M)

120 g Paniermehl

80 g frisch geriebener Parmesan

8 EL Butterschmalz zum Ausbacken

Basilikum- und Kerbelblättchen zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Für den Dip Kräuterblättchen waschen, trocknen, grob hacken. Knoblauchzehe schälen, ebenfalls grob hacken. Kräuter, Knoblauch und Mascarpone mit Zitronenschale und Zitronensaft fein pürieren, kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Für das Parmesan-Hähnchen Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell vorhandene Haut und Sehnen entfernen. Fleisch in 3-4 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Mehl in einen tiefen Teller geben. Eier in einem zweiten tiefen Teller aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht verrühren. Paniermehl und geriebenen Parmesan in einen dritten tiefen Teller geben und gut vermischen.

Hähnchenstücke zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und als Letztes in der Paniermehl-Käse-Mischung wenden. Panade leicht andrücken.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenstücke darin goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Parmesan-Hähnchen warm oder abgekühlt mit Kräuter-Dip und Kräuterblättchen anrichten.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Ciabatta-Brot, Pizza Pane, gemischter Salat.

SPARERIBS MIT MANGO-SALSA

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit Spareribs: 40 Minuten
Marinierzeit Spareribs: 24 Stunden

ZUTATEN

Für die Spareribs

1,5 kg kurze Spareribs
(vom Metzger schneiden lassen)

4 EL Ahornsirup

80 ml Apfelessig

100 ml Apfelsaft

1 Sternanis

1 Lorbeerblatt

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Senfkörner

3 EL süß-scharfe Chilisauce

3 EL Ketchup

2 EL Sojasauce

1 TL Sesamöl

2 EL Sonnenblumenöl

Für die Mango-Salsa

1 Mango (à ca. 500 g)

2 EL fein gehackte rote Zwiebel

2 EL fein gehackte grüne Peperoni

2 EL fein gehackte Korianderblättchen

2 EL frisch gepresster Limettensaft

Salz, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

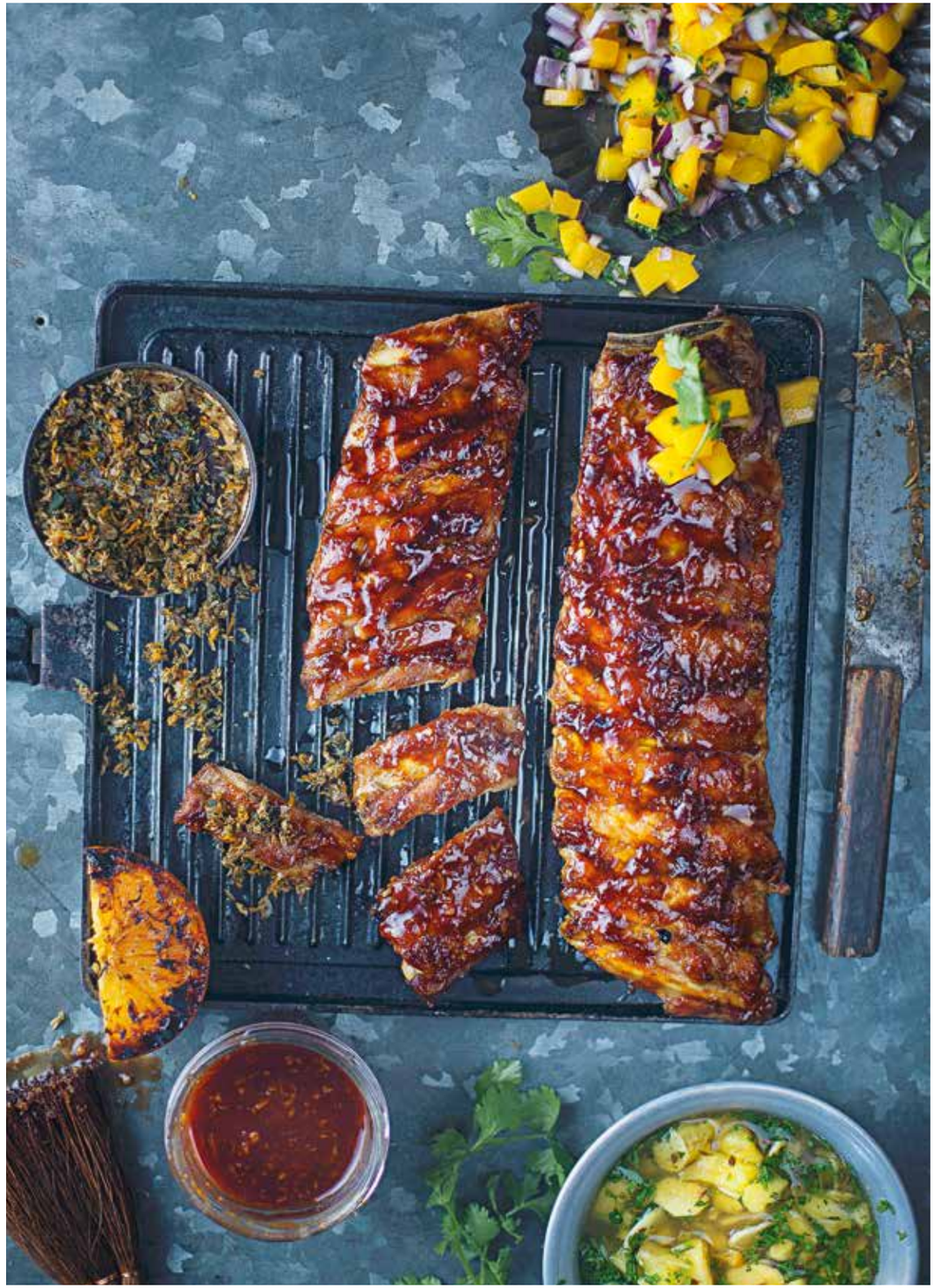
Für die Spareribs Fleisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL Ahornsirup mit Apfelessig, Apfelsaft und 1 l Wasser in einem großen Topf erhitzen. Sternanis, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Senfkörner und die Spareribs zugeben, alles bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Restlichen Ahornsirup mit Chilisauce, Ketchup, Sojasauce, Sesamöl und Sonnenblumenöl vermischen. Rippchen aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen, dann in eine flache Schale legen, mit der Marinade bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Spareribs ca. 20 Minuten vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen.

Für die Mango-Salsa Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Mangowürfelchen mit roter Zwiebel, Peperoni, Koriander und Limettensaft vermischen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Spareribs knusprig braun grillen und mit der Mango-Salsa servieren.

MEDA Tipp:
Schön dazu: Grillgemüse, Ofenkartoffeln, Stockbrot.



MELONEN-ERDBEER-SMOOTHIE

FÜR 1 SMOOTHIE (CA. 250 ML)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN

150 g Erdbeeren

100 g Wassermelonenfruchtfleisch

50 ml frisch gepresster Orangensaft

2 EL frisch gepresster Limettensaft

1-2 EL Ahornsirup (je nach Süße der Früchte)

ZUBEREITUNG

Erdbeeren putzen, waschen, grob würfeln. Wassermelonenfruchtfleisch entkernen, ebenfalls grob würfeln.

Fruchtwürfel mit Orangensaft und Limettensaft fein pürieren, mit Ahornsirup abschmecken.

MEDA Tipp:
Gut zu wissen: Smoothie mit Trinkhalm aus Papier oder wiederverwendbarem Trinkhalm aus Metall oder Glas servieren!

Auch schön: Smoothie auf Crushed Ice servieren – und statt Erdbeeren mal Pfirsich- oder Honigmelonenfruchtfleisch verwenden!

MELONEN-TRIFLE

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUTATEN

200 g Mascarpone (ital. Frischkäse)

Ausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote

4 EL Puderzucker

150 ml Sahne

1 Honigmelone (mit orangefarbenem Fruchtfleisch)

2 EL Limoncello (ital. Zitronenlikör)

1 EL fein abgeriebene Limettenschale (unbehandelt)

2 EL frisch gepresster Limettensaft

2 EL frisch gepresster Orangensaft

Geröstete Mandelblättchen und Minzeblättchen zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Mascarpone mit Vanillemark und Puderzucker vermischen. Sahne steif schlagen, zur Vanille-Mascarponecreme geben und gut untermischen.

Honigmelone halbieren, Kerne herausschaben. Mit einem Kugelausstecher Bällchen aus dem Melonenfruchtfleisch ausschneiden.

Melonenbällchen mit Limoncello, Limettenschale, Limettensaft und Orangensaft vermischen. Melonenbällchen und Mascarponecreme abwechselnd in Gläser schichten.

Trifle mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit Minzeblättchen anrichten.

MEDA Tipp:
Auch fein: statt Melonenbällchen Mangowürfel oder Erdbeerscheiben verwenden!

GEGRILLTE PFIRSICHE MIT MANDELKROKANT

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN

8 EL Mandelblättchen

8 EL Zucker

4 Pfirsiche (oder Nektarinen)

2 EL frisch gepresster Orangensaft

1 EL frisch gepresster Limettensaft

1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Arbeitsbrett mit Backpapier auslegen. Mandelblättchen und Zucker in eine Pfanne geben und bei kleiner Hitze unter Rühren goldbraun karamellisieren lassen.

Mandelkrokant auf dem Backpapier verstreichen, abkühlen lassen und grob hacken.

Pfirsiche waschen, trocknen, halbieren, Kerne entfernen. Orangensaft mit Limettensaft und Ahornsirup verrühren. Pfirsichhälften mit dem Orangensaft-Mix bestreichen und grillen.

Gegrillte Pfirsichhälften mit dem Mandelkrokant füllen und servieren.

MEDA Tipp:
Gut zu wissen: Krokant immer nur bei kleiner Hitze zubereiten und Geduld haben – es dauert einfach etwas, bis der Zucker karamellisiert!

Schön dazu: Vanilleeis, Fruchtsorbet oder Mascarponecreme.

EINZIGARTIGE TECHNOLOGIEN FÜR

KONSTANT PERFEKTE ERGEBNISSE

#LifeBeyondOrdinary

Seit 120 Jahren ist Miele Vorreiter bei Haushaltsgeräten, die kontinuierlich neue Maßstäbe in Sachen Leistungsfähigkeit setzen. Aber die Generation 7000 ist intuitiver als alles bisher Dagewesene. Sie ist die größte und bahnbrechendste Einführung in der Miele Unternehmensgeschichte – und steht für Perfektion, neu definiert.

FoodView und TasteControl – Intuitive Technologie

Mit der integrierten Kamera und der Miele@mobile App behalten Sie Ihr Gericht jederzeit im Blick, egal wo Sie gerade sind. Dabei können Sie auch Temperatur und Gardauer direkt von Ihrem mobilen Endgerät aus steuern. Mit TasteControl von Miele gehört Übergaren ab jetzt der Vergangenheit an. Die automatische Schnellabkühlung verhindert ungewolltes Nachgaren und kann auf Wunsch die Speisen warmhalten.

CookAssist – Genuss trifft künstliche Intelligenz

Mit Miele TempControl zieht hochintelligente Technologie in die Küche ein. Genießen Sie immer optimale Bratergebnisse durch die digitale Unterstützung über die Miele@mobile App. Die Anwendung CookAssist ermittelt die ideale Temperatur und Garzeiten und überträgt diese automatisch an das Kochfeld.

MEDA MINIS

GESUNDE REZEPTE FÜR KINDER

Hier dürfen auch kleine Köche mitmachen!

BÄRCHENTOAST MIT FRÜCHTEN

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUTATEN

4 Scheiben Vollkorntoastbrot

2 Bananen

2 EL frisch gepresster Orangensaft

4 EL Frischkäse

4 Scheiben Käse (nach Belieben, z. B. Butterkäse, Cheddar, Gouda)

12 Heidelbeeren (gewaschen und getrocknet)

Frische Früchte (nach Belieben, geputzt, gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 150 Grad (Ober- und Unterhitze – 130 Grad Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Toastscheiben leicht anrösten.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. 12 Bananenscheibchen beiseitelegen. Restliche Bananenscheiben mit Orangensaft und Frischkäse pürieren. Toastscheiben gleichmäßig mit der Bananencreme bestreichen, je eine Scheibe Käse auf jedes Brot legen.

Toastscheiben im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 3-4 Minuten überbacken.

Toastscheiben aus dem Ofen nehmen, mit den beiseitegelegten Bananenscheiben und den Heidelbeeren als „Bärengesichter" verzieren.

Bärchentoasts mit frischen Früchten anrichten.

MEDA Tipp:
Auch schön: statt Vollkorntoast Butter- oder Dinkeltoast verwenden!

PANCAKES MIT ERDBEEREN

FÜR 6 STÜCK

Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN

70 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

Salz

1 Ei (M)

20 g flüssige Butter

30 g Zucker

50 ml Buttermilch

120 ml Milch

Butter und Pflanzenöl zum Ausbacken

100 g Sahnequark

3 EL Agavendicksaft

2 EL frisch gepresster Orangensaft

Erdbeeren, Bananen, Himbeeren

ZUBEREITUNG

Mehl mit Backpulver, 2 Prisen Salz, Ei, Butter, Zucker, Buttermilch und Milch cremig aufschlagen.

Backofen auf 50 Grad (Ober- und Unterhitze – 30 Grad Umluft) vorheizen. Zum Ausbacken der Pancakes je 1 TL Butter und Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und für 1 Pfannkuchen je 2 Esslöffel Teig hineingeben. Pancake in 5-6 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden.

Sahnequark mit Agavendicksaft und Orangensaft verrühren, Pancakes damit bestreichen. Erdbeerscheibchen, Bananenscheiben und Himbeeren als „Gesichter mit Ohren" auf die Pancakes legen und servieren.

MEDA Tipp:
Auch lecker: statt Quark mal Joghurt oder Frischkäse verwenden!

REGENBOGEN-MÜSLI

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN

120 g zarte Haferflocken (Kleinblatt)

80 g Amaranth-Honig-Pops

300 ml Milch

4 EL Agavendicksaft

Frische Früchte (z. B. Erdbeeren, Nektarinen, Kiwis, Heidelbeeren, geputzt, gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten)

ZUBEREITUNG

Pro Portion 30 g Haferflocken mit 20 g Amaranth-Honig-Pops vermischen, 75 ml Milch und 1 EL Agavendicksaft unterrühren, alles in eine Schüssel füllen und glatt streichen.

Obststückchen in Regenbogenform als Topping darauf anrichten und gleich servieren.

Fit in den *Frühling.*

Jetzt gesund genießen mit WMF.

WMF

Standmixer 1,8 l Kult Pro

Leistungsstarker Mixer mit 3 Automatikprogrammen. Hochwertiges 4-flügliges Edelstahl-Messer für die schnelle und einfache Zubereitung von Smoothies, Crushed Eis, Püree und Dips. WMF Safety-Handling für eine sichere Handhabung, GS-zertifizierte Sicherheitsabschaltung. Aus Cromargan® mit beleuchtetem Bedienfeld. Leistung: 1.400 Watt.

WMF Group GmbH | Eberhardstraße 35 | 73312 Geislingen/Steige | Germany | wmf-b2b.de

MINI-MÜSLI-DONUTS

FÜR CA. 16 DONUTS

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhezeit Teig: 1 Stunde

ZUTATEN

1 Ei (M)

80 g Zucker

160 g Weizenmehl

40 g Müsli (nach Wahl)

1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker

½ Pkg. Backpulver

Salz

90 ml Milch

60 g Butter

2 EL Pflanzenöl

100 g Puderzucker

2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft

Müsli zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Ei mit Zucker schaumig aufschlagen. Mehl, Müslimischung, Vanillezucker, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen. Milch lauwarm erhitzen, Butter zugeben und schmelzen lassen.

Abwechselnd den Mehl-Mix und den Milch-Mix zur Eier-Zucker-Mischung geben, alles immer gründlich vermischen und so lange rühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde ruhen lassen.

Mini-Donutmaker nach Gebrauchsanweisung mit etwas Pflanzenöl einpinseln und vorheizen. Jeweils knapp 1 EL Teig in jede Donut-Mulde geben, Deckel schließen und die Donuts in 2-3 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren. Mini-Donuts mit der Puderzucker-Glasur beträufeln und mit Müsli-Mix bestreuen. Donuts trocknen lassen und servieren.

MEDA Tipp:
Gut zu wissen: In Bio-Läden und gut sortierten Supermärkten gibt es Müslimischungen speziell für Kinder – auch ohne Zuckerzusatz!

Trinken. Vorbereiten. Saubermachen. Alles an einem Platz – Trinkwassersystem, Spüle und Abfalllösung sind passgenau aufeinander abgestimmt.
Mehr Infos unter www.blanco.de/unit

BLANCO

BANANA-CRÊPES

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit Crêpeteig: 1 Stunde

ZUTATEN

2 Eier (M)

120 g geschmolzene Butter

60 g Zucker

2 Pkg. Bourbon-Vanillezucker

120 g Weizenmehl

250 ml Milch (Zimmertemperatur)

2 Bananen

4 EL Ahornsirup

4 EL frisch gepresster Orangensaft

Knusper-Müsli zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Für die Crêpes aufgeschlagene Eier mit 50 g geschmolzener Butter, Zucker und Vanillezucker vermischen. Unter ständigem Rühren erst Mehl und dann Milch zugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Backofen auf 50 Grad (Ober- und Unterhitze – 30 Grad Umluft) vorheizen. Crêpes in einer beschichteten Pfanne mit der restlichen Butter bei mittlerer Hitze nach und nach braten: Für jeden Crêpe einen kleinen Schöpflöffel Teig in die Pfanne geben, Crêpe von beiden Seiten leicht goldbraun braten, auf eine Platte oder einen Teller legen und im vorgeheizten Ofen warm halten.

Bananen schälen und quer in Scheiben schneiden. Ahornsirup mit Orangensaft vermischen. Crêpes aus dem Ofen nehmen und mit Bananenscheiben, Ahornsirup-Mix und Knusper-Müsli anrichten.

KOMPETENZ IN KÜCHEN

nobilia Küchen stehen seit rund 75 Jahren für zeitgemäßes individuelles Design und hervorragende Markenqualität. Die Verwendung hochwertiger Materialien, der Einsatz modernster Technologien und beste handwerkliche Perfektion sind Garantien für die langlebige Qualität einer nobilia Küche.

Die Auszeichnung mit dem Goldenen M und das GS Zeichen für geprüfte Sicherheit sind unabhängige Belege unserer hohen Standards. Darüber hinaus sind nobilia Küchen PEFC-zertifiziert, ein Beleg für den Einsatz von Holzwerkstoffen aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Bezugsquellen.

Bei einer nobilia Küche können Sie in jeder Beziehung sicher sein – ein ganzes Küchenleben lang.

nobilia – Kompetenz in Küchen.

nobilia®

ANTI FINGER PRINT

PAPRIKA-EISENBAHN

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN

2 rote Paprikaschoten

4 Bio-Mini-Salatgurken

4 schwarze Oliven (o. Kern)

Holzzahnstocher

2 gelbe Paprikaschoten

2 orange Paprikaschoten

1 Kohlrabi

2 Karotten

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, rote Paprika längs halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Paprikahälften als „Lok" mit der Schnittfläche nach unten auf ein Servierbrett legen. Im hinteren Drittel der Paprikahälften jeweils eine kleine Tasche ins Fruchtfleisch schneiden.

Gurken putzen und waschen, Gurken quer halbieren. Zwei Gurkenhälften längs halbieren, je eine Gurkenhälfte mit der Schnittfläche nach hinten in die Taschen der „Lok"-Paprikahälften stecken.

Vier Gurkenhälften quer in Scheiben schneiden (als Räder). Die beiden restlichen Gurkenhälften längs in Streifen schneiden.

Oliven halbieren. 40 Holzzahnstocher quer halbieren, Spitzen abschneiden. Olivenhälften mit zwei Zahnstocher-Hälften vorne in die Paprika-Loks stecken. An jeder Lok-Seite drei Gurkenscheibchen ebenfalls mit Zahnstocher-Hälften als Räder befestigen.

Gelbe und orangefarbene Paprikaschoten waschen, ebenfalls längs halbieren. Stielansätze und Kerne entfernen, oberen Teil der Paprikahälften wie einen Deckel abschneiden. Deckel-Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten als Waggons hinter die Paprika-Loks legen. Je drei Gurkenscheiben mit Holzzahnstocher-Hälften als Räder an jeder Seite einer Hälfte befestigen.

Kohlrabi putzen, schälen, erst in Scheiben, dann längs in Streifen schneiden. Karotten putzen, schälen, quer halbieren. Karottenhälften ebenfalls längs in Streifen schneiden. Paprika-Waggons mit den Gemüsestreifen befüllen, alles noch nach Belieben verzieren.

NUDELNESTCHEN „PIEP!“

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUTATEN

Für die Tomatensauce

1 Knoblauchzehe

1 kleine Karotte (50 g)

2 EL Olivenöl

2 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln

1 Dose Tomatenfruchtfleisch (240 g)

50 ml Gemüsebrühe

1 EL Balsamicocreme, Salz, Pfeffer

Für die Fleischbällchen

250 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei (M)

3 EL frisch geriebener Parmesan

1 EL Paniermehl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)

3 EL Olivenöl

4 Radieschen (geschält und in Scheiben geschnitten)

Nelken, geröstete Mandelblättchen

Petersilienblättchen (gewaschen und getrocknet)

Für die Nudelnestchen

400 g Spaghetti

Salz

ZUBEREITUNG

Für die Tomatensauce Knoblauchzehe und Karotte schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Karotte und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Tomaten, Gemüsebrühe und Balsamicocreme zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und 8-10 Minuten köcheln lassen. Sauce fein pürieren.

Für die Fleischbällchen Hackfleisch mit Ei, Parmesan, Paniermehl und 2-3 Prisen Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, aus dem Fleischteig Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischbällchen darin rundherum hellbraun braten.

Aus den Radieschenscheiben kleine Kreise für die Augen ausstechen oder ausschneiden. Je zwei Kreise mit zwei Nelken als Pupillen an jedem Bällchen feststecken. Je 1 geröstetes Mandelblättchen als Schnabel in die Mitte des Bällchens stecken, 2-3 kleine Petersilienblättchen als „Kopffedern“ auf die Bällchen legen.

Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Spaghetti zur Tomatensauce geben, alles gut vermischen. Aus den Tomatenspaghetti kleine Nestchen formen, jeweils ein „Piep!“-Fleischbällchen in die Mitte jedes Nestchens setzen.

GEMÜSE-FRITTATA

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUTATEN

4 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

200 g Kartoffeln (festkochend)

200 g kleine Egerlinge

150 g Brokkoliröschen

4 EL Olivenöl

1 kleine Dose Mais (150 g)

6 Eier (M)

80 g geriebener Gouda

2 EL fein gehackte Basilikumblättchen

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Kartoffeln schälen, waschen, quer in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, halbieren oder vierteln. Brokkoliröschen putzen, waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Pilze und Brokkoli zugeben und für 2-3 Minuten anbraten. Alles zugedeckt 6-8 Minuten garen, dabei ein- bis zweimal umrühren.

Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Eier in einer Schüssel aufschlagen und gründlich verrühren. Geriebenen Käse, Basilikumblättchen, Frühlingszwiebel-Gemüse-Mix und die abgetropften Maiskörner zugeben, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne mit Küchenpapier reinigen, restliches Olivenöl darin erhitzen. Eier-Gemüse-Masse zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt 4-5 Minuten braten.

Frittata mithilfe des Deckels (oder mit einem flachen Teller) umdrehen, wieder in die Pfanne gleiten lassen und auf der zweiten Seite ebenfalls zugedeckt noch weitere 3-4 Minuten braten.

Frittata auf einer Platte anrichten und wie eine Pizza in Stücke schneiden.

STOCKBROT

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Gehzeit: 75 Minuten

ZUTATEN

270 g Weizenmehl

½ Pkg. Trockenhefe

½ TL Salz

3 EL Olivenöl

Holz-Schaschlikspieße

ZUBEREITUNG

250 g Mehl mit Trockenhefe, 125 ml lauwarmem Wasser, Salz und 1 EL Olivenöl vermischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Teig mit etwas Mehl bestäubt noch einmal durchkneten, in 8 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen.

Spitzen der Holz-Schaschlikspieße abschneiden. Je eine Teigrolle um einen Holz-Schaschlikspieß wickeln. Alles noch einmal abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Teigrollen mit dem restlichen Olivenöl einpinseln und auf dem Grill hellbraun braten.

MEDA Tipp:
Die Stockbrote kann man außerhalb der Grillsaison auch im Backofen zubereiten (220 Grad Ober- und Unterhitze – 200 Grad Umluft, mittlere Schiene, 6-8 Minuten)!

STREIFENEIS AM STIEL

FÜR 4 EISFÖRMCHEN MIT STIEL

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Gefrierzeit: 2 Stunden

ZUTATEN

300 g Mangofruchtfleisch

2 EL frisch gepresster Limettensaft

6 EL Agavendicksaft

300 g Himbeeren

Ausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote

300 g Brombeeren

4 EL frisch gepresster Orangensaft

ZUBEREITUNG

Mangofruchtfleisch grob würfeln, mit Limettensaft und 2 EL Agavendicksaft pürieren.

Himbeeren putzen, waschen und trocknen. Himbeeren mit Vanillemark und 2 EL Agavendicksaft pürieren. Himbeerpüree durch ein feines Sieb streichen.

Brombeeren putzen, waschen und trocknen. Brombeeren mit Orangensaft und 2 EL Agavendicksaft pürieren. Brombeerpüree ebenfalls durch ein feines Sieb streichen.

Mangopüree in die Förmchen füllen und für 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

Förmchen aus dem Tiefkühler nehmen, Himbeermark auf die angefrorene Mangomasse geben, alles wieder für 30 Minuten tiefkühlen.

Förmchen wieder aus dem Gefrierer nehmen, Brombeerpüree einfüllen. Förmchen noch einmal für mindestens 1 Stunde in den Tiefkühler stellen.

MEDA Tipp:
Auch schön mit pürierten Pfirsichen, Erdbeeren und Kirschen!

Perfekt war noch nie so schön.

Auf das Wesentliche reduziert – für den perfekten Design-Match.
Die neuen Bosch Einbaugeräte im carbon black Design. Mehr bei
Ihrem accent line Händler oder unter: **www.accentline.de**

BOSCH
Technik fürs Leben

Der Bosch Tipp:

PerfectBake

Du liebst es, gemeinsam mit Freunden und Familie Kuchen, Plätzchen und Törtchen zu backen? Dann ist der PerfectBake Backsensor der Sensor-Backöfen der Serie 8 von Bosch genau das Richtige für Dich. Dank PerfectBake weiß dein Backofen ganz genau, wann Dein Gebäck perfekt ist. Der Sensor misst permanent die Feuchtigkeit im Backofen und regelt den Backvorgang ganz automatisch. Dadurch entfällt für Dich die Einstellung von Heizart, Temperatur und Backzeit.

PFLEGETIPPS FÜR IHRE TRAUMKÜCHE

DAMIT SIE VIELE JAHRE SPASS AN IHRER NEUEN KÜCHE HABEN

Die regelmäßige Pflege und Reinigung Ihrer Einbauküche bedeutet Werterhaltung und verlängert die Lebensdauer erheblich. Zudem halten Sie Ihre Küche in einem hygienisch einwandfreien Zustand.
Beachten Sie bitte zuerst die mitgelieferten Produktinformationen und die Pflegeanleitungen der jeweiligen Hersteller für Möbel, Einbaugeräte sowie weiteres Zubehör. Hier erhalten Sie schon alle wichtigen Informationen für die optimale Pflege und Wartung. Diese können aufgrund besonderer Materialeigenschaften von unseren nachfolgenden Tipps abweichen.

Allgemein gilt:

- Verwenden Sie grundsätzlich nur milde und wasserlösliche Haushaltsreiniger (z. B. Neutralseife), die in ihrer Produktinformation ausdrücklich für Küchenmöbel vorgesehen sind.
- Verwenden Sie am besten ein weiches, nicht fusselndes Tuch oder ein Ledertuch. Verwenden Sie Microfasertücher nur dann, wenn sie vom Küchenhersteller freigegeben wurden. Achten Sie darauf, nur völlig saubere Tücher oder Lappen einzusetzen.
- Entfernen Sie Verschmutzungen so schnell wie möglich. Frische Flecken lassen sich wesentlich leichter und meistens auch vollständig entfernen.
- Nach der Reinigung alle Teile gründlich trocken reiben.

Hier scannen:
nützliche Pflegetipps rund um Ihre Küchenoberflächen.

ARBEITSPLATTEN AUS NATURSTEIN

Strasser und AKP sind führende Spezialisten für die Herstellung von Küchenarbeitsplatten in hochwertiger Qualität aus Quarzstein, Naturstein, Keramik und Dekton. Alle sind praktisch und langlebig – sie sollten aber natürlich auch fachmännisch gepflegt werden!

Natursteinarbeitsplatten von MEDA haben durch die werkseitige Imprägnierung von Beginn an einen Grundschutz. Allerdings muss vor der ersten Benutzung die Arbeitsplatte mit dem beigestellten Pflegeprodukt laut Produktbeschreibung imprägniert werden. Für die tägliche Pflege Ihrer Natursteinarbeitsplatte empfehlen wir die Verwendung von Stone Fresh Care.

Die Vorteile von Naturstein:

- besonders hygienisch
- extrem pflegeleicht
- weitgehend kratz- und schnittfest
- hitzebeständig

AKP

KOMPETENZ & MATERIALVIELFALT.

In Material und Verarbeitung bieten AKP-Arbeitsplatten Qualität, die Sie über Jahre in Ihrer Küche genießen werden. Die pflegeleichten, außerordentlich belastbaren Oberflächen leisten im täglichen Einsatz höchsten Widerstand gegen Kratzer und andere Beschädigungen.

BESUCHEN SIE DEN FILIALSTÄRKSTEN KÜCHENFACHMARKT IN DEUTSCHLAND

Alfterer Straße 37 b
53347 **Alfter/Bonn**
Tel. 0228 926793 0

Glienicker Weg 187
12489 **Berlin-Adlershof**
Tel. 030 6670234 0

Otto-Röhm-Straße 51
64293 **Darmstadt**
Tel. 06151 90633 0

Schleefstraße 15
44287 **Dortmund-Aplerbeck**
Tel. 0231 567642 0

Berthold-Beitz-Boulevard 520
45141 **Essen**
Tel. 0201 32092 0

Spandauer Straße 110
14612 **Falkensee**
Tel. 033 2212712 0

Willy-Brandt-Allee 66
45891 **Gelsenkirchen**
Tel. 0209 380781 0

Bänningerstraße 12
35394 **Gießen**
Tel. 0641 969792 0

Düsselstraße 3
41564 **Kaarst**
Tel. 02131 20529 0

Zollpost 8
59174 **Kamen**
Tel. 02307 9400 0

Hoffmannallee 53 a
47533 **Kleve**
Tel. 02821 71184 0

Max-Planck-Straße 23-25
50858 **Köln**
Tel. 02234 27570

Mevissenstraße 51
47803 **Krefeld**
Tel. 02151 56909 0

Raiffeisenstraße 1
40764 **Langenfeld**
Tel. 02173 68221 0

Oderstraße 15
67071 **Ludwigshafen**
Tel. 0621 587936 0

Olvenstedter Graseweg 37
39128 **Magdeburg**
Tel. 039 1509588 0

Prinzeß-Luise-Straße 35
45479 **Mülheim a. d. R.**
Tel. 0208 594474 0

Industriestraße 51
56218 **Mülheim-Kärlich**
Tel. 02630 9554 0

Essener Straße 26
46047 **Oberhausen**
Tel. 0208 621978 0

Kaiserswerther Straße 82
40878 **Ratingen**
Tel. 02102 94267 0

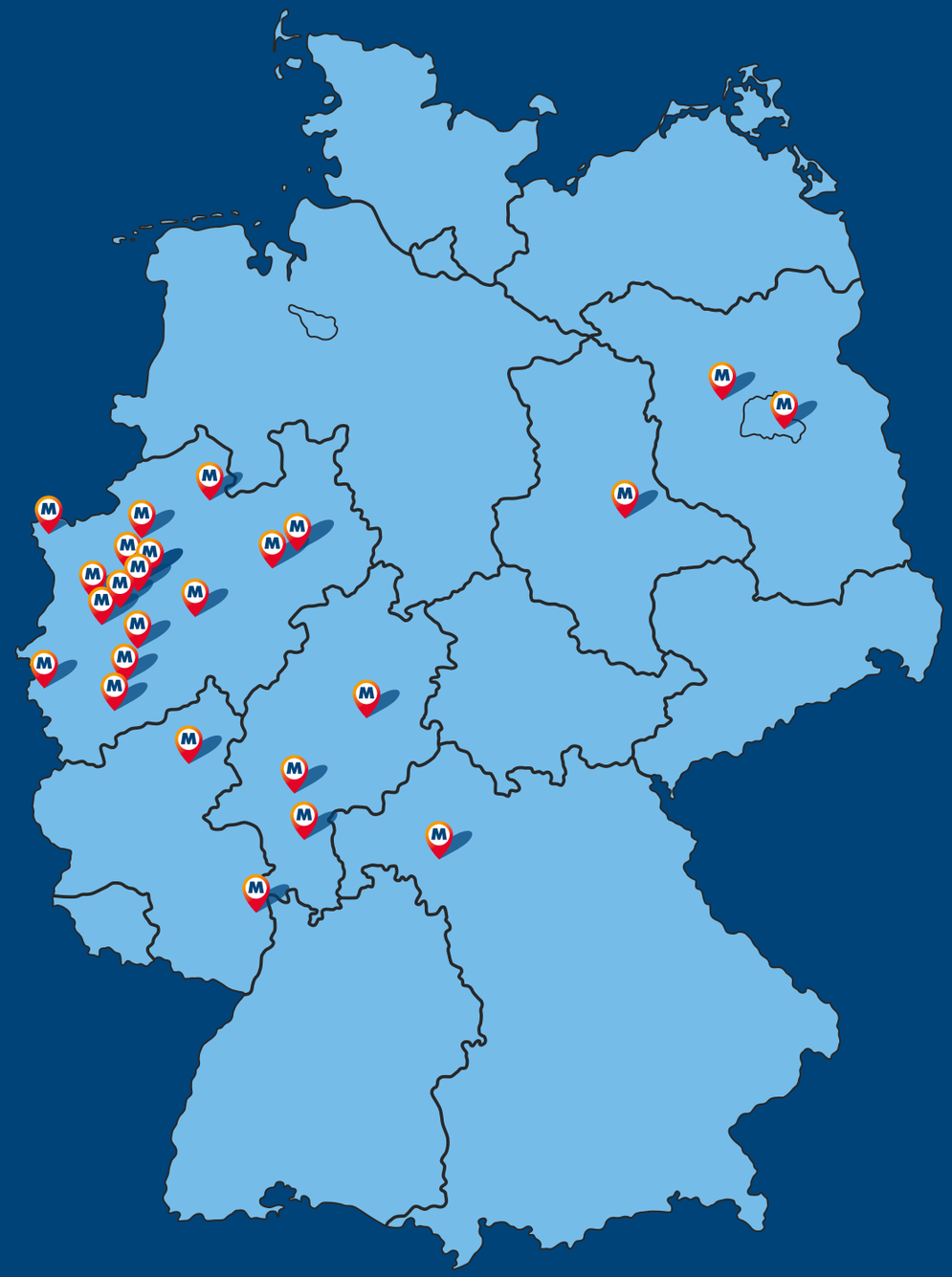
Talstraße 30
58332 **Schwelm**
Tel. 02336 44499 0

Bahnhofstraße 68-78
48308 **Senden-Bösensell**
Tel. 02536 34298 0

Ostring 17
65205 **Wiesbaden**
Tel. 06122 50578 0

Adenauerstraße 4
52146 **Würselen**
Tel. 02405 4157 0

Mainfrankenhöhe 12
97078 **Würzburg**
Tel. 0931 287997 0



WER BEI UNS KEINE KÜCHE FINDET, SUCHT KEINE.

MEHR INSPIRATIONEN? FOLGEN SIE UNS JETZT AUF

IMPRESSUM

Liebe Leserin, lieber Leser,
weitere Informationen finden Sie im Internet unter
www.meda-kuechen.de

Copyright / Herausgeber:
© MEDA Küchenfachmarkt GmbH & CO. KG
Quartier 231 Gebäude C
Duisburger Str. 375, 46049 Oberhausen

Konzeption und Umsetzung:
you (with schipper company) GmbH
Hohe Brücke 1, 20459 Hamburg
www.youhamburg.de

Rezepte:
CulinartMedia GmbH
Rosenheimer Str. 44, 81669 München
www.culinartmedia.de

Bildnachweis:
Getty-Images: Umschlag Titel
iStock: 21, 23, 49
Stockfood: S. 2/3, 8/9, 11, 13, 15, 17, 19, 25, 27, 29, 31, 33, 36/37, 39, 41, 43, 45, 47, 51, 53, 55, 57, 58/59, 61, 63, 65, 67, 71, 73, 75, 77, 79, 81, 84/85, 87, 89, 90, 93, 94, 97, 99, 101, 103, 105
Wir danken für die freundliche Unterstützung unserer Partnerfirmen:
AKP, Bauknecht, Berbel, Blanco, Bosch, DIWA, Liebherr, Miele, Neff, Nobilia, Quooker, Schock, Siemens, Silverline, Smeg, Strasser, Systemceram, WMF

Druck:
Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, Internet und Social Media, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Alle Rezepte und Informationen in diesem Buch sind sorgfältig und gewissenhaft geprüft, dennoch kann keine Garantie für deren Richtigkeit übernommen werden. Eine Haftung des Unternehmens und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.