Deutschland 3,50 € | Österreich 3,90 € | Schweiz 6,70 SFR | Benelux 4,20 € | Frankreich 4,70 € | Italien 4,70 €
Slowenien 4,70 € | Griechenland 4,90€ | Spanien 4,70 € | Ungarn 2.490 HUF

KOCHEN & BACKEN

Lisa

5 | September | Oktober 2025

kochen & backen

EINFACHE REZEPTE, DIE ALLE BEGEISTERN

BESTES MIT ZWETSCHGEN
Als Kuchen, im Hefezopf, zu Buchteln

WÜRZIG & LECKER
Almpfanne mit Hähnchen & Rahmsauce

Extra
ZUM RAUSNEHMEN
16 SEITEN SPAR-REZEPTE

PREISWERTE GERICHTE,
die schmecken und glücklich machen

Blitzgerichte aus der PFANNE

LOW CARB
Geniale Rezepte für den Feierabend

TOMATEN-GLÜCK
Kochen wie am Mittelmeer

PRO GRÜNES REZEPT

Das Grüne E-Rezept

Mein Rezept für mehr Gesundheit – persönlich für mich

Mein Arzt hat mir ein **Grünes E-Rezept** ausgestellt. Damit bekomme ich seine Empfehlung für rezeptfreie Arzneimittel direkt aufs Smartphone oder die Gesundheitskarte. Einfach, jederzeit abrufbar mit Beratung in meiner Apotheke vor Ort.

- ✓ **Digital statt Papier – einfach und sicher**
- ✓ **Immer dabei: auf Smartphone oder Gesundheitskarte**
- ✓ **Vertrauen durch ärztliche Empfehlung und Beratung in der Apotheke vor Ort**

Mehr Infos finden Sie auf:

pro-gruenes-rezept.de

Kochvergnügen

6 Titelthema Schnelle Pfannen Schlemmer-Hits für jeden Tag, die wenig Aufwand machen

14 Saison-Rezepte Tomaten sind jetzt besonders aromatisch. Neue Ideen für unser Lieblingsgemüse, von einfach bis raffiniert

20 Trend Low-Carb-Küche: wenig Kohlenhydrate, aber sehr viel Geschmack

28 Saison-Rezepte Pfifferlinge krönen jetzt Pasta, Gulasch, Suppen und mehr

78 Buch des Monats Mit Foodie Susann Kreihe kulinarisch Urlaubsfeeling konservieren

Unterwegs

51 Genuss-Reise Das idyllische Lyon gilt als Frankreichs Hauptstadt für gutes Essen

29 Ravioli mit Pfifferlingen

Backspaß & Desserts

58 Herbstkuchen Endlich wieder mit Zwetschgen backen

66 Herzhaft backen Pizza & Pinsa – Bella Italia aus dem Ofen

74 Schritt für Schritt Apfelweintorte aus Hessen

76 Desserts Erfrischendes mit Joghurt & Quark

Aktuelles

4 Panorama Trends und Infos aus der Genusswelt

34 Küchenpraxis Tipps und Tricks, z. B. so gelingt der Dip Ajvar

56 Gesund leben Traumpaare, für eine top Versorgung mit Vitalstoffen, z. B. Kartoffeln & Quark

16 Seiten Extra

35 Preiswert kochen Gerichte für weniger als 4 Euro pro Portion

Außerdem

81 Impressum

82 Rätsel und Register

83 Vorschau Das erwartet Sie in der nächsten Ausgabe

61 Zwetschgen-Bienenstich

51 Lädt zum Flanieren ein: Lyons Promenade am Fluss Saône

76 Quarkmousse-Törtchen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Willkommen!

Wer jetzt über den Wochenmarkt schlendert, muss den großen Korb mitnehmen: Tomaten, Zwetschgen, Pilze, selbst die ersten Kürbisse leuchten einem entgegen. Es ist die wahre Freude für alle, die gerne abwechslungsreich kochen.

Eine große Vielfalt an frischen Zutaten bieten auch unsere Rezepte für Pfannengerichte ab Seite 6. Da ist wirklich für jeden was dabei. Als Italien-Fan fällt meine Wahl auf die Auberginen-Pfanne (Rezept S. 12). Das Schöne an der Zubereitung in der Pfanne: Es fällt kaum Abwasch an und das Gericht kann in Wok oder Schmortopf serviert werden.

Nicht entscheiden kann ich mich bei den Zwetschgen ab Seite 58. Die fluffigen Buchteln oder doch lieber die Tarte mit der Crème Brûlée-Kruste oder gleich beides? Entscheiden Sie!

Lassen Sie sich von dieser Ausgabe inspirieren. Ich wünsche Ihnen einen kulinarischen Spätsommer!

Herzlichst

Stellv. Chefredakteur

mann; Shutterstock/Arnold.Petersen; StockFood/Irina Meliukh; Florian Generotzky

Fotos: burdafood.net (2)/Mathias Neubauer, Jan-Peter Wester-

GRÜEZI, ICH BIN DIE APPENZELLERIN!

Mit dem Hartkäse „Appenzellerin Elegant“ kommt jetzt frischer Wind in die Käsetheke. Mit ihrem milden Geschmack und der festeren Konsistenz hebt sich die Eidgenössin von den sehr würzigen Appenzeller-Sorten ab und schmeckt auch Kindern. In der Küche punktet der Käse durch sein gutes Schmelzverhalten. Top fürs Überbacken!

SPRUCH DES MONATS

„Man muss auch mal Wein sagen können.“

Autor unbekannt

Spätsommer: Erntezeit für süße

Birnen, Zwetschgen, Mirabellen und Brombeeren locken jetzt mit ihrem einzigartigen Geschmack. Besonders Zwetschgen sind ein Highlight, wenn es ums Backen geht – sei es im saftigen Buttermilch-Datschi oder in der feinen Zwetschgentarte mit Zuckerkruste. Das violette Steinobst verleiht jedem Gebäck eine köstliche Fruchtnote und sorgt für aromatische Genussmomente. Entdecken Sie ab Seite 58 unsere besten Zwetschgenrezepte!

vegetarisch

Dip: Kürbis-Hummus

4 Port.: 400 g Kürbisfruchtfleisch mit etwas Wasser aufkochen (Deckel), ca. 20 Min. weich garen. Offen ausdampfen, abkühlen lassen. **200 g Kichererbsen (Dose)** abbrausen, abtropfen lassen. Bis auf 2 EL mit Kürbis, **1 Knoblauchzehe**, **je 2 EL Olivenöl & Tahina**, **1 EL Zitronensaft** cremig pürieren, evtl. Wasser zugeben. Mit **Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer** würzen. Mit Rest Kichererbsen und evtl. **Kürbiskernen** garnieren.

REGROWING: AUS GEMÜSERESTEN NEUES SPRIESSEN LASSEN

Gemüsereste in den Müll? Nicht doch! **Regrowing** heißt die neue Devise: Gemüseabfälle werden weiterverwertet, indem man daraus neues Gemüse zieht (regrow). Das klappt gut mit Salat, Lauch und Möhren: z. B. den Salatstrunk in ein Glas mit Wasser stellen und alle 2 Tage das Wasser wechseln. Bald beginnt Grün zu sprießen. Und sollten Wurzeln wachsen, den Strunk in die Erde setzen.

Fotos: Friedrich Strauss Gartenbildagentur/Friedrich Strauss; StockFood (2)/ Profimedia, Michael Boyny; Shutterstock/pilipphoto; stock.adobe.com/pundapanda; frechverlag; PR (3); DUG; triangle; Appenzeller Käse

Früchte

1,5 KILOGRAMM...

...Tofuwürste, Veggie-Burger oder Seitanschnitzel wurden 2024 durchschnittlich pro Kopf in Deutschland hergestellt – Tendenz steigend.* Insgesamt wurden 126 500 Tonnen Fleischersatz (vegetarisch & vegan) produziert, vier Prozent mehr als 2023. Im Vergleich zu 2019 (60 400 Tonnen) hat sich die Erzeugung in Deutschland verdoppelt. *Quelle: Destatis

BUCHTIPP DER REDAKTION

Sticker für Geschenke

Wer gerne Selbstgemachtes verschenkt, setzt auch bei der Verpackung auf Individualität. In **„Kreative Etiketten“** gibt es ca. 140 Sticker-Ideen, um Gläser oder Boxen für leckere Geschenke wie Pesto oder Pralinen zu beschriften. 12,99 €, 32 S., Reihe Geschenkeatelier, frechverlag.

AUF GEHT'S ZUR WIESN!

Am 20. September öffnet das Oktoberfest in München wieder seine Zelte. Zum Bier wird dort gern spiralförmig geschnittener „Radi“ (weißer Rettich) gegessen. Der typische **Spiralschnitt** gelingt mit einem Rettichschneider: Metallspieß mittig längs in den geschälten Rettich stecken, vorsichtig eindrehen. Dann den kreisförmigen Ring am Ende des Messers mit einem Finger um den Spieß drehen – so entstehen die Spiralen. Radi salzen und kurz ziehen lassen, damit er milder wird und Wasser verliert. Dazu „Brezn“ oder Butterbrot und ein kühles Bier. Rettichschneider um 12,50 €, z. B. über triangle-tools.de

Lust auf mehr Wiesnschmankerl? Ab 17.9. gibt es das neue Book „Oktoberfest“ von **meine Familie & ich** für 3,99 € an der Supermarktkasse.

Pflanzenmilch aus Kartoffeln

Alternativen zu Kuhmilch wie Hafer- oder Sojadrink sind im Trend. Jetzt gibt es eine neue Variante: Milch aus Kartoffeln. Sieht aus wie echte Milch, ist aber ein pflanzlicher Drink mit dezenter Kartoffelnote und vielen Nährstoffen. Die Herstellung ist nachhaltig, da Kartoffelanbau wenig Wasser und Platz benötigt. Die Hauptzutaten sind Wasser, Kartoffeln, Erbsenprotein, Rapsöl. Für Müsli, Kaffee, Smoothies. Online und z. B. bei Rewe in verschiedenen Sorten erhältlich (DUG, um 2,60 €/Liter). Vegan, gluten-, laktosefrei.

An die Pfanne, fertig, los

Solostar und Alleskönner: In der Pfanne können Sie braten, kochen und überbacken, alles geht schnell und einfach. Kein Wunder, dass Pfannen-Hits so beliebt sind

Meike Seefeld, Food-Redakteurin mit Ihrer Lieblingspfanne (von Eva Solo)

Meine Tipps für ein langes Pfannenleben

„Antihaftbeschichtete Pfanne immer von Hand spülen, nicht in der Spülmaschine. Hartnäckige Beläge einweichen, dann mit einem weichen Schwamm entfernen, damit die Beschichtung nicht verletzt wird. Falls gestapelt wird, verwenden Sie Filzschoner, um Kratzer zu vermeiden. Beschichtete Pfannen nicht überhitzen, d. h. nicht auf höchster Stufe braten."

Almpfanne mit Hähnchenbrust

Die cremige Parmesansauce dazu verleiht Würze

Für 4 Portionen: • 400 g Hähnchenbrustfilet • 2 Stangen Lauch • 200 g Champignons • 60 g Walnüsse • 1 TL Honig • 2–3 EL Butter • Salz • Pfeffer • 4 Zweige Thymian oder Oregano • 500 g Schupfnudeln (Kühlregal) • 200 g Schlagsahne • 30 g geriebener Parmesan • Muskatnuss • abger. Bio-Zitronenschale • 1–2 EL Zitronensaft • Thymian • Parmesanspäne zum Garnieren

1 Die Hähnchenbrust trocken tupfen und schräg in dünne Medaillons schneiden. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Ausreichend Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die Lauchringe in ein Sieb geben und mit dem kochenden Wasser überbrühen. Abtropfen lassen. Die Pilze putzen und halbieren.

2 Die Nüsse grob hacken und mit dem Honig und 1 TL Butter in einer großen weiten Pfanne kurz rösten, herausnehmen. Übrige Butter (1–2 EL) in die Pfanne geben. Fleisch 3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern und herausnehmen. Pilze und Lauch anbraten, würzen. Kräuterzweige und Schupfnudeln dazugeben und alles unter Rühren 5 Minuten rösten.

3 Inzwischen die Sahne mit dem geriebenen Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4 Das Fleisch wieder zu den Schupfnudeln geben. Die Sahnesauce einrühren und alles unter Rühren 3 Minuten erhitzen. Mit Zitronenschale und -saft abschmecken. Mit Thymian, Parmesanspänen und evtl. Walnüssen bestreut anrichten.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 645 kcal, 37 g F, 38 g KH, 36 g E

Fotos: StockFood Studios (2)/Oliver Brachat, Mathias Neubauer; Illustration: Adobe Firefly/KI

TIPP
Vegetarische Variante:
Statt des Hähnchens können Sie auch gewürfelten Hokkaido-Kürbis oder Halloumi-Käse anbraten. Für die Sauce Veggie-Hartkäse nehmen.
TITEL-REZEPT
Rezeptaufwand: ★geht leicht ★★für Geübte ★★★anspruchsvoll

Tortellini-Pfanne Beliebt bei Klein & Groß

Für 4 Portionen: • 300 g Hähnchenbrustfilet • ½ Bund Lauchzwiebeln • 3 Möhren • 150 g tiefgekühlte Erbsen • Salz • Pfeffer • 1 EL Mehl • 1–2 EL Öl zum Braten • 1 EL Butter • 300 ml Hühnerbrühe • 100 g Schlagsahne • 250 g Tortellini mit Gemüse- oder Käsefüllung (im Kühlregal) • 80 g geriebener Gouda • geriebene Muskatnuss • abgeriebene Bio-Zitronenschale • 1 Bund Schnittlauch • 125 g Crème fraîche

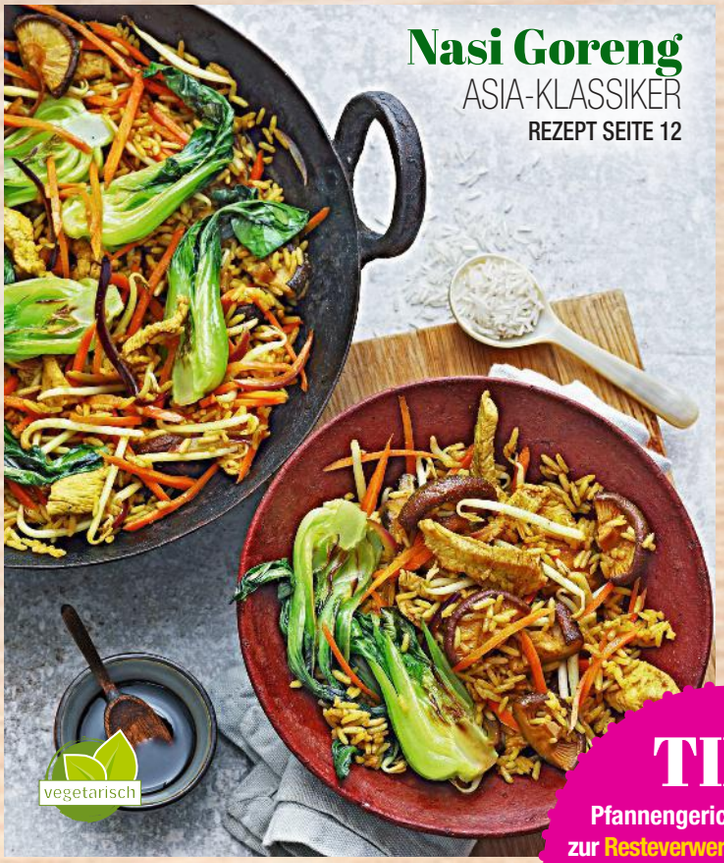
1 Hähnchen trocken tupfen, der Länge nach halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Erbsen auftauen lassen.

2 Hähnchen salzen, pfeffern, dünn mit Mehl bestäuben. Im heißen Öl in einer großen weiten Pfanne mit hohem Rand rundum 2 Min. anbraten, herausnehmen. Butter in die Pfanne geben, Möhren, Erbsen und Lauchzwiebeln zugeben, würzen. Brühe angießen, 5 Min. köcheln. Sahne und Tortellini zugeben, aufkochen. 2 Min. zugedeckt köcheln.

3 Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. 5 Min. einköcheln. Die Hälfte vom geriebenen Käse einrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Hähnchen in die Pfanne geben, mit Schnittlauch und übrigen Käse bestreuen. Crème fraîche drauf verteilen.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 670 kcal, 37 g F, 47 g KH, 34 g E



Nasi Goreng
ASIA-KLASSIKER
REZEPT SEITE 12

Käsespätzle
DEN HÜTTEN-HIT MAG JEDER
REZEPT SEITE 12

TIPP

Pfannengerichte sind ideal zur Resteverwertung! Schnibbeln Sie übrig gebliebenes Gemüse, Feta oder Schinkenaufschnitt klein. Anbraten und nach Belieben mit Käse überbacken.

Auberginen-Pfanne
FÜR ITALIEN-FANS
REZEPT SEITE 12

Paprika-Fritatta
SO EINFACH – SO GUT
REZEPT SEITE 12

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

Fotos: StockFood Studios (4)/Mathias Neubauer; StockFood/News Life Media

Cabanossi-Pfanne mit Brokkoli Mit würziger Paprikasauce

Für 4 Portionen: • je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote • 1 Brokkoli • 4 Cabanossi-Würste (300 g) • 1–2 EL Olivenöl zum Braten • 250 ml Fleischbrühe) • 2–3 EL Ajvar (mild; Paprikapaste; im Glas; s. Info unten) • Salz • Pfeffer • Paprikapulver • 1 Bund Petersilie • 150 g stichfeste saure Sahne • gem. Kümmel • 50 g Rauchmandeln

1 Die Paprika halbieren, entkernen, waschen, in Streifen schneiden und diese halbieren. Den Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und würfeln. Cabanossi-Würste schräg in Scheiben schneiden.

2 Öl in einer großen weiten Pfanne erhitzen. Wurstscheiben 3 Minuten anbraten, herausnehmen. Brokkoli im Bratfett 3 Min. braten. Paprika dazugeben und 2 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze mitbraten. Brühe angießen, aufkochen. 2–3 Min. köcheln lassen. Das Ajvar in die Brühe rühren, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken.

3 Petersilie fein hacken, mit saurer Sahne verrühren, mit Kümmel und Salz abschmecken. Die Rauchmandeln grob hacken. Die Würstchen unter das Gemüse rühren. Pfanne mit Petersilien-Dip und Mandeln garnieren. Übrigen Dip dazureichen.

Zubereitung: ca. 30 Min. **Pro Portion:** ca. 465 kcal, 37 g F, 9 g KH, 21 g E

INFO

Ajvar, das pikante Paprikamus aus der Balkanküche, ist eine aromatische Basis für Saucen und Dips. Es gibt milde und scharfe Varianten, teils mit pürierten Auberginen.