DUFTkalender2027



Fotokunst die ***duftet***

RUBBELN
RIECHEN
STAUNEN



18 Kochrezepte mit QR-Code

REZEPTE
DIE
FREUDE
MACHEN







LASAGNE



Lasagne Eintopf

1 Für den Eintopf den Sellerie waschen und putzen, die Möhre schälen. Beides klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Das Öl in einem mittelgrossen Topf erhitzen. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Das Hackfleisch zugeben und alles unter Rühren weiterbraten, bis das Fleisch gar ist. Tomaten, Wein und Brühe zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und offen ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Den Nudelteig in breite Streifen schneiden, dann in den Topf geben und in ca. 3 Min. bissfest garen. Getrocknete Nudeln brauchen mindestens 5 Min. länger.

4 Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und mit der sauren Sahne verrühren. Den Schnittlauchrahm mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit einem Klecks Schnittlauchrahm garniert servieren. Den übrigen Rahm separat dazu reichen.

Wer mag, kann den Schnittlauchrahm auch weglassen und stattdessen frisch geriebenen Parmesan oder klein geschnittenen Mozzarella auf den Eintopf streuen

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

Für den Eintopf:
1 Stange Staudensellerie
1 kleine Möhre
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
150 g Lammhackfleisch (türkisches Geschäft)
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
125 ml trockener Rotwein
250 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
¼ TL Zimtpulver
175 g frischer Nudelteig (aus dem Kühlregal, ersatzweise ca. 100 g getrocknete Lasagneplatten)

Für den Schnittlauchrahm:
1 Bund Schnittlauch
100 g saure Sahne
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit:
35 Min.
Pro Portion:
ca. 705 kcal,
30 g E, 30 g F, 60 g KH



Lasagnerollen

mit Hühnerfüllung gerollt, nicht geschichtet

1 Das Hähnchenfleisch in sehr kleine Würfel schneiden oder fein hacken. Den Pancetta ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und die Salbeiblättchen fein hacken.

2 Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Pancetta darin bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Das Fleisch mit den Kräutern zugeben und so lange braten, bis es nicht mehr roh aussieht. Das Hähnchenfleisch vom Herd nehmen.

3 Die getrockneten Tomaten und nach Belieben die Kapern abtropfen lassen und fein schneiden. Mit den stückigen Tomaten mischen und mit Salz und Chiliflocken nach Belieben würzen. Die Hälfte davon unter das Hähnchenfleisch rühren. Den Parmesan fein reiben und mit dem Ricotta ebenfalls unterrühren. Mit Salz abschmecken.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Hähnchenmischung auf den Lasagneplatten verteilen und die Platten aufrollen. Nebeneinander in die Auflaufform legen.

5 Die restliche Tomatensauce auf den Rollen verteilen. Den Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und darauflegen. Das Olivenöl darüberträufeln und die Lasagnerollen im heissen Backofen (Mitte) 20–25 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Kurz stehen lassen, dann servieren.

Du hast getrocknete Lasagneplatten übrig? Die gehen auch, müssen aber so lange in kochendem Salzwasser garen, bis sie schön geschmeidig sind. Anschliessend kalt abschrecken.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet
4 Scheiben Pancetta
4 Zweige Thymian
1 kleiner Zweig Salbei (ca. 4 Blättchen)
1 EL Butter
4 getrocknete Tomaten in Öl
2 TL Kapern (nach Belieben)
200 g stückige Tomaten (Dose)
Salz
Chiliflocken (nach Belieben)
50 g Parmesan
100 g Ricotta
4 frische Lasagneplatten (à ca. 15 × 22 cm), oder frischer Nudelteig aus dem Kühlregal
125 g Mozzarella
2 EL Olivenöl

Ausserdem:
Auflaufform (ca. 18 × 25 cm)

Zubereitungszeit:
35 Min.
Backzeit:
25 Min.
Pro Portion:
ca. 825 kcal,
55 g E, 55 g F, 25 g KH



Cannelloni

mit Nussfüllung

1 100 ml Milch in einem Topf aufkochen. Gemahlene Nüsse, Rosinen, Zucker und Zimt zugeben und alles bei niedriger Temperatur 2–3 Min. erhitzen. Lauwarm abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Apfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. 1 Viertel würfeln, die übrigen fein raspeln. Aus der Zitronenhälfte 2 TL Saft auspressen und mit den Apfelraspeln mischen. Die Nussmasse mit Quark, geraspeltem Apfel und 1 Ei verrühren und in die Cannellonirollen füllen.

3 Die Rollen nebeneinander in die Form legen. Die Sahne mit der restlichen Milch, dem übrigen Ei und dem Vanillezucker verrühren und darüber giessen. Die Apfelwürfel darauf streuen. Die Butter in Flöckchen schneiden und obenauf setzen.

4 Die Cannelloni im heissen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind und die Oberfläche leicht gebräunt ist. Die Cannelloni kurz stehen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben und noch warm oder lauwarm servieren.

Die Cannelloni mit je 1 Kugel Eis oder auch halbsteif geschlagener Sahne mit Vanillezucker servieren.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

150 ml Milch
100 g gemahlene Haselnusskerne (ersatzweise gemahlene Mandeln)
1 EL Rosinen
40 g Zucker
½ TL Zimtpulver
1 grosser Apfel
½ Zitrone
100 g Quark
2 Eier (M)
10 Cannellonirollen (ohne Vorkochen)
150 g Sahne
1 Pck. Vanillezucker
1 EL Butter
Ausserdem:
Auflaufform (ca. 20 × 20 cm)
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit:
25 Min.
Backzeit:
30 Min.
Pro Portion:
ca. 1 180 kcal,
30 g E, 75 g F, 95 g KH

DUFT Foto

Chiliiduft
– über das Bild reiben und am Finger riechen!

Bildblatt
– bitte einfach umblättern!

Zu den KOCH REZEPTEN

Januar

			KW 1						KW 2							KW 3							KW 4						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
			KW 5						KW 6							KW 7							KW 8						

Februar







Pasta
mit würzigem Lammragout

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und ca. 2 TL beiseitelegen. Das Fleisch von grösseren Fettstücken und dicken Sehnen befreien und 1 cm gross würfeln.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und das Lammfleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 1–2 Min. mitbraten. Die Gewürze vermengen, zugeben und kurz mit anrösten. Dann den Koriander untermischen, alles mit 125 ml Wasser aufgiessen, salzen und pfeffern. Die Rosinen und das Tomatenmark einrühren und das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 35–45 Min. schmoren, bis es weich und zart ist.

3 Die Granatapfelhälfte noch einmal halbieren. Aus einem Viertel die Kerne herauslösen, das andere Viertel so gut wie möglich auspressen. Den Saft und den Granatapfelsirup zum Lammragout geben.

4 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Die Nudeln in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Die Granatapfelkerne unter das Lammragout mischen und das Ragout abschmecken.

5 Die Nudeln auf tiefe Teller verteilen und mit dem Ragout bedecken. Mit Pinienkernen und dem beiseitegestellten Koriander bestreuen und sofort servieren.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Bund Koriandergrün
200 g Lammfleisch ohne Knochen (z. B. aus der Schulter)
2 EL Olivenöl
2 TL edelsüsses Paprikapulver
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Ras el Hanout
Salz
Pfeffer
1 EL Rosinen
2 TL Tomatenmark
½ Granatapfel
2 TL Granatapfelsirup
200 g Casarecce (ersatzweise Rigatoni oder Penne)
Ausserdem:
1 EL Pinienkerne

Zubereitungszeit:
30 Min.
Garzeit:
45 Min.
Pro Portion:
ca. 750 kcal,
30 g E, 25 g F, 95 g KH



Älplermagronen
mit Birnenkompott

1 Für das Kompott die Birnen schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Birnenviertel in Schnitze schneiden und mit dem Zitronensaft in einem Topf vermengen. Den Zucker und 50 ml Wasser zugeben und alles erhitzen. Die Birnenschnitze zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. nicht zu weich garen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

2 Für die Älplermagronen die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Käse ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3 In einem großen Topf die Butter zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Die Kartoffeln zugeben, mit 700 ml Wasser aufgießen, salzen und offen ca. 2 Min. garen. Dann die Makkaroni zugeben und alles weitere 8 Min. kochen lassen, bis Kartoffeln und Nudeln weich werden und die Flüssigkeit fast aufgesogen haben. Zwischendurch immer mal wieder durchrühren.

4 Die Sahne zugeben und alles unter Rühren weitergaren, bis die Sauce leicht sämig ist. Die Älplermagronen mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Topf vom Herd ziehen, den Käse unterheben und nur kurz anschmelzen lassen. Die Älplermagronen auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den Birnenschnitzen servieren.

Im Berner Oberland ziehen die Sennen nach wie vor im Sommer einige Monate mit ihren Kühen auf die Alp und produzieren Käse aus der würzigen Milch. Der macht dieses traditionelle Gericht aus einfachen Zutaten besonders köstlich.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

Für das Kompott:
2 grosse reife Birnen
1 EL Zitronensaft
1 EL brauner Zucker

Für die Älplermagronen:
150 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
150 g mittelalter Alpkäse (ersatzweise Bergkäse)
1 EL Butter
Salz
150 g kurze Makkaroni (ersatzweise Hörnchennudeln)
100 g Sahne
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: 35 Min.
Pro Portion:
ca. 800 kcal, 25 g E, 40 g F, 85 g KH



Spaghettipuffer
mit Tomatentatar

1 Für die Puffer die Spaghetti in kürzere Stücke brechen und in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung knapp bissfest garen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen für das Tatar die Tomaten waschen, von Stielansätzen befreien und sehr fein hacken. Das Olivenfleisch von den Steinen schneiden und ebenfalls fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und zu den Tomaten pressen. Oliven, Petersilie und Öl ebenfalls untermischen und das Tatar mit Salz und Harissa würzen.

3 Den Parmesan fein reiben. Nudeln mit Ei, Mehl und geriebenem Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Öl am besten gleichzeitig in zwei Pfannen erhitzen. Die Nudelmasse mithilfe von zwei Esslöffeln als kleine Häufchen in die Pfannen setzen und möglichst rund formen. Die Spaghettipuffer bei mittlerer Hitze 3–4 Min. braten, bis sie knusprig sind. Umdrehen und auch die anderen Seiten in ca. 3 Min. knusprig braten.

5 Die knusprigen Puffer mit dem Tomatentatar servieren.

Die Puffer schmecken nicht nur im Sommer mit sonnengereiften Tomaten, sondern das ganze Jahr: im Frühling mit einem Salat aus grünem Spargel, Frühlingszwiebeln und frischen Kräutern, im Herbst mit Sauerkraut und im Winter mit Rosenkohl oder Wirsing.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

Für die Puffer:
150 g Spaghetti
Salz
15 g Parmesan (ersatzweise anderer Hartkäse)
1 Ei (M)
1 EL Mehl
Pfeffer
3 EL Olivenöl

Für das Tomatentatar:
400 g Tomaten
50 g schwarze Oliven
½ Bund Petersilie (ersatzweise eine Mischung aus Petersilie und Minze)
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Salz
½ TL Harissa (nach Belieben mehr)

Zubereitungszeit: 30 Min.
Pro Portion:
ca. 640 kcal, 20 g E, 35 g F, 70 g KH

DUFT Foto

Dillduft
– über das Bild reiben und am Finger riechen!

Bildblatt
– bitte einfach umblättern!

Zu den KOCH REZEPTEN

März

KW 9							KW 10							KW 11							KW 12							KW 13				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
							KW 14							KW 15							KW 16							KW 17				

April





TAGLIATELLA



Nudelpaella Fideuà

1 Die Garnelen und den Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. Den Fisch in kleine Würfel schneiden, beides mit Zitronensaft beträufeln. Die Safranfäden zwischen den Fingern leicht zerreiben und in die Brühe rühren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und würfeln. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Oliven nach Belieben in Ringe schneiden.

2 2 EL Öl in einer weiten Pfanne – am besten mit Deckel – oder einem Wok erhitzen. Die Garnelen darin ca. 30 Sek. bei starker Hite braten, herausnehmen und salzen. Dann die Fischwürfel in die Pfanne geben und ca. 1 Min. braten. Ebenfalls herausnehmen und leicht salzen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika zugeben und unter Rühren 1–2 Min. andünsten. Dann die Nudeln untermischen und so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind.

3 Tomaten, Safranbrühe und Oliven zugeben, alles mit Salz und Paprikapulver würzen und bei mittlerer Hitze offen 3–4 Min. garen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Garnelen und Fischwürfel auf die Paella legen, zudecken und in 1–2 Min. wieder heiß werden lassen.

4 Inzwischen die Petersilie kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Schnitze schneiden. Die Paella abschmecken, mit Petersilie bestreuen, mit Zitronenschnitzen belegen und servieren.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

8 rohe Garnelen (am besten ungeschält)
300 g Seeteufelfilet (ersatzweise anderes festfleischiges Fischfilet)
1 EL Zitronensaft
½ Döschen Safranfäden (ca. 0,05 g, ersatzweise 1 Msp. Safranpulver)
450 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 grüne Paprika
150 g Kirschtomaten
1 EL Oliven
3 EL Olivenöl
Salz
150 g kurze Fadennudeln (ersatzweise lange Fadennudeln in kurze Stücke brechen)
1 TL rosenscharfes Paprikapulver

Ausserdem:
½ Bund Petersilie
½ Bio-Zitrone

Zubereitungszeit: 35 Min.
Pro Portion:
ca. 665 kcal, 50 g E, 25 g F, 60 g KH



Nudelsalat
mit Zitronenmascarpone und Lachs

1 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

2 Während die Nudeln kochen, den Räucherlachs in feine Streifen schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Die Gurke waschen, putzen und klein würfeln.

3 Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Mascarpone mit Milch, ca. 1 ½ EL Zitronensaft und dem -abrieb verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Nudeln mit Zitronenmascarpone, Dill und Gurke mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Räucherlachs unter den Salat heben.

Der Zitronenmascarpone ist schnell gerührt und schmeckt auch mit anderen Zutaten im Nudelsalat: z. B. mit gehäuteten Paprikastreifen und Minze, gebratenen Zucchiniwürfeln und Basilikum oder gegarten Rote-Bete-Würfeln, Kochschinken und Schnittlauch.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

150 g Rigatoni (ersatzweise Penne)
Salz
100 g Räucherlachs
¼ Bund Dill
½ kleine Gurke (ca. 100 g)
½ Bio-Zitrone
100 g Mascarpone
50 ml Milch
Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.
Pro Portion:
ca. 660 kcal, 25 g E, 35 g F, 55 g KH



Aubergine
mit Spaghettifüllung

1 Die Aubergine waschen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher aushöhlen, dabei einen 1 cm breiten Rand aussparen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und die Auberginenschalen kräftig salzen.

2 Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung knapp bissfest garen. In einem Sieb kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

3 Inzwischen den Sellerie waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und ohne die Stielansätze würfeln. Das Olivenfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4 In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Rühren ein paar Min. anbraten. Sellerie, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Die Tomaten einrühren, mit Essig, Salz und Zucker würzen und ca. 10 Min. offen köcheln lassen. Anschließend Oliven, Kapern und Basilikum untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Auberginenhälften trocken tupfen. Die Nudeln mit der Tomatenmischung vermengen und in die Auberginenhälften füllen. Den Caciocavallo grob reiben und darüberstreuen. Die Pinienkerne obenauf verteilen und das restliche Öl darüberträufeln.

6 Die Auberginenhälften auf das Backblech setzen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

1 große Aubergine
Salz
100 g Spaghetti
1 Stange Staudensellerie
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
5 grüne Oliven
4 Stängel Basilikum
4 EL Olivenöl
1 EL Rotweinessig
1 TL Zucker
2 TL Kapern
Pfeffer (ersatzweise Chiliflocken)
50 g Caciocavallo (ersatzweise Provolone)
1 EL Pinienkerne

Außerdem:
Kugelausstecher (ersatzweise Löffel mit leicht scharfem Rand)

Zubereitungszeit: 45 Min.
Backzeit: 30 Min.
Pro Portion:
ca. 565 kcal, 15 g E, 35 g F, 45 g KH

DUFT Foto

Thymianduft
– über das Bild reiben und am Finger riechen!

Bildblatt
– bitte einfach umblättern!

Zu den KOCH REZEPTEN

Mai

KW	18								19							20								21							22
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo

KW									23							24								25							26
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Juni


IL PESCE VUOLE NUOTARE TRE VOLTE:NELL'ACQUA,NELL'OLIO E NEL VINO
IL PESCE VUOLE NUOTARE TRE VOLTE:NELL'ACQUA,NELL'OLIO E NEL VINO
DREI MAL SCHWIMMEN:IM MEER,IM ÖL,IM WEIN
DREI MAL SCHWIMMEN:IM MEER,IM ÖL,IM WEIN



SPAGHETTI



Spaghetti
mit pikanter Sardellensauce

1 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blättchen in feine Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Salbei darin anschwitzen. Die Zwiebeln offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. farblos dünsten, bis sie schön weich sind. Dabei häufig durchrühren.

2 Inzwischen die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3 Die Sardellenfilets abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die Sardellen zu den Zwiebeln geben und unter Rühren ca. 1 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 EL Nudelkochwasser unterrühren.

4 Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Petersilie zu den Zwiebeln geben. Alles gut mischen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit Olivenöl beträufelt servieren.

Dieses Rezept haben die Venezianer schon im Mittelalter erfunden, und sie bereiten es bis heute zu, am liebsten mit dunklen Vollkornnudeln, Bigoli genannt.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

2 Zwiebeln
2 kleine Zweige Salbei (ca. 10 Blättchen)
2 EL Olivenöl
200 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
30 g Sardellenfilets in Öl
3 Stängel Petersilie
Pfeffer
Außerdem:
Olivenöl zum Servieren

Zubereitungszeit: 20 Min.
Pro Portion:
ca. 530 kcal, 20 g E, 20 g F, 70 g KH



Nudelnester
auf Rucolasalat

1 Für die Nudelnester die Linguine in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Nudeln kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Nudeln in sechs Portionen teilen und auf dem Backpapier mit einer Gabel zu kleinen Nestern drehen. Mit den Fingern etwas nachhelfen und in der Mitte eine flache Mulde formen.

3 Die Champignons mit feuchtem Küchenpapier abreiben, von den Stielansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zitronenhälfte auspressen und die Pilze mit 1 EL Saft mischen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit dem Grün fein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Pilze mit Olivenöl, Frühlingszwiebel und Basilikum vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Nudelnestern verteilen. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden und daraufstreuen. Die Nudelnester im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis der Käse zerlaufen und gebräunt ist.

5 Inzwischen für den Salat den Rucola von allen welken Blättern und dicken Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz fein würfeln. Essig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl nach und nach unterschlagen.

6 Rucola und Tomate mit dem Dressing vermengen und auf zwei Teller verteilen. Die Nudelnester daraufsetzen und sofort servieren.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

Für die Nudelnester:
150 g Linguine (ersatzweise andere schmale Bandnudeln)
Salz
200 g braune Champignons
½ Zitrone
1 Frühlingszwiebel
2 Stängel Basilikum
1 EL Olivenöl
Pfeffer
100 g Gorgonzola

Für den Salat:
50 g Rucola
1 Tomate
1 EL Weißweinessig
½ TL mittelscharfer Senf
Salz
Pfeffer
2 EL Walnussöl (ersatzweise Olivenöl)

Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit: 20 Min.
Pro Portion:
ca. 610 kcal, 20 g E, 35 g F, 55 g KH



Spicy Meatballs
mit Spaghetti & Tomatensauce

1 Für die Meatballs den Knoblauch schälen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, den Knoblauch dazupressen. Koriander, Eigelb, Semmelbrösel, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Chilipulver zugeben. Alles kräftig salzen und mit den Händen durchkneten, bis die Masse gut zusammenhält. Aus dem Hackteig knapp tischtennisballgroße Bällchen formen.

2 In einer mittelgroßen Pfanne das Öl erhitzen. Die Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Die Pfanne dabei ab und zu rütteln, um die Bällchen zu wenden. Die Meatballs anschließend he-rausnehmen und beiseitestellen.

3 Inzwischen für die Sauce den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Beides im Bratfett der Hackbällchen glasig dünsten. Tomaten und Wein zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Tomatensauce bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Min. köcheln lassen.

4 Währenddessen für die Spaghetti reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Sauce fein pürieren, die Hackbällchen wieder einlegen und bei kleiner Hitze so lange köcheln lassen, bis die Spaghetti fertig sind. Inzwischen den Parmesan fein reiben.

5 Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Meatballs mit der Tomatensauce daraufgeben. Mit Parmesan bestreut servieren.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

Für die Meatballs:
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Koriandergrün
200 g Rinderhackfleisch
1 Eigelb (M)
2 EL Semmelbrösel
2 TL Zitronensaft
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver
Salz
1 EL Olivenöl

Für die Sauce:
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
50 ml trockener Weißwein
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker

Außerdem:
200 g Spaghetti
Salz
30 g Parmesan

Zubereitungszeit: 45 Min.
Pro Portion:
ca. 835 kcal, 45 g E, 30 g F, 90 g KH

DUFT Foto

Basilikumduft
– über das Bild reiben und am Finger riechen!

Bildblatt
– bitte einfach umblättern!

Zu den KOCH REZEPTEN

Juli

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
				KW 27							KW 28							KW 29							KW 30								KW 35
				KW 31							KW 32							KW 33							KW 34							August	







Muschelnudeln
mit Grünkohl und Ricotta

1 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung knapp bissfest garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Während das Wasser heiß wird, den Grünkohl waschen und die Blätter von den Stielen abstreifen. Den Grünkohl grob zerzupfen. In einem zweiten Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Grünkohl darin 2 Min. (TK-Grünkohl nur 1 Min.) sprudelnd kochen, in einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Den Grünkohl fein hacken. Die Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln, 2 TL beiseitestellen. Den Parmesan fein reiben.

3 Ricotta, Ei und Parmesan verrühren. Den Grünkohl und die Tomaten untermischen und alles mit Salz und Chiliflocken würzen.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Ricottamischung in die Muschelnudeln füllen. Die Nudeln nebeneinander in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform legen und mit dem Öl beträufeln. Die Muschelnudeln im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind. Kurz stehen lassen, dann mit den beiseitegestellten Tomaten garnieren und servieren.

Nudel dich noch glücklicher

Was tun mit dem übrigen Ricotta im 250-g-Becher? Die restlichen 50 g schmecken z. B. statt oder zusätzlich zum Parmesan auf Nudeln mit Tomatensauce. In kleinen Klecksen daraufsetzen und mit ein bisschen Olivenöl beträufeln

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

14 große Muschelnudeln (Conchiglioni grandi, ca. 140 g, online erhältlich oder im italienischen Feinkostladen)
Salz
250 g Grünkohl (ersatzweise 150 g TK-Grünkohl)
4 getrocknete Tomaten in Öl
75 g Parmesan
200 g Ricotta
1 Ei (M)
Chiliflocken (nach Belieben)

Außerdem:
Auflaufform (ca. 20 × 20 cm)
2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit: 25 Min.
Pro Portion:
ca. 760 kcal, 40 g E, 40 g F, 55 g KH



Nudelmuffins

1 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und ohne den Stielansatz würfeln. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Bratwurstmasse aus der Haut drücken und hacken. Den Mozzarella würfeln, den Parmesan fein reiben. Das Ei mit Ricotta und Parmesan verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Vertiefungen der Muffinform mit Öl ausstreichen. Die Nudeln mit Tomate, Thymian, Knoblauch, Bratwurst und Mozzarella gründlich vermengen und in die Vertiefungen füllen. Die Eiercreme gleichmäßig darauf verteilen.

4 Die Nudelmuffins im heißen Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Kurz stehen lassen, dann aus der Muffinform lösen und servieren.

Für den ganz großen Hunger oder wenn Gäste kommen, kannst du die Zutatenmenge auch einfach verdoppeln und in einer herkömmlichen 12er-Muffinform backen. Reste kannst du am nächsten Tag in der Form in ca. 5 Min. im heißen Ofen aufwärmen.

EINKAUFSLISTE
Für 6 Stück

60 g Nudeln (nach Belieben)
Salz
1 Tomate
3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
100 g rohe Bratwurst (am besten italienische Salsiccia)
2 Mini-Mozzarellakugeln (ca. 60 g)
15 g Parmesan
1 Ei (M)
75 g Ricotta
Pfeffer

Außerdem:
6er-Muffinform (ersatzweise ½ Muffinform mit 12 Mulden verwenden)
Olivenöl für die Form

Zubereitungszeit: 35 Min.
Backzeit: ca. 30 Min.
Pro Stück:
ca. 165 kcal, 10 g E, 10 g F, 10 g KH



Nudel trifft Dattel im Glas

1 Die Casarecce in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In einem Sieb kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Tomaten waschen, von Stielansätzen befreien und klein würfeln. Die Datteln aufschneiden, eventuell entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Tomaten mit den Datteln und der Minze mischen. Mit Salz, Ras el Hanout und Chilipulver würzen und in ein Einmachglas füllen.

3 Den Räuchertofu würfeln, aus der Zitronenhälfte 1 EL Saft auspressen. Tofu, Zitronensaft, Salz und 1 EL Öl verrühren und auf die Tomatenmischung in das Glas geben.

4 Die Nudeln mit dem restlichen Olivenöl verrühren und ebenfalls in das Glas schichten. Das Glas verschließen. Den Nudelsalat erst kurz vorm Essen durchrühren.

Du magst keinen Räuchertofu? Gut schmecken auch Schafskäse, gekochter Schinken und sogar Ölsardinen!

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

80 g Casarecce (ersatzweise Fusilli)
Salz
2 Tomaten
5 Datteln (frisch oder getrocknet nach Belieben)
2 Zweige Minze (ersatzweise Koriandergrün)
½ TL Ras el Hanout
1 Prise Chilipulver
125 g Räuchertofu
½ Zitrone
2 EL Olivenöl

Außerdem:
Einmachglas (ca. 580 ml)

Zubereitungszeit: 20 Min.
Pro Portion:
ca. 765 kcal, 30 g E, 35 g F, 85 g KH

DUFT Foto

Johannisbeerduft
– über das Bild reiben und am Finger riechen!

Bildblatt
– bitte einfach umblättern!

Zu den KOCH REZEPTEN

September

KW																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
						KW 40							KW 41							KW 42							KW 43						

Oktober





PENNE



Mac & Cheese

1 Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl einrühren und anschwitzen. Unter stetigem Rühren langsam die Milch zugießen, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer, Senfpulver, Paprika- und Chilipulver würzen offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Immer wieder umrühren, damit nichts ansetzt.

2 Inzwischen für die Nudeln reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Makkaroni hineingeben und nach Packungsanweisung knapp bissfest garen. Wenn sie zu lange kochen, werden sie später im Ofen zu weich. Den Cheddar raspeln, den Parmesan reiben. Den Backofen auf 180° vorheizen.

3 Die Makkaroni abgießen und abtropfen lassen, dann noch warm mit dem Käse und der Sauce verrühren. Die Nudeln abschmecken, dabei erst einmal vorsichtig salzen, weil der Käse bereits recht salzig ist. Die Nudel-Käse-Mischung in der Form verteilen.

4 Für das Topping die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel einrühren und bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Die Brösel sofort vom Herd ziehen und gleichmäßig auf den Käsenudeln verteilen. Den Mac & Cheese im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Auflauf kurz stehen lassen, dann mit Schnittlauch servieren.

Die Extraportion Käse und der Knoblauch in den Semmelbröseln machen bei diesem Mac & Cheese jeden Widerstand zwecklos.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

Für die Sauce:
30 g Butter
15 g Mehl
250 ml Milch
Salz
Pfeffer
½ TL Senfpulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Chilipulver (nach Belieben)

Für die Nudeln:
150 g kurze Makkaroni (ersatzweise Hörnchennudeln)
Salz
150 g Cheddar
50 g Parmesan

Für das Topping:
20 g Butter
3 EL Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe

Außerdem:
Auflaufform (ca. 20 × 20 cm)
2 Stängel Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit: 30 Min.
Pro Portion:
ca. 1 055 kcal, 45 g E, 60 g F, 80 g KH1



Nudelauflauf aus der Tasse

1 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung knapp bissfest garen.

2 Inzwischen den Radicchio waschen und alle welken Blätter entfernen. Den Radicchio vierteln, vom harten Strunk befreien und in schmale Streifen schneiden. Zu den Nudeln in den Topf geben und einmal aufkochen. Dann beides in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Die Tomaten ebenfalls abtropfen lassen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Tomaten, Knoblauch und Petersilie mit den Nudeln mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen, die Tassen mit etwas Olivenöl ausstreichen. Den Parmesan fein reiben. Den Ricotta mit dem Ei und dem Parmesan vermengen und locker unter die Nudelmischung rühren. Alles auf beide Tassen verteilen. Die Pinienkerne aufstreuen und das restliche Öl darüberträufeln.

5 Die Aufläufe im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Kurz stehen lassen, dann in der Tasse servieren.

Radicchio ist dir zu bitter? Kein Problem, Spinat, Mangold oder sogar Kopfsalat gehen auch!

EINKAUFSLISTE
Für 6 Stück

100 g Penne (ersatzweise Fusilli)
Salz
1 kleiner Radicchio (ca. 200 g)
2 getrocknete Tomaten in Öl
1 Knoblauchzehe
2 Stängel Petersilie
Pfeffer
2 EL Olivenöl
30 g Parmesan
100 g Ricotta
1 Ei (M)
2 EL Pinienkerne

Außerdem:
2 ofenfeste Tassen

Zubereitungszeit: 25 Min.
Backzeit: 25 Min.
Pro Portion:
ca. 580 kcal, 25 g E, 35 g F, 40 g KH



Nudel-Schinken-Kuchen

1 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung knapp bissfest garen, dann in einem Sieb kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

2 Inzwischen den Zucchino waschen, putzen und würfeln. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen und ohne den Stielansatz fein hacken. Zucchini und Paprika mit Nudeln, Tomate und Erbsen mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Schinken in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Den Käse ggf. entrinden und fein reiben. Eier und Quark verrühren, Käse untermengen und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Springform mit Olivenöl auspinseln und vollständig mit Schinkenstreifen auskleiden, dabei einige Streifen auch längs am Rand der Form hochlegen und überlappen lassen. Die Nudelmischung mit der Eiercreme verrühren und in die Form füllen. Die überlappenden Schinkenstreifen über die Füllung klappen, sodass die Oberfläche komplett bedeckt ist.

5 Den Nudelkuchen im heißen Backofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Sollte der Schinken zu stark bräunen, die Form mit Alufolie abdecken. Den Kuchen kurz stehen lassen, dann aus der Form lösen und auf einen Teller setzen. Zum Servieren in Kuchenstücke schneiden.

EINKAUFSLISTE
Für 2 Personen

100 g Ditali (ersatzweise Penne oder Casarecce)
Salz
1 Stück Zucchino (ca. 80 g)
1 kleine gelbe Paprika
1 kleine Tomate
50 g TK-Erbsen
Pfeffer
100 g roher Schinken in dünnen Scheiben
100 g würziger Hartkäse (z. B. Bergkäse)
2 Eier (M)
100 g Quark

Außerdem:
Springform (18 cm , ersatzweise kleine runde Auflaufform)
1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 35 Min.
Backzeit: 35 Min.
Pro Portion:
ca. 685 kcal, 50 g E, 35 g F, 40 g KH

Die Kalendermacher

Conception graphique

Impressum

Konzept:
Concept :

Manfred Burth
Food & Wine
AG für Lebenskultur
Seesatz 45
CH 6204 Sempach
Tel. +41 (0)41 340 47 16
Fax +41 (0)41 340 47 18
www.foodandwine.ch

Grafische Gestaltung & Idee:
Conception graphique & idée :

Manfred Burth
Food & Wine
AG für Lebenskultur
& **Color***Land*
www.colorland.de

Druck, Verarbeitung:
Réalisation et impression :
www.der-f.ink

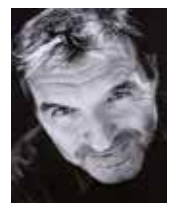
Copyright

Copyright:
Food & Wine
AG für Lebenskultur
Seesatz 45
CH 6204 Sempach

© Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zur Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere in der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder anderem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

© La mention, dans cette œuvre, de noms d'usage, d'appellations courantes, de noms commerciaux, etc., même sans référence particulière, ne constitue pas une utilisation en tant que marque déposée ou propriété intellectuelle, et ne saurait être considérée ou reproduite comme telle par un tiers. Tous droits réservés. Toute forme de reproduction, traduction, retransmission, édition, duplication ou sauvegarde, partielle ou totale, photographique, électronique ou autre, du texte ou des illustrations, est soumise à autorisation.

Photographie Fotografie



Marcel Ehrhard,
ein Gastronom der Fotografie! Etwas mehr Licht, etwas mehr oder weniger Blende, Marcel bereitet seine Fotos zu wie ein Gourmet: Er feilt an seiner Beleuchtung, verziert jedes Rezept mit einem Hauch Originalität, weiß wie man die Tiefe eines „Grand Cru" optisch entsprechend zur Geltung bringt.
un gastronome de la photographie ! Un peu plus de lumière, un peu plus ou un peu moins de profondeur de champ, Marcel prépare ses photos tel un gourmet. Il peaufine ses éclairages, il rehausse chaque recette d'une touche d'originalité, il sait comme personne rendre parfaitement, au niveau optique, la texture d'un « grand cru ».
www.e-marcel.com

Rezept-Fotografie
Recettes-photographies
Rezeptfotografie © Shabnam ShaGRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH www.gu.de

Kochrezepte *Recettes*



Cornelia Schinharl
„Nudel dich glücklich" … und mach dich auf ins Nudeluniversum – unendlich weit, unendlich lecker! Hier bekommst du sie alle: die »all time favourites« von Carbonara bis Mac & Cheese plus die heissesten Pastatrends.
« Nudel dich glücklich »… et propulse-toi dans l'univers des pâtes – infini, et infiniment délicieux ! Rien que du bonheur : les incontournables, bien sûr, des carbonara au mac & cheese, mais aussi des nouveautés hyper tendance.

Rezepte aus dem Buch
Recettes issues de l'ouvrage
„NUDEL DICH GLÜCKLICH" von Cornelia Schinharl, ISBN 978-3-8338-6458-2
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

QR-Code



1
QR-Code einscannen
scanner le QR code





2
- immer dabei
toujours sour vous

Duftkalender 2027 • *calendrier parfumé 2027*