



Alaska-Seelachs – der Lieblingsfisch der Deutschen

Es müssen nicht immer Steak oder Würste sein. Probieren Sie doch auch mal leckeren Fisch auf dem Grill! Alaska-Seelachs schmeckt als Päckchen mit Gemüse in Alufolie grandios! Nach etwa 15 Minuten ist er gar. Wussten Sie, dass der Alaska-Seelachs zu den meistgekauften Fischen Deutschlands gehört? Wir kennen ihn hauptsächlich tiefgefroren als Schlemmerfilet oder auch als Fischstäbchen. Sein grauweißes, festes Fleisch ist mild und saftig. Es enthält wichtige Nährstoffe wie Omega-3, Protein, Jod, B-Vitamine und Spurenelemente. Noch gehört der Seelachs nicht zu den überfischten Arten und auch der Beifang ist gering. Achten Sie beim Kauf jedoch unbedingt auf das blaue MSC-Siegel und das Fanggebiet FAO 67 (Nordostpazifik), das nachhaltig gewonnene und qualitativ hochwertige Fischprodukte kennzeichnet!

Idealer Reisebegleiter für jeden Kochfan

Wer gerne kocht, weiß gutes Werkzeug zu schätzen. Dieses Traveler-Set macht Hobbyköche auch im Urlaub glücklich. Vor allem, wenn unterwegs beim Campen und Picknick gern geschnibbelt wird. Denn wer kennt das nicht: Man ist im schönsten Appartement, doch in der Küchenschublade liegen nur stumpfe und billige Messer, die beim Schneiden Ärger und Verdruss bereiten? Die Lösung steckt in dieser abwaschbaren Ny-

lontasche. Sie enthält drei scharfe Messer (Koch-, Gemüse- und Aufschnittmesser mit Wellenschliff) sowie eine Küchenschere, einen kleinen Messerschärfer und einen Hebelkorkenzieher. Schließlich gehört zu jedem guten Essen auch ein schmackhafter Wein. So macht Kochen Spaß!

Das Traveler-Set von Wüsthof ist im gehobenen Fachhandel in den Versionen „Gourmet“ für 99 € und „Classic“ für 199 € erhältlich.



Fotos: Dan Lamont, Eichhorn, Hersteller, Karin Viesteg, Kuethe



Käsewürfel in edler Holzschale

Die kleine holländische Traditionskäseerei Beemster hat ihr Sortiment erweitert. Vier Gouda-Käsesorten (Pikant, Old, Royaal und X-O) werden jeweils in einer 125 g-Rundschale aus echtem Pappelholz angeboten. Für alle, die am späten Nachmittag oder abends vor dem Essen zu einem Drink kleine Speisen wie Oliven, Cracker, Salamischeiben oder eben auch Käsewürfel zu sich nehmen möchten. Die Würfel sind speziell zum Genuss für Zwischendurch, zum Aperitif, zum Wein oder als Snack gedacht. Die attraktive Optik macht das Umfüllen unnötig. *An der Käsetheke in Supermärkten, jeweils 125 g ab 2,79 €*



Gute-Laune-Geschirr

Diese Kollektion bringt schon morgens Frische und Fröhlichkeit auf den Tisch! Wie einzelne kleine Kunstwerke präsentieren sich die Teller, Becher, Schalen und Kannen der Porzellanserie „Cotton Bud“ von Christopher Vine, denn ihr weißes Blütenmuster wirkt wie gemalt und versprüht einen dezenten Landhauscharme. Das Geschirr ist spülmaschineneeignet, ofenfest, mikrowellenfest sowie gefrierschranktauglich.

Erhältlich im Fachhandel oder unter:
shop.maxwellandwilliams.de, ab 9,95 €

Hilfestellung für Ihre Lieblinge

Die Pflanzenstütze „Barrington“ passt wunderbar in Gärten mit einem natürlichen Look. Sie werden aus Schmiedeeisen gefertigt und fügen sich perfekt in jedes Staudenbeet ein. Sie können sowohl unterstützend als auch zu Dekozwecken im Garten eingesetzt werden. Im Sommer eignen sie sich perfekt für Blumen wie Rittersporn oder Phlox, im Winter dienen sie als spannendes Objekt im Garten. Gekrönt werden sie von vier schnörkellos klassischen Kugeln.

Maße: 85 cm hoch,
 65 cm Durchmesser
 Material: Unbeschichtetes Schmiedeeisen, 59,90 €, über
www.gartenzauber.com



Ein Schäfer mit seiner Herde und den Hütehunden

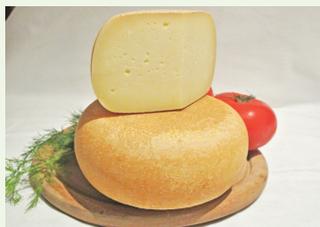
Qualitätsprodukte von der Heimatweide

Authentische Geschmacksvielfalt

Viele Genießer würden gern aromatisches Lamm von benachbarten Kräuterwiesen grillen. Aber wo kann man Lammfleisch direkt beim deutschen Schäfer kaufen? „Einfach den Spieß umdrehen!“, dachten sich die Schäfer und starteten im März 2016 ihren Online-Shop www.genuss-vom-schaefer.de. Jetzt kommen Lammfleisch, Wurst und Käse von Ziege und Schaf per Kühlbox-Paket direkt ohne Umwege, von der Weide auf den Küchentisch. Deutsches



Lammfleisch ist so vielfältig wie die Landschaften, aus denen es stammt. Mehr authentische Geschmacksvielfalt gibt es nicht. Das Fleisch ist frisch, hat aber dennoch genügend Reifezeit gehabt, bevor es der Kunde erhält. So wird es butterzart und kann sein feines Aroma entwickeln. Apropos Aroma: Die Schäfer empfehlen Lammfleisch nicht mit Gewürzen und Kräutern zu überdecken. „Weniger ist oft mehr, im Grunde fressen die Tiere ja genau die Kräuter, die man häufig beim Grillen zufügt!“, meint Günther Czerkus vom Verband der deutschen Berufsschäfer und erklärt so den besonderen Eigengeschmack.



Schafkäse Natur mit Bärlauch oder Pfeffer aus NRW



Die gut gewürzte Lammkeule mit Bratensaft beschöpfen



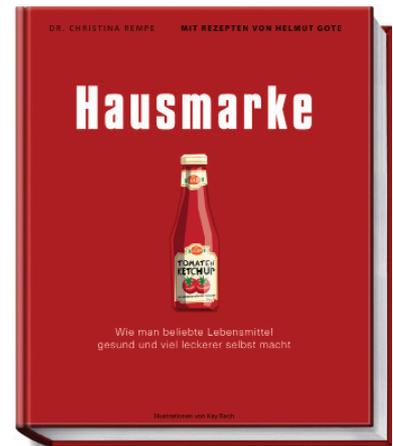
Das Lammfleisch stammt aus naturgeschützten Landschaften Deutschlands

BUCHTIPP

Das besondere Kochvergnügen

Dieses Buch zeigt, wie Sie gängige Fertigprodukte (z. B. Nussnougatcreme, Tomatenketchup, Chips, Pommes frites, Apfelmus, Pizza Margherita, Currypaste, Mayonnaise, Butterkekse, Mäusespeck, Smoothies, Salatsauce) ganz einfach selbst herstellen, und dabei nicht nur Geschmack und Qualität verbessern, sondern auch problematische Inhaltsstoffe vermeiden können. Denn immer mehr Menschen reagieren auf industriell erzeugte Nahrungsmittel empfindlich. Von Panikmache hält Dr. Christina Rempe, Lebensmittelchemikerin und Fachautorin für Lebensmittelrecht, jedoch nichts. Die Expertin erklärt verständlich, was in unseren Lebensmitteln steckt, was wir meiden sollten und wie man uns auf Verpackungen an der Nase

herumführt. Der bekannte Radiokoch Helmut Gote präsentiert die Alternativen zu industriell hergestellten Produkten. Pommes mit Mayo und Ketchup können selbst gemacht richtig toll schmecken, wenn man sich vom Buch inspirieren lässt. Die Idee dazu stammt von dem Illustrator Kay Bach aus Köln, der die Köstlichkeiten hinreißend in Szene gesetzt hat. „Hausmarke“, Becker Joest Volk Verlag, ISBN 978-3-95453-096-0, Preis 29,95 €



Unsere Fragen an Koch Helmut Gote:

1. Nach welchen Kriterien haben Sie die Rezepte ausgewählt?

Sie sollten Lust aufs Kochen und Essen machen, einfach erhältliche Zutaten haben und unkompliziert zuzubereiten sein.

2. Was war die größte Herausforderung beim Schreiben des Buches?

Die Abstimmung zwischen Genuss und Kalorien war nicht immer leicht. Aber ich habe viel Erfahrung. Mein Schwerpunkt lag auf einfach nachzukochenden Rezepten.

3. Der Leser erfährt Hintergründe und lernt viel. Interessant ist vor allem die Kombi der Autoren. Kannten sie sich vorher? Wie haben sie zusammengefunden?

Unser erstes Zusammentreffen fand vor sechs Jahren bei einem Fernseh-Termin statt, zum Thema Fitness, gute Ernährung und Genuss. Dr. Christina Rempe und ich sind Alltagspragmatiker und finden, dass Fitness und Genießen zum Alltag gehören sollten. Auch persönliche Wertschätzung und Spaß an Freizeitsport verbindet uns. Wir drei schwammen sofort auf einer Welle.



Dr. Christina Rempe (l.) plädiert fürs Selberkochen, ohne Industrieprodukte generell zu verteufeln. Helmut Gote liebt Butter (r.)

Zum Selbermachen

Charmante Gartenwichtel

Jetzt, wo alles grünt und blüht, kann man diese lustigen Gesellen gut gebrauchen. Auch als Gastgeschenk mit Kräutern kommen sie prima an!

Dazu brauchen Sie das 8-teilige Chalky Set „Summer Breeze“ von Viva Decor mit 3 x Kreidefarbe, „Chalky Vintage Look“, jeweils 90 ml (in Wollweiß, Koralle, Petrol), 3 Schwämmchen, 1 Schleifpapier sowie der detaillierten Bastelanleitung. Im Fachhandel ab 12,95 € erhältlich. Zudem einen runden Stupfpinsel, Pinsel, 4 Holzkeile, ein Stück Paketschnur als Bart, Klebstoff, 4 Rundkopfnägel oder Heftzwecken, Lackmalstift in Schwarz und Holzbohrer



So wird's gemacht:

- 1 Mit Stupfpinsel mittig mit weißer Farbe Kreise für die Gesichter auf die Vorderseite der Holzkeile stiften. Mütze und Unterkörper in Petrol und Koralle aufmalen. Farbe trocknen lassen.
 - 2 Farbflächen leicht mit Schleifpapier anschleifen, damit sie eine schöne Patina bekommen.
 - 3 Fürs Gesicht den Nagel mit Koralle als Nase bepinseln, trocknen lassen und danach ebenfalls anschleifen. Mit dem Holzbohrer ein kleines Loch vorbohren und die Nasen hineindrücken. Mit dem Lackmalstift die Münder aufmalen.
 - 4 Zum Schluss ein kurzes Stück Paketschnur an den Enden leicht ausfransen und als Schleife unter das Gesicht der Zwerge kleben.
- Bastelvideo unter: www.bastel.tv



Alte Rezepte, neu entdeckt

In jeder Ausgabe stellt Bettina Droll Ihnen ein altes Rezept vor, das in Vergessenheit zu geraten droht.

Beerensuppe war in der Sommerzeit früher ein beliebtes Hauptgericht. Man konnte sie gut im Voraus zubereiten, alle Beeren verarbeiten, die der Garten gerade zu bieten hatte, sie war gesund und vor allem die Kinder aßen sie

ausgesprochen gern. Mit Vanillesoße serviert ist die Kaltschale nicht nur erfrischend, sondern auch eine besonders leckere Süßspeise. Noch heute besticht dieses Rezept auch mit seinen einfachen Zutaten, die man weitgehend im Haus hat. Die Beerensuppe eignet sich gleichermaßen als Hauptgang wie als Dessert.



Fotos: Becker Joest Volk Verlag/Friedrich Stark, www.hoffphoto-grafen.de, Caroline Dey (3), Viva Decor (2), Wolfram Berge

Beerensuppe mit Vanillesoße

Zutaten für 4 Portionen

Für die Beerensuppe:

**800 ml Kirschsafte, 20 g Speisestärke
ca. 30 g Zucker (je nach Süße
des Safts)**

**800 g Früchte je nach Saison
(z. B. Erdbeeren, Himbeeren und
Heidelbeeren)**

Für die Vanillesoße:

1 Ei, 1 EL Speisestärke

2 EL Zucker, 500 ml Milch

Mark einer halben Vanilleschote

1 Für die Beerensuppe: Speisestärke mit etwas kaltem Saft anrühren. Restlichen Saft zum Kochen bringen.

2 Aufgelöste Speisestärke und Zucker in den kochenden Saft einrühren, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Je nach Geschmack abkühlen lassen.



3 Früchte putzen und in evtl. in mundgerechte Stücke schneiden.

4 Für die Vanillesoße: Ei, Speisestärke, Zucker und ca. 50 ml kalte Milch verrühren und restliche Milch zum Kochen bringen. Wer die Vanillesoße verfeinern möchte, ersetzt einen Teil der Milch durch süße Sahne.

5 Das Ei-Speisestärke-Milch-Gemisch in die kochende Milch einrühren. Vanillemark dazugeben und aufkochen lassen, bis die Soße eingedickt ist. Die Soße vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

6 Früchte und Suppe in einen Suppenteller oder eine Dessertschale füllen und Vanillesoße darübergeben.

Zubereitungszeit:

ca. XX Minuten

Nährwerte pro Portion:

XX kcal, XX g E, XX g F, XX g KH



Lust auf etwas Fruchtig-Scharfes?

Manchmal macht man während des Urlaubs interessante Entdeckungen. So erging es auch dem Delikatessenhändler Wolfram Berge und seiner Ehefrau auf einer Amerikareise vor einigen Jahren. Zu Hause versuchten sie, das köstliche Paprika-Gelee, das sie dort kennengelernt hatten, selbst herzustellen. Nach mehreren Probekochungen, Verkostungen und Rezeptanpassungen waren sie erfolgreich! Ihr nur aus frischen roten bzw. gelben Paprikas hergestelltes Gelee

hat einen fruchtigen Geschmack mit einer angenehmen süß-sauren Note und dezenter Chili-Schärfe. Die Produktion findet in der hauseigenen Küche mit jeweils 160 Gläsern statt, die alle per Hand abgefüllt werden. Das Paprika-Gelee ist vegan, laktose- und glutenfrei. Es passt zu Crackern mit Frischkäse, aber auch zu Fleisch, Fondue oder Pellkartoffeln mit Quark. Vor allem aber zu allem Gegrilltem. Das 225-g-Glas kostet 4,95 € über www.delikatessen-berge.de