



Köstliches fürs ganze Jahr | 2022

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit Freunden feiern, schön essen gehen, Konzerte, Theater, Museen besuchen, andere Länder kennenlernen und die Heimat neu entdecken – all das haben wir in den letzten zwei Jahren wieder schätzen gelernt. Gerne übernehmen wir dabei die Verantwortung, mit unserer Umwelt, unseren Ressourcen und Nahrungsmitteln achtsam umzugehen. Überlegen wir uns, ob wir für Kurstrecken nicht doch lieber die Bahn als das Flugzeug zu nehmen. Und beim Essen muss es ja nicht unbedingt das Rind aus Übersee, es kann ja auch ein zartes Stück Fleisch vom hiesigen Bio-Weiderind sein. Dabei tun wir nicht nur unserer Gesundheit einen Gefallen, sondern auch dem für uns so wichtigen Regenwald. Greifen wir doch zu regionalem Obst und Gemüse. Das unterstützt unsere Gemüsebauern vor Ort und es schmeckt intensiver. Konzentrieren wir uns auf saisonale Produkte und freuen uns auf die Erdbeeren im Sommer und den Feldsalat im Winter. So ersparen wir der Umwelt aufgrund langer Lieferwege schädliches CO₂.

Gemeinsam können wir Krisen meistern, Frieden und Wohlstand erhalten und auch diejenigen daran Teil haben lassen, denen es nicht so gut geht. Laden wir Familie und Freunde zum Essen ein und zeigen Ihnen, dass ein gutes Gericht mit regionalen Produkten ein kulinarisches Erlebnis sein kann. Wir haben für Sie wieder eine große Auswahl an schmackhaften Rezepten, saisonal geordnet, zusammengestellt. Kurze Energie- und Küchentipps erleichtern Ihnen den Alltag und helfen dabei, Umwelt und Geldbeutel zu schonen.

Lassen Sie uns frohen Mutes ins neue Jahr 2022 starten!
Ihre Kalender-Redaktion



Dieser Kalender ist auf umweltfreundlichem FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. Das Label des Forest Stewardship Council® (FSC) garantiert, dass bei der Produktion Material aus FSC®-zertifizierten Wäldern und/oder Recyclingmaterial aus anderen kontrollierten Quellen verwendet wurde.

Köstliches fürs ganze Jahr

Bestellschein 2023

Bequem
online bestellen unter
kalender.trurnit.de

Unternehmen <input type="text"/>	Anzahl <input type="text"/> Exemplare „Köstliches fürs ganze Jahr“ 2023
Titel, Nachname, Vorname <input type="text"/>	Stückpreis 5,15 Euro inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (inkl. Konfektionierung und Verpackung). Lieferung erfolgt auf Rechnung.
Straße <input type="text"/>	Kundennummer (falls vorhanden) <input type="text"/>
Hausnummer <input type="text"/>	Datum, Unterschrift <input type="text"/>
Postleitzahl <input type="text"/>	<input type="text"/>
Ort <input type="text"/>	<input type="text"/>

So erreichen Sie uns:

trurnit Zeit & Bild

trurnit Zeit & Bild GmbH
Im Breitenspiel 6
69126 Heidelberg
zeit-bild@trurnit.de
kalender.trurnit.de



Menüvorschläge

Spargel im Blätterteig, Beerengrütze mit Vanillesahne*
 Thunfischsteak auf Salbeinudeln*, Tomatensalat
 Pizzasuppe*, Ciabatta, Tassenkuchen mit Rhabarberkompott*
 Nudelauflauf, Tomatensoße, Skyrcreme mit Erdbeeren

Juni | 2022

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22. KW			1	2	3	4	5 <small>Pfingstsonntag</small>
23. KW	6 <small>Pfingstmontag</small>	7	8	9	10	11	12
24. KW	13	14	15				

Spargel im Blätterteig (Foto)

(4 Portionen) 1 kg weißer Spargel, 1 l Wasser, Salz • 4 Scheiben TK-Blätterteig (längliche Form), 100 g Frischkäse mit Kräutern Doppelrahmstufe, 4 große Scheiben Parmaschinken • 1 Beutel Knorr Feinschmecker Sauce Hollandaise klassisch, 125 g Butter, 200 g Kirschtomaten

Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden. Wasser mit Salz in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen, den Spargel in kochendem Salzwasser auf kleiner Einstellung ca. 10–15 Min. garen.

Spargel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen, dabei 125 ml Sud auffangen und abkühlen lassen.

Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen und mit Frischkäse bestreichen. Spargel in 4 Portionen teilen, mit Schinken umwickeln und mittig auf den Blätterteig legen. Blätterteig verschließen, dabei die Ränder gut andrücken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 180–200 °C, unterste Schiebeleiste

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
 Umluftbackofen: 160–180 °C
 ca. 30 Minuten

Beutelinhalt Knorr Feinschmecker Sauce Hollandaise klassisch in den aufgefangenen Spargelsud einrühren und unter Rühren auf höchster Einstellung aufkochen. Auf kleiner Einstellung Butter darunterschlagen, bis sie geschmolzen ist. Kirschtomaten waschen und zur Soße geben, kurz mit erhitzen und die Soße zu den Blätterteigtaschen servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Thunfischsteak auf Salbeinudeln

(2 Portionen) 2 Thunfischsteaks (à 120 g), abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone • 800 ml Wasser, 1 TL Salz, 180 g Penne rigate • 10 Salbeiblätter, 1 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 50 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer, 1 EL frisch geriebener Parmesan-Käse • 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer • 8 Kirschtomaten

Thunfischsteaks trocken tupfen, etwa 10 Min. mit 1 Teelöffel vom Zitronensaft marinieren. Restlichen Saft und die Zitronenschale beiseitestellen.

In einem Topf Wasser und Salz auf höchster Einstellung aufkochen. Die Nudeln hineingeben und nach Anweisung auf 0 (Gasherd auf kleinster Einstellung) ausquellen lassen, abgießen, warm stellen.

Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, in feine

Streifen schneiden. Knoblauch pellen, fein würfeln. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, auf mittlerer Einstellung Salbeiblätter, Knoblauch und Pinienkerne etwas anbraten. Die Nudeln hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren Parmesan-Käse unterheben.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, auf mittlerer Einstellung den Fisch von beiden Seiten ca. 3 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kirschtomaten waschen, halbieren. Den Fisch auf die Nudeln anrichten, Tomaten dazugeben und die Zitronenschale darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pizzasuppe

(4 Portionen) 1 Zwiebel, 1 Paprikaschote, 150 g Champignons, 1 EL Olivenöl, 350 g Hackfleisch, 500 ml Gemüsebrühe, 350 g passierte Tomaten, 1 EL Pizzagewürz, Salz, Pfeffer • 100 g Kräuterfrischkäse, 4 EL Maiskörner aus der Dose • 50 g Rucola, frisch geriebener Parmesan-Käse

Zwiebel pellen, würfeln. Paprikaschote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und würfeln. Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, Hackfleisch krümelig anbraten, Zwiebel, Paprika und Champignons hinzugeben, andünsten. Mit Brühe ablöschen, passierte Tomaten und Pizzagewürz hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleiner Einstellung 15 Min. kochen.

Kräuterfrischkäse in die Suppe rühren, Maiskörner hinzugeben und abschmecken.

Rucola waschen, trocken schütteln und in Stücke schneiden. Kurz vor dem Servieren den Rucola über die Suppe streuen, Parmesan-Käse darüberreiben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Tassenkuchen mit Rhabarberkompott

(6 Portionen) 500 g Rhabarber, 80 g Zucker, 1 P. Vanillezucker • Fett für die Tassen, brauner Zucker zum Ausstreuen der Tassen • 2 Eier, 60 g brauner Zucker, 1 P. Vanillezucker, 1 Pr. Salz, 60 ml Milch, 90 ml Öl, 80 g Speisestärke, 120 g Mehl, 20 g Speisestärke, 2 TL Backpulver

Rhabarber waschen, putzen, bei den dicken Stangen die Haut abziehen, in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. In einen Topf füllen, mit Zucker und Vanillezucker bestreuen, einige Zeit stehen lassen, bis sich etwas Saft gebildet hat. Auf mittlerer Einstellung langsam ankochen, auf 0 (Gasherd auf kleinster Einstellung) etwa 5–10 Min. garen.

Abkühlen lassen.

6 backofenfeste Tassen oder Förmchen innen fetten und mit braunem Zucker ausstreuen.

Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Milch, Öl und Quark unterrühren. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, unterrühren und in die vorbereiteten Tassen füllen. In den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3

Umluftbackofen: 160–180 °C

30 Minuten

Etwas Kompott auf die lauwarmen Tassenkuchen füllen, das restliche Kompott dazu servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gut zu wissen: Rhabarber lässt sich gut einfrieren. Davor sollte man ihn schälen und in Stücke schneiden. Beim Auftauen wird Rhabarber jedoch recht weich. Er eignet sich dann gut zum Backen, für Rhabarberkompott, Smoothies oder Desserts.

Beerengrütze mit Vanillesahne

(4 Portionen) 400 ml Saft von roten Johannisbeeren, 1 EL Zucker, 50 g Sago • 200 g Himbeeren, 200 g rote Johannisbeeren, 200 g Erdbeeren, evtl. etwas Zucker • 200 ml Schlagsahne, Mark von ½ Vanilleschote, 1 EL Zucker

Saft mit Zucker in einem Topf auf höchster Einstellung ankochen, den Sago unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Auf 0 (Gasherd auf kleinster Einstellung) 15–20 Min. ausquellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Himbeeren putzen, Johannisbeeren waschen, putzen, Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Die Früchte kurz vor Garzeitende zum Saft geben und unterrühren, nach Geschmack noch etwas Zucker hinzugeben. Die Grütze kalt stellen.

Sahne mit Vanillemark und Zucker halbfest schlagen, zu der Grütze servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

EnergieTipp: Per Hand abwaschen ist nicht nur zeitraubend, sondern auch teuer. Der Einsatz einer Geschirrspülmaschine ist viel günstiger. Sie verbraucht gut 80 % weniger Wasser und 60 % weniger Strom als das Spülen von Hand. Für eine Geschirrmenge von 14 Decken verbraucht die Geschirrspülmaschine zum Beispiel 10 l Wasser und 0,85 kWh Strom. Das Handspülen der gleichen Menge dagegen verbraucht 85 l Wasser und 2,1 kWh Strom.



Menüvorschläge

Tomaten-Paprika-Suppe, Pikant gefüllte Teigtaschen*
 Bayrischer Wurstsalat*, Bauernbrot
 Pak Choi mit Asia-Nudeln*, Erdnuss-Schoko-Mousse*
 Gebratenes Rotbarbenfilet auf Kartoffelbett*, Zitronensorbet

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
33. KW			17	18	19	20	21
34. KW	22	23	24	25	26	27	28
35. KW	29	30	31				

August | 2022

Pikant gefüllte Teigtaschen

(4 Portionen) 300 g Mehl, 1 P. Backpulver, 150 g Speisequark, 6 EL Milch, 6 EL Rapsöl, ¼ TL Salz • 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprikaschote • 1 EL Rapsöl, 250 g Schweinefleisch, 2 EL Ajvar (scharf), 1 TL Rosmarin, ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, Salz • 150 g Fetakäse, 3 EL Kondensmilch

Mehl, Backpulver, Quark, Milch, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten.
 Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen, vierteln, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika anschwitzen, das Fett dazugeben und krümelig braten. Mit Ajvar, Rosmarin, Zitronenschale und Salz abschmecken.

Den Teig ca. 3mm dick ausrollen und in Quadrate (ca. 10 x 10 cm) schneiden. Jeweils eine Hälfte der Quadrate mit 2 Esslöffel Füllung belegen, etwas Fetakäse daraufgeben und die Teigtaschen zusammenklappen. Die Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken. Mit Kondensmilch bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in den Ofen schieben.

Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Umluftbackofen: 160-180 °C
 ca. 20 Minuten
 Zubereitungszeit: 45 Minuten

Erdnuss-Schoko-Mousse (Foto)

(6 Portionen) 300 g TK-Himbeeren • 70 g Zartbitterschokolade, 40 g Calvé Erdnussbutter Cream • 200 ml Schlagsahne • 1 TL Mondamin Feine Speisestärke, 1 EL Agavendicksaft • 100g frische Himbeeren zum Garnieren, 10g Zartbitterschokolade

Himbeeren in einem Sieb auftauen lassen, dabei den austretenden Fruchtsaft auffangen.

Schokolade mit Calvé Erdnussbutter in einem Gefäß über dem Wasserbad schmelzen. Beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen. Lauwarme Schokoladen-Mischung mit dem Schneebesen unterrühren. Mousse für 30 Min. kühl stellen.

Himbeersaft auf 100 ml mit Wasser auffüllen. Flüssigkeit bis auf einen kleinen Rest in einen kleinen Topf geben und auf **höchster Einstellung** aufkochen. In dem zurückbehaltenen Rest die Speisestärke glatt rühren. Unter Rühren zum kochenden Saft gießen und kurz kochen lassen.

Beiseitestellen und die Himbeeren unterrühren. Mit Agavendicksaft abschmecken.

Himbeersoße und Erdnuss-Schoko-Mousse in Gläser schichten. Mit frischen Himbeeren garnieren. Schokolade in Späne schneiden und darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Bayrischer Wurstsalat

(4 Portionen) 400 g Fleischwurst, 1 rote Zwiebel, 1 Bund Radieschen, 150g Gewürzgurken • 4 EL kräftige Fleischbrühe, 4 EL Kräuternessig, 2 EL Gurkenwasser, 3 EL Öl, 1 EL Sahnemeerrettich, 1 EL scharfer Senf, Salz, Pfeffer, Zucker

Von der Fleischwurst die Pelle abziehen, evtl. halbieren, Zwiebel pellen, halbieren, Radieschen waschen, putzen, alles in feine Scheiben schneiden. Ebenso die Gewürzgurken.

Brühe mit Essig, Gurkenwasser, Öl, Sahnemeerrettich und Senf gut verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Gemüse und Fleischwurst in die Marinade geben und im Kühlschrank mindestens 3 Std. durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Dazu passen ein kräftiges Bauernbrot oder Bratkartoffeln.

Pak Choi mit Asia-Nudeln

(2 Portionen) 250 g Pak Choi, 1 rote Paprikaschote, 150 g braune Champignons, 1 Zwiebel, ½ Chilischote, 1 Knoblauchzehe • 1 EL Sesamkörner, 2 EL Sesamöl, 1 EL Sojasoße, 100 ml Gemüsebrühe • 1 P. Instantnudeln (asiatische Art, 85g)

Pak Choi waschen, halbieren, den festen Strunk entfernen, das Grün von den Stielen abschneiden. Die Stiele in Stücke schneiden, das Grün hacken. Paprikaschote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in Streifen schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen, halbieren und in feine Scheiben schneiden, Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Knoblauch pellen und fein hacken.

In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** ohne Fett die Sesamkörner goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Öl in der Pfanne auf **höchster Einstellung** erhitzen, Pak-Choi-Stiele, Paprika, Champignons, Zwiebel, Chili und Knoblauch anschwitzen, Sojasoße und Brühe dazugeben und auf **kleiner Einstellung** 5 Min. garen. Pak-Choi-Blätter hinzugeben und weitere 2-3 Min. garen.

Instantnudeln lt. Anweisung in kochendem Wasser quellen lassen und zu der Gemüse Mischung

geben, alles gut vermischen, abschmecken. Vor dem Servieren mit den Sesamkörnern bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gebratenes Rotbarbenfilet auf Kartoffelbett (Titelfoto)

(4 Portionen) 4 Rotbarbenfilets, 1 EL Olivenöl • ½ Zitrone, 1 Beutel Knorr Salatkrönung italienische Art, 2 EL Olivenöl • 500g festkochende Kartoffeln, 2 EL Olivenöl • 150g Cocktailtomaten, 2 EL Kapern, 50g schwarze Oliven, Oregano

Rotbarbenfilets abspülen und trocken tupfen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf **höchster Einstellung** erhitzen und auf **mittlerer Einstellung** die Fischfilets von beiden Seiten 1-2 Min. braten, aus der Pfanne nehmen.

Zitrone auspressen, den Saft mit dem Beutelinhalt Knorr Salatkrönung und Olivenöl verrühren. Die Rotbarbenfilets damit beträufeln und warm stellen.

Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf **höchster Einstellung** erhitzen und die Kartoffeln auf **mittlerer Einstellung** darin ca. 15 Min. braten.

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Tomaten, Kapern und Oliven unter die Kartoffeln mischen und heiß werden lassen. Rotbarbenfilets mit der Marinade darauf anrichten. Nach Belieben mit Oregano garniert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Süßkartoffelpuffer mit Kräuterdip

(4 Portionen) 300g griechischer Joghurt, etwas Zitronensaft, Salz, Zucker, 1 TL scharfer Senf, 1 P. gemischte TK-Kräuter • 350g Süßkartoffeln, 250g Möhren, 2 EL gehackte Petersilie, 4 Eier, ½ TL Salz, Pfeffer • 4 EL Öl

Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Senf verrühren, abschmecken und die Kräuter untermischen, beiseitestellen.

Süßkartoffeln und Möhren waschen, schälen, fein reiben, mit Petersilie, Eiern, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren und kräftig abschmecken.

In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen, auf **mittlerer Einstellung** nacheinander die Puffer von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Puffer mit dem Kräuterdip servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Dazu passt ein grüner Salat.