Köstliches fürs ganze Jahr | 2024

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Früher war mehr Lametta!“, klagt Opa Hoppenstedt, alias Loriot, beim Anblick des mit Äpfeln geschmückten Weihnachtsbaums des Ehepaars Hoppenstedt. „Naturfrisch und umweltfreundlich“ soll der Weihnachtsbaum sein. Und da ist was dran, denn durch das darin enthaltene umwelt- und gesundheitsschädliche Blei kam Lametta aus der Mode wie das Bleigießen an Silvester. Sicher, Rituale und Bräuche erden uns, gerade in unsicheren Zeiten. Es kann allerdings durchaus Sinn machen, Brauchtum in Frage zu stellen, wie beispielsweise das Silvesterfeuerwerk. Die Idee, bei Festen Sprengstoff zu verwenden, kam zuerst im 12. Jahrhundert in China auf. In Deutschland wurde dieser Ritus erst im 16. Jahrhundert eingeführt. Damals war man sich natürlich noch nicht bewusst, dass durch das Abbrennen von Feuerwerk an Silvester 2.373 Tonnen CO_2 freigesetzt werden. Das entspricht in etwa einer Fahrt von 10.000 Kilometern mit einem Mittelklasse-Benziner. Und was die Feinstaubbelastung betrifft, werden allein in der Silvesternacht ca. 15 Prozent der jährlich im Straßenverkehr produzierten Menge an Feinstaub freigesetzt.

Besinnen wir uns deshalb lieber auf positive Rituale an den Feiertagen, wie das gemütliche Zusammensein und das gemeinsame Essen mit Familie und Freunden. Bleibt etwas vom Festessen übrig, trifft man sich eben nochmal zum Resteverzehr. Aus Resten lassen sich oft wunderbare Gerichte zaubern. Vielleicht finden Sie ja die eine oder andere Rezeptidee dazu in Ihrem neuen Kalender. Jedenfalls sorgen die Rezepte für jede Menge Abwechslung auf dem Tisch, sodass für jeden Hunger etwas dabei ist. Darüber hinaus helfen Ihnen passende Energie- und Haushaltstipps beim Sparen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kalender 2024, der Sie durch ein gutes, gesundes und friedliches Jahr 2024 begleiten soll!

Ihre Kalender-Redaktion

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C022479

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 2025

Unternehmen

Titel, Nachname, Vorname

Straße | Hausnummer

Postleitzahl | Ort

Anzahl

Exemplare „Köstliches fürs ganze Jahr“ 2024

Stückpreis 5,50 Euro inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (inkl. Konfektionierung und Verpackung). Lieferung erfolgt auf Rechnung.

Kundennummer (falls vorhanden)

Datum, Unterschrift

So erreichen Sie uns:

trurnit Zeit & Bild

trurnit Zeit & Bild GmbH
Im Breitspiel 6
69126 Heidelberg

andreas.becker@trurnit.de
kalender.trurnit.de

Menüvorschläge

März | 2024

Tartiflette (französischer Kartoffelauflauf)*, Endiviensalat
Sauerkrauteintopf*, Flambierte Crêpes mit Apfelfüllung*, Vanillesoße
Fisch-Saltimbocca auf Spaghetti*, Joghurt-Mandarinen-Torte*
Gefüllter Rippenbraten, Kartoffel-Sellerie-Stampf, Ananas-Kiwi-Salat

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9. KW					1	2	3
10. KW	4	5	6	7	Internationaler Frauentag 8	9	10
11. KW	11	12	13	14	15		

Joghurt-Mandarinen-Torte (Foto)

(12 Stücke) 150 g Butterkekse, 100 g weiche Butter • 1 Dose Mandarinen, 500 g Joghurt (10 % Fett), 3 B. Instant-Gelatine, 70 g Zucker, 1 P. Vanillinzucker • 200 g Schlagsahne, 1 B. Instant-Gelatine, 30 g Zucker

Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und mit dem Nudelholz zerbröseln. Brösel in eine Schüssel geben, die Butter in Stückchen hinzufügen und alles mit den Händen verkneten. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Die Krümelmasse bis auf 2–3 Esslöffel zum Verzieren hineingeben und mit der flachen Hand in die Form drücken. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen. Joghurt mit den Schneebesen des Handmixers aufschlagen. Gelatine hinzugeben, weiterrühren. Zucker und Vanillinzucker unter den Joghurt rühren und kurz kühl stellen.

Sahne steif schlagen, dabei die Gelatine und den Zucker unterrühren. Ein Drittel der Mandarinen zum Garnieren beiseitestellen. Sahne und die übrigen Mandarinen unter den Joghurt heben und auf dem Tortenboden verteilen. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Den Springformrand vorsichtig lösen und die Torte auf eine Platte heben. Mit den übrigen Mandarinen und den Keksbröseln garnieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Fisch-Saltimbocca auf Spaghetti

(4 Portionen) 4 Rotbarschfilets (à 150 g), Salz, Pfeffer, 8 Salbeiblätter, 4 Scheiben Parmaschinken, 2 EL Öl • 1 Zwiebel, 1 EL Tomatenmark, 1 kl. Dose Tomatenstückchen, Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin • 600 ml Wasser, 1 TL Salz, 150 g Spaghetti • evtl. frisch geriebener Parmesan

Fisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Fischstück mit 2 Salbeiblättern belegen, zusammenklappen und in jeweils 1 Schinkenscheibe einwickeln, mit einem Holzspießchen fixieren. In einer Pfanne **auf höchster Einstellung** das Öl erhitzen, die Fischpäckchen **auf mittlerer Einstellung** von jeder Seite etwa 5 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Zwiebel pellen, fein würfeln. In dem Bratfett die Zwiebel glasig dünsten, Tomatenmark hinzugeben, andünsten. Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen, hinzugeben und dabei den Saft auffangen. Soße mit Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin abschmecken, warm stellen.

In einem Topf **auf höchster Einstellung** Wasser mit Salz aufkochen, Nudeln hineingeben und **auf 0 (Gasherd auf kleinster Einstellung)** nach Anweisung ausquellen lassen.

Nudeln abgießen, zu der Tomatensoße geben, durchmischen, evtl. etwas Tomatensaft hinzugeben und abschmecken.

Fischpäckchen auf den Tomatennudeln anrichten.

Nach Geschmack mit Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Tartiflette (französischer Kartoffelauflauf)

(2 Portionen) 400 g Kartoffeln, 1 TL Salz, 150 ml Wasser • 2 Schalotten, 100 g Schinkenspeck, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 150 ml trockener Weißwein, 300 g Camembert

Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salz und Wasser **auf höchster Einstellung** ankochen, **auf kleiner Einstellung** 15 Minuten fast gar kochen. Wasser abgießen, Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden.

Schalotten pellen, halbieren, in feine Scheiben schneiden. Schinkenspeck in Würfel schneiden. In einer Pfanne **auf mittlerer Einstellung** den Speck auslassen, beiseitestellen. Knoblauch pellen, mit einem Messerrücken flach drücken und eine Auflaufform damit ausreiben. Kartoffelscheiben, Speck und Schalottenscheiben in mehreren Schichten in die Form geben. Die einzelnen Schichten mit Salz und Pfeffer würzen. Die letzte Schicht sollen Kartoffelscheiben bilden. Den Wein darübergießen. Den Käse in Scheiben schneiden und über die letzte Schicht Kartoffeln legen, in den Backofen schieben.

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

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3

Umluftbackofen: 160–180 °C

ca. 35 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Sauerkrauteintopf

(6 Portionen) 1 Zwiebel, 250 g mehligkochende Kartoffeln, 2 Möhren, 1 Apfel, 500 g Sauerkraut, 2 EL Butter, 750 ml kräftige Fleischbrühe, 1 EL Kümmel, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Zucker • 4 EL saure Sahne, 4 EL gehackte Petersilie

Zwiebel pellen, würfeln. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden. Apfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel in Würfel schneiden. Sauerkraut abtropfen lassen und mit einer Gabel auseinanderzupfen. In einem Topf **auf höchster Einstellung** die Butter erhitzen, Zwiebel, Kartoffeln und Möhren andünsten, Apfel und Sauerkraut hinzugeben, ebenfalls andünsten und mit Brühe ablöschen. Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben und **auf kleiner Einstellung** 20 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, die Lorbeerblätter herausnehmen.

Saure Sahne glatt rühren. Den Eintopf in eine Suppenschüssel füllen, die saure Sahne in Klecksen darauf verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Tipp Sie können den Eintopf mit Würstchen ergänzen. Dazu 3 Mettwürstchen in Scheiben schneiden, in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und vor dem Servieren in den Eintopf geben.

Energietipp Um Speisen aufzutauen oder kleine Portionen zu garen, ist die Mikrowelle schneller und energiesparender als der Herd oder der Backofen. Denn die Mikrowelle erhitzt nur das Essen und nicht das Gefäß. Wichtig: Nutzen Sie immer geeignetes Mikrowellenkochgeschirr und decken Sie die Speisen ab, damit sie nicht austrocknen. Bei mehr als zwei Portionen sollten Sie den Herd bevorzugen.

Flambierte Crêpes mit Apfelfüllung

(4 Portionen) 3 Eier, 150 ml Milch, ½ TL gem. Vanilleschoten, 1 EL Calvados, 3 EL Speisestärke, 20 g Butter • 3 Äpfel, 2 EL brauner Zucker, 100 ml Apfelsaft • 2 EL Butter • 4 cl Calvados

Eier, Milch, Vanilleschote, Calvados und Speisestärke zu einem glatten Teig verrühren. Butter schmelzen und unter den Teig rühren, 30 Minuten ruhen lassen.

Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Spalten schneiden. In einem Topf **auf höchster Einstellung** den Zucker karamellisieren lassen, Apfelsaft angießen, aufkochen lassen und die Apfelspalten darin **auf kleinster Einstellung** garen, abkühlen lassen.

In einer beschichteten Pfanne Butter **auf höchster Einstellung** erhitzen und **auf mittlerer Einstellung** nach und nach 8 Crêpes backen. Die Crêpes mit den gedünsteten Äpfeln füllen, überklappen und in eine feuerfeste Form legen. Den Calvados erhitzen, anzünden und über die Crêpes gießen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Dazu passt Vanillesoße oder Eis.

Energietipp Regelmäßiges Entkalken schont Kaffeemaschine und Co. und spart Strom.

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.

Menüvorschläge

September | **2024**

Möhren-Ingwer-Suppe, Perlhuhnbrust mit Sellerieravioli und Pfifferlingen*
Senfhering*, Pellkartoffeln, Wildkräutersalat, Birnentarte mit Ziegenkäse*
Aprikosen-Hühnchen*, Kichererbsenpasta
Orientalischer Couscous-Salat*, Apfel-Birnen-Kompott mit Vanilleeis*

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
35. KW							1
36. KW	2	3	4	5	6	7	8
37. KW	9	10	11	12	13	14	15

Perlhuhnbrust mit Sellerieravioli und Pfifferlingen (Foto)

(4 Portionen) 200 g kernlose Tafeltrauben, etwas Puderzucker • 250 g Hartweizengrieß, 2 Eier, 2 Eigelb, 1 EL Olivenöl, 1 Pr. Salz • 220 g Knollensellerie, 100 ml Wasser, ½ TL Salz, 1 EL Butter, Salz, 1 Pr. Muskat, 1 Pr. Cayennepfeffer • 4 Perlhuhnbrustfilets, Salz, Pfeffer a. d. Mühle, 1 EL Butter, 1 Zweig Thymian • 80 ml Weißwein, 1 EL Puderzucker, 2 EL Butter, etwas Saft von ½ Zitrone • 250 g Pfifferlinge, 2 Schalotten, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, 1 EL Schlagsahne • 1,5 l Wasser, 1 TL Salz • 30 ml Orangenlikör, 150 ml Geflügelfond, 2 EL kalte Butter

Trauben waschen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit etwas Puderzucker bestäuben und zum Trocknen in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 80 °C, 2. Schiebeleiste v. u.

Gasbackofen: 80 °C, Thermostatstufe 2

Umluftbackofen: 60 °C

ca. 2 Stunden trocknen.

Hartweizengrieß, Eier, Eigelbe, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

Sellerie schälen, in 5 mm große Würfel schneiden, mit Wasser und Salz in einen Topf geben und **auf höchster Einstellung** ankochen, **auf kleiner Einstellung** 10 Minuten kochen. Wasser abgießen, Sellerie ausdampfen lassen. Butter zugeben und alles fein pürieren, mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken.

Nudelteig dünn ausrollen, Kreise (Ø 5–6 cm) ausstechen und etwas Selleriepüree daraufgeben. Teigränder mit Wasser bestreichen, zusammenklappen, den Rand fest andrücken, beiseitelegen.

Filets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofenfesten Pfanne die Butter **auf höchster Einstellung** erhitzen. Fleisch von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten, den Thymian dazugeben. In den vorgeheizten Backofen schieben.

Elektrobackofen: 80 °C, 2. Schiebeleiste v. u.

Gasbackofen: 80 °C, Thermostatstufe 2

Umluftbackofen: 60 °C

10 Minuten

Weißwein und Puderzucker in einem Topf **auf höchster Einstellung** etwas einkochen lassen. Butter unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Die getrockneten Trauben unterheben.

Pfifferlinge putzen. Schalotten pellen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne **auf mittlerer Einstellung** erhitzen und Schalotten andünsten. Pfifferlinge zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz braten. Schnittlauch untermischen und Sahne unterrühren.

In einem Topf Wasser und Salz **auf höchster Einstellung** ankochen, Ravioli hineingeben, und **auf kleinster Einstellung** 2–3 Minuten garen, abgießen.

Perlhuhnbrüste aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Bratenfond mit Orangenlikör ablöschen, Geflügelfond zugeben und **auf höchster Einstellung** ankochen und **auf mittlerer Einstellung** um mehr als die Hälfte einkochen. Butter in Flöckchen zügig unter die Soße rühren und abschmecken.

Perlhuhnbrüste aufschneiden, anrichten und mit der Soße übergießen, mit den Ravioli, Pfifferlingen und Trauben anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Aprikosen-Hühnchen

(4 Portionen) 1 küchenfertiges Huhn (ca. 1,5 kg), Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle, 1 EL getrockneter Rosmarin, 4 EL Olivenöl • 500 g Aprikosen, 1 unbehandelte Zitrone, 125 ml Hühnerbrühe, 2 EL Dattelsirup • Salz, Pfeffer

Das Huhn mit einer Geflügelschere der Länge nach halbieren, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In einen Bräter legen, mit Olivenöl übergießen und in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 160–180 °C, 2. Schiebeleiste v. u.

Gasbackofen: 160–180 °C, Thermostatstufe 2

Umluftbackofen: 140–160 °C

30 Minuten

Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Brühe, Sirup, Aprikosen und Zitronenscheiben zu dem Huhn geben und weitere 20–30 Minuten braten. Huhn aus dem Bräter nehmen, warm stellen.

Zitronenscheiben aus dem Soßenfond nehmen. Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Dattelsirup würzen. Fleisch in die Soße legen und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Orientalischer Couscous-Salat

(4 Portionen) 100 g getrocknete Aprikosen, 4 getrocknete Tomaten, 50 g getrocknete Datteln, 250 ml Wasser, 2 Lorbeerblätter • 250 g Couscous • 2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, Kreuzkümmel, gem. Koriandersamen, Ras el Hanout, abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone, Dattelsirup • 150 g Schafskäse, evtl. etwas Gemüsebrühe

Aprikosen und Tomaten auf einem Sieb abbrausen, vierteln. Datteln halbieren, den Stein entfernen und Datteln in Stücke schneiden. Wasser mit den Lorbeerblättern in einem Topf **auf höchster Einstellung** aufkochen, Aprikosen, Tomaten und Datteln hinzugeben, **auf kleiner Einstellung** ca. 5 Minuten weich kochen, auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen.

Couscous nach Anweisung quellen lassen, dabei die aufgefangene Kochflüssigkeit mitverwenden.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe, Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Aprikosen, Tomaten und Datteln mit dem Couscous, den Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch und Öl gut vermischen. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Ras el Hanout, Zitronenschale, -saft und Dattelsirup würzen und 30 Minuten durchziehen lassen.

Schafskäse in Würfel schneiden und untermischen. Evtl. etwas Brühe dazugeben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Birnentarte mit Ziegenkäse

(2 Portionen) 1 EL Öl, 8 Blätter Filoteig • 1 Bund Schnittlauch, 2 Eier, 150 g Schmand, Salz, Pfeffer • 2 rote Zwiebeln, 2 reife Birnen, 50 g gehackte Walnüsse, 100 g Ziegenkäse (Rolle)

Eine Tarteform mit Öl ausstreichen, die Teigblätter übereinander versetzt in die Form legen, die einzelnen Blätter dabei mit Öl bestreichen.

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Eier mit Schmand und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln pellen, in feine Scheiben schneiden. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Birnen in feine Scheiben schneiden. Birnen- und Zwiebelscheiben auf dem Filoteig verteilen, mit Walnüssen bestreuen, Eier-Schmand-Mischung darübergießen. Käse in Scheiben schneiden und über die Tarte verteilen. In den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 160–180 °C, 2. Schiebeleiste v. u.

Gasbackofen: 160–180 °C, Thermostatstufe 2

Umluftbackofen: 140–160 °C

ca. 35 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Apfel-Birnen-Kompott mit Vanilleeis

(4 Portionen) 500 g Äpfel, 500 g Birnen, 100 g Zucker, 200 ml Apfelsaft, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone, 1 Msp. Anis • 4 Kugeln Vanilleeis

Äpfel und Birnen waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Obst in Spalten schneiden. Zucker mit Apfelsaft in einem Topf **auf höchster Einstellung** aufkochen. Ingwer schälen, fein würfeln, hinzugeben. Äpfel und Birnen hineingeben und **auf kleiner Einstellung** ca. 5 Minuten kochen – das Obst sollte nicht zerfallen. Mit Anis, Schale und Saft der Zitrone abschmecken, abkühlen lassen.

In Dessertschälchen füllen und mit je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.