

KOCHEN & BACKEN

2 | März / April 2026

Lisa

kochen & backen

EINFACHE REZEPTE, DIE ALLE BEGEISTERN

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

AIRFRYER

So lecker kocht der Mini-Ofen



HEFESCHNECKEN

Trendiges mit Beeren, Zimt & mehr



ÖSTER-ÜBERRASCHUNG

Überbackene Filetsteaks



Extra

ZUM RAUSNEHMEN

16 SEITEN SPAR-REZEPTE

PREISWERTE GERICHTE, die schmecken und glücklich machen



12 x himmlisch gut!

ÖSTER-BUFFET



FESTLICH BACKEN
Von Rübli-Torte bis Pistazien-Zopf

INDISCHE KÜCHE
Stars wie Chicken Tikka und Linsen-Dal



Wir machen Kochen einfach!

Hier findet jeder das beste Rezept.
Gelingt garantiert!

JETZT
ENTDECKEN &
NACHKOCHEN



Kochvergnügen

- 6 Titelthema Osterbuffet**
Gemeinsam genießen mit Suppe, Lachs-Tarte und mehr

- 14 Saison-Star Zwiebel**
Preiswertes mit dem würzigen Gemüse. Von gefüllten Zwiebeln bis zum herzhaften Kuchen

- 20 Trend Airfryer**
Neues aus der Heißluftfritteuse. Hier ist für jeden was dabei

- 24 Indische Küche**
Namaste! Die Highlights Indiens zum Nachkochen

- 30 Heute ist Fischtag!**
Jetzt am besten: Rezepte mit Kabeljau, Seelachs oder Lachs

- 80 Starköchin** Maria Groß serviert Hackbraten und Linsensalat

Unterwegs

- 52 Wallis** Wo sich würziger Käse, regionaler Wein und Safran treffen



14
Griechisch: Perl-
zwiebel-Stifado

Backspaß & Getränke

- 60 Hefeschnecken neu entdeckt**
Gerollt, gefüllt, lecker: Von Mohnschnecken bis Cinnamon Rolls

- 66 Bienenstich mal anders**
Als Muffins, Maulwurf-torte oder im Glas. Unbedingt probieren

- 72 Backen für die Ostertafel**
Süßes, Herzhaftes und kleine Gebäcke. Lauter Überraschungen

- 78 Smoothie-Zeit im Frühling**
Gesundes aus dem Mixer. Für Frühstück oder zwischendurch

Aktuelles

- 4 Panorama** Trends und Infos aus der Genusswelt

- 34 Küchenpraxis** Tipps und Tricks, z. B. so gelingt Bärlauch-Pesto

- 56 Gesund leben** Was alles in Veggie-Ersatzprodukten steckt

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



31
Fisch-
stäbchen
mit Corn-
flakes



LIEBE LESERIN,

LIEBER LESER

Willkommen!

Erste Sonnenstrahlen, zartes Grün, lila Tulpen – all das macht den Frühling einzigartig. Was könnte schöner sein, als dieses Gefühl von Leichtigkeit und Freude mit Familie und Freunden zu feiern?

Unser Osterbuffet (ab S. 6) ist für mich die perfekte Wahl! Die feine Lachs-Tarte wird Ihre Gäste genauso begeistern wie der pikante Osterkranz (S. 75). Auch Süßes darf nicht fehlen: Der Pistazien-Zopf (S. 74) ist eine trendige Variante des Klassikers und für mich ein Muss. Tolle Hingucker sind Eierlikör-Gugels und Schokonester (ab S. 12).

Oder lassen Sie sich von der Küche Indiens verzaubern (ab S. 24). Chicken Masala und Linsen-Dal bringen Aromenvielfalt auf den Tisch. Wenn Sie gerne unkompliziert kochen, sollten Sie unsere Airfryer-Hits (ab S. 20) ausprobieren.

Genießen Sie den Frühling mit seinen Farben, Düften und schönen Momenten! Herzlichst

Julka Danzow
Redakteurin

52 Im Schweizer Kanton Wallis wird Tradition gelebt



TREND: CINNAMON ROLLS

Süße Hefeschnecken mit Zimt und Zucker kennen wir alle. Heute

tauchen sie in Cafés öfter mit Frischkäse-Glasur unter dem Namen „Cinnamon Rolls“ auf (engl. cinnamon = Zimt, roll = Rolle). In Großstädten gibt es sogar Läden, die Rolls in vielen Varianten anbieten. Ab Seite 60 gibt es unsere gerollten Lieblinge.



SPRUCH DES MONATS

„Wer montags lächelt, hat den richtigen Kaffee.“

Autor unbekannt

Frühlingsboten in Sicht!

Sonne und mildere Temperaturen locken langsam die Frühlingsboten aus ihrem Winterschlaf. Die Zeit für fröhlich-bunte Blumenpracht beginnt wieder. Ob klassisch zu Kaffee und Kuchen oder zum Osterbuffet (ab Seite 14) – wenn unsere Liebsten zu Besuch kommen, wird der Tisch besonders hübsch eingedeckt. Den Mittelpunkt bilden hier üppige Primeln in bunten Töpfen auf einem Mix an Tischläufern. Die Vase ist voller Tulpen, und selbst die Torte ist mit kleinen (essbaren) Blüten übersät. Zum Auftakt gibts Zuckereier zum Naschen, serviert in Schüsseln, die mit Serviette und Band hübsch als Geschenk verpackt sind.



Mit Power in den Tag

Smoothie-Bowl

1 Bowl: 100 g Banane, schälen, in Stücke schneiden. Mit **200 g Blaubeeren**, **1 ½ EL Acai-Pulver**, **je 2 EL Chiasamen, Hirse-, Haferflocken**, **1 TL Leinsamenschrot** sowie **100 g Skyr** in einem Mixer pürieren. Masse in eine Schüssel füllen. Mit **2 EL Beeren-Mix**, **1 TL getr. Blüten** (z. B. Sonnentor), **Haferflocken, gehackten Nüssen** bestreuen.

BUTTERMILCH IST NICHT GLEICH BUTTERMILCH

Die beliebte Milch ist ein Nebenprodukt der Butterherstellung. Normale Buttermilch darf bis 10 Prozent Wasser und 15 Prozent Magermilch enthalten und das ohne Kennzeichnung. Anders bei **reiner Buttermilch** (z. B. von Andechser). Sie darf weder mit Wasser noch mit Milchpulver/Magermilch gestreckt werden, schmeckt somit viel cremiger und vollmundiger.





WAS IST GESÜNDER, WEIZEN ODER DINKEL?

Nudeln, Brötchen, Brot, Müsli: Dinkel als Zutat ist in aller Munde, sein nussiger Geschmack kommt gut an. Dinkelbrot wird immer häufiger gekauft – der Absatz hat sich verdreifacht. Aber ist das Dinkelkorn (unten) wirklich gesünder als das eng mit ihm verwandte Weizenkorn (oben)? Dinkel enthält im Durchschnitt mehr Eiweiß, während Weizen mit einem höheren Ballaststoffgehalt punktet. In der Vollkornvariante unterscheidet sich ihr Nährstoffgehalt kaum. Auch der Vorwurf, dass Weizen mehr Gluten enthält – das oft als schädlich oder zumindest unverträglich beschrieben wird –, ist laut aktuellen klinischen Studien nicht haltbar.

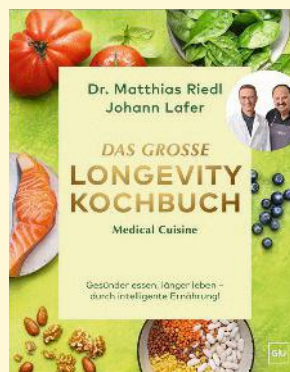


WEIZEN



DINKEL

BUCHTIPP DER REDAKTION

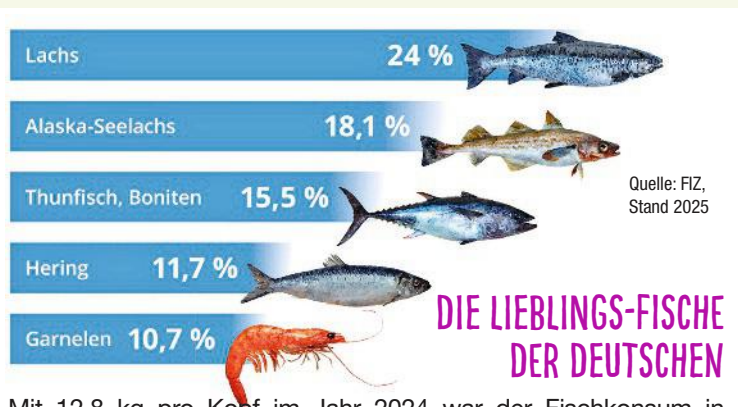


Gesund essen, länger leben

Mehr gesunde, vitale Jahre statt nur längere Lebenszeit – das ist das Prinzip von Longevity. Kluge Ernährung ist dabei der Schlüssel. In ihrem neuen „Longevity Kochbuch“ vereinen der Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl und der Starkoch Johann Lafer nützliches Wissen zum Thema mit gesunden Rezepten. 264 Seiten, GU Verlag, 32 €.

Kennen Sie schon Garam Masala?

Der aus Indien stammende Gewürz-Mix bedeutet frei übersetzt „heißes Gewürz“. Garam Masala enthält Zutaten, die der ayurvedischen Lehre nach den Körper erhitzen. Je nach Region und Familienrezept variiert die Zusammensetzung. Typisch sind Kardamom, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat, Zimt, Nelken, Koriander, schärfere Varianten enthalten Chili und Ingwer. Das Gewürz wird entweder in heißem Fett angeröstet oder in das fertige Gericht, z. B. ein Curry, gerührt. Passt neben indischen Gerichten (ab Seite 24) auch zu Geflügel, Cremesuppen, Grillgemüse. Gibt es als Pulver und Paste (Feinkostregal).



Mit 12,8 kg pro Kopf im Jahr 2024 war der Fischkonsum in Deutschland unverändert zum Vorjahr. Unangefochtener Favorit: Lachs, dicht dahinter folgt Alaska-Seelachs, auf Platz drei Thunfisch. Hering und Garnelen komplettieren die Top 5. Dabei wird mehr tiefgekühlter Fisch als frischer gekauft (Marktanteil TK-Ware 26,3 Prozent, Frischfisch 15 Prozent). Mit einem Anteil von 50 Prozent sind Discounter die bevorzugte Einkaufsquelle für Fisch, Supermärkte erreichen 40 Prozent. Aus Tradition wird besonders in der Zeit vor Ostern gern Fisch gegessen. Rezepte ab Seite 30.



12 FRÜHLINGSFRISCHE HITS FÜRS OSTERFEST

Überraschen Sie Ihre Lieben mit einem unvergesslichen Buffet voller österlicher Leckereien – von feiner Frühlingssuppe bis hin zu einer raffinierten Lachs-Tarte. Und die Osterdeko? Geschmackvoll – und zum Aufessen gedacht!



Schmucke Eier

Mit hübschen Serviettenmotiven werden zartgefärbte Eier (ausgeblasen oder aus Kunststoff) zu dekorative Hinguckern. Die Technik dafür nennt sich **Découpage**: Die Motive ausschneiden, oberste bedruckte Schicht abtrennen. Découpagekleber (Bastelbedarf) auf das Ei auftragen, Motive auflegen, glatt streichen. Mit einer weiteren Schicht Kleber versiegeln – so entstehen kleine Kunstwerke für ein stilvolles Osterfest.

Frühlingssalat mit Knusper-Ei So schön wie ein liebevoll gefülltes Osternest

Für 8 Portionen

- 3 rote Zwiebeln • 50 ml Olivenöl
- Zucker • 50 ml Balsamicoessig
- 250 g grüner Spargel • Salz
- 300 g TK-Erbesen • ¼ Bund Estragon
- 100 ml Weißweinessig • Pfeffer
- 2 EL süßer Senf • 9 Eier (Größe M)
- 1 EL Mehl • 120 g Semmelbrösel
- 200 g Zuckerschoten
- 500 g gemischte Blattsalat
- 2 Beete bunte Kresse • reichlich Fett zum Frittieren

Zubereitung: 35 Minuten

1. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. In 1 EL heißem Öl dünsten. 2 TL Zucker zugeben. Mit Balsamico ablöschen, vom Herd nehmen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden, in Salzwasser 6 Minuten kochen. Nach 3 Minuten Erbsen zugeben, mitkochen. Gemüse abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.

- 2.** Die Hälfte Estragon hacken. Mit Weißweinessig, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, Pfeffer und Senf verrühren. 4 EL Öl unterschlagen. Zugedeckt kalt stellen.
- 3.** Zuckerschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden. Salate waschen, putzen, trocken schleudern.
- 4.** Die 8 Eier 6 Minuten kochen, abschrecken, vorsichtig pellen. Übriges Ei verquirlen. Gekochte Eier erst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Brösel wenden. Panade andrücken, kalt stellen.
- 5.** Kresse vom Beet schneiden. Salate mit Weißweindressing mischen, mit dem Gemüse und dem Zwiebel-Mix auf einer Platte anrichten. Mit Kresse und übrigem Estragon bestreuen. Fett in einem Topf erhitzen. Die Eier darin vorsichtig rundum 3–4 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier vorsichtig halbieren. Auf dem Salat anrichten.

**Pro Portion: 400 kcal,
26 g F, 27 g KH, 13 g E**

TIPP

Auch fein mit **pochierten Eiern**: 4 Tassen mit Frischhaltefolie auslegen, Eier hineinschlagen. Folie verschließen, Eier in siedendem Wasser in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Aus der Folie lösen.



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

Osterbuffet

☆☆☆ Kohlrabi-Brokkoli- Cremesuppe

Clou dazu: Pesto-Häschen

Für 8 Portionen

- 3 Zwiebeln • 400 g Kohlrabi
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Brokkoli (800 g) • 60 g Butter
- 1,4 l Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer
- 1 großes Bd. Petersilie • 200 g Schlag-
sahne • ½ Bd. Dill • 100 g Walnusskerne
- 150 g ger. Cheddar • 1 Packung Piz-
zateig (300 g) • abger. Bio-Zitronenschale

Zubereitung: 40 Minuten

1. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Kohlrabi und Kartoffel schälen, klein würfeln. Brokkoli waschen, putzen, Stiel schälen, würfeln. Brokkoli in Röschen teilen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten dünsten. 2 EL Zwiebeln herausnehmen und beiseitestellen. Gemüse und Kartoffeln zu den Zwiebeln in den Topf geben. Brühe angießen, 10 Minuten köcheln lassen, abschmecken. Abgekühlt kalt stellen.

2. Pesto: Petersilienblätter abzupfen. Hälfte Petersilie mit Sahne pürieren. Dill, Nüsse hacken, mit der übrigen Petersilie, 2 EL Zwiebelwürfel, Käse mischen.

3. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Teig für die Pizzahasen mit Käse-Mix bestreuen, der Länge nach aufrollen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei den Teigscheiben den äußeren Teigrand lösen und zu zwei Hasenohren formen, an

den Kreisrand andrücken. Hasen im Ofen ca. 15 Minuten backen.

4. Suppe aufkochen, 2 Schöpfkellen Gemüse herausnehmen. Petersiliensahne einrühren, Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Gemüsewürfel in die Suppe geben und mit den Pesto-Häschen servieren.

Pro Portion: 490 kcal,
32 g F, 47 g KH, 15 g E



Rezeptaufwand:

★ geht leicht

★★ für Geübte

★★★ anspruchsvoll

Schweinemedallions mit Püreehaube Was für ein Farbenspiel!

Für 4 Portionen

- 1 Bund junge Möhre (500 g) • 500 g grüner Spargel
- ½ Bund Thymian • ½ abgeriebene Schale von einer Bio-Zitronen
- 6 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 1 Prise Zucker • 200 g TK-Erbsen • 2 EL weiche Butter • geriebene Muskatnuss • 1 Eigelb
- 8 Schweinefiletmedaillons (à ca. 70 g)
- nach Belieben essbare Blüten

Zubereitung: 50 Minuten

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Möhren putzen, evtl. schälen, längs halbieren. Spargel waschen. Holzige Enden abbrechen. Stangen im unteren Drittel schälen, längs halbieren. Gemüse mit Thymian, Zitronenschale, 4 EL Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Das Gemüse in einer flachen Auflaufform (30 x 20 cm) verteilen. Ca. 20 Min. im Ofen rösten.

2. Erbsen ca. 6 Min. in einem Topf in wenig kochendem Salzwasser garen. In ein Sieb

abgießen. Abtropfen lassen. Mit Butter pürieren. Mit Muskat, etwas Salz sowie Pfeffer würzen. Das Eigelb unterheben.

3. Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern. Im übrigen Olivenöl (2 EL) von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. Medaillons sofort auf das Gemüse in der Form setzen. Erbsenpüree locker auf dem Fleisch verteilen und alles 10–15 Minuten im Ofen backen. Thymian entfernen. Mit essbaren Blüten bestreuen.

Pro Portion: 565 kcal, 31 g F, 19 g KH, 52 g E



TIPP

Zum Servieren in einer hübschen Form backen und so aufs Buffet stellen.



★
Lachs-
Zucchini-Tarte

Cooler Optik

Für 1 Tarteform (Ø 28 cm),
ergibt 8 Stücke

- 300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
- 2 TL Backpulver • Salz
- 150 g Buttermilch
- 50 ml Öl und Fett für die Form
- 3-4 Zucchini (650 g) • Pfeffer
- 400 g Lachsfilet ohne Haut
- 3 Eier • 150 g Doppelrahmfrischkäse • 200 g Schlagsahne
- 1 EL gerieb. Meerrettich (Glas)
- 1 Handvoll Salatblätter oder bunte Kresse zum Garnieren

Zubereitung: 40 Minuten

Backzeit: 1 Stunde

1. Für den Boden Mehl, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Buttermilch und Öl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie gewickelt kalt stellen.

2. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in 2–3 cm dicke Stücke schneiden, mit einem Teelöffel Kerne entfernen. Zucchini salzen, pfeffern. Lachs abbrausen, trocken tupfen, in 1–2 cm große Würfel schneiden, in die Zucchinistücke drücken.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Form fetten. Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis (Ø 30 cm) ausrollen. Form damit auslegen. Zucchini-Stücke auf den Teig stellen, mit dem Lachs nach oben. Die Eier mit Frischkäse, Sahne und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Eiersahne um die Zucchinistücke gießen. Tarte im unteren Ofendrittel ca. 1 Stunde 10 Minuten backen. Evtl. abdecken. Salat verlesen bzw. Kresse vom Beet schneiden. Die Lachs-Zucchini-Tarte damit garnieren und servieren. Siehe auch Tipp.

Pro Stück: 535 kcal,
31 g F, 33 g KH, 28 g E

TIPP

Erst die Tarte backen, dann die Medaillons in den Ofen geben. Die Tarte zum Servieren im Ofen bei 150 Grad 10 Minuten aufbacken.

Rezeptaufwand:

★ geht leicht

★★ für Geübte

★★★ anspruchsvoll