

Saftige Erdbeeren  
in Kuchen & Torten

# meine gute Landküche

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

Mai/Juni 2026 5,90 €

Das Original

## Lust auf frisches Gemüse

Lecker mit Fleisch,  
Fisch und vegetarisch

Desserts & Gebäck  
mit Blüten verfeinert

Liebhaberstücke von  
Maibock bis Filet

Einfach und köstlich –  
alles aus einem Topf

Kräuter-  
Pfannkuchen mit  
Gemüseragout

**Hausgemacht schmeckt's am besten!**

- Saison-Genuss mit Kräutern, Kohlrabi, Zuckerschoten
  - Bestes mit grünem Spargel • Zünftige Biergartenküche
- Plus:** Entdecken Sie die schönste Seite des Bodensees



mein schönes  
**Land**

Land  
**Küchengarten**

# Küchengarten

EIN SONDERHEFT VON MEIN SCHÖNES LAND

**Besser geht's nicht!**  
So versorgen Sie sich mit Obst & Gemüse einfach selbst



Frische Erdbeeren köstlich einmachen



Frühlingsgemüse: So leicht, so lecker

## Gesunder Genuss aus eigener Ernte

Anbautipps, Pflanzenwissen und Rezepte fürs g...

**Jetzt im Handel**

Oder einfach online bestellen unter [www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de) und **amazon**

Foto: Flora Press/Virginie Quéant

mein schönes  
**Land**

## Neues wagen und Genuss gewinnen



Monique Doepel  
Stellv. Chefredakteurin

**W**elch Leuchten! Welch Farbintensität! Knallrote Erdbeeren und sattgrüner Spargel geben sich auf fluffigem Pizza-Teig ein Stelldichein. Aber nicht nur die Optik, auch das Zusammenspiel der Aromen ist sensationell: würzige Stangen, süße Beeren, leicht nussig-pfeffriger Rucola und fruchtig-süß-säuerliche Balsamicocreme. Eine besondere Kombination, ein besonderer Genuss. Aber oft reicht auch schon eine kleine Zutat, ein frisches Kraut, ein Gewürz, für ein ganz neues Geschmackserlebnis. Etwa ein Blüten-Dip zu einem Gemüsekuchen (S.10), der Thymian in einer kleinen Käsetarte (S.51), Waldmeister in der Sahne zu einem Erdbeertörtchen (S.58). Jetzt ist die beste Zeit dafür. Zum Ausprobieren, Genießen und, um das Beste der Saison wertzuschätzen.

Haben Sie Fragen, Tipps oder Anregungen? Schreiben Sie uns: [landkueche@burda.com](mailto:landkueche@burda.com)

Spargel-  
Erdbeer-Pizza  
Rezept Seite 20

# INHALT

## SAISON-REZEPTE

### 8 **Essbare Blüten**

Hübsch und mit feinem Geschmack – wir verfeinern Desserts und Gebäck mit Blüten. Plus Deko-Ideen

### 16 **Grüner Spargel**

Mit seiner Würze spielt er in Salat, Quiche und als Snack die Hauptrolle

### 32 **Kohlrabi neu entdeckt**

In Gratin zu Lachs-Nudeln und als feines Ragout eine runde Sache

### 36 **Erdbeerkuchen**

Unsere Lieblingsfrüchte der Saison in Kuchen, Torte und Charlotte

### 48 **Frühlings-Quiches**

Knackiges Gemüse, frische Kräuter, cremiger Guss und Käse in Bestform

### 56 **Feines Kraut: Waldmeister**

Er verleiht Kuchen, Desserts und Eis eine einzigartige Note

### 68 **Küchenklassiker Maibock**

Zartes, aromatisches Rehfleisch unter feiner Haube

## HEIMAT UND MENSCHEN

### 42 **Heumilch ist gelebte Tradition**

Aufzucht und Haltung zum Wohle von Tier, Natur und für mehr Genuss

### 76 **Käsekuchen-Glück aus Freiburg**

Wie Stefan Linder es geschafft hat, ein Gebäck zum Beruf zu machen

## KREATIV-IDEEN

### 22 **Zartes Maiengrün**

Jetzt dekorieren wir mit frischem Grün und anderen Naturmaterialien

### 72 **Bierbänke im neuen Gewand**

Zwei farbenfrohe Gestaltungsideen für Tische und Bänke



## 36 KUCHENTRÄUME MIT ERDBEEREN

Die Erdbeertorte Schwarzwälder Art ist ein echtes Prachtstück, aber probieren Sie auch den Käsekuchen vom Blech – mmmh!

## 48 Herzhafte Käse-Küchlein mit Kräutern – und andere Quiches



Einfach selber ansetzen: Kräuter-Liköre & -Weine

## 60

## 42

Sonja Wildauer legt Wert darauf, dass ihre Kühe Bewegung haben und mehr über Heumilchwirtschaft



Alle Rezepte auf einen Blick.

Das Register finden Sie auf Seite 111



88

Gutes mit Fisch schnell gemacht: Muschel-  
nudeln mit Lachs-Tatar

Zünftig draußen schlemmen  
geht auch zu Hause - u.a. mit  
Backhendl und Kartoffelsalat

64



## HAUSGEMACHT

- 26 Vielerlei Filets**  
Ob von Huhn, Rind, Schwein, Fisch:  
die besten Stücke lecker serviert
- 40 Fluffiges Trend-Gebäck**  
Ein knuspriger Mix von Croissant  
und Donat: Cronuts selber machen
- 60 Kräuter-Liköre & -Weine**  
Mit frischen Beeren und würzigen  
Kräutern feine Aperitive zubereiten
- 64 Schlemmen wie im Biergarten**  
Knödelsalat, Backhendl, Haxe, Brezn-  
Cupcakes mit Obazda für zu Hause
- 82 Alles aus einem Topf**  
Von Ofen-Risotto bis Hähnchen-Topf,  
hier garen die Zutaten zusammen
- 88 F(r)isch aus dem Meer**  
Fein Gehacktes wie Lachsbällchen,  
Fischküchlein und Thunfisch-Tatar

## GESUNDHEIT

- 94 Die besten Lebensmittel fürs Herz**  
Warum u. a. Haferflocken, Avocado  
und Olivenöl uns so guttun
- 96 eatbetter: Herz gesund essen**  
Rezepte für mehr Vitalität
- 98 Heilpflanzen-Schule**  
Frauenmantel stillt Blutungen, heilt  
Wunden und hilft bei Frauenleiden

## UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

- 100 Die schönste Seite des Bodensees**  
Natur, Geschichte & Insel Reichenau  
– willkommen am Untersee

## SERVICE

- 6 Aufgegabelt**
- 54 Küchentipps**
- 71 Marktplatz**
- 111 Register**
- 112 Impressum/Service**
- 113 Was Süßes zum Schluss**
- 114 Vorschau**

# Für Sie entdeckt

Tolle Ausflugsziele im Norden und Süden, Dekoratives und Nützliches sowie die Arzneipflanze des Jahres



## Allgäuer Bergbauernmuseum

### *Das Hofleben hautnah erleben*

**B**egreifen, mitmachen, entschleunigen – tauchen Sie auf dem weitläufigen Gelände in Immenstadt-Diepolz (ca. 30 km südwestlich von Kempten) in den früheren **Alltag** der Bergbauern ein. Die Ausstellung zeigt, wie sich die Allgäuer Milchwirtschaft und die Herstellung des **Bergkäses** entwickelt haben. Sie können einer Haushälterin bei ihren Tätigkeiten über die Schulter schauen und selbst mit anpacken. Der **Bauern- und Kräutergarten** veranschaulicht, wie sich die Bauern selbst

versorgt und welche Pflanzen sie für ihre Naturapotheke angepflanzt haben. Auch für Kinder hat das Museum einiges zu bieten. Sie können u.a. Braunvieh, Bergschafe und mehr **Tiere hautnah erleben** – und im Heu herumtollen. Zum Abschluss lohnt sich die Einkehr in der „Alpe“. Zu Brotzeit, Kaffee und Kuchen gibt es einen traumhaften Blick über die Allgäuer Berge.

**Allgäuer Bergbauernmuseum e.V.**  
Diepolz 44, 87509 Immenstadt / Diepolz,  
☎ 083 20/925 92 90,  
[www.bergbauernmuseum.de](http://www.bergbauernmuseum.de)

## Praktisch & schön

### Stecklings-Set

Der Holzständer (14,5 x 25,5 x 6,5 cm) mit drei kugeligen Vasen (je 135 ml) mutet wie ein kleines Labor an. Die Handhabung ist simpel: Triebe von Kräutern, Gemüse- oder Zimmerpflanzen in die mit etwas Wasser gefüllten Glaskolben stellen und den Pflanzen beim Wachsen zusehen. Ist das Grün groß genug, kann es in Erde umgetopft werden. Das dekorative Gestell eignet sich auch als Blumenvase.

Um 20 €, [www.gartenzauber.com](http://www.gartenzauber.com)



### Zu Besuch im Ringelblumen-Paradies

Das Areal des Weleda-Erlebniszentrums in Schwäbisch Gmünd beherbergt über 250 Pflanzenarten und viele Tiere. Ein Höhepunkt im Sommer sind die orangefarbenen Ringelblumen.

Bei einer Führung erfahren Sie Wissenswertes über die Pflanzen und deren Heilwirkung. Auch ein Blick in die Tinkturen-Herstellung ist möglich. Zahlreiche Mitmachaktionen wie Gesichtspflege- und Massageworkshops runden das Angebot ab. Am Ende des Ausflugs lädt ein Café mit Getränken, kleinen Gerichten sowie Kuchen zum Verweilen ein.



Ringelblumen-Ernte Redakteurin Sarah Hein war mit Eifer dabei

Weleda Erlebniszentrum,  
Am Pflanzengarten 1, 73527 Schwäbisch Gmünd, ☎ 071 71/9 19 80 11,  
<https://garten.weleda.de>

### Glückstädter Matjeswochen

Mit der Verkostung des ersten Matjes' der Saison auf dem historischen Marktplatz, werden die Glückstädter Matjeswochen (11.–14.06.) offiziell eröffnet.

Entlang der Matjesmeile gibt es verschiedene Matjes-Variationen

zu verkosten, bestaunen Sie die zahlreichen Schiffe an der Hafepromenade und am Außenhafen und genießen Sie ein abwechslungsreiches Musikprogramm auf der Markt- sowie der Hafenterrasse.

<https://glueckstadt-tourismus.de>



### Arzneipflanze des Jahres: Ingwer

#### Scharfe Wurzel, starke Wirkung

Aus der Küche ist Ingwer kaum noch wegzudenken – egal ob in der Suppe, als Tee oder zu Sushi. Doch die Wurzel verleiht nicht nur Gerichten eine frische Schärfe, sondern hat auch eine heilende Wirkung.

Angeblich setzte schon Konfuzius bei seinen Reisen auf die Wirkung des Ingwers. Studien belegen inzwischen, dass Ingwer Symptome wie Übelkeit oder Erbrechen lindern kann. Die Wurzel bringt den **Stoffwechsel**, allen voran die Verdauung, in Schwung und kann **Viren sowie Bakterien bekämpfen**.



# Frühsommerlicher BLÜTEN-ZAUBER

Vieles, was jetzt blüht, ist nicht nur hübsch, sondern hat auch ein feines Aroma. Köstliches mit essbaren Blüten und farbenfrohe Deko-Ideen

*Buttercremetorte  
mit Veilchenblüten*



*Rettich-  
Carpaccio*



Alle Rezepte  
auf Seite 14



## Gemüse Kuchen mit Joghurt-Blüten-Dip



Zubereitung: 30 Minuten,  
Ruhezeit: 1 Stunde, Backzeit: 45 Minuten  
**Für 1 Kastenform (ca. 30 cm).  
Ergibt 12 Scheiben**

### Für den Kuchen:

- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- ½ Würfel Hefe • 1 TL Zucker
- 2 TL Salz • 2 EL Olivenöl
- 100 g Erbsen • 6 Radieschen
- 60 g entsteinte schwarze Oliven
- 30 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Handvoll Bio-Möhrengrün

### Für den Dip:

- 1 Knoblauchzehe • 50 g Joghurt
- 100 g Mayonnaise • 1 Prise Safran
- 1 TL Paprikapulver • 1 EL Zitronensaft
- Salz • 1 Prise Cayennepfeffer

• 15 g essbare Blüten (z. B. Löwenzahn,  
Gänseblümchen, Hornveilchen)

1. Für den Kuchen das Mehl in eine Schüssel sieben und mittig eine Mulde formen. Die Hefe hineinbröckeln. Zucker, Salz, Öl und 260 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Alles glatt verkneten. Den Teig zudecken und ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. Erbsen sowie Radieschen abbrausen und abtropfen lassen. Radieschen putzen und ebenso wie die Oliven und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
3. Das Möhrengrün abbrausen, trocken schütteln und hacken. Erbsen, Radieschen, Oliven, Tomaten und Möhrengrün zum Teig geben. Alles gut verkneten.

4. Die Form fetten. Den Teig in die Form geben und weitere 20 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Teig ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe).

6. Inzwischen für den Dip den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mit Joghurt, Mayonnaise, Safran, Paprikapulver und Zitronensaft, verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

7. Die Blüten verlesen. Die Blättchen unter den Joghurt-Mix mischen.

8. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen. Den Kuchen nach Wunsch mit Radieschen sowie Blüten garnieren und servieren. Den Dip dazu reichen.