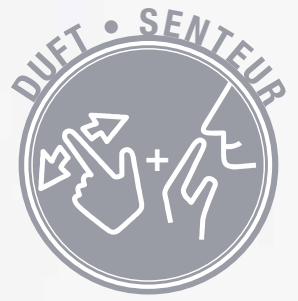


DUFFT

Kalender 2022



Reiben

Leicht über das
Bild reiben...



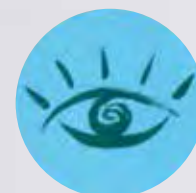
Riechen

...und an den
Fingern riechen!



Rezepte

Gesund und einfach
zum Nachkochen



Fotokunst

Ein ganzes Jahr Freude
– und auch zur Deko



Aufbewahren

Zum Sammeln der
heraustrennbaren Rezepte

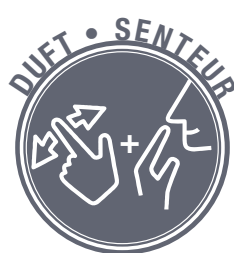


Wacholder – über das Bild reiben und am Finger riechen!

genièvre – frottez du doigt la photographie et sentez !

Januar / Janvier

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Februar / Février

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



Das braucht man dazu

60 g weisse Bohnen
 60 g Kichererbsen
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 400 g grüne Bohnen
 6 eingelegte getrocknete Kirschtomaten
 6 Kirschtomaten
 6 EL Olivenöl
 400 g passierte Tomaten
 400 ml Gemüsebrühe
 1-2 Lorbeerblätter
 1-2 TL Salz
 Einige Stängel Bohnenkraut
 1/2 TL Piment d'Espelette
 oder mildes Chilipulver
 50 g Fadennudeln



2 Pers.



60 Min. + Einweichzeit 8 Std.

So wird's gekocht

- 1 Die weissen Bohnen und die Kichererbsen mit reichlich Wasser ca. 8 Stunden einweichen. Das Wasser abgiessen und die Bohnen sowie die Kichererbsen separat ca. 20 bis 30 Minuten in kochendem Wasser weichkochen.
- 2 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 Die grünen Bohnen putzen, in gut gesalzenem Wasser abkochen, in kaltem Wasser abschrecken in kleine Stücke schneiden.
- 4 Die eingelegten Tomaten und Cherrytomaten grob schneiden.
- 5 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, zuerst die Schalotten ca. 2 Minuten, dann den Knoblauch eine weitere Minute anschwitzen, mit den passierten Tomaten und der Brühe aufgiessen. Die gekochten Bohnen und Kichererbsen, Lorbeerblatt und beide geschnittenen Tomaten hinzugeben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 6 Währenddessen die Fadennudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest abkochen. Das Bohnenkraut vom Stängel abziehen und zusammen mit den grünen Bohnen hinzugeben.
- 7 Der Eintopf sollte zu einer sämigen Konsistenz gekocht werden. Kurz vor dem Servieren die Fadennudeln dazu geben.
- 8 Zuletzt mit reichlich Salz, dem Piment d'Espelette und Olivenöl abschmecken.

Bunte Minestrone mit Hülsenfrüchten



Das braucht man dazu

Entenbrust
 2 weibliche Entenbrüste
 Salz & schwarzer Pfeffer
 aus der Mühle
 2 EL Sonnenblumenöl

Ausserdem:
 Einige Zweige Koriander
 Rauchsalzflocken
 Preiselbeeren

Orangensauce
 0,3 Liter Bio-Orangensaft
 1 Orange, unbehandelt
 4 Wacholderbeeren
 4 Pimentkörner
 1 Prise Piment d'Espelette
 1 Prise Salz



2 Pers.



60 Min.

So wird's gekocht

- 1 Den Backofen auf 120° C vorheizen.
- 2 Die Entenbrüste ggfs. parieren, d.h. überschüssiges Fett und Sehnen abschneiden. Die Hautseite mit einem Messer vorsichtig einritzen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite hineinlegen und etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite nur 1 Minute anbraten.
- 4 Aus der Pfanne nehmen und auf ein Gitter mit Backblech setzen. Ca 15 Minuten im Backofen bei 120° garen. Nun Backofen ausschalten und die Türe ganz öffnen und mit der Restwärme die Entenbrust 5-8 Minuten ruhen lassen.
- 5 Orangensaft in einem Topf geben. Die Schale der Orange mit einer feinen Reibe abreiben, den Saft auspressen und beides zum Saft dazugeben. Die Wacholderbeeren und die Pimentkörner dazugeben. Den Saft aufkochen und auf ca. 75 ml reduzieren, so dass er eine sämige Konsistenz hat. Die Gewürze entfernen und die Sauce mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
- 6 Die Entenbrust aufschneiden und mit Rauchsalzflocken bestreuen. Den Koriander mit Stielen hacken und darüber streuen. Dazu eingemachte Preiselbeeren servieren.

Entenbrust mit Wacholder-Orangensauce



Das braucht man dazu

200 g Linguine
 1 reife Avocado
 1-2 Knoblauchzehen
 3 TL Parmesan
 2 EL Olivenöl

1/2 Zitrone
 60 g geriebener Parmesan
 einige Blätter Basilikum



2 Pers.



25 Min.

So wird's gekocht

- 1 Für das Pesto die Avocado schälen und den Kern entfernen. Die Avocado in grobe Stücke brechen und in einen Mixbecher geben. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und hinzugeben.
- 2 Den Saft einer halben Zitrone auspressen und hinzugeben. Salz, Pfeffer, Olivenöl und die Hälfte des Parmesans hinzugeben und mit dem Mixer fein pürieren.
- 3 Für die Spaghetti einen grossen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Das Salz erst hinzugeben, wenn das Wasser schon kocht. Die Nudeln hinzugeben und nach Packungsangabe „al dente“ kochen, durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.
- 4 Das Pesto zu den Spaghetti geben und mit einem Löffel gut mischen. Mit dem restlichen, geriebenen Parmesan und einigen Basilikumblättern bestreuen.

• *Tipp: Das Kochwasser der Nudeln enthält Stärke und Salz. Es eignet sich gut, um Pastasaucen sämiger zu machen. Ist deine Sauce mal etwas trocken, kannst du einige Löffel Kochwasser hinzugeben, um die Konsistenz zu verändern.*

Linguine mit Avocadopesto



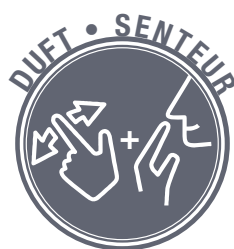


Ingwer – über das Bild reiben und am Finger riechen!

gingembre – frottez du doigt la photographie et sentez !

März / Mars

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



April / Avril

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Das braucht man dazu

- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Fenchelsamen, gemahlen
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL gehackter Ingwer
- 1 mittelgrosser Blumenkohl
- 80 g grüne Linsen
- 3 EL Butterschmalz oder Sonnenblumenöl
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Kapseln Kardamom
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Salz
- 1 kleiner Bund Petersilie oder Koriander



2 Pers.



65 Min.

So wird's gekocht

- 1 Aus den gemahlenden Gewürzen eine Mischung herstellen.
- 2 Die Zwiebel, den Knoblauch, schälen und fein würfeln, den Ingwer hacken oder reiben.
- 3 Knoblauch und Ingwer mit einer Prise Salz im Mörser zu einer feinen Paste stossen.
- 4 Das Butterschmalz / Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten glasig schwitzen, dabei immer wieder umrühren.
- 5 Währenddessen den Blumenkohl in Röschen schneiden und in sprudelndem, gesalzenem Wasser bissfest abkochen und in kaltem Wasser abschrecken.
- 6 Die Linsen mit der dreifachen Menge Wasser ca. 20 Minuten abkochen und ebenso abschrecken.
- 7 Die Paste aus dem Mörser zu den Zwiebeln geben und für ca. 2 Minuten anschwitzen. Die gemahlenden Gewürze hinzugeben und ca. 1 weitere Minute mitbraten. Die passierten Tomaten, die Kokosmilch hinzugeben, für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kardamomkapseln das Lorbeerblatt ganz hinzugeben und mitkochen lassen. Diese bitte vor dem Servieren wieder entfernen.
- 8 Den Blumenkohl hinzugeben und für ca. weitere 5 Minuten köcheln lassen und die Linsen hinzugeben. Mit Salz abschmecken. Die Kräuter grob hacken und darüber streuen.

Blumenkohl Curry mit Linsen



Das braucht man dazu

Für die Panna Cotta:

- 400 ml Sahne
- 15 g Ingwer
- 40 g Zucker
- 50 g Zartbitterkuvertüre
- 2 Blatt Gelatine

Für die exotischen Früchte:

- 200 g Ananas
- 1 Orange
- 1 Passionsfrucht



? Pers.



45 Min., Kühlzeit ca. 3 Std.

So wird's gekocht

- 1 Für die Panna Cotta, die Sahne in einen Topf geben.
- 2 Die Ingwerknolle in Scheiben schneiden und mit zur Sahne geben
- 3 Den Zucker und die Kuvertüre zur Sahne geben und langsam unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Ingwerscheiben aus der Sahne nehmen.
- 4 Die Gelatine währenddessen in einer Schüssel in kaltem Wasser einweichen. Wenn die Gelatine weich ist, wird sie aus dem Wasser genommen und das restliche Wasser wird ausgedrückt. Dann die Gelatineblätter in die heisse Sahne geben und mit dem Schneebesen gut einrühren, bis sie sich aufgelöst haben.
- 5 Die heisse Sahne durch ein Sieb giessen und in Gläser füllen. Im Kühlschrank für mindestens 3 Stunden kaltstellen.
- 6 Die Früchte schneiden und mit der Passionsfrucht marinieren und zur Panna Cotta servieren.

Schokoladen-Ingwer Panna Cotta mit exotischen Früchten



Das braucht man dazu

- 4 grosse, reife Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml trockener Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Zweig Estragon
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Zucker



2 Pers.



40 Min.

So wird's gekocht

- 1 Von den Tomaten den Strunk entfernen und grob würfeln.
- 2 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten für ca. 2 Minuten anschwitzen. Die Tomaten und den Knoblauch dazu geben und für ca. 2 Minuten mitrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und diesen beinahe komplett einköcheln lassen.
- 3 Mit Gemüsebrühe aufgiessen, so dass die Tomaten bedeckt sind. Das Lorbeerblatt und die Hälfte des Estragons hinzugeben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die Sahne hinzugeben, Lorbeerblatt und Estragonzweige herausnehmen und die Suppe mit dem Mixer sämig pürieren.
- 5 Die Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- 6 Mit gezupften Estragonblättern und etwas Olivenöl und Pfeffer aus der Mühle dekorieren.

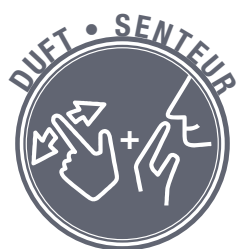
Tomatenschaumsuppe





Bohnenkraut – über das Bild reiben und am Finger riechen!

sarricette – frottez du doigt la photographie et sentez !



Mai / Mai

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juni / Juin

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Das braucht man dazu

300 g weisser Spargel
300 g grüner Spargel
250 g Erdbeeren
60 g Pinienkerne
1 Bund Rucola
4 EL weisser Balsamicoessig

3 Knoblauchzehe
1/4 TL Salz
1/4 TL Zucker
8 EL Olivenöl
Einige Blätter Basilikum



So wird's gekocht

- 1 Die grünen Spargelstangen am unteren Ende ca. 2-3 cm abschneiden und nach unten hin abschälen. Den weissen Spargel schälen und am unteren Ende ca. 1 cm abschneiden.
- 2 Zuerst die weissen Spargelstangen in sprudelndem Wasser mit Salz und einer Prise Zucker ca. 2 Minuten abkochen, dann die grünen Stangen abkochen.
- 3 Herausnehmen und komplett abschrecken, damit der Spargel knackig bleibt.
- 4 Den Spargel schräg in ca. 2-3 cm Stücke schneiden.
- 5 Die Erdbeeren waschen, putzen und in Viertel oder kleine Stücke schneiden.
- 6 Die Pinienkerne im Backofen bei 150 Grad für 8 Minuten rösten.
- 7 Rucola waschen die Stiele abschneiden, grob hacken.
- 8 Den Balsamicoessig mit dem Salz und dem Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst hat. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und dazu rühren.
- 9 Dann das Olivenöl mit dem Schneebesen einrühren. Spargel mit der Marinade mischen und einige Minuten ziehen lassen.
- 10 Rucola und Erdbeeren dazugeben und mit Basilikumblättern servieren.

Spargel-Erdbeer-Salat



Das braucht man dazu

12 Black Tiger Garnelen
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone (Saft und Schale)
4-6 EL Olivenöl
Salz oder Fleur de Sel
1 Prise Chilipulver
1 Baguette



So wird's gekocht

- 1 Die Garnelen schälen, entdarmen und längs einschneiden.
- 2 Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Petersilie vom Stiel entfernen und hacken.
- 3 Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben und den Saft auspressen.
- 4 Das Olivenöl erhitzen und die Garnelen kurz und scharf etwa 2 Minuten anbraten.
- 5 Den Knoblauch hinzugeben und ca. 1 Minute mitbraten.
- 6 Die gehackte Petersilie und die Zitronenschale dazugeben, kurz durchschwenken und mit dem Zitronensaft ablöschen.
- 7 Mit Salz oder Fleur de Sel würzen und mit Chilipulver abschmecken.
- 8 Dazu ein frisches Baguette servieren.

Gambas al Pil Pil



Das braucht man dazu

400 g grüne Bohnen
1 Schalotte
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
4 EL Olivenöl
einige Zweige Bohnenkraut
1 Möhre
2 Tomaten

4 eingelegte getrocknete Tomaten
Salz & Pfeffer
Schale von 1/2 abgeriebener Zitrone



So wird's gekocht

- 1 Die Bohnen in gut gesalzenem Wasser abkochen, so dass sie noch knackig sind. Dann sofort in eine Schüssel mit Eiswürfeln und kaltem Wasser geben, um sie abzuschrecken.
- 2 Die Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 3 Die Möhren schälen und in feine Würfel von ca. 1 x 1 cm schneiden. Die Tomaten grob würfeln.
- 4 Das Bohnenkraut vom Stängel abziehen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden.
- 5 Die Butter mit dem Olivenöl in einem Topf zerlassen, die Möhren mit den Schalottenwürfeln ca. 3 Minuten glasig schwitzen, dann den Knoblauch für ca. 1 Minute dazu geben. Das Bohnenkraut und die Tomaten, sowie die getrockneten Tomaten hinzugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren mitbraten.
- 6 Nun die Bohnen dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und fein abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

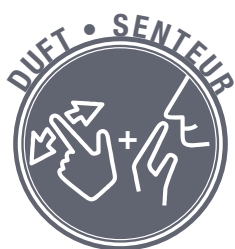
Mediterranes Bohnengemüse





Pfefferminze – über das Bild reiben und am Finger riechen!

menthe poivrée – frottez du doigt la photographie et sentez !



Juli / Juillet

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

August / Août

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Das braucht man dazu

- 2 Kohlrabis, mittlere Grösse
- 1 Apfel
- 2-3 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 4 Zweige Minze



2 Pers.



35 Min.

So wird's gekocht

- 1** Die Kohlrabis schälen und mit der groben Reibe raspeln. Den Apfel, mit Schale, mit einer groben Reibe raspeln.
- 2** Den Apfelessig in einer Schüssel mit dem Honig, dem Salz und dem Pfeffer verrühren. Das Öl einrühren den Kohlrabi und den Apfel dazugeben und vermengen.
- 3** Die Minze grob hacken und darüber streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabisalat mit Apfel und Minze



Das braucht man dazu

- 1 Cantaloup Melone
- 2 EL weisser Balsamicoessig
- 4 EL Olivenöl
- 1/4 TL Salz
- 1/2 Bund Minze
- Einige Blätter Basilikum
- 150 g Feta
- 6 Cherrytomaten
- 1 Prise Piment d'Espelette oder Cayennepfeffer
- 1 Prise Fleur de Sel



2 Pers.



30 Min.

So wird's gekocht

- 1** Die Melone halbieren und mit einem grossen Messer schälen. Das Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben und aus der Melone mit einem Kugelausstecher oder einem kleinen Löffel kleine Kugeln formen. Die Kugeln sollten nahe beieinander liegen, damit nicht zu viel Reste übrigbleiben.
- 2** Die Melonenabschnitte in einen Mixbecher geben und mit dem Balsamicoessig, dem Salz und dem Olivenöl pürieren.
- 3** Basilikum und Minze vom Stiel entfernen und grob hacken. Feta in 1x1 cm Würfel schneiden. Cherrytomaten halbieren.
- 3** Die Melone mit den geschnittenen Zutaten mischen, mit dem Dressing marinieren und zuletzt mit dem Piment d'Espelette und Fleur de Sel verfeinern.

Melonensalat mit Feta, Minze und Basilikum



Das braucht man dazu

- 200 g Instant Couscous oder Bulgur
- 400 ml Pfefferminz-Tee, frisch aufgebrüht
- 1 EL Kurkuma gemahlen
- 2 TL Raz el Hanout (Marokkanische Gewürzmischung)
- 1/4 TL Salz
- 2 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 getrocknete, eingelegte Tomaten
- Saft 1/4 Zitrone
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Prise Chili Pulver



2 Pers.



40 Min.

So wird's gekocht

- 1** Den Couscous in eine Schüssel geben und mit den gemahlene Gewürzen und dem Salz mischen.
- 2** Die Minze vom Stiel abzupfen und aus den Stielen einen Pfefferminztee kochen.
- 3** Die Blätter grob hacken. Den Tee ca. 5 Minuten ziehen lassen und über den gewürzten Cous Cous geben.
- 4** Mit einer Gabel die Flüssigkeit immer wieder gut durchrühren und den Cous Cous auflockern.
- 5** Die Karotten schälen grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.
- 6** Cous Cous auskühlen lassen und mit allen geschnittenen Zutaten gut durchmischen, mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl und dem Chilipulver abschmecken.

Taboulé mit Minze



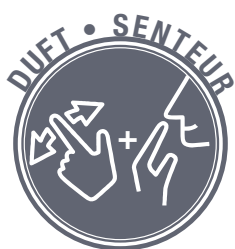


Rosmarin – über das Bild reiben und am Finger riechen!

romarin – frottez du doigt la photographie et sentez !

September / Septembre

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Oktober / Octobre

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Das braucht man dazu

800 g Kartoffeln
(mehlig kochend)
4 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver edelsüss

1 EL Rotweinessig
1/4 TL Pfeffer
Optional: 1 TL grobe Meer
salzflocken



So wird's gekocht

- 1 Die Kartoffeln gut waschen, abtropfen lassen und mit der Schale längs in sechstel oder achteel schneiden.
- 2 In einer Schüssel das Sonnenblumenöl mit dem Paprikapulver und dem Salz verrühren. Den Essig und den Pfeffer einrühren und die Kartoffeln damit marinieren.
- 3 Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-Unterhitze) vorheizen.
- 4 Ein Backblech mit Papier auslegen und die Kartoffeln einzeln mit Abstand auf das Backpapier legen und im Ofen ca. 30 Minuten knusprig und goldgelb garen. Nach 15 Minuten Backzeit, die Kartoffeln wenden, so werden sie von beiden Seiten richtig schön kross.
- 5 Optional nach dem Backen mit Meersalzflöcken bestreuen.

- *Tipp: Zu Country Potatoes braucht es natürlich einen Dip wie z.B. Sweet Chilisauce, BBQsauce oder ein Joghurt-Kräuter Dip.*

Country Potatoes



Das braucht man dazu

4 EL Sonnenblumenöl
zum Braten
400 g Lammkoteletts
(ca. 8 Stück)
2 Knoblauchzehen
2-4 Zweige Rosmarin
1/2 TL schwarzer Pfeffer
ganz
1/2 TL Salz oder
Fleur de Sel



So wird's gekocht

- 1 Die Lammkoteletts mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank legen.
- 2 Das Sonnenblumenöl in eine Pfanne (in einer Grillpfanne reichen 2 EL) geben und erhitzen.
- 3 Die Knoblauchzehen schälen. Die Rosmarinzweige ca. 5 cm Stücke schneiden.
- 4 Die Lammkoteletts von jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Den Knoblauch und die Rosmarinzweige währenddessen dazulegen und mitbraten.
- 5 Die Pfanne vom Herd nehmen und die Lammkoteletts noch 2-3 Minuten ruhen lassen. Währenddessen den Pfeffer grob zerstoßen. Kurz vor dem servieren mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten bestreuen.

- *Tipp: Lammkoteletts mit Fettschicht werden zuerst ca. 2 Minuten auf der Fettseite gebraten. Das Fett sollte zum Braten dranbleiben, da es das Fleisch schützt und ein guter Geschmacksträger ist. Wer das Fett nicht mag, kann es nach dem Braten wegschneiden.*

Lammkoteletts



Das braucht man dazu

1 kg Rhabarber
2 Zweige Rosmarin
1 Päckchen Vanillezucker
150 g kalte Butter
300 g Mehl
150 g Zucker
1 Eigelb
1 Prise Salz

25 g weiche Butter für
die Form
30 g Puderzucker



So wird's gekocht

- 1 Den Rhabarber schälen, in 1,5 cm Würfeln schneiden und mit dem Vanillezucker in einer Schüssel gut durchmischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Den Rosmarin vom Stiel abzupfen und fein hacken.
- 2 Die kalte Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl und dem Zucker, sowie der Prise Salz in einer Schüssel vermischen, das Eigelb und die Rosmarinstücke dazugeben und mit den Händen zu Streuseln verkneten. Die Streuseln für etwa 20 Minuten kühl stellen.
- 3 Eine Auflaufform von ca. 35 x 20 cm mit der weichen Butter auspinseln. Den Boden der Auflaufform dünn mit Streuseln bedecken und den Rhabarber gleichmässig darauf verteilen. Die restlichen Streuseln auf den Rhabarber verteilen.
- 4 Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und den Crumble ca. 25-30 Minuten goldgelb backen und direkt nach dem Backen mit Puderzucker bestreuen und lauwarm geniessen.

- *Tipp: Mit etwas fein abgeriebener Zitronenschale an den Streuseln und 1/2 TL Zimt kann der Crumble noch lecker verfeinert werden.*

Rhabarber Crumble mit Himbeeren und Rosmarin



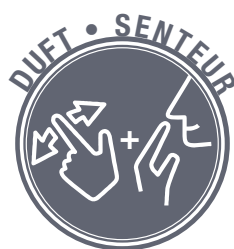


Zimt – über das Bild reiben und am Finger riechen!

âneries – frottez du doigt la photographie et sentez !

November / Novembre

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Dezember / Décembre

So/Di	Mo/Lu	Di/Ma	Mi/Me	Do/Je	Fr/Ve	Sa/Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Das braucht man dazu

- 4 Eier
- 250 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 50 g flüssige Butter
- 120 g Mehl
- 2 EL Butter oder Öl zum Braten
- 200 g gemischte frische Beeren
- 4 EL Ahornsirup
- 1-2 EL Zimtucker

8 Crêpes
20 Min.



So wird's gekocht

- 1 Die Eier mit Milch und dem Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und unter den Teig einrühren. Das Mehl hinzugeben und gut unterrühren. Falls möglich durch ein feines Sieb passieren.
 - 2 Eine beschichtete Pfanne mit etwas Butter oder Öl ausreiben. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben, gleichmässig und dünn darin verteilen und die Unterseite bei mittlerer Hitze goldgelb backen.
 - 3 Den Pfannkuchen wenden und die andere Seite ebenfalls goldgelb backen.
- Diesen Vorgang wiederholen und die Pfannkuchen auf einem Teller stapeln.
- 4 Mit Zimtucker sowie frischen Beeren und Ahornsirup servieren.

Crepés mit Beeren, Zimt und Zucker und Ahornsirup



Das braucht man dazu

- 2 Hühnerkeulen oder Maispouardenkeulen
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel oder 2 Schalotten
- 2 Möhren
- 1 EL Kurkuma gemahlen
- 1 EL Paprikapulver
- 100 g getrocknete Datteln
- 1 Orange
- 250 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe (Wasser)
- Einige Fäden Safran
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange
- 1 Prise Zucker
- 1 Granatapfel
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 30 g geröstete Mandeln

2 Pers.
60 Min.



So wird's gekocht

- 1 Die Hühnerkeulen am Gelenk in zwei Teile durchtrennen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Keulen rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und die Butter dazu geben.
- 3 Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und in 1 x 1 cm Würfel schneiden. Beides ca. 3 Minuten glasig schwitzen. Kurkuma und Paprikapulver über das Gemüse streuen und ca. 1 Minute weiter braten. Die getrockneten Datteln zugeben und ca. 2-3 Minuten mitrösten. Mit Wasser oder besser Brühe ablöschen, den Safran dazugeben.
- 4 Die Hühnerkeulen, das Lorbeerblatt, die Zimtstange und die Orange (in 6 Schnitze geteilt) dazulegen und mit Salz und einer Prise Zucker würzen.
- 5 Den Deckel auf den Topf geben und die Keulen (bei sanfter Hitze) für ca. 30-35 Minuten schmoren lassen. Währenddessen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Sauce einköcheln lassen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Gewürze entfernen.
- 6 Die Petersilie hacken und darüber streuen. Den Granatapfel halbieren, über einer Schüssel die Kerne ausklopfen und vor dem Servieren mit den gerösteten Mandeln darüber streuen.

Orientalisches Hühnchen mit Zimt und Orange



Das braucht man dazu

- Rehnüsschen
- 300 g Rehnüsschen oder -hüfte
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Butter
- Einige Zweige Rosmarin
- 40 g Panko (grobes asiatisches Paniermehl)
- 1 EL Tannenhonig
- 2-3 Wachholderbeeren
- 1-2 Gewürznelken
- 1 Langer Pfeffer
- 1 Zimtstange
- Salz & Pfeffer
- 1/2 TL Fleur de Sel
- Malzbiersauce
- 0,33 l Malzbier
- 200 ml Wildfond
- 2 EL kalte Butterwürfel
- 1 Prise Salz

2 Pers.
45 Min.



So wird's gekocht

- Rehnüsschen**
- 1 Die Pfanne mit dem Öl erhitzen. Die Rehnüsschen in drei gleichgrosse Medaillons schneiden und von beiden Seiten mit Salz & Pfeffer würzen.
 - 2 In der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Einen Rosmarinzweig beim Braten mit dazu legen. Das Fleisch herausnehmen und auf einem Teller im Backofen bei 80 °C 12-15 Minuten garen.
 - 3 Den restlichen Rosmarin fein hacken. Die Gewürze im Mörser fein mahlen.
 - 4 Die Butter in die Pfanne dazugeben und diese aufschäumen. Das Panko hinzugeben und langsam goldgelb rösten. Den Honig und die gemahlene Gewürze und eine Prise Salz dazugeben. Zuletzt den gehackten Rosmarin dazu geben.
- Die Gewürzhonig-Kruste kurz vor dem Servieren auf das Fleisch geben.
- Malzbiersauce**
- 5 Das Malzbier bis zu einer sämigen Konsistenz einköcheln lassen. Mit dem Wildfondaufgiessen und diesen auf die Hälfte einköcheln lassen. Mit kalter Butter abbinden und mit einer Prise Salz abschmecken.

Rehnüsschen mit Gewürzhonig-Kruste und Malzbiersauce



www.foodandwine.ch

Heraustrennbare Rezepte und die
heraustrennbare Sammelbox sind eine Idee der
Food & Wine, AG für Lebenskultur

Les fiches recettes et la boîte de
rangement détachables : une idée de
Food & Wine, AG für Lebenskultur

Rezepte

aus dem Duftkalender 2022

Les recettes

du calendrier parfumé 2022



Sammelbox für die
heraustrennbaren Rezepte

Boîte de rangement pour
les recettes détachables

Impressum



Konzept: /
Concept:
Manfred Burth
Food & Wine AG
für Lebenskultur

Luzernerstrasse 19
CH-6204 Sempach
Tel. +41 (0)41 340 47 16
Fax +41 (0)41 340 47 18
www.foodandwine.ch

Grafische Gestaltung & Idee:
Conception graphique & idée:
Manfred Burth, Food & Wine
AG für Lebenskultur
und ColorLand, www.colorland.de

Druck, Verarbeitung:
Réalisation et impression:
Druckerei Farbenblind

Übersetzung: / Traductions:
Laure Werler

Copyright

© Food & Wine AG für Lebenskultur
Luzernerstrasse 19, CH-6204 Sempach

© Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zur Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere in der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder anderem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

© La mention, dans cette œuvre, de noms d'usage, d'appellations courantes, de noms commerciaux, etc., même sans référence particulière, ne constitue pas une utilisation en tant que marque déposée ou propriété intellectuelle, et ne saurait être considérée ou reproduite comme telle par un tiers. Tous droits réservés. Toute forme de reproduction, traduction, retransmission, édition, duplication ou sauvegarde, partielle ou totale, photographique, électronique ou autre, du texte ou des illustrations, est soumise à autorisation.

Fotografie Photographie



Joss Andres Bilder wecken Aufmerksamkeit mit impulsgebender Aussagekraft - direkt, emotional, spontan: Sie laden ein, sie regen an, sie lösen Reaktionen aus, und das macht sie spannend. Voraussetzung dafür sind grösstmögliche Offenheit, Vertrauen und der Mut zu unkonventionellen Herangehensweisen.

Wer die Food-Fotos von Joss Andres betrachtet, bekommt unweigerlich Lust aufs Kochen und Geniessen. Kein Wunder, denn er fotografiert und filmt mit viel Herzblut und Liebe zum Detail.

Joss Andres hat sein Studio im Markgräflerland, nahe der Grenze zur Schweiz und Frankreich. Spezialisiert auf Stillleben setzt er Auftragsarbeiten mit höchstem Anspruch an Professionalität und Präzision um.

Produktionen und Publikationen für Verlage und Magazine sowie die gehobene Hotellerie und Gastronomie machen dabei einen Schwerpunkt aus.

Quand on découvre les photos de Joss Andres, on a inévitablement envie de cuisiner et de déguster.

Pas étonnant, car il photographie et filme avec beaucoup d'âme, et l'amour du détail.

www.joss-andres.de

Rezepte Recettes



Ben Kindler ist Koch aus Leidenschaft. Kochen und die Entwicklung von Rezepten ist für ihn wahrlich eine Berufung. Bereits mit 6 Jahren stand für ihn fest: Ich werde Koch! Ben kocht am liebsten regional und saisonal mit einem Hauch Exotik verfeinert sowie klassisches Thai Food. Seine Ausbildung zum Koch absolvierte er in einem Freiburger Sternerrestaurant mit Auszeichnung und erhielt als bester Auszubildender 2003 den begehrten Franz-Keller Preis.

Danach zog es ihn gleich in die weite Welt. Ben kochte in Luxushotels und Sternerestaurants in Österreich, der Schweiz, Dubai, auf Bali und in Thailand, wo er sogar eine Zusatzausbildung zum Thai Chef gemacht hat.

In seiner Heimat Freiburg i.Br. betreibt Ben seit einigen Jahren eine Kochschule, in welcher er Kochkurse und Online-Kochkurse gibt, sowie Kochevents veranstaltet.

Ben ist Vater von 4 Kindern sowie Autor von drei Kochbüchern und hat eine eigene Produktlinie von Gewürzen, Chutneys, Essig Öl und Saucen.

Ben Kindler est cuisinier par passion. Chez lui, à Fribourg-en-Br., il dirige depuis quelques années une école de cuisine, au sein de laquelle il donne des cours, aussi en ligne, et organise des événements culinaires.

www.benkindler.de

Duftkalender 2022 • calendrier parfumé 2022



Konzept: /
Concept:
Manfred Burth
Food & Wine AG
für Lebenskultur
Luzernerstrasse 19
CH-6204 Sempach
Tel. +41 (0)41 340 47 16
Fax +41 (0)41 340 47 18
www.foodandwine.ch

Grafische Gestaltung & Idee:
Conception graphique & idée:
Manfred Burth, Food & Wine
AG für Lebenskultur
und ColorLand, www.colorland.de

Druck, Verarbeitung:
Réalisation et impression:
Druckeei Farbenblind

Übersetzung: / Traductions:
Laure Werler

Copyright

© Food & Wine AG für Lebenskultur
Luzernerstrasse 19, CH-6204 Sempach

© Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zur Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere in der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder anderem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

© La mention, dans cette œuvre, de noms d'usage, d'appellations courantes, de noms commerciaux, etc., même sans référence particulière, ne constitue pas une utilisation en tant que marque déposée ou propriété intellectuelle, et ne saurait être considérée ou reproduite comme telle par un tiers. Tous droits réservés. Toute forme de reproduction, traduction, retransmission, édition, duplication ou sauvegarde, partielle ou totale, photographique, électronique ou autre, du texte ou des illustrations, est soumise à autorisation.

Fotografie Photographie



Joss Andres Bilder wecken Aufmerksamkeit mit impulsgebender Aussagekraft - direkt, emotional, spontan: Sie laden ein, sie regen an, sie lösen Reaktionen aus, und das macht sie spannend. Voraussetzung dafür sind grösstmögliche Offenheit, Vertrauen und der Mut zu unkonventionellen Herangehensweisen.

Wer die Food-Fotos von Joss Andres betrachtet, bekommt unweigerlich Lust aufs Kochen und Geniessen. Kein Wunder, denn er fotografiert und filmt mit viel Herzblut und Liebe zum Detail.

Joss Andres hat sein Studio im Markgräflerland, nahe der Grenze zur Schweiz und Frankreich. Spezialisiert auf Stilleben setzt er Auftragsarbeiten mit höchstem Anspruch an Professionalität und Präzision um.

Produktionen und Publikationen für Verlage und Magazine sowie die gehobene Hotellerie und Gastronomie machen dabei einen Schwerpunkt aus.

Quand on découvre les photos de Joss Andres, on a inévitablement envie de cuisiner et de déguster.

Pas étonnant, car il photographie et filme avec beaucoup d'âme, et l'amour du détail.

www.joss-andres.de

Rezepte Recettes



Ben Kindler ist Koch aus Leidenschaft. Kochen und die Entwicklung von Rezepten ist für ihn wahrlich eine Berufung.

Bereits mit 6 Jahren stand für ihn fest: Ich werde Koch! Ben kocht am liebsten regional und saisonal mit einem Hauch Exotik verfeinert sowie klassisches Thai Food. Seine Ausbildung zum Koch absolvierte er in einem Freiburger Sternerrestaurant mit Auszeichnung und erhielt als bester Auszubildender 2003 den begehrten Franz-Keller Preis.

Danach zog es ihn gleich in die weite Welt. Ben kochte in Luxushotels und Sternerrestaurants in Österreich, der Schweiz, Dubai, auf Bali und in Thailand, wo er sogar eine Zusatzausbildung zum Thai Chef gemacht hat.

In seiner Heimat Freiburg i.Br. betreibt Ben seit einigen Jahren eine Kochschule, in welcher er Kochkurse und Online-Kochkurse gibt, sowie Kochevents veranstaltet.

Ben ist Vater von 4 Kindern sowie Autor von drei Kochbüchern und hat eine eigene Produktlinie von Gewürzen, Chutneys, Essig Öl und Saucen.

Ben Kindler est cuisinier par passion.

Chez lui, à Fribourg-en-Br., il dirige depuis quelques années une école de cuisine, au sein de laquelle il donne des cours, aussi en ligne, et organise des événements culinaires.

www.benkindler.de

