Besserkochen

Das Magazin 2018/2019 von BERNDES.

Rezepte
Küchen-Tipps, Kochgeschirr *und mehr …*

Fischfang?
Fangfrisch!

Die neue Lust am Ernten

Heimatliche Klassiker
lecker deftig!

Genießen
in bester Gesellschaft.
Rezepte für viele Gäste

Berndes®
GERMAN QUALITY SINCE 1921.

Schutzgebühr € 2,50

HART, HÄRTER, ENDURO!

NEU

<engl.> endurance: Ausdauer
<lat.> durare: abhärten, hart sein

BALANCE INDUCTION ENDURO
- geeignet für Metall-Küchenhelfer
- unübertroffene Härte
- extrem langlebig / robust

Jetzt neu im Handel!

ETM TESTMAGAZIN · URTEIL
Berndes Balance® Induction Enduro, Schmorpfanne 28 cm, Artikelnr. 021226
GUT 90,6 %
Im Test: 8 beschichtete Pfannen (28 cm)
Testurteile: 4x sehr gut, 4x gut
www.etm-testmagazin.de
Heft: 02/2018

Berndes®
www.berndes.com/enduro
GERMAN QUALITY SINCE 1921.

INHALT

6 Die neue Lust am Ernten
Vom Saatgut bis zum Suppentopf

12 Da ist Heimat drin!
Menschen bei BERNDES

14 Wir lüften das Geheimnis
So gelingen Schmorgerichte

26 Fischfang? Fangfrisch!
Eine tolle Reise ins Sauerland

34 Saisonale Küche
auf dem Vormarsch – zu Recht!

38 Versiegelungen
Kein Buch mit 7 Siegeln!

48 Genießen in bester Gesellschaft
Gerichte für viele Gäste

55 Küchen-Favorit gesucht
Mitmachen und gewinnen

20
Eine Prise Heimat und ganz viel Liebe

14

26

IMPRESSUM

Herausgeber:
BERNDES Küche GmbH, Arnsberg

Fotos:
BERNDES, Jörn Meisterjahn, Niklas Thiemann, Ralf Litera, TEAM WANDRES, shutterstock

Konzept, Redaktion und Gestaltung:
TEAM WANDRES Werbeagentur, Sundern

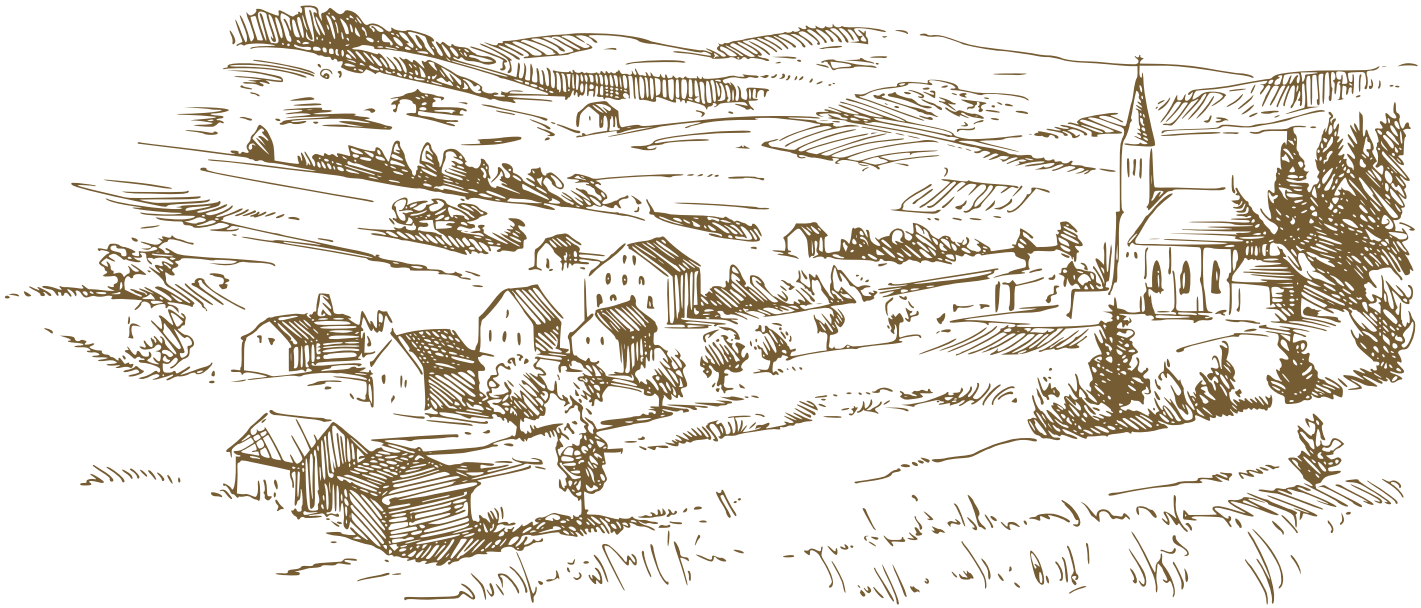
46
Nicht nur für Krümelmonster: Fruchtige Crumble

EDITORIAL

Genuss für alle Sinne

Liebe Leserinnen und Leser,
Sie halten die bereits dritte Ausgabe unseres Magazins „BesserKochen“ in Ihren Händen. Wieder ist sie prall gefüllt mit Reportagen, Rezepten und Empfehlungen rund um unser Lieblingsthema: „BesserKochen“.
Das ist auch der Anspruch an unsere tägliche Arbeit hier bei BERNDES: unsere Produkte jeden Tag ein Stück besser zu machen. Für Sie. Dafür, dass Sie zu Hause in Ihrer Küche mit Lust und Freude an die Arbeit gehen.
Das Ergebnis, bestimmt gehen Sie da einig, soll ja nicht einfach nur satt machen – unsere Speisen sollen gesund sein und ein Genuss für alle Sinne.
Lassen Sie sich inspirieren von Rezeptempfehlungen unserer Redakteure! Erfahren Sie Praktisches zur Auswahl der richtigen Pfannenbeschichtung! Und mit ein wenig Experimentierfreude am heimischen Herd, mit Lust auf gute Lebensmittel und gutes Kochgeschirr gelingt es spielend leicht: Besser kochen!

Mit genussvollen Grüßen aus dem Sauerland
Ihr BERNDES-Team



Die neue Lust am Ernten

VOM SAATGUT BIS ZUM SUPPENTOPF

Die letzten warmen Tage im Jahr, die klare Herbstluft erfüllt von fern ein Brummen. Am Horizont ziehen im ganzen Land große Erntemaschinen geduldig ihre Bahnen. Für viele Landwirte Hochsaison. Kartoffeln, Mais und Kürbisse – der Ertrag eines ganzen Jahres Arbeit wird in riesigen Ladewagen über kleine Dorfstraßen transportiert. Manche Kollegen haben ihre Getreide- und Gemüseernte bereits im Sommer eingefahren, andere ernten ihre Produkte im Winter oder Frühjahr. Das ganze Jahr ist Erntezeit.

Ernte im 21. Jahrhundert – vielerorts eine effiziente, teils vollautomatisierte Angelegenheit. Mit der traditionellen Ernte vergangener Jahrhunderte, bei der Jung und Alt von morgens bis abends auf dem Feld ackerten, hat sie nicht mehr viel zu tun. Nur die Anbauflächen, auf denen heute noch Gruppen von Erntehelfern Obst und Gemüse pflücken, stechen, auflesen, erinnern an diese Zeiten. Als Ernte hundert Prozent Handarbeit war, die eigenen Produkte für den Winter eingekellert wurden und an Erntedank, zum Abschluss der Saison, das ganze Dorf zusammenkam, um erschöpft, aber zufrieden die Geschenke der Natur zu feiern.

Diese Zeiten sind vorbei, ein Glück für den Landwirt. Ihr Spirit aber erlebt heute eine Renaissance: Im Privaten macht sich seit einigen Jahren eine neue Freude am Säen und am Ernten breit. Stolz und Glück im müden Blick jedes Gartenbesitzers, wenn Gemüse und Obst, die monatelang eigenhändig gehegt und gepflegt wurden, endlich in Körben und Eimern auf der Terrasse stehen. Die erste Suppe mit Bohnen aus eigenem Anbau auf dem Herd vor sich hin köchelt. Große saftige Zucchinischnitzel in der Pfanne brutscheln, während das Wiegemesser noch taufeuchte Kräuter für den Blattsalat aus dem Hochbeet schneidet. Ernten ist eine sinnliche Angelegenheit.

Immer mehr Gartenbesitzer entscheiden sich darum für Gemüse- und Kräuterbeete, Obstwiesen und Hecken aus Wildfruchtsträuchern, deren Ertrag bis in den Winter hinein beim Kochen und Backen verarbeitet wird. Nahrung, von der man weiß, wo sie herkommt, wie sie gewachsen und verarbeitet ist, wird wieder wertgeschätzt – begleitet vom Saatgut bis in den Suppentopf. Der Boom von Hofläden belegt die neu erwachte Achtsamkeit gegenüber natürlich produzierten Lebensmitteln.

Das bleibt auch in der Küche nicht ohne Folgen: Mit der Sensibilität für gesundes Essen ist eine tiefe Liebe für das Kochen zurückgekehrt. Geduldig, in Handarbeit. Mit frischen Zutaten und viel Zeit, mit einfachen, aber hochwertigen Küchenhelfern und nachhaltig produziertem Kochgeschirr. Nach alten Rezepten, mit neuen Einflüssen, aus der Heimat und der Welt.

VOM SAATGUT BIS ZUM SUPPENTOPF

Superfood mit grün

TIPP:
Wer mag, kann auch mit Thymian verfeinern.

Spargelfreunde aufgepasst!

Wer die Spargelsaison im nächsten Jahr schon ab Spätsommer kaum erwarten kann, dem bietet der heimische Garten eine tolle Alternative: Brokkoli. Der kann von Juni bis Anfang November geerntet werden und enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Super gesund und super lecker. Was das mit Spargel zu tun hat? Isst man heute vor allem die Blütenknospen, standen in vorigen Jahrhunderten die Stiele beim Kochen im Mittelpunkt, die in Form und Geschmack an das Frühlingsgemüse erinnern. Daher der deutsche Name: Spargelkohl.

en Röschen

REZEPT
CREMIGE BROKKOLI-NUDELN

Zutaten für 4 Portionen:
250 g Nudeln (optimal sind Muschelnudeln)
200 g Brokkoli
Eiswürfel
100 g Pilze (z. B. Champignons)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas frische Petersilie
50 g Pinienkerne
150 g Cashewmus (alternativ Erdnusscreme)
Saft von 1 Zitrone
1 TL Senf
1 EL Olivenöl
1 TL Essig
Zucker, Salz, Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:
Nudeln in gesalzenem Wasser für ca. 7 Minuten kochen, abgießen und zur Seite stellen. Brokkoli waschen, Röschen abtrennen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann den Brokkoli in kaltem Wasser mit Eiswürfeln ca. 2 Minuten abkühlen lassen, abgießen und beiseite-stellen. Pilze putzen und halbieren. Zwiebeln würfeln und Knoblauch wie Petersilie hacken. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne bei niedriger Hitze für ca. 3 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Wenden nicht vergessen. Cashewmus, 5 EL Wasser, Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Essig sowie eine Prise Salz und Zucker zu einer cremigen Masse pürieren.
Brokkoli, Pilze, Zwiebel und Knoblauch in Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Die Nudeln in die Pfanne geben und weitere zwei Minuten braten. Am Schluss die Soße dazuge-ben, gut umrühren und alles zusammen noch einmal ca. 1 Minuten erhitzen. Mit Pinienkernen und Petersilie garnieren, zurücklehnen und genießen.

VOM SAATGUT BIS ZUM SUPPENTOPF

Salatgenuss im Ami-Style

4. Juli 1924, Nationalfeiertag der Vereinigten Staaten von Amerika. Die Prohibition treibt die US-Amerikaner regelmäßig über die Grenzen nach Mexiko. Das Lokal von Caesare Cardini im mexikanischen Tijuana, wo Alkohol legal ausgeschenkt wird, brechend voll. Sein Vorrat dagegen so gut wie leer. Nur Salat gibt es noch in rauen Mengen. Die Not macht den Italo-Amerikaner erfinderisch. Kurzerhand kreiert er ein neues Gericht, den Caesar Salad – heute weltweit bekannter Klassiker der US-amerikanischen Küche: knackiger Romanasalat, würziger Parmesan, Croutons und ein einmalig cremiges Dressing. Vor allem die knusprigen Brotwürfel sorgen für ein angenehmes Röstaroma.

Berndes®
GERMAN QUALITY SINCE 1921.

Balance® Enduro Induction
Hart im Nehmen!

Es gibt Momente, da kochen auch Profis nicht mit Samthandschuhen. Wenn es schnell gehen muss, scharf angebraten und kräftig gerührt wird. Wenn Küchenhelfer beim Braten ins Spiel kommen. Für die BERNDES-Kochgeschirrserie Balance® Enduro Induction kein Problem. Silizium-Partikel in der patentierten Antihaftversiegelung sorgen für extreme Härte. Und damit für höchste Widerstandsfähigkeit sowie ein langes Leben.

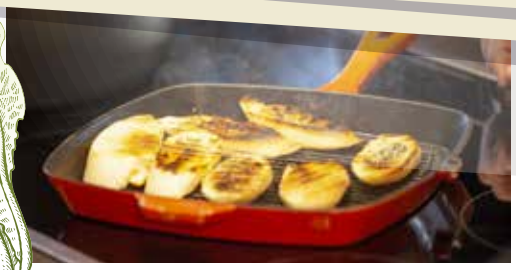
Romana:

Eine der ältesten Salatsorten weltweit und beliebter Bestandteil im Gemüsebeet. Bei Aussaat zwischen April und Juni können die leicht herb schmeckenden Blätter ab Ende Juli geerntet werden.

REZEPT
GEGRILLTER CAESAR SALAD

Zutaten für 4 Portionen:
- 3 Herzen vom Romanasalat
- 5 Sardellenfilets
- 120 ml Olivenöl
- 2 kleine Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 1 Baguette
- 3 EL Mayonnaise
- 3 EL Worcestersoße
- 1 EL Dijon-Senf
- Saft von 2 Zitronen
- 150 g geriebener Parmesan

Zubereitung:
Salat gründlich waschen. Sardellenfilets, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren. Salatherzen und größere Baguettestücke längs halbieren und Schnittseiten jeweils mit der Sardellenpaste bestreichen. Beides bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten in die Grillpfanne geben. Mayonnaise, Worcestersoße, Senf, Zitronensaft, etwas geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer zur übrigen Sardellenpaste hinzufügen und nochmals glattpürieren. Nun den Romanasalat und das Brot in breite Streifen schneiden und mit dem Dressing wie dem restlichen Parmesan anrichten. Delicious!



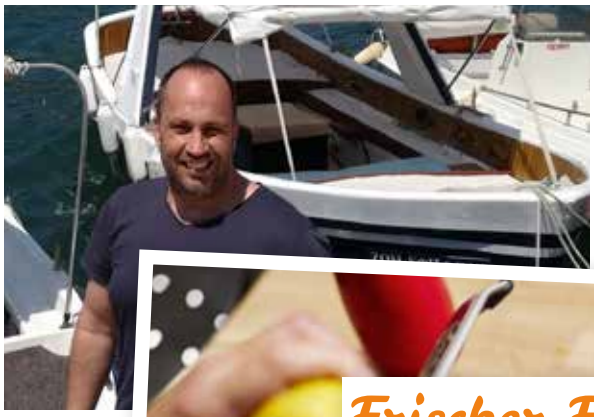
Grillkünstler

Gegrilltes Baguette ist eine rustikale Alternative zu frittierten Brotwürfelchen. Zu jeder Jahreszeit lässt sich das Brot übrigens auch in BERNDES Grillpfannen rösten. Ihre Grillstege am antihaftversiegelten Pfannenboden geben Brot, Fleisch und Gemüse nicht nur die bekannte Grilloptik, sondern sorgen auch für den typischen Grillgeschmack.

JEDEM TOPF SEINEN DECKEL

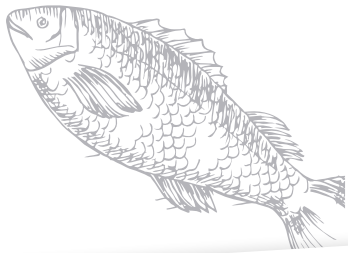
Jeder Region ihren … Außendienstler!

Es ist Teil der BERNDES-Philosophie, so nah wie möglich am Kunden zu sein. Zu wissen, was gefragt ist, wie gekocht wird, wie gelebt wird. Ganz klar also, dass neben einem starken Firmensitz in der Heimat auch eine Vor-Ort-Betreuung wichtig ist. Die BERNDES-Mitarbeiter im Außendienst sind in der Republik und im Ausland unterwegs, besuchen Kunden, stellen neue Produkte vor und sind direkt am Point of Sale. Hier gewähren sie einen kleinen Einblick:



Frischer Fisch und Ouzo

Die BONANZA ist und bleibt ein Evergreen in NRW, mit dem Griff aus Sauerländer Esche, der regional produziert wird. In Griechenland hingegen, meiner Heimat, ist Vario Click sehr beliebt, um frischen Fisch zuerst anzubraten und ihn dann im Ofen in der Pfanne ohne Griff perfekt zu garen – traditionell in Tomatensoße, dazu noch ein Ouzo und der griechische Abend ist rund.
Christian Marmaras, NRW und Griechenland



Gerade in ländlichen Regionen, in Mehrgenerationshaushalten, sind große Schmorpfannen oder große Antihaft-Bräter beliebt. Darin werden dann traditionelle deftige Gerichte wie Rouladen oder auch Eintöpfe zubereitet. Mein Lieblingstipp: Mit scharfem Senf und Sambal Oelek bekommt die beliebte Soljanka die richtige Würze.
André Hutschenreuter, Ostdeutschland

Deftige Soljanka!

Unser Team ist im Großraum Deutschland/Österreich/Schweiz/Luxemburg unterwegs. Unser stylischstes Produkt b.double kommt da überall gut an. Von meiner Tante bekomme ich, seit sie diesen Allrounder besitzt, wöchentlich Fotos und neue Rezepte. In meiner Heimat, der Region Wiesbaden/Frankfurt ist ein anderes Produkt beliebter, da der Wohnraum bekanntlich schon mal knapp wird – mit unseren Vario-Click-Pfannen mit abnehmbarem Griff kann man gut Platz im Schrank sparen.
Sebastian Lange, Region Wiesbaden/Frankfurt, Österreich/Schweiz/Luxemburg

Einfach praktisch

In Luxemburg stelle ich ein besonders starkes Markenbewusstsein fest, die Menschen dort identifizieren sich sehr stark mit BERNDES und unseren Produkten. Da zählt der direkte Kontakt vor Ort. Trotzdem freue ich mich auch immer wieder, wenn ich, als Wahlhesse, zurück in meiner Heimat, vor einem leckeren Teller mit Salzkartoffeln, Ei und grüner Soße sitze. Ich selbst bin beim Kochen praktisch veranlagt und schätze die hohe Kratzbeständigkeit unserer neuen Serie Balance® Enduro Induction.
Bastian Sievers, Baden-Württemberg, Luxemburg

Grünes Sößchen

Wir lüften das Geheimnis

6 ENTSCHEIDENDE TIPPS ZUM GELINGEN EINES SCHMORGERICHTES

Deftige Rindsrouladen, ein feuriger Gulaschtopf und Ratatouille nach französischem Originalrezept – mindestens eins haben diese Küchenklassiker gemeinsam: Ein langer Atem bei ihrer Zubereitung lohnt sich. Als Schmorgerichte profitieren sie vom kombinierten Zubereitungsverfahren aus Braten und Garen in siedender Flüssigkeit. Und das zahlt sich gleich mehrfach aus: mit zartem Fleisch, saftigem Gemüse und einmalig aromatischen Saucen. Vom appetitlichen Duft, der während des stundenlangen Schmorens durchs Haus zieht, mal ganz zu schweigen. Höchste Zeit, die Langsamkeit am Herd wiederzuentdecken.

1. Der Tausendsassa unter den Gerichten

Viele klassische Schmorgerichte bestehen aus Fleisch. Dabei lassen sich auch Pilze oder Gemüse wunderbar schmoren. Bestens eigenen sich geschmacksintensive Sorten wie Möhren, Sellerie, Zwiebeln oder Paprika. Die Möglichkeiten, die Gerichte durch alternative Zutaten zu variieren oder kreativ zu erweitern, sind schier endlos. Einfach mal was wagen und ausprobieren!
Wer sich beim Schmoren für ein Fleischgericht entscheidet, muss nicht allzu tief in die Tasche greifen. Selbst preisgünstige Fleischteile mit festeren Bindegewebsstrukturen werden durch die Zubereitungsart schön zart. Ob Rind, Schwein, Geflügel, Lamm oder Wild, als Braten, Rouladen oder Gulasch – fast alles ist beim Schmoren möglich. Ein echter Tausendsassa also.

2. Erst mal wird's heiß ...

Die wichtigste Grundlage beim Schmoren: Fleisch und Gemüse müssen zunächst von allen Seiten kräftig angebraten werden. Fette wie Butterschmalz oder raffinierte Pflanzenöle bieten sich zum gesunden Braten bei hohen Temperaturen an. Die Aromastoffe, die beim Rösten an der Oberfläche entstehen, geben dem Schmorgericht später seinen typischen Geschmack.

Tipp: Fleischwürfel für Gulasch in kleinen Portionen anbraten, damit das Fleisch nicht im eigenen Saft kocht, statt zu braten. Gemüse erst im Anschluss hinzufügen.

3. ... dann schmort's im eigenen Saft

Das angebratene Schmorgut wird anschließend mit etwas Flüssigkeit abgelöscht, die zusammen mit dem eigenen Saft einen schmackhaften Sud ergibt. Wird mit Wasser gelöscht, bleibt der Eigengeschmack der Zutaten besonders rein erhalten. Brühe und Fond erweitern und intensivieren den Geschmack. Ebenso beliebt: Rotwein, vor allem für Rindfleisch- und Wildgerichte, sowie Weißwein für helles Fleisch.

Wichtig: Das Fleisch sollte zwar feucht gehalten werden, aber nicht in der Flüssigkeit kochen. Sonst wird es zäh. Am besten erst einen Teil zum Ablöschen nutzen und bei Bedarf dann nach und nach mit weiterer Flüssigkeit übergießen, sodass das Fleisch immer zur Hälfte bedeckt ist.

6 ENTSCHEIDENDE TIPPS ZUM GELINGEN EINES SCHMORGERICHTES

4. Gut Ding will Weile haben

Das A und O eines jeden Schmorgerichts ist das langsame Garen der Zutaten. Bei niedrigen bis mittleren Temperaturen zerfällt die Zellstruktur des Fleischs, es wird wunderbar zart. Die optimale Gartemperatur und -dauer hängen von der Fleischqualität und der Größe der Stücke ab. Schmoren Ragouts bei 80 bis 100 Grad zwischen zwei und drei Stunden, können größere Braten schon mal fünf Stunden im Ofen garen.

Tipp: Je länger das Fleisch schmort, desto zarter wird es. Aber Achtung: Gart es zu lang, kann es auch geschmacklos und faserig werden.

5. Aber bitte mit Sauce

Die Schmorflüssigkeit, in der sich die Röstaromen gelöst haben, dient als Basis für die Sauce. Gemüse und Gewürze, die bereits während des Schmorvorgangs ergänzt werden, geben zusätzlich Geschmack. Durch die Gelatine, dich sich beim Schmoren aus dem Kollagen des Bindegewebes bildet, wird die Soße schön sämig, wenn sie lange genug einkocht. Passiertes Gemüse, kalte Butterflocken oder Crème fraîche können ebenfalls beim Binden helfen.

Tipp: Gewürze, die vor dem Verzehr wieder entnommen werden müssen, in einem Teebeutel mit Baumwollfaden mitkochen. So bleibt die lästige Suche am Schluss aus.

6. Allrounder gefällig: das richtige Kochgeschirr

Die verschiedenen Arbeitsschritte stellen besonders an das Kochgeschirr hohe Anforderungen. Für das scharfe Anbraten wird eine Pfanne mit idealer Wärmeleitung und hochwertiger Antihaftbeschichtung benötigt, damit das Fleisch zwar röstet, aber nicht anbrennt. Für den Schmorvorgang dagegen braucht es vor allem eine konstante Temperatur und genug Raum für die Zutaten. Hochrandpfannen sind hier das Mittel der Wahl. Idealerweise lassen sie sich auch im Ofen verwenden, denn dort bleiben die Temperaturen konstanter als auf dem Herd. Das Fleisch gart gleichmäßiger.

DER PERFEKTE PARTNER:
VARIO CLICK INDUCTION ODER VARIO CLICK INDUCTION WHITE

Berndes®
GERMAN QUALITY SINCE 1921.

Herzhaftes Gulasch

Zutaten für 4 Portionen:
Öl (z. B. raffiniertes Sonnenblumenöl)
800 g Rindergulasch
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver, rosenschaft
1 EL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Cayennepfeffer
1/2 TL Kümmel
1/2 TL Muskatnuss
2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 Paprikaschoten (z. B. rot und grün)
4 TL Saure Sahne

Zubereitung:
Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und Rinderfleisch darin scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, zum Fleisch geben und glasig dünsten. Tomatenmark hinzufügen und mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kümmel, Muskatnuss, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und 450 ml Wasser hinzugeben, sodass das Fleisch bedeckt ist. Dann für mindestens 1 ½ Stunden auf niedriger Stufe bei geschlossenem Deckel köcheln, bis das Fleisch zart ist. Lorbeerblätter entfernen. Paprika in Stücke schneiden, zum Gulasch geben und für weitere 30 Minuten köcheln lassen. Mit saurer Sahne garnieren und genießen!

© Nicky Walsh

–ALL-TIME-FAVORITE–

FRIKOS

ANNE & STEFAN VON ANKERKRAUT

ZU DEN FRIKOS VON STEFANS OMA PASST NICHTS BESSER ALS KARTOFFELPÜREE. DA SIND SICH DIE ANKERKRAUT-GRÜNDER ANNE & STEFAN EINIG. KOCHEN UND ESSEN IST EINE LEIDENSCHAFT, MIT DER DIE BEIDEN DEN GEWÜRZMARKT REVOLUTIONIEREN.

Wunderwaffe

Ein Kitchen Basic von Ankerkraut: Das Buletten & Frikadellen Gewürz

FRIKOS WIE VON OMA

40 MIN. 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 BRÖTCHEN VOM VORTAG
2 ZWIEBELN (70 G)
500 G RINDERHACKFLEISCH
1 EI (GR. M)
4 – 5 EL BULETTEN & FRIKADELLEN GEWÜRZ
4 EL RAPSÖL
20 G BUTTER
1 EL MEHL
150 G SCHLAGSAHNE
200 ML ANKERKRAUT GEMÜSEBRÜHE
½ BUND GLATTE PETERSILIE

1. Für die Frikadellen das Brötchen etwa 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Brötchen ausdrücken und klein zupfen. Mit Rinderhack, Ei und 3 EL Buletten Gewürz verkneten. Aus dem Fleischteig 8 Frikadellen formen und zugedeckt etwa 15 Minuten kühl stellen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Frikadellen von beiden Seiten ca. 7 Minuten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne auswischen.
4. Für die Sauce die Butter in der Pfanne schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. 1 EL Buletten Gewürz, Sahne und Brühe nach und nach unterrühren. Die Sauce 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die vorgegarten Frikadellen in die Sauce legen und etwa 10 Minuten fertig garen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und zur Sauce geben. Die Sauce mit Buletten Gewürz abschmecken.

KITCHEN BASICS FÜR ALLE FÄLLE

PFEFFER SYMPHONIE

Wer von Pfeffer niesen muss, kriegt hier „die volle Dröhnung" – harmonisch zur Perfektion arrangiert. Als Steakpfeffer mindestens genauso gut geeignet wie für Soßen und Suppen!

KARTOFFELBREI

Ob Kartoffelbrei, -püree, -stampf; cremig oder grob – selbstgemacht schmeckt am besten! Als kleine Hilfestellung geben wir Dir unsere würzende Geheimwaffe.

EINE PRISE HEIMAT
... UND GANZ VIEL
LIEBE

Heimat ist nicht nur ein Ort, an dem man sich zuhause fühlt. Viele Menschen verbinden mit dem Begriff auch Erinnerungen, wie die an den unverwechselbaren Geruch des Sonntagsbratens. Der würzige Duft, der damals durchs ganze Haus zog, vermittelt noch heute ein Gefühl von Geborgenheit.

Auch bei BERNDES ist Heimat drin. Verlässlichkeit, Vertrauen, Bodenständigkeit: Diese Eigenschaften finden sich in allen Produkten des Traditionsunternehmens wieder. So bringt jede Pfanne und jeder Topf ein Stück Heimat in die Küchen der Welt.

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise in die Kindheit und genießen Sie den unverfälschten „Heimat-Geschmack“. Ob neu interpretiert oder klassisch – Omas Rezepte haben eins gemeinsam: Sie wecken ganz viel Erinnerung und Liebe.

REZEPT: HOLZFÄLLER-PFANNE

MAHLZEIT! NICHT NUR HOLZFÄLLER DÜRFEN HIER BEHERZT ZUGREIFEN.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 grüne Paprika
- 100 g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 200 g grüne Bohnen
- 400 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl
- 4 Eier

1. Paprika, Champignons und rote Zwiebel in Stücke schneiden. Anschließend Knoblauch fein hacken, Petersilie und Koriander grob hacken.
2. Bohnen halbieren, in kochendem Salzwasser 8 bis 10 Minuten blanchieren, abgießen und beiseitestellen. Hackfleisch mit Pfeffer und Salz würzen und in kleine Bällchen formen.
3. Pflanzenöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleischbällchen hineingeben und 4 bis 6 Minuten braten. Sobald das Fleisch fast durchgegart ist, Knoblauch hinzufügen.
4. Danach Paprika, Champignons, rote Zwiebel, grüne Bohnen, Petersilie und Koriander in die Pfanne geben und 3 bis 5 Minuten kochen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Eier in einer separaten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Pflanzenöl 2 bis 4 Minuten braten und zu den Fleischbällchen geben. Guten Appetit!

EINE LEGENDE MIT STI(E)L

Die BONANZA-Pfanne ist und bleibt der Klassiker schlechthin. Seit 40 Jahren schon sorgt die Pfanne für genussvolle Kocherlebnisse. Das liegt nicht nur an der 3-lagigen Antihaftversiegelung für fettarmes Braten, sondern auch am patentierten Premium-Induktionsboden, der eine gleichmäßige Hitzeverteilung gewährleistet. Typisch für alle BONANZA-Pfannen: der rustikale Stiel aus Sauerländer Esche. Eine Hommage an die Heimat.

Pfannenstiel-Produktion

Die Ursprungs-BONANZA-Vepackung: ein Jutesack

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Rosenkohl
200 g Zuckerschoten
Salz
25 g frischer Ingwer
1 unbehandelte Zitrone
5 EL Sojasoße
2 TL Zucker
4 EL Rapsöl
2 EL Olivenöl
2 Entenbrustfilets
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
5 Stiele Thymian

REZEPT: ROSENKOHL-SALAT

1 Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter zerteilen. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen. Die Rosenkohlblätter dazugeben und eine Minute mitgaren. Alles abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Anschließend Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zitronenschale sehr dünn abschälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Eine halbe Zitrone auspressen, 2 EL Zitronensaft mit Sojasoße, Zucker, Rapsöl und Olivenöl kräftig verrühren. Nach Belieben etwas Wasser dazugeben. Ingwer und Zitronenschale hinzufügen, Gemüse untermischen und 5 Minuten marinieren.

3 Inzwischen die Haut der Entenbrustfilets rautenförmig einschneiden (dabei nicht ins Fleisch schneiden). Die Pfanne erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Die Fleischseite salzen, Knoblauch, Chili und Thymian fein hacken und dazugeben und 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun braten.

4 Danach wenden und eine halbe Minute auf der Fleischseite braten, nochmals wenden und im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 12 bis 15 Minuten fertig garen. 2 Minuten ruhen lassen, aufschneiden und mit dem Salat servieren.

ALU INDUCTION / SMART

BERNDES weiß, worauf es bei gutem Design ankommt: auf eine klare Formensprache, beste Materialien und eine optimale Handhabung. Die Serie Alu Induction verbindet all das und noch viel mehr – bei erfreulich erschwinglichen Preisen. Zudem verfügen die Pfannen und Töpfe über einen patentierten Induktions-Netzboden.

Ebenfalls im Sortiment: Alu Induction Smart mit verbesserter Keramikversiegelung in strahlendem Weiß. Kratzfest und extrem hitzebeständig garantiert die innovative Beschichtung einen Langzeit-Antihafteffekt und eignet sich ideal zum scharfen Anbraten.

Berndes®
GERMAN QUALITY SINCE 1921.

GESELLSCHAFTLICHES ENGAGEMENT IST UNS WICHTIG!

BERNDES spendet zugunsten der DKMS

Auch in diesem Jahr hat er seine Laufschuhe wieder für den guten Zweck geschnürt. 3,8 km im dänischen Meer, 190 km auf dem Sattel und 42 km laufen lagen da schon hinter ihm. Thor Beach Triathlon 2018: Auf Volker Romowiczs Anzug die Logos von BERNDES und weiterer Sponsoren – der „Lebensretter“, wie er sie nennt.

Seit 2013 ist Romowicz nun schon sportlich für die DKMS unterwegs. Eine Organisation, die sich den Kampf gegen Blutkrebs auf die Fahnen geschrieben hat. Auf den Hamburger Marathon, zu dem er erstmals Spendengelder von heimischen Unternehmen sammelte, folgten fünf Triathlons. Dabei zeigt sich der Sportler vom RC Sorpesee bis heute begeistert: „Die Hilfsbereitschaft der Firmen beeindruckt mich tief!“

Groß auch die Begeisterung bei BERNDES, als Romowicz sein ambitioniertes Spendenprojekt vorstellte. Denn über den Rand der Töpfe und Pfannen hinauszuschauen, gilt hier seit jeher als fester Bestandteil der Unternehmensphilosophie. So setzt BERNDES nicht nur intern auf einen verantwortlichen Umgang mit Mitarbeitern und Ressourcen, sondern engagiert sich auch regelmäßig für ehrenamtliche Projekte. Weil Unternehmen nicht nur eine wirtschaftliche, sondern auch eine gesellschaftliche Rolle spielen. Umso beeindruckender, wenn den Herausforderungen so sportlich begegnet wird wie in diesem Jahr an Dänemarks rauer Küste.

Fischfang? Fangfrisch!

Eine tolle Reise vom Angelparadies bis zur Belohnung im Landgasthof

Der Sommer ist da, das Wetter gut und Freizeit steht vor der Tür. Was liegt da näher, als zum Angeln ins Sauerland zu fahren, am besten mit der Freundin zusammen? Ein kleiner Erfahrungsbericht, wie ich meine bessere Hälfte zu einer Angeltour überreden konnte.

Freizeitformel

„Du hast doch nächste Woche frei, oder?“, fragt mich meine Freundin Vivian. „Ja, wieso?“, antworte ich mit fragendem Unterton. „Und was machen wir dann?“ Mist, ich hätte es ahnen können. Jetzt sind Fingerspitzengefühl und der richtige Ton zur richtigen Zeit gefragt. Den Kopf leicht zur Seite geneigt, mit treuseligem Blick und leiser Stimme antworte ich: „Angeln?“ „Ja klar!“, antwortet meine bessere Hälfte. Die Ironie ist unüberhörbar. „Pass auf, was hälts du davon: Wir fahren an den Sorpesee, genießen den Sonnenaufgang mit einer Tasse Kaffee und angeln ein wenig vom Ufer? Und wenn die Fische nicht mitspielen und wir nichts für die Küche fangen, machen wir auf dem Rückweg in einem schönen Landgasthof einen Zwischenstopp zum Mittagessen.“ „Und wenn du doch was fängst? Wir sind schon länger nicht mehr zusammen essen gegangen!“ „Dann geben wir den Fisch einfach in der Küche ab“, antworte ich grinsend. Sie ist noch nicht überzeugt, wie der Schmollblick und ihre Antwort belegen: „Eigentlich würde ich mir lieber noch was anderes anschauen als nur den See.“ Ich brauche also noch ein Argument. Irgendein Baustein fehlt noch für die gemeinsame Freizeitgestaltung. Schnell google ich ‚Sorpesee‘. Die Online-Kartenansicht verrät mir, dass Arnsberg recht nahe am See liegt. Die Stadt hat einen mittelalterlichen Stadtkern mit Fachwerkhäusern, wird von der Ruhr durchflossen, Waldreservate liegen in der Nähe.

Ich habe meine Freizeitformel gefunden, das Kombiangebot lautet: „Pass auf, wir gehen Angeln inklusive Sonnenaufgang am schönen Sorpesee plus Mittagessen in einem Landgasthof plus Ausflug in die Arnsberger Altstadt.“ „Einverstanden!“, kommt die kurze Antwort, dieses Mal ohne Schmollblick.

Der frühe Vogel fängt den Wurm

Als der Wecker klingelt, habe ich das Gefühl, noch vor den Vögeln aufzustehen. Der Wecker zeigt schmerzvolle 4.15 Uhr. Vorsorglich habe ich meiner Freundin gegenüber gestern Abend nicht erwähnt, wie früh er für unseren Ausflug klingeln würde. Draußen dämmert der Morgen. Die ersten Sonnenstrahlen kitzeln das grüne Sommergras. Als ich das Fenster öffne, höre ich dann doch das vertraute Zwitschern. Der frühe Vogel fängt den Wurm, denke ich mir. Das gilt heute für beide: die gefiederten Freunde draußen wie auch für mich. Auch wenn mein Ziel heute nicht in der Erde, sondern im Wasser schlummert. Ein Blick nach draußen bestätigt den Wetterbericht von gestern: strahlend blauer Himmel. Eine gute Motivation, die Kaffeemaschine anzuschmeißen.

Kurzurlaub vor der Haustür

Auch wenn wir so früh aufstehen, ist unser Weg nicht weit. Der heutige Tag am Wasser und später in Arnsberg wird ein Kurzurlaub vor der Haustür. Zwischen uns und unserem Ziel liegt nur die A45, die Sauerlandlinie. Der Name der Autobahn ist Programm, denn der Weg führt uns zu den Sauerländer Seen. Nach einer knappen Stunde Autofahrt halten wir am Ufer des Sorpesees in Sundern an. Anglern ist das Gewässer insbesondere durch die Renkenbestände bekannt. Diese silbernen Schwarmfische wiederum sind die Beute größerer Raubfische. Hechte, Seeforellen und Zander ziehen mit ihren scharfen Zähnen auf Raubzügen durch den klaren See. Hechte bis weit über einen Meter werden jährlich von Anglern gefangen! Ob wir heute auch Glück haben werden?

Angeln bei Sonnenaufgang

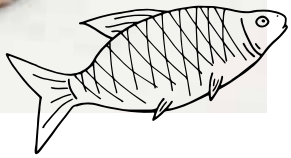
Die Vorfreude steigt, als ich den Blinker setze und rechts ranfahre. Schnell sind die Angelutensilien aus dem Wagen geholt und es geht zum Wasser. Ich habe eine rund 2,7 Meter lange Spinnrute dabei. Angler sind zwar manchmal im positiven Sinne „Spinner“, aber hier kommt der Name aus dem Englischen von „to spin“, was so viel bedeutet wie „etwas drehen“. Denn beim sogenannten Spinnfischen tut man genau das: Der Köder wird ausgeworfen und mit der Angelrolle, die die Schnur fasst, wieder eingeholt. Dafür dreht man an der Kurbel der Rolle. So imitiert der Angler ein schwimmendes oder flüchtendes Beutetier für die Raubfische.

Trotz Sommerferienzeit liegt der See heute ruhig und unberührt vor uns. Aber wer ist im Urlaub auch schon so früh auf den Beinen? Langsam schiebt sich die Sonne über die tief grünen Bäume, die das Ufer sowie den Sorpesee mit seinem smaragdgrünen Wasser säumen. Ein toller Anblick, der allein die Fahrt zum See schon lohnenswert macht. Und so vergehen die Stunden am See wie im Flug. Vivian wirft dabei auch ein paar Mal die Angel aus und hat einen guten Riecher für passende Köder. Aus meiner Köderbox wählt sie einen kleinen, silbrigen Gummifisch und meint: „Kannst du mir den montieren? Der sieht so ähnlich aus wie die kleinen Fische hier im Uferbereich." Ich montiere den Köder und antworte: „Stimmt, der könnte eigentlich gut funktionieren." Tatsächlich folgen dem Gummifisch mehrere Barsche. Nur richtig zupacken wollen sie nicht.

Frischer Fisch im Landgasthof

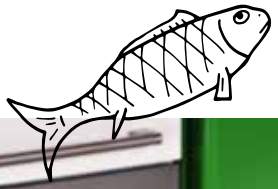
Wir versuchen es noch eine Weile an der Stelle, wo die Barsche dem Köder hinterhergeschwommen sind. Doch leider beißt kein Barsch an, sie haben offenbar keinen Hunger. Dafür wir umso mehr. Die Uhr steht schon auf Mittag und so langsam ist es Zeit, dem See und seinen Fischen vorerst den Rücken zuzukehren und stattdessen in einem Landgasthof einzukehren. Vivian freut sich schon, als wir auf dem Parkplatz des Landgasthofs Hoffmann parken. „Die betreiben ihre eigene Landwirtschaft", erzählt mir meine Beifahrerin, was sie soeben auf der Internetseite des Landgasthofbetreibers gelesen hat.

Wir bekommen einen schönen Platz im Hofgarten. Die kühlen Getränke schmecken hier umso besser. Der Landgasthof blickt auf eine lange Familiengeschichte zurück, die bis ins 18. Jahrhundert reicht, wie wir erfahren. Wir berichten der Bedienung von unserem erfolglosen Versuch, einen Fisch zu Gesicht zu bekommen. „Wenn ihr heute doch noch frische Fische sehen wollt, kommt doch einfach mit in die Küche!" Das Angebot nehmen wir gerne an und so können wir dem Chefkoch persönlich über die Schulter schauen. Wir haben beide eine Forelle bestellt. In der Küche erfahren wir, dass die Fische direkt aus der regionalen Teichwirtschaft stammen. Ich frage, ob ich bei mehr Anglerglück auch meinen Fisch direkt in der Küche abgeben kann. „Na klar! Das geht auch!" Matthias Hoffmann erklärt uns derweil, wie er unseren



heutigen „Ersatz-Fang“ zubereitet. Es duftet jedenfalls schon hervorragend. Dass es auch sehr gut schmeckt, davon können wir uns kurz darauf überzeugen.
Und das Beste: Unser Tag endet hier noch nicht, gleich werden wir noch durch Arnsberg bummeln, uns den mittelalterlichen Stadtkern anschauen und beim Blick von der Burgruine die Landschaft genießen. Dabei werden meine Gedanken sicher zum nächsten Angeltag im Sauerland abschweifen. Denn irgendwann beißt er zu, der große Fisch! Ich freu mich drauf.

Diese Reportage entstand in Kooperation mit dem Sauerland Tourismus. Weitere Infos auf sauerland.com
Inhaber Matthias Hoffmann vom Landgasthof HOFFMANN in Arnsberg-Rumbeck nutzte zum Gelingen des leckeren Fischgerichtes eine BERNDES Vario Click Induction White Pfanne
Text: Clemens Strehl; Fotos: Ralf Litera; Konzept, Produktion und Gestaltung: TEAM WANDRES



Sauerländer Bachforelle mit Bratkartoffeln

TIPP:
Die Forellenfilets in der Grillpfanne der Reihe BALANCE® INDUCTION ENDURO braten – das zaubert nicht nur ein schönes Grillprofil auf den Fisch, sondern garantiert auch, dass er innen saftig und außen knusprig wird.

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln
Salz
2 EL eingelegte Kapern
1 Zitrone
20 g Petersilie
4 EL Butterschmalz
Schwarzer Pfeffer
4 Filets von der Bachforelle (à 250 g)
1 EL Butter

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Währenddessen Kapern abtropfen lassen, die Zitrone filetieren. Petersilie waschen und fein hacken.

Die Kartoffeln abschrecken und pellen, dann in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne zergehen lassen und die Kartoffelscheiben bei hoher Hitze anbraten, bis sie von beiden Seiten knusprig braun sind. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. – Scharfes Anbraten gelingt in Pfannen mit guten Antihafteigenschaften wie der Bratpfanne der Serie ALU WHITE INDUCTION, deren optimierte Keramikversiegelung garantiert nichts anbrennen lässt.

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Butterschmalz in der Pfanne zerlassen und die Bachforelle im heißen Fett zunächst auf der Hautseite, dann auf der anderen Seite ca. 7 Minuten braten, bis die Filets innen zart und außen kross sind. Anschließend auf einem Teller warmstellen.

Die Pfanne auswischen, 1 EL Butter leicht bräunen, Zitronenfilets und Kapern darin erhitzen. Die Sauerländer Bachforelle mit der Zitronen-Kapern-Butter beträufeln und mit den Bratkartoffeln servieren.

Butter bei die Fische

DER HÄRTETEST ODER QUALITÄT IST KEIN ZUFALL

Qualität ist kein Zufall, Qualität wird gemacht. Das klingt so einfach und ist doch so kompliziert. Wer meint, ein Topf oder eine Pfanne sei in der Herstellung nicht anspruchsvoll, wird schnell eines Besseren belehrt, wenn er sieht, was dabei alles zusammenkommt. Lassen wir Design und Marketingelemente wie die Verpackung mal außer Acht, auch wenn die für eine spätere Kaufentscheidung enorm wichtig sind. Entscheidend für Entwicklung und Qualität sind physikalische Grundlagen, zum Beispiel Materialausdehnung bei Wärmezunahme, chemisches Wissen beim Auftragen und Einbrennen der Versiegelungen und Sicherheitskriterien im Umgang mit dem Kochgeschirr. Man stelle sich vor, bei einer mit heißem Öl gefüllten Pfanne versagte die Stielanbindung ... Ganz wichtig auch: die Lebensmittelunbedenklichkeit. Vieles ist hier durch europäische und nationale Normen festgelegt. So soll ein Mindestmaß als Qualitätsstandard garantiert werden.

Die Basiseigenschaften der Kochgeschirre kann man verbessern und die Toleranzen der Normen enger auslegen, wenn man seine Produkte gut kennt und regelmäßig Testreihen durchführt. Im Labor erfolgt ein wesentlicher Teil der Qualitätsarbeit. Ähnlich wie in der Automobilindustrie werden im Kochgeschirrlabor Crash-Tests durchgeführt. Wie lange hält ein Produkt unter extremer Belastung? Die mechanische Tigerkralle, eine Prüfmaschine, die in einer sich bewegenden heißen Pfanne mit drei Kugelschreiberminen über drei Stunden an der Oberfläche kratzt, oder Metallschneebesen, die in einem heißen Schleifmedium die Deckschicht der Pfanne abreiben, sind Stationen von Testreihen, deren Ergebnisse für die Entwicklung langlebiger Produkte bedeutend sind.

Dass ein Kochgeschirrlabor wie eine Versuchsküche aussieht, versteht sich von selbst. Alle gängigen Herdarten sind vertreten, von der Massekochplatte über den Gasherd bis zum Glaskeramikkochfeld und Induktionsfeld. Gekocht wird auch, aber nicht zum kulinarischen Genuss, sondern schlicht zur Qualitätsbeurteilung. Der Laborpfannkuchen schmeckt also nicht wie bei Mutter, sondern ist ein Normpfannkuchen, der, immer gleich zubereitet, Rückschlüsse auf die Qualität zulässt. Curryreis oder Tomatensauce – hört sich gut an, aber auch diese Gerichte sind weit weg von dem, was wir mit Appetit essen würden.
Ein Augenmerk bei den Kochgeschirrtests liegt auf der physikalischen Erkenntnis, dass sich ein Material, das erwärmt wird, ausdehnt. Ein Topf oder eine Pfanne darf sich dadurch nicht so bewegen, dass der Boden nach außen rund wird und auf dem warmen Herd tanzt. Die Kochgeschirrnorm schreibt vor, dass Kochgeschirrböden hohl geprägt sein müssen, man spricht von Bodenkonkavität. Erwärmt sich der Boden, wandert er bei Nicht-Induktionskochgeschirren zur Wärmequelle hin und nimmt die Wärme optimal auf. Bei Induktionskochgeschirren wandern die Böden in der Regel von der Wärmequelle weg. Um hier optimale Werte zu erhalten, sind umfangreiche Messreihen erforderlich, damit ein Sicherheitsrisiko vermieden wird und das Kochgeschirr energieeffizient arbeitet: So viel Konkavität wie nötig – so wenig wie möglich.

Durch unsere Testreihen sichern wir unsere hohen Ansprüche an Antihaftversiegelungen, erfüllen die Anforderungen der gültigen Normen und optimieren unsere Produkte.

SAISONALE KÜCHE IST AUF DEM VORMARSCH – ZU RECHT!

Spinat und Spargel bringt der Mai

Jeder Monat hat sein Gemüse, nur der Supermarkt hat sie alle. Das aber kostet seinen Preis. Und der ist weit höher, als die zwei Euro fünfzig, die das Kilo Tomaten im Winter kostet. Oft unreif geerntet haben viele frische Produkte lange Transport- und Lagerzeiten hinter sich, bevor sie in den Läden ganzjährig ein gutes Bild abgeben: Paprika neben Wirsing, Brokkoli und Mais. Strahlend buntes Obst in den Frischeabteilungen – ernüchtert erst, wer reinbeißt. Aromatisch geht anders.

Nicht ohne Grund erlebt die saisonale Küche nach Jahren des dauerhaften Überangebots ein Comeback. Ihr Motto schlicht wie einfach: Gegessen wird, was wächst. Und zwar hier und jetzt. Das schont nicht nur die Umwelt, weil Anbau im Freiland weniger Wasser und Energie verbraucht als die Zucht im Gewächshaus, sondern auch den Geldbeutel. Und gesünder ist es obendrein, weil Freilandprodukte nachweislich weniger Rückstände an Schadstoffen aufweisen, dafür aber mehr Vitamine.

Toller Nebeneffekt: Wer einen Sinn für das Angebot der Saison entwickelt, der erhält oft großartige Inspirationen für neue Gerichte. Denn statt mit dem Rezept in der Hand die Supermärkte abzuklappern, um möglichst exotische Zutaten zu ergattern, führt der saisonale Weg den Koch von der frisch geernteten Zutat zum Rezept. Warum nicht ein Steckrübensüppchen mit Pflaume im September? Oder mal Grünkohlquiche an Silvester? So entpuppt sich die vermeintliche Einschränkung schnell als Bereicherung hinter dem Herd. Saisonale Küche ist alles andere als langweilig! Und die Vorfreude wächst. Spargel- und Erdbeerliebhaber kennen das: Endlich Spargelzeit! Erdbeeren im März? Geht gar nicht.

Wer in der Küche auf Saisonalität umstellen will, der kann sich in den Hofläden und auf Wochenmärkten der Region informieren. Viele Händler freuen sich, ihr eigenes Angebot zu präsentieren. Ein tolles Angebot stellen auch Biokisten dar, die Produkte aus ökologischer Landwirtschaft im Abo direkt vor die Haustür liefern und dabei oft auf Saisonalität und Regionalität setzen.

Letztlich bedeutet saisonal zu kochen immer, sich auf das einzulassen, was die Natur gerade im Angebot hat. Und das heißt ausprobieren, auskosten und genießen. Es lohnt sich!

Unver-
wüstlich!
Dank Edelstahl
extreme Haltbarkeit

SAISONALE KÜCHE IST AUF DEM VORMARSCH – ZU RECHT!

Geschmortes Hähnchen mit Ofensüßkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

6 Hähnchenkeulen
850 g Gemüse der Saison
(z. B. Zucchini, Sellerie,
Möhren oder Kürbis)
1 Zwiebel
Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
4 große Süßkartoffeln

Zubereitung

Hähnchenkeulen sowie Süßkartoffeln waschen und trockentupfen. Gemüse der Saison waschen; wo nötig, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einen Bräter geben, Gemüse darin verteilen und die Hähnchenkeulen darauflegen. Etwas Gemüsebrühe darüber gießen, bis das Gemüse zur Hälfte bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bräter mit Glasdeckel schließen.
Süßkartoffeln halbieren, mit Öl beträufeln und Salz darüberstreuen. Auf dem Bräterdeckel verteilen. Für ca. 50 Minuten bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) in den Ofen. Ofenkartoffeln ggf. mit Alufolie abdecken, sodass sie am Schluss goldbraun sind und dem Genuss nichts mehr im Wege steht.

WAHRE MULTITALENTE: BERNDES-BRÄTER

Universalbräter

Ovaler Edelstahlbräter mit/ohne antihaft

Edelstahlbräter 3-in-1

Ovaler Alugussbräter

Ovale Multipfanne mit Grillrippen

Bräter mit Gussdeckel

Edelstahlbräter, antihaft

Berndes®
GERMAN QUALITY SINCE 1921.

Versiegelungen – (k)ein Buch mit sieben Siegeln

Keramik vs. Antihaft

Versiegelungen sind für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Welche Beschichtung ist für welches Gericht geeignet? Und wo genau liegen die Unterschiede? Der Versiegelungsspezialist BERNDES, Erfinder der ersten antihaftversiegelten Alugusspfanne, wirft die Vorteile von Keramik und Antihaftbeschichtungen in den Ring: die dunkle und die helle Seite der Macht.

Keramik – Light side

Keramikpfannen und -töpfe vereinen viele Vorzüge, die den Spaß am Kochen und Braten optimal unterstützen. Zum einen sind Keramikversiegelungen extrem hart und kratzfest, zum anderen besitzt Keramik eine hohe Temperaturbeständigkeit. Deshalb eignen sich Keramikpfannen für alles, was heiß und scharf angebraten werden soll: **kross gebratenes Fleisch, Würstchen, Frikadellen, Steak, Fisch und Bratkartoffeln**. Durch die Hitze bilden sich zudem Röstaromen, die für den typischen Geschmack sorgen. Ein weiterer Vorteil: Die BERNDES-Versiegelung besteht aus zwei Schichten in einem Arbeitsgang, da bei Keramik kein zusätzlicher Haftgrund oder eine Deckschicht erforderlich sind. Somit wird gewährleistet, dass sich das Kochgeschirr nach der Zubereitung kinderleicht reinigen lässt.

Durch ausgezeichnete Antihafteigenschaften kann in der kalorienbewussten Küche auf Fett (beim Braten) verzichtet werden.

Antihaftversiegelung – Dark side

PTFE-beschichtete Pfannen lassen so leicht nichts anbrennen. Die optimalen Antihafteigenschaften entstehen bei BERNDES durch ein verstärktes 3-Schicht-Versiegelungssystem. Das Ergebnis: eine Oberfläche, die Omeletts mühelos aus der Pfanne gleiten lässt und Gemüse schonend gart. Empfindliche Lebensmittel wie **Mehl- und Eierspeisen, panierte Gerichte oder Gemüse** sind in antihaftversiegeltem Kochgeschirr bestens aufgehoben. Es ist ideal für eine fettarme bzw. fettfreie Zubereitung und absolut geschmacksneutral. Auch die Reinigung geht spielend leicht: Warmes Wasser und etwas Spülmittel – und schon sind Topf und Pfanne wieder einsatzbereit.

Dank der hellen Versiegelung lässt sich der Garvorgang perfekt beobachten.

Empfindliche Keramikpfannen – das war einmal! Die NEUE GENERATION unserer Keramikversiegelungen, die sich in den letzten Jahren stets weiterentwickelt haben, bringt nicht nur solide Antihafteigenschaften mit, sondern macht unsere Keramikpfannen auch besonders robust. Mit ihrer außerordentlichen Härte sind sie eine optimale Ergänzung zur klassischen Antihaft-Pfanne. Ihr Vorteil: Keramikpfannen sind sehr hitzebeständig und vertragen Temperaturen bis 400 Grad: Vom saftigen Steak bis zu krossen Bratkartoffeln – hier gelingt alles, was scharf angebraten werden soll. Ein Pluspunkt: Selbst bei höchsten Temperaturen ist Keramik ein gesundheitlich unbedenkliches Material. Dabei ist die Pflege unkompliziert: Am besten direkt nach der Verwendung per Hand mit Wasser, einem weichen Schwamm und etwas Spülmittel reinigen.

Rote-Bete-Pfanne mit Reis

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Reis
600 ml Gemüsefond
4 frische Rote Beten
200 g Bohnen
4 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer
2 Lauchzwiebeln
50 g Walnüsse
1 Bund Salbei
50 g Rote-Beete-Sprossen
1 Bio-Zitrone
100 g Ziegenfrischkäse

Tipp:
Statt Ziegenfrischkäse können Sie auch Schafsfrischkäse verwenden.

Zubereitung:

Zunächst den Reis nach Packungsangabe in 400 ml Gemüsefond garen. Anschließend Rote Beten schälen und in Scheiben schneiden (Vorsicht: Küchenhandschuhe verwenden). Bohnen abspülen, die Enden knapp abschneiden und die Bohnen quer halbieren. Danach Öl in der Pfanne erhitzen und die roten Bete darin etwa 5 Minuten braten. Bohnen und restlichen Gemüsefond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt etwa 10 Minuten garen.
Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden, Walnusskerne grob hacken und die Salbeiblättchen von den Stielen zupfen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und herausnehmen. Anschließend Öl in die Pfanne geben und die Salbeiblättchen darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Sprossen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und trocken schütteln. Zitrone abspülen und trocken reiben.

Den Reis und die Lauchzwiebeln zum Rote-Bete-Bohnen-Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und -saft abschmecken. Nüsse und Salbei über die Reis-Gemüse-Mischung streuen. Mit Ziegenfrischkäse und Sprossen servieren.

Tief rot und hoch gesund

Lange Zeit unterschätzt gilt Rote Bete heute als eine der gesündesten heimischen Gemüsesorten. Grund dafür ist unter anderem das Betanin, ihr roter Farbstoff, der Entzündungsprozessen entgegenwirken und das Immunsystem stärken soll. Auch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist beachtlich. Umso besser: Roh oder gekocht bietet die Rübe vielseitige Zubereitungs- und Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Und zaubert, ganz nebenbei, eine wunderbare Farbe auf den Teller.

Gute Noten für BERNDES

Eine Meinungsumfrage liefert wichtige Impulse zur Markenführung

Jetzt mal ehrlich: Wie oft kochen Sie Ihr Essen pro Woche selbst? Worauf achten Sie dabei besonders? Und wie viel Wert legen Sie überhaupt auf gute Markenprodukte? Diese und weitere interessante Fragen haben Studenten der Dualen Hochschule Baden-Württemberg in einer Studie für BERNDES analysiert. Ziel: herausfinden, wie BERNDES auf dem Markt ankommt und was die Kunden beim Kauf von Kochgeschirr beschäftigt. Dabei kamen erfreuliche Ergebnisse zum Vorschein: Jeder vierte der rund 900 Teilnehmer kennt die Marke BERNDES – bei den reinen Pfannenherstellern ist BERNDES sogar die bekannteste Marke. Durchschnittlich wird dabei mindestens dreimal in der Woche selbst gekocht. Und die anfänglich aufgestellte Hypothese konnte ebenfalls bestätigt werden: Je öfter gekocht wird, desto markenbewusster und hochwertiger wird eingekauft. Aber egal ob Sie jeden Tag frisch kochen oder nur an ein paar Tagen in der Woche – BERNDES-Produkte sind langlebig und widerstandsfähig, somit sind sie sowohl für Kochanfänger als auch für richtige Profis geeignet. Die jüngere Generation interessiert sich laut der Studie besonders für die Spülmaschinenfestigkeit – es gibt schließlich nichts Nervigeres, als nach einer fantastischen, selbst gekochten Mahlzeit das Chaos in der Küche von Hand beseitigen zu müssen, oder?

Wir freuen uns, dass unser Sortiment die genannten Qualitätsaspekte abdeckt, und sind sicher, uns als Marke weiter etablieren zu können. Dabei befinden wir uns augenscheinlich auf dem richtigen Weg, denn auch in diesem Jahr sind wir zum zweiten Mal in Folge mit dem „German Brand Award“ ausgezeichnet worden! Darauf sind wir mächtig stolz und bedanken uns bei unseren treuen Kunden, die uns auf unserem Weg unterstützt haben.

„Ich habe jetzt einen anderen Blick auf Kochgeschirr!“

Prof. Dr. Alexander Hennig im Interview

Prof. Dr. Alexander Hennig, Studiengangsleiter an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg und Initiator der BERNDES-Studie, berichtet über die Hintergründe des Projekts:

Wie sind Sie an die Studie herangegangen und was war das Ziel?
Die Idee einer quantitativen Studie entstand im Austausch mit meinem ehemaligen Studenten Sebastian Lange, der mittlerweile bei der BERNDES Küche GmbH tätig ist. In einigen Gesprächen wurde klar, dass es nützlich wäre, die Kochgeschirrbranche etwas genauer zu beleuchten. Mit Studierenden des 5. und 6. Semesters haben wir einen Fragebogen erarbeitet und eine Umfrage durchgeführt. Ziel war es, mehr über das Kaufverhalten der Konsumenten herauszufinden, so dass BERNDES mit seinem Kochgeschirr noch mehr auf die Kundenbedürfnisse eingehen kann.

Welche Erkenntnisse haben Sie aus der Studie gezogen?
Das Gute ist, dass wir sagen können, dass fast alle der 1.000 Befragten gerne kochen. Und je mehr die Kunden kochen, desto mehr setzen sie sich mit hochwertigerem Kochgeschirr auseinander. Das Thema Convenience spielt bei Kochgeschirr eine große Rolle. Neben der Durchführung und Auswertung der Umfrage haben die Studierenden auch einige Ideen zur Verkaufspromotion entwickelt, die BERNDES über die nächsten Jahre zum Einsatz bringen könnte. Mit Blick auf die Erfahrungen, die meine Studierenden machen können, freue ich mich, dass wir bereits dabei sind, eine neue Studie zum Kochgeschirrmarkt gemeinsam mit BERNDES aufzusetzen.

Kochen Sie selbst oft und gerne? Worauf achten Sie beim Kauf von Kochprodukten?
Ich koche ganz gerne, aber leider nicht oft. Bei der Anschaffung von Kochgeschirr geht es mir wie vielen anderen Konsumenten: Bei Kauf von Spezialprodukten, wie Grillpfannen oder Woks, steigt auch mein Interesse und die Relevanz einzelner Produkteigenschaften. Ich muss sagen, in den fünf Monaten, die unser Studienprojekt gedauert hat, habe ich persönlich einen anderen Blick auf Kochgeschirr bekommen.

Besitzen Sie selbst BERNDES-Produkte?
Ich kannte nicht nur BERNDES als Marke; als gebürtiger Rheinländer, der öfters im Sauerland war und ist, kenne und mag ich auch die Heimat von BERNDES. Mein persönliches Lieblingsprodukt ist eine BERNDES-Schmorpfanne, die bei uns oft zum Einsatz kommt.

Wie dick ist der perfekte Pfannekuchen?

An dieser Frage scheiden sich die Geister. Die einen lieben den goldbraun gebackenen Eierkuchen dick und fluffig. Eingebacken am besten frische Früchte wie Blaubeeren oder Apfelstücke. Die anderen schwören auf die hauchdünne Variante, ähnlich den französischen Crêpes. Mit Puderzucker oder Zimt bestreut, mit Marmelade bestrichen oder deftig gefüllt – die Palette an Möglichkeiten ist aufregend breit.

Noch spannender wird's, wenn der Blick über den deutschen Tellerrand schweift: Nennen die Italiener ihre Crêpes Crespelle, isst man in der Bretagne gerne herzhafte Galetten. Die werden allerdings nicht mit Weizen-, sondern mit Buchweizenmehl gebacken. Die österreichisch-ungarischen Palatschinken haben ihren Siegeszug in ganz Osteuropa angetreten. Klassisch mit Marillenkonfitüre und Topfen verspeist. In Polen kennt man noch die mit Quarkcreme gefüllten Naleśniki. Und die Russen essen gleich zwei Sorten Eierkuchen: die dünneren Bliný, typischerweise mit Butter bestrichen, sowie die dickeren Olaji, zu denen gerne süße Beilagen gereicht werden. Auch in Russland scheint die Frage, wie dick der Pfannekuchen sein darf, ungeklärt. Selbst in den hohen Norden haben es die Eierkuchen geschafft. Die Isländer haben ihre Pönnukökur, zu denen sie gerne selbst gemachte Wildblaubeermarmelade mit Schlagsahne auftischen. Und der Norweger genießt seine Svele, vor allem während er mit den Binnenfähren durch die Fjorde schippert. Pfannekuchen, so weit die Menschheit reicht. Da liegt der Verdacht nahe, dass Eierkuchen, ob dick, ob dünn, Grundnahrungsmittel sind.

Zeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Pfannekuchen sind Speisen aus Eiern, Milch und Mehl. Gebacken werden sie nicht im Ofen, sondern – nomen est omen – in der Pfanne. Und die muss dafür sorgen, dass sie beim Backen nicht haften bleiben, sondern geschmeidig auf den Teller gleiten, um von dort genüsslich im Mund zu verschwinden. Mit BERNDES Crêpespfannen klappt das prima, weil sie einen flachen Rand, einen ergonomischen Stiel und die bewährte Antihafttechnologie bieten. Haben Sie eigentlich schon mal probiert, Ihren Pfannkuchen in der Luft zu wenden? Ganz lässig, mit Schwung aus der Hüfte? Spätestens seitdem werden Sie die Antihafttechnologie von BERNDES zu schätzen wissen.

FÜR ALLERLEI EI – AUCH SPIEGELEI

Extrem formstabil!

Nur bei BERNDES:
Vollflächiger, dicker Induktionsboden

Crêpes-pfannen von BERNDES eignen sich auch zum Backen von Omelettes, Wraps und Tortillas.

Crêpes mit Lachs und Gartenkresse

Zutaten für 4 Portionen:
250 g Mehl
4 Eier
500 ml Milch
40 g Butter
Salz und Pfeffer
250 g Crème fraîche
1 TL Zucker
Abrieb von 1 Zitrone
250 g Kresse
Butter zum Braten
250 g Räucherlachs
Dill zum Garnieren

Zubereitung:
Mehl, Eier, Milch, Butter und Salz zu einem glatten Teig verrühren und eine Stunde kühlstellen. Crème fraîche, Zucker, Zitronenabrieb und Kresse 3 Minuten zu einer steifen Creme mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Crêpespfanne zerlassen und Crêpes bei mittlerer Hitze 1 Minute pro Seite goldbraun backen. Auf einem Teller abkühlen lassen. Anschließend dünn mit der Creme bestreichen, Lachs darauf verteilen und Crêpes zusammenrollen und mit Dill garnieren. Bon appétit!

Nicht nur für Krümelmonster

Fruchtig!
Nahezu alle Früchte eignen sich für einen Crumble, variieren Sie je nach Saison.

Feinstes Gekrümel ...

Apfel-Crumble

Für 4 Portionen:
100 g Margarine, 700 g Äpfel, 150 g Mehl, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, geriebene Zitronenschale, Salz

Für den Streuselteig Margarine zerlassen. Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und in Förmchen füllen. Für den Streuselteig Mehl in einer Rührschüssel mit den übrigen Zutaten vermischen. Die zerlassene Margarine dazugeben und mit den Händen zu Krümeln verarbeiten. Die Streusel gleichmäßig auf das Obst streuen und die Formen anschließend auf einem Rost in den Backofen schieben. Die Apfel-Crumble etwa 30 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind. Auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen, mit Apfelscheiben garnieren und in der Form noch warm servieren.

Kaum ein anderes Obst ist so typisch für das Ende des Sommers wie frische Äpfel. Lassen Sie sich den Herbst mit einem köstlichen Apfel-Crumble auf der Zunge zergehen. Ob als Dessert, zum Kaffee oder einfach zwischendurch – die fruchtig-knusprigen Crumble, zu Deutsch: Krümel, wärmen Körper und Seele. Die Zubereitung geht nicht nur schnell, sondern ist dank der BERNDES-Eisenguss-Töpfchen ganz einfach. Die ofenfesten Mini-Kokotten mit Gussdeckel garantieren eine perfekte Hitzeverteilung und sind beim Servieren echte Hingucker auf dem Tisch. Zudem ermöglicht die kratzfeste Emaille-Versiegelung ein einfaches Reinigen. Statt Äpfeln können Sie auch Rhabarber, Beeren, Pflaumen, Aprikosen oder Birnen verwenden – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Am besten schmeckt der Obst-Crumble noch warm und verführerisch duftend aus dem Ofen. Da fehlt eigentlich nur noch ein kuscheliges Sofa zum Verkrümeln ...

Genießen in bester Gesellschaft

Doppelt lecker

für viele Gäste (einfach die Mengenangaben verdoppeln, dann reicht es für 8)

Fünf sind geladen, zehn sind gekommen. Gieß Wasser zur Suppe, heiß alle willkommen. Wer kennt ihn nicht, diesen schönen altdeutschen Spruch, in Kreuzstich auf Geschirrtücher gestickt? Schon damals wusste man: Unverhofft kommt oft.

Gesellen sich ganz spontan ein paar mehr Gäste an den Tisch – was soll's? Schließlich schmeckt es in fröhlicher Runde nochmal so gut. Schauen Sie einfach, welche Zutaten Sie im Haus haben. Daraus lassen sich oft die leckersten Gerichte zaubern. Wie wäre es beispielsweise mit einem herzhaften Eintopf oder einer fruchtigen Tomatensuppe? Zubereitet in BERNDES Töpfen mit hochwertiger Antihaftbeschichtung bleibt nichts am Boden haften und auch die Reinigung ist einfach: mit warmem Wasser und etwas Spülmittel abwischen – fertig.

Eine tolle Alternative, um viele Gäste kulinarisch zu verwöhnen, ist ein gefülltes Ei-Brot aus dem b.double round von BERNDES. Das multifunktionale Kochgeschirrset aus Aludruckguss hat den Vorteil, die Wärme gleichmäßig zu verteilen. Perfekt also, um darin frisches Brot zu backen oder schnell ein herzhaftes, mit Ei gefülltes Brot zuzubereiten. Auch Brot vom Vortrag können Sie für dieses Rezept verwenden. Ihre Gäste werden es lieben – und Sie sind der Star in der Küche.

GENIESSEN IN BESTER GESELLSCHAFT

Veggie Schmortopf

Zutaten für 4 Portionen:
100 g rote Zwiebeln
200 g Kürbis
1 rote Paprika
100 g Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe
1 EL Ingwer (frisch)
300 g Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 TL Currypulver
1 EL Currypaste
Salz und Pfeffer
Chiliflocken
600 ml Kokosmilch
80 g Cashewnüsse
100 g Zuckerschoten
1 Limette (Saft)
20 g Minze
20 g Basilikum

Zubereitung:
Zwiebeln, Kürbis und Paprika fein würfeln und die Cherrytomaten halbieren. Knoblauch hacken, Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Anschließend das Olivenöl im Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 bis 2 Minuten anbraten, die Süßkartoffel-, Kürbis- und Paprikawürfel hinzugeben. Tomatenmark, Currypulver und Currypaste zufügen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack würzen. Weitere 3 bis 5 Minuten anbraten. Kokosmilch in die Pfanne geben und gut umrühren. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Cashewnüsse, Cherrytomaten und Zuckerschoten zugeben und gut umrühren. Limette auspressen und den Saft in den Topf geben. Minze und Basilikum grob hacken und vorsichtig unterrühren. Mit gekochtem Reis oder Bulgur anrichten und genießen.

BONANZA®

Altbewährt und rustikal: Die antihaftversiegelten Aluminiumgusstöpfe BONANZA *sind wie gemacht für große Portionen und Gerichte wie Eintöpfe, Suppen oder Gulasch. Die Griffe sind uneingeschränkt backofenfest, der Glasdeckel hitzebeständig bis 220 °C.*

Berndes®
GERMAN QUALITY SINCE 1921.

Brot, gefüllt mit Ei

Zutaten für 4 Portionen:
1 Zwiebel
250 g Gartenkresse
2 Bund Radieschen
8 Scheiben Brot
Butter zum Braten
600 g saure Sahne
250 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
8 Eier

Zubereitung:
Zwiebeln fein würfeln, die Gartenkresse grob hacken und Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Mit einer Ausstechform ein Loch mittig aus den Brotscheiben stechen. Anschließend saure Sahne, Crème fraîche, Radieschen, Zwiebeln und Gartenkresse in einer großen Schüssel vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Brot mit etwas Butter im b.double round ca. 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze leicht bräunen, jeweils ein Ei in die Mitte des Brotes geben und kurz mitanbraten, bis Eiweiß und Eigelb fest sind. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gartenkresse garnieren und mit Radieschen-Sahne-Dip servieren.

GERMAN DESIGN AWARD WINNER 2016

DESIGN PLUS 2015

Ob Braten, Kochen, Schmoren oder sogar Backen, ob im Backofen oder auf dem Herd – der b.double round ist ein echtes Allroundtalent. Das multifunktionale Kochgeschirr mit Hightech-Induktionsboden besteht aus einem soliden und robusten Kochtopf, einer Schmorkasserolle und einem Glasdeckel mit Silikoneinfassung.

GENIESSEN IN BESTER GESELLSCHAFT

Großes Roggenbrot

Zutaten für 750 g Brot:
450 g Roggenvollkornmehl
150 g Weizenmehl
150 g Roggenschrot
11 g Sauerteigextrakt
4 TL Salz
1 TL Kümmel
1 TL Korianderkörner
30 g frische Hefe
30 g Zuckerrübensirup

Roggen- und Weizenmehl, Schrot, Sauerteigextrakt, Salz und die Gewürze, grob gemahlen, in einer großen Rührschüssel vermischen. Frische Hefe in etwas warmem Wasser auflösen und zusammen mit dem Zuckerrübensirup und 400 ml lauwarmem Wasser zur Mehl-Gewürz-Mischung hinzufügen. Mit der Küchenmaschine kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Zu einer Kugel geformt und mit einem Tuch bedeckt 1 bis 2 Stunden an einem warmem Ort gehen lassen. Mehl auf einer Arbeitsfläche verteilen, Teig per Hand kräftig durchkneten und anschließend nochmals 1 Stunde in einem bemehlten Gärkorb gehen lassen.
Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Das Brot auf ein Backblech mit Backpapier stürzen, eine Schüssel Wasser mit in den Ofen geben und Brot auf der zweituntersten Schiene backen. Nach 10 Minuten auf 180 Grad herunterschalten und weitere 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen, während der Duft des frischen Brotes schon in die Nase steigt.

Selbst backen
mit b.double

GENIESSEN IN BESTER GESELLSCHAFT

Fixe Tomatensuppe

Weiß bleibt weiß, auch bei aggressiven Säuren wie bei Tomaten oder Currys ...

Zutaten für 4 Portionen:
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
8 getrocknete Tomaten
5 EL Olivenöl
1600 g Tomatenstückchen aus der Dose
800 ml Gemüsebrühe
4 TL getrockneter Thymian
Salz
Pfeffer
8 EL Sahne
8 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:
Zwiebel fein würfeln und Knoblauch hacken. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden, Olivenöl in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Knoblauch für ca. zwei Minuten glasig anschwitzen. Anschließend die Tomatenstückchen, getrocknete Tomaten, Gemüsebrühe und Thymian in den Topf geben. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Suppe in eine Schale füllen, die Sahne obendrauf geben und mit Vollkornbrot genießen.

Wenn's in der Küche heiß hergeht, ist der Kochtopf Vario Click Induction White die erste Wahl. Aufgrund der extrem hitzebeständigen Keramikversiegelung und des Premium-Induktionsbodens ist ein fettreduziertes, energieeffizientes Kochen möglich.

Mitmachen & gewinnen!

Küchen-Favorit gesucht

Eine Prise Glück ist genau das, was Ihrem neuen BERNDES-Kochgeschirr noch im Wege steht. Auch in dieser Ausgabe verlosen wir wieder unser bestes Kochgeschirr!

Was zu tun ist?
Einfach das Gewinnspiel-Formular unter www.berndes.com/gewinnspiel ausfüllen und uns mitteilen, was Ihr persönlicher BERNDES-Küchen-Favorit ist und warum. Schon ist Ihr Name im Lostopf! – Alle weiteren Informationen zum Gewinnspiel, zu den Gewinnen und den Teilnahmebedingungen sind ebenfalls auf der Seite zu finden.
Viel Glück!

Berndes®

GERMAN QUALITY SINCE 1921.

DA IST HEIMAT DRIN!

Gefällt Ihnen unser Magazin Besserkochen?

Schreiben Sie uns:
magazin@berndes.com

Viele weitere Infos auf:
www.berndes.com

Berndes®

GERMAN QUALITY SINCE 1921.

Magazin Artikel-Nr.: 000153