

Energie Weit 2012

Das Stromnetz im Blick

Fernseher, Hi-Fi-Anlage oder Computer laufen, sobald wir sie anschalten. Wann immer wir den Lichtschalter drücken, leuchten die Lampen. Und unsere vielen elektrischen Helfer wie Staubsauger, Eierkocher oder Toaster sind sofort einsatzbereit, wenn wir den Stecker in die Steckdose stecken – dank Strom. Doch wie kommt der Strom eigentlich ins Haus?

Das Netz

Im Grunde ist es ganz einfach: Strom wird in vielen großen und kleinen Kraftwerken produziert. Er fließt dann über ein aus verschieden großen Leitungen bestehendes Netz – vergleichbar mit Wasserleitungen – bis zum Verbraucher. Das funktioniert bislang perfekt, Stromausfälle in Deutschland haben absoluten Seltenheitswert. Wird aber der Anteil der erneuerbaren Energien am Strommix wie geplant bis 2020 auf etwa 40 % erhöht, dann müssen viele neue Kraftwerke ans Netz, die umweltfreundlichen Strom erzeugen. Ihr Auf- und Ausbau konzentriert sich auf bestimmte, geeignete Regionen. Ein gutes Beispiel sind die riesigen Windparks vor der Küste Norddeutschlands, die gerade entstehen. Doch dadurch stößt unser altes Stromnetz an seine Grenzen: Es muss umgebaut werden.

Die Maßnahmen

Da vor der Küste bislang noch kein Strom erzeugt wurde, gibt es auch keine Stromleitungen, über die der Windstrom aus dem hohen Norden über weite Strecken in die Verbrauchszentren im Westen und Süden Deutschlands transportiert werden kann. Folglich müssen neue Trassen gebaut werden. Darüber hinaus gibt es noch einen zweiten Aspekt: Die großen Kraftwerke, die bisher zentral für den Hauptanteil der Stromversorgung sorgen, produzieren immer gleich viel Strom und sichern so eine zuverlässige, konstante Versorgung. Das ist bei Windkraftwerken nicht der Fall. Klar, schließlich weht nicht immer gleich viel Wind. Auch die vielen kleinen dezentralen Fotovoltaikanlagen auf unseren Hausdächern produzieren nur Strom, wenn die Sonne scheint. Ökostrom fließt also unregelmäßig. Für diese Schwankungen ist unser bisheriges Netz nicht ausgelegt. Je mehr grüner Strom ins Netz eingespeist wird, desto stärker muss das Stromsystem flexibilisiert werden.

Die Hintergründe

Um diesen neuen Anforderungen gerecht zu werden, braucht es neben neuen Leitungen den Aufbau eines intelligenten Stromnetzes, des sogenannten Smart Grid. Dabei kommen Informations- und Kommunikationstechnologien zum Einsatz, die die Stromerzeuger mit den Stromverbrauchern vernetzen. Über intelligente Zähler (engl. Smart Meter), die seit Anfang 2010 Pflicht in Neubauten sind, wissen die Kunden dann genau, wie viel Strom sie gerade verbrauchen. Und die Energieversorger, wie viel Strom gebraucht wird. Mit diesem Wissen können durch automatische Steuerungen und Kontrolle Leistungsspitzen reduziert, die Last nivelliert und die Netze entsprechend ausgebaut werden.

Das Fazit

Berechnungen der Deutschen Energie Agentur (dena) haben ergeben, dass der notwendige Ausbau des deutschen Stromnetzes bis zu 29 Milliarden Euro kosten könnte. Eine gewaltige Summe, die sich aber auf den Einzelnen umgelegt, in Grenzen hält: Ein Durchschnittshaushalt muss dafür lediglich 7 bis 10 Euro im Jahr aufbringen. Nicht viel, wenn man die Notwendigkeit für den Umbau betrachtet: Wir müssen unabhängig von den endlichen Ressourcen Kohle, Erdgas, Öl oder Uran werden und Energie umweltschonend erzeugen. Wichtig ist, dass wir sofort mit dem Umbau beginnen, auch weil sich die Genehmigungsverfahren für Netze in der EU auf bis zu 15 Jahre hinziehen können. Aus Brüssel kommen dazu gute Nachrichten: EU-Energiekommissar Günther Oettinger will die Verfahren nicht nur drastisch verkürzen, für den Umbau will er ab 2014 außerdem pro Jahr 1 Milliarde Euro zur Verfügung stellen.



Umweltschonend erzeugt: Immer mehr Strom wird künftig in Offshore-Windparks vor unseren Küsten produziert.



Immer verfügbar: Bis der Strom unsere Steckdosen erreicht, passiert er ein dicht gespanntes Stromnetz.



Intelligent vernetzt: Smart Meter sorgen zukünftig für Klarheit in Sachen Stromproduktion und -verbrauch.



Liebe Leserin, lieber Leser,

ganz genau hingeschaut haben unsere Fotografen auch in diesem Jahr wieder, als sie die kleinen, energiegeladenen Naturwunder, die Sie in diesem Kalender bestaunen können, mit ihrer Kamera festgehalten haben. Lassen Sie sich von den spannenden Detailaufnahmen in ihren Bann ziehen und entdecken Sie ganz neue „EnergieWelten“! Erleben Sie den eisigen Winter ebenso hautnah wie den Durchbruch des Frühlings und die Farbenpracht voller Blüten und Früchte. Und vielleicht bekommen Sie ja Lust, beim nächsten Ausflug in der Natur selbst auf Entdeckungsreise zu gehen und den Blick für die kleinen Dinge zu schärfen. Auch wir haben bei der Produktion dieses Kalenders in diesem Jahr ganz genau hingesehen und uns dafür entschieden, ein umweltfreundliches FSC-Papier zu verwenden – so leisten wir einen Beitrag, unsere faszinierende Natur noch lange zu erhalten. Was Sie selbst für den Erhalt unserer Umwelt tun können, erfahren Sie in den Energiespartipps auf den Rückseiten dieses Kalenders. Dort finden Sie auch wieder jede Menge leckere Rezeptideen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit „EnergieWelten 2012“!

Rezepte

Da alle Rezepte in diesem Kalender bereits in der Praxis erprobt sind, lassen sie sich im Allgemeinen auch problemlos nachkochen. Zum besseren Verständnis der Rezeptbeschreibungen hier noch ein paar hilfreiche Informationen: Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für vier Personen berechnet. Die Beilagenempfehlungen sind nicht in den Rezeptzutaten enthalten. Bei den Zutaten sind bei Gemüse und Obst die ungeputzten Mengen angegeben. In der Rezeptbeschreibung wird immer von geputztem, wo erforderlich, von geschältem Gemüse ausgegangen. Die Zutaten sind nach Arbeitsschritten aufgeführt und daher teilweise mehrfach genannt. Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1–8. Bei abweichenden Einteilungen der Schaltelemente beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes. Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr eine niedrigere Einstellung des Ofens als in den Rezepten angegeben.

Für einen schnellen Überblick sind die Rezepte mit drei Symbolen gekennzeichnet, die Ihnen verraten, ob ein Gericht preiswert oder besonders einfach zuzubereiten ist, oder ob es sich gut vorbereiten lässt, wenn zum Beispiel mehrere Gäste erwartet werden:

 preiswert  einfach  gut vorzubereiten

Folgende Abkürzungen werden verwendet: TK (Tiefkühl), EL (Esslöffel), TL (Teelöffel), P. (Päckchen/Packung), Bd. (Bund), Msp. (Messerspitze), E (Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gas-Backofen), U (Umluft-Backofen), • (Trennung der einzelnen Arbeitsgänge)



Dieser Kalender ist auf umweltfreundlichem FSC-Papier gedruckt. Das Label des Forest Stewardship Council (FSC) garantiert, dass das Papier aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft stammt. So wird sichergestellt, dass wertvolle Wälder überall auf der Welt geschützt werden.



Wassermelonen sind weit mehr als eine durstlöschende Erfrischung an heißen Tagen. Sie geben auch vielen Gerichten eine besondere Note. Probieren Sie doch zum Beispiel einmal den fruchtigen Tomatensalat aus diesem Kalender!



Schulferien 2012¹⁾

Land	Weihnachten 2011/2012	Winter 2012	Ostern/Frühjahr 2012	Himmelf./Pfingsten 2012	Sommer 2012	Herbst 2012	Weihnachten 2012/2013
Baden-Württemberg	23.12.–05.01.	–	02.04.–13.04.	29.05.–09.06.	26.07.–08.09.	29.10.–02.11.	24.12.–05.01.
Bayern	27.12.–05.01.	20.02.–24.02.	02.04.–14.04.	29.05.–09.06.	01.08.–12.09.	29.10.–03.11.	24.12.–05.01.
Berlin	23.12.–03.01.	30.01.–04.02.	02.04.–14.04.	30.04./18.05.	20.06.–03.08.	01.10.–13.10.	24.12.–04.01.
Brandenburg	23.12.–03.01.	30.01.–04.02.	04.04.–14.04.	30.04./18.05.	21.06.–03.08.	01.10.–13.10.	24.12.–04.01.
Bremen	23.12.–04.01.	30.01.–31.01.	26.03.–11.04.	29.05.	23.07.–31.08.	22.10.–03.11.	24.12.–05.01.
Hamburg	27.12.–06.01.	30.01.	05.03.–16.03.	30.04.–04.05./18.05.	21.06.–01.08.	01.10.–12.10.	21.12.–04.01.
Hessen	21.12.–06.01.	–	02.04.–14.04.	–	02.07.–10.08.	15.10.–27.10.	24.12.–12.01.
Mecklenburg-Vorpommern ²⁾	23.12.–03.01.	06.02.–17.02.	02.04.–11.04.	25.05.–29.05.	23.06.–04.08.	01.10.–05.10.	21.12.–04.01.
Niedersachsen	23.12.–04.01.	30.01.–31.01.	26.03.–11.04.	30.04./18.05./29.05.	23.07.–31.08.	22.10.–03.11.	24.12.–05.01.
Nordrhein-Westfalen	23.12.–06.01.	–	02.04.–14.04.	29.05.	09.07.–21.08.	08.10.–20.10.	21.12.–04.01.
Rheinland-Pfalz	22.12.–06.01.	–	29.03.–13.04.	18.05./08.06.	02.07.–10.08.	01.10.–12.10.	20.12.–04.01.
Saarland	23.12.–04.01.	20.02.–25.02.	02.04.–14.04.	–	02.07.–14.08.	22.10.–03.11.	24.12.–05.01.
Sachsen	23.12.–02.01.	13.02.–25.02.	06.04.–14.04.	18.05.	23.07.–31.08.	22.10.–02.11.	22.12.–02.01.
Sachsen-Anhalt	22.12.–07.01.	04.02.–11.02.	02.04.–07.04.	21.05.–26.05.	23.07.–05.09.	29.10.–02.11.	19.12.–04.01.
Schleswig-Holstein	23.12.–06.01.	–	30.03.–13.04.	18.05.	25.06.–04.08. ³⁾	04.10.–19.10. ³⁾	24.12.–05.01.
Thüringen	23.12.–31.12.	06.02.–11.02.	02.04.–13.04.	25.05.–29.05.	23.07.–31.08.	22.10.–03.11.	24.12.–05.01.

¹⁾ Angegeben ist jeweils der erste und letzte Ferientag; nachträgliche Änderungen einzelner Länder sind vorbehalten.

²⁾ Auf den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Helgoland sowie den Halligen gelten Sonderregelungen.

³⁾ Abweichende Ferientermine in den beruflichen Schulen.

Impressum

© 2011 Zeit & Bild Verlag GmbH, Häusserstraße 36, 69115 Heidelberg
T 06221/9013-0, F 06221/9013-41, info@zeit-bild-verlag.de, www.zeit-bild-verlag.de
Projektleitung: Frank Holst

Redaktion: Robert Exner (fundwort), Thomas Spies (Frank Trurnit & Partner Verlag GmbH), Sabine Noé (Zeit & Bild Verlag GmbH)
Bildnachweis: Frank Trurnit & Partner Verlag GmbH, Ottobrunn; Eaton Industries GmbH, Bonn; Siemens AG; Zeit & Bild Verlag GmbH, Heidelberg
Landschaftsfotos: Thomas Grundner (1), Micha Pawlitzki (2, 4, 6, 7, 8, 9, 11), Jürgen Reich (12)
Konrad Wothe (3, 5, 10)
Rezeptfotos: Teubner Foodfoto GmbH & Co. KG, Füssen
Gestaltung: GU Design GbR, Schriesheim
Druck: te Neues Druckereigesellschaft mbH + Co KG, Kempen



1
2012


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

1. Neujahr & Heilige Drei Könige



Kochen im Januar


Rote-Bete-Salat

 50 ml Wasser, 1 Aufgussbeutel Kräutertee · 1 kleine unbehandelte Zitrone · 1 EL scharfer Senf, 1 TL Honig, 2 EL weißer Traubensaft, 1 EL Crème double, Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, 1 TL Öl · 2 kleine Rote Beten, 1 säuerlicher Apfel (Boskop oder Cox Orange), 1 Orange, je 2 getrocknete Bananenscheiben, Datteln, getrocknete Pflaumen · 50 g Walnüsse

Zeitaufwand: 45 Minuten
Energiegehalt: 204 kcal, 852 kJ

Wasser erhitzen, Teebeutel mit Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Teebeutel ausdrücken und den Tee in eine Schüssel gießen · Etwas von der Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen · Tee mit Senf, Honig, Zitronenschale, Zitronensaft, Traubensaft, Crème double, Salz, Pfeffer und Öl verrühren · Rote Beten schälen und raspeln. Apfel schälen, Viertel, Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel raspeln. Orange schälen und in grobe Stücke schneiden. Bananen, entkernte Datteln und Pflaumen zerkleinern · Zutaten mit der SalatsöÙe mischen · Nüsse grob hacken und über den Salat geben. Zu dem Salat passen Vollkornbrötchen mit Butter und Frischkäse. Das getrocknete und frische Obst gibt dem Salat seinen süßlichen Geschmack.


Scharfe Hähnchenflügel

 (12 Stück) 1 l Öl · 12 Hähnchenflügel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver · ½ l Tomatenketchup, 1 bis 2 EL Honig, Cayennepfeffer

Zeitaufwand: 20 Minuten
Energiegehalt: 201 kcal, 842 kJ

Öl erhitzen · Hähnchenflügel mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl goldbraun frittieren, abtropfen lassen · Mit Paprika bestreuen · Tomatenketchup mit Honig und Cayennepfeffer verrühren. Zu den Hähnchenflügeln reichen.

Frische Ananas mit Ingwer

 1 Ananas, in 8 bis 10 Scheiben geschnitten, 1 Stück Kokosnuss, ca. 5 x 7 cm, in hauchdünne Scheiben geraspelt · 200 ml Ananassaft, 6 TL Kokosnusslikör, 1 eingelegte Ingwerkugel (in Sirup aus dem Glas), in feine Würfel geschnitten, 3 TL Ingwersirup

Zeitaufwand: 15 Minuten
Energiegehalt: (ohne Kühlzeit) 321 kcal, 1.342 kJ

Ananasscheiben in eine Auflaufform legen und Kokosnusscheiben darüber verteilen · Ananassaft und Kokosnusslikör erhitzen, Ingwer und Ingwersirup dazugeben und die Flüssigkeit einkochen, bis sie dicklich wird. Soße über den Ananasscheiben verteilen, abkühlen lassen und für mindestens 1 Stunde kühl stellen · Tipp: Zu den marinierten Ananasscheiben Vanilleeis oder ein Ananassorbet reichen.

1
2012

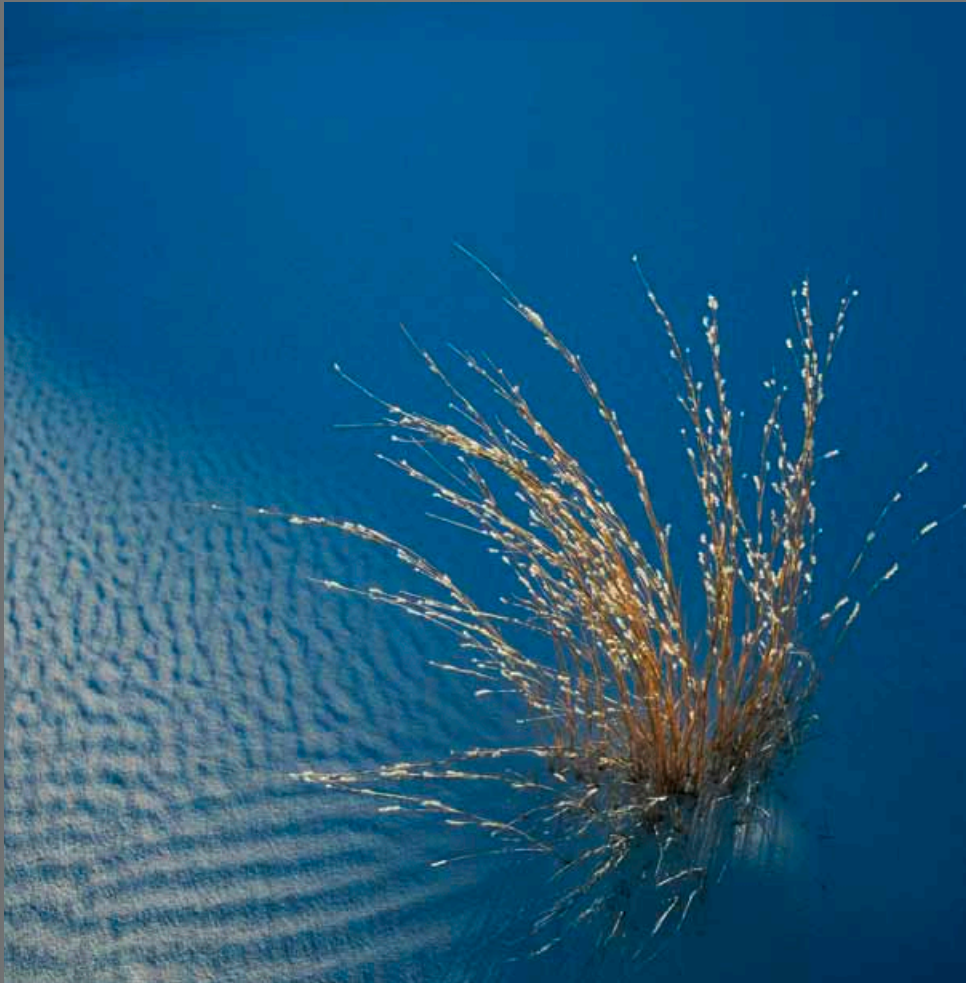
Energietipp

Der gezähmte Zyklon

Ganz gleich ob Hurrikan, Taifun oder Zyklon: Alle tropischen Wirbelstürme entstehen auf dem warmen Meer. Durch intensiven Sonnenschein verdunsten große Wassermengen, die aufsteigen und zu riesigen Wolken kondensieren. Dabei wird sehr viel Energie in Form von Wärme freigesetzt. Sie erhitzt die Luft in den Wolken, die weiter aufsteigt. So verstärkt sich der Prozess: Immer mehr Tropfenluft strömt nach und steigt immer schneller auf. Durch die Erdrotation entwickelt sich daraus ein gewaltiger Luftwirbel. Prallt der Wirbelsturm auf Küste und Land, schwindet seine Kraft, da der Nachschub an feuchtwarmer Meeresluft fehlt.

Sauber saugen und sparen

In modernen Staubsaugern ohne Beutel sorgen Minizyklone dafür, dass Staub und Flusen vom Luftstrom getrennt und in einen Auffangbehälter geschleudert werden. Ob Zyklonsauger oder herkömmliches Gerät: Eine hohe Wattzahl allein garantiert keine größere Saugleistung. Ebenso entscheidend: Unterdruck, Luftdurchflussmenge, die Konstruktion der Bürste, der Filtereinsatz und die Führung des Luftstroms. Wichtig ist, dass an der Düse mindestens 300 Watt ankommen. Wer zudem die Bürste regelmäßig reinigt, den Staubsaugerbeutel rechtzeitig entleert und für freie Wege sorgt, bevor er den Sauger aktiviert, spart noch mehr Energie.



2
2012

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

2
2012



Kochen im Februar

Espresso-Crème-brûlée mit Mango



(6 bis 8 Personen, Vorbereitung beginnt am Vortag) 60 g Espressobohnen, 750 g süße Sahne, 150 ml Milch, 60 g Zucker · 10 Eigelb · 1 EL Espressobohnen · 100 g Kuvertüre, weiß · 8 bis 10 TL Rohrzucker · 1 Mango, 1 TL Rohrzucker, 1 Prise Chili, gemahlen · 1 bis 2 Zweige Minze

Zeitaufwand:
45 Minuten

(ohne Ruhezeit)
Energiegehalt:
676 kcal, 2.829 kJ

Espressobohnen, Sahne, Milch und Zucker aufkochen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen · Espresso-Sahne-Mischung durch ein Sieb gießen und erwärmen · Eigelbe mit der Espresso-Milch verrühren und in Porzellantassen (3 bis 4 cm hoch) einfüllen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen; Mitte / E: 90 °C / G: nicht geeignet / ca. 70 Minuten · Espressobohnen fein hacken · Kuvertüre klein hacken und schmelzen · Ein Blech mit Frischhaltefolie auslegen, Kuvertüre dünn daraufstreichen. Espresso über die Kuvertüre streuen. Im Kühlschrank fest werden lassen · Mit einem heißen Messer in Stücke von 3 x 4 cm schneiden · Je 1 TL Rohrzucker auf die Creme geben und unter dem vorgeheizten Grill karamellisieren lassen · Mango schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit Rohrzucker und Chili bestreuen. Die Mangowürfel in einer beschichteten Pfanne 1 bis 2 Minuten braten. Crème brûlée mit Mangowürfeln und Kuvertüreblättern anrichten und mit Minze garnieren.

Ricotta-Tortellini



(ca. 20 Stück) 1 P. Tortellini mit Ricottafüllung · Pesto: 1 Bd. Basilikum, 2 EL Pinienkerne, geröstet, ½ Bd. glatte Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 4 EL Crème fraîche, 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl (Abtropfgewicht 230 g), 1 Bd. Basilikum, Spießchen

Zeitaufwand:
20 Minuten

Energiegehalt:
73 kcal, 305 kJ

Tortellini nach Anweisung zubereiten · Pestozutaten pürieren · Tomaten abtropfen lassen, 2 Esslöffel von dem Öl unter das Pesto rühren · Je 1 Tortellini, Tomate und Basilikumblatt aufspießen und warm mit Pesto anrichten.

Petersilienpesto



40 g Sonnenblumenkerne · 50 g Parmesan, 3 Bd. glatte Petersilie, 1 Knoblauchzehe · 10 bis 12 EL Olivenöl, 1 bis 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Zeitaufwand:
20 Minuten

Energiegehalt:
391 kcal, 1.636 kJ

Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten · Parmesan in grobe Würfel schneiden, die Blättchen der Petersilie von den Stängeln zupfen, Knoblauch in Würfel schneiden · Sonnenblumenkerne, Parmesan, Petersilie und Knoblauch pürieren. Olivenöl zufügen und mit Zitronensaft weiter pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt gut auf gerösteten Baguettescheiben · Tipp: Das Pesto hält sich, mit Olivenöl bedeckt, im verschlossenen Glas längere Zeit im Kühlschrank.

Energietipp

Kein kalter Kaffee!

„Hält kalt, hält heiß – ohne Feuer, ohne Eis!“ Seit gut 100 Jahren gibt es die praktischen Thermoskannen schon. Sie halten Getränke über viele Stunden entweder heiß oder kalt. Das liegt daran, dass solche Isolierkannen aus einer Schutzhülle und einem doppelwandigen Innenbehälter aus Glas oder Metall bestehen. Das Vakuum innerhalb der Doppelwand der cleveren Kanne sorgt für hervorragende Isolation und verzögert den Temperaturausgleich zwischen Inhalt und Umgebung. Bei heißen Getränken reflektiert die Wärmestrahlung durch verspiegelte Innenwände zudem zurück in die Flasche. Und das reduziert den Wärmeverlust zusätzlich.

Warm und dezentral

Clever ist, wer den Kaffee in einer Thermoskanne warmhält und nicht auf der Heizplatte der Kaffeemaschine. Wenn es um warmes Wasser geht, sollten clevere Energiesparer über einen elektrischen Kleindurchlauferhitzer nachdenken, denn damit lässt sich die Wassertemperatur schnell und bequem regeln. Auch zur Hauptversorgung mit warmem Wasser bringen elektronisch geregelte Durchlauferhitzer eine Ersparnis von rund 20 % gegenüber alten hydraulischen Modellen. Denn sie stellen warmes Wasser erst zur Verfügung, wenn es gebraucht wird. Um Wärmeverluste zu minimieren, das Gerät so nah wie möglich an der Entnahmestelle anbringen.



3 2012


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



3 2012

Kochen im März



Putensteaks auf Wirsing

 1 Zwiebel, 750 g Wirsing · 1 EL Öl · 2 Bananen, 1 EL Zitronensaft, 200 g Aprikosen aus der Dose · 20 g Butterschmalz · 4 Putensteaks (je 150 g), Curry, Salz, Pfeffer · 200 g süße Sahne, Aprikosensaft, Curry, Salz, Pfeffer · 2 EL Mandelblätter

Zeitaufwand:
40 Minuten
Energiegehalt:
545 kcal, 2.278 kJ

Zwiebel in dünne Ringe und Wirsing in Streifen schneiden · Öl erhitzen · Zwiebeln glasig dünsten, Wirsing zugeben und 5 Minuten mitdünsten · Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, Aprikosen in Viertel schneiden und mit den Bananen unter den Wirsing heben. Auf einer Servierplatte anrichten und warm stellen · Butterschmalz erhitzen · Putensteaks von beiden Seiten 5 Minuten goldbraun braten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und auf den Wirsing legen · Bratensatz mit Sahne und etwas Aprikosensaft aufkochen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Steaks gießen · Mandelblätter ohne Fett rösten und darüberstreuen · Beilage: Wildreis


Melonen-Möhren-Ingwer-Suppe

  1 Honigmelone · 300 ml Möhrensaft, abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 2 TL Orangenmarmelade · 30 g Ingwerwurzel, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Stängel Basilikum

Zeitaufwand:
15 Minuten
(ohne Gefrierzeit)
Energiegehalt:
67 kcal, 279 kJ

Melone entkernen, Fruchtfleisch auslösen · Fruchtfleisch mit Möhrensaft, Zitronenschale und Orangenmarmelade pürieren · Ingwer in feine Würfel schneiden und zum Püree geben, abschmecken und für ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen · Basilikumblätter in Streifen schneiden · Suppe pürieren, in eiskalte Gläser geben und mit Basilikum garnieren.

Schokoladen-Mousse mit Orangen

 (8 bis 10 Personen) 400 g Bitterschokolade (60 % Kakao) · 10 Eier, 200 g Zucker · 250 g süße Sahne · 100 g Zucker, 1 TL Zimt, ½ TL Nelken, gemahlen, 8 cl Rum · 5 Orangen · 300 ml frisch gepresster Orangensaft, 300 g Zucker · 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 5 Wacholderbeeren, 10 Kianderkörner, 1 Sternanis, 1 Zimtstange · Minze

Zeitaufwand:
60 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Energiegehalt:
625 kcal, 2.614 kJ

Schokolade im Wasserbad schmelzen · Eier trennen. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen · Sahne steif schlagen · Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen, Zimt, Nelken Rum und Schokolade unterziehen. Sahne und Eischnee unterheben · Creme in eine Schüssel füllen und mindestens 3 Stunden kühl stellen · Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden · Orangensaft mit Zucker in einem Topf verrühren, erhitzen und auf die Hälfte einkochen · Gewürze zufügen und kurz aufkochen · Durch ein Sieb gießen, Orangenfilets zufügen und abkühlen lassen · Von der Mousse Nockerln abstechen und mit den eingelegten Orangen auf großen Tellern anrichten · Mit Minze garnieren.

Energietipp

Von Wald und Bäumen

Wir sehen, riechen und schmecken es nicht und doch umgibt es uns überall. Die Rede ist vom Kohlendioxid (CO₂). Obwohl es in der Atmosphäre nur einen durchschnittlichen Anteil von 0,039 % hat, gilt es als Hauptursache des Treibhauseffekts und der Klimaerwärmung. Knapp 25 % der persönlichen CO₂-Bilanz entfällt bei jedem von uns auf den Verkehr. Ein Auto mit 8 l Benzinverbrauch produziert pro 100 km etwas mehr als 21 kg CO₂. Zum Ausgleich müssten wir alle 600 km einen Laubbaum pflanzen, der der Atmosphäre jährlich etwa 125 kg CO₂ entzieht. Bei durchschnittlich 12.000 Kilometern im Jahr wüchse bald eine stattliche Allee.


Einfach CO₂ sparen!

Je mehr CO₂ wir produzieren, desto mehr leidet das Klima. Folglich müssen wir alle etwas tun. So können Sie das Klima schonen: Wer sich einen Kühlschrank der Energieeffizienzklasse A++ kauft, vermeidet 100 kg CO₂ im Jahr. Wer diesen außerdem an einem kühlen Ort aufstellt, spart weitere 150 kg. Nutzen Sie nur eine Energiesparlampe, erspart das der Umwelt pro Jahr 22 kg CO₂. Wer nur noch auf die Sparwunder setzt, kommt auf 330 kg. Außerdem schonen Sie so den eigenen Geldbeutel und zwar doppelt: Direkt, indem Sie Energie sparen und indirekt, indem weniger Steuergelder in den Klimaschutz investiert werden müssen.



Kochen im April



Lammcurry

 700 g Lammfleisch · Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 3 TL Sambal Oelek, 2 TL Zucker, 1 TL Koriander, 1 TL Zimt, Salz, Pfeffer · 2 Stängel Zitronengras, 75 g Knoblauchzehen, 4 Schalotten · 5 EL Erdnussöl, 2 TL Kurkuma, 1 TL Curry · 400 ml Kokosmilch, ungesüßt · 2 Stängel Koriander

Zeitaufwand: 45 Minuten
Energiegehalt: 654 kcal, 2.736 kJ

Fleisch, am besten aus der Keule, in Stücke schneiden · Zitronenschale und -saft, Sambal Oelek, Zucker, Koriander und Zimt vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über das Fleisch geben · Zitronengras fein hacken. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotten fein hacken · Wok erhitzen (Einstellbereich 12) und das Öl hineingeben · Fleisch portionsweise anbraten (Einstellbereich 11–12), Fleisch warm stellen · Knoblauch, Schalotten, Ingwer und Zitronengras kurz anbraten (Einstellbereich 11–12) · Fleisch in den Wok geben, Kurkuma und Curry darüberstreuen, kurz mitbraten (Einstellbereich 10) · Kokosmilch unterrühren und 4 Minuten gar ziehen lassen (Einstellbereich 7–8) · Lammcurry mit Korianderblättern bestreuen · Beilage: Basmatireis


Zucchini-Auflauf

  500 g Fleischwurst, 500 g Zucchini, 500 g mittelgroße Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe · 4 EL Öl, Salz · 2 Eier, 100 g süße Sahne, 100 ml Milch, 50 g Gouda, gerieben, ½ P. TK-8-Kräuter, Salz, Pfeffer, Muskat

Zeitaufwand: 40 Minuten
 (ohne Backzeit)
Energiegehalt: 640 kcal, 2.677 kJ

Wursthaut abziehen und die Wurst in Würfel schneiden. Zucchini in 3 mm dicke Scheiben, Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben, Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauchzehe auspressen · Öl erhitzen, Kartoffeln anbraten, mit Salz bestreuen, Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten · In eine gefettete Auflaufform die Kartoffeln einschichten, Wurst darüber verteilen und mit Zucchinischeiben abdecken · Eier, Sahne, Milch, Gouda und Kräuter verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über den Auflauf gießen · Die Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 55 bis 65 Minuten.

Orangen-Schoko-Likör

 400 ml Orangensaft · 400 g süße Sahne, 200 g Zucker, 100 g weiße Schokolade, gehackt · 200 ml Orangenlikör

Zeitaufwand: 30 Minuten
 (ohne Kühlzeit)
Energiegehalt pro Schnapsglas: 66 kcal, 276 kJ

Orangensaft ankochen und zur Hälfte einkochen · Sahne, Zucker und Schokolade unterrühren und beiseitestellen · Orangenlikör zugeben. In dekorative Flaschen füllen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren gut schütteln · Im Kühlschrank 4 Wochen haltbar.

Energietipp

Auf Pump

Der Vorgänger des Fahrrads, die Draisine, hatte eisenbeschlagene Holzräder. Erst der 1888 von John Dunlop entwickelte Luftreifen steigerte Bequemlichkeit und Laufesigenschaften. Interessant: Der Luftdruck im Fahrradreifen (bis zu 9 bar) ist deutlich höher als der im Autoreifen (etwa 2,5 bar). Er entsteht, wenn die Luftteilchen von innen auf die Schlauchwand prallen. Je größer die Wandfläche, desto mehr Teilchen stoßen an die Gummimwand und umso größer ist die Kraft, die auf die Fläche wirkt. Daher würde bei steigendem Luftdruck ein Pkw-Schlauch wegen der viel größeren Fläche früher platzen als ein schmaler Fahrradschlauch.

Zu Hause tanken

Ob Rad oder Auto: Der Luftdruck ist entscheidend für kraft- und kraftstoffsparendes Fahren. Denn mit steigendem Luftdruck sinkt der Rollwiderstand; der Aufwand, um das Rad rollen zu lassen, wird geringer. Ist der Reifendruck zu niedrig, steigt der Benzinverbrauch um bis zu 0,5 l pro 100 km. Und das Radeln strengt mehr an. Deshalb immer den Luftdruck checken. Noch leichter radelt es sich mit einem Pedelec – einem Elektrofahrrad. Mit vollem Akku kommt es 50 km weit. Ab Tempo 25 km/h schaltet sich die Trittkraftunterstützung aus. Deshalb muss ein Pedelec nicht versichert werden und einen Führerschein brauchen Sie auch nicht.



Kochen im Mai

Fruchtiger Tomatensalat

2 Zitronen, unbehandelt, 2 Vanilleschoten · 50 g Zucker · 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer · 1 rote Zwiebel, 2 rosa Grapefruits, 4 Tomaten, 300 g Wassermelone, kernarm · ½ Bd. frischer Koriander

Zeitaufwand:
30 Minuten

Energiegehalt:
278 kcal, 1.162 kJ

Eine Zitrone dünn schälen und die Schale in feine Streifen schneiden, beide Zitronen auspressen. Vanillemark herauschaben · Vanillemark mit Zitronenschalenstreifen, Zitronensaft und Zucker aufkochen und 10 Minuten einkochen lassen, etwas abkühlen lassen · Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen · Zwiebel in Streifen schneiden. Grapefruits schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten herauschneiden. Filets in Stücke schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und vierteln. Melone in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Grapefruits, Tomaten und Zwiebel anrichten. Dressing darübergeben · Korianderblättchen darüberstreuen.

Spargelarte

(12 Stücke) 200 g Mehl, ½ TL Salz, 100 g Butter, 1 Ei · 750 g weißer Spargel, 250 g grüner Spargel, 100 g geräucherter Lachs · 1 l Wasser, Salz, 1 Prise Zucker · 1 EL Paniermehl · 200 g Crème fraîche, 1 Ei, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer

Zeitaufwand:
40 Minuten

(ohne Backzeit)

Energiegehalt:
232 kcal, 970 kJ

Aus den Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen · Spargel schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Lachs in kleine Quadrate schneiden · Wasser mit Salz und Zucker erhitzen, weißen Spargel ca. 6 Minuten, danach grünen Spargel ca. 5 Minuten garen · Knetteig in einer gefetteten Springform (Ø 26 cm) auslegen, den Boden mit Paniermehl bestreuen, Spargel und Lachs darauf verteilen · Crème fraîche mit Ei und Eigelb verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Spargel gießen · Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 45 bis 55 Minuten.

Wodka-Fizz

(8 Personen) 4 Zitronen, 5 TL Zucker · 1 Zitrone, unbehandelt, 8 Cocktailspieße · 16 cl Wodka, Eiswürfel

Zeitaufwand:
10 Minuten

Energiegehalt:
89 kcal, 372 kJ

Zitronen auspressen. Saft mit Zucker erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Kühl stellen · Zitrone in 8 dünne Scheiben schneiden und dekorativ auf die Spieße stecken · Zitronensaft mit Wodka mischen und in 8 Cocktailgläser gießen. Eiswürfel zufügen und mit Zitronenspießen garnieren.

Energietipp

Die Biologie ist schuld

Frauen sind, wenn es um warme Füße geht, von Natur aus benachteiligt. Denn Männer haben, gemessen am Gesamtgewicht, rund 40 % Muskelmasse, Frauen knapp 25 %. Und weil rund 80 % der Muskelarbeit als Wärme frei werden, wird es Frauen schneller kalt. Zudem verlieren Frauen die Wärme auch schneller, da bei ihnen das Verhältnis von Hautfläche zur Körpermasse ungünstiger ist als bei Männern. Ist es frostig, sichert der Körper zuerst die Kernfunktionen: Hirn, Bauch und Brust werden intensiv mit Wärme versorgt. Hände und Füße stehen an zweiter Stelle und werden zuerst kalt. Da helfen nur Wollsocken oder ein kuschliger Partner.

Vorteile eiskalt nutzen

Strom können Sie sparen, wenn Sie kalt und warm strikt voneinander trennen. Deshalb den Kühlschrank nicht direkt neben Heizung, Spülmaschine oder Herd platzieren. Je geringer die Umgebungstemperatur, desto niedriger der Energieverbrauch. 7 °C ist die ideale Innentemperatur für den Kühlschrank. Ist es dort nur zwei Grad kälter, steigt der Stromverbrauch um 15 %. Eine dicke Eisschicht im Gefrierfach kostet auch unnötig Strom. Die Tiefkühltruhe verbraucht am wenigsten Energie in einem gut belüfteten, kühlen Kellerraum, wenn sie voll beladen ist. Achten Sie beim Neukauf von Kühlgeräten unbedingt auf das EU-Energielabel.



6 2012

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


7. Fronleichnam

6 2012



Kochen im Juni

Kalte Gurkensuppe Ursula


 2 Salatgurken, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel · 30 g Butterschmalz · 400 ml Hühnerbrühe · 400 g Joghurt, Salz, Pfeffer · 1 Tomate, 4 kleine Scheiben Räucherlachs · 100 g süße Sahne, 1 TL Meerrettich aus dem Glas

Zeitaufwand:
35 Minuten

(ohne Kühlzeit)
Energiegehalt:
263 kcal, 1.101 kJ

Eine viertel Gurke mit Schale in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Restliche Gurken schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauch auspressen, Zwiebel in Würfel schneiden · Butterschmalz erhitzen, Gurken, Knoblauch und Zwiebeln 3 bis 5 Minuten dünsten · Hühnerbrühe zufügen, aufkochen und 5 Minuten fortkochen, abkühlen lassen · Suppe mit Joghurt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen · Tomate überbrühen, abziehen, entkernen und in Würfel schneiden, Lachs in Streifen schneiden · Sahne steif schlagen und Meerrettich unterziehen · Suppe noch einmal pürieren, in Suppenteller verteilen. Jeweils ein Sahnehäubchen auf die Suppe setzen und mit Gurken-, Tomatenwürfeln und Lachsstreifen garniert servieren.

Dinkelsalat mit Gemüse

 (3 Personen) 100 g Dinkelkörner, ½ l Wasser, 1 TL Instantgemüsebrühe · 100 g Linsen, ¼ l Wasser · 2 Tomaten, 1 gelbe Paprikaschote, 1 Bd. Lauchzwiebeln, 1 Bd. Basilikum · 2 EL Apfelmessig, 1 TL Sherryessig, Salz, weißer Pfeffer, 5 EL Maiskeimöl · 1 Kästchen Gartenkresse, 1 EL Walnüsse, gehackt

Zeitaufwand:
35 Minuten

(ohne Koch- und Quellzeit)
Energiegehalt:
409 kcal, 1.711 kJ

Dinkel mit Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt etwa 1 Stunde garen · In der Nachwärme zugedeckt 1 Stunde quellen lassen · Linsen mit Wasser aufkochen und zugedeckt etwa 45 Minuten garen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen · Tomaten in Würfel, Paprikaschote in Streifen und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Basilikum grob zerkleinern · Für die Marinade beide Essigsorten mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Dinkel und Linsen (nicht abgetropft) mit Marinade, Tomaten, Paprika, Lauchzwiebeln und Basilikum mischen · Mit Kresse und Nüssen garnieren und anrichten.

Schinkenröllchen mit Rucola

 (ca. 8 Stück) 100 g Rucola, 100 g Parma-Schinken

Zeitaufwand:
10 Minuten

Energiegehalt:
19 kcal, 81 kJ

Vom Rucola die längeren Stiele abschneiden. Je ein daumendickes Rucolabündel auf eine Scheibe Schinken legen und fest aufrollen. Mit einem Holzspieß zusammenstecken.

Energietipp

Wirbelwind im Badezimmer

In Alfred Hitchcocks Klassiker „Psycho“ war der Duschvorhang die maßgebliche Requisite. Aber auch ohne filmreifen Mord erzeugt der textile Schutz einen kalten Schauer, sobald er sich beim Duschen klamm an den Körper schmiegt. Das passiert, weil ein Wechselspiel von ausströmenden und herabfallenden Wassertropfen, Erdanziehung, Luftreibung und Auftrieb beim Duschen einen Luftwirbel erzeugt. Ähnlich einem Tornado ist im Inneren des Wirbels der Luftdruck niedriger. Die nachströmende Luft sorgt dafür, dass sich der Vorhang nach innen wölbt. Unser Tipp: Bade- oder Duschwanne anfeuchten, dann bleibt der Vorhang dort haften.


Sauber! Im Bad gespart

Beim Baden erübrigt sich das Hartieren mit dem Duschvorhang. Trotzdem hat ein Vollbad Nachteile. Bei gut gefüllter Wanne benötigen Sie für ein Bad zwischen 120 und 150 l Wasser. Um das angenehm zu temperieren, braucht es rund 5,0 Kilowattstunden (kWh) Energie. Wer dagegen sechs Minuten duscht, verbraucht nur rund 1,0 bis 1,7 kWh Energie und 30 bis 50 l Wasser. Beim Duschen außerdem immer das Wasser abstellen, während Sie sich einseifen. Und leisten Sie sich einen Sparduschkopf. Lassen Sie den Wasserhahn beim Händewaschen, Zähneputzen oder der Nassrasur nicht laufen. Sonst vergeuden Sie in nur drei Minuten 20 l Wasser.



Kochen im Juli


Safrancreme mit Himbeerkompott

 (4 bis 6 Personen) 4 Blatt weiße Gelatine · ¼ l Milch, 250 g süße Sahne, herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote, 2 Kapseln Safranfäden (je 0,1 g), 1 Prise Salz · 6 Eigelb, 80 g Zucker · 250 g süße Sahne · 2 Datteln · 200 ml Orangensaft · 500 g frische Himbeeren

Zeitaufwand: 30 Minuten
(ohne Kühlzeit)
Energiegehalt: 445 kcal, 1.861 kJ

Gelatine nach Anweisung einweichen · Milch, Sahne, Vanilleschote und Mark, Safran und Salz ankochen · Eigelbe und Zucker cremig aufschlagen · Vanilleschote entfernen · Vanillemilch unter die Eigelbmasse rühren und im Kochtopf unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird. Gelatine in der Creme auflösen. Creme im Eiswasser kalt rühren und kühl stellen · Sahne steif schlagen · Sobald die Creme dicklich wird, Sahne unter die Creme heben · Safrancreme in Dessertgläser füllen und zugedeckt 4 Stunden kühl stellen · Datteln in sehr kleine Würfel schneiden · Orangensaft aufkochen · Himbeeren und Datteln in den heißen Orangensaft geben und erwärmen · Safrancreme mit Himbeerkompott garnieren.


Spinatrolle

 (ca. 20 Stück) 300 g TK-Rahmspinat · 4 Eiweiß, 1 Prise Salz, 4 Eigelb, 50 g Emmentaler, gerieben · 100 g Crème fraîche

Zeitaufwand: 20 Minuten
(ohne Auftau- und Backzeit)
Energiegehalt: 54 kcal, 224 kJ

Rahmspinat auftauen lassen · Eiweiß mit Salz steif schlagen, Eigelb unterziehen. Spinat ausdrücken und mit dem Käse unter die Ei-Masse ziehen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 150 °C / G: Stufe 1 / 10 bis 15 Minuten · Aus dem Backofen nehmen, auf ein Geschirrtuch stürzen und Backpapier abziehen. Masse abkühlen lassen · Crème fraîche darauf verteilen und mithilfe des Geschirrtuches auflösen. In Scheiben geschnitten servieren.

Party-Kasseler

 (16 Personen) 3,5 kg Kasseler ohne Knochen, 2 Dosen Champignons (Abtropfgewicht je 460 g) · Soße: 500 g süße Sahne, 400 g saure Sahne, 400 g Schmand, 100 g Tomatenmark, 1 bis 2 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 1 bis 2 TL Thymian, gehackt · 400 g Gouda, gerieben

Zeitaufwand: 30 Minuten
(ohne Kühl- und Bratzeit)
Energiegehalt: 617 kcal, 2.581 kJ

Kasseler in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben dachziegelartig in eine große Auflaufform legen. Pilze abtropfen lassen und auf den Kasseler Scheiben verteilen · Alle Zutaten für die Soße miteinander verrühren und über Fleisch und Pilze gießen. Abgedeckt mehrere Stunden kühl stellen und durchziehen lassen · Offen auf den Rost in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 3 / 130 bis 145 Minuten. 30 Minuten vor Ende der Garzeit mit Käse bestreuen. Der Käse soll goldgelb sein · Beilage: Blatt- oder Tomatensalat, Baguette

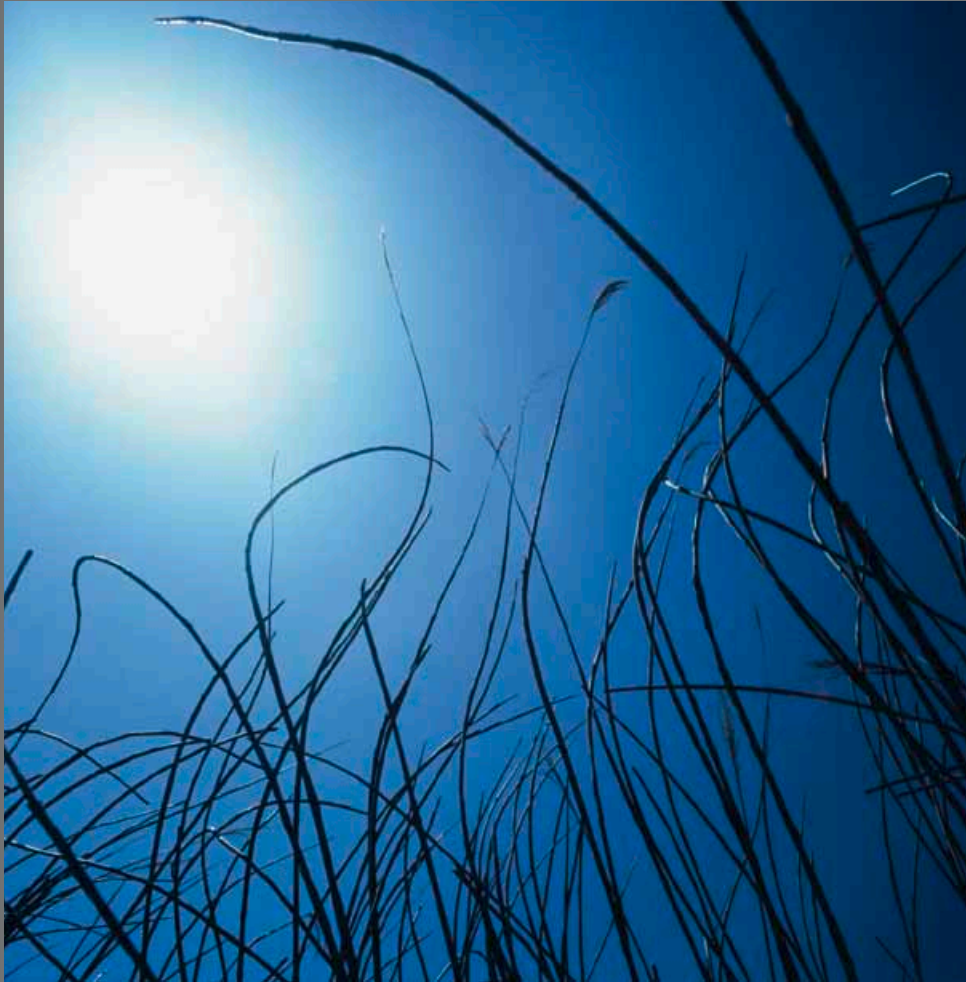
Energietipp

Der Sonne entgegen

Wenn Sie schon einmal im Münchener Asamhof oder am Potsdamer Platz in Berlin waren, dann sind Ihnen vielleicht die großen Spiegel dort aufgefallen. Solche Heliostaten sind dank einer ausgeklügelten Mechanik immer zur Sonne gerichtet und lenken natürliches Licht an Stellen, die wie die Berliner U-Bahn-Station, normalerweise im Dunkeln liegen. Das Prinzip, Sonnenlicht durch Spiegel in Gebäude zu lenken, ist alt. Schon beim Bau der Pyramiden sollen Bronzespiegel dafür eingesetzt worden sein. Damals verehrten die Ägypter den Sonnengott „Re“. Vielleicht kam von dort die göttliche Inspiration für diese heilsichtige Lösung?


Kostenloses Himmelslicht

Die Sonne wird heute vielfältig als Energiequelle genutzt. Moderne Sonnenkraftwerke bündeln mit Heliostaten das Sonnenlicht in einem Punkt und erzielen dort Temperaturen über 1.000 °C. Zapfen Sie die Sonne als kostenlose Energiequelle doch einfach auch zu Hause an! Zum Beispiel auf der Terrasse, dem Balkon oder im Garten: Dort nutzen Solarleuchten tagsüber das Sonnenlicht über ein Fotovoltaikmodul. Über eine einfache Stromkabelverbindung können Sie die Module sogar getrennt von den Leuchten an besonders sonnigen Plätzen aufstellen. Je mehr Sonne auf das Modul trifft, desto stärker lädt sich der Akku der Sparwunder auf.



Kochen im August


Kokos-Garnelen mit Mango-Minze-Soße

 3 bis 4 Eiweiß · 20 bis 24 große Garnelen (Hummerkrabben), küchenfertig mit Schwanzflosse, Salz, Pfeffer, ca. 70 g Speisestärke, 125 bis 150 g Kokosraspel · Öl für Wok oder Fritteuse · dünne Schalenstreifen von 1 unbehandelten Limone · Soße: 1 Mango, 1 rote Chili, je 1 kleine Handvoll Minze- und Korianderblätter, Saft von 2 Limonen, 1 TL Fischsoße, 2 TL Joghurt

Zeitaufwand: 45 Minuten
Energiegehalt: 481 kcal, 2.013 kJ

Eiweiß leicht verschlagen · Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in Speisestärke, Eiweiß und Kokosraspeln wenden · Öl im Wok oder in einer Fritteuse erhitzen. Garnelen darin 4 bis 6 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind · Mango schälen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Chili halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Minze- und Korianderblätter grob hacken. Alle Zutaten für die Soße mischen und pürieren. Soße zu den Garnelen servieren und mit den Limonenstreifen garnieren · Beilage: Reis · Tipp: Die Garnelen können 1 Stunde vor dem Frittieren paniert werden und bis zu 30 Minuten nach dem Braten im Backofen bei 150 °C warm gehalten werden


Morgenländische Tomatensoße

 2 rote Paprika, 400 ml Geflügelbrühe · 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote · 2 EL Olivenöl · 40 g brauner Zucker, 1 EL Tomatenmark · 4 Tomaten · Salz, Pfeffer, 1Msp. Zimt, Saft von ½ Limette

Zeitaufwand: 40 Minuten
Energiegehalt: 129 kcal, 538 kJ

Paprika in Stücke schneiden, mit Brühe pürieren. Püree absieben. Saft ankochen und auf etwa 150 ml einkochen · Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Chili halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden · Öl erhitzen und alles darin andünsten · Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Tomatenmark unterrühren · Tomaten entkernen und in Würfel schneiden, mit Paprikasaft zu dem Tomatenmark rühren, ankochen und 10 Minuten fortkochen · Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Limettensaft abschmecken · Als Beilage zu Reis.

Rindersteaks in Kräuterkruste

 125 g weiche Butter, 1 Knoblauchzehe, ½ P. TK-8-Kräuter, 60 g Paniermehl, Salz, Pfeffer · 1 EL Olivenöl, 20 g Butterschmalz, 4 Rindersteaks (je 150 g)

Zeitaufwand: 35 Minuten
Energiegehalt: 549 kcal, 2.297 kJ

Butter schaumig schlagen. Knoblauch ausdrücken, mit Kräutern und Paniermehl unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten ziehen lassen · Öl und Butterschmalz erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Steaks auf einer Seite mit Kräuterbutter bestreichen und unter dem vorgeheizten Grill 5 Minuten überbacken · Beilage: Püree und Blattsalat · Tipp: Rindersteaks sollten ca. 4 cm dick und gut abgehangen sein. Dies erkennt man an der stumpfen braunrötlichen Farbe. Sie werden dann besonders zart, wenn man sie nach dem Kauf in Öl und Gewürzen eingelegt zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt.

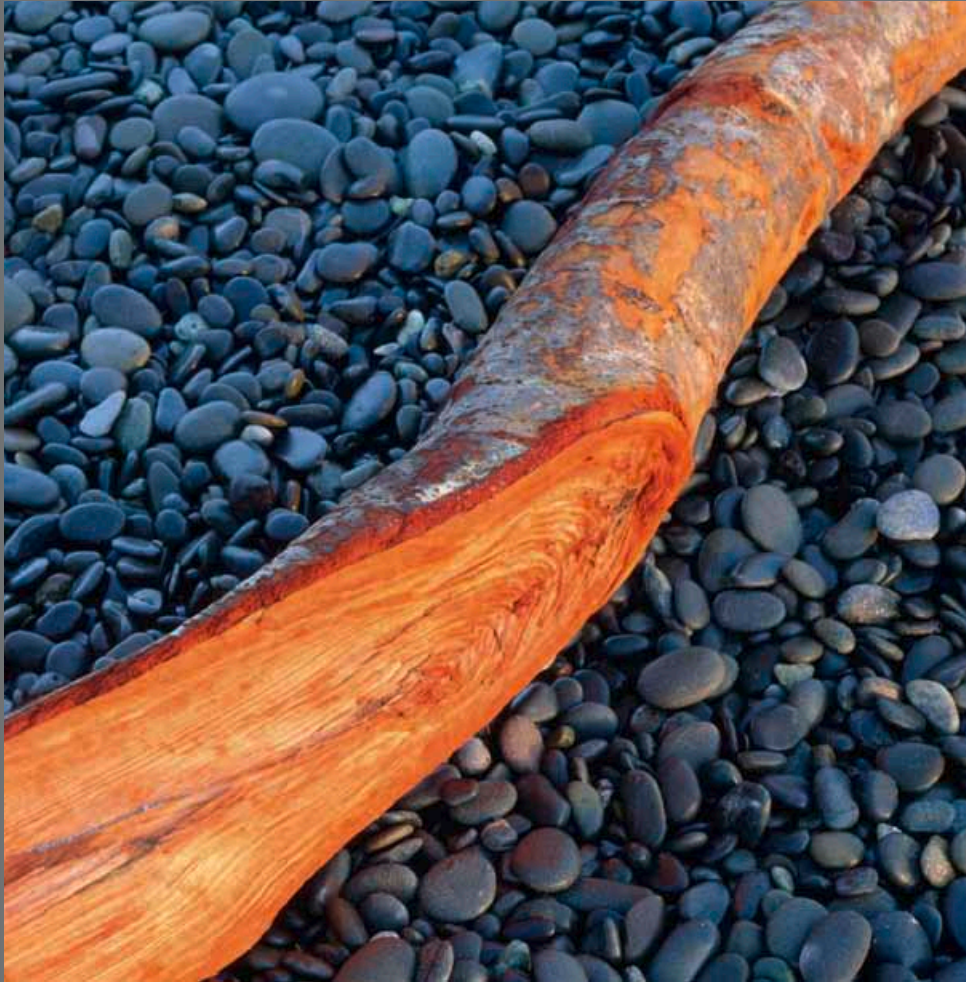
Energietipp

Warum hast du so große Ohren?

Auf den ersten Blick haben der Afrikanische Elefant und der Wüstenfuchs Fennek nicht viel gemeinsam, außer dass beide in sehr warmen, oft heißen Regionen leben. Anders als wir Menschen können Dickhäuter und Wüstenfuchs nicht schwitzen und so ihren Körper kühlen. Deshalb besitzen sie eine weitere Gemeinsamkeit: sehr große Ohren. Beim Elefanten machen sie rund ein Sechstel seiner Körperoberfläche aus. Ihr feines Adersystem wird intensiv von Blut durchströmt, das beim Fächern der Ohren abkühlt. Auch der Fennek reguliert über seine weit abstehenden, großen Ohren, die überschüssige Körperwärme abstrahlen, seine Körpertemperatur.


Clever kühlen

Auch in unseren Regionen kann es im Sommer sehr heiß werden. Für eine angenehm kühle Wohnung können dann Raumklimageräte sorgen. Sie verbrauchen aber sehr viel Strom. Je nach Leistung kommen bei Vollbetrieb schnell bis zu 50 Euro zusätzliche Stromkosten im Monat zusammen. Deshalb: Schalten Sie Ihr Kühlgerät nur bei Bedarf an. Wer bei einer neuen Heizung über eine Wärmepumpe nachdenkt, sollte die Einsatzmöglichkeit dieser Systeme als Klimaanlage mitberücksichtigen. Ohne größeren Aufwand dienen moderne Wärmepumpen im Winter als Wärmequelle und kühlen zugleich im Sommer das Haus – effizient und ohne Durchzug oder Geräusche.



Kochen im September



Apfelrösti auf Herbstsalat

 100 g gemischter Salat (Feldsalat, Mangold, Eichblatt, Radicchio) · 50 g geräucherte Speckwürfel, 30 g Kürbiskerne · 2 EL Apfelessig, 1 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 1 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer · 2 Äpfel, 250 g Kartoffeln, festkochend · 2 EL Speisestärke, je 1 Prise Salz und Pfeffer · 80 g Butterschmalz · 50 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt)

Zeitaufwand: 60 Minuten
Energiegehalt: 611 kcal, 2,554 kJ

Salat waschen und trocken schleudern · Speck mit Kürbiskernen rösten · Apfelessig mit Honig und den beiden Ölen verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken · Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Kartoffeln schälen · Äpfel und Kartoffeln in feine Streifen schneiden. Apfel- und Kartoffelstreifen mit Speisestärke, Salz und Pfeffer mischen · Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmischung vier Rösti goldbraun backen · Rösti auf Teller legen. Salat mit Salatsoße mischen, auf den Rösti verteilen. Mit Speckwürfeln, Kürbiskernen und Röstzwiebeln bestreut servieren.


Feurige Kürbissuppe

  (8 Personen) 1 kg Hokkaido-Kürbis, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen · 2 TL Olivenöl · je ½ TL Kümmel, gemahlen, Koriander, gemahlen, Chilipulver, Curry, 500 ml Milch, 500 ml Gemüsebrühe · Salz, Pfeffer · 250 g saure Sahne · 100 g süße Sahne, Korianderblättchen

Zeitaufwand: 45 Minuten
Energiegehalt: 168 kcal, 701 kJ

Kürbis entkernen, grobe Fasern entfernen und Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken · Öl erhitzen · Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Kürbis zugeben und weiterbraten · Gewürze, Milch und Brühe zugeben, anköchen und 20 Minuten fortkochen · Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken · Vor dem Servieren saure Sahne untermischen, Suppe auf Teller verteilen · Sahne steif schlagen und jeweils einen Esslöffel Sahne auf die Suppe geben. Mit Korianderblättchen garnieren.

Orangenblütengelee

 (4 Twist-Off-Gläser, je 250 ml, Vorbereitung beginnt am Vortag) 3 EL Orangenblüten (aus der Apotheke), 4 EL Weinbrand · 2 Orangen, unbehandelt, ½ l Wasser, 100 g Zucker · 2 Zitronen, 2 Orangen · ca. 1 kg Gelierzucker

Zeitaufwand: 20 Minuten
Energiegehalt: 1.205 kcal, 5.043 kJ

Orangenblüten mit Weinbrand übergießen und über Nacht ziehen lassen · Orangen dünn schälen, Schalen in feine Juliennestreifen schneiden, mit Wasser und Zucker anköchen und über Nacht ziehen lassen · Zitronen und alle Orangen auspressen. Saft mit Juliennestreifen und Orangenblüten verrühren · Abwiegen und mit gleicher Menge Gelierzucker auffüllen. Aufkochen und 4 Minuten fortkochen. Heiß randvoll in vorbereitete Twist-Off-Gläser füllen und verschließen. Gläser für 10 Minuten auf den Deckel stellen · Hinweis: Julienne ist eine Schneideart und bedeutet: in sehr feine Streifen schneiden.

Energietipp

Naturrein – der Lotuseffekt

In Asien ist die Lotusblume Sinnbild für Reinheit, Treue und Erleuchtung. Denn sie besitzt die Fähigkeit zur Selbstreinigung: Wassertropfen perlen von ihr ab und nehmen Schmutzpartikel einfach mit. Dies beruht auf mikroskopisch kleinen Wachsstrukturen, die spitz vom Blatt abstehen und Schmutz oder Wassertropfen kaum Berührungspunkte bieten. Bionik heißt die Wissenschaft, die solche natürlichen Phänomene technisch nutzbar macht. Die Eigenschaften der Lotusblume finden sich inzwischen bei zahlreichen Oberflächenveredelungen. So gibt es selbstreinigende Fassadenfarben, Markisen und Segelstoffe, Tischdecken und andere Textilien.

Saubere Angelegenheiten

Auch ohne Bionik vertraut man bei der Wäschepflege seit Langem auf die Wirkkräfte der Natur: Omas Wäschebleiche nutzte das Sonnenlicht, um mit fotochemischen Vorgängen reinweiße Wäsche zu erzielen. Auch der Wind bringt beim Trocknen Frische in die Wäsche, zudem pustet er umsonst. Wer einen Wäschetrockner nutzen muss, kann trotzdem sparen: Füllen Sie ihn nur mit Wäsche, die bei hoher Drehzahl geschleudert wurde. Je weniger Wasser sie enthält, umso weniger Energie und Zeit braucht sie zum Trocknen. So sparen Sie außerdem: Die Wäsche nicht kochen. Um Viren und Bakterien loszuwerden, reichen 60 °C. Stromersparnis: rund 50 %.



10 2012

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

3. Tag der Einheit 31. Reformationstag



Kochen im Oktober

Orientalische Hackbällchenspieße mit Minzsoße



(12 Personen) 400 g Lammhackfleisch, 400 g Rinderhackfleisch, 2 Schalotten, 4 EL Minze, gehackt, 2 EL Zitronensaft, 2 Msp. Kardamom, gemahlen, 2 Msp. Kurkuma, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 4 EL Paniermehl - Öl zum Braten - Soße: 2 Knoblauchzehen, 2 EL Minze, gehackt, 400 g Joghurt, Salz, Pfeffer - 12 Datteln, 6 frische Feigen - 48 Holzspieße

Zeitaufwand:
40 Minuten
(ohne Abkühlzeit)

Energiegehalt:
224 kcal, 939 kJ

Lamm- und Rinderhackfleisch miteinander verkneten. Schalotten in feine Würfel schneiden. Zusammen mit Minze, Zitronensaft, Kardamom, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Eiern und Paniermehl zum Fleisch geben. Alles miteinander verkneten und 48 kleine Hackbällchen daraus formen. Öl erhitzen und Fleischbällchen in zwei Partien nacheinander darin rundherum in jeweils 5 Minuten braun braten. Abkühlen lassen. Für die Soße Knoblauchzehen zerdrücken und mit Minze und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Datteln in Viertel und Feigen in Achtel schneiden. Auf kleine Holzspieße jeweils ein Dattel-, Feigenstück und Hackbällchen aufspießen. Auf einer Platte anrichten und die Joghurtsoße dazu reichen. Tipp: Orientalische Hackbällchen eignen sich gut für ein Partybuffet.

Omas Mokkatorte



(16 Stücke) 200 g Butter, 200 g Zucker, 4 Eigelb, abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone, 1 EL Kirschwasser, 250 g Mehl, ½ TL Backpulver - 4 Eiweiß, 1 Prise Salz, 30 g Zucker - Füllung: 150 ml Wasser, 2 EL ESPRESSOPULVER, 150 g Zucker - 2 Eier - 200 g Butter - Kakaopulver, 16 Schokoladen-Mokkabohnen

Zeitaufwand:
55 Minuten
(ohne Back- und Kühlzeit)

Energiegehalt:
379 kcal, 1.587 kJ

Butter mit Zucker schaumig rühren, Eigelbe nacheinander zugeben und rühren, bis die Masse cremig ist. Zitronenschale, Kirschwasser, Mehl und Backpulver unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen, Zucker zugeben und kurz weiterschlagen. Eischnee unter den Teig heben. Eine Springform (Ø 24 cm) am Boden mit Backpapier auslegen. Am Rand fetten und mit Mehl bestäuben. Teig in die Form füllen. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 3 / 45 Minuten. Torte umgedreht auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, Backpapier entfernen. Torte einmal waagrecht durchschneiden. Für die Füllung Wasser mit ESPRESSOPULVER und Zucker verrühren, ankothen und unter häufigem Rühren in ca. 30 Minuten sirupartig einkochen. Eier schaumig rühren und den heißen Sirup langsam unter ständigem Rühren zu den Eiern geben. Weiche Butter schaumig rühren und die Mokka-Eier-Mischung löffelfeise unterrühren. Mokka-Creme kühl stellen. Von der Creme knapp ein Viertel abnehmen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Hälfte der restlichen Creme auf den unteren Tortenboden streichen, zweiten Boden daraufsetzen. Tortenoberfläche und Rand mit der anderen Hälfte der Creme bestreichen. Torte mit Kakaopulver bestäuben. Mit dem Spritzbeutel 16 Cremerosetten gleichmäßig verteilt am Tortenrand aufspritzen. Auf jede Rosette eine Mokka Bohne setzen. Tipp: Die Torte kann abgedeckt im Kühlschrank 3 bis 4 Tage aufbewahrt werden.

10 2012

Energietipp

Kleiner Wurm, große Leuchte

Eigentlich sind Glühwürmchen kleine Käfer. Von Ende Juni bis August schwirren sie in den Abendstunden als kleine leuchtende Punkte im Garten und am Waldrand umher. In den Tropen leuchten manche so hell, dass man dabei lesen kann. Das rhythmische Blinken lockt Partner zur Fortpflanzung an. Am Hinterleib der Käfer produzieren große Körperzellen diese Leuchtsignale, die durch besondere biochemische Reaktionen entstehen. Dabei sind die kleinen Käfer echte Effizienzwunder: Rund 95 % dieser chemischen Energie wird in Licht umgewandelt, nur ein kleiner Rest in Wärme. Selbst Energiesparlampen erreichen nicht so hohe Wirkungsgrade.

Leuchtende Beispiele

Statt wie die Käfer 95 % der benötigten Energie in Licht umzuwandeln, nutzt die klassische Glühbirne weniger als 5 % fürs Leuchten. Der Rest geht als Abwärme verloren. Weitaus effizienter leuchten Energiesparlampen: Eine 11-Watt-Lampe setzt ca. 30 % der Energie in Licht um, wodurch sie bei gleicher Lichtausbeute gut 80 % weniger Strom verbraucht als eine normale Glühlampe mit 60 Watt. Damit lassen sich in einem 4-Personen-Haushalt pro Jahr rund 80 Euro sparen. Vorausgesetzt, man stellt die Beleuchtung komplett auf die Sparwunder um. Umwelt-Tipp: Ausgediente oder defekte Energiesparlampen gehören in den Sondermüll!



11 2012


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Do	Fr	Sa														
			18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

1. Allerheiligen 21. Buß- und Bettag



Kochen im November

Urgroßmutter's Schweinerolle

 (6 Personen) 1 kg Schweinerolle (z. B. Schweinehals ohne Knochen), 2 TL Sardellenpaste, Salz, Steakpfeffer, Basilikum, Oregano - 30 g Butterschmalz - 750 g Möhren, 750 g Sellerie, 250 g kleine Zwiebeln - Salz, Pfeffer - 1/4 l Brühe, 20 g Mehl, 125 g süße Sahne, Salz, Pfeffer


Zeitaufwand:
30 Minuten

(ohne Bratzeit)

Energiegehalt:
484 kcal, 2,024 kJ

Schweinerolle mit Sardellenpaste, Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern einreiben - Butterschmalz mit dem Fleisch in den Bräter geben und den geschlossenen Topf in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 225 °C / U: 195 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 105 Minuten - Möhren in dicke Stifte, Sellerie in Spalten schneiden, Zwiebeln halbieren - Nach 60 Minuten Bratzeit das Gemüse zum Fleisch geben, würzen und weitere 45 Minuten braten - Fleisch und Gemüse auf einer Platte anrichten und warm stellen - Den Bratenfond mit Brühe auffüllen. Mehl mit Sahne verrühren und die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hausfreunde

 (ca. 60 Stück) 250 g Zucker, 3 Eier, 300 g Mehl, 1/2 TL Backpulver - 50 g Haselnüsse, gemahlen, 200 g Haselnüsse, gehackt, 100 g Zartbitterschokolade, in feine Stückchen geschnitten, 100 g Rosinen - 1 Eigelb, verquirlt


Zeitaufwand:
35 Minuten

(ohne Backzeit)

Energiegehalt:
80 kcal, 336 kJ

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten - Haselnüsse, Schokolade und Rosinen unterheben. Aus dem Teig mit etwas Mehl 4 längliche Brote formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen - Brote mit Eigelb bestreichen. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 3 / 30 bis 35 Minuten. Brote noch heiß quer in jeweils 15 Scheiben schneiden - Tipp: Die Hausfreunde können 4 bis 6 Wochen kühl in Dosen gelagert werden.

Eisiger Schokoladentraum

 (8 Personen) 175 ml Milch, 250 g süße Sahne, 30 g löslicher Espresso, 150 g Bitterschokolade (70 % Kakao), gehackt, 100 g Zucker - Backpapier - 4 Eigelb - 4 Eiweiß - 1 Prise Salz - 100 g Bitterschokolade (70 % Kakao), 1 bis 2 EL süße Sahne

Zeitaufwand:
45 Minuten

(ohne Gefrierzeit)

Energiegehalt:
333 kcal, 1,392 kJ

Milch, Sahne, Espresso, Schokolade und Zucker ankochen, beiseitestellen und 20 Minuten ziehen lassen - Backpapier in 8 ca. 4 x 15 cm lange Streifen schneiden und in 8 Espressotassen setzen, mit Klebestreifen fixieren - Eigelbe mit Schokoladen-Sahne im Kochtopf verrühren und unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird - Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter die abgekühlte Schokoladencreme heben, in Tassen füllen. 4 Stunden gefrieren lassen - Backpapierstreifen entfernen. Schokolade mit Sahne schmelzen und kurz vor dem Servieren über das Eis geben.

11 2012

Energietipp

Wer fühlt die Temperatur?

Der Durchschnittsmensch in Deutschland ist männlich, 1,75 Meter groß, wiegt 75 kg und ist 35 Jahre alt. Im Sommer trägt er leichte, im Winter warme Kleidung und ist mit einer konstanten Geschwindigkeit von 4 km/h unterwegs. Klima-Michel heißt das Durchschnittsmodell, das die Meteorologen vom Deutschen Wetterdienst benutzen, um die gefühlte Temperatur zu ermitteln. Sie weicht oft von der Lufttemperatur ab, denn das Temperaturgefühl wird beeinflusst von Luftfeuchtigkeit, Strahlung und vom Wind. Sicherlich hat jeder sein eigenes Temperaturempfinden, aber mit der gefühlten Temperatur gibt die Wettervorhersage einen Hinweis.

Für gute Gefühle

Welche Temperaturen als angenehm empfunden werden, ist relativ. Unbestritten ist, dass sich beim Heizen reichlich Geld sparen lässt und das sogar im Schlaf: Drosseln Sie nachts die Temperatur im Wohnbereich um 5 bis 8 °C, sparen Sie zwischen 5 und 10 % Energie gegenüber kontinuierlich hohen Temperaturen. Wenn Sie die Temperatur in Ihrer Wohnung um ein Grad verringern, sinkt der Energieverbrauch um 6 %. Tipp: Programmierbare Thermostate lassen sich genau auf Ihre Lebensgewohnheiten einstellen. Damit Heizkörper die Wärme ungehindert an die Raumluft abgeben können, keine Sofas, Sessel, Schränke oder Kommoden davorstellen.



12

2012

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

25./26. Weihnachten



Kochen im Dezember

Mohnküsse



(ca. 48 Stück) 2 Eier, 1 Eigelb, 50 g Zucker, 1 Msp. Kardamom, gemahlen, ¼ TL Zimt · 180 g Buchweizenmehl, 200 g Mandeln, gehackt, 250 g backfertige Mohnfüllung · Oblaten (Ø 5 cm) · 50 bis 75 g weiße Kuvertüre

Zeitaufwand:
40 Minuten

(ohne Backzeit)

Energiegehalt:
74 kcal, 310 kJ

Eier, Eigelb, Zucker und Gewürze schaumig rühren · Mehl, Mandeln und Mohnfüllung unterrühren · Je einen gehäuften Teelöffel der Masse auf eine Oblate setzen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und nacheinander backen. Dazu jeweils ein Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 3 / 15 bis 18 Minuten · Kuvertüre nach Anleitung schmelzen. Jeweils kleine Mengen Kuvertüre über eine Löffelspitze laufen lassen und die abgekühlten Mohnküsse mit Schokoladenfäden verzieren · Hinweis: Die Mohnküsse sollten innerhalb von einer Woche verzehrt werden.

Rinderbraten mit Kräuterhaube



(6 Personen, Vorbereitung beginnt am Vortag) 2 Zwiebeln, 2 Bd. Blattpetersilie, 1 Bd. Schnittlauch, ½ Bd. Majoran, ½ Bd. Rosmarin, Javapfeffer, ¼ l Öl · 1 kg Rinderbraten aus der Keule · Salz · ¼ l Rotwein · 2 EL Senf, 2 EL süßer Senf · 2 Eier, 3 EL Paniermehl, Salz, Pfeffer · 1 EL Paniermehl · Wasser · 20 g Mehl, 125 g süße Sahne, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zeitaufwand:
60 Minuten

(ohne Bratzeit)

Energiegehalt:
687 kcal, 2.875 kJ

Zwiebeln in Scheiben schneiden, Kräuter hacken, mit Javapfeffer und Öl in einer Schüssel verrühren · Fleisch 24 Stunden darin marinieren, hin und wieder wenden · Fleisch herausnehmen, mit Salz einreiben und in einen Bräter legen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 110 bis 120 Minuten. Nach Bedarf mit etwas Rotwein begießen · Senf verrühren und den Braten nach 75 Minuten damit bestreichen, weitere 10 Minuten braten · Kräuter und Zwiebeln abtropfen lassen. Eier mit Paniermehl verrühren, Kräuter und Zwiebeln zufügen, würzen und quellen lassen · Braten aus dem Ofen nehmen, mit Paniermehl bestreuen und die Kräutermasse dick daraufgeben. Weitere 15 bis 20 Minuten braten, bis die Masse fest und goldgelb ist · Braten herausnehmen und warm stellen · Bratenfond loskochen, mit Wasser auf ¾ auffüllen und aufkochen · Mehl und Sahne verrühren, Soße damit binden, mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

Aprikosen-Frischkäse-Dip



4 Stängel glatte Petersilie, 60g getrocknete Soft-Aprikosen · 200g Doppelrahm-Kräuter-Frischkäse, 6 EL Mineralwasser mit Kohlensäure, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Zeitaufwand:
20 Minuten

Energiegehalt:
163 kcal, 680 kJ

Petersilie hacken. Aprikosen in feine Würfel schneiden · Frischkäse mit Mineralwasser glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie und Aprikosen unterrühren · Tipp: Schmeckt zu Gemüsestiften.

12

2012

Energietipp

Wie grün sind deine Blätter

Ob Tanne, Fichte oder Douglasie, der traditionelle Baum zur Weihnachtszeit ist in Deutschland sehr beliebt. Doch das grüne Nadelkleid zur Winterzeit täuscht manchmal nur Frische vor: Schon bald sind viele Bäume trocken. Geschmückt mit echten Kerzen ist die Brandgefahr dann besonders groß. Denn ätherische Öle in den Nadeln verdampfen und bilden mit der Luft ein leicht entzündliches Gasgemisch. Explosionsartig kann da der Baum bei Unachtsamkeit in Flammen stehen. Sein gestreckter Wuchs und die große Zahl an Nadeln beschleunigen die Katastrophe. Doch wer auf Sicherheit achtet, verbringt die Weihnachtszeit unbeschwert.

Sehr erhellend

Weihnachtszeit ist Lichterzeit: Die Deutschen verbrauchen privat rund 400 Millionen kWh für den weihnachtlichen Schmuck. Genug, um etwa 140.000 Haushalte ein Jahr lang komplett mit Strom zu versorgen. Immerhin 30 kWh sind es, wenn eine Lichterkette mit 35 Lämpchen mit je einem Watt vom 1. Advent bis zum 6. Januar im Dauerbetrieb erstrahlt. Drum: Wer es leuchten lässt, sollte auf sparsame Produkte mit LED-Lampen setzen. Je nach Qualität verbrauchen weiße LEDs bei gleicher Helligkeit nur knapp ein Drittel des Stroms, den herkömmliche Glühlämpchen benötigen. Wer es eher bunt mag, kann sich freuen: Farbige LEDs sind noch effizienter.