

# Die Termine 2012



	01.05	02.05	03.05	04.05	05.05	06.05	07.05	08.05	09.05	10.05	11.05	12.05	13.05	14.05	15.05	16.05	17.05	18.05	19.05	20.05	21.05	22.05	23.05	24.05	25.05	26.05	27.05	28.05	29.05	30.05	31.05
Termin	1. Mai	2. Mai	3. Mai	4. Mai	5. Mai	6. Mai	7. Mai	8. Mai	9. Mai	10. Mai	11. Mai	12. Mai	13. Mai	14. Mai	15. Mai	16. Mai	17. Mai	18. Mai	19. Mai	20. Mai	21. Mai	22. Mai	23. Mai	24. Mai	25. Mai	26. Mai	27. Mai	28. Mai	29. Mai	30. Mai	31. Mai
Thema																															

**Das Stromnetz ist schuldig!**

Wegen der unzureichenden Erzeugung von Strom durch die Erneuerbaren Energien und die hohen Kosten für die Stromerzeugung durch die Kohle- und Gas-Kraftwerke ist das Stromnetz in Deutschland überlastet. Dies führt zu Stromausfällen und hohen Preisen für die Verbraucher. Die Deutsche Energie-Agentur (dena) fordert, dass das Stromnetz modernisiert und ausgebaut wird, um den steigenden Anforderungen gerecht zu werden.



## 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 verschiedenen 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. Okostrom fließt also unregelmäßig. Für diese Schwankungen ist unser bisheriges Netz nicht ausgelegt. Je mehr 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 umweltfreundlich 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.



Umweltfreundlich 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 gesponnenes Stromnetz.



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



## Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das auch? Sie möchten einen Termin ausmachen, wissen aber nicht, was die restlichen Familienmitglieder an diesem Tag bereits vorhaben. Vielleicht ist Ihr ausgewählter Tag gar nicht mehr so unverplant, wie Sie es sich vorgestellt hatten? Mit diesem Kalender wird Ihnen das im neuen Jahr sicher nicht mehr passieren, denn ab sofort haben alle Familienmitglieder eine eigene Spalte für ihre Termine und Sie jederzeit den perfekten Überblick. Auch bei der Frage „Was koche ich heute?“ hilft Ihnen dieser Kalender mit vielen neuen Rezeptideen sicherlich weiter. Von der schnellen Pasta bis zu raffinierten „Kokos-Garnelen mit Mango-Minze-Sofle“ finden Sie auf den Rückseiten etwas Passendes für jeden Geschmack und Anlass. Und auch beim Thema Energie sparen steht Ihnen, die Termine 2012 mit vielen guten Tipps und Informationen hilfreich zur Seite. Lesen Sie einfach die spannenden Texte in den Randspalten und schon wissen Sie, wie Sie oftmals mit wenig Aufwand Ihren privaten Energieverbrauch senken und damit einen Beitrag für ihre Umwelt leisten können. Übrigens: Auch beim Druck dieses Kalenders wurde umweltfreundlich gehandelt, denn er wurde auf FSC-Papier aus verantwortungsvollen Quellen gedruckt (Weitere Informationen siehe Randspalte). Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim gemeinsamen Planen, Lesen und Schlemmen!



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.

## 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 Belegempfehlungen 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 Einstellungen der Schälenelemente beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes. Grundsätzlich nicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Geschirrschneidwerk 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 vorbereiten

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

## Internet-Download

Alle Rezepte aus diesem Kalender haben wir auch im Internet zum Download für Sie bereitgestellt. Wenn Sie ein Fleisch- oder Fischgericht, eine Süßspeise oder eine Idee für eine Torte suchen, schauen Sie einfach in das übersichtliche Inhaltsverzeichnis der PDF-Datei und wählen Sie ganz bequem ein Rezept aus. Dann können Sie das gewünschte Rezept, klar gegliedert, auf einer DIN-A4-Seite ausdrucken. Und damit zum Kochen auch keine Zutat fehlt, nutzen Sie die praktische Einkaufsliste: Einfach alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge anhand der Liste einkaufen.

## Impressum

© 2011 Zeit & Bild Verlag GmbH, Hüserstraße 36, 69115 Heidelberg,  
T 06221/90 13-0, F 06221/90 13-41, info@zeit-bild-verlag.de,  
www.zeit-bild-verlag.de, Projektleitung: Frank Holst

Redaktion: Robert Exner (Iundwort), Thomas Spies (Frank Trunitt & Partner Verlag GmbH),

Sabine Noe (Zeit & Bild Verlag GmbH)

Bildschweis: Frank Trunitt & Partner Verlag GmbH, Ottobrunn; Eaton Industries GmbH, Bonn;

Siemens AG; Zeit & Bild Verlag GmbH, Heidelberg

Rezeptfotos: Antje Plewinski, Berlin (Vorderseiten Bild 11 und 12); Teubner Foodfoto GmbH & Co. KG, Füssen

Gestaltung: GU Design GbR, Schriesheim

Druck: te Neues Druckereigesellschaft mbH + Co KG, Kempen



## Schulferien 2012<sup>1)</sup>

Land	Weihnachten 2011/2012	Winter 2012	Ostern/Frühjahr 2012	Himmel/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.	20/21.06.-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	27.12.-06.01.	-	02.04.-14.04.	-	02.07.-10.08.	15.10.-27.10.	24.12.-12.01.
Mecklenburg-Vorpommern <sup>2)</sup>	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. <sup>3)</sup>	04.10.-19.10. <sup>3)</sup>	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.

<sup>1)</sup> Angaben ist jeweils der erste und letzte Ferientag; nachträgliche Änderungen einzelner Länder sind vorbehalten.

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

<sup>3)</sup> Abweichende Ferientermine in den beruflichen Schulen.

## Sternzeichen

- Der unkonventionelle Wassermann** ist in der Zeit vom 21. Januar bis 19. Februar geboren
- Der vertraumte Fisch** ist in der Zeit vom 20. Februar bis 20. März geboren
- Der neugierige Widder** ist in der Zeit vom 21. März bis 20. April geboren
- Der genießerische Stier** ist in der Zeit vom 21. April bis 20. Mai geboren
- Der phantasievolle Zwilling** ist in der Zeit vom 21. Mai bis 21. Juni geboren
- Der sensible Krebs** ist in der Zeit vom 22. Juni bis 22. Juli geboren
- Der stolze Löwe** ist in der Zeit vom 23. Juli bis 23. August geboren
- Die ordnungsliebende Jungfrau** ist in der Zeit vom 24. August bis 23. September geboren
- Die ausgleichende Waage** ist in der Zeit vom 24. September bis 23. Oktober geboren
- Der zuverlässige Skorpion** ist in der Zeit vom 24. Oktober bis 22. November geboren
- Der charmante Schütze** ist in der Zeit vom 23. November bis 21. Dezember geboren
- Der zielstrebige Steinbock** ist in der Zeit vom 22. Dezember bis 20. Januar geboren

## Mondphasen

Vollmond abnehmender Halbmond Neumond zunehmender Halbmond





Geburtsstage

1	Mi				
2	Do				
3	Fr				
4	Sa				
5	So				
6	Mo				6
7	Di				
8	Mi				
9	Do				

### Kein kalter Kaffee!

„Hält kalt, hält heiß – ohne Feuer, ohne Eis!“ Seit gut 100 Jahren werden die Vorteile der Isolierkannen angepriesen. Die Thermoskannen, wie der praktische Behälter seit dem Zweiten Weltkrieg, liefert nach Stunden noch heiße Getränke. Im Sommer spenden Isoliergefäße über lange Zeit kühle Erfrischungen, selbst bei schönstem Badewetter. Die Kannen bestehen aus einer Schutzhülle und einem doppelwandigen Innenbehälter aus Glas oder Metall. Innerhalb der Doppelwand des Behälters besteht ein Vakuum. Der luftleere Raum sorgt für eine hervorragende Isolation und verzögert den Temperaturausgleich zwischen dem Inhalt der Thermoskannen und der Umgebung, so behalten Kaltes und Warmes lange ihre Temperatur. Bei heißen Getränken reflektiert durch die oftmals verspiegelten Innenwände zudem Wärmestrahlung zurück in die Flasche. So wird der Wärmeverlust zusätzlich reduziert. Wie Sie nicht nur mit der Thermoskanne Energie sparen, verriät unser Tipp. >>

# 2012 Februar

10	Fr				
11	Sa				
12	So				
13	Mo				7
14	Di	Valentinstag			
15	Mi				
16	Do				
17	Fr				
18	Sa				
19	So				
20	Mo	Neumondtag			8
21	Di	Fastnacht			
22	Mi	Achamntisch			
23	Do				
24	Fr				
25	Sa				
26	So				
27	Mo				9
28	Di				
29	Mi				

## Espresso-Crème-brûlée mit Mango



für 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

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 verühren 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 eine beschichtete Pfanne 1 bis 2 Minuten braten. Crème brûlée mit Mangowürfeln und Kuvertüreblättern anrichten und mit Minze garnieren.

Zeitaufwand: 45 min (ohne Ruhezeit), pro Portion: 676 kcal, 2.829 kJ

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezepte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezepte)

### Hähnchenstreifen mit Nuoc Cham



600 g Hähnchenbrustfilets, Marinade: 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehen, 3 bis 4 rote thailändische Chili, 1 Stück Ingwerwurzel, ca. 5 cm, 2 EL Sojasoße, 2 TL klarer Honig, erwärmt, 2 EL Zitronensaft, Soße: 1 rote thailändische Chili, fein gehackt, 1 EL Limettensaft, 50 ml thailändische Fischsoße, 1 EL geröstete Erdnüsse, fein gehackt, 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

Hähnchenbrust in schmale, ca. 7,5 x 2 cm lange Streifen schneiden und in eine Schale legen. Für die Marinade Schalotten fein hacken und Knoblauchzehen auspressen. Chili halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Teelöffel zum Garnieren beiseitestellen. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, über das Hähnchenfleisch geben und untermischen. Schale zugedeckt mindestens 3 Stunden kühl stellen. Hähnchenfleisch abtropfen lassen und auf in kaltem Wasser eingeweichte Holzspieße stecken. Hähnchenspieße mit etwas Marinade bestreichen und 8 bis 10 Minuten unter dem vorgeheizten Grill garen. Gelegentlich mit Marinade befeuchten und nach der Hälfte der Garzeit wenden. Mit restlichem Chili garnieren. Für die Soße alle Zutaten mischen und erhitzen, gelegentlich umrühren. Soße zu den Hähnchenspießen servieren. Tipp: Diese traditionelle vietnamesische Soße wird zu Fisch-, Fleisch- und Reisgerichten serviert.

Zeitaufwand: 60 min (ohne Marinier- und Grillzeit), pro Portion: 224 kcal, 938 kJ

### Ricotta-Tortellini



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

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

Zeitaufwand: 20 min, pro Stück: 73 kcal, 305 kJ

### Petersilienpesto



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

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 zugeben 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.

Zeitaufwand: 20 min, pro Portion: 391 kcal, 1.636 kJ

### Warm und dezent

>> Ihren Kaffee halten Sie energiesparend für lange Zeit in der Thermoskannen warm und nicht auf der Heizplatte der Kaffeemaschine, denn diese verbraucht viel Strom. Eine weitere Möglichkeit, in der Küche Energie und Geld zu sparen, ist ein elektrischer Kleindurchlauferhitzer unter der Spüle. Immer dann, wenn Sie warmes Wasser weiter verwenden, empfehlen sich diese Kleingeräte: In der Küche, in der Gästetoilette oder an anderen Stellen sparen Sie damit unnötige Warmwasserverzehrungen. Energie und Wasser. Die Wassertemperatur lässt sich schnell und bequem regeln. Auch zur Hauptversorgung mit warmem Wasser bringen elektronisch geregelte Durchlauferhitzer eine Ersparnis von rund 20 % gegenüber den alten hydraulischen Modellen. Die modernen Erhitzer stellen warmes Wasser erst dann zur Verfügung, wenn es gebraucht wird. Besonders komfortabel beim Duschen: Die Geräte lassen sich so justieren, dass das Durchwasser immer gleich warm aus der Brause läuft. Grundsätzlich sollte das Gerät so nah wie möglich an der Entnahmestelle angebracht sein, um Wärmeverluste zu minimieren. Wärmeverlust ist das Duschwürf für einen Nachtrag zur Thermosflasche. Den Urtyp entwickelte ein schottischer Wissenschaftler, nicht wegen der sprachlichen Spannweite der Schotten. Nein, er experimentierte mit temperaturempfindlichen Stoffen.



Geburtsstage					
☺	1	Do			
	2	Fr			
	3	Sa			
	4	So			
	5	Mo			10
	6	Di			
	7	Mi			
☺	8	Do			
	9	Fr			

# März 2012

	10	Sa			
	11	So			
	12	Mo			11
	13	Di			
	14	Mi			
☺	15	Do			
	16	Fr			
	17	Sa			
	18	So			
	19	Mo			12
Frühlingsanfang	20	Di			
☼	21	Mi			
☺	22	Do			
	23	Fr			
	24	Sa			
Sommeranfang	25	So			
	26	Mo			13
	27	Di			
	28	Mi			
	29	Do			
☺	30	Fr			
	31	Sa			

## Von Wald und Bäumen

Wir sehen, riechen und schmecken es nicht und trotzdem umgibt es uns überall auf der Erde. Die Rede ist vom Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Jeder Mensch, jedes Tier atmet es aus, sogar grüne Pflanzen. Tagelöhner verbrauchen sie es und produzieren in der Summe ein Plus an Sauerstoff. Obwohl CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre nur einen durchschnittlichen Anteil von 0,039 Volumenprozent hat, gilt es als Hauptursache des Treibhauseffekts und der Klimawärmung. Knapp ein Viertel der persönlichen CO<sub>2</sub>-Bilanz entfällt beim Durchschnittsbürger auf den Verkehr. Im Mittelklassewagen zum Beispiel mit 8 Liter Benzinverbrauch produzieren wir pro 100 km etwas mehr als 21 kg CO<sub>2</sub>. Um diese Belastung auszugleichen, müssten wir alle 600 km einen Laubbaum pflanzen. Er entzieht der Atmosphäre jährlich etwa 125 kg CO<sub>2</sub>. Bei durchschnittlich 12.000 Kilometern im Jahr wüchse bald eine stattliche Allee. Lesen Sie gleich, wie Sie Ihre CO<sub>2</sub>-Bilanz verbessern und Geld sparen, ohne einen Wald zu pflanzen.

>>

## 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, Aprikosenmark, Curry, Salz, Pfeffer · 2 EL Mandelblätter

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 bestreuen. 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. Bratenatzug mit Sahne und etwas Aprikosenmark aufkochen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Steaks gießen. Mandelblätter ohne Fett rösten und darüberstreuen. Beilage: Wildreis

Zitronaufwand: 40 min, pro Portion: 545 kcal, 2.278 kJ

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezpte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezpte)

### Melonen-Möhren-ingwer-Suppe

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

Melone entkernen, Fruchtfleisch auslösen. Fruchtfleisch mit Möhrensaft, Zitronenschale und Orangennarmelade 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 eiskaltes Glasier geben und mit Basilikum garnieren. Zitronaufwand: 15 min (ohne Gefrierzeit), pro Portion: 67 kcal, 279 kJ

### Vietnamesisches Schweinefleisch

200 ml Kokosmilch, 200 ml Wasser · 750 g Schweinehälfter · 1 bis 2 rote Chilisohoten, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, 1 TL Salz · 100 g Zucker, 2 EL Wasser, 125 ml Wasser · 2 EL Sojaöl · 4 Stemanis, 1 Stück Orangenschale, unbehandelt, ca. 5 cm · 50 g Ingwerwurzel · 1 bis 2 Bund Frühlingszwiebeln · je 2 Stängel Thai-Basilikum, Koriander und Minze · 1 Stängel Zitronengras, 2 bis 3 EL Limettensaft

Kokosmilch mit Wasser verrühren. Fleisch in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Chili halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen auspressen. Chili, Knoblauch, Pfeffer und Salz zu einer Paste verrühren. Zucker mit Wasser mischen und erhitzen, bis er goldbraun ist. Restliches Wasser angießen, karamellisierten Zucker lockochen und die Soße abkühlen lassen. Öl erhitzen, Fleisch rundherum anbraten. Chili-Knoblauch-Paste, Stemanis, Orangenschale, Karamelloße und verdünnte Kokosmilch zugeben und 20 Minuten garen. Ingwer in feine Würfel schneiden, zum Fleisch

geben und weitere 25 Minuten garen. Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden und 3 Minuten vor Garzeitende zum Fleisch geben. Basilikum, Koriander und Minze hacken, Zitronengras in sehr feine Ringe schneiden. Alle Kräuter unter das Fleisch mischen und mit Limettensaft abschmecken. Stemanis und Orangenschale möglichst entfernen. Beilage: Jasmin- oder Basmatireis. Zitronaufwand: 40 min (ohne Garzeit), pro Portion: 446 kcal, 1.867 kJ

### Schokoladen-Mousse mit Orangen

(8 bis 10 Personen) 400 g Bitterschokolade (80 % Kakao) · 10 Eier, 200 g Zucker · 250 g süße Sahne · 100 g Zucker, 1 TL Zimt, 1/2 TL Nelken, gemahlen, 8 cl Rum · 5 Orangen · 300 ml frisch gepresster Orangensaft, 300 g Zucker · 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 5 Wildcholdenbeeren, 10 Kardendörkchen, 1 Stemanis, 1 Zimtstange, Minze

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Eier trennen. Eiwert 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 einziehen. Gewürze zugeben und kurz aufkochen. Durch ein Sieb gießen, Orangeneifts zugeben und abkühlen lassen. Von der Mousse Nockerl abstechen und mit den eingelegten Orangen auf großen Tellern anrichten. Mit Minze garnieren. Zitronaufwand: 60 min (ohne Kühlzeit), pro Portion: 625 kcal, 2.614 kJ

## Einfach CO<sub>2</sub> sparen!

>> Je mehr CO<sub>2</sub> wir produzieren, desto mehr leidet das Klima. Folglich müssen wir alle etwas tun. Das ist gar nicht so schwer. Hier einige Beispiele, die zeigen, wie man das Klima schon: Wer sich einen Kühlschrank der Energieeffizienzklasse A++ kauft, vermeidet 100 kg CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub>. Wer gleich alle herkömmlichen Leuchtmittel durch die Sparwunder ersetzt, kommt auf 330 kg. 45 kg CO<sub>2</sub> können Sie vermeiden, wenn Sie Ihre Waschmaschine immer nur voll beladen laufen lassen. Wasche an der frischen Luft zu trocknen, spart weitere 200 kg CO<sub>2</sub>. Drosseln Sie die Raumtemperatur: ein Grad weniger bedeutet 300 kg weniger CO<sub>2</sub> und 400 kg spart man, wenn Türen und Fenster abgedichtet sind. Gezieltes Stoßlüften statt dauerhaft das Fenster zu kippen, spart 500 kg. Diese Einsparliste lässt sich noch beliebig verlängern. Nach einer Studie des Umweltbundesamtes erzeugen wir in Deutschland jedes Jahr pro Person knapp 11 Tonnen CO<sub>2</sub>. Durch klimafreundliches Verhalten ließen sich bis zu 50 % davon vermeiden. Das Schöne daran, Sie können damit gleichzeitig den eigenen Geldbeutel, und zwar doppelt: Direkt, indem Sie Energie sparen und indirekt, indem weniger Steuergebühren in den Klimaschutz investiert werden müssen.



Geburstage

	1 So				
	2 Mo				14
	3 Di				
	4 Mi				
	5 Do				
	6 Fr				
	7 Sa				
	8 So				
	9 Mo				15

# April 2012

	10 Di				
	11 Mi				
	12 Do				
	13 Fr				
	14 Sa				
	15 So				
	16 Mo				16
	17 Di				
	18 Mi				
	19 Do				
	20 Fr				
	21 Sa				
	22 So				
	23 Mo				17
	24 Di				
	25 Mi				
	26 Do				
	27 Fr				
	28 Sa				
	29 So				
	30 Mo				18

## Auf Pump

Radfahrer sind so arm, die müssen sich sogar die Luft pumpen, wird Radlern nachgesagt. Das war nicht immer so: Der Vorgänger des Fahrrades, die Draisine – nach ihrem Erfinder Karl Drais benannt – hatte eisenbeschlagene Holzräder. Erst der Luftreifen, 1888 von John Dunlop entwickelt, steigerte Bequemlichkeit und Lauf-eigenschaften. Von Dunlops Prototyp zum heutigen Reifen war es noch ein weiter Weg. Interessant ist, dass im Fahrradreifen (bis zu 9 bar) der Luftdruck deutlich höher ist als im Autoreifen (etwa 2,5 bar). Dieser entsteht, wenn die Luftteilchen von innen auf die Wand des Schlauchs prallen. Je größer die Wandfläche, desto mehr Teilchen stoßen an die Gummwand und umso größer ist die Kraft, die auf die Fläche wirkt. Daher würde bei steigendem Luftdruck ein Pkw-Schlauch wegen der viel größeren Innenfläche früher platzen als ein schmaler Fahrradschlauch. Wie wichtig der Luftdruck ist für energiesparendes Fahren, das lesen Sie gleich. >>



## 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 Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 4 Schalotten · 5 EL Erdnussöl, 2 TL Kurkuma, 1 TL Curry · 400 ml Kokosmilch, ungesüßt · 2 Stängel Koriander

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 Korianderblättchen bestreuen. Beilage: Basmatireis

Zetaufwand: 45 min, pro Portion: 654 kcal, 2.736 kJ

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezpte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezpte)

## Zucchini-Auflauf

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

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 Zuchinischeiben 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.

Zetaufwand: 40 min (ohne Backzeit), pro Portion: 640 kcal, 2.674 kJ

## Kartoffelsuppe „Exotic“

(12 Personen) 1 kg Kartoffeln, 2 Zwiebeln · 40 g Butter, 3 bis 4 EL Curry, 21 Gemüsesäfte: 4 rote Chilischoten, 2 Zucchini · 100 ml Kokosnussmilch (aus der Dose), 400 g Garnelen, gekocht und geschält · Salz · 2 EL Dill, gehackt

Kartoffeln in grobe Würfel, Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Curry dazugeben und mitdünsten. Kartoffeln und Brühe dazugeben, anköchen und ca. 30 Minuten forkochen. Chilis halbierten, entkernen und längs in sehr feine Streifen schneiden. Zucchini mit Schale quer in dünne Streifen schneiden. Suppe

pürieren, Kokosnussmilch, Chili, Zucchini und Garnelen hinzugeben. Suppe anköchen und 5 Minuten forkochen. Suppe mit Salz abschmecken und mit Dill bestreuen.

Zetaufwand: 40 min, pro Portion: 159 kcal, 666 kJ

## Gefüllte Nusstorte

(12 Stücke) 4 Eier, 2 EL Orangensaft, 200 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 150 g Mehl, 1 TL Backpulver. Füllung: 125 g weiche Butter, 125 g Walnusskerne, fein gehackt · 2 EL Orangensaft · Guss: 3 bis 4 EL Aprikosenkonfitüre · 2 EL Orangensaft, 125 g Puderzucker, gesiebt · 1 P. Bourbonvanillezucker · Walnusskerne zum Garnieren

Aus den angegebenen Zutaten einen Biskuitteig bereiten. Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen. Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 30 bis 35 Minuten. Für die Füllung Butter schaumig rühren. Nach und nach Puderzucker und Vanillezucker unterrühren, zuletzt die Walnusskerne dazugeben. Den erkalten Biskuit zweimal waagrecht durchschneiden. Auf dem unteren und mittleren Boden jeweils 1 Esslöffel Likör verteilen. Die Füllung auf den zwei Böden verteilen, die Torte zusammensetzen und andrücken. Konfitüre durch ein Sieb streichen. Tortenoberfläche und Rand damit bestreichen. Orangensaft mit Puderzucker und Vanillezucker zu einer dickflüssigen Masse verrühren und die Torte damit überziehen. Mit Walnusskernen garnieren.

Zetaufwand: 40 min (ohne Abkühlzeit), pro Stück: 464 kcal, 1.942 kJ

## Zu Hause tanken

>> Ob Fahrrad oder Auto, der Luftdruck ist entscheidend für kraft- und kraftstoffsparendes Fahren. Denn mit steigendem Luftdruck sinkt der Rollwiderstand, d. h. der Kraft- und Energieaufwand, um das Rad rollen zu lassen, wird geringer. Ist der Rollwiderstand zu niedrig, steigt beim Auto der Benzinverbrauch um bis zu einem halben Liter pro 100 Kilometer. Wird aus Pumpen verzichtet, kann das Radfahren anstrengend werden. Deshalb immer auf den richtigen Luftdruck achten. Noch leichter radelt es sich mit einem Pedelec. Das sind Elektrofahräder der neuesten Generation, die mit kraftigen Lithium-Ionen-Akkus unterwegs sind. Mit einem vollen Akku kommt man mühelos 50 Kilometer weit. Denn der Motor arbeitet nur unterstützend und schaltet sich nur zu, wenn der Radler in die Pedale tritt. Dabei erreichen die modernen Zweiräder eine Geschwindigkeit von 25 km/h. Ab dieser Grenze schaltet sich die Trittkraftunterstützung selbstständig aus. Deshalb muss ein Elektorado auch nicht versichert werden. Außerdem brauchen Sie keinen Führerschein für ein Pedelec. Eine Helmpflicht besteht ebenfalls nicht, trotzdem ist es ratsam, den Kopfschutz zu tragen. Übrigens: Die Akkus lassen sich problemlos an jeder Steckdose im Haushalt in knapp drei Stunden aufladen. Und der Preis für eine volle Ladung kann sich durchaus sehen lassen: Er beträgt gerade einmal 50 Cent.





Geburstage

	1 Fr			
	2 Sa			
	3 So			
Ⓜ	4 Mo			23
	5 Di			
	6 Mi			
Freiwochen	7 Do			
	8 Fr			
	9 Sa			

# Juni 12

	10 So			
Ⓜ	11 Mo			24
	12 Di			
	13 Mi			
	14 Do			
	15 Fr			
	16 Sa			
	17 So			
	18 Mo			25
Ⓜ	19 Di			
	20 Mi			
Sommeranfang	21 Do			
Ⓜ	22 Fr			
	23 Sa			
	24 So			
	25 Mo			26
	26 Di			
Ⓜ	27 Mi			
	28 Do			
	29 Fr			
	30 Sa			

## Wirbelwind im Badezimmer

In Alfred Hitchcocks Klassiker „Psycho“ war er die maßgebliche Requisite, der Duschvorhang. Auch ohne filmbelasteten Mord erzeugt der textile Schutz einen kalten Schauer: Immer dann, wenn er sich beim Duschen klamm an den Körper schmiegt. Früher vermutete man einen Kamineffekt als Ursache: Feuchtwarmer Wasserdampf steigt beim Duschen nach oben; von außen strömt kalte Luft samt Vorhang nach. Inzwischen haben Strömungsvorsuche gezeigt, die Sache ist komplizierter: Ein Wechselspiel von ausströmenden und herabfallenden Wassertropfen, Erdanziehung, Luftreibung und Auftrieb erzeugt beim Duschen einen Luftwirbel. Ähnlich einem Tornado ist im Inneren des Wirbels der Luftdruck niedriger. Die nachströmende Luft sorgt dafür, dass sich der Duschvorhang nach innen wölbt, egal ob warmes oder kaltes Wasser läuft. Unser Tipp: Bade- oder Duschwanne anfeuchten, dann bleibt der Vorhang dort haften. Wie Sie beim Duschvorgang Energie sparen, das erfahren Sie gleich.

>>

## Kalte Gurkensuppe

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

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 Zwiebel 3 bis 5 Minuten dünsten. Hühnerbrühe zugeben, 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 garnieren servieren.

Zelaufwand: 35 min (ohne Kühlzeit), pro Portion: 263 kcal, 1.101 kJ

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezepte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezepte)

## Dinkelsalat mit Gemüse

(3 Personen) 100 g Dinkelskörner, ½ l Wasser, 1 TL Instantgemüsebrühe · 100 g Linsen, ¼ l Wasser · 2 Tomaten, 1 gelbe Paprikaschote, 1 Btl. Lauchzwiebeln, 1 Btl. Basilikum · 2 EL Apfelsessig · 1 TL Sherryessig, Salz, weisse Pfeffer, 5 EL Maiskeimöl · 1 Kästchen Gartenkerse, 1 EL Walnüsse, gehackt

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 zerleinern. 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 Kerse und Nüssen garnieren und anrichten.

Zelaufwand: 35 min (ohne Koch- und Quellzeit), pro Portion: 409 kcal, 1.711 kJ

## Spanischer Apfelkuchen

(je 8 Stücke) 150 g Mehl, 1 TL Backpulver, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, 75 g Butter, 1 Ei · Belag: 400 g Rosinen, 2 EL Rum, 500 g Apfel · Trüffeldecke: 60 g Butter, 60 g Zucker, 100 g Marzipanrohmasse, 80 g Mehl, 1 EL Rum, 1 Ei, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone · Guss: 6 EL Puderzucker, 2 bis 3 EL Rum · Schlagoblate

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen. Für den Belag Rosinen in Rum einweichen, Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfel in dünne Spalten schneiden. Knetteig halbieren und auf den Böden

von 2 gefetteten Springformen (Ø 18 cm) ausrollen und am Formrand jeweils 2 cm hochziehen, Apfel mit den Rosinen mischen und auf dem Teig verteilen. Für die Trüffeldecke alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und über die Apfel verteilen. Formen in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 55 bis 60 Minuten. Kuchen aus den Formen lösen und auf einem Kuchentrost etwa auskühlen lassen. Gesiebten Puderzucker mit Rum verrühren und die Kuchen damit bestreichen. Tipp: Nur die Hälfte des Gusses zubereiten und nur einen Kuchen bestreichen, den anderen Kuchen einfrieren. Zum aufgeschwitzen Kuchen geschlagene Sahne servieren.

Zelaufwand: 40 min (ohne Kühl- und Backzeit), pro Stück: 221 kcal, 923 kJ

## Rindersteaks in Kräuterkruste

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

Butter schaumig schlagen. Knoblauch auspressen, 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 unten dem vorgeheizten Grill 5 Minuten überbacken. Beilage: Pilze und Blattsalat. Tipp: Rindersteaks sollten ca. 4 cm dick und gut abgehangen sein. Dies erkennt man an der stumpfen braunrotlichen Farbe. Sie werden dann besonders zart, wenn man sie nach dem Kauf in Öl und Gewürzen einlegt zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt.

Zelaufwand: 35 min, pro Portion: 549 kcal, 2.297 kJ

## Sauber! Im Bad gespart

>> Beim Bad in der Wanne übrigt sich das Hartieren mit dem lästigen Duschvorhang. Trotzdem hat das Vollbad Nachteile, die sich unangenehm bemerkbar machen. Bei gut gefüllter Wanne benötigen Sie für ein Bad zwischen 120 und 150 l Wasser. Um diese Menge auf angenehme Temperaturen zu bringen, werden rund 5,0 Kilowattstunden (kWh) Energie benötigt. Wer dagegen sechs Minuten duscht, verbraucht dabei deutlich weniger: rund 1,0 bis 1,7 kWh Energie und 30 bis 50 l Wasser.

Auch beim Duschen gibt es Sparpotenzial: Wasser immer abstellen, während Sie sich einseifen oder die Haare shampooieren. Leisten Sie sich einen Sparduschkopf. Solche Armaturen, die man bequem im Internet bestellen oder im Baumarkt kaufen kann, kosten nur rund 35 Euro. Sie sorgen dafür, dass weniger Wasser durch den Duschkopf läuft – und zwar ohne dass Sie es bemerken. Und da wir schon im Badezimmer sind: Lassen Sie den Wasserhahn beim Händewaschen, Zähneputzen oder bei der Nassrauc nicht dauerhaft laufen. So sparen Sie in nur drei Minuten 20 l Wasser. Einom ist der Wasserverlust durch einen tropfenden Wasserhahn: Schon bei sechs Tropfen pro Minute verdschtedet der undichte Hahn jeden Monat eine ganze Badewanne voll. Höchste Zeit also für eine Reparatur. Damit Ihnen Ihre Wasserechnung nicht jedes Jahr einen kalten Schauer über den Rücken jagt, beherzigen Sie unsere Spartipps.



Geburstage

	1 So				
	2 Mo				27
☉	3 Di				
	4 Mi				
	5 Do				
	6 Fr				
	7 Sa				
	8 So				
	9 Mo				28

# Juli

	10 Di				
☾	11 Mi				
	12 Do				
	13 Fr				
	14 Sa				
	15 So				
	16 Mo				29
	17 Di				
	18 Mi				
☽	19 Do				
	20 Fr				
	21 Sa				
☼	22 So				
	23 Mo				30
	24 Di				
	25 Mi				
☿	26 Do				
	27 Fr				
	28 Sa				
	29 So				
	30 Mo				31
	31 Di				

## Der Sonne entgegen

Enge, verwickelte Gassen stimmen romantisch und laden im Münchener Asamhof zum Bummeln ein. Großstädtisch modern präsentiert sich der Potsdamer Platz in Berlin. Gegensätzlicher könnte die Architektur kaum sein und doch haben beide Orte etwas gemeinsam: Große Spiegel, sogenannte Heliostaten, die dank einer ausgeklügelten Mechanik immer zur Sonne gerichtet sind.

Über Umlenkspiegel leiten sie das natürliche Licht an Stellen, die normalerweise im Dunkeln liegen. Am Potsdamer Platz beispielsweise über große Leuchter in die U-Bahn-Station. Das Prinzip, Sonnenlicht durch Spiegel in Gebäude zu lenken, ist alt. Schon beim Bau der Pyramiden sollen Bronzespiegel dafür eingesetzt worden sein. Damals verwehten die Ägypter den Sonnenogel „Re“. Wer weiß, vielleicht kam von dort die göttliche Inspiration für diese heilsichtige Lösung. Heliostaten werden heute auch für moderne Energietechnik eingesetzt, mehr darüber erfahren Sie auf der nächsten Seite. >>



## 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 (ca. 0,1 g), 1 Prise Salz - 6 Eigelb, 80 g Zucker - 250 g süße Sahne - 2 Datteln - 200 ml Orangensaft - 500 g frische Himbeeren

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.

*Zeitaufwand: 30 min (ohne Kühlzeit), pro Portion: 445 kcal, 1,361 kJ*

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezepte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezepte)

### Asiatische Tomatensuppe

500 g Tomaten, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe - 1 Dose Kokosmilch, ungesüßt (Einwaage 400 g), 2 EL gelbe Currypaste - 750 ml Hühnerbrühe - Saft von 1 Limette - 1 EL asiatische Fischsoße - 1 Bd. Basilikum - 40 g Butter - 4 kochenfertige Jakobsmuscheln

Tomaten in Würfel, Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken - Von der Kokosmilch oben feste Schicht abtrennen und erhitzen. Sellerie, Knoblauch und Currypaste unterrühren, ankochen und 5 Minuten fortkochen - Tomaten, restliche Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen - Die Hälfte des Limettensaftes und ½ Esslöffel Fischsoße zur Suppe geben und pürieren - Basilikumblättern zerkleinern. Mit restlichem Limettensaft und Fischsoße mischen - Butter erhitzen - Jakobsmuscheln von jeder Seite 1 Minute braten, mit Basilikummischung bestreuen - Suppe in Schalen füllen und Muscheln drauflegen. *Zeitaufwand: 30 min, pro Portion: 159 kcal, 664 kJ*

### Plizravioli

(8 Personen) Teig: 1 kg Mehl, 8 Eier, ½ l Wasser, 2 TL Salz, 2 EL Öl, 1 P. TK- & Krüuter - 1 trockenes Brötchen - 2 Zwiebeln, 500 g braune Champignons, 1 Ei, 1 Eigelb, 4 EL Gouda, gerieben, 1 EL Thymianblättern, Salz, Pfeffer - 1 Eiweiß - 2 l Wasser, Salz, 1 EL Öl - 100 g Butter - Parmesanröschen, gerieben

Aus den angegebenen Zutaten einen Nudelteig bereiten und 60 Minuten ruhen lassen - Brötchen in Wasser einweichen - Zwiebeln grob zerhacken, mit

Champignons, Ei Eigelb und ausgedrücktem Brötchen pürieren. Käse und Thymian zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen - Nudelteig in 4 gleich große, dünne Platten ausrollen. Auf 2 Platten in gleichmäßigen Abständen je 1 gehäuften Teelöffel Pilzmasse setzen. Ränder und Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen, je 1 Nudelplatte darüberlegen und andrücken. Mit einer Tasse (Ø 5 cm) Ravioli ausstechen - Wasser mit Salz und Öl ankochen. Ravioli portionsweise einlegen und 15 Minuten gar ziehen lassen. Abtropfen lassen - Butter brühen und über die Ravioli geben - Mit Käse bestreut servieren - **Beilage: Blattsalat** *Zeitaufwand: 45 min (ohne Ruhezeit), pro Portion: 731 kcal, 3.059 kJ*

### Spinatrolle

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

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 stützen und Backpapier abziehen. Masse abkühlen lassen - Crème fraîche darauf verteilen und mithilfe des Geschirrtuches auflösen. In Scheiben geschnitten servieren. *Zeitaufwand: 20 min (ohne Auftau- und Backzeit), pro Stück: 54 kcal, 224 kJ*

## 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. Einfacher ist es, die Sonne als kostenlose Energiequelle über Solarzellen anzupapern. Dafür bieten sich viele Einsatzmöglichkeiten: Auf der Terrasse, dem Balkon oder im Garten können Solarleuchten für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgen. Diese Sparwunder nutzen tagüber das Sonnenlicht über ein Fotovoltaikmodul. Über eine einfache Stromkabelverbindung können Sie dieses Minisolarkraftwerk sogar getrennt von den Leuchten an besonders sonnigen Plätzen aufstellen. Je mehr Sonne auf das Modul trifft, desto stärker lädt sich der Akku auf. Im Vergleich dazu sind normale Leuchterleuchten echte Stromfresser: Zwei zehn Meter lange Lichtschläuche, die von Mai bis August täglich drei Stunden leuchten, verbrauchen beinahe so viel Strom wie ein 140-l-Kühlschrank der Energieeffizienzklasse A++ im ganzen Jahr. Und das kostet Sie im Schnitt rund 20 Euro. Wenn Sie in Ihrer Gartennase das beruhigende Plätschern eines Springbrunnens lieben - auch dafür gibt es verbrauchsgünstige Varianten. Die kleinen Wasserpumpen werden durch ein Solarmodul angetrieben und sind wartungsfrei. Auch praktisch: Für Sonnenleuchte und Solarpringbrunnen brauchen Sie weder Netzanschluss noch Elektrizität.



Geburtsstage

	1 Mi				
Ⓜ	2 Do				
	3 Fr				
	4 Sa				
	5 So				
	6 Mo				32
	7 Di				
Ⓜ	8 Mi				
Ⓜ	9 Do				

# August

	10 Fr				
	11 Sa				
	12 So				
	13 Mo				33
	14 Di				
Handklimafahrer	15 Mi				
	16 Do				
Ⓜ	17 Fr				
	18 Sa				
	19 So				
	20 Mo				34
	21 Di				
	22 Mi				
Ⓜ	23 Do				
	24 Fr				
	25 Sa				
	26 So				
	27 Mo				35
	28 Di				
	29 Mi				
	30 Do				
Ⓜ	31 Fr				

## Warum hast du so große Ohren?

Unterschiedlicher könnten diese Tiere kaum sein: 3 bis 4 m groß, bis zu 7 t schwer, mit dicker fester Haut das eine. Das andere hingegen hat eine Schulterhöhe von 20 cm, wiegt etwas mehr als 1 kg und besitzt ein flauschiges Fell. Und doch haben der Afrikanische Elefant und der Wüstenfennek einige Gemeinsamkeiten. Beide leben in sehr warmen, mitunter heißen Regionen, ohne viel Wasser. Anders als wir Menschen können Dickhäuter und Wüstenfennek nicht schwitzen und so ihren Körper kühlen. Deshalb besitzen sie eine gemeinsame Auffälligkeit: sehr große Ohren. Beim Afrikanischen Elefanten machen sie rund ein Sechstel seiner Körperoberfläche aus. Ihr feines Adersystem wird intensiv von Blut durchströmt, das beim Flächern der Ohren abkühlt. Der Fennek reguliert über seine weit abstehenden, großen Ohren, die überschüssige Körperwärme abstrahlen, ebenfalls seine Körpertemperatur. Angenehme Kühle für Zuhause – mehr ventiliert Ihnen unser Energietipp. >>



## Kokos-Garnelen mit Mango-Minze-Soße

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

Eiweiß leicht verschlagen · Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in Speisestärke, Eiweiß und Kokosraspel 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.

Zeitaufwand: 45 min, pro Portion: 481 kcal, 2.013 kJ

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezepte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezepte)

## 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 Kokosnussöl, 1 einglegte Ingwerzugel (in Sirup aus dem Glas), in feine Würfel geschnitten, 3 TL Ingwersirup

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

Zeitaufwand: 15 min (ohne Kühlzeit), pro Portion: 321 kcal, 1.342 kJ

## 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 1/2 Limette

Paprika in Stücke schneiden, mit Brühe pürieren. Püree absieben. Saft ankothen 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 karamellisie-

ren lassen. Tomatenmark unterrühren · Tomaten entkernen und in Würfel schneiden, mit Paprikasaft zu dem Tomatenmark rühren, ankothen und 10 Minuten forkschen · Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Limettensaft abschmecken · Als Beilage zu Reis.

Zeitaufwand: 40 min, pro Portion: 129 kcal, 538 kJ

## Zuchinischnitten

(ca. 20 Stück) 2 Zwiebeln, 1 200 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 2 Fleischtomaten · 3 EL Öl, 500 g Rinderhackfleisch, Salz, Pfeffer, Oregano · 300 g Creme fraiche, 4 Eier, Salz, Pfeffer · 2 P. Blätterteig, je 275 g (aus dem Kühlregal), 2 EL Panniermehl · 100 g Gouda, gerieben

Zwiebeln in Würfel schneiden, Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen ausdrücken, Tomaten überbrühen, abgießen, entkernen und in Würfel schneiden · Öl erhitzen, Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Zucchini zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und abkühlen lassen · Crème fraiche mit Eiern verühren, abschmecken und mit der Hackfleisch-Zucchini-Masse und den Tomaten vermengen · Blätterteig in der Fettglatze ausrollen und einen Rand hochziehen. Teig mit Panniermehl bestreuen, die Masse darüber verteilen · Mit Käse bestreuen und die Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 55 bis 65 Minuten · Warm servieren.

Zeitaufwand: 40 min (ohne Backzeit), pro Stück: 272 kcal, 1.136 kJ

## Clever kühlen

Einersieits wünschen wir uns lange, warme Sommer. Wenn es dann so kommt, leiden wir schnell unter der Dauerhitze. Für eine angenehme kühle Wohnung können dann Raumklimageräte sorgen. Sie verbrauchen aber sehr viel Strom. Je nach Leistung kommen bis Vollbetrieb schnell bis zu 50 Euro zusätzliche Stromkosten im Monat zusammen. Deshalb: Schalten Sie Ihr Kühlgerät nur bei Bedarf an. Mobile Kühlgeräte mit Abfußschlauch brauchen nur eine Steckdose und ein geprüftes Fenster, aus dem die Abfußluft entweicht. Ihr Manko gegenüber den teureren, fest installierten Geräten: Warme Luft strömt durchs Fenster zurück und muss wieder gekühlt werden. Wer bei der Neuananschaffung oder Modernisierung seiner Heizung über eine Wärmepumpe nachdenkt, sollte die Einsatzmöglichkeit dieser Systeme als Klimaanlage mitberücksichtigen. Ohne größeren Aufwand dienen moderne Wärmepumpen als Wärmequelle und kühlen zugleich im Sommer das Haus. Diese Geräte nutzen im Gegensatz zu einer Klimaanlage die erzeugte Wärme effizienter und kühlen ohne Durchzug und Geräusche. Erdwärmepumpen können die Sommerhitze aus den Räumen im Erdreich speichern. Dieser Vorrat erhöht dann im winterlichen Heizbetrieb die Effizienz der Anlage. Eine andere Möglichkeit besteht darin, mit der überflüssigen Raumwärme für warmes Brauchwasser zu sorgen. Also: Lieber kühlen, als über Hitze stöhnen.



Geburstage

1	Sa				
2	So				
3	Mo				36
4	Di				
5	Mi				
6	Do				
7	Fr				
8	Sa				
9	So				

# 2013 September

10	Mo				37
11	Di				
12	Mi				
13	Do				
14	Fr				
15	Sa				
16	So				
17	Mo				38
18	Di				
19	Mi				
20	Do				
21	Fr				
22	Sa				
23	So				
24	Mo				39
25	Di				
26	Mi				
27	Do				
28	Fr				
29	Sa				
30	So				

## Naturrein – der Lotuseffekt

In Asien ist die Lotusblume Sinnbild für Reinheit, Treue und Erleuchtung. Denn die rosa blühende Pflanze, die an eine Seesee erinnert, besitzt die Fähigkeit zu Selbstreinigung. Wassertropfen perlen von ihr ab, nehmen Schmutzpartikel mit, und der Lotus zeigt sich immer makellos. Die Selbstreinigung beruht auf mikroskopisch kleinen Wachscluppen. Spitz stehen sie vom Blatt ab und lassen Schmutz oder Wassertropfen so kaum Berührungspunkte. Zudem ist das pflanzliche Wachs wasserabweisend. Deshalb zerfließt der Tropfen nicht, sondern bleibt ein Wasserkegelchen, das samt Schmutz vom Blatt rollt. 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. Um wirkungsvolle Wäschepflege geht es gleich auch in unserem Tipp. >>



## Apfelrösti auf Herbtsalat

100 g gemischer Salat (Feldsalat, Mangold, Eichblatt, Radischio) · 50 g geräucherter Speckwürfel, 30 g Kürbiskerne · 2 EL Apfelsaft, 1 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 1 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer · 2 Apfel, 250 g Kartoffeln, festkochend · 2 EL Speisesalz, je 1 Prise Salz und Pfeffer · 80 g Butterschmalz · 50 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt)

Salat waschen und trocken schleudern · Speck mit Kürbiskernen rösten · Apfelsaft 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, Äpfel- und Kartoffelresten mit Speisesalz, Salz und Pfeffer mischen · Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmischung vier Rösti goldbraun backen · Rösti auf Teller legen, Salat mit Salatsauce mischen, auf den Rösti verteilen. Mit Speckwürfeln, Kürbiskernen und Röstzwiebeln bestreut servieren.

Zelaufwand: 60 min, pro Portion: 611 kcal, 2.554 kJ

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezepte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezepte)

### 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, 100 ml Gemüsebrühe · Salz, Pfeffer · 250 g saure Sahne · 100 g süße Sahne, Korianderblättchen

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, anköcheln und 20 Minuten forkochen · Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken · Vor dem Servieren saure Sahne unterrühren, Suppe auf Teller verteilen · Sahne steif schlagen und jeweils einen Esslöffel Sahne auf die Suppe geben. Mit Korianderblättchen garnieren.

Zelaufwand: 45 min, pro Portion: 168 kcal, 701 kJ

### Jägerbraten

(8 Personen) 2 kg Schweinekamm, Salz, Pfeffer · 20 g Butterschmalz · 1 Möhre, 100 g Sellerie, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen · 300 ml Fleischbrühe, je 1 Zweig Thymian und Rosmarin · 300 g Pilze (z. B. Pfifferlinge, Steinpilze, Austerpilze, Champignons), 1 Schale – 10 g Butterschmalz · 125 g süße Sahne, Salz, Pfeffer, Kümmelpulver · Petersilie

Fleisch mit Salz und Pfeffer rundherum würzen · Butterschmalz erhitzen und Fleisch scharf anbraten · Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, zugeben und braten · Mit Brühe ablöschen, Thymian und Rosmarin zufügen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 80 Minuten · Fleisch he-

rausnehmen und warm stellen. Kräuterzweige entfernen und Bratensatz pürieren · Pilze in mundgerechte Stücke, Schälote in feine Würfel schneiden · Butterschmalz erhitzen, Schälote darin anbraten, Pilze zugeben und dünsten · Pürierten Bratensatz und Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen · Petersilie hacken und unterrühren · Fleisch aufschneiden, mit der Soße servieren · Beilage: Herzoginkartoffeln und Frisesalat

Zelaufwand: 90 min, pro Portion: 519 kcal, 2.173 kJ

### Feigenkuchen

(16 Stücke) 150 g getrocknete Feigen, 3 EL Armagnac · 125 g Butter, 125 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 1 Prise Salz, herausgeschobenes Mark von ½ Vanilleschote, 1 P. bis 6 g Orangensaftkonzentrat, 4 Eier, 225 g Mehl, 3 TL Backpulver · 25 g Mehl, 15 g Ingehe, in sehr feine Würfel geschnitten · Fett für die Form, Paniermehl · 200 g Puderzucker, 4 bis 5 EL Armagnac, 25 g Kokosfett, geschmolzen

Stielansatz der Feigen entfernen. Feigen halbieren, in Streifen schneiden, mit Armagnac mischen und 1 Stunde durchziehen lassen · Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten · Feigen im Mehl wenden und mit dem Ingeher unter den Teig heben · Eine Napfluchenform (Ø 22 cm) fetten und dünn mit Paniermehl austreuen. Teig einfüllen. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 170 °C (U: 150 °C / G: Stufe 2 / 55 bis 60 Minuten, Kuchen auskühlen lassen · Puderzucker mit Armagnac und Kokosfett verrühren und Kuchen damit überziehen · Tipp: Feigenkuchen schmeckt gut zu Glühwein oder Punsch.

Zelaufwand: 45 min (ohne Stand- und Backzeit), pro Stück: 275 kcal, 1.150 kJ

## Saubere Angelegenheiten

>> Auch ohne Bionik vertraut man bei der Wäscheputzerei seit Langem auf die Wirkkräfte der Natur. Omás Wäscheleiche zum Beispiel nutzte das Sonnenlicht, um mit fotochemischen Vorgängen reinweiße Wäsche zu erzielen. Heute erzeugen moderne Waschmittel ähnliche Reaktionen und versorgen den Grauschleier. Sind jeher bring die Wind beim Trocknen Frische in die Wäsche – nicht nur im Frühling. Zudem pustet er umsonst. Wer auf den Wäschetrockner angewiesen ist, kann trotzdem sparen: Füllen Sie den Trockner nur mit Wäsche, die bei hoher Drehzahl geschleudert wurde. Je weniger Wasser sie enthält, umso weniger Energie und Zeit braucht sie zum Trocknen. Reinigen Sie regelmäßig das Flusensieb, damit verkrustungen Sie ebenfalls die Trocknungszeit. Gut für die Wäsche und die Haushaltskasse: der richtige Trocknungsgrad und nicht zu hohe Temperaturen. Darauf sollten Sie auch beim Waschen achten. Denn Viren und Bakterien werden Sie auch ohne Kochwäsche los. Es reicht, die Maschine bei 60 °C laufen zu lassen. Stromsparsparisch rund 50 %, Normal verschmutzte Wäsche wird sogar bei 40 °C sauber – und der Energieverbrauch wird nochmals deutlich reduziert. Eine Vorwäsche ist nur bei extrem verschmutzter Wäsche sinnvoll. Und noch ein Tipp: Nutzen Sie die Energieprogramm der Maschine. Die dauern zwar länger, sparen aber trotzdem Strom und vor allem Wasser.



Geburstage

	1 Mo		40
	2 Di		
Tag der Erntedankfest	3 Mi		
	4 Do		
	5 Fr		
	6 Sa		
Erntedankfest	7 So		
☺	8 Mo		41
	9 Di		

### Kleiner Wurm, große Leuchte

Eigentlich sind Glühwürmchen kleine Käfer. Weil sie Ende Juni rund um den Johannistag besonders häufig ausschwärmen, werden sie vielerorts Johanniskäfer oder Johanniskäferchen genannt. Bis August schreien sie in den Abendstunden als kleine leuchtende Punkte im Garten und am Waldrand umher. Hier bei uns kommen von den weltweit rund 2.000 Leuchtkäferarten nur drei vor. In den Tropen leuchten manche so hell, dass man dabei lesen kann. Das Blinken in einem bestimmten Rhythmus lockt Partner zur Fortpflanzung an. Am Hinterleib der Käfer produzieren große Körperzellen diese Leuchtsignale, die durch besondere biochemische Reaktionen entstehen. Dabei sind die kleinen Glühkäfer wahre Effizienzmeister: Rund 95 % dieser chemischen Energie wird in Licht umgewandelt, nur ein kleiner Rest in Wärme. Selbst Energiesparlampen erreichen nicht so hohe Wirkungsgrade. Warum sich ihr Einsatz trotzdem lohnt und was Sie dabei beachten sollten, das lesen Sie gleich. >>

# Oktober

	10 Mi		
	11 Do		
	12 Fr		
	13 Sa		
	14 So		
☺	15 Mo		42
	16 Di		
	17 Mi		
	18 Do		
	19 Fr		
	20 Sa		
	21 So		
☺	22 Mo		43
	23 Di		
☺	24 Mi		
	25 Do		
	26 Fr		
	27 Sa		
Winterzeit	28 So		
☺	29 Mo		44
	30 Di		
Reformationstag	31 Mi		

## Orientalische Hackbällchenspieße mit Minzsoße

(12 Personen) 400 g Lammhackfleisch, 400 g Rinderhackfleisch, 2 Schalotten, 4 EL Minze, gehackt, 2 EL Zitronensaft, 2 Mg. Kardamom, gemahlen, 2 Mg. 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

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 verühren. 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.  
Zetaufwand: 40 min (ohne Abkühlzeit), pro Portion: 224 kcal, 939 kJ

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezpte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezpte)

### Omas Mokatorte

(16 Stücke) 200 g Butter, 200 g Zucker, 4 Eigelb, abgeriebene Schale von 10 unbehandelten Zitronen, 1 EL Kirschwasser, 250 g Mehl, 1/2 TL Backpulver, 4 Eiwert, 1 Prise Salz, 80 g Zucker - Füllung: 150 ml Wasser, 2 EL Espresso, 150 g Zucker - 2 Eier - 200 g Butter, Kakaopulver, 16 Schokoladen-Mokkabohnen

Butter mit Zucker schaumig rühren, Eigelbe nacheinander zugeben und rühren, bis die Masse cremig ist. Zitronenschale, Kirschwasser, Mehl und Backpulver unterrühren - Eiwert 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 Espresso und Zucker verühren, 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 - Weiße Butter schaumig rühren und die Molke-Eier-Mischung bif felweise unterrühren. Mokka-creme kühl stellen. Von der Creme knapp ein Viertel abnehmen und in einen Spritzbeutel mit Stempelfülle füllen. Die Hälfte der restlichen Creme auf den unteren Tortenboden streichen, zweiten Boden daraufsetzen. Tortenoberfläche und Rand mit der anderen Hälfte der Creme bestre-

### Bohnenküchlein mit Frischkäsecreme

2 Dosen weiße Bohnen (Einsäge je 400 g) - 3 Sellerieblätter, 300 g Sellerie, 2 kleine Möhren, 50 g Kürbiskerne - 1 Knoblauchzehen - 1 EL Salz, Cayennepfeffer - 60 ml Maiskeimöl - 2 Fenchelknollen, 1 Bd. Dill - 300 g körniger Frischkäse, 100 g süße Sahne, Salz, Cayennepfeffer

Bohnen abtropfen lassen - Sellerieblätter, Sellerie und Möhren grob zerhacken. Alle Zutaten mit den Bohnen pürieren - Knoblauchzehen fein hacken und unter das Bohnenpüree mischen - Ei, Salz und Cayennepfeffer unterrühren. Püree kneten, bis ein weicher Teig entsteht - Öl erhitzen, pro Küchlein 2 Esslöffel Teig hineingeben, flach drücken und auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten, warm stellen - Fenchelknollen halbieren, vom Stängel befreien und fein zerhacken. Dill fein hacken - Beides mit Frischkäse und Sahne mischen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und zu den heißen Küchlein servieren. Dazu passen Tomaten- und grüner Blattsalat.  
Zetaufwand: 45 min, pro Portion: 554 kcal, 2.318 kJ

### Leuchtende Beispiele

>> Leuchtkäfer sind unschlagbar in der Lichtausbeute. Im Vergleich mit einer herkömmlichen Glühlampe wird dies deutlich: Statt 95 % der benötigten Energie in Licht umwandeln zu können wie die Käfer, nutzt die klassische Glühlampe weniger als 5 % für Leuchten. Der Rest geht als Abwärme verloren. Weitaus effizienter sind 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. Das ist heute ohne Qualitätsseinbußen möglich, denn es gibt Energiesparlampen in unterschiedlichsten Bauformen für jede Wohnsituation. Achten Sie beim Kauf auf die richtige Lichtfarbe, angegeben in Kelvin. Sie ist ein entscheidender Wohlfüllfaktor. Je niedriger der Wert ist, desto „wärmer“ ist der Farbton der Lampe. Und kaufen Sie nur besonders langlebige Produkte der höchsten Energieeffizienzklasse. Noch etwas ist wichtig: Ausgediente Energiesparlampen gehören unbedingt in den Sondermüll! Sie enthalten geringe Mengen an Quecksilber, das über den Hausmüll in die Umwelt gelangen kann. Wer die Umwelt durch Energiesparlampen entlastet, sollte auch bei der Entsorgung auf Umweltschutz achten.



## Geburstage

Abendmorgen	1 Do		
	2 Fr		
	3 Sa		
	4 So		
	5 Mo		45
	6 Di		
☾	7 Mi		
	8 Do		
	9 Fr		

### 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 entsprechend warme Kleidung. Das ganze Jahr über ist er mit einer konstanten Geschwindigkeit von 4 km/h unterwegs. Sein Name: Klima-Michel. So 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. Ein kühler Tag mit Nieselregen und Wind fühlt sich kälter an, als das Thermometer vermuten lässt. Ob alle Menschen unabhängig von Alter, Größe und Geschlecht genauso fühlen wie der Klima-Michel? Sicherlich hat jedes sein eigenes Temperaturempfinden, aber mit der gefühlten Temperatur gibt die Wettervorhersage zumindest einen Hinweis. Bei welchen Temperaturen Sie sich zu Hause wohlfühlen, lesen Sie gleich. >>

# 2013 November

	10 Sa		
	11 So		
	12 Mo		46
☾	13 Di		
	14 Mi		
	15 Do		
	16 Fr		
	17 Sa		

Volkstanztag	18 So		
	19 Mo		47
☾	20 Di		

Wall- und Betttag	21 Mi		
	22 Do		
☾	23 Fr		
	24 Sa		

Yemenstag	25 So		
	26 Mo		48
	27 Di		

☾	28 Mi		
	29 Do		
	30 Fr		

## Urgroßmutter's Schweinerolle

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

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 auflösen, Mehl mit Sahne versühren und die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zetaufwand: 30 min (ohne Bratzeit), pro Portion: 484 kcal, 2,024 kg

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezepte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezepte)

### Orangenblütenelee

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

Orangenblüten mit Weinbrand übergießen und über Nacht ziehen lassen - Orangen dünn schälen, Schalen in feine Juliennestreifen schneiden, mit Wasser und Zucker ankochen und über Nacht ziehen lassen - Zitronen und alle Orangen auspressen. Saft mit Juliennestreifen und Orangenblüten verrühren - Abwürgen und mit gleicher Menge Gellierzucker 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.

Zetaufwand: 20 min (ohne Zierzeit), pro Glas: 1,205 kcal, 5,043 kg

### Orangen-Schoko-Likör

400 ml Orangensaft - 400 g süße Sahne, 200 g Zucker, 100 g weiße Schokolade, gehackt - 200 ml Orangentinktur

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

Zetaufwand: 30 min (ohne Kühlzeit), pro Schnapsglas: 66 kcal, 276 kg

### 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 Zartbitterchokolade, in feine Stückchen geschnitten, 100 g Rosinen - 1 Eiweiß, verquirlt

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 Eiweiß 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.

Zetaufwand: 35 min (ohne Backzeit), pro Stück: 80 kcal, 336 kg

### Liebesgrüchchen

(ca. 30 Stück) 175 g Mehl, 65 g Zucker, 1 P Vanillezucker, abgeriebene Schale von 1/2 unbehandeltem Zitronen, 2 Eier, 125 g Butter - ca. 80 g Preiselbeerkompott - Puderzucker

Aus den Zutaten einen Knetteig bereiten und 60 Minuten kühl stellen. Teig zu kleinen Kugeln formen, mit einem mehlabgestaubten Holzstäbchen jeweils eine Vertiefung eindrücken und etwas Kompott hineingeben. Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 12 bis 15 Minuten - Mit Puderzucker bestäuben.

Zetaufwand: 25 min (ohne Kühl- und Backzeit), pro Stück: 65 kcal, 273 kg

### Für gute Gefühle

Welche Temperaturen als angenehm empfunden werden, ist eine ganz persönliche Sache. Unbestritten ist, dass sich mit der richtigen Temperaturregelung in den eigenen vier Wänden 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 generell um ein Grad verringern, senken Sie den Energieverbrauch um 6 %. Für das Schlafzimmer würde das angenehme 18 °C bedeuten, für Bad, Wohn- und Kinderzimmer 20 bis 22 °C, für selten genutzte Räume 18 °C. Damit Heizkörper die Wärme ungehindert an die Raumluft abgeben können, sollten keine Sofas, Sessel, Schränke oder Kommoden davorstehen. Im Frostschäden im Keller zu vermeiden, reichen dort 6 °C vollkommen aus. Tipp: Programmierbare Thermostate lassen sich genau auf Ihre Lebensgewohnheiten einstellen. Das Luftfeuchtigkeit sich ebenfalls auf das Temperaturempfinden und Wohlfühlgefühl auswirkt, sorgen Sie gerade im Winter für ausreichende Frischluftzufuhr. Mehrmals am Tag kurz und kräftig Stoßlüften bringen einen Luftaustausch und senkt die Luftfeuchtigkeit in den Räumen. Energiesparen ist es zudem, denn die Wärme bleibt - anders als beim Dauerlüften - in Möbeln und Wänden gespeichert. Richtig zu sparen, ist eben auch ein schönes Gefühl.



Geburtsstage					
	1	Sa			
1. Advent	2	So			
	3	Mo			49
	4	Di			
	5	Mi			
2. Advent	6	Do			
	7	Fr			
	8	Sa			
3. Advent	9	So			

# 2013 Dezember

	10	Mo			50
	11	Di			
	12	Mi			
4. Advent	13	Do			
	14	Fr			
5. Advent	15	Sa			
	16	So			
	17	Mo			51
	18	Di			
	19	Mi			
Winteranfang	20	Do			
	21	Fr			
	22	Sa			
6. Advent	23	So			
Heiligabend	24	Mo			52
1. Weihnachtstag	25	Di			
2. Weihnachtstag	26	Mi			
	27	Do			
	28	Fr			
	29	Sa			
	30	So			
Silvester	31	Mo			1

## Wie grün sind deine Blätter

Ob Tanne, Fichte oder Douglasie, der traditionelle Baum zur Weihnachtszeit ist in Deutschland sehr beliebt. Für 90 % der Familien gehört er genauso zum Fest wie Selbstgebackenes und Geschenke. Jedes Jahr werden hierzu rund 25 Millionen Bäume gekauft. Doch das grüne Nadelkleid zur Winterzeit täuscht manchmal nur Frische vor: Schon bald nach den Festtagen sind viele Bäume trocken. Die Nadeln sieht man es kaum an, obwohl sie nur noch 50 % Wasser enthalten und die Hohlräume luftgefüllt sind. Geschmückt mit echten Kerzen ist die Brandgefahr jetzt besonders groß. Ätherische Öle in den Nadeln verdampfen und bilden mit der Luft ein leicht entzündliches Gasgemisch. Explosionsartig kann das 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. Zum Hinhin Fest tragen auch unsere Energietipps bei.



## Mohnküsse



(ca. 48 Stück) 2 Eier, 1 Eigelb, 50 g Zucker, 1 Msp. Kardamom, gemahlen, 1/4 TL Zimt - 180 g Buchweizenmehl, 200 g Mandeln, gehackt, 250 g backfertige Mohnfüllung - Obolaten (Ø 5 cm) - 50 bis 75 g weiße Kuvertüre

Eier, Eigelb, Zucker und Gewürze schaumig rühren - Mehl, Mandeln und Mohnfüllung unterrühren - Je einen gehäuteten Teillöffel der Masse auf eine Obolate 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 Anheftung 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.

Zetaufwand: 40 min (ohne Backzeit), pro Stück: 74 kcal, 310 kJ

Alle Rezepte zum Download im Internet: [www.zeit-bild-verlag.de/rezepte](http://www.zeit-bild-verlag.de/rezepte)

### Wodka-Fizz



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

Zitronen auspressen. Saft mit Zucker erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Kühl stellen - Zitronen 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.

Zetaufwand: 10 min, pro Glas: 89 kcal, 372 kJ

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 bestreuen, weitere 10 Minuten braten - Kräuter und Zwiebeln abtropfen lassen. Eier mit Paniermehl verrühren. Kräuter und Zwiebeln zufügen, würzen und quellen lassen - Bataten aus dem Ofen nehmen, mit Paniermehl bestreuen und die Kräutermasse dick darauflegen. Weitere 15 bis 20 Minuten braten, bis die Masse fest und goldgelb ist - Braten herausnehmen und warm stellen - Brandtöfen loskochen, mit Wasser auf 1/4 auffüllen und aufkochen - Mehl und Sahne verrühren, Soße damit binden, mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

Zetaufwand: 60 min (ohne Bratenzeit), pro Portion: 687 kcal, 2.875 kJ

### Schinkenröllchen mit Rucola



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

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

Zetaufwand: 10 min, pro Stück: 19 kcal, 81 kJ

### 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

Milch, Sahne, Espresso, Schokolade und Zucker ankorieren, beiseitestellen und 20 Minuten ziehen lassen - Backpapier in ca. 4 x 15 cm lange Streifen schneiden und in 8 Espressoasosen setzen, mit Klebestreifen fixieren - Eigelb 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.

Zetaufwand: 45 min (ohne Gefrierzeit), pro Portion: 333 kcal, 1.392 kJ

### Rinderbraten mit Kräuterhaube



(8 Personen, Vorbereitung beginnt am Vortag) 2 Zwiebeln, 2 Btl. Blaupetersauce, 1 Btl. Schweinefleisch, 1 Btl. Majoran, 1/2 Btl. Rosmarin, Javapfeffer, 1/4 Öl - 1 kg Rinderbraten aus der Keule - Salz - 1/4 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

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 /

## Sehr erhellend

>> Ob nun echte Kerzen zum richtigen Weihnachtsbaum gehören oder ob es nicht auch mit einer elektrischen Lichterkette gemütlich werden kann, daran scheiden sich die Geister. Unstrittig ist: Weihnachtszeit ist Lichterzeit. Aber muss das ganze Haus im Glanz von Lichterketten erstrahlen? Die Deutschen verbrauchen privat rund 400 Millionen kWh für den weihnachtlichen Schmuck. Genau, um damit etwa 140.000 Haushalte ein Jahr lang komplett mit Strom zu versorgen. 1.200 Stunden könnten Sie „White Christmas“, „Jingle Bells“ und Ihren Lieblingsliedern auf CD lauschen mit dem Strom, den eine Lichterkette verbraucht. Immerhin 30 kWh sind es, wenn sie mit 35 Leuchtlampen mit je einem Watt vom 1. Advent bis zum 6. Januar im Dauerbetrieb erstrahlt. Drum: Wer leuchten lässt, sollte auf sparsame Produkte wie LED-Lampen setzen. Je nach Qualität verbrauchen weiße LEDs bei gleicher Helligkeit nur knapp ein Drittel des Stroms, den die herkömmlichen Glühlampen benötigen. Wer es eher bunt mag, kann sich freuen: Farbige LEDs sind noch effizienter. Auf Nummer sicher gehen Sie bei Lichterketten, wenn Sie statt der 230-V-Ausführung eine LED-Lichterkette mit Niederspannung mit Transformator wählen. Billigimporte können Sicherheitsmängel an der Isolierung oder dem Lampenschalter haben. Nicht das Ideal für ein schönes Weihnachtsfest, vor allem, wenn Sie mit Kindern feiern.