

einfach | smart | kochen

XXX Lecker

BACKEN OHNE ZUCKER

Muffins, Kuchen und Kekse,
die alle begeistern!

GESUND UND ENTSPANNT KOCHEN

Hausgeräte
mit innovativen
Sensoren

LEICHT UND GESUND

Tolle Gerichte für einen frischen Start ins neue Jahr!



BERNHARD REISER

EXKLUSIVE TIPPS
VOM STERNEKUCH

OFENGEMÜSE
MIT BROKKOLI-
CRÈME

XXX Lutz

In Kooperation mit BOSCH



Einfach gesünder kochen.

Mit den neuen Serie 8 Backöfen geht gesünder Kochen und Backen jetzt noch einfacher. Für hohen Bedienkomfort sorgt das hochauflösende TFT-Touchdisplay. Mit dem digitalen Bedienring lassen sich die neuen smarten Funktionen intuitiv anwählen.

- Die Heizart Air Fry beispielsweise ermöglicht gesundes Frittieren mit weniger Fett.
- Der Bräunungssensor erkennt mit der integrierten Kamera den Bräunungsgrad.
- PerfectBake Plus Backsensor und PerfectRoast Plus Bratenthermometer für perfekte Ergebnisse.

Mehr bei deinem accent line Partner oder unter





Liebe Leserin, lieber Leser,

leckere und leichte Gerichte für das neue Jahr sind genau das, was uns jetzt guttut! In dieser neuen Online-Ausgabe des XXXLecker-Magazins habe ich Ihnen exklusiv meine liebsten Rezepte zusammengestellt. Genießen Sie ein gutes selbst gebackenes Brot wie vom Bäcker für den perfekten Start in den Tag. Für den großen Hunger verrate ich Ihnen, wie Sie gesunde, leichte Gerichte mit heimischem Superfood zubereiten. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie zuckerfrei backen und dabei nichts an Geschmack und Genuss einbüßen. Ihre Liebsten werden begeistert sein! Dazu präsentieren XXXLutz und Bosch schöne und innovative Küchenhelfer: Von der Backform bis zum Hausgerät mit der Sensortechnik von Bosch werden Kochen und Backen noch einfacher und entspannter. Damit gelingt's garantiert!

Viel Spaß beim Lesen und Genießen
wünscht Ihnen Ihr

Bernhard Reiser, Sternekoch

INHALT

1/2023



4 Leichte Küche

*Ofengemüse, Bowl und Tarte –
Rezepte für schwerelosen Genuss*

10 Interview

*Sternekoch Bernhard Reiser
über heimisches Superfood*



12 Backen ohne Zucker

*Kuchen, Kekse und Muffins:
gelingsichere Rezepte für eine
süße Kaffezeit ohne Reue*



18 Frühstück

*Gutes Brot wie vom Bäcker:
Dinkelbrot selbst gemacht*

IMPRESSUM

HERAUSGEBER XXXL Marketing GmbH, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg | **VERLAG** falkemedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400 Nr. 1, 24143 Kiel | **VERLEGER** Kassian A. Goukassian (V.i.S.d.P.) | **REDAKTION** Stefanie Nickel | **ARTDIRECTION** Mareike Wilke | **SCHLUSSLEKTORAT** Gabi Hagedorn | **REZEPTFOTOS** Tina Bumann, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Désirée Peikert, Ann-Kathrin Seitz



REISER RÄT

Eine reife Avocado erkennen Sie daran, dass sie auf leichten Druck etwas nachgibt, aber nicht zu weich ist. Möchten Sie die Avocado am Tag des Einkaufs zubereiten, fragen Sie auf dem Wochenmarkt nach essreifen Avocados. Ich kaufe Avocados der Sorte Hass. Sie sind kleiner und schmecken nussig.



Besuchen Sie uns
auf Facebook unter
[facebook.com/
XXXLutzDeutschland](https://www.facebook.com/XXXLutzDeutschland)

LEICHTE KÜCHE

Gesunde Gerichte für einen guten Start ins neue Jahr. Wir kochen leichte Speisen, die nicht nur wahnsinnig lecker sind, sondern auch richtig satt machen, die wir genießen und die uns wirklich guttun!

Ofengemüse mit Brokkolicreme



ZUBEREITUNGSZEIT 60 MIN.
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Brokkoli
650 g Kürbis (z. B. Hokkaido-,
Butternut- oder Muskatkürbis)
2 Rote Beten
300 g Pastinaken
350 g Karotten
2 rote Zwiebeln
2 TL getrockneter Thymian
2 TL getrockneter Rosmarin
4 EL Olivenöl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 Avocado
Saft von ½ Limette
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen übriges Gemüse putzen, ggf. schälen, waschen und in mundgerechte Stücke und Spalten schneiden. Gemüse auf dem Backblech verteilen, mit getrockneten Kräutern, etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen, dabei das Gemüse zwischendurch bei Bedarf wenden.

3 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, nach Belieben entkernen

und ebenfalls fein würfeln. Avocado von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch mit Schalotte, Knoblauch, Chili, abgetropftem Brokkoli, Limettensaft, übrigem Olivenöl und Kreuzkümmel in ein hohes Gefäß geben. Pürieren und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit der Brokkolicreme anrichten, dann servieren.

TIPP: Das Ofengemüse ist die ideale Beilage zu Fisch, Fleisch oder Reis. Möchten Sie es als Hauptgericht essen, empfehlen wir die doppelte Menge an Ofengemüse für 4 Personen.

INFO: In Brokkoli sind verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, welche unser Immunsystem positiv beeinflussen können.

ADVERTORIAL

LÄNGER FRISCH

Im extragroßen Frischetresor kann ein kompletter Einkauf optimal aufbewahrt werden. Dank VitaFresh XXL <0°C> Frischesystem der Kühl-Gefrier-Kombinationen bleiben alle Lebensmittel viel länger frisch. Niedrige Temperaturen nahe 0 °C erhalten perfekt den Geschmack und auch alle wichtigen Nährstoffe. Salate bleiben knackig, Lebensmittel wie Fleisch und Fisch werden perfekt gelagert und halten sich optimal.

www.xxxlutz.de/c/bosch-hausgeraete





REISER RÄT

Lockern Sie die Hirse vor dem Vermengen mit Gemüse und Dressing mit einer Gabel einmal fluffig auf, um mögliche Hirseklümpchen zu zerkleinern, sodass sich alle Zutaten gleichmäßig miteinander vermischen.

Zwiebel und Knoblauch unter das Dressing rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für den Salat die Schalotte schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Hirse dazugeben, kurz mitdünsten. 1 l Gemüsebrühe angießen und kurz aufkochen. Hirse zugedeckt nach Packungsangabe quellen lassen.

3 Inzwischen Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und etwas abtropfen lassen. Übriges Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die übrige Brühe zugeben und alles zugedeckt 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Hirse, Gemüse und Dressing in einer Schüssel locker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kernen und Cranberrys bestreuen und servieren.

INFO: Hirse ist eine der ältesten Getreidearten. Lange Zeit war das kleinkörnige Getreide etwas in Vergessenheit geraten, seit einigen Jahren erlebt es aber sein wohlverdientes Comeback. Hirse liefert viele wertvolle Nährstoffe, besondere Spurenelemente wie Eisen, Magnesium sowie schützende Antioxidantien. Eine Besonderheit der Hirse: Sie enthält den Mineralstoff Silizium, der ist wichtig für gesunde Haare, Haut und Nägel.

XXXLutz



GRUNDAUSSTATTUNG

Mit diesem 5-teiligen Set aus Edelstahl haben Sie für jedes Gericht den richtigen Topf. Kochtopfset von Silit

► Dieses und weitere Produkte erhältlich in den XXXLutz-Filialen oder unter www.xxxlutz.de

Hirsesalat mit Zitronendressing

VEG

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MIN.
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
7 EL Olivenöl
2 TL mittelscharfer Senf
1 EL flüssiger Honig
1 Schalotte
300 g Hirse
1,1 l Gemüsebrühe
1 Zucchini
2 Karotten
200 g Babyspinat
3 EL Sonnenblumenkerne
2 EL getrocknete Cranberrys
etwas Salz und Pfeffer

1 Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig verquirlen.



Folgen Sie uns auf Instagram:
www.instagram.com/mein_moebelhaus/



Weißkohltarte

ZUBEREITUNGSZEIT 1 STD. 20 MIN.
+ 50 MIN. RUHEZEIT
ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

½ Bund Petersilie
⅓ Bund Schnittlauch
⅓ Bund Dill
200 g Dinkelvollkornmehl zzgl.
etwas mehr zum Verarbeiten
80 g Butter zzgl. etwas mehr
zum Fetten der Form
4 Eier
2 Zwiebeln
450 g Weißkohl
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kümmel
100 g magere Schinkenwürfel
250 g Kartoffeln
200 g Crème fraîche
100 g Feta
etwas frisch gemahlene
Muskatnuss
etwas Salz und Pfeffer

1 Für den Teig die Kräuter waschen, trocken schütteln und die abgezupften Blättchen, Halme und Spitzen fein hacken. 1 EL abnehmen und mit etwas feuchtem Küchenpapier abgedeckt beiseitestellen. Mehl, Butter in Stücken, ½ TL Salz sowie 1 Ei mit übrigen Kräutern zu einem glatten Teig kneten. In etwas Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. Ø 34 cm). Eine Tarteform (Ø 28 cm) mit etwas Butter fetten und mit dem Teig auskleiden, dabei auch einen Rand bilden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, den Rand etwas andrücken und leicht mit Mehl bestäuben. Den Boden für 20 Minuten kalt stellen.

3 Inzwischen für den Belag die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kohl putzen, vom harten Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen

lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohl und Kümmel dazugeben und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten weich dünsten. Schinkenwürfel unterrühren, alles mit etwas Salz sowie Pfeffer würzen und auf den Teig geben.

4 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Übrige Eier, Crème fraîche, zerbröselten Feta, 1 TL Salz, etwas Pfeffer sowie Muskat glatt rühren. Über das Gemüse in die Form gießen. Alles mit Kartoffelscheiben belegen und in 30–40 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Tarte auf einem Gitter abkühlen lassen, mit den restlichen Kräutern garnieren und in Stücke geschnitten servieren.



Bunte Asia-Bowl

VEG

ZUBEREITUNGSZEIT 70 MIN.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2–3 cm Ingwer
 ½ unbehandelte Limette
 4 EL Sesamöl
 1–2 TL Chiliflocken
 120 ml Sojasoße
 2 EL dunkler Balsamicoessig
 1 EL Honig
 1 EL Erdnussmus
 etwas Salz
 200 g Zuckerschoten
 250 g Brokkoli
 250 g Karotten
 200 g Zucchini
 250 g Shiitake-Pilze
 150 g TK-Edamamekerne
 2 TL helle und dunkle Sesamsaat
 30 g Erdnusskerne
 30 g Macadamianusskerne
 200 g Tofu
 300 g Reisbandnudeln

1 Den Ingwer waschen, schälen und fein hacken oder reiben. Limette heiß waschen. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. 2 EL Sesamöl in einem kleinen Topf erhitz-

zen, Ingwer darin zusammen mit den Chiliflocken andünsten. Sojasoße, 3–4 EL Wasser, Balsamicoessig, Honig, Erdnussmus, Limettensaft und etwas Salz zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten köcheln lassen. Die Soße vom Herd nehmen.

2 Zuckerschoten waschen, putzen und bei Bedarf halbieren. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Karotten waschen, schälen. Zucchini ebenfalls waschen und beides in feine Streifen schneiden. Shiitake-Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Einen Dämpfeinsatz in einen Topf mit kochendem Wasser setzen und das Gemüse darin 15–20 Minuten dämpfen. Anschließend Edamamekerne zugeben und alles weitere 5–6 Minuten garen.

3 Inzwischen in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett den Sesam leicht anrösten und umfüllen. Nusskerne nach Belieben grob hacken, in die Pfanne geben, ebenfalls leicht anrösten und umfüllen. Tofu würfeln. Übriges Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Den Tofu hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten, umfüllen. Die

Reisbandnudeln nach Packungsangabe in kochendem Wasser garen.

4 Das Gemüse in die Pfanne geben, mit der Soße übergießen und kurz ziehen lassen. Die Reisnudeln abgießen, mit kaltem Wasser kurz abspülen und abtropfen lassen. Nach Belieben in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermengen. Auf Schüsseln verteilen. Tofu daraufgeben und alles mit Limettenschale, Nüssen und Sesam bestreut servieren.

TIPP: Anstelle von Shiitake-Pilzen können Sie auch Champignons verwenden. Wollen Sie das Gericht vegan zubereiten, verwenden Sie anstelle von Honig entweder Reissirup oder Rohrzucker. Gemüse können Sie ganz individuell austauschen, wählen Sie z. B. auch mal grüne Bohnen, Paprika oder frische Sprossen. Anstelle von Tofu können Sie nach Wunsch auch Hähnchen oder Rind verwenden, dieses einfach in kleine Stücke schneiden und anstelle des Tofus in der Pfanne braten.

XXXLutz



GUT SERVIERT

In diesen Tassen aus Steinzeug servieren Sie heiße Suppen und Bowls sicher und stilvoll
Suppentassen von Maila

► Diese und weitere Produkte erhältlich in den XXXLutz-Filialen oder unter www.xxxlutz.de

Gemüse mit Soja-Filetstreifen in cremiger Currysoße

VEG

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MIN.
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Vollkornreis
200 g Karotten
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
300 g Blumenkohl
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl
1–2 EL Currypulver
200 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
350 g Soja-Filetstreifen
4 Stiele Koriander
1 EL Speisestärke
etwas Salz und Pfeffer

1 Vollkornreis nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika, Zucchini und Blumenkohl waschen. Paprika entkernen und würfeln, Zucchini ebenfalls in Würfel, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin kurz andünsten. Das übrige Gemüse dazugeben und 3–4 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, dann Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben. Alles einmal aufkochen und abgedeckt bei kleiner Hitze 5–6 Minuten köcheln lassen.

3 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, die Soja-Filetstreifen darin rundherum bei mittlerer Hitze anbraten. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, dann zum Gemüse geben und die Currysoße damit binden. Gebratene Soja-Filetstreifen unterrühren. Die Currysoße abschmecken und mit dem Reis auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Koriander garnieren und sofort servieren.



ADVERTORIAL

einfach
perfekt

BRATEXPERTE

Mit dem PerfectFry Bratsensor gelingen Fleisch oder Fisch immer auf den Punkt. Der Sensor kontrolliert permanent die Temperatur in der Pfanne und reguliert sie ganz automatisch. So entstehen köstliche Röstaromen, ohne dass etwas anbrennt. Auch Steaks – von rare über medium bis well done – gelingen wie im Lieblingsrestaurant.

www.xxxlutz.de/c/bosch-hausgeraete





INTERVIEW

HEIMISCHES SUPERFOOD!

Gute Zutaten brauchen keine langen Wege. Direkt vor unserer Haustür können wir gesunde Lebensmittel finden. Was sie ausmacht und wie sie zubereitet werden, verrät uns Sternekoch **Bernhard Reiser**

XXXLecker: Warum sind Kohl, Brokkoli, Blumenkohl und Hirse heimisches Superfood und was macht sie so besonders?

BERNHARD REISER: Diese Produkte sind alle sehr nährstoffreich, echte Vitaminbomben und reich an Mineralstoffen. Kohl ist außerdem ein typisches Wintergemüse und gedeiht bestens in unseren Breitengraden. Deshalb ist es auch in dieser Hinsicht ein Supergemüse, denn es muss nicht über den halben Globus transportiert werden, bis es auf unserem Teller landet.

Wie bereitet man sie am besten zu, damit möglichst alle Nährstoffe erhalten bleiben?

BR: Den Kohl würde ich klein schneiden und salzen, damit er mürbe wird. Anschließend etwa fünf Minuten dünsten. So schmeckt er mir am besten und es bleiben nahezu alle Nährstoffe und das viele Vitamin C erhalten.

Brokkoli und Blumenkohl kann man gut mit Zwiebeln anbraten (wie Röstkartoffeln): So bekommen sie noch den

schönen Schmelz der Zwiebel, und das Gericht ist absolut low-carb – nein, eigentlich „no carb“! Mein Tipp für die Hirse: Quellen lassen und wie Porridge kochen, das Sie mit Früchten servieren. Lecker!

Ist heimisches Superfood besser als exotisches? Und falls ja, warum ist das so?

BR: Ja, das ist es auf jeden Fall. Es ist deshalb besser, weil es unser Klima nicht so sehr belastet wie Gemüse, das aus Südamerika oder Afrika nach Europa geflogen werden muss. Und noch mal besser, weil es ausreifen darf und trotzdem frischer ist, wenn wir es kaufen.

Regionalität und Saisonalität ist Ihnen sehr wichtig. Welche Vorteile sehen Sie dabei und haben Sie einen Geheimtipp für uns?

BR: In der Tat ist mir das beides sehr wichtig, privat wie in meinen Restaurants. Ich mag kurze Wege, Frische und die Tatsache, dass ich fast alle unsere heimischen Lieferanten persönlich kenne – seit Jahren. Mein Geheimtipp: Kochen Sie ein frisches Suppenhuhn mit Kohl, Chili und Ingwer. Das ist ein idealer Schutz gegen Grippe und Erkältungen!



einfach
perfekt

EINFACH SMART BACKEN UND GAREN

Sie probieren gern Neues und möchten Ihre Lieben verwöhnen? Mit den neuen accent line Backöfen der Serie 8 ist es jetzt noch einfacher, perfekte Ergebnisse zu erzielen, und besonders leicht, gesund zu kochen. Sie haben Backofen, Dampfgarer, Brotbäcker, Fritteuse und den besten Pizzabäcker in einem Gerät. Sie können mit der neuen Dampf-Funktion Plus noch schneller gesund und aromatisch garen und mit der neuen Heizart Air Fry sogar im Backofen frittieren: Gemüsechips oder Pommes gelingen mit nur wenig Fett und ohne störende Gerüche. Der neue Bräunungssensor Perfect Browning regelt automatisch stufenweise den Bräunungsgrad von Pizza, Lasagne oder Brötchen – ganz nach Ihrem Geschmack. Brot wird besonders fluffig und knusprig durch die Kombination von Dampf und klassischer Heizart. Dank der innovativen Sensoren der Backöfen bereiten Sie alles, was Sie lieben, perfekt zu. Der Backsensor PerfektBake Plus weiß ganz genau, wann der Kuchen fertig ist, und passt Heizart, Temperatur und Backdauer wie von Zauberhand an. Das Ergebnis: saftige Kuchen und Muffins. Mit dem PerfectRoast Plus Bratenthermometer gelingen Ihnen garantiert saftige Braten mit toller Kruste.

► Mehr Informationen bei Ihrem XXXLutz-Fachberater

„PERFEKT KOCHEN
UND BACKEN war
noch nie so einfach.“

Bernhard Reiser

BACKEN OHNE ZUCKER

Zur Kaffeezeit gehören **echte Kuchen und Kekse** – auch wenn „leichte Küche“ angesagt ist. Unsere vier Favoriten sind sensationell lecker und lassen rein gar nichts vermissen!

Schokokäsekuchen mit Mandelboden **VEG**

ZUBEREITUNGSZEIT 1 STD. 40 MIN.
+ 4 STD. KÜHLZEIT

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

1 Vanilleschote
280 g gemahlene Mandeln
35 g weiche Butter
2 EL Erythrit
150 g Zartbitterschokolade
2 Eier
1 Prise Salz
500 g Frischkäse
150 g Pudererythrit
etwas Kakaopulver zum Garnieren

1 Eine Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Für den Boden Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Mandeln mit Butter, Erythrit sowie Vanillemark vermengen. Den Teig in die vorbereitete Springform drücken, dabei auch einen kleinen Rand hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und 30 Min. kalt stellen.

2 Für die Füllung die Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Eier trennen, Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Frischkäse, Eigelbe sowie Pudererythrit mit der Schokolade verrühren. Zum Schluss Eischnee unterziehen. Frischkäsefüllung auf dem Teigboden verstreichen und Kuchen im vorgeheizten Backofen etwa 70 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mind. 4 Stunden kalt stellen. Käsekuchen mit Kakaopulver bestäuben, in 12 Stücke schneiden und servieren.

TIPP: Wenn Sie den Serie 8 Backofen von Bosch haben, gelingt der Kuchen mit dem PerfectBake Plus automatisch – ohne vorzuheizen und ohne Stäbchenprobe.

XXXLutz



2 IN 1

Sicheres Geleit auf die Kaffeetafel. Kuchen und Torten in der Form backen und dank des Transportdeckels mit Griff direkt mitnehmen.
Springform von Dr. Oetker

► Dieses und weitere Produkte erhältlich in den XXXLutz-Filialen oder unter www.xxxlutz.de



Folgen Sie uns auf
Pinterest:
www.pinterest.de/xxxl-deutschland



REISER RÄT

Erythrit eignet sich als Zuckeraustauschstoff sehr gut zum Backen. Es hat nur etwa 70 % der Süßkraft von Zucker und lässt sich daher nicht 1:1 ersetzen. Wer die gewohnte Süße beim Ersetzen in anderen Rezepten erzeugen möchte, gibt etwas mehr Erythrit dazu.

Bananenbrot ohne Zucker



ZUBEREITUNGSZEIT 80 MIN.

ZUTATEN FÜR 14 SCHEIBEN

80 g Zartbitterschokolade

80 g Kokosöl

4 reife Bananen

120 ml Mandeldrink

2 TL Apfelessig

1 TL Vanilleextrakt

300 g Dinkelmehl Type 630

1 Pck. Backpulver

½ TL gemahlener Zimt

1 Msp. gemahlener Kardamom

1 Prise Salz

1 Die Schokolade grob hacken und mit dem Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen. 3 Bananen schälen, grob in Stücke schneiden und mit dem Mandeldrink, Apfelessig und Vanilleextrakt fein pürieren. Dann die Schokoladenmischung unterziehen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kastenform (26 cm Länge) mit etwas Backpapier auskleiden.

3 Dinkelmehl, Backpulver, Zimt, Kardamom und Salz mischen und mit dem Schokomix zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen.

Übrige Banane schälen, der Länge nach halbieren und die Hälften mit der Schnittseite nach oben auf den Teig legen.

4 Den Teig im vorgeheizten Backofen 40–50 Minuten backen. Das Bananenbrot aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. In Scheiben schneiden und servieren.

TIPP: Je reifer die Bananen sind, desto süßer schmeckt das Bananenbrot. Wenn Sie es noch süßer möchten, können Sie in Schritt 3 etwa 60 g Süßungsmittel nach Wahl mit unter den Teig rühren, wie z. B. Ahornsirup, Kokosblüten- oder Rohrohrzucker.



REISER RÄT

In vielen Rezepten lässt sich der klassische Haushaltszucker durch Ahornsirup ersetzen. Er hat zwar fast genauso viele Kohlenhydrate wie Zucker, allerdings enthält er neben dem würzigen Eigengeschmack einige gesund machende Mineralstoffe und Vitamine.

Apfelmuffins ohne Zucker

VEG

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MIN.
ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS

200 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
½ TL Natron
3 Eier
40 g flüssige Butter
120 g Ahornsirup
60 ml Buttermilch
2 ½ Äpfel

1 Die Mulden eines Muffinblechs mit zugeschnittenem Backpapier auslegen. Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Mehl, Backpulver und Natron mischen. Eier in einer zweiten Schüssel cremig aufschlagen. Butter, Ahornsirup und Buttermilch dazugeben und verrühren. Die trockenen Zutaten unterheben.

3 Alle Äpfel waschen. 2 Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den halben Apfel in dünne Spalten schneiden. Die Apfelwürfel unter den Teig heben. Die Blechmulden zu $\frac{2}{3}$ mit Teig befüllen und diesen mit den Apfelspalten belegen. Teig in ca. 25 Minuten im Ofen goldbraun backen. Apfelmuffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



ADVERTORIAL

SCHLAUER BÄCKER

Der PerfectBake Plus Backsensor misst permanent den Feuchtigkeitsgehalt im Backofen und passt den Backvorgang automatisch an. Heizart, Temperatur und Dauer regelt der Backofen ganz von selbst. Und dank künstlicher Intelligenz des Sensor-Backofens wissen Sie genau, wann das Gebäck perfekt gelungen ist.

www.xxxlutz.de/c/bosch-hausgeraete



REISER RÄT

Idealerweise sollte weiche Butter verwendet werden, weil die Haferplätzchen dadurch am Rand schön knusprig werden, aber in der Mitte saftig bleiben. Außerdem sollten Sie zarte und kernige Haferflocken mischen, das sorgt für die perfekte Konsistenz und auch für Biss.

**Haferkekse
ohne Zucker****VEG****ZUBEREITUNGSZEIT** 45 MIN.**ZUTATEN FÜR 12 STÜCK****120 g weiche Butter****1 Ei****75 g Ahornsirup****1 Prise Salz****150 g zarte Haferflocken****100 g kernige Haferflocken****100 g Zartbitterschokolade**

1 Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Für den Teig Butter, Ei, Ahornsirup und Salz cremig rühren. Haferflocken dazugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren.

2 Teig mithilfe eines Esslöffels in großen Klecksen mit Abstand zueinander auf die Bleche geben. Kekse im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, auskühlen lassen. Zartbitterschokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Haferkekse mit der Schokolade garnieren.

XXX Lutz**GRIFFBEREIT**

In der hohen Glasdose mit Deckel halten sich Kekse und Co. lange frisch und lassen sich dekorativ aufbewahren.

Dose, 15/24 cm, Leonardo

► Dieses und weitere Produkte erhältlich in den XXXLutz-Filialen oder unter www.xxxlutz.de

BEIM BERATUNGSTERMIN
planen wir gemeinsam mit Ihnen
in einer Filiale, bei Ihnen zu Hause
oder online Ihre Traumküche:
▶ www.xxxlutz.de/termin

XXX Lutz

KÜCHEN VOM PROFI

- individuelle Terminvereinbarung
- digitale Inspiration von Küchen
- über 6.000 m² Küchenausstellung
- Beratung vor Ort oder online

Die Küche ist das Herzstück in jedem Haus: Mit unseren unbegrenzten Möglichkeiten machen wir Ihre Küche zum Wohlfühlort, der alle individuellen Wünsche und Ansprüche erfüllt. Von der kompakten Zeile bis hin zur individuell zusammenstellbaren Kochinsel warten ein breit gefächertes Angebot der renommiertesten Marken, unterschiedlichste Optionen für Materialien sowie Oberflächen, smarte Elektrogeräte und noch vieles mehr auf Sie. Ob für ein bestehendes Objekt, einen Neubau, für die Wohnung oder das Haus, mit oder ohne Elektrogeräte – vereinbaren Sie einfach kostenlos und unverbindlich einen Beratungstermin mit einem unserer Küchenexperten. Sammeln Sie erste Eindrücke in den Küchenstudios Ihrer Wunschfiliale, lassen Sie sich direkt bei Ihnen zu Hause von unserem Fachpersonal beraten oder realisieren Sie mit uns ganz bequem online von Anfang bis Ende die Planung Ihrer Traumküche. Das Ausmessen Ihrer Räume sowie der Aufbau der Küche gehören selbstverständlich ebenfalls zu unserem Service.

▶ Mehr Informationen bei Ihrem XXXLutz-Fachberater

www.xxxlutz.de/termin

GESUNDES ZUM FRÜHSTÜCK

Zu einem guten Frühstück gehört für viele Menschen frisches Brot. Selbst Brot zu backen, kann so einfach sein. Mit diesem Rezept gelingt der Klassiker **wie vom Bäcker**

Dinkelbrot

VEG

ZUBEREITUNGSZEIT 30 MIN.
+ 18 STD. GEHZEIT
+ 55 MIN. BACKZEIT

ZUTATEN FÜR 1 BROT

FÜR DEN VORTEIG

4 g Hefe
300 ml lauwarmes Wasser
300 g Dinkelvollkornmehl
10 g Honig

FÜR DEN HAUPTTEIG

24 g Hefe
290 ml lauwarmes Wasser
550 Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkelmehl Type 630 zzgl.
etwas mehr zum Verarbeiten
1½ TL Salz
20 g kernige Haferflocken
20 g Honig
50 ml Apfelessig

1 Für den Vorteig Hefe im Wasser auflösen. Mehl und Honig dazugeben und alles miteinander vermischen. Mit einem Küchentuch abdecken und 16 Stunden gehen lassen.

2 Für den Hauptteig Hefe im Wasser auflösen. Restliche Zutaten sowie Vorteig dazugeben und mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abdecken und 45 Minuten gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3 Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen

kräftig durchkneten. Auf das vorbereitete Backblech setzen (alternativ in ein Gärkörbchen legen), mit einem Küchentuch abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

4 Backofen auf 220 °C 4 D Heißluft, Dampfzugabe Stufe 3 vorheizen.

5 Teigling ggf. aus dem Gärkörbchen auf das vorbereitete Backblech stürzen. Im heißen Ofen 15 Minuten backen. Temperatur auf 180 °C herunterschalten und Brot ohne Dampfzugabe in ca. 40 Minuten fertig backen.

ADVERTORIAL

GESUND UND SCHNELL

Mit der neuen Dampf-Funktion Plus bereiten Sie Ihre Gerichte gesund und schnell bei Temperaturen von 100 bis 120 °C zu. Gemüse bleibt besonders knackig und Geflügel und Fisch gelingen superzart. Vitamine, Nährstoffe und Aromen bleiben erhalten und auch die Zubereitungszeit verkürzt sich. Mit Dampfstoß-Funktion PerfektSteam gelingen zudem Ihre Brote saftig und knusprig.
www.xxxlutz.de/c/bosch-hausgeraete



REISER RÄT

Mit einem Ofen mit Dampfstoß-Funktion gelingt die Kruste schön kross. Durch die Feuchtigkeit wird der Teig schneller erhitzt, aber bleibt an der Oberfläche weich. Das Brot hat mehr Zeit, sich auszudehnen, eine lockere Krume zu bilden und am Ende knackig zu bräunen.

XXXLutz**MESSERSCHARF**

Mit dem 6-teiligen Messerset aus Edelstahl und Akazienholz mühelos Brot aufschneiden und Kochzutaten zerkleinern.

Messerblock von
Homeware Profession.

► Dieses und weitere Produkte erhältlich in den XXXLutz-Filialen oder unter www.xxxlutz.de

XXXL **L**ecker

Jede zweite Woche **neu!**

Lassen Sie sich von unseren Rezept-Videos **inspirieren!**



Veganer
Karottenkuchen



Blumenkohl-Käse-Nuggets
mit Chutney



Hähnchenschnitzel mit
Spargelsalat

Wie Sie diese und andere Leckereien im Handumdrehen selbst machen, erfahren Sie hier:

-  www.facebook.com/XXXLutzDeutschland
-  www.youtube.com/xxxlutzdeutschland
-  www.instagram.com/mein_moebelhaus
-  www.pinterest.de/xxxlutzdeutschland



©XXXLutz Marken GmbH