

- Montag: Die City-Reportage
- Dienstag: Tipps & Trends
- Mittwoch: Kneipen & Restaurants
- Donnerstag: Tipps & Trends
- Freitag: Kinderkram
- **Sonabend: Speisen & Getränke**

Süß, pikant und verführerisch

Mit diesen Frühstücksvarianten starten Sie lecker in den Tag

Aus heimischem Obst im Garten lassen sich zurzeit viele Marmeladen und Brotaufstriche kreieren. Wolfgang

Buck, Marmeladeur und Buchautor aus Wunstorf, hat in den vergangenen Jahren über 350 eigene Rezepte gekocht:

süße Marmeladen aus Obst oder auch herzhaft mit Gemüse – jeweils verfeinert mit Kräutern und Gewürzen. NP-

Mitarbeiterin Katharina Klehm hat acht leckere Kreationen probiert und die Rezepte für Sie notiert.



Fotos: Wilde

SAHNE-BROMBEERTRAU

Zutaten:
500 Gramm Brombeeren
350 Gramm Sommerapfel-Spalten
100 Milliliter Apfelsaft
40 Gramm Bitterschokolade
50 Milliliter flüssige Sahne
500 Gramm Gelierzucker 2:1

Zubereitung:
Die Äpfel in kleine Würfel schneiden und mit Brombeeren, Apfelsaft und Gelierzucker mischen. Danach nach Packungsvorschrift des Gelierzuckers kochen. Nun die Sahne einrühren, alles einmal aufkochen lassen. Die zerkleinerte Schokolade hinzufügen und schmelzen lassen. In Gläser füllen und abkühlen lassen.

GRÜNE TOMATE MIT VANILLE

Zutaten:
900 Gramm grünes Tomatenfruchtfleisch
100 Milliliter Weißwein
1 Teelöffel gemahlene Vanilleschote
500 Gramm Gelierzucker 2:1

Zubereitung:
Die Kerne aus den Tomaten entfernen und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Mit dem Wein kurz aufkochen, Gelierzucker und die Vanilleschote hinzufügen. Alles nach Packungsvorschrift kochen. Anschließend in Gläser abfüllen und auskühlen lassen.



HEIDELBEER-ERDBEER

Zutaten:
400 Gramm Heidelbeeren
400 Gramm Erdbeeren
100 Gramm Himbeeren
100 Milliliter Ananassaft
500 Gramm Gelierzucker 2:1

Zubereitung:
Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und mit den Heidelbeeren und Himbeeren mischen. Den Ananassaft und den Gelierzucker dazugeben und alles nach Packungsvorschrift kochen. Danach die noch warme Marmelade in Gläser füllen und abkühlen lassen.



TRAUMBANANE

Zutaten:
600 Gramm reife Banane
250 Gramm Orangenfruchtfleisch
200 Milliliter Orangensaft
50 Gramm Rohmarzipan
Saft und Schale einer Zitrone
Amaretto
500 Gramm Gelierzucker

Zubereitung:
Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und die Orangen in kleine Würfel schneiden. Beides mit dem Orangensaft, Zitronensaft und schale sowie dem Gelierzucker nach Packungsvorschrift kochen. Achtung: Gut umrühren, da die Banane leicht anbrennt!

Am Ende der Kochzeit das Marzipan in kleine Bröckchen zerteilen und mitkochen. Nun auch einen guten Schuss Amaretto einrühren. Die Marmelade nicht mehr kochen. In Gläser füllen und abkühlen lassen.



ROSEN-PFIRSICH

Zutaten:
200 Milliliter Rosensud (siehe unten)
800 Gramm reifes Pfirsich-Fruchtfleisch
1 guter Schuss Cognac
1 Teelöffel Kakao
Saft und Schale einer Orange
500 Gramm Gelierzucker

Zubereitung:
Für den Rosensud: 50 Gramm Rosenblütenblätter in 200 Milliliter Wasser leicht köcheln lassen. Abgießen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Die Pfirsiche in ganz kleine Würfel schneiden und mit dem Rosensud vermischen. Kakao, Orangensaft- und schale sowie den Gelierzucker hinzugeben und alles nach Packungsvorschrift kochen.

Die Rosenblätter nun mit dem Cognac vermischen und vorsichtig in die Masse einrühren. In Gläser füllen und abkühlen lassen.



SCHARFER MANGO-APFEL

Zutaten:
500 Gramm Mango-Fruchtfleisch
300 Gramm geschälte Apfelspalten
200 Milliliter Apfelsaft
1 Teelöffel gemahlene Senfkörner
1 Teelöffel Senfkörner, im Mörser zerkleinert
1 Teelöffel geschroteter schwarzer Pfeffer
2 Esslöffel scharfer Senf
1 Teelöffel Zitronensäure
500 Gramm Gelierzucker 2:1

Zubereitung:
Das Fruchtfleisch in einem Fleischwolf zerkleinern und mit dem Apfelsaft, Gelierzucker und der Zitronensäure mischen. Die Gewürze hinzufügen und alles nach Packungsvorschrift kochen. Am Ende den Senf unterrühren, die Masse in Gläser füllen. Auskühlen lassen, aber dabei nicht auf den Kopf stellen.



GRÜNER HERBST

Zutaten:
200 Gramm Kürbis
250 Gramm geschälte Rote Bete
250 Gramm Tomatenfruchtfleisch, geschält
200 Gramm Zucchini
200 Milliliter Wasser
1 Esslöffel provençalische Kräuter
1/2 Teelöffel geriebener Meerrettich
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer, geschrotet
500 Gramm Gelierzucker 2:1
1/2 Teelöffel Apfelpektin

Zubereitung:
Das Kürbisfleisch entkernen und zusammen mit der Rote Bete durch den Fleischwolf drehen. Das zerkleinerte Gemüse im Wasser zehn Minuten lang aufkochen. Die Zucchini entkernen und kleinreiben, die Tomaten in Würfel schneiden. Das Pektin mit dem Gelierzucker mischen und alle Zutaten mitsamt der Gewürze nach Packungsvorschrift kochen. Danach die Masse in Gläser füllen und abkühlen lassen.



WILLIAMSBIERNE-HAGEBUTTE

Zubereitung:
600 Gramm reifes Birnenfruchtfleisch
400 Gramm Hagebuttenmark (siehe unten)
Pfefferminzblätter
500 Gramm Gelierzucker

Zubereitung:
Für das Hagebuttenmark: 300 Gramm reife Früchte der Hagebutten-sorte Apfelfrose (im Bioladen fragen) waschen und halbieren. In 300 Milliliter Wasser weichkochen. Mit einem Pürierstab vorsichtig zerkleinern und die Kerne nicht zerschlagen.



START IN DEN TAG

Einfach nur den Löffel

Marmelade, Konfitüre, Gelees – es gibt viele Möglichkeiten, sich das Frühstück zu versüßen. Manch einer mag den Aufstrich mit Obststückchen darin, ein anderer kann nicht einmal kleine Kerne in der Erdbeermarmelade ausstehen.

Ich bin morgens überhaupt keine Süße, auf Frühaufsteher reagiere ich eher sauer. Typisch Morgenmuffel. Da hilft auch keine Marmelade. Meine Geschmacksnerven können morgens einfach nichts Süßes aus Obst vertragen. Dafür lieben



Ein NPress

von Katharina Klehm

sie Nutella, übrigens zu jeder Tageszeit. Am liebsten ohne diesen ganzen Firlefanz wie Teller, Messer, Brot, Toast oder Brötchen. Ein Löffel plus ein Glas Nuss-Nougat-Creme – das reicht doch vollkommen aus.

Alle weiteren Infos über Wolfgang Buck und seine Marmeladen gibts unter:

www.dermarmeladenkocher.de

Kaffee-Satz

Nicht leicht zu hüten ist des Gartens reife Frucht.

Aeschylus (um 525–456 v. Chr.), griechischer Dichter

ES GIBT MEHR IM LEBEN ALS EINEN VOLVO. ES GIBT DEN WEG NACH HAUSE, DEN WEG ZUR ARBEIT, WEGE INS UNBEKANNTE UND AUTOS, DIE SIE DABEI IMMER SICHER ANS ZIEL BRINGEN. DESHALB FAHREN SIE EINEN VOLVO.



E.R.B.-SOMMER-ANGEBOTE ZUM AKTIONSPREIS.

Volvo. for life



Volvo Neuwagen	Neupreis*	Aktionspreis
Volvo C30 2.0B E.R.B. Edition	20.630,-	16.900,-
Volvo C30 D2 R-Design (265985)	28.350,-	22.500,-
Volvo S60 D2 R-Design (79940)	37.360,-	29.900,-
Volvo S80 DRiVe Momentum (151568)	39.685,-	34.500,-
Volvo V50 D2 R-Design (653898)	31.345,-	26.500,-
Volvo V60 D2 Kinetic (42064)	33.375,-	28.500,-
Volvo V60 D3 Summum (41521)	39.285,-	33.500,-
Volvo V60 D3 Momentum (41965)	39.745,-	34.400,-
Volvo V60 D5 Momentum (37297)	45.275,-	39.500,-
Volvo V70 DRiVe Momentum (219138)	40.025,-	32.500,-
Volvo XC60 D5 R-Design (241808)	53.450,-	48.500,-
Volvo XC70 D3 Summum (115267)	54.800,-	43.500,-

Volvo Vorführwagen	Neupreis*	Aktionspreis
Volvo C30 D2 R-Design (265942)	29.050,-	21.900,-
Volvo C70 D4 Summum (124823)	51.620,-	40.900,-
Volvo S60 D3 Momentum (52412)	39.640,-	27.900,-
Volvo S60 T6 AWD Summum (2599)	66.160,-	42.900,-
Volvo V50 R-Design (654255)	32.315,-	24.900,-
Volvo V60 D2 Kinetic (26488)	31.515,-	24.900,-
Volvo V60 D2 Momentum (26443)	35.245,-	26.800,-
Volvo V60 D5 Momentum (27350)	42.690,-	31.500,-
Volvo V70 DRiVe Momentum (216179)	40.115,-	31.900,-
Volvo V70 D3 Momentum (214483)	47.475,-	36.900,-
Volvo V70 D5 Summum (210399)	53.300,-	37.500,-
VolvoXC60 D5 Summum (243113)	54.990,-	44.900,-
Volvo XC70 D5 Summum (112778)	60.870,-	44.900,-

Kraftstoffverbrauch kombiniert von 4,3 l/100 km – 10,2 l/100 km. CO₂-Emissionen kombiniert von 114 g/km – 237 g/km. Die Angaben wurden ermittelt nach den vorgeschriebenen Messverfahren (VO/715/2007/EWG).

* gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der Volvo Car Germany GmbH

E.R.B. AUTO ZENTRUM

Volvo Exklusivhändler
Walter-Bruch-Str. 1/
Industrieweg
30179 Hannover
Tel.: 05 11 / 388 109-0
www.erb-autozentrum.de
Sonntags ist Schautag
von 11.00 – 17.00 Uhr