

Tradition und Innovation  
1932 - 2022



## Rezeptsammlung

### Inhaltsverzeichnis

#### Rezeptwettbewerb

Über den Rezeptwettbewerb	3
Spendenempfänger Palliativmedizin für Kinder Erlangen	4
Europäisches Chicken-Curry mit Gemüse, Kokosmilch & Reis	5
Maultaschen nach schwäbischer Art	6
Zitronen-Rosmarin Tiramisu	7
Arancini Siciliani auf Salatbett (gefüllte Reiskügelchen sizilianischer Art)	8
Vegetarische Cig Köfte (gewürzte Frikadellen aus Bulgur türkischer Art mit Çoban Salatası)	10
Türkischer Hirtensalat   Çoban salatası Tarifi	11
Fàn qié chǎo dàn (Rührei mit Tomaten chinesischer Art)	12
Tarator (kalte bulgarische Gurkensuppe)	13

#### Lieblingsrezepte der Familie Lang

Himbeersaft von Oma Erika	15
Susanne's Lieblingsommergericht	16
Specksalat	16
Retas Käsekuchen	17
Rehbraten (nach Mamas Art)	18
Rehrücken	19

#### Gesundheitstage

Kichererbsen-Rucolasalat mit Rindfleischspieß	21
Knusperfisch auf Naturreis & Tomate-Thymiansugo	22
Asia-Bowl mit Mie-Nudeln & Erdnusssoße	23
Vollkornspaghetti mit Spinat, Kirschtomaten & Bohnen	24
Linsen-Curry-Eintopf mit Hähnchen & Reis	25
Lachsfilet auf Rote Beete	26
Buttermilch-Koriander-Püree	27
Gefüllte Paprika mit Couscous & Schafskäse	28
Curry-Linsen-Dal mit Kokoschips	29

#### Weihnachten

Terrassen	30
Quarkstollen	31
Braune Plätzchen	32
Kraftschnitten	32

# Rezeptwettbewerb

Urlaub und Ferien bedeutet: Neues entdecken, sich entspannen und die Seele baumeln zu lassen – auch kulinarisch. Deshalb haben wir alle Mitarbeitenden eingeladen sich auf eine Reise zu begeben, eine kulinarische Reise rund um den Globus. Alle Mitarbeitenden der Lang Unternehmensgruppe waren aufgerufen, ihre Lieblingsrezepte oder Spezialitäten aus ihrer Heimat einzureichen. Die besten Einsendungen laut Votum unserer Mitarbeitenden finden Sie nachfolgend. So ist ein bunter Mix aus aller Herren Länder, erweitert um ein paar Familienrezepte der Langs, entstanden.

Gekocht wurden die besten Einsendungen in unserer Kantine in Egersheim von unserer Chefköchin persönlich und die Mitarbeitenden haben nach einer kulinarischen Woche die Siegerrezepte ausgewählt. Manche Zutaten waren zwar nicht leicht zu besorgen, aber auch dieses Hindernis wurde überwunden um dann zu größten Herausforderung zu schreiten. Unter Anleitung unserer Köchin haben unsere Chefs Dr. Werner und Susanne Lang dann die Siegerrezepte nachgekocht – und alle haben überlebt!

Unsere Sieger sind: auf Platz 3 **Vegetarische Cig Köfte mit Hirtensalat** (Ipek Duran), Platz 2 **Europäisches Chicken-Curry** (Martine Kopp) und auf Platz 1 hat es **Arancini Siciliani** (Selena Fisicaro) geschafft! Alle Einnahmen aus dieser Aktion, verdoppelt durch das Unternehmen, gingen - insgesamt 3.000 € - an den Förderverein der Kinderpalliativ des Klinikums in Erlangen.

**Lassen Sie es sich auch daheim diese leckeren Rezepte schmecken!**

*Das Video zum Rezeptwettbewerb können Sie auf unseren YouTube-Kanal finden.*

 [/MEKRALang](#)



v. l. n. r.: Drittplatzierte Ipek Duran, erstplatzierte Selena Fisicaro, zweitplatzierte Martine Kopp

# Palliativmedizin für Kinder in Erlangen

Es war im Zuge der Ukraine-Hilfsaktion, als wir zum ersten Mal von unserem Mitorganisator und Freund Gerd Hartmann von den „Wunscherfüllern“ erfahren haben. Das was wir erfahren haben hat uns tief berührt und es war klar, wir wollen dies aus tiefer Überzeugung unterstützen! Denn oft verschließt man die Augen davor, dass es nicht allen so gut geht wie uns. Man vergisst leicht, dass die Gesundheit das höchste Gut ist – gerade auch bei Kindern – und ein kleines Lächeln auf den Gesichtern der Kinder und Ihren Angehörigen kann schon helfen Krankheit besser zu ertragen.

Die **Palliativmedizin für Kinder in Erlangen** ist spezialisiert auf die ambulante Palliativversorgung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung sowie deren Familien. Dabei geht es vor allem um eine aktive und umfassende Versorgung der schwerkranken Kinder. Dies ist aber den Verantwortlichen unter der Leitung von Chefärztin

Dr. Chara Gravou-Apostolatou nicht genug, denn es lässt den ganzheitlichen Ansatz der Heilung von Körper, Geist und Seele unberücksichtigt, ebenso die Angehörigen, die mit einer kaum zu bewältigenden Herausforderung konfrontiert werden.

Die Spenden haben zum Ziel, die kleinen Patienten und ihre Angehörigen zu unterstützen, u. a. mit einem Angehörigen-Café, einem Cocktailabend für Geschwisterkinder oder einem letzten Weihnachtsessen in der Familie, auch wenn dies vielleicht im Oktober stattfinden muss. Uns ist es eine Herzensangelegenheit hier zu unterstützen. Wenn auch Sie dies möchten, können Sie dies mit einer Spende auf das unten stehende Konto tun. Weitere Informationen zur Kinderpalliativstation Erlangen: <https://www.kinderklinik.uk-erlangen.de/ueber-uns/palliativmedizin/>.

## Spendenkonto Palliativmedizin für Kinder in Erlangen:

Universitätsklinikum Erlangen

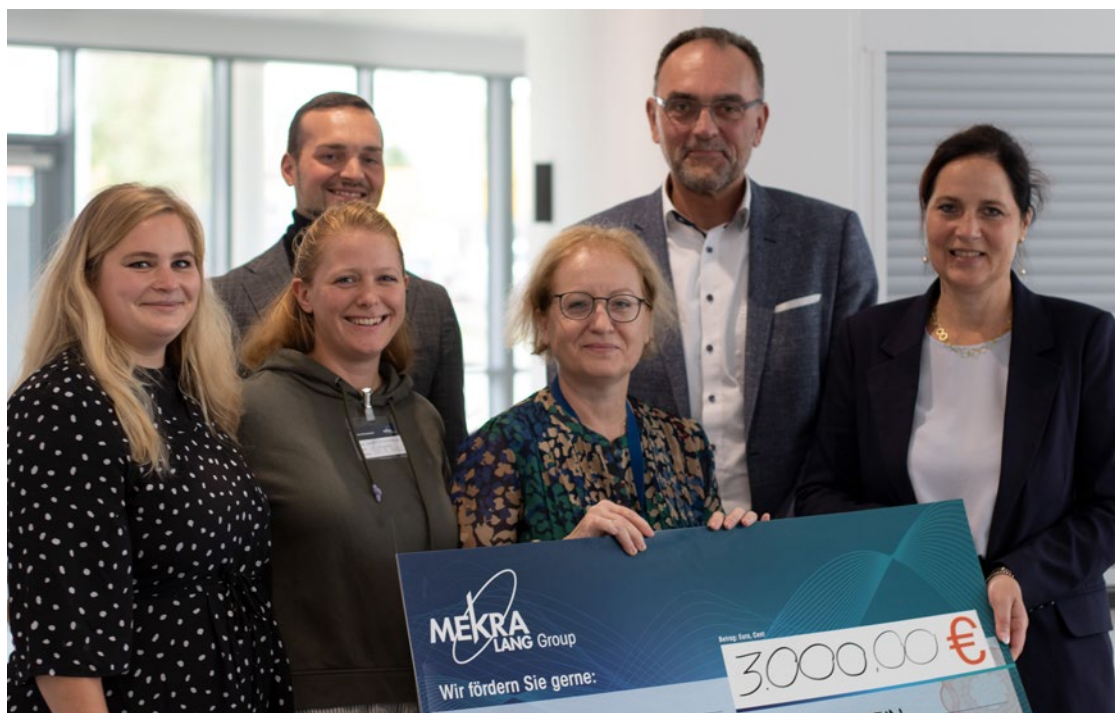
Stadt- und Kreissparkasse

Erlangen Höchststadt Herzogenaurach

IBAN DE84 7635 0000 0000 0464 04

BIC BYLADEM1ERH

Verwendungszweck: 90 Jahre MEKRA Lang – Kinderpalliativteam/34012236



v. l. n. r. vordere Reihe: Janina Dotzauer, Michelle Dotzauer, Dr. Chara Gravou-Apostolatou (Palliativmedizin für Kinder in Erlangen) und Susanne Lang  
Hintere Reihe: Gerd Hartmann (OFS Handels GmbH) und Dr. Werner Lang

## Europäisches Chicken-Curry mit Gemüse, Kokosmilch & Reis

### Zubereitungsdauer

ca. 30 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Kokosöl  
500 ml Kokosmilch  
1-3 große EL Rote Currypaste je nach Schärfe  
(oder gelbe oder grüne verwendbar)  
1/2 Limette gepresst  
Salz, Pfeffer und Chili  
Reis zum Servieren

### Rezepthinweis

Wer mag, kann auch Gemüse mit in die Pfanne geben (Paprika, Pilze, Zucchini, Karotten).

### Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet in kleine Streifen oder in Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen.
4. Hähnchenbrustfilet salzen, dann von allen Seiten ca. 10 Minuten braten und dabei regelmäßig wenden.
5. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten garen.
6. Kokosmilch, Currypaste und Limettensaft in die Pfanne geben.
7. 5-10 Minuten einköcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
8. Mit Reis servieren.



Guten Appetit!

## Maultaschen nach schwäbischer Art

### Zubereitungsdauer

40 Minuten  
mit Garzeit: 1:20 h

### Zutaten für 4 Personen

300 g Mehl  
4 Eier  
Salz  
4 EL weiche Butter  
1/2 altbackene Semmel  
4 Zwiebeln  
200 g Spinat  
150 g Kalbsbrät  
1/2 TL getrockneter Majoran  
1 EL gehackte Petersilie  
Pfeffer aus der Mühle  
Muskat  
Mehl für die Arbeitsfläche  
Butter zum Zerlassen

### Zubereitung

1. Das Mehl mit 3 Eiern, 1/2 TL Salz und 1 EL weicher Butter in eine Schüssel geben und zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.
2. Die Semmel in Wasser einweichen. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter glasig anschwitzen. Den Spinat putzen, waschen, verlesen und tropfnass in einem Topf in wenig kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Dann abgießen, abschrecken, abtropfen lassen, ausdrücken und fein hacken. Die Semmel ausdrücken, zerpflücken und mit Spinat, Kalbsbrät, Majoran, der gedünsteten Zwiebel, Petersilie und übrigem Ei mischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen, abschmecken.
3. Den Teig halbieren und jeweils auf leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teig in ca. 12 x 12 cm große Quadrate schneiden. Mit einem Teelöffel die Füllung auf den Teigquadraten verteilen. Dann die Teigquadrate zusammenklappen und zu dreieckigen Maultaschen formen. Die Ränder gut zusammendrücken. Die Maultaschen in kochendes Salzwasser geben, bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten darin ziehen lassen.
4. Die übrigen Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in der restlichen Butter goldbraun braten.
5. Die Maultaschen abtropfen lassen, auf Teller anrichten, mit den Zwiebelringen bestreuen und mit etwas zerlassener Butter beträufelt servieren.



© Shutterstock.com/KarlAllgaeuer

## Zitronen-Rosmarin Tiramisu

### Zubereitungsdauer

ca. 30-45 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

3 Blatt Gelatine  
50 g Schokokekse  
5 EL Zitronenlimonade (bei uns Bionade aus der Rhön)  
3 EL Zitronenlikör (alternativ Limettensaft)  
300 g Joghurt 10 %  
100 g Zucker  
200 g Joghurt  
1 Limette  
150 g Sahne  
1 EL gehackter Rosmarin aus Franken (bei uns Albertshofen am Main)

### Zubereitung

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limonade und Likör (Limettensaft) mischen, Kekse in die Gläser schichten und mit der Limomischung tränken.

2. Sahne steif schlagen. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und 5 Minuten mit dem Handrührer schlagen.
3. Die Gelatine im Wasserbad auflösen, Temperaturengleich machen und unter die Creme rühren.
4. Zum Schluss die Sahne und den gehackten Rosmarin unterheben und die Creme auf die Kekse streichen und mindestens 3 Stunden kaltstellen.
5. Mit frischen Früchten nach Jahreszeit (oder einfach einen Zweig Rosmarin – für die „Nicht-Obst-Esser“) garnieren.



*Guten Appetit!*



## Arancini Siciliani auf Salatbett (gefüllte Reisbällchen sizilianischer Art)

### Zubereitungsdauer

ca. 1 Stunde

### Zutaten für 4 Personen

#### Für den Teig:

250 g Reis (Rundkornreis)  
2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
750 ml Gemüsebrühe  
100 g Ricotta  
1 Ei

#### Außerdem:

100 g Mehl  
100 g Semmelbrösel  
2 Eier  
n. B. Fett zum Frittieren

#### Für die Füllung:

300 g Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 kleine Karotte  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Oregano  
150 g Erbsen  
Salz und Pfeffer  
evtl. etwas Wasser

### Zubereitung

1. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig anbraten.
2. Die Karotte schälen, fein raspeln und unterrühren. Oregano, Erbsen und Tomatenmark hinzugeben und einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze zu einer pastenartigen Soße schmoren lassen, eventuell etwas Wasser zufügen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel schälen und fein würfeln und die Zwiebelwürfel im heißen Öl glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Nach und nach mit der Gemüsebrühe angießen und solange einkochen lassen bis der Reis „breiig“ ist aber noch Biss hat.
4. Den Reis etwas abkühlen lassen und dann den Ricotta und das Ei unterrühren. Jeweils 1 EL Ricotta in die Handfläche geben und flach drücken. 1 EL der Füllung draufsetzen und mit einem weiteren Esslöffel Reis abdecken. Glatte, runde, etwa orangengroße Bällchen formen. Darauf achten, dass keine Füllung austritt.
5. Die Reisbällchen in Mehl wälzen, durch die verquirlten Eier ziehen, in Semmelbrösel wenden und andrücken. Fett in der Fritteuse erhitzen (ca. 180 °C) und die Reisbällchen darin portionsweise 3-4 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.





# Rezeptwettbewerb



*Guten Appetit!*

## Vegetarische Cig Köfte (gewürzte Frikadellen aus Bulgur türkischer Art mit Coban Salatasi)

### Zubereitungsdauer

20 Minuten  
mit Garzeit: 30 Minuten

### Zutaten

8 Stängel glatte, frische Petersilie, abgezupft  
1-2 Knoblauchzehen  
1 rote Zwiebel (ca. 50 g), halbiert  
150 g Tomaten halbiert  
2 Frühlingszwiebeln, in Stücken  
160 g Wasser  
1 TL Salz  
50 g Biber Salçası  
260 g Bulgur, fein (Köftelik Bulgur)  
1 TL Sumak  
2 EL Isot Pfeffer, geschrotet  
40 g Olivenöl  
70 g Granatapfelsirup (Nar Ekşisi)  
1 TL getrockneter Thymian (Kekik)  
1 EL Chiliflocken (Pul Biber)  
4 EL kochendes Wasser  
40 g Zitronensaft  
Grüne Salatblätter zum Servieren  
Wrap  
Zitrone

### Zubereitung (in der Küchenmaschine)

1. Petersilie, Knoblauch und rote Zwiebel in den Mixtopf geben, 3 Sekunden auf Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Tomaten und Frühlingszwiebeln zugeben, 5 Sekunden auf Stufe 7 zerkleinern, in den Gareinsatz umfüllen, abtropfen lassen und Gemüsesud dabei auffangen.
3. Wasser, Salz und Biber Salçası in den Mixtopf geben und 3 Minuten bei 100 °C / Stufe 1 aufkochen.
4. Bulgur und aufgefangenen Gemüsesud zugeben, mit dem Spatel einmal durchmischen und 15 Minuten im Mixtopf quellen lassen.
5. Sumak und 1 EL Isot zugeben und 6 Minuten kneten, ggf. den Bulgur mit dem Spatel nach unten schieben.
6. 20 g Olivenöl und 20 g Granatapfelsirup zugeben und 6 Minuten kneten.
7. Die zuvor zerkleinerte Tomaten-Kräuter-Mischung und Zitronensaft in den Mixtopf zugeben, 20 Sekunden bei Stufe 4 mischen und aus der Bulgur-Fleisch-Mischung mit feuchten Händen zügig kleine ovale Köfte formen. Köfte sofort mit Granatapfel-Dip und Salatblättern und Wrap servieren.

### Rezepthinweis

Schmeckt super mit türkischem Hirtensalat.

\*Köfte sind meist kräftig gewürzte, gebratene, gebackene oder gegrillte Hackfleischbällchen, -röllchen oder -fladen.



## Türkischer Hirtensalat | Çoban salatası Tarifi

### Zubereitungsdauer

ca. 15 Minuten

### Zutaten

4 Tomaten  
4 Gurken  
2 Zwiebeln  
4 Spitzpaprika, grün  
Pfefferminzblätter  
Petersilie  
1/2 Bund Lauchzwiebel  
Salz  
Paprikagewürz  
Olivenöl  
Granatapfelsirup

### Zubereitung

1. Schneiden Sie die Gurken und Tomaten in kleine Würfel.
2. Schneiden Sie die Paprika erst in der Mitte auf, damit Sie sie sowohl von innen, als auch von Außen waschen können. Dann zerkleinern Sie auch die Paprika.

3. Schneiden Sie die Zwiebel klein.
4. Geben Sie zuerst nur die Zwiebel und die Tomaten in eine Schüssel.
5. Würzen Sie es mit etwas Salz und mischen Sie es ordentlich, so wird der Salat etwas saftiger.
6. Fügen Sie nun die anderen Zutaten hinzu und vermischen Sie diese.
7. Schneiden Sie nun Pfefferminzblätter, Petersilie und etwas Lauchzwiebel zu kleinen Stücken und geben es zum Salat dazu.
8. Zum Schluss geben Sie noch das Paprikagewürz, den Granatapfelsirup, Olivenöl und etwas Salz dazu.
9. Mischen Sie den Hirtensalat noch einmal gut durch bevor Sie ihn servieren.

Guten Appetit!



### Rezepthinweis

Am besten schmeckt der Çoban salatası, wenn Sie ihn nach der Zubereitung noch etwas stehen lassen, so kann der Salat noch ein wenig durchziehen und die Aromen entfalten sich intensiver.

## Fān qiē chāo dàn (Rührei mit Tomaten chinesischer Art)

### Zubereitungsdauer

ca. 15 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

3 Eier  
150 g Tomate  
4 EL Pflanzenöl  
2 EL Salz  
1 EL Zucker

### Rezepthinweis

Wer mag kann auch Ketchup oder Tomatenmark sowie andere Gewürze (z. B. frische Kräuter) hinzugeben.

### Zubereitung

1. Tomaten waschen und einige Zeit in kochendes Wasser legen.
2. Tomaten anschließend schälen, würfeln und beiseitestellen.
3. Eier in eine Schale aufschlagen und mit einer Gabel schaumig schlagen.
4. Den Eiern Salz und etwas Wasser hinzufügen. (Durch das Wasser werden die Eier zart und glatt.)
5. Das Ei-Wasser-Gemisch mit Esstäbchen solange rühren, bis kleine Bläschen entstehen.
6. Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen und die geschlagene Eimasse hineingeben.
7. Eimasse in der Pfanne stocken lassen aber nicht fertig braten.
8. Stellen sie die gestockte Eimasse beiseite.
9. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
10. Die Tomaten zu den Zwiebeln geben und braten, bis die Tomaten ihre Flüssigkeit verloren haben.
11. Bei Bedarf etwas Ketchup oder Tomatenmark hinzugeben.
12. Die gestockte Eiermasse mit in die Pfanne geben und durchbraten.
13. Würzen nach Geschmack.



## Tarator (kalte bulgarische Gurkensuppe)

### Zubereitungsdauer

15 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke, geraspelt  
500 g bulgarischen Joghurt (türkischer geht auch, den gibt es bei uns in jedem Supermarkt)  
3 gepresste Knoblauchzehen  
3 EL Sonnenblumenöl  
1 Bund Dill, fein geschnitten  
Salz und Pfeffer  
2 Tassen stilles Wasser

### Rezepthinweis

Für mehr Geschmack kann auch etwas saure Sahne oder Schmand hinzugefügt werden. Wer mag, kann auch gehackte (Wal-)Nüsse oder in Scheiben geschnittenen Radi hinzugeben.

Kaltschale als Vorspeise oder als Erfrischung an heißen Tagen genießen.

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und gut verrühren, dann kaltstellen und genießen. Kann getrunken oder gelöffelt werden.



© Shutterstock.com/ Natallya Naumava

Guten Appetit!

*Lieblingsrezepte  
der  
Familie Lang*



“ Neben dem absoluten Favoriten unseres Seniors, und dem Rest der Familie, den Bratwürsten, gibt es natürlich auch andere Lieblingsgerichte. Ein, zwei habe ich Ihnen zusammengestellt. ”

– Susanne Lang



# Lieblingsrezepte der Familie Lang

Früher, als wir immer nur am Wochenende in Ergersheim waren, ging es in den Sommermonaten am Freitagnachmittag immer gleich in den Wald. Je nach Saison wurden Pilze, Waldbeeren gesammelt oder sogar der Karpfenweiher abgefischt. Die Ausbeute wurde dann spätestens am Samstag verarbeitet. Der Himbeersirup mit oder ohne Zitrone und Eis waren unser Hauptgetränk. Diese Vorliebe für Himbeersaft hat sich auch auf unsere Kinder übertragen – wobei niemand ihn so gut gemacht hat wie Oma Erika.

## Himbeersaft von Oma Erika

### Zutaten

3 kg Himbeeren  
75 g Weinsteinpulver oder Zitronensäure  
2 Liter Wasser

### Rezepthinweis

Im Sommer mit etwas Zitrone und kaltem Wasser verdünnt genießen.

### Zubereitung

1. Die Himbeeren mit dem Weinsteinpulver pürieren und 24 Stunden stehen lassen.
2. Von Zeit zu Zeit umrühren.
3. Danach 2 Liter Wasser dazugeben und das ganze durch ein Feinsieb passieren.
4. Auf 1/2 Liter Saft 750 g Zucker geben und noch mal 24 Stunden stehen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist.
5. Erhitzen und heiß in Flaschen füllen.



© Shutterstock.com/ Lucky Business

Guten Appetit!

Notiz von Susanne

Gerade im Sommer lieben wir die einfache, leichte Küche, wenn man sie mit Produkten aus dem eigenen Garten herstellen kann und dazu noch Vorratsverwertung macht, umso besser. Oft bleiben Semmeln übrig, im Frühling und Sommer legen unsere Hühner besonders gut und auch der Salat aus eigenem Anbau schmeckt besonders gut.

## Susanne's Lieblingssommergericht

### Zutaten

2-4 altbackene Semmeln  
4-8 Eier  
Milch  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Tomaten

### Zubereitung

1. 2-4 altbackene Semmeln (pro Person ca. 1 Semmel) in daumengroße Stücke schneiden.
2. Pro Semmel 2 Eier und ca. 50 ml Milch zusammen verquirlen, gut würzen (Salz, Pfeffer, Paprikapulver) und über die Semmel geben. Anschließend vermischen und ca. 10 Minuten einweichen lassen.
3. Tomatenstücke (ohne Kerne) dazugeben und wer möchte eine kleine Zwiebel oder geriebenen Käse.
4. Das Ganze in der Pfanne unter ständigem Wenden anbraten bis es leicht gebräunt ist.

## Specksalat

### Zutaten

Kopfsalat  
4-5 Radieschen  
100 g Schinken

### Dressing:

5 EL Weißweinessig  
1 TL Dijon-Senf  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

1. Einen frischen Kopfsalat waschen, in eine Schüssel geben und ca. 4-5 in Scheiben geschnittene Radieschen dazugeben.
2. Ca. 100 g mageren Schinken (wer will kann

auch durchwachsenen Speck nehmen) in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne ohne Fett anbraten.

3. Danach den Speck aus der Pfanne nehmen (ohne das ausgelassene Fett) und auf den Salat geben.

### Das Dressing:

4. Das ausgelassene Fett in der Pfanne mit ca. 5 Esslöffel Weißweinessig (Pfanne soll noch heiß sein) ablöschen und etwas köcheln lassen (ca. 30 Sekunden lang).
5. Ca. 1 TL Dijon- oder mittelscharfen Senf unterrühren und mit etwas Olivenöl (je nach Geschmack, ich nehme immer so 6-7 EL) verrühren, mit Pfeffer und wer will etwas Salz (kommt auf den Speck an) abschmecken.
6. Kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen.



# Lieblingsrezepte der Familie Lang

*Cheese Cake gibt es ja in allen Variationen und schmeckt zu allen Jahreszeiten. Bei uns war es immer Retas Mandarinen Käsekuchen der alle Herzen höherschlagen ließ. Und wenn die amerikanischen Neffen da sind gehört er zum Standardprogramm.*

- Susanne

## Retas Käsekuchen

### Zutaten

#### Für den Teig:

100 g Butter  
150 g Zucker  
275 g Mehl  
2 Eier  
½ Päckchen Backpulver

#### Für den Belag:

2 Pfund Magerquark  
4 Eier  
1 Becher Saure Sahne  
etwas Salatöl  
250 g Zucker  
1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
2 Dosen Mandarinstückchen  
Tortenguss

### Rezepthinweis

Auch laktosefrei schmeckt der Kuchen, einfach statt normalem Quark und saurer Sahne Laktosefreie verwenden.

### Zubereitung

1. Die Zutaten des Teigs miteinander vermischen um einen Mürbteig herzustellen. Anschließend auf ein Blech streichen.
2. Für den Belag den Magerquark, die Eier, die saure Sahne, den Zucker, das Salatöl und das Vanillepuddingpulver miteinander vermischen und auf dem Boden verteilen.
3. Danach die gut abgetropften Mandarinstückchen auf der Masse verteilen.
4. Für eine Stunde bei mittlerer Hitze backen.
5. Wenn der Kuchen kalt ist, wird aus dem Mandarinsaft und klarem Tortenguss ein Guss hergestellt. Anschließend den Kuchen mit dem lauwarmen Guss überziehen.



© Shutterstock.com/ kathringabriel

*Guten Appetit!*

## Notiz von Susanne

Zum Abschluss noch zwei Rezepte aus der Wildküche. Denn die Rehe aus dem Ergersheimer Wald sind schon was Besonderes und mehr Bio geht fast nicht. Als passionierte Jäger, die vor allem das Hegen und den Naturschutz in den Vordergrund gestellt haben, waren Heinrich und Erika immer gerne auf der Jagd und am Sonntag gab es des Öfteren Rehbraten. Dank der jungen Jägenergeneration kommt auch heute noch ab und zu Wild auf den Tisch. Oft der Rehrücken nach meiner Mutter, da er ein schnelles Sonntagsessen ist. Ab und zu aber auch der traditionelle Braten von meiner Großmutter.  
Guten Appetit!

## Rehbraten (nach Mamas Art)

### Zutaten

Rehkeule  
Speck  
Wacholderbeeren  
Essig  
Senf  
Butterfett  
1-2 Zwiebeln  
Lauch  
Karotten  
Selleriewurzel  
Schwarzbrot  
2 Becher Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer

### Rezepthinweis

Dazu passen gekochte Klöße, Endiviensalat und Preiselbeeren.

### Zubereitung

1. Rehkeule (ohne Knochen, ausgelöst) ungespickt (wenn nötig noch enthäuten, allerdings nicht zu viel damit sie noch zusammenhält)
2. Fetten geräucherten Speck in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese wiederum in spitze Keile schneiden.
3. Salz, Pfeffer und zerdrückte Wacholderbeeren vermischen, darin die Speckkeile von jeder Seite würzen und damit die Keule spicken.

4. Ein älteres Geschirrtuch oder eine Stoffserviette in Essig tränken (nicht triefend, nur gut durchgefuehctet), Rehkeule darin einschlagen, über Nacht kühl stellen.
5. Am nächsten Tag die Rehkeule mit dem restlichen Salz-Pfeffer-Wacholdergemisch und ganz wenig normalen Senf einreiben.
6. Danach in Butterfett anbraten.
7. 1-2 Zwiebeln, Lauch, Karotten, Selleriewurzel (ohne Gewürze), normales Schwarzbrot und ein großes Glas Wasser dazugeben.
8. Ca. 15-20 Minuten zugedeckt braten.
9. Auf der Keule einen Becher Crème fraîche verstreichen und einbraten lassen. (Bei einer großen Keule oder mehreren entsprechend mehr Crème fraîche verwenden.)
10. Falls die Soße zu sehr eingebraut ist, einfach etwas Wasser dazugeben.
11. Nach ca. 15-20 Minuten die Keule umdrehen und wieder mit einem Becher Crème fraîche bestreichen.
12. Weiter braten, bis die Keule gar ist, diese sollte öfter mit der Soße bestrichen und probiert werden.
13. Eventuell Wasser für die Soße nachgießen.
14. Die Keule herausnehmen.
15. Zwiebeln, Gemüse und Brotrinde mit dem Mixstab pürrieren oder durch ein Haarsieb streichen, somit braucht die Soße nicht mehr ausgedickt werden.
16. Kann aber je nach Bedarf und Geschmack noch etwas mit Stärkemehl angedickt werden.
17. Zum Schluss die Soße abschmecken, eventuell mit Salz und Pfeffer sowie etwas (wenig) Senf nachwürzen.

# Lieblingsrezepte der Familie Lang

## Rehrücken

### Zutaten

Rehrücken  
Schinken  
Rosmarinzweige  
Kartoffeln  
Suppengrün  
Sahne  
Salz  
Pfeffer

### Rezepthinweis

Passend dazu Speckbohnen und Salat.

### Zubereitung

1. Ausgelöster Rehrücken mit Schinken ummanteln und scharf anbraten.
2. Danach alles zusammen mit etwas Pfeffer, Rosmarinzweigen und dem Bratensaft in eine Form geben.
3. Halbierte Kartoffeln (leicht gesalzen und gepfeffert) um die Rehrückenstücke legen und etwas Suppengrün hinzufügen.

4. Das Ganze bei 150 Grad je nach Größe des Rückens für ca. 45 Minuten im Ofen lassen bis der Rehrücken von innen noch leicht rosa ist.
5. Dann das Fleisch und die Kartoffeln anrichten, die Soße durch ein Sieb geben und mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Passend dazu Speckbohnen und Salat.



© Shutterstock.com/ Shaiith

Guten Appetit!

Wir sind **Gesundheitsförderer** – das war das Motto unserer Gesundheitstage im Februar. Gesundheit ist vielfältig. Deswegen gab es in den Gesundheitswochen neben tollen Angeboten zur Gesundheitsförderung, auch gesundes Essen für alle Mitarbeitenden. Zum Erhalt der Gesundheit gehören aber nicht nur Sport, Bewegung und gesunde Ernährung, sondern auch mentales und körperliches Wohlbefinden.

Wer häusliche Gewalt erfahren muss, kann nicht gesund sein. Deshalb gingen die Spenden vom Gesundheitsmonat Februar an das **Frauenhaus Ansbach** der Caritas. Ein Frauenhaus ist oft die letzte

Möglichkeit für schutzsuchende Frauen und deren Kinder. Dort können sie vorübergehend wohnen und werden schnell und unbürokratisch rund um die Uhr aufgenommen. Neben körperlicher gibt es auch seelische Gewalt, wie Demütigungen, Drohungen und Kontrolle. Das Frauenhaus möchte Frauen und deren Kindern, die von Gewalt betroffen sind eine Zufluchtsstätte bieten und Mut machen, sich gegen Misshandlungen jeder Art zu wehren. Die Kontaktaufnahme mit dem Frauenhaus muss in jedem Fall telefonisch unter der Nummer 0981/95959 erfolgen. Schutzsuchende können sich Tag und Nacht melden. Auch an Sonn- und Feiertagen.

**Spendenkonto Frauenhaus Ansbach:**  
**Sparkasse Ansbach**  
**IBAN DE96 7655 0000 0000 2446 57**  
**BIC BYLADEM1ANS**  
**Verwendungszweck: 90 Jahre MEKRA Lang**



## Kichererbsen-Rucolasalat mit Rindfleischspießen

### Zubereitungsdauer

ca. 40 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

2 Gläser Bio Kichererbsen  
125 g Rucola  
1 Möhre  
1 Gurke  
200 g Körniger Frischkäse  
400 g Rinder-Minutensteaks  
2 EL Olivenöl  
1 EL Rapsöl  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Fleur de Sel  
Pfeffer

### Nährwerte pro Portion

432 kcal, 37,5 g Eiweiß, 18,6 g Fett,  
32,3 g Kohlenhydrate, 6,7 g Bal-  
laststoffe

### Zubereitung

1. Kichererbsen abgießen und abspülen. Rucola waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Möhre schälen und raspeln. Gurke waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.
2. Für das Dressing den körnigen Frischkäse, Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kichererbsen, geraspelte Möhre und Gurkenstückchen in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
3. Steak in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und diese wellenförmig auf 8 kleine Grillspieße stecken. Mit etwas Rapsöl bepinseln und für ca. 1 Minute von jeder Seite grillen oder in einer Grillpfanne braten. Mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Rucola unter den Salat heben und mit den Fleischspießen servieren.



## Knusperfisch auf Naturreis & Tomate-Thymiansugo

### Zubereitungsdauer

ca. 40 Minuten

### Zutaten für 1 Personen

150 g Seelachs  
alternativ: anderes Fischfilet  
Salz und Pfeffer  
¼ Zucchini  
4 Oliven  
3 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten  
1 Scheibe Knäckebrot  
getrockneter Thymian  
1 EL Olivenöl

### Rezepthinweis

Die Zubereitung geht sehr schnell. Man kann das Filet – wenn frisch gekauft und zubereitet – sogar einfrieren, wieder etwas auftauen lassen und im Ofen fertigbacken. Eine gute Alternative zum handelsüblichen Schlemmerfilet.

### Zubereitung

1. Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Das Fischfilet abspülen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form legen. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten und Oliven in kleine Stücke schneiden.
3. Knäckebrot zu einer Art Paniermehl zerbröseln und mit Salz, Pfeffer, Thymian und 1 EL Olivenöl vermischen.
4. Das Gemüse dazugeben. Die Masse auf das Fischfilet drücken und nochmals ein paar Tropfen Öl darüber träufeln.
5. Das Fischfilet im vorgeheizten Ofen je nach Größe ca. 20-30 Minuten garen.

### Nährwerte pro Portion

386 kcal, 33 g Eiweiß, 22 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe



## Asia-Bowl mit Mie-Nudeln & Erdnusssoße

### Zutaten für 2 Personen

100 g Mie-Nudeln  
1 Salatgurke  
2 Karotten  
1 Paprika rot  
1 Romanasalat  
240 g Hähnchenbrustfilet  
1 TL Rapsöl  
1 Stück Ingwer  
2 TL Erdnüsse, geröstet und gesalzen  
2 TL Erdnussbutter  
2 EL Sprossen  
4 EL Sojasauce  
2 EL Limettensaft  
Salz  
Pfeffer  
2 Prisen Chilipulver/Chiliflocken  
1 EL Koriander gehackt  
1 Prise Zucker

### Nährwerte pro Portion

514 kcal, 42,5 g Eiweiß, 9,5 g Fett, 62,5 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

### Zubereitung

1. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen. Gurke und Karotten mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Paprika und Salat in Streifen schneiden. Alles auf zwei Bowls verteilen.
2. Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenbruststreifen darin braten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und noch warm auf der Bowl verteilen. Sprossen, Erdnüsse und Koriander dazugeben.
3. Für das Dressing Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft, geriebenen Ingwer, Zucker und Chiliflocken vermischen und bis zur gewünschten Konsistenz mit Wasser verdünnen. Asiabowl mit Erdnussdressing beträufeln und servieren.



## Vollkornspaghetti mit Spinat, Kirschtomaten & Bohnen

### Zubereitungsdauer

ca. 20 Minuten

### Zutaten für 2 Personen

120 g (Sorte Bandnudeln) Dinkel-Vollkornnudeln alternativ: Rote-Linsen-Nudeln  
1 Zehe Knoblauch  
180 g Kirschtomaten  
200 g Baby-Blattspinat  
2 EL Olivenöl  
240 g (aus dem Glas) Weiße Bohnen  
Pfeffer  
1 EL getrocknetes Basilikum  
40 g Parmesan  
4 Blätter Basilikum

### Nährwerte pro Portion bei Verwendung von Dinkel-Vollkornnudeln

485 kcal, 26 g Eiweiß, 18 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

### Nährwerte pro Portion bei Verwendung von Linsennudeln

494 kcal, 34 g Eiweiß, 18 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

### Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen. Den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Tomaten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.
2. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, anschließend in die Pfanne dazugeben und erwärmen. Alles mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum würzen.
3. Die gegarten Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, zum Gemüse geben und alles mischen. Den Parmesan grob reiben. Die Basilikumblätter waschen und trocken tupfen. Zum Servieren die Nudelpfanne auf Teller verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.





## Linsen-Curry-Eintopf mit Hähnchen & Reis

### Zubereitungsdauer

ca. 40 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

250 g Reis, parboiled  
400 g Hähnchen, gewürfelt  
100 g rote Linsen, ganz, getrocknet  
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgew. 265 g)  
2 Knoblauchzehen  
30 g Zwiebel  
200 g Kokosmilch  
20 g Zitronensaft  
30 g Olivenöl  
200 g Joghurt, 3,5% Fett  
4 TL Curry  
1 Prise Zimt, gemahlen  
1 TL Paprika edelsüß  
1 TL Ingwerpulver  
1/2 - 1 TL Pfeffer  
1 getrocknetes Lorbeerblatt  
20 g Tomatenmark  
1 TL Salz und etwas mehr zum Kochen  
1 TL Zucker

### Nährwerte pro Portion

639 kcal, 76 g Kohlenhydrate,  
22 g Fett, 42 g Eiweiß,  
8,3 g Ballaststoffe

### Zubereitung

1. Reis in einem Topf nach Packungsangabe zubereiten.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit den Gewürzen in einem Topf/ tiefen Pfanne und dem Öl ca.2 Minuten andünsten.
3. Alle anderen Zutaten zugeben und gut verrühren, nun ca. 20-25 Minuten unter ständigem Rühren vor sich hin köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen, abschmecken und mit dem Reis servieren.



Guten Appetit!

## Lachsfilet auf Roter Beete

### Zubereitungsdauer

ca. 40 Minuten

### Zutaten für 2 Personen

600 g Rote Beete  
2 rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Orange  
2 Stück Lachsfilet  
1 TL flüssiger milder Honig  
½ – 1 TL scharfes Currypulver  
6 Stiele Koriandergrün  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

1. Rote Beete putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Zwiebeln in Ringe schneiden.
2. Den Ofen mit einem Blech auf der mittleren Schiene auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). 3 EL Olivenöl, durchgepresste Knoblauchzehe, Honig, ½ TL Currypulver und etwas Salz verrühren. Die Hälfte des Öls mit den Rote-Beete-Scheiben und Zwiebeln mischen. Auf das Blech geben und auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen.

3. Orange halbieren, die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Lachs mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs darin von jeder Seite kurz (ca. ½ Minute) bei starker Hitze anbraten, mit den Orangen auf das Blech geben, mit dem restlichen Curryöl beträufeln und weitere 10 Minuten backen. Koriander abzupfen, grob hacken und darüberstreuen.

### Nährwerte pro Portion

265 kcal, 40 g Kohlenhydrate, 6 g Fett,  
7 g Eiweiß



## Buttermilch-Koriander-Püree

### Zubereitungsdauer

ca. 30 Minuten

### Zutaten für 2 Personen

600 g mehligkochende Kartoffeln  
150 ml Buttermilch  
1 EL Butter  
4 Stiele Koriandergrün  
Salz  
Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. 600 g mehligkochende Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser garen.
2. Kartoffeln abgießen und im offenen Topf bei kleinster Stufe gut ausdampfen lassen. 150 ml Buttermilch und 1 EL Butter zugeben. Alles mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe zu einem glatten Püree rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. 4 Stiele Koriandergrün abzupfen, grob hacken und unterheben.

### Nährwerte pro Portion

265 kcal, 40 g Kohlenhydrate, 6 g Fett,  
7 g Eiweiß



*Guten Appetit!*

## Gefüllte Paprika mit Couscous und Schafskäse

### Zubereitungsdauer

ca. 40 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

150 g Couscous  
2 Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
5 große Paprikaschoten  
180 g Schafskäse  
80 g schwarze Oliven  
50 g getrocknete Tomate in Öl (entspricht etwa 4 Stück)  
1 EL Olivenöl  
2 TL getrockneter Thymian  
1 TL Oregano  
1 rote Chilischote  
30 g Pinienkerne  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

### Zubereitung

1. Couscous nach Packungsanleitung mit kochendem Salzwasser übergießen und quellen lassen.
2. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Schafskäse zerbröseln. Oliven halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten glasig dünsten. Dann vom Herd nehmen.
4. Couscous mit Schalotten, Knoblauch, Chili, Oliven und 2/3 vom Schafskäse mischen. Mit Salz, Pfeffer, frisch abgeriebenem Muskat, Thymian und Oregano würzen.
5. Paprikaschoten putzen, waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und entkernen. Couscous-Mischung in die Paprika füllen, getrocknete Tomaten darübergeben und Deckel daraufsetzen.
6. Gefüllte Paprika in eine Auflaufform stellen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 30 Minuten backen.
7. Paprika auf 4 Teller verteilen, Deckel entfernen und mit restlichem Schafskäse und Pinienkernen bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

409 kcal, 17 g Eiweiß, 21 g Fett,  
37 g Kohlenhydrate, 9,7 g Ballaststoffe



## Curry-Linsen-Dal mit Kokoschips

### Zubereitungsdauer

ca. 40 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
30 g Ingwer (1 Stück)  
2 EL Sesamöl  
1 TL Kurkumapulver  
½ TL gemahlener Koriander  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 EL Tomatenmark  
500 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
200 g rote Linsen  
4 EL Koriander  
½ Bund Koriander  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Limettensaft

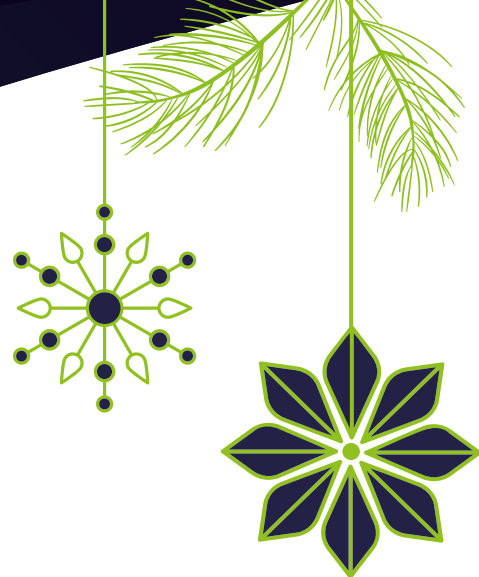
### Nährwerte pro Portion

493 kcal, 15 g Eiweiß, 34 g Fett,  
32 g Kohlenhydrate, 7,3 g Ballast-  
stoffe

### Zubereitung

1. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Dann mit Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel würzen, Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten, dann mit Brühe ablöschen.
2. Inzwischen Kokoschips in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten; beiseitestellen.
3. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und unter die Suppe rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und in 4 Schalen geben. Kokoschips etwas zerbrechen, darauf verteilen und Dal mit Chiliblocken bestreuen.





In der festlichen Jahreszeit gibt es kaum etwas Schöneres, als gemeinsam mit der Familie köstliche **Weihnachtsleckereien** zu backen. Diese Backrezepte versprechen nicht nur himmlischen Genuss,

sondern schaffen auch eine herzliche Atmosphäre in der Küche. Taucht ein in die zauberhafte Welt der Weihnachtsbäckerei und lasst euch von den Rezepten der **Familie Lang** inspirieren.

## Terrassen

### Zutaten für 4 Personen

300 g Mehl  
2 gestr. Teelöffel Backpulver  
100 g Zucker  
1 Vanillezucker  
1 Ei  
1 Prise Salz  
1–2 Tropfen Zitronen Backöl  
1 Päckchen Orangenschalen  
150 g Margarine (weiche Butter)  
Johannisbeer- oder Hagenbuttenmarmelade  
Puderzucker

### Zubereitung

1. Einen Knetteig aus den angegebenen Zutaten herstellen.
2. Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.
3. Teig auswellen und Formen in drei verschiedenen Größen ausstechen.
4. Bei 180 °C 10–15 Minuten backen.
5. Die erkalteten Plätzchen mit Marmelade terrassenförmig aufeinandersetzen.
6. Mit Puderzucker bestreuen.



## Quarkstollen

### Zutaten für 4 Personen

100 g Rosinen  
2 EL Rum  
175 g Magerquark  
500 g Mehl  
1 Würfel (42g) frische Hefe  
125 g Zucker  
1/8 l lauwarme Milch  
200 g zimmerwarme Butter  
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten  
Zitrone  
1 kleine Prise Lebkuchengewürz  
1 Päckchen Vanillezucker  
2 EL Puderzucker

### Rezepthinweis

Wer mag kann auch Orangeat und Zitronat  
statt Rosinen verwenden.

### Zubereitung

1. Rosinen über Nacht mit dem Rum ziehen lassen.
2. Quark in einem Sieb ca. 1 Stunde abtropfen lassen.
3. Aus Mehl, Hefe, Zucker, Butter, Quark und Gewürze einen Hefeteig herstellen und ausreichend gehen lassen.
4. Den Teig auf wenig Mehl geben und die eingeweichten Rosinen unterkneten.
5. Zu einem länglichen Oval flachdrücken und eine Seite bis knapp über die Mitte schlagen, so dass die typische Stollenform entsteht.
6. Auf das Blech setzen, abgedeckt etwa 45 Minuten gehen lassen.
7. Backofen auf 175 °C vorheizen und dann 1 Stunde backen.
8. Die übrige Butter zerlassen und den noch heißen Stollen damit bepinseln.
9. Abgekühlt mit Puderzucker bestäuben.





## Braune Plätzchen

### Zutaten für 4 Personen

4 Eier  
500 g brauner Zucker  
100 g Kunsthonig  
1/2 EL Natron  
1/2 EL Mehl

### Rezepthinweis

Keinen Bienenhonig verwenden, da die Plätzchen sonst „Laufen“.

### Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Teig in Kugeln formen.
3. Auf ein gefettetes Backblech setzen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen.

## Kraftschnitten

### Zutaten für 4 Personen:

250 g weiche Butter  
250 g brauner Zucker  
4 Eier  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 TL Hirschhornsalz  
1 TL Zimt  
1 TL Nelkenpulver  
1/2 Päckchen Lebkuchengewürz  
2 EL Rum  
1 EL Kakao  
1 Tasse warme Milch

### Zubereitung

1. Eier, Zucker und Butter schaumig schlagen.
2. Alle Zutaten dazumischen das ein zäher Teig entsteht. Milch langsam dazugeben, Menge kann variieren, je nach Eiergröße.
3. Auf ein gefettetes Backblech verteilen.
4. Bei 170 °C ca. 20 Minuten backen.
5. Je nach Geschmack eine Schokoglasur, oder aber einer Puderzuckerglasur bestreichen, und mit bunten Zuckerstreuseln bestreuen.
6. In kleine Rechtecke schneiden.







*Guten Appetit!*

**MEKRA**  
LANG Group  
*90 Jahre*

MEKRA Lang GmbH & Co. KG  
Buchheimer Straße 4  
91465 Ergersheim