

essen & trinken

Fondue

**GROSSER
GENUSS FÜR
DIE KLEINE
RUNDE**

**GESUND UND
VIELSEITIG**

*Neue Rezepte
mit Sauerkraut*

**SCHNELL
GEKOCHT**
**DREI GÄNGE
IN DREI
STUNDEN**

**DER BESTE
WINZERSEKT
DEUTSCHLANDS**

Heiß geliebte Eintöpfe

Cassoulet, Gemüse-Curry, Muscheltopf und
Winter-Minestrone – die tun jetzt richtig gut!

Graupeneintopf
mit Steckrübe –
klassisch und
modern zugleich





SPACE UP YOUR LIFE.

Macht den Alltag unalltäglich: Unser größter MINI, der neue MINI Countryman, verwandelt jede Strecke in ein Abenteuer – in der Stadt, auf dem Land oder mit optionalem ALL4 Allradantrieb im Gelände. Erleben Sie dabei pures Gokart-Feeling mit dem serienmäßigen Sport-Lederlenkrad und bleiben Sie dank 8,8"-Touchscreen immer up to date.

DER NEUE MINI COUNTRYMAN.
JETZT BEI IHREM MINI PARTNER.





Liebe Leserin, lieber Leser,

bei uns in der Familie gibt es ein Sauerkraut-Trauma. Und ausgerechnet ich habe es verursacht. Lassen Sie mich erzählen: Genau einmal in meinem Leben habe ich meine Kinder gezwungen, ihren Teller aufzuessen. Und darauf lag Sauerkraut. Die Rostbratwürstchen hatten alle drei gern aufgegessen, jetzt ging es ums Kraut. Sie haben sich alle ein paar Fitzelchen in den Mund geschoben, theatralisch geguckt, einen Würgereiz geschauspielert und sind schließlich in Tränen ausgebrochen. Den Versuch, meine Kinder mittels harter Hand zu aufgeschlossenen und neugierigen (Gemüse-)Essern zu erziehen habe ich danach beendet.

Gestern habe ich mit meiner Tochter gekocht. Wir haben für die Familie und Freunde einen vegetarischen Abend vorbereitet. Es gab Rote-Bete-Salat mit Haselnüssen, Gelbe Rüben mit Maronen, Auberginen mit Sumach-Joghurt, selbst gebackenes Nan-Brot und Sellerieknothe aus dem Ofen mit Koriandersaat. Sauerkraut war nicht dabei. Vielleicht sollte ich es noch einmal versuchen: diplomatischer, weniger autoritär, indem ich einfach das Rezept von Seite 63 beim nächsten großen Kochen unauffällig auf den Tisch lege.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



MEET AND EAT

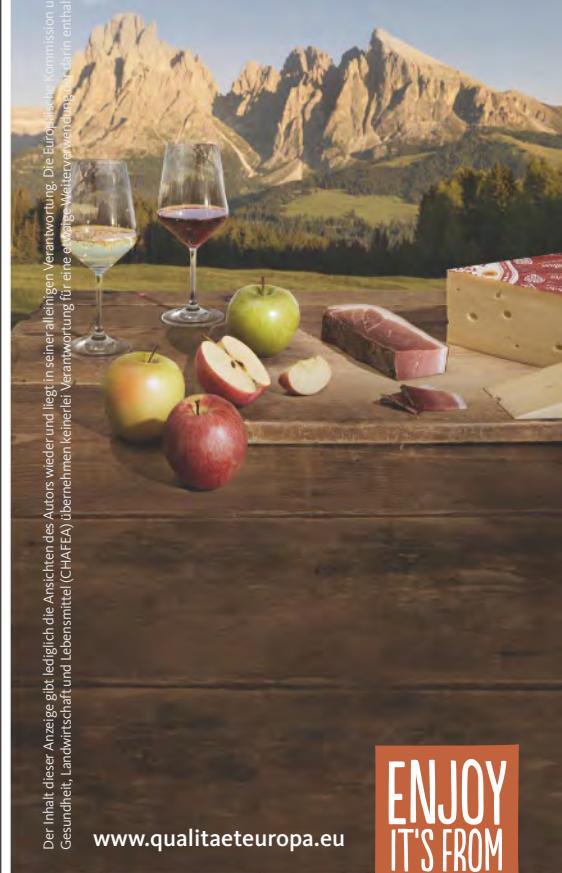
Nur für den Fall, dass Sie unseren Podcast „Quatschen mit Sauce“ noch nicht kennen sollten. Die zweite Staffel ist jetzt mit neuen Folgen am Start. »e&t«-Chefredakteur Jan Spielhagen traf u.a. TV-Koch Christian Rach und unsere Online-Chefin Christina Hollstein plauderte mit der Köchin Viktoria Fuchs. Sie finden die neuen Folgen auf der Plattform Audio Now, überall, wo es Podcasts gibt, und unter www.essen-und-trinken.de/podcast

Neu

Europa, wo Qualität zu Hause ist

Authentischer Geschmack
mit garantierter Herkunft:
Südtirol DOC Wein, Südtiroler Apfel g.g.A.,
Südtiroler Speck g.g.A., Stilfser g.U. Käse.

Der Inhalt dieser Anzeige gibt lediglich die Ansicht des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Executive Agency for Health and Consumers (CHAFEA) übernehmen keinelei Verantwortung für eine erfolgreiche Verwendung oder darin enthaltene Informationen.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DES
ABSATZES LANDWIRTSCHAFTLICHER
QUALITÄTSSERZUGNISSE.



MIT MITTELN DER
EUROPAISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE.



INHALT



108

Asia-Fondue

Würzige Brühe, raffinierte Saucen und dazu hauchdünne Pfannkuchen



36

Cassoulet mit Enten-Confit – besser kann ein Eintopf nicht sein

ESSEN

12 Guten Morgen

Bananen-Pancakes sind eine feine Sache für einen gemütlichen Start in den Sonntag

20 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Roastbeef

36 Heiß geliebte Eintöpfe

Mit Lamm, Fisch, Ente oder ganz viel Gemüse – unsere Empfehlungen für kalte Tage kommen aus der ganzen Welt und gehören unbedingt in die Kategorie Leibgerichte

54 Menü des Monats

Drei schnelle Gänge: Rote-Bete-Creme mit Ziegenkäse, Kalbsfilet mit Möhrensause und Birnentörtchen

62 Sauerkraut

Unser Koch Marcel Stut weckt mit vier Rezepten die neue Lust auf ein altbekanntes Kraut

70 Die schnelle Woche

Sieben Tage, sieben Teller – wir sorgen mal wieder für leckere Abwechslung in Ihrer Alltagsküche

92 Vegetarisch

Fettuccine mit sahniger Sauce, Nudelauflauf und Pizza mit „falschem Hack“ – Gemüseküche von ihrer Wohlfühlseite

104 Das Trendgericht

Wir liefern Hintergründe und Rezepte. Diesmal: Falafeln

108 Fondue mit Überraschung

Fleisch, Fisch und Gemüse werden in asiatische Brühe getaucht. Dazu servieren Sie hauchdünne Pfannkuchen und wunderbar würzige Saucen

118 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche blüht diesmal eine Sellerie-Blume neben feinen Calamari

123 Die große Backschule

Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung. Folge 79: Glühwein-Savarin mit Quarkcreme und Kirschen

128 Desserts

Von Eis bis Tiramisu – alles mit Nuss

146 Das letzte Gericht

Ein ziemlich raffinierter Kartoffelsalat

TRINKEN

26 Gemixt

Espresso Martini – hält wach!

28 Getroffen

Marie-Anne Ruae spricht über Champagner

30 Getrunken

Bens Flaschen des Monats

80 Winzersekt

Unser Getränke-Redakteur hat sich auf die Suche gemacht – nach den Perlen der neuen deutschen Sektkultur



80

Feiner Pritzel:
Warum Winzersekt
so gut ist



92

Raffiniert
vegetarisch –
mit Pizza, Pasta
und einem
genialen Auflauf



54

Fix gebacken:
Birnentörtchen krönen
unser schnelles Menü

ENTDECKEN

8 Saison

Unsere Lieblinge des Monats:
Grünkohl und Mango

14 Magazin

Winterlicher Fruchtaufstrich, edle
Gewürze und ein goldener Servierwagen

22 Was machen Sie denn da?

Ein Weinbauleiter erzählt

24 Wir haben bestellt

Menüs für zu Hause? So funktioniert
der Lieferservice zweier Sterne-Köche

32 Die grüne Seite

Wege aus der Wegwerffalle – wie man
Lebensmittel weiterverwerten kann

34 Kolumnen

Warum sich Doris Dörrie von Kürbissen
verfolgt fühlt

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Unser Versprechen

136 Impressum/Hersteller

138 Unsere Leserseite

140 Hausmitteilung

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Alle unsere Titelthemen sind farbig
gekennzeichnet



Achim Ellmer (Küchenchef), Marcel Stut, Hege Marie Köster, Marion Heidegger, Anne Haupt, Kay-Henner Menge, Jürgen Büngener, Anne Lucas, Michele Wolken (v.l.n.r.)

WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

Woran Sie uns messen können!

1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

Spargel im Frühjahr, Grillen im Sommer, Plätzchen im Advent, den »essen&trinken«-Köchen fällt jede Saison wieder etwas Neues ein. Dafür stehen in unserer Küche zehn ganz normale Kochplätze zur Verfügung, ausgestattet mit Kühlschrank, Herd und Backofen – aber ohne Hightech und Brimborium. Schließlich sollen Sie zu Hause alles genau so nachkochen können.

2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

Konkret geht das so: Ein »e&t«-Koch entwickelt ein Rezept – im Kopf und auf Papier – und kocht es zum ersten Mal. Die Kollegen probieren, schwärmen (meistens), diskutieren (selten), verwerfen (sehr selten) und optimieren (manchmal). Im zweiten Schritt wird das Rezept erneut gekocht und fotografiert. Die letzte Kontrolle erfolgt durch unsere Küchenpraktikanten. Sie kochen das Gericht ein drittes Mal, prüfen, ob alle Zutaten, Mengen

und Zeiten stimmen. Nur so können wir garantieren, dass die Rezepte bei Ihnen zu Hause hundertprozentig gelingen.

3. Wir beherzigen die Saison.

Wer saisonal kocht, schont die Umwelt, spart Geld und isst die Produkte dann, wenn sie am allerbesten schmecken.

4. Wir achten auf die Herkunft.

Für uns ist es selbstverständlich, dass wir bei lokalen Produzenten kaufen. Wir verarbeiten Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, verwenden Bio-Eier und Bio-Milchprodukte und servieren Fisch aus nachhaltiger Fischerei.

5. Wir genießen das Gute.

»essen&trinken« ist ein Heft für alle, die gern kochen und denen gutes Essen eine Herzensangelegenheit ist. Sie finden bei uns Rezepte mit Fleisch und Fisch, Vegetarisches und Veganer. Manches ist schnell gemacht, anderes aufwendiger – das Wichtigste ist für uns immer der Genuss. Versprochen!

Redakteure
reisen



Höchste Aufmerksamkeit: Benedikt Ernst (links) mit Volker und Marie-Luise Raumland

Washtag im Weinkeller

Auch nach zahllosen Weingutbesuchen auf dem ganzen Kontinent stößt unser Getränke-Redakteur Benedikt Ernst auf Dinge, die er so noch nicht gesehen hat – wie etwa die jüngst in Betrieb genommene Traubenwaschanlage im Sekthaus Raumland. Immer auf der Suche nach Möglichkeiten, noch einen Tick mehr aus den Weinen herauszukitzeln, kaufte Seniorchef Volker Raumland die Maschine, die früher Feldsalat gesäubert hat. Sie fungiert auch als Selektions-tisch – und da Benedikt gerade vor Ort war, als eine Fuhrte Chardonnay eintraf, wurde er direkt zum Verlesen der letzten angedrückten Beeren eingespannt. Warum das so wichtig ist, lesen Sie in seiner Reportage ab Seite 80.



Mein kleiner Glücksmoment.

ZARTSCHMELZENDER GENUSS ZUM VERSCHENKEN.



Wann immer, wo immer Sie LINDOR genießen – es ist ein magischer Moment. Wenn die feine Chocoladenhülle bricht, verführt die unendlich zartschmelzende Füllung Ihre Sinne und trägt Sie sanft davon – ein Moment puren Chocoladenglücks. Lindor. Mein kleiner Glücksmoment – kreiert von den Lindt Maîtres Chocolatiers. Liebe und Leidenschaft für Chocolade seit 1845.



Gekräuselt

Grünkohl

Was macht eigentlich der Grünkohl-Hype in Amerika? Lang ist es her, dass die Star-Moderatorin Oprah Winfrey in einer ihrer legendären Shows Kale, wie er in den USA heißt, als supergesund anpries und damit eine landesweite Grünkohlmanie auslöste. Die krausen Blätter wurden fortan zu Smoothies püriert und zu Chips getrocknet. Hollywood-Sternchen bereiteten vor laufender Kamera Grünkohlsalat zu, und Hausfrauen kauften Kochbücher mit dem Titel „50 Shades of Kale“. Hierzulande reibt manch ein Norddeutscher sich immer noch verwundert die Augen. Sein Grünkohl als Salat? Im Winter? Nun ja. Der Höhenflug des Grünkohls auf der anderen Seite des Atlantiks scheint jedenfalls vorbei zu sein. In Norddeutschland fängt er, nach dem ersten Frost, alljährlich an. Und zwar ganz traditionell zubereitet: geschmort in Verbindung mit Gepökeltem, Geräuchertem, kleinen runden karamellisierten Bratkartoffeln und zwei, drei Korn. Nicht unbedingt ein zeitgemäßes, aber ein unheimlich tröstliches Winteressen. **Ein Rezept mit Grünkohl finden Sie auf Seite 102.**



Foto: Marie-Therese Cramer; Styling: Katja Rahtjen; Text: Claudia Muir

Gepriesen

Mangos

Eine Götterspeise? Angeblich erlante Buddha unter einem Mangobaum Erleuchtung. Für die Inder ist die Mango jedenfalls göttlich, ist Nationalfrucht, Alltagszutat für Süßes und Herzhaftes, Exportschlager. Ein schönes Sprichwort lautet: „Es gibt in Indien nur zwei Jahreszeiten: den Monsun und die Mangos. Der eine erquickt die Erde, die anderen die Seele.“ Wer einmal das Glück hatte, eine gerade gepflückte reife Frucht aufzuschneiden, kann die Begeisterung augenblicklich nachvollziehen. Duft und Geschmack sind betörend pfirsich-süßlich, gleichzeitig frisch-säuerlich. Rund tausend Varianten werden angebaut, wenige schaffen es zu uns. Manche Händler locken mit Flugmangos, die natürlich keine Sorte sind, sondern mit dem Flugzeug aus einem tropischen Land eingeflogen wurden. Das ist ökologischer Irrsinn. Wunderbare Früchte kommen auch aus Europa, nämlich aus Andalusien in Spanien. Auf der Internetplattform Crowdfarming (www.crowdfarming.com) versammeln sich engagierte Kleinbauern, die ihre Bio-Mangos dort direkt verkaufen. Die Früchte werden am Versandtag gepflückt und sind zwei, drei Tage später beim Besteller. Das geht zwar nur Kistenweise (5 kg), aber vielleicht haben Sie Lust, den einen oder anderen Freund und Nachbarn zu erleuchten. **Rezepte mit Mango finden Sie auf den Seiten 114 und 134.**





Foto: Ulrike Holsten; Styling: Katja Rahtjen; Text: Claudia Muir

GUTEN MORGEN!

Alles, was man zum Frühstück braucht: Bananen, Kurkuma und Honig im warmen Kühlein vereint. Und Joghurt nach Belieben



ACHIM ELLMER

»e&t«-Küchenchef

„Geschrotete Leinsaat gibt Pancakes Biss und eine feine nussige Würze.“

Bananen-Pancakes

* EINFACH, SCHNELL

Für 12–15 Pancakes

- 150 g Mehl
- 30 g Puderzucker
- 20 g blütenzarte Haferflocken
- 20 g geschrotete Leinsaat
- 1 Msp. gemahlene Kurkuma
- 1 1/2 Tl Backpulver
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 ml Ayran (türkischer Joghurtdrink; ersatzweise Buttermilch)
- 3 mittelgroße Bananen (à ca. 150 g)
- 2–3 El Zitronensaft
- 100 g Walnusskerne
- 50 g Honig
- 3 El Ahornsirup
- 2 El Leinöl
- 4–5 El Öl (z.B. Maiskeimöl)

1. Für den Teig Mehl, Puderzucker, Haferflocken, Leinsaat, Kurkuma, Backpulver, Eier und Ayran in Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren. 10 Minuten quellen lassen. Bananen schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Walnüsse grob hacken. Honig und Ahornsirup im Topf erhitzen. Nüsse und Leinöl zugeben, unterrühren und beiseitestellen.

3. 1–2 El neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 4–5 esslöffelgroße Teigportionen in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze auf der Unterseite leicht stocken lassen. Je 2–3 Bananenscheiben in den noch flüssigen Teig drücken. Pancakes wenden und in 1–2 Minuten zu Ende backen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Aus restlichem Öl, restlichem Teig und restlichen Bananenscheiben in 2 Portionen weitere 8–10 Pancakes backen. Mit Honignüssen servieren. Joghurt nach Belieben dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO STÜCK (bei 15 Stück) 3 g E, 10 g F, 19 g KH = 188 kcal (788 kJ)



Ob am Sonntagmorgen im Bett, nach einem langen Arbeitstag zum Feierabend oder in geselliger Runde mit Freunden: Als Genussmenschen lieben wir Kaffeespezialitäten mit herrlichem Milchschaum. Der neue **CM6 MilkPerfection** von Miele gehört deshalb einfach dazu. Das doppelte Aufschäumen der Milch krönt unser Lieblingsgetränk mit feinporigem, wohltemperiertem Schaum.



Mehr Genuss zu zweit bleibt dank der One Touch for Two-Funktion, die per einfachem Knopfdruck gleich zwei köstliche Kaffeespezialitäten zubereitet. Aber auch Teetrinker kommen nicht zu kurz – neben dem vielseitigen Angebot an 13 Kaffeespezialitäten erzeugt der CM6 auch für 6 verschiedene Teesorten die ideale Wassertemperatur.

Und auch in puncto Reinigung überzeugt der CM6: Nach dem Genuss von Kaffeespezialitäten mit Milch reinigen sich die Milchleitungen dank eines doppelten Schlauches vollautomatisch – ganz ohne lästiges Umstecken. Effiziente Reinigungsprogramme und entnehmbare, spülmaschinengeeignete Komponenten sorgen für maximale Hygiene und einen exzellenten Kaffeegeschmack.

Wie wäre es, wenn Sie Ihrer Kaffeemaschine schon vom Bett aus sagen könnten, wie Sie Ihren Cappuccino trinken möchten? Die **CM6 MilkPerfection-Modelle** sind vernetzungsfähig und dank MobileStart per Smartphone oder Tablet von überall, auch unterwegs steuerbar.



Jetzt müssen Sie nur noch entscheiden, wo Sie Ihren duftenden Kaffee genießen möchten – in der Küche, im Wohnzimmer auf Terrasse und Balkon oder im Wintergarten.

FEINPORIG UND CREMIG:
Der neue **CM6 MilkPerfection** von Miele belohnt Genießer mit perfektem Milchschaum und holt einzigartige Kaffeemomente nach Hause.



AUF DEN
GESCHMACK
GEKOMMEN?
miele.de/cm

MAGAZIN: GENUSS

Paris trifft Tokio:
französisch-japanische
Backkunst im Herzen
Frankfurts

PÂTISSERIE IIMORI

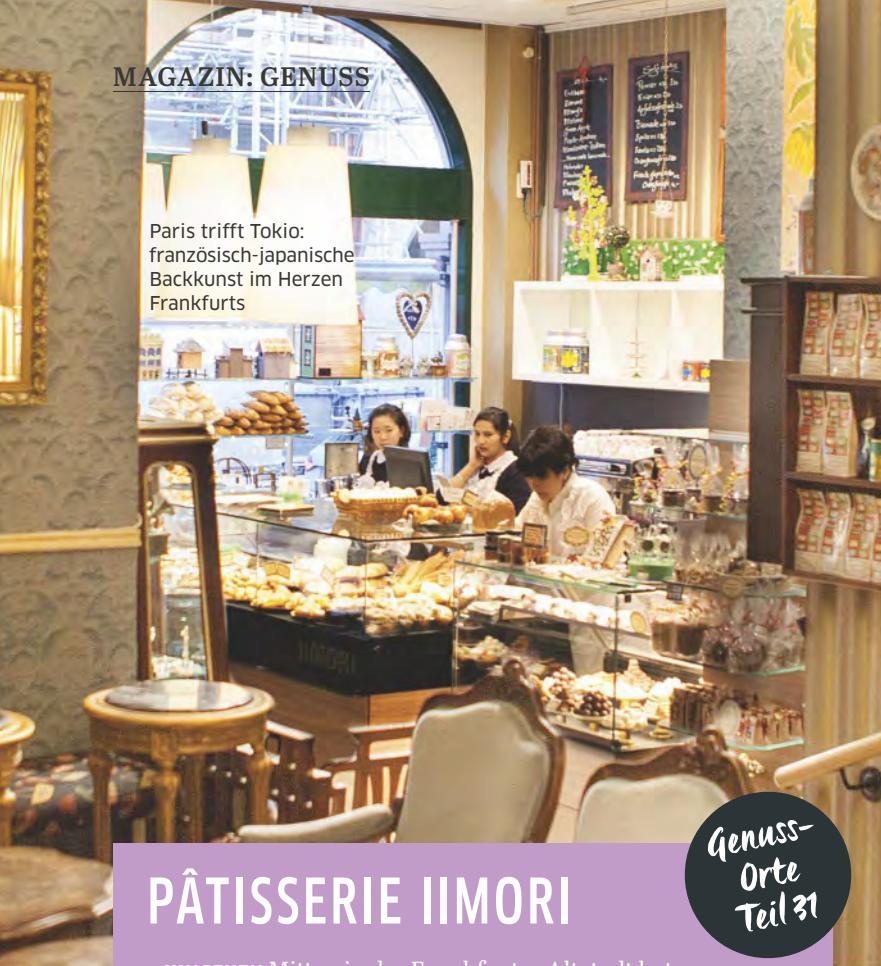
– **HINGEHEN** Mitten in der Frankfurter Altstadt hat sich die Koch-, Back- und Lebenskünstlerin Azko Iimori den Kindheitstraum von einer eigenen japanischen Konditorei erfüllt.

– **ENTDECKEN** Die Sachen in der Vitrine sehen so hübsch aus, dass man sofort alle durchprobieren möchte. Hier verschmilzt französische Pâtisserie mit japanischer Backkunst, immer frisch aus der hauseigenen Backstube.

– **MITNEHMEN** Die kleinen Tartes au citron sind köstlich, der japanische Sandkuchen in verschiedenen Pastellfarben, Chiffon Cake mit Sahne und Früchten oder die japanische Miniaturversion einer Schwarzwälder Kirschtorte.

www.iimori.de

Genuss-
Orte
Teil 31



KÖRNCHEN

SYMPATHISCH

Apfel-Zimt-Likör? Klingt nach Zuckerkram mit Kopfwehgarantie. Dass es auch anders geht, beweisen die jungen Macher von Nork. Ihren milden Korn mischen sie mit aromatischem Apfelsaft von der Obstbauerninitiative „Klimaapfel“. Am Horizont ein Hauch von Zimt, ein Spritzer Limette – fertig. Wunderbar, auf Eis oder im heißen Punsch. 0,5 l, 20 Vol.-%, 19,80 Euro, über www.thisisnork.com



KRÄUTERLIEBE TEE-IDEE

Ein Tee für jede Tonart? Dafür ist so manches Kraut gewachsen, das Claudia Scheffler zu fünf Wildkräutermischungen sampelt: Königskerze, Drachenkopf, Ysop & Co. sollen nach Stimmungslage das Wohlbefinden fördern. Im 250-/500-ml-Schutzglas, ca. 8/15 Euro www.myherbaldiary.de



TERROIR-WEIN

LAGE, LAGE, LAGE

Sechs Rieslinge, von einem Weingut, alle aus verschiedenen Lagen. Martin Tesch zeigt die Vielfalt, die Riesling auf unterschiedlichen Böden an der Nahe entfalten kann. Trocken, markant, vielversprechend. Kleine Terroir-Weinkunde 2019 für faire 77 Euro. www.weingut-tesch.de



FISCHCHEN

ANGELN ERLAUBT

Es schwimmen viele Fische im Schokoladenmeer, aber keiner ist so hübsch und (nicht zu) süß wie dieser glänzende Hering aus edler Zarbitterschokolade. Und weil er ein Schwarmfisch ist, kommt er gleich im Dreierpack angeschwommen, wenn Sie die Rute auswerfen. 3 Stück, ca. 10 Euro, www.eversundtochter.com

NEU



Na, würz' bald

— Luis Dias führt neben seinem Kölner Restaurant auch eine Edelgewürz-Linie. Sein „Gourmet-Pfeffer-Mix No. 2“ mit Zitronenmyrte und Rosa Beeren (25 g, ca. 13 Euro) pept Seafood, Fisch und Desserts. Sein „Pepe di Kambodscha“ (40 g, ca. 15 Euro), ein roter ausgereifter Kampot-Pfeffer, gibt Wild, Salat, Gemüse und frischen Früchten eine intensive, fruchtig-scharfe Note. Tipp: Kurz vor Gebrauch frisch rösten und mahlen. www.luis-dias.com

LAST MINUTE

EIN TRÄUMCHEN

Sie suchen noch ein feines, kleines Mitbringsel? Wie wärs mit einem Fruchtaufstrich, der so traumhaft winterlich-fruchtig schmeckt, nach Hagebutte, Orange und Äpfeln, dass er den Namen „Weihnachtstraum“ verdient. 335 g Glas, ca. 9 Euro, über www.alpenweit.de



HEISS GELIEBT

ZUCKER, SALZ UND SAND

Salzkaramell. Alle wollen immer nur Salzkaramell. Was haben wir bloß früher genascht? Vergessen. Das neue Salzkaramell-Shortbread – mit feinen Karamellstückchen – reiht sich da perfekt ein. Die sandig-mürbe, buttrige Struktur des Gebäcks ist dafür ja auch wie geschaffen. Und wissen Sie was? Es schmeckt großartig! 200 g Dose, 15 Euro, „Salted Caramel Shortbread“, Cartwright & Butler, über www.viani.de



SPITZENMÄSSIG

BESTERNT ERNTE

Die junge, weitgereiste Sterne-Köchin Julia Komp liebt kulinarische Entdeckungen. Das perfekte Olivenöl für ihre Küche fand sie bei einem Familienbetrieb in den Bergen Tunisiens. Aus handgepflückten Oliven mechanisch kalt gepresst, Nativ extra, extrem niedriger Säuregehalt. Gut, dass sie es jetzt importiert: Bio-Olivenöl nativ extra, zwei Sorten (fruchtig und mild), je 0,5 l, 16 Euro www.kenzolie.com



Verdauung in Balance? tetesept hilft!

ENTWICKELT UND
ERNÄHRUNGS-
WISSENSCHAFTLERN
EMPFOHLEN VON



Reich an hochwertigen Ballaststoffen:

- Regulieren die natürliche Verdauung
- gut löslich
- geschmacksneutral

tetesept:



Sixties neu aufgelegt

— Die Hamburger Fotografin Susanne Katzenberg hat ein Faible für verlassene Orte. Schon oft fotografierte sie stillgelegte Fabriken und unbewohnte Häuser. Für ihr neuestes Projekt begab sie sich nach Thüringen auf das Areal von „Weimar Porzellan“, das 2018 geschlossen wurde. In Bild und Text erzählt sie in ihrem Buch „Unverloren“ die Geschichte und den Untergang der traditionsreichen Manufaktur. Während der Arbeit entdeckte sie die Vase „Tini“, ursprünglich eine Bauhaus-Referenz aus den 1960ern, und lässt sie jetzt von dem Gestalter Martin Pössel in modernen Farben reproduzieren. Buch (29,95 Euro) und Vase (ab 49 Euro) über www.projekt-unverloren.de

FROSTIG

SCHÖN, ABER KALT

Perfekt gekühlte Getränke sind das A und O jeder Party, und sei sie noch so klein. Dieser coole Edelstahl-Macho von einem Weinkühler macht nicht nur einen super Job, er ist auch ein imposantes Centerpiece. Wow! 20 cm Ø, ca. 90 Euro, „Linea Q Ice“ von Rosenthal Sambonet, über www.erkmann.de



WUFFIG

HOL'S TUCHCHEN!

Hunde sollte man nie abspülen lassen. Zum Abtrocknen hingegen sind sie prima geeignet. Pudel, Mops und Labrador bilden auf dem Geschirrtuch aus feinster Bio-Baumwolle ein fröhliches Rudel und warten brav auf ihren Einsatz. 15 Euro, „Orange Pippin“, über www.vanmuppen.com



KNUSPRIG

GESELLIGES GEBRUTZEL

Jetzt ist Zeit für gemütliche Fondue-Runden. Gut, wenn man ein formschönes Set wie dieses aus der Schweiz zur Hand hat. Schwarzes Gusseisen sorgt für Stabilität und gute Hitze, das helle Holz der Griffe und Gabeln verleiht einen Hauch Skandinavien. Stromunabhängig durch Sicherheits-Rechaud mit Brennpaste. Fondue-Set „Titlis“, ca. 85 Euro, Stöckli, über www.stockli.shop



BAUCHIG

FLÖTE HAT AUSGESPIELT

Santé – und auf ein Neues! Rechtzeitig zu Silvester kommt von Riedel das „Champagner Weinglas“; mit Moussierpunkt und größerem Durchmesser, damit Bläschen und Duft sich perfekt entfalten können. 6 Stück 345 Euro, „Fatto a Mano Champagner Weinglas“, Riedel www.riedel.com



SONNIG

VITAMIN C FÜR'S AUGE

Ihr Design erinnert an die 70er, und die sommerlichen Zitrusfarben der glasierten Steingutgefäße sind genau das, was das wintermüde Auge jetzt erfreut. Was die Kannen noch können? Tropffrei ausschenken. Und sie sind spülmaschinenfest. „Pour-It“ von Rig-Tig by Stelton, ca. 32 Euro (orange) und ca. 30 Euro, www.connex.de



GOLDIG

WAS ROLLT DENN DA HERAN?

Zugegeben, ein bisschen „drüber“ ist er ja schon, dieser goldene Trolley. Aber auch ein richtig toller Hingucker! Und so praktisch als rollende Hausbar, Vorspeisenwagen oder für Geschirr. Eloxiertes Aluminium, drei heraunehmbare Tabletts. Ca. 570 Euro, Kaymet London, über www.gustavia-shop.de



Deutsche Innungsbäcker



Die Welt verändert sich. Echte Qualität bleibt!

Die Deutschen Innungsbäcker sind auch in schwierigen Zeiten für Sie da, denn echte Werte und echtes Handwerk bleiben immer „IN“.

Echte IN-Bäcker in Ihrer Nähe finden Sie mit dem IN-Bäckerfinder. Online oder als App.



www.innungsbäcker.de

**KOCHEN****TISCHLEIN, WECHSEL DICH**

Zuerst war da der Esszimmertisch. Ein elegantes Stück, mit dem die Designer von Next125 zufrieden sein konnten. Waren sie aber nicht. Sie verlängerten die Beine, ersetzten die Oberfläche durch eine Kochstelle sowie eine stoß- und hitzefeste Arbeitsplatte und stellten einen Schrank darunter – fertig war der Kochtisch. Mal schauen, Welch geniale Idee als Nächstes kommt. www.next125.com

**REIBEN****NEUE AUSHILFE**

Das Frösteln hat hoffentlich bald ein Ende. Bis dahin empfehlen wir Ingwer. Die Wurzel heizt als Tee ordentlich ein, schützt vor Erkältungen und gibt Gerichten eine aromatische Schärfe. Gerieben entfalten sich die vielen Wirkstoffe am besten. Die Keramikreibe von Kyocera besitzt die nötigen scharfen Reibezähne dafür. Ca. 17 Euro www.kyocera-messer.de

**WASCHEN****SAUBERSTÜCK**

So wünschen wir uns eine Handseife in der Küche: „Green Mandarin“ duftet nach Zitrusfrüchten, ist sanft zu unserer Haut und nach traditioneller Methode hergestellt. Von Acca Kappa, 9 Euro, über www.la-schiller.de

**MESSEN****DIE ZEIT LÄUFT**

Ihre Figur: ein Traum. Ihr Stil: elegant, klassisch, zeitlos. Ihr Talent: Zuverlässigkeit. Willkommen in unserer Küche, liebe Sanduhr „Clessidra“! Aus Glas, von Ichendorf, 25 Euro, über www.stilhaus-selectum.de

**SCHÄRFEN****LASS RUHIG SCHLEIFEN**

Ab sofort müssen Frau und Mann keine Winkel-Profis mehr sein, um Küchenmesser exakt zu schärfen. Der Rollschleifer „Horl“ hält und schleift das Messer im idealen 15-Grad-Winkel je Seite. Das Ergebnis. Scharf! Aus Nussbaum oder Eiche, ca. 120 Euro, www.horl.com

THE iX3

100%
ELECTRIC.



#bornelectric

BMW iX3: Stromverbrauch (NEFZ) in kWh/100 km (kombiniert): 17,8–17,5; elektrische Reichweite (WLTP): 450–458 km. Die offiziellen Angaben zum Stromverbrauch wurden nach dem vorgeschriebenen NEFZ-Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung. Die Angaben berücksichtigen bei Spannbreiten u. a. Unterschiede in der gewählten Rad- und Reifengröße. Die Angaben zur elektrischen Reichweite wurden im WLTP-Messverfahren ermittelt und berücksichtigen Sonderausstattungen. Weitere Informationen zu den Messverfahren WLTP und NEFZ finden Sie unter www.bmw.de/wltp.

Aufschneiderei vom Feinsten

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **66. FOLGE: ROASTBEEF**



Mit Brunnenkresse und Meerrettich

ALLE REZEPTE FÜR 4 PORTIONEN

5 El Distelöl mit 3 El Apfelessig, 1 El grobem Senf und 1 Tl flüssigem Honig verrühren. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 150 g Brunnenkresse putzen, waschen und verlesen. 30 g frischen Meerrettich schälen und mittelfein raspeln. 500 g Roastbeef-Aufschliff mit der Brunnenkresse anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Meerrettich bestreuen und servieren.

Unser
Liebling



Mit Remoulade

1 Ei (Kl. M), 140 ml Traubenkernöl, 1 Prise Salz, 1 TL scharfen Senf und 1 EL Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Schneidstab hineinstellen, ohne ihn zu bewegen laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Schneidstab langsam auf und ab bewegen, bis die Masse dicklich-cremig ist. 1 hart gekochtes Ei (Kl. M), 50 g Cornichons, 50 g Schalotten, 1 EL Kapern und 4 Stiele Kerbel fein hacken und untermischen. $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit 2 EL Joghurt (3,5%) und 2 EL Cornichon-Sud untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 450 g Roastbeef-Aufschliff mit Remoulade und 80 g Röstzwiebeln servieren.



Mit Chimichurri

100 ml Olivenöl und 50 ml Rotweinessig mit 1 TL Salz und 1 EL getrocknetem Oregano verrühren. 1 Zwiebel (60 g) fein würfeln und zugeben. 1 Bund glatte Petersilie mittelfein hacken und zugeben. 1 EL Kapern und 3 Sardellen (in Öl; abgetropft) mittelfein hacken und zugeben. 1 Knoblauchzehe andrücken und zugeben. Herzhaft mit Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und anschließend mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Chimichurri (argentinische Kräutersauce) mit 500 g Roastbeef-Aufschliff anrichten und servieren.



Mit Soja-Ingwer-Dressing

2 EL helle Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. 30 g frischen Ingwer fein reiben, Saft ausdrücken. Ingwersaft, 5 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, 2 EL geröstetes Sesamöl, 3 EL Zitronensaft und 1 TL gerösteten Knoblauch verrühren. 1 grüne Chilischote fein hacken, untermischen. 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in dünne Scheiben schneiden. 2 Avocados längs halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und mit 450 g Roastbeef-Aufschliff anrichten. Mit Dressing beträufeln, mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.



Mit Thai-Dressing

Saft von 2 Limetten (ca. 60 ml) mit 3 EL Sweet-Chili-Sauce und 3 EL Fischsauce mischen. 1 rote Chilischote nach Belieben entkernen, mit 1 Knoblauchzehe und 10 Stielen Koriandergrün fein hacken und zugeben. 100 g gemischten Salat (z.B. Frisée und Radicchio) putzen und in mundgerechte Stücke zerzupfen. 1 rote Zwiebel (60 g) in Spalten schneiden. 150 g Kirschtomaten vierteln. 200 g Salatgurke schälen und in feine Würfel schneiden. Vorbereitete Zutaten mit dem Dressing mischen, mit 450 g Roastbeef-Aufschliff anrichten und servieren.

Till Neumeister, 36, ist Weinbauleiter auf dem Erlebnisweingut Schloss Wackerbarth in Radebeul. Die ungewöhnliche Nachtarbeit nimmt er gelassen hin und sagt: „Ein Winzer lebt von und mit der Natur.“



Was machen Sie denn da, Herr Neumeister?

„Ich zünde mit einem Gasbrenner Frostschutzkerzen an, und zwar in unserer zwei Jahre alten Junganlage in Weinböhla bei Meißen. Es ist Anfang Mai 2020, mitten in den Eiheiligen, gegen drei Uhr morgens. Also recht früh für mich als Winzer. Um unsere jungen Reben vor dem Frost zu schützen, zünden wir die kleinen Feuer lieber rechtzeitig an, bevor die Temperatur null Grad erreicht. Späte Frostperioden im Jahr bedrohen vor allem die Knospen und bereits ausgetriebene Grünteile der Rebstöcke, die durch plötzliche Kälte braun werden und abfallen. Dies kann zu Ertragsausfällen im aktuellen Weinjahr, aber auch zu Folgeschäden in den kommenden Jahren führen. Eine Kerze deckt bis zu 40 Quadratmeter ab, erwärmt hier die Luft um wenige Grad. Doch genau diese zwei bis drei Grad sind entscheidend dafür, ob es Frost in den Rebzeilen gibt. Je kälter es wird, desto dichter müssen wir die Kerzen stellen, um die Reben ‚warm zu halten‘. Zwei Winzer zünden die rund 200 Kerzen auf diesem Weinberg in circa 45 Minuten an. In einer Spätfrostschnacht sind wir mit bis zu 25 Winzern aktiv. Wir sind die ganze Nacht vor Ort im Einsatz, um sicherzustellen, dass die Kerzen richtig brennen.“

www.schloss-wackerbarth.de



1

ANZEIGE

1 Frische Brise um die Nase und Gutes genießen: Eine AIDA Kreuzfahrt berührt viele Sinne

2 Spannend: Der neue AIDA Podcast „Erlebnishunger“ wirft einen Blick hinter die Kulissen an Bord



KÖSTLICH MIT MEERBLICK

Eine Kreuzfahrt mit AIDA ist ein unvergessliches Erlebnis, besonders für Gourmet-Fans. Der neue AIDA Podcast „Erlebnishunger“ wirft einen Blick hinter die Kulissen dieser kleinen schwimmenden (Kulinarik-)Welten

Auf allen AIDA Schiffen gilt diese goldene Regel: Gäste sollen sich rundum wohlfühlen, und das besonders in kulinarischer Hinsicht. Verwöhnlarm also in zahlreichen Restaurants, Cafés und Bars an Bord. Von Teppanyaki mit Showeinlagen über schiffsgemachte Eisspezialitäten bis hin zu Menüs von laktosefrei bis vegan – die Bordküche bietet ein Gourmetprogramm für jeden Geschmack, zubereitet mit viel Können, Kreativität und Hingabe. Und so können AIDA Gäste zwischen entspanntem Bordleben, vielseitigen Events und Ausflügen an Land kulinarische Highlights genießen, die sie so schnell nicht vergessen.

Alle AIDA Informationen und Reiseangebote finden Sie auf www.aida.de. Hier geht's zum Podcast: www.aida/erlebnishunger

Die neue AIDA Podcast-Reihe „Erlebnishunger“*, eine Kooperation von AIDA und essen & trinken, erzählt von genau diesen Köstlichkeiten und auch davon, welche Logistik dafür nötig ist. Heidi Rothe, General Managerin an Bord des neuesten AIDA Schifffs, gibt Einblicke in die Arbeit ihres Teams und verrät ihre Lieblingsorte an Bord. In einer anderen Folge kommt Stefan Marquard, ehemaliger Sternekoch und AIDA Gourmetpate, zu Wort. Sein Motto: Küche rockt! Und so zaubert er seinen begeisterten Gästen Thunfisch-Pannacotta, grünes Gemüse mit Maracuja und zum Nachtisch salzigen Karamell auf die Teller ... Auf den Geschmack gekommen?

Das AIDA Versprechen

Mit Sicherheit der schönste Urlaub

Genießen Sie das einzigartige AIDA Gefühl und ein Plus an Sicherheit, Komfort und Flexibilität. Das umfangreiche Gesundheitskonzept sorgt dafür, dass Sie Ihre Reise vollkommen entspannt und gleichzeitig sicher genießen können. Die großzügigen Buchungsoptionen – von der geringen Anzahlung bis zur kostenfreien Umbuchung – garantieren eine flexible Urlaubsplanung. Und das All-inclusive-Paket gibt's auf Wunsch on top. Mehr zum AIDA Versprechen erfahren Sie auf www.aida.de



WIR HABEN BESTELLT

Wenn wir nicht ins Restaurant gehen können, kommt das Restaurant eben zu uns. Wir probierten die Lieferangebote zweier Sterne-Küchen. Um die Gastronomie zu unterstützen, haben wir in Sachen Nachhaltigkeit mal ein Auge zugedrückt



Neuentdeckt

GEORDERT BEI „TIM RAUE“

Fuh Kin Great

In der Anleitung steht, wie der Selfservice für Tim Raues Vier-Gänge-Menü „Fuh Kin Great“ (sprich: fucking great) funktioniert: Vorspeise anrichten, Hauptgang im Wasserbad erwärmen, Nachspeise: siehe Vorspeise. Los geht's mit Gelbem Rettich (senfig-scharf), Schweinebauch (zart schmelzend mit Sesam-Chili-Sauce), karamellisierten Cashews. Aromatisch der Hammer! Gang zwei gibt Rätsel auf: Gehören Tomaten-Kimchi-Sud und Lachs aufgewärmt? Wir haben's kalt probiert. Das war falsch und schmeckte trotzdem. Anscheinend braucht es keine Hitze, um das fruchtig-süße Aroma zur Entfaltung zu bringen. Als Hauptgang folgte ein Edel-Gulasch: ein butterzartes Schmorstück vom Rind mit Süßkartoffel, Paprika und Gojuchang-Chili-Würze. Und das Beste kam zum Schluss: ein grüner Schoko-Fisch mit Milchreisfüllung und Gurkensauce, frisch, kaum süß, federleicht – ein erhebendes Finale. Fazit: Fine Dining to go ersetzt keinen Restaurantbesuch. Es hält aber die Sehnsucht am Leben. Und das ist auch gut so. *Inken Baberg*

4-Gänge-Liefermenü 68 Euro pro Person, plus 28 Euro Versandkosten, Bestellungen „Fuh Kin Great Menü“ www.gutscheinshop.online/fuh-kin-great/



Neuentdeckt

GEORDERT BEI „EINSUNTERNULL“

Berliner Proviant

Sterne-Menü aus dem Karton? Nur Zeiten wie diese können solche Ideen hervorbringen. Aber neugierig macht es schon. Das Paket mit drei Gängen „Berliner Proviant“ aus dem „einsunternull“ kommt pünktlich und gut gekühlt an. Darin: viele Schachteln, Päckchen, Fläschchen, Tütchen. Den netten Anleitungsbrief lesen, dann los. Das Mini-Brot wandert kurz in den Backofen. Für die Räucherforelle mit Kräuter-Graupen-Risotto und Frisée erhitze ich Risotto und Räucher-Vinaigrette und versuche, alles halbwegs sternewürdig anzurichten. Es schmeckt großartig! Die vielen Komponenten, von Vinaigrette bis zu fermentierten Radieschen, sind perfekt aufeinander abgestimmt. Gleches gilt für die Königsberger Klopse mit Gärtnerin-Kartoffeln und Rote-Bete-Salat. Die Baba au rhum mit Ganache fanden wir etwas fad, hielten uns lieber an die Macarons, Pralinen, Cannelés. Fazit: Es ist nicht wie Pizza kommen lassen; man braucht Geschirr, Töpfe, den Backofen – aber es ist was Besonderes und macht Spaß. *Birgit Hamm*

3-Gänge-Liefermenü für 2 Personen: 98 Euro, plus 19,90 Euro Versandkosten, Bestellung „Berliner Proviant“ über www.einsunternull.com

WEIN AUS NIEDERÖSTERREICH.

GROSSE KUNST. OHNE ALLÜREN.



Niederösterreich – eine geschützte Ursprungsbezeichnung der EU für österreichischen Qualitätswein. Hier entstehen Weine, die vielfach ausge-

zeichnet und dennoch am Boden geblieben sind. Kunstwerke aus Natur, Tradition und Vision, komplex und lebhaft zugleich. österreichwein.at

WINEinMODERATION
CHOOSE | SHARE | CARE

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. Ohne Allüren.



NOCH EINEN ESPRESSO?

Lange Nächte sind in diesen Zeiten etwas ganz Besonderes – wir haben den perfekten Drink dafür

— 2020 wird mit seinen Sperrstunden auch als Jahr der kurzen, ruhigen Abende in Erinnerung bleiben. Mal sehen, ob wir an Silvester überhaupt noch bis Mitternacht durchhalten. Mit einem Espresso Martini gehen Sie auf Nummer sicher: Er hält zumindest die erwachsenen Gäste wach und bei Laune, bis die Uhr zwölfmal schlägt. Rutschen Sie gut rein!

Keine Frage: Der Espresso Martini ist ein Cocktail mit Wirkung. Wer diese etwas zügeln möchte, nimmt einfach von allen Zutaten 1 cl weniger

ESPRESSO MARTINI

* EINFACH

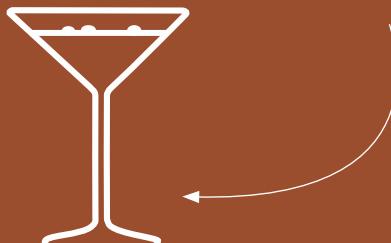
Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 3 cl Espresso (frisch gebrüht)
- 3 cl Wodka
- 3 cl Kaffeelikör (z.B. Kahlúa)
- 3 Kaffeebohnen zum Garnieren

1. Shaker großzügig mit Eiswürfeln füllen. Heißen Espresso, Wodka und Kahlúa zugießen und ca. 10 Sekunden shaken. Espresso Martini durch ein feines Sieb in ein Martiniglas gießen, die entstandene Schaumkrone vorsichtig mit Kaffeebohnen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 9 g KH = 142 kcal (595 kJ)



next125

authentic kitchen



Händler unter www.next125.com

BESONDERER BEGLEITER

Ihr regelmäßiger „Ladies Lunch“ liegt pandemiebedingt auf Eis, jetzt trifft sich die Zwei-Sterne-Gastronomin Marie-Anne Raue mit ihren Mitstreiterinnen im Podcast auf ein Glas Champagner

Zu welchen Gelegenheiten öffnen Sie gern eine Flasche Champagner?

Eigentlich zu allen (lacht). Ich vertrage ihn besser als normalen Wein und liebe das Lebensgefühl, für das er steht. Sensorisch hat Champagner so viele Ebenen, dass er in einem Menü verschiedenste Speisen sehr gut begleiten und mit etwas Luft noch zulegen kann. Statt einer klassischen Weinbegleitung trinke ich lieber eine gute Flasche Champagner über den Abend.

Welchen Einfluss hat Champagner auf ein gutes Gespräch?

Er sorgt von Beginn an immer für eine gewisse Leichtigkeit und Lockerheit. Manche Champagner sind imstande, die Seele zu berühren und einen besonderen Moment zu erschaffen, an den man sich noch sehr lange erinnern kann. Also genau das, was ich auch in meiner Arbeit als Gastronomin erzeugen will.

Im Podcast sprechen Sie mit Ihren Mitstreiterinnen über Probleme in der Gastro – welche Missstände werden immer wieder genannt?

Was fast immer auftaucht, ist die Problematik der Frauen, sich zwischen Familie und Karriere entscheiden zu müssen. Es ist nicht auf die Gastronomie beschränkt, sondern ein gesellschaftliches Problem, das noch nicht gelöst ist. Ich freue mich, dass ich den Frauen über den Podcast eine Stimme geben kann, damit alle an diesen tollen Gedanken teilhaben können.

„Auf ein Glas Champagner mit Marie-Anne“ erscheint im Zwei-Wochen-Rhythmus auf allen gängigen Podcast-Plattformen.



Beruflich und privat von Champagner fasziniert: Marie-Anne Raue, Geschäftsführerin und Eigentümerin des Berliner Restaurants „Tim Raue“

Kaufland's RENTIER- RENNEN*



2,5 Mio. x
1 Film auf
chili.com

2.500x
20 €
Gutscheine



Modellbeispiel

JETZT GEWINNE IM WERT VON
10.000.000 €
VOM 10.12.-24.12. SICHERN!

① Je 15 Euro
Einkaufswert*
ein Rubbellos
erhalten.

② Gewinncode
online unter
kaufland.de/
rentier eingeben.

③ Mit etwas
Glück über
einen der vielen
Gewinne freuen!

Jetzt
MITMACHEN
und **GEWINNEN!**

Gewinncode-Eingabe bis
zum 03.01.2021 möglich.

**Alle Infos und Teilnahmebedingungen
unter kaufland.de/rentier**

*Ausgenommen Bücher, Zeitschriften, Tabak, Pfandbeträge und
Gutscheinkarten. Abbildung ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.

Teilnehmer müssen mindestens 18 Jahre alt sein und einen Wohnsitz in Deutschland haben.



BENS BESTE

Nicht nur bei Rotwein schätzt unser Getränke-Redakteur eine gewissen Ausdrucksstärke – auch bei Blaubeer-Tonic, Cold-Brew-Schnaps und einer besonderen Spezialität von der Birne ist er fündig geworden



BLAUE STUNDE

Manche Tonic Water sind so finesserenreich, dass man den Gin auch mal weglassen kann. Das schwedische Blueberry-Tonic von Ekokryggeriet ist so ein Fall – ein Schluck Gin schadet ihm allerdings auch nicht. 2,19 Euro über www.spirituosen-wolf.de

DUNKLE MACHT

Kalt extrahierter Cold-Brew-Kaffee wurde dank seiner feinen Aromatik zum Trendgetränk. Das Prinzip gefällt auch in Form einer Spirituose: „Dark Moon“ ist komplex und mild, dabei aber weniger süß als Klassischer Kaffeelikör. 38,90 Euro über www.darkmoonspirit.de

ZWEI NAMEN, EINE TRAUBE

Hinter Blaufränkisch und Lemberger steckt zwar die gleiche Traube, diese zeigt aber viele Gesichter. Besonders elegante Interpretationen liefern der Blaufränkisch von Heinrich mit saftiger Kirschfrucht und kernig-rauchiger Würze (12,18 Euro über www.weinfurore.de) sowie Haidles Stettener Häder Lemberger mit seiner dunkelfruchtigen, kühlen Finesse. (15,99 Euro über www.shop.weingut-karl-haidle.de)

EDLE BIRNE

Ein gereifter Dessertwein aus Birnen? Die Mostviertler Destillerie Farthofer hat den Versuch gewagt. Der „Mostello“ besticht mit Geschmeidigkeit und komplexen Reifenumen von Trockenfrüchten und Honig. 27,90 Euro (Jahrgang 2011) über www.destillerie-farthofer.at

BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

„Auf die Idee, Birnen wie Portwein zu verarbeiten und über viele Jahre reifen zu lassen, muss man erst mal kommen. Mit Expertise und Experimentierfreude ist der Destillerie Farthofer ein Geniestreich gelungen.“



Vittel®

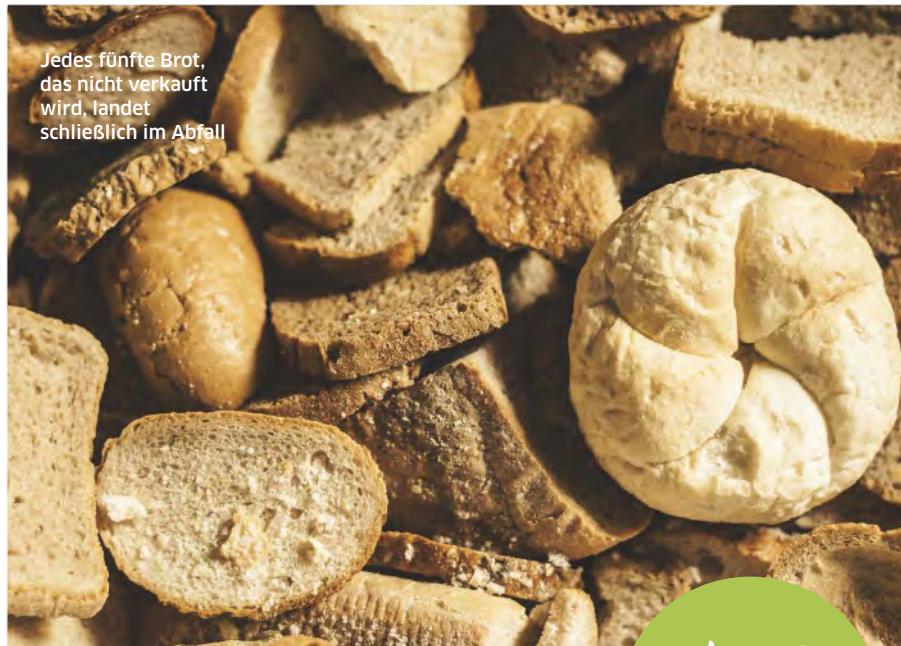
**NATÜRLICHE QUELLE
DER VITALITÄT**



**In Vittel ist Wasser seit jeher eine natürliche Quelle der Vitalität.
Deshalb tragen wir seit beinahe 30 Jahren zum Schutz der biologischen Vielfalt bei.**

Wasser trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei.
Trinken Sie mindestens 2L Wasser pro Tag, aus allen Quellen, im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise.

Millionen Tonnen Lebensmittel landen täglich auf dem Müll. Gibt es Wege aus der Wegwerffalle?



— Zwei tolle Lösungen kommen aus der Lebensmittelproduktion – denn auch dort entstehen reichlich Reste

clever nutzen

DAS PROBLEM: LEBENSMITTELVER SCHWENDUNG

WO RESSOURCEN EINFACH VERPUFFEN

Am 29. September 2020 wurde von den Vereinten Nationen (UN) zum ersten Mal der Internationale Tag gegen Lebensmittelverschwendungen ausgerufen. Der „International Day of Awareness of Food Loss and Waste“ sollte eine Art Weckruf werden. Mehr als 14 Prozent der Nahrung weltweit gehe zwischen Ernte und Verkauf verloren, weitaus größere Mengen landeten in Privathaushalten im Abfall, teilte die Welternährungsorganisation (FAO) an diesem Tag mit. Ob auf dem Acker liegen gebliebenes Gemüse, Reste aus der industriellen Lebensmittelproduktion, weggeworfene Produkte mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum oder schrumpelige Äpfel, die in den Biomüll wandern: Bei ungenutzten Nahrungsmitteln wurden bei der Herstellung Ressourcen umsonst verbraucht. Initiativen wie „Zu gut für die Tonne!“, die Privathaushalte ansprechen, sind erste Schritte gegen das große Wegwerfen. Doch nicht nur wir Verbraucher sind gefordert. Lebensmittelverschwendungen entstehen auch in Produktion und Handel – hier besteht dringend Handlungsbedarf.

LÖSUNG 1: AUS BROTRESTEN BIER BRAUEN EIN PROST AUFS BROT

Brot ist der Deutschen liebstes Lebensmittel – aber bitte immer schön frisch! Doch es wird zu viel des Guten produziert. Jährlich landen 1,7 Millionen Tonnen Brot und Backwaren im Müll. Daniel Anthes wollte der Verschwendungen nicht mehr tatenlos zusehen und entwickelte zusammen mit zwei Mikrobrauereien Deutschlands erstes Brotbier. Der Trick: Sie ersetzen Teile des Gerstenmalzes durch aussortiertes Brot einer Bio-Großbäckerei. „Knärzje“, der hessische und pfälzische Ausdruck fürs Endstück eines Brotes, ist bisher im Frankfurter Raum und online erhältlich: www.knaerzje.de



LÖSUNG 2: AUS SORTENMIX TAFELN FORMEN MISCHEN ERLAUBT

Die „Mixschokolade“ von Rettergut sieht aus wie andere Schokoladen und ist nicht minder köstlich. Und doch wird sie aus einer Masse hergestellt, die entsorgt worden wäre. Denn wird bei der Herstellung die Produktionsanlage von etwa Milch- auf Zartbitterschokolade umgestellt, muss sie vorher mit der neuen Sorte gespült werden. Nur so lässt sich der Wechsel geschmacklich trennen. Es entstehen mehrere Hundert Kilogramm sogenannter Chargentrennmassen, die in der Regel weggeworfen werden – oder neuerdings als „Mixschokolade“ in den Handel kommen. www.rettergut.de





Zeit genießen.

Cremig sanft und milchig frisch im Geschmack – wir geben
unserem Bio-Jogurt 3 x mehr Zeit zum Reifen.

Nehmen auch Sie sich die Zeit für Ihr unverwechselbares
Genusserlebnis!



GRUSELIGES GEMÜSE

Doris Dörrie fühlt sich verfolgt. An jeder Ecke lauert ein **KÜRBIS**. Im Oktober freute sie sich noch über die dekorativen Köpfe – und die erste Suppe. Doch inzwischen hofft sie, dass der Spuk bald vorbei ist

Hilfe! Ich werde von Kürbissen verfolgt – und das seit Mitte Oktober! Inzwischen verstecke ich mich, ziehe die Vorhänge zu und hoffe, dass sie mich nicht entdecken. Dabei habe ich mich über die ersten Exemplare im Oktober noch gefreut, wie sie so dekorativ orange im grünen Gras lagen. Auch noch über die erste Kürbissuppe. Wirklich. Ganz ehrlich. Aber dann gab es plötzlich überall und ständig und nur noch Kürbissuppe, Kürbiskuchen, Kürbisravioli, Kürbismarmelade – alles war Kürbis –, und mit meiner Kürbisbegeisterung ging es schon im November rapide bergab.

Allerdings schleppte ich da noch ein besonders großes Exemplar mühsam nach Hause, schnitzte ein einigermaßen freundliches Gesicht hinein, setzte es in die dunkle Nacht vor die Tür, wo es unermüdlich vor sich hin grinste – und wunderte mich über mich selbst. Wie schnell ich diesen Brauch übernommen habe, obwohl ich ihn jahrelang als amerikanischen Import verschmäht hatte. Halloween, habe ich inzwischen gelernt, gibt es erst seit etwa hundert Jahren und kommt eigentlich aus Europa. Irische Auswanderer haben den Brauch in die amerikanische Welt

mitgebracht, sie schnitzten furchterregende Fratzen aus Rüben, um böse Geister und unruhige Tote zu vertreiben. Um von ihnen nicht erkannt zu werden, verkleidete man sich am Abend vor Allerheiligen, All Hallows Eve. Daraus wurde Halloween, und statt Gesichter in Rüben schnitzte man in der Neuen Welt sie von nun an in die großen amerikanischen Kürbisse. Mit Halloween und den Kürbisfratzen ist auch der Kürbis in unsere Küche eingezogen. Früher galt er bei uns als Arme-Leute-Essen oder Viehfutter. Inzwischen gibt es ihn in jeder erdenklichen Vielfalt in jedem Supermarkt: Butternusskürbis, Muskatkürbis, Flaschenkürbis, Spaghetti-kürbis, Hokkaido und Feigenblattkürbis. Vor allem der Hokkaido-Kürbis erfreut sich größter Beliebtheit, (den wir beharrlich falsch Hokka-i-do aussprechen), aber am Ende schmecken alle doch nur nach... Kürbis. Keine Ahnung, warum ich meine kleine Tochter lange vor dem deutschen Kürbiswahn „Pumpkin“ nannte. Es hat wohl auf sie abgefärbt, denn als sie anfing, selbst zu kochen, verliebte sie sich unsterblich in einen Hokkaido. Sie isst ihn tagein, tagaus Monate lang und trauert ihm heftig nach, wenn er im Frühjahr endlich

verschwindet. Auch eine amerikanische Freundin verliebte sich in einen Kürbis und heiratete ihn sogar. Er lief an einem Novembertag vor einem Supermarkt im Kürbiskostüm Reklame, und sie hatte so großes Mitleid mit dem Kürbis, dass sie ihm etwas zu trinken brachte.

Seitdem essen sie jedes Jahr an diesem Tag einen selbst gemachten Pumpkin Pie. Ich hoffe sehr, dass ihre Liebe ewig hält und sie nicht irgendwann Zierkürbisse verwenden und dem anderen servieren, denn die enthalten hochgiftige Cucurbitacine, die zum Tode führen können.

In meinem Garten hat das Kürbisgesicht inzwischen arg verfaulte Zähne, und sein Lächeln ist in einer Horrorgrimasse in sich zusammengebrochen. Vielleicht sehnt auch er das Ende herbei. Ich verstecke mich weiter und linse durch den Vorhangspalt: Sind sie noch da, die Kürbisse?

Doris Dörrie führt Regie, schreibt Bücher, ist Hochschulprofessorin und Japan-Liebhaberin. Gerade sind ihre kulinarischen Kolumnen aus »e&t« als Buch erschienen: „Die Welt auf dem Teller: Inspirationen aus der Küche“ (Diogenes, 22 Euro). Für uns beschreibt sie kleine Momente von großem Genuss.



Hasta la Wischda!

Der Besserwischer:
Saugen und Wischen
gleichzeitig!

Neu!



www.besserwischen.de

ATTRAKTIV & WELTGEWANDT

Sie sind die Hipster unter den Eintöpfen – denn sie wissen genau, was gerade angesagt ist. Ihr kosmopolitischer Style speist sich aus erstklassigen Quellen in Frankreich, Italien, Asien und Mexiko. Und sie sehen nicht nur großartig aus, sondern liegen auch geschmacklich ganz weit vorn

REZEPTE SUSANNE WALTER FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT BIRGIT HAMM



Vegan

POZOLE

Speziell aufbereiteter (nixtamali-sierter) Mais ist die Hauptzutat in diesem veganen Eintopf. Und weil der aus Mexiko kommt, gesellen sich gleich drei Chilisorten dazu, Avocado macht's cremig, und Limette erfrischt. Rezept Seite 52



KABELJAU-EINTOPF MIT SALZZITRONE

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

SALZZITRONE

- 1 Bio-Zitrone
 - 25 g Salz
 - 20 g Zucker
- couscous**
- 250 g mittelfeiner Couscous
 - Salz • Pfeffer
 - 100 g ungeschälte Mandelkerne
 - 2 El Olivenöl
- EINTOPF**
- 1 rote Zwiebel (60 g)
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 Tl Fenchelsaat
 - 1 Tl Kreuzkümmelsaat
 - 1 Dose geschälte Tomaten (800 g Füllmenge)
 - 6 El Olivenöl
 - 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
 - ½ Tl Piment d'Espelette
 - Salz • Pfeffer
 - 600 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
 - 5 Stiele Minze

1. Am Vortag für die Salzzitrone Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in hauchdünne Scheiben schneiden. Salz und Zucker mischen. Zitronenscheiben in einer kleinen Schüssel mit der Salz-Zucker-Mischung einschichten, zugedeckt über Nacht kalt stellen.

2. Am Tag danach für den Couscous Couscous mit 2 Prisen Salz in eine Schüssel geben. 500 ml Wasser (Packungsangabe beachten, eventuell Wassermenge anpassen) aufkochen und über den Couscous gießen. Couscous zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren, sodass er gleichmäßig quellen kann. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit Olivenöl unter den Couscous rühren.

3. Für den Eintopf Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Fenchelsaat und Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Gewürzte Salzzitrone-Scheiben (vom Vortag) fein hacken. Von den Tomaten Stielansätze und Hautreste entfernen. Tomaten mit einer Gabel zerdrücken.

4. 3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Fenchel- und Kreuzkümmelsaat darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anrösten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten, die Hälfte der gehackten Salzzitrone und Safran zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 25 Minuten offen bei milder Hitze kochen lassen.

5. Kabeljau kalt abspülen, trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Fisch in ca. 5 cm breite Stücke schneiden, mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. In den Tomatensud setzen, dabei darauf achten, dass der Fisch von der Flüssigkeit leicht bedeckt ist. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten gar ziehen lassen.

6. Inzwischen Minzblättchen von den Stielen abzupfen. Mandel-Couscous und Kabeljau-Eintopf auf 4 Teller verteilen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln, mit Minzblättchen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 45 Minuten plus Marinierzeit über Nacht

PRO PORTION 41 g E, 35 g F, 55 g KH = 734 kcal (3073 kJ)

„SALZZITRONEN EINZULEGEN
DAUERT NORMALERWEISE MEHRERE
WOCHEN. WENN ICH RELATIV
SPONTAN WELCHE BRAUCHE, IST
DIESES REZEPT GERADE RICHTIG.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter

KABELJAU-EINTOPF MIT SALZZITRONE

Nordafrika grüßt mit frischer Minze, Mandel-Couscous und einer genialen Salzzitronen-Schnellversion. Und der Kabeljau genießt ein würzig-tomatiges Blubberbad. Rezept links



CASSOULET MIT ENTEN-CONFIT

Ein Klassiker der französischen Familienküche, grandios umgesetzt mit Cannellini-Bohnen und Wirsing – was Besseres kann sich eine confierte Entenkeule kaum wünschen.

Rezept Seite 42





Vegan

GEMÜSE-CURRY MIT PAPADAMS

Freihändig indisches inspiriert baden Blumenkohl und Aubergine in einem kokoscremigen, nicht zu scharfen Curry. Dazu knusprig würzige Kichererbsenfladen.
Rezept Seite 42

CASSOULET MIT ENTEN-CONFIT

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- | | |
|---|--|
| • 200 g getrocknete weiße Cannellini-Bohnen | • 4 Schalotten |
| • 2 kg Entenschmalz | • 1 l Entenfond (ersatzweise Geflügelfond) |
| • 4 Entenkeulen (à ca. 350 g) | • 1 Bund Majoran |
| • 5 Wacholderbeeren | • 2 Stiele Thymian |
| • 10 Pfefferkörner | • 1 Lorbeerblatt |
| • 1 Gewürznelke • Salz | • 2 El Weißweinessig |
| • 400 g Wirsing | • 100 g altbackenes Brot |
| • 2 Knoblauchzehen | • 5–6 El Olivenöl • Pfeffer |

1. Am Vortag Cannellini-Bohnen in einer Schüssel mit 1,5 l Wasser einweichen und über Nacht kalt stellen.
2. Am Tag danach Entenschmalz in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Entenkeulen kalt abspülen und trocken tupfen. Wacholderbeeren, Pfeffer und Nelke im Mörser fein zerstoßen, Entenkeulen mit der Gewürzmischung und 2 Prisen Salz rundum einreiben. Entenkeulen in das zerlassene Schmalz geben (sie sollen vom Fett ganz bedeckt sein). 100 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen, dann die Hitze etwas reduzieren und die Keulen ca. 2 Stunden leise kochen lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt. Gelegentlich kontrollieren, dass die Keulen nicht am Topfboden ansetzen.
3. Inzwischen Cannellini-Bohnen abgießen und in einem Topf mit reichlich Wasser (ohne Salzzugabe) in ca. 1 Stunde bei milder Hitze weich kochen. Bohnen in ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abspülen.
4. Wirsing putzen, die dicken mittleren Blattrippen entfernen. Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einem Topf in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
5. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden und in 2 El vom flüssigen Entenschmalz in einem Bräter kurz andünsten. Wirsing und Cannellini-Bohnen zufügen, Fond angießen. Majoran, Thymian und Lorbeer mit dem Essig zum Wirsing-Bohnen-Gemüse geben und 10 Minuten bei milder Hitze kochen.
6. Entenkeulen mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben und zum Entfetten auf Küchenpapier legen. Mit der Fleischseite nach unten auf das Bohnengemüse setzen, dabei darauf achten, dass die Entenhaut nicht von Flüssigkeit bedeckt ist, gegebenenfalls etwas Brühe abnehmen.
7. Das Cassoulet im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 30–40 Minuten garen.
8. Inzwischen das Brot in kleine Würfel schneiden und im Küchenmixer zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brösel darin knusprig braten.
9. Bräter aus dem Ofen nehmen, Cassoulet mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotkrumen darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeit 2:40 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 71 g E, 71 g F, 35 g KH = 1118 kcal (4686 kJ)

GEMÜSE-CURRY MIT PAPADAMS

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- | | |
|--|---|
| PAPADAMS | • 40 g frischer Ingwer |
| • 120 g Kichererbsenmehl | • 3 Schalotten |
| • 100 g Weizenmehl plus etwas zum Bearbeiten | • 3 Knoblauchzehen |
| • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | • 8 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl) |
| • 1 Msp. Chilipulver | • 1½ El mittelscharfes Currys |
| • 250 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl) | • 1,2 l Gemüsebrühe |
| EINTOPF | • 400 ml Kokosmilch |
| • 1 Aubergine (350–400 g) | • 1 grüne Chilischote (nach Belieben) • Pfeffer |
| • Salz | • Saft von 1–2 Limetten |
| • 600 g Blumenkohl | • 1 Bund Thai-Basilikum |
| • 1 Dose Kichererbsen (460 g Abtropfgewicht) | Außerdem: Küchenthermometer |

1. Für die Papadams Mehlsorten und Gewürze in einer Schüssel mischen. 100 ml Wasser zugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie wickeln, mindestens 30 Minuten kalt stellen.
2. Inzwischen für den Eintopf Aubergine waschen und putzen, dann längs vierteln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Auberginenstücke auf einen großen Teller geben, mit ¼ TL Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen Blumenkohl putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Ingwer schälen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 3 El Öl glasig dünsten, Currys zugeben, kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen. Blumenkohl und Kichererbsen zugeben, 8–10 Minuten bei milder Hitze kochen.
4. Restliches Öl (5 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenstücke mit Küchenpapier trocken tupfen und im heißen Öl 4 Minuten rundum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zum Gemüse-Curry geben. Mit Kokosmilch auffüllen und weitere 10 Minuten kochen lassen.
5. Für die Papadams Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 12 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zur Kugel formen und mit dem Rollholz und etwas Mehl möglichst dünn rund ausrollen. Öl in einer hohen Pfanne oder in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Papadams darin nacheinander 1–2 Minuten frittieren. Dabei 1-mal wenden und mit einem Kochlöffel in das Öl drücken, damit sie möglichst gleichmäßig goldgelb bräunen. Papadams mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Eventuell Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Curry mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Chilis abschmecken. Basilikum von den Stielen abzupfen. Gemüseintopf auf 4 tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit Basilikum bestreuen und mit den Papadams servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeiten 45 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 63 g F, 65 g KH = 984 kcal (4111 kJ)



Gekaufte Kekse wecken keine Erinnerungen.

MUM zum Selbermachen:
mit dem besten Teigmacher
OptiMUM von Bosch

Mehr unter
www.mum-zum-selbermachen.de



BOSCH

Technik fürs Leben

„Bester
Teigmacher
im Test“

so Stiftung Warentest in test 12/2018

Stiftung
Warentest

test



BEFRIEDIGEND
(2,7)

Bosch MUM9D33S11

Im Test:
8 Küchenmaschinen mit
Schwenkarm von oben

5x befriedigend
1x ausreichend
2x mangelhaft

Ausgabe 12/2018
www.test.de

18AY19

„IN DIESER LEICHTEN SUPPE
ÜBERNIMMT DER PESTO DIE ROLLE
DES GESCHMACKSTRÄGERS.“

»e&i«-Köchin Susanne Walter



WINTER-MINESTRONE MIT PETERSILIEN- WALNUß-PESTO

Die Italiener können's einfach – wir aber auch: Maronen, Rosenkohl und Chicorée rufen „Winter!“ und wollen uns kräftig durchwärmen. Rezept rechts



WINTER-MINESTRONE MIT PETERSILIEN-WALNUSS-PESTO

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

MINESTRONE

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Rosenkohl
- 400 g Möhren
- 400 g Petersilienwurzeln
- 200 Knollensellerie
- ½ Lauchstange (nur das Weiße und Hellgrüne)
- 2 EL Olivenöl
- 1,5 l Gemüsefond
- 300 g gegarte Maronen (vakuumiert)
- 2 Lorbeerblätter

PESTO

- Salz
- Pfeffer
- 2 Chicorée (à 150 g)
- 2–3 Spritzer Zitronensaft
- 60 g Walnusskerne
- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Für die Minestrone Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Vom Rosenkohl putzen, dabei Strunk und äußere Blätter entfernen, Röschen halbieren. Möhren und Petersilienwurzeln putzen, schälen, der Länge nach halbieren oder vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Sellerie putzen, schälen und in 1,5 cm breite Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Das vorbereitete Gemüse zufügen und 5 Minuten leicht andünsten. Fond, Maronen, Lorbeerblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

3. Für den Pesto Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze ca. 5 Minuten goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Käse in kleine Würfel schneiden. Knoblauch grob hacken. Alle Zutaten mit dem Öl in einen Küchenmixer geben und zu einer feinen Paste pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Minestrone kurz vor dem Servieren Chicorée putzen, waschen, trocken tupfen, dann der Länge nach vierteln. Chicorée in die Suppe geben, aufkochen und 1–2 Minuten bei milder Hitze kochen. Minestrone mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. In Suppenteller oder -schalen füllen und servieren. Walnuss-Petersilien-Pesto dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 45 g F, 49 g KH = 729 kcal (3061 kJ)

RAMEN-SUPPE MIT HUHN, EI UND SPINAT

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Sternanis
- 6–8 Kardamomkapseln (aufgebrochen, Samen herausgelöst)
- 1 El Koriandersaat
- ½ Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 Hühnerkeulen (à 300 g)
- 40 g frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 3 Lorbeerblätter • Salz
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El helle Sesamsaat
- 500 g frischer Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 300 g Ramen-Nudeln (siehe Rezept rechts; oder im Asia-Laden)
- 1 rote Chilischote
- 5 El Sojasauce
- 1 El Fischsauce
- 2–3 El Limettensaft

1. Sternanis, Kardamom, Koriander und Pfeffer grob zerstoßen und in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie zu duften beginnen. Mit 2 l kaltem Wasser auffüllen. Hühnerkeulen zugeben. Ingwer waschen und ungeschält in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln vierteln. Ingwer, Zwiebeln, Lorbeer und 1 El Salz in den Topf geben und zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und die Hühnerkeulen 50 Minuten bei milder Hitze garen, bis das Fleisch sich leicht von den Knochen lösen lässt.

2. Inzwischen Eier anstechen und in kochendem Wasser 6–8 Minuten garen, abgießen, abschrecken und vorsichtig pellen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in hauchdünne Ringe schneiden. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten, abkühlen lassen.

3. Spinat putzen, sorgfältig in reichlich kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin glasig dünsten, Spinat zugeben, 2–3 Minuten dünsten und in sich zusammenfallen lassen. Spinat auf 4 Suppenschalen verteilen.

4. Hühnerkeulen aus der Brühe heben, Brühe durch ein feines Sieb passieren. Keulen etwas abkühlen lassen, das Fleisch von den Knochen ablösen, Haut und Knorpel entfernen. Größere Fleischstücke mit den Fingern in kleinere Stücke zerzupfen.

5. Ramen-Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen (selbst gemachte Nudeln ca. 2 Minuten, gekaufte Nudeln nach Packungsangabe). Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in den Suppenschalen verteilen.

6. Hühnerbrühe aufkochen. Chilischote putzen, waschen, in feine Ringe oder Streifen schneiden, dabei die Kerne entfernen. Brühe mit Chilis, Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft abschmecken. Hühnchenfleisch in der Brühe erhitzen. Fleisch und Brühe in die Schalen füllen. Gekochte Eier halbieren und je 2 Hälften in die Suppen setzen. Sesam und Frühlingszwiebeln in die Suppen streuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 1 Stunde
PRO PORTION 37 g E, 20 g F, 48 g KH = 544 kcal (2278 kJ)

RAMEN-NUDELN

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 200 g italienisches Weizenmehl (Type 00)
 - 20 g Buchweizenmehl
 - 2 g Kansui-Pulver (z.B. über www.lesser-panda-ramen.de; siehe Tipp)
 - Salz
- Außerdem: etwas Speisestärke oder Mehl zum Bearbeiten, Nudelmaschine mit Spaghetti-Aufsatzz

1. Die beiden Mehlsorten mit Kansui-Pulver und ½ Tl Salz mit den Knethaken der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit mit 80–100 ml Wasser kneten, bis sich die Zutaten verbinden, dabei eventuell noch etwas mehr Wasser esslöffelweise angießen. Geschwindigkeit erhöhen, Nudelteig 10 Minuten durchkneten. Zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

2. Teig halbieren, die Teighälften leicht mit Speisestärke oder Mehl bestäuben und nacheinander mit einer Nudelmaschine dünn, bis auf Stufe 4 auswalzen. Teigbahnen durch einen Spaghetti-Aufsatzz drehen. Nudeln mit etwas Speisestärke bestäuben und 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

3. Nudel in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, abgießen und in der Suppe servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 5 g E, 0 g F, 43 g KH = 204 kcal (858 kJ)

Tipp Wer kein Kansui-Pulver bekommt, kann ersatzweise gebackenes Natron verwenden. Dafür Haushaltsnatron (gern eine etwas größere Menge) auf einem Backblech verteilen und auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) backen. Natron auf dem Backblech abkühlen lassen und in einem Glas mit Schraubdeckel aufbewahren.

„RAMEN-TEIG SOLL SEHR FEST SEIN, ABER NICHT KRÜMELN. LASSEN SIE SICH NICHT ENTMUTIGEN, WENN IHR ERSTES ERGEBNIS NOCH NICHT PERFEKT IST – AUCH RAMEN-BARS TÜFTELN LANGE AN IHREM REZEPT.“

>e&t<-Kochin Susanne Walter



RAMEN-SUPPE MIT HUHN, EI UND SPINAT

Die Eleganz der Einfachheit durchdringt in Japan alles – selbst diese bodenständige Ramen-Suppe mit Huhn, Spinat, Ei. Die selbst gemachten Ramen-Nudeln dazu sind eher das Einfache, das schwer zu machen ist. [Rezepte links](#)



MUSCHELEINTOPF

Inspiration Normandie – einfach, und einfach großartig: Spritziger Cidre, frische Butter und knusprige Wurzelgemüse-Julienne bilden den Fond, in dem die Miesmuscheln ihre meerige Würze perfekt entfalten.

Rezept rechts

MUSCHELEINTOPF

* EINFACH, KALORIENARM, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 kg Miesmuscheln
 - 2 Möhren
 - 200 g Knollensellerie
 - 1 Stange Lauch
 - 3 Schalotten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 Ei Butter (20 g)
 - 250 ml trockener Cidre
 - 1 Bund Schnittlauch
 - Salz
 - Pfeffer

1. Miesmuscheln putzen, in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen.

2. Möhren, Sellerie und Lauch putzen und sorgfältig waschen. Mit Schalotten in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

3. Butter in einem großen Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze anröhren. Muscheln zufügen und Cidre angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten garen.

dabei 1–2-mal umrühren. Die Muscheln sind fertig, wenn sich die Schalen geöffnet haben. Muscheln, die jetzt noch geschlossen sind, entsorgen.

4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Muscheln mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Sud in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 10 g F, 12 g KH = 234 kcal (988 kJ)

„DURCH DEN TROCKENEN
CIDRE BEKOMMT DER
MUSCHELSUD EINE SCHÖNE
APFELIG-PRICKELNDE NOTE.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter

BIBLIOGRAPHY 319



SOGAR LEER VOLL GUT.

ViO Bio LiMO und ViO Bio LiMO leicht – jetzt in 100 % recyceltem Material.*



*Bezieht sich nicht auf Deckel und Etikett

Sag ViO® zum Leben

GRAUPENEINTOPF MIT LAMMSCHULTER

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 1 Lammshulter (1 kg ausgelöst, kuchenfertig ohne Fettschicht; ca. 1,5 kg mit Knochen) • Salz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Steckrübe
- 300 g Süßkartoffel
- 300 g Knollensellerie
- 100 g Perlgraupen
- 60 g Backpflaumen (entsteint)
- 2 EL Butter (20 g)
- 1 kleine Zimtstange (3–5 cm Länge)
- Pfeffer
- 1 Spritzer Weißweinessig
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Dill
- ½ Granatapfel

1. Lammshulter in einen passenden Topf oder Bräter geben und mit ca. 3 l kaltem Wasser bedecken. 1 EL Salz, Pfefferkörner und 2 Lorbeerblätter zugeben. Aufkochen und ca. 2 Stunden bei milder Hitze zugedeckt kochen, bis das Fleisch sich leicht vom Knochen lösen lässt.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Steckrübe, Süßkartoffel und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Perlgraupen nach Packungsangabe kochen, in ein Sieb gießen und kalt abspülen. Backpflaumen halbieren oder vierteln.

3. Lammshulter aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen. Das Fleisch vom Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden, dabei Fett und Sehnen entfernen. Brühe durch ein feines Sieb gießen. 2 l Brühe abmessen, restliche Brühe abkühlen lassen und anderweitig verwenden oder einfrieren.

4. Butter in einem großen Topf zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Steckrüben-, Süßkartoffel- und Selleriewürfel sowie restliches Lorbeerblatt zugeben. Kurz mitdünsten, abgemessene Lammbrühe angießen und Zimtstange zugeben. 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen, bis das Gemüse weich ist. Lammfleisch und Perlgraupen in den Eintopf geben, 5 Minuten erhitzen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Weißweinessig abschmecken.

5. Petersilien- und Minzblätter sowie Dillästchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zum Herauslösen der Granatapfelkerne mit einem Kochlöffel über einer Schüssel so lange auf die Schale schlagen, bis sich die Kerne gelöst haben. Eintopf auf Teller verteilen, mit Kräutern und Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 2:30 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 36 g E, 12 g F, 36 g KH = 422 kcal (1768 kJ)

**Titel-
Rezept**



GRAUPENEINTOPF MIT LAMMSCHULTER

Steckrübe und Süßkartoffel, Backpflaume und Granatapfel, Dill und Minze – in diesem Topf lässt sich das kulinarisch eher brave Norddeutschland auf südliche Leichtigkeit ein. Bravo! Rezept links



Foto Seite 37

POZOLE

** RAFFINIERT, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

EINTOPF

- 200 g nixtamalisiert
Mais (Hominy-Mais oder
Mote-Mais; z. B. über
www.rewe.de)
- 2 getrocknete Guajillo-Chilis
(z. B. über www.mex-al.de)
- 1 getrockneter Ancho-Chili
(z. B. über www.mex-al.de)
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Gewürznelke
- 1 große weiße Zwiebel
(400 g)
- 6 Knoblauchzehen

• Salz

- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2–3 EL Limettensaft

ZUM SERVIEREN

- 4 Radieschen
- 1 kleine rote Zwiebel (60 g)
- 1 Jalapeño-Chili
- 1 Avocado
- 2 EL Limettensaft
- 1 Bund Koriandergrün

Außerdem: Einmalteebeutel

1. Hominy-Mais 8 Stunden (am besten über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Mais in ein Sieb abgießen, in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken und ca. 2 Stunden bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt kochen, bis der Mais weich ist.

2. Inzwischen Guajillo- und Ancho-Chilis der Länge nach aufschneiden, Stiel und Kerne entfernen. Chilis in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie zu duften beginnen (nicht zu stark rösten, sie werden sonst bitter). Chilis in einer Schüssel mit heißem Wasser 30 Minuten einweichen.

3. Pfefferkörner und Nelke in einen Einmalteebeutel geben und verschließen. Zwiebel vierteln, mit Knoblauch, 1 EL Salz und dem Gewürzsäckchen in einem Topf geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Gewürzsäckchen entfernen. Zwiebel und Knoblauch aus der Brühe nehmen, Brühe beiseitestellen.

4. Eingeweichte Chilis abgießen, mit Zwiebel und Knoblauch in einen Küchenmixer geben. 150 ml Brühe durch ein Sieb zugeben und pürieren.

5. Öl in einem Topf erhitzten, Chili-Zwiebel-Knoblauch-Püree und Oregano zugeben, 5 Minuten braten, dabei ab und zu umrühren.

6. Weich gekochten Mais abgießen, abspülen, zum Chili-Zwiebel-Püree geben. Restliche Gemüsebrühe zugeben und 10 Minuten bei milder Hitze kochen. Pozole mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

7. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Rote Zwiebel fein würfeln. Jalapeño waschen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado vierteln, schälen, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und mit 2 EL Limettensaft beträufeln. Koriandergrün fein hacken.

8. Pozole in Suppenschalen füllen. Mit Avocado, Radieschen, roten Zwiebeln, Jalapeño und Koriandergrün anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten plus Garzeit 2 Stunden plus Einweichzeit 8 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 13 g F, 44 g KH = 334 kcal (1400 kJ)



Stoppt die
Herderwärmung!



www.thermomix.de

Feine Sache

Unser Menü für vier ist flott zubereitet, aber nicht minder raffiniert. Schließlich sollte man es sich auch im kleinen Kreis richtig gut gehen lassen

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS ANDREA THODE
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT CLAUDIA MUIR





VORSPEISE

Rote-Bete-Creme mit Ziegenkäse

Wenn es schnell gehen soll, ist dieser raffinierte Auftakt rekordverdächtig. Der Kürbiskern-Krokant sorgt für Knusper, die Kresse für dezente, geschmackvolle Schärfe.

Rezept Seite 58

DAS MENÜ

VORSPEISE

Rote-Bete-Apfel-Creme mit Ziegenkäse

HAUPTSPEISE

Kalbsfilet mit süßsaurer Möhrensauce

DESSERT

Birnentörtchen mit Zimtblüten-Schlagsahne



JÜRGEN BÜNGENER
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein flinkes Menü

3 STUNDEN VORHER

- Rote-Bete-Apfel-Creme zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Birnentörtchen backen und beiseitestellen
- Möhrensauce zubereiten und abgedeckt beiseitestellen

1 STUNDE VORHER

- Linsen zubereiten und abgedeckt beiseitestellen
- Kürbiskern-Krokant zubereiten und beiseitestellen

WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Rote-Bete-Apfel-Creme anrichten und servieren
- Kalbsfilet braten, Sauce und Linsen erwärmen, anrichten und servieren
- Zimtblüten-Schlagsahne steif schlagen, Birnentörtchen anrichten und servieren

HAUPTSPEISE

Kalbsfilet mit Möhrensauce

Dazu gibt es Linsen, die mit Pfefferschoten und Frühlingszwiebeln in Olivenöl geschwenkt werden. Die leuchtende Sauce setzt einen süßsauren Kontrast. **Rezept Seite 58**



DESSERT

Birnentörtchen mit Zimtblüten-Sahne

Zwischen Blätterteig und Obst steckt Marzipan, Walnüsse topfen das köstliche Blitz-Dessert. Die Sahne dazu erhält ein dezentes Zimtaroma.

Rezept Seite 60



VORSPEISE

FOTO 54

Rote-Bete-Apfel-Creme mit Ziegenkäse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Rote Bete (à 200 g)
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Koriandersaat
- 40 g Zucker
- 20 g Kürbiskerne
- 1 säuerlicher Apfel (ca. 150 g; z. B. Boskop)
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Akazienhonig
- ½ TL Chiliflocken
- 200 g Ziegenfrischkäserolle
- 2 Beete Kresse (z. B. 1 Beet Gartenkresse und 1 Beet lila Shiso-Kresse)
- 4 TL Kürbiskernöl

1. Rote Bete in kochendem Salzwasser mit Lorbeer in ca. 50 Minuten weich kochen. Koriander in einer Pfanne ohne Fett anrösten, etwas abkühlen lassen und im Mörser fein zermahlen.
2. Inzwischen für den Kürbiskern-Krokant den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Kürbiskerne zugeben, kurz mit einem Holzlöffel verrühren, direkt auf Backpapier geben und vollständig abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.
3. Gegarte Rote Bete abschrecken, im Sieb abtropfen lassen, schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und grob in Stücke schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Rote Bete mit Apfelstücken, Limettensaft, Honig, Chiliflocken und Koriander im Blitzhacker (oder Küchenmixer) cremig mixen. Mit Salz abschmecken, in eine Schale geben und abgedeckt kalt stellen.
4. Ziegenkäse in 8 gleich große Scheiben schneiden. Rote-Bete-Apfel-Creme und Ziegenkäse auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden. Ziegenkäse mit Kürbiskern-Krokant bestreuen. Kresse auf den Tellern verteilen. Mit jeweils 1 TL Kürbiskernöl beträufeln und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 7 g E, 12 g F, 24 g KH = 244 kcal (1027 kJ)

„Die Creme rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, denn erst bei Zimmertemperatur entfalten sich alle Aromen.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener

HAUPTSPEISE

FOTO 56

Kalbsfilet mit süßsaurer Möhrensauce

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- MÖHRENSAUCE**
- 80 g Zwiebeln
 - 1 TL Koriandersaat
 - ½ TL Szechuan-Pfeffer
 - 10 g Butter
 - 100 ml weißer Portwein
 - 300 ml Kalbsfond
 - 300 ml Bio-Möhrensaft
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2–3 TL Speisestärke
 - 1–2 TL Akazienhonig
 - 2–3 EL Apfelessig

LINSEN UND KALBSFILET

- 240 g Beluga-Linsen
- 2 rote Pfefferschoten
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Koriandersaat
- 2 EL Distelöl
- 500 g Kalbsfilet (küchenfertig; beim Metzger vorbestellen) • Salz • Pfeffer
- 20 g Butter
- 1 Knoblauchzehe (angedrückt)
- 6 Stiele Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 4 Stiele Zitronenmelisse

1. Für die Möhrensauce Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Koriander und Szechuan-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Butter in einer Sauteuse erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Kalbsfond zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Möhrensaft, Koriander, Szechuan-Pfeffer, etwas Salz und Pfeffer zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Sauce durch ein feines Küchensieb in einen Topf gießen, dabei die Zwiebeln gut durchdrücken. Sauce kurz aufkochen, Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Sauce mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer süß-säuerlich abschmecken. Sauce abgedeckt warm stellen.

2. Für die Linsen Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen. In leicht kochendem Wasser 15–20 Minuten bissfest garen. Inzwischen Pfefferschoten putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Koriander in Mörser fein zermahlen.

3. Für das Kalbsfilet Distelöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. Kalbsfilet darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter, Knoblauch und Thymian zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten garen, dabei 1-mal wenden.

4. Für die Linsen das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Pfefferschoten und Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Linsen zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

5. Sauce kurz aufkochen und mit dem Schneidstab aufmixen. Mit dem Linsengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kalbsfilet in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und auf den Linsen anrichten. Mit abgezupften Zitronenmelisseblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 42 g E, 20 g F, 38 g KH = 543 kcal (2777 kJ)



GENUSS AM STÜCK.

2,70

Internationale Käsespezialität¹

Verschiedene Sorten, 150 g, 160 g,
170 g, 180 g oder 190 g, Packung
(100 g = 1,80/1,69/1,59/1,50/1,42)



Mhhh,
einfach köstlich!



Servievorschlag



1 Aus der Kühlung

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16A, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord.

Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800-723 04870 zur Verfügung.

ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.



REIF VON DER INSEL

Unweit der nördlichen Küste Sardiniens erzeugt das Weingut Siddura hervorragenden Vermentino, der für unser Menü wie gerufen kommt: Knackig frisch und mit feiner Kräuterwürze freut er sich über viel Gemüse, bringt aber genug Reife und Fülle mit, um sich auch neben dem gebratenen Kalbsfilet zu behaupten.

Siddura „Maia“ Vermentino 2018, 19,95 Euro, über www.vipino-wein.de

DESSERT

FOTO 57

Birnentörtchen mit Zimtblüten-Schlagsahne

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Eigelb (Kl. M)
 - 200 ml Schlagsahne
 - 60 g Marzipan (kalt)
 - 2 reife Birnen (à 200–250 g)
 - 1 El Zitronensaft
 - 1 Rolle Butter-Blätterteig (270 g; z. B. Tante Fanny; Kühlregal)
 - 4 El Walnusskerne
 - 2 El Aprikosenkonfitüre
 - 6 Zimtblüten (z. B. über www.altesgewuerzamt.de)
 - 2 Tl Puderzucker
- Außerdem: etwas Mehl zum Bearbeiten

1. Eigelb mit 1 El Sahne verquirlen. Marzipan grob raspeln. Birnen schälen, längs halbieren, Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher ausstechen. Birnenhälften von der Spitze her längs 4–5-mal einschneiden, sodass ein Fächer entsteht, dabei die Stielenden nicht durchschneiden. Birnenhälften sofort mit Zitronensaft beträufeln.

2. Blätterteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche entrollen und die Birnen gegeneinander versetzt in 4 cm Abstand darauflegen. Mit einem Küchenmesser um die Birnen herum-schneiden, dabei einen 2 cm breiten Teigrand lassen. Birnen von den Teigplatten nehmen, die Platten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teigplatten mit einer Gabel mehrfach einstechen, Marzipan in der Mitte der Teigplatten verteilen und die Birnenhälften wieder daraufsetzen. Teigränder dünn mit der Eigelb-Sahne bestreichen.

3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 4, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 18–20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

4. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, beiseitestellen. Aprikosenkonfitüre bei geringer Hitze langsam erwärmen, bis sie flüssig ist. Birnen damit dünn einpinseln und die Walnüsse darauf verteilen.

5. Zimtblüten im Mörser fein zermahlen. Restliche Sahne mit den Zimtblüten nicht zu steif schlagen. Birnen-Törtchen mit etwas Puderzucker bestreuen. Mit Zimtblüten-Sahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 41 g F, 43 g KH = 600 kcal (2515 kJ)

„Zimtblüten sind die Knospen des Zimtbaumes und erinnern im Aussehen an Gewürznelken. Sie schmecken süß und besitzen Noten von Vanille und Orange.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener

Ein echter Evergreen:

die Fair Trees® Nordmanntannen von toom.

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
wie fair sind deine Blätter!
Und das nicht nur zur Sommerzeit,
nein, auch im Winter, wenn es schneit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
wie fair sind deine Blätter!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dein Kleid will mir gefallen!
Es duftet frisch und sieht gut aus,
in meinem und in deinem Haus.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dein Kleid will mir gefallen!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
so fair ist deine Ernte!
Weil bei uns gesichert ist,
dass jedermann versichert ist.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
so fair ist deine Ernte!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dich kann ich mir gut leisten!
Dein Preis fängt bei 12,75 €* an,
da freut sich auch der Weihnachtsmann.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dich kann ich mir gut leisten!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
lasst uns gemeinsam feiern!
Mit Fairness und mit Heiterkeit,
mit viel Lametta und viel Zeit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
lasst uns gemeinsam feiern!

Fair Trees® Nordmanntannen

ab **12,75**

inkl. 1,87 % MwSt.-Rabatt.*

Gut für mich.

Gut für die Umwelt.

Gut für mein Portemonnaie.



toom 
Respekt, wer's selber macht.

*Preise inkl. 1,87 % MwSt.-Rabatt. Im Markt erfolgt die Reduzierung an der Kasse. Weitere Informationen unter toom.de/mwst
toom Baumarkt GmbH, Humboldtstr. 140–144, 51149 Köln.

Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Abbildung ist unverbindlich. Preise sind Barzahlungs-Abholpreise. Alle Artikel ohne Dekoration und nur solange der Vorrat reicht.

SAUERKRAUT



KRAUT *Funding*

Da geht doch was! Mit vier frischen Rezepten weckt unser Koch Marcel die neue Lust auf Sauerkraut. In Suppe und Quiche, Auflauf und Lasagne stellt das traditionsreiche Gemüse sein Zukunftspotenzial unter Beweis

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS MARIE-THERÈSE CRAMER STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT MARIANNE ZUNNER



VERFÜHRERISCH *Sauerkraut-Lasagne*

Zwischen dünnen Nudelschichten steckt eine deftige Mischung aus Kraut und Kasseler, umgarnt von einer cremigen Béchamel-Sauce, die mit zwei Sorten Senf verfeinert wird. **Rezept Seite 66**

VERHEISSUNGSVOLL *Sauerkraut-Quiche mit Brunnenkresse*

In der saftigen Füllung gesellen sich Apfel- und Speckwürfelchen zum Kraut. Das Topping aus Brunnenkresse und Radieschen-Vinaigrette frischt die herzhafte Kombi auf. **Rezept Seite 68**



VIELVERSPRECHEND *Sauerkraut-Rahmsuppe mit Brezel-Croûtons*

Möhren und Schlagsahne runden die fein säuerliche Suppe sanft ab. Obendrauf schmilzt geriebener Käse. Etwas extra gebratenes Kraut und fein gehobelte Champignons geben Biss.
Rezept Seite 68





Foto Seite 63

Sauerkraut-Lasagne

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

BÉCHAMEL-SAUCE

- 30 g Butter plus etwas zum Fetten der Form
- 30 g Mehl
- 600 ml Milch
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 El grober Senf
- 1 Ti scharfer Senf

FÜLLUNG

- 150 g Zwiebeln
- 400 g Kasseler nacken

- 2 Dosen Sauerkraut (à 300 g Füllmenge)
 - 150 g Bergkäse
 - 4 Stiele glatte Petersilie
 - 4 El Olivenöl
 - 1 El Tomatenmark
 - 1 El edelsüßes Paprikapulver
 - 1 El getrockneter Majoran
 - 300 ml Geflügelfond
 - 9–12 Lasagne-Platten (ohne Vorkochen)
- Außerdem: Auflaufform (30 x 25 cm)

1. Für die Béchamel-Sauce Butter in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und bei milder Hitze unter Rühren 30 Sekunden anschwitzen. Die Hälfte der Milch zugießen und gut verrühren. Nach und nach restliche Milch zugießen, unter Rühren aufkochen. Lorbeer zugeben, Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei sehr milder Hitze 15 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Beide Senfsorten unterrühren, Sauce abkühlen lassen. Lorbeerblatt entfernen.
2. Während die Sauce kocht, für die Füllung Zwiebeln fein würfeln. Kasseler in 1,5 cm große Würfel schneiden. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, leicht ausdrücken. Käse fein reiben. Petersilienblätter abzupfen, mittelfein schneiden.
3. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Kassler darin rundum scharf anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten dünsten. Sauerkraut zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten anrösten. Sauerkraut mit Paprikapulver bestäuben, Majoran zugeben, Fond angießen und aufkochen. Petersilie und Kasseler untermischen, Füllung mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
4. Den Boden einer gefetteten Auflaufform mit 3–4 Lasagne-Platten belegen. Die Hälfte der Krautmischnung, 1/3 vom Käse, 1/3 der Béchamel-Sauce und 3–4 Lasagne-Platten einschichten. Schichtung wiederholen und mit restlichen Lasagne-Platten und restlicher Béchamel abschließen. Restlichen Käse darüber verteilen. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 45–50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten plus Backzeit 50 Minuten

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 28 g E, 33 g F, 28 g KH = 542 kcal (2267 kJ)

Foto rechts

Ofensauerkraut mit Entenkeulen und Chorizo

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 1 Dose Sauerkraut (810 g Füllmenge)
- 150 g Zwiebeln
- 40 g Butterschmalz
- 3 El Zucker
- 4 Lorbeerblätter
- Salz
- 6 Wacholderbeeren
- 3 Gewürznelken
- 300 ml naturtrüber Apfelsaft
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 4 Entenkeulen (à ca. 300 g)
- Pfeffer
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 4 Chorizo-Würste (zum Braten oder Grillen; à ca. 90 g)
- 3 Stiele glatte Petersilie

1. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Zwiebeln fein schneiden. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen, Zwiebeln und Zucker darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten goldbraun anbraten.

2. Sauerkraut und Lorbeer zugeben, mit Salz würzen und unter Rühren 8 Minuten braten. Wacholder und Nelken leicht andrücken, zum Kraut geben und 2 Minuten weiterbraten.

3. Apfelsaft und Sauerkrautflüssigkeit angießen und aufkochen. Kraut im vorgeheizten Backofen offen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 45 Minuten garen, dabei gelegentlich durchrühren.

4. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abtropfen lassen und nach 30 Minuten Garzeit auf dem Sauerkraut verteilen.

5. Entenkeulen im Gelenk halbieren, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ententeile darin rundum scharf anbraten. Chorizo-Würste quer halbieren. Nach 45 Minuten Garzeit die Ententeile mit der Hautseite nach oben auf das Kraut setzen, Chorizo-Würste dazwischen verteilen. Backofentemperatur auf 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) reduzieren und den Auflauf offen auf der mittleren Schiene 1:20–1:30 Stunden fertig garen.

6. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Bräter aus dem Ofen nehmen, den Auflauf mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 44 g E, 50 g F, 29 g KH = 770 kcal (3221 kJ)



VERLOCKEND *Ofensauerkraut mit Entenkeulen*

Kartoffeln und Kraut sind dicke Freunde. Zusammen mit Ente und feuriger Chorizo schmiegeln sie im Ofen der Vollendung entgegen.

[Rezept links](#)



Foto Seite 64

Sauerkraut-Quiche mit Brunnenkresse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

TEIG

- 200 g Mehl (Type 550)
- Salz
- 75 g Butter (zimmerwarm) plus etwas zum Fetten der Form
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Ei (Kl. M.)

BELAG

- 100 g durchwachsener Speck (am Stück)
- 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 200 g Zwiebeln
- 1 Dose Sauerkraut (550 g Füllmenge)
- 1 Apfel (ca. 150 g)

1. Für den Teig Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Butter, Frischkäse und Ei zugeben. Erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.
2. Inzwischen für den Belag Speck in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden, zum Speck geben und glasig dünsten. Vom Herd nehmen. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, leicht ausdrücken und untermischen. Apfel waschen, trocken reiben, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schmand und Eier verquirlen, mit den Äpfeln zur Krautmischung geben und gut mischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rund (32 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarte-Form damit auslegen und die Sauerkrautmischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 45–50 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form 15 Minuten abkühlen lassen.
4. Für das Topping Brunnenkresse verlesen, grobe Stiele entfernen. Kresse waschen und trocken schütteln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Schalotte fein würfeln und mit den Radieschen zur Vinaigrette geben.
5. Tarte aus der Form lösen, mit Schinken und Brunnenkresse belegen. Radieschen-Vinaigrette darüber verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Backzeit 50 Minuten
PRO PORTION 25 g E, 58 g F, 50 g KH = 861 kcal (3606 kJ)



Foto Seite 65

Sauerkraut-Rahmsuppe mit Brezel-Croûtons

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SUPPE

- 1 Beutel Sauerkraut (520 g Füllmenge)
- 150 g Möhren
- 200 g Zwiebeln
- 2 El Butter (20 g)
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 150 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer

1. Für die Suppe Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, 100 g davon beiseitestellen. Restliches Sauerkraut grob hacken. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

2. 1 El Butter und Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Sauerkraut zugeben, kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 40 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen für das Topping Laugenbrezeln in kleine Würfel schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Brezelwürfel darin goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pilze putzen und in feine Scheiben hobeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Käse fein reiben.

4. Für die Suppe Sahne halb steif schlagen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Sahne unterziehen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

5. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, restliches Kraut darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten.

6. Suppe in Schalen verteilen. Mit gebratenem Sauerkraut, Brezel-Croûtons, Käse, Champignons und Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 36 g F, 28 g KH = 522 kcal (2186 kJ)

„Sauerkraut wird milder, wenn man es in einem Sieb kalt abspült. Danach etwas ausdrücken.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

Kulinarischer Reichtum Europas.

KANINCHEN

KULINARISCH KREATIV

ZUTATEN

(Für 4 Personen)

► Honig Kaninchen :

1 Kaninchen, in Stücke zerlegt
10 Schalotten
2 EL Honig
(hier: Wildlavendel)
250 ml Rotwein
250 – 400 ml Wasser
1 – 2 Zweige Thymian
Fleur de Sel
Salz, Pfeffer
Olivenöl
1 EL Speisestärke

ES WIRD ZEIT...

... für etwas Abwechslung in der Küche. Kaninchenfleisch kommt in weiten Teilen Deutschlands ganz traditionell nur an Festtagen auf den Tisch. Dabei kann das zarte Fleisch so viel mehr! Kaninchenfleisch setzt neue kulinarische Akzente und ist eine perfekte Alternative für alle, die sich vom Alltäglichen abheben möchten. Sie müssen Kaninchen natürlich nicht immer im Ganzen servieren und können aus den einzelnen Teilstücken ganz vielfältige und leckere Gerichte zubereiten. Die von der Europäischen Union mitfinanzierte Kampagne „Kaninchen – kulinarisch kreativ“ hat sich zum Ziel gesetzt, das Bewusstsein für Kaninchenfleisch in Deutschland zu stärken und Inspirationen für die Festtage und auch darüber hinaus für die Alltagsküche anzubieten. Die Rezeptmöglichkeiten lassen dabei Raum für viel Kreativität. So können Sie leckere Gerichte im Wok, Ofen oder auf dem Grill zubereiten oder das Fleisch als herzhaften Snack oder sogar im Salat servieren.

ZUBEREITUNG

Zuerst die Kaninchenstücke von allen Seiten mit Fleur de Sel einreiben und 1 Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und halbieren und den Backofen auf 120°C vorheizen.

Öl in einem großen, flachen Bräter erhitzen und das Fleisch darin 5 – 10 Minuten anbraten bis es leicht gebräunt ist. Danach herausnehmen und die Schalotten in dem Fett anbraten.

Mit Rotwein ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

HONIG KANINCHEN



Experimente aus
meiner Küche



Yvonne von Experimente aus
meiner Küche

1 EL Honig und 250 ml Wasser zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kaninchen und Thymianzweige in den Sud geben, mit dem restlichen Honig beträufeln und im Ofen 2 Stunden schmoren. Dabei immer mal wieder umdrehen und bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.

Anschließend den Bräter aus dem Ofen holen und die Soße auf dem Herd zum Kochen bringen. Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren und die Soße je nach Bedarf damit andicken.

Thymianzweige entfernen und servieren.

www.experimenteausmeinerkueche.de

#KaninchenKulinarischKreativ

#EnjoyitsfromEurope

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



KAMPAGNE FINANZIERT
MIT FÖRDERMITTELN DER
EUROPAISCHEN UNION

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

7 Tage, 7 Teller

Zum Wochenstart ein warmes Lachs-Sandwich, zur Wochenmitte ein gesunder Salat und am Sonntag asiatisch inspirierte Bratnudeln mit Hack – in unserer Alltagsküche haben wir an alle und an alles gedacht

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS MARIE-THERÈSE CRAMER
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT CLAUDIA MUIR



Staudensellerie



HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Köchin

Quartett komplett

Kürbiskernöl wird aus gerösteten Ölkürbissamen gepresst, enthält viel Chlorophyll und ist daher dunkelgrün. Beste Qualitäten kommen aus der Steiermark, wo sie als Steirisches Kürbiskernöl markengeschützt sind. Gut drei Kilogramm Samen aus etwa 35 Kürbissen ergeben einen Liter kalt gepresstes Öl. Die erfreulich gesunde Spezialität gibt meinem Dressing für den Salat am Mittwoch eine nussige Note.

Nordseekrabben leben meist im Wattenmeer und sind eigentlich Garnelen – die kleinsten, dafür hocharomatisch. Im Freitagsgericht pepen sie die Kartoffelsuppe auf.

Rosenkohl bekommt Rösten viel besser als Kochen. Die Kohlsprossen erhalten dann eine süßliche Note, bleiben schön knackig und sehen appetitlich aus. Deshalb heißt die Devise im Donnerstagsrezept: Röschen klein schneiden und in der Pfanne ruhig braun werden lassen.

Staudensellerie haben die meisten zum Dippen und Knabbern gern. Oder als Rührstab im Tomatensaft. Ansonsten machten die vitamin- und mineralstoffreichen Stangen Karriere im Verbund mit Suppengemüse. Am Mittwoch spielen sie zusammen mit Äpfeln und Pecan-nüssen eine erfrischende Rolle in meinem Salat.



Das schnellste
Rezept dieser
Ausgabe

Lachs-Sandwich

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Stück

- 5 Stiele Koriandergrün
- 6 El Mayonnaise
- 1–2 El Zitronensaft
- 400 g Lachsfilet
- 1 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 reife Avocado
- 8 Blätter Römersalat
- 8 Scheiben Bauernbrot (à ca. 1 cm Dicke)

25 Min.
Montag

1. Korinaderblättchen von den Stielen abzupfen und grob hacken. Koriander mit Mayonnaise mischen und mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

2. Lachs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsscheiben darin auf einer Seite bei starker Hitze scharf anbraten. Fisch vorsichtig umdrehen und bei geringer Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3. Eier anstechen und in kochendem Wasser in 6–8 Minuten garen. Eier abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben und in feine Scheiben schneiden. Römersalatblätter waschen, trocken schleudern.

4. 4 Scheiben Brot mit etwas Korinadermayonnaise bestreichen. Zuerst mit Salat, dann mit Avocado, Lachs und Ei belegen. Restliche Mayonnaise auf den Sandwiches verteilen und mit restlichem Brot bedecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 34 g E, 58 g F, 46 g KH =
880 kcal (3689 kJ)



30 Min.

Dienstag

Pasta mit würzigem Gemüse

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Möhren
- 400 g Rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 4 El Olivenöl
- 400 g Vollkorn-Pipe-rigate (ersatzweise Penne)
- 4 Stiele Basilikum
- Salz • Pfeffer
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; grob gerieben)

1. Möhren und Rote Bete waschen, putzen, schälen (Küchenhandschuh benutzen!). Möhren schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Rote Bete erst in Spalten, diese dann ebenfalls in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote putzen, waschen (wer es weniger scharf mag, entkernt) und in feine Ringe schneiden.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Knoblauch zugeben, kurz mitbraten und alles in 8–10 Minuten weich garen.

3. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

4. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen scheiden. Gemüse und Nudelwasser mischen, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit dem Wurzelgemüse mischen, mit Basilikum bestreuen und mit grob geriebenem Käse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 14 g F, 73 g KH = 525 kcal (2200 kJ)



Staudensellerie-Apfel-Salat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g Feldsalat
- 300 g Staudensellerie (mit Grün)
- 400 g säuerliche Äpfeln (z.B. Elstar)
- 1 Ei Zitronensaft
- 40 g Pecannusskerne
- 5 El Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 1–2 El Kürbiskernöl
- 2 El milder Weißweinessig
- ½ Tl flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Bauernbrot (à 1 cm Dicke)
- 1–2 El Olivenöl

35 Min.
Mittwoch

1. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2. Staudensellerie putzen, waschen, das Grün beiseitelegen. Staudensellerie schräg in sehr feine Scheiben schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Sofort in einer großen Schüssel mit Zitronensaft mischen. Sellerie, Selleriegrün (grob zerzupft) und Feldsalat zugeben.

3. Pecannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften.

4. Joghurt, Kürbiskernöl und Essig glatt rühren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Brotscheiben mit dem Olivenöl beträufeln und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben bei 230 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) in ca. 4–5 Minuten goldbraun rösten.

6. Salat mit dem Dressing mischen, mit Pecannüssen und Bauernbrot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 16 g F, 37 g KH = 340 kcal (1427 kJ)

Cremige Polenta mit Balsamico-Pilzen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

PILZPFANNE

- 200 g Rosenkohl
- 200 g Champignons
- 200 g Austernpilze
- 2 rote Zwiebeln (à 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter Oregano)
- 3 EL Olivenöl
- 2–3 EL Aceto balsamico
- Salz • Pfeffer

POLENTA

- 200 ml Milch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Instant-Polenta
- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 40 g Butter

1. Rosenkohl putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Champignons und Austernpilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben scheiden. Oreganoblättchen von den Stielen abzupfen.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl, Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten und ca. 8 Minuten garen, bis der Rosenkohl bissfest ist. Temperatur erhöhen, die Pilze zugeben und goldbraun braten. Oregano und Balsamessig zugeben, kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Milch, Brühe und etwas Salz in einem Topf aufkochen. Polenta einröhren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen lassen. Bei sehr geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten quellen

lassen. Käse fein reiben. Polenta vom Herd nehmen, Butter und 40 g geriebenen Käse unterrühren. Polenta mit Salz abschmecken und mit dem gebratenen Gemüse und mit restlichem Käse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 23 g F, 26 g KH = 384 kcal (1610 kJ)

30
Min.
Donnerstag





Kartoffelsuppe mit Sellerie-Krabben-Häckerle

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 5 El Olivenöl
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g Staudensellerie (mit Grün)
- 75 g Nordsee-Krabbenfleisch
- 2–3 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 TL Meerrettich (frisch gerieben)

30 Min.
Freitag

1. Kartoffeln schälen, waschen und grob in Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. 2 El Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

2. Kartoffeln zu den Zwiebeln geben, Brühe zugießen, Lorbeer zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

3. Staudensellerie putzen, waschen, das Grün in feine Streifen schneiden. Selleriestangen eventuell entfädeln, dann erst längs in dünne Streifen, anschließend in feine Würfel schneiden. Sellerie und Krabben in einer Schüssel mischen. Mit restlichem Öl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die in Streifen geschnittenen Sellerieblätter zugeben.

4. Lorbeerblatt aus der Kartoffelsuppe entfernen und die Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Meerrettich bestreuen und mit dem Krabben-Sellerie-Häckerle servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 13 g F, 28 g KH = 276 kcal (1158 kJ)



Hähnchen in Estragonsauce

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 400 g Lauch
- 1 El Butter (10 g)
- 500 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- Salz
- Pfeffer
- 300 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Wermut (z. B. Noilly Prat; ersatzweise Weißwein)
- 4 Stiele Estragon (ersatzweise 1–2 Tl getrockneter Estragon)
- 200 g Vollkornreis
- 200 g Crème fraîche
- 1 Tl Speisestärke

1. Lauch putzen, waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem breiten Topf zerlassen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

2. Inzwischen Hähnchenfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerbrühe erhitzen. Lauch mit Wermut ablöschen und etwas einkochen lassen. Hähnchen, heiße Hühnerbrühe und Estragon in den Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten garen.

3. Inzwischen Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.

4. Stärke in der Crème fraîche glatt rühren und zum Hähnchen geben. Kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Estragonhähnchen mit dem Reis servieren. Dazu schmeckt grüner Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 36 g E, 20 g F, 42 g KH = 514 kcal (2151 kJ)

40 Min.
Samstag

THE POWER OF THE ARTS

TRANSFORMING
SOCIETY



Der Kunst- und Kulturförderung kommt in schwierigen Zeiten eine besondere Verantwortung für eine offene Gesellschaft zu.

Deshalb unterstützt der von Philip Morris initiierte Förderpreis The Power of the Arts dieses Jahr mit einer Fördersumme von 200.000 Euro zehn Projekte, die sich mittels Kunst, Musik, Theater, Tanz und angewandter Künste für kulturelle Verständigung einsetzen.

www.thepowerofhearts.de



Asiatische Bratnudeln mit Rotkohl

* EINFACH, SCHNELL

- 250 g Udon-Nudeln (japanische Weizen nudeln; Asia-Laden; ersatzweise 300 g Mie-Nudeln)
- Salz
- 500 g Rotkohl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 20 g frischer Ingwer
- 1 El helle Sesamsaat
- 1 El neutrales Öl (z.B. Distelöl)
- 200 g Rinderhackfleisch
- 2–3 El Hoisin-Sauce (Asia-Laden)
- 2–3 El Sojasauce

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Rotkohl putzen, vierteln und ohne harten Strunk in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.

3. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Öl in einer Pfanne (oder Wok) erhitzen. Das Hack darin krümelig anbraten und herausnehmen. Rotkohl und Ingwer ins Bratfett geben und unter Rühren

5–6 Minuten anbraten. Nudeln zugeben und kurz mitbraten. Hack, Hoisin-Sauce, Sojasauce und 50 ml Wasser zugeben und aufkochen.

4. Bratnudeln mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 12 g F, 51 g KH = 420 kcal (1765 kJ)

30
Min.
Sonntag





Jetzt Schweizer Käse Jahres-Abos gewinnen: www.schweizerkaese.de

Das Beste mit den Liebsten teilen.

Gemeinsamer Genuss, der jeden verwöhnt. Die Schweizer Käsesorten werden seit Jahrhunderten traditionell in kleinen Kässereien hergestellt. Die Rohmilch wird zweimal täglich frisch verarbeitet und kommt von Kühen, die auf Kräuterwiesen in Tälern oder auf hochgelegenen Alpweiden grasen. Reine Rohstoffe und der Verzicht auf Gentechnik oder Zusatzstoffe garantieren sicheren Hochgenuss.

Schweizer Käse: Weil drin ist, was wirklich gut ist.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de

DIE NEUE SEKT KULTUR

WAS LANGE GÄRT, WIRD RICHTIG GUT

Während sich manch angesehenes Champagnerhaus auf seinen Lorbeeren ausruht, hat sich in Deutschland eine ambitionierte Szene an Sektmachern gebildet, die Schaumweine auf Spitzenniveau produziert. Unser Getränke-Redakteur hat sich auf die Suche nach den besten begeben – bei jungen Wilden und alten Hasen

TEXT BENEDIKT ERNST FOTOS FRANK BAUER

Feinste Bläschen dank jahrelanger Reife: Einen schnellen und einfachen Weg zu hochklassigem Sekt gibt es nicht



Tritt in große Fußstapfen:
Gregor Hofer, seit einem Jahr
neuer Kellermeister im
Weingut Reichsrat von Buhl



SEKTHAUS KRACK

Weinbau haben schon die Großeltern betrieben, und der Vater produzierte Sekt als Dienstleister. Christian Krack und Anna Spanier führen den Familienbetrieb mit einer eigenen Sektlinie in die Zukunft



Im Weinkeller des Sekthaus Christian Krack in Deidesheim herrscht eine surreale Atmosphäre. Die Luft ist dünn, ein stetiges Blubbern und Gluckern aus den Gärverschlüssen der Holzfässer unterlegt die Szenerie. „Für mich ist das Musik“, schwärmt Christian Krack. Die Weinlese 2020 ist abgeschlossen und war überaus erfreulich. Jetzt liegen die Jungweine im Fass, und die Hefen erledigen ihre Arbeit. Auch seine Partnerin Anna Spanier, die den Betrieb zusammen mit Christian und dessen zwei jüngeren Brüdern führt, wirkt gelöst, mahnt aber zur Geduld: „Was wir hier geerntet haben, kommt ja fruestens 2023 in den Handel.“

In einem Sekthaus ticken die Uhren anders als in „normalen“ Weingütern. Lange Reifezeiten spielen eine entscheidende Rolle, wie auch die traditionelle Methode der Flaschengärung – ein Begriff, der auf Etiketten von Schaumweinen unter der Fünf-Euro-Grenze eher nicht auftaucht. In dieser Produktkategorie findet die zweite Gärung, in der sich die Bläschen bilden, in riesigen Drucktanks statt. Die Reifezeit beschränkt sich in der Regel auf maximal ein halbes Jahr. Findet die Versektion in Deutschland statt, darf auch „hergestellt in Deutschland“ auf dem Etikett stehen – selbst wenn alle Trauben und Grundweine aus verschiedenen EU-Regionen eingekauft werden. Bei der traditionellen Flaschengärung unterscheidet sich der Prozess massiv. Anna Spanier bringt Licht ins Dunkel: „Unsere Grundweine liegen erst mal ein knappes Jahr im Fass, dann kommt die Tirage.“ Dabei wird der in Flaschen abgefüllte Grundwein mit einem Hefe-Zucker-Gemisch versetzt und mit einem Kronkorken verschlossen. Bei der folgenden zweiten Gärung entsteht neben einer kleinen Menge Alkohol auch Kohlendioxid, das



1

NACH DREI JAHREN AUF DER HEFE KOMMEN NUSSIGE NOTEN INS SPIEL

nicht entweichen kann und erst später im Glas in Form von feinsten Bläschen hervortritt. „Gesetzlich ist eine Lagerung von neun Monaten in der Flasche, auf der Hefe“ vorgeschrieben. Bei uns sind es mindestens 16, eher 20 Monate, bevor wir degorgieren“, verrät Spanier. Das Degorgement ist ein weiterer charakteristischer Schritt der traditionellen Methode: Über mehrere Wochen werden die Flaschen langsam auf den Kopf gedreht, sodass sich das Hefedepot im Flaschenhals sammelt. Mithilfe einer Degorgier-Anlage wird die Hefe aus der Flasche geschossen. Die kleine Menge an Wein, die dabei verloren geht, wird mit dem sogenannten „Liqueur de dosage“

REICHSRAT VON BUHL & SUSHI B.

1 Moderne Kulinistik auf historischem Grund: Das Restaurant „Sushi B.“ im Weingut Reichsrat von Buhl setzt neue gastronomische Akzente in der Pfalz. **2** Hat als leidenschaftlicher Gastgeber seine Bestimmung gefunden: Claus Raschka, Geschäftsführer von Reichsrat von Buhl



2

aufgefüllt – einem Gemisch aus Wein und Zucker, mit dem auch der finale Süßegrad eingestellt werden kann. Dann wird der Sekt verkorkt und etikettiert, oft erhält er nach dem kleinen Schock noch ein paar zusätzliche Monate Flaschenreife. „Es ist die höchste Veredelungsform von Wein“, sagt Christian Krack und gießt einen Schluck seiner Top-Cuvée „Freundeskreis“ ein. Nach drei Jahren auf der Hefe zeigt der Sekt viel mehr als „nur“ eine harmonische Apfelfrucht, es kommt auch eine feine Nussigkeit ins Spiel, dazu delikate Brioche-Noten, die man sonst eher bei Champagner findet.

Schon Kracks Vater hat nach traditioneller Art Sekt produziert, allerdings nur für andere: Als Lohnversekter veredelte er Grundweine anderer Winzer zu Sekt. Ein übliches Geschäftsmodell, da es sich für die meisten Weingüter nicht rechnet, in eigene Maschinen und

Lagerflächen zu investieren. Noch immer spielt die Lohnversektung die Hauptrolle im Hause Krack, doch auch die Vorgängergenerationen waren mächtig stolz, als 2015 die ersten Flaschen mit dem Familiennamen in den Verkauf gingen. Und was sagen die Nachbarn? „Den Deidesheimern gefällt auch, dass ein bisschen frischer Wind reinkommt“, freut sich Christian Krack und schenkt direkt noch mal nach.

Beim Namen Deidesheim denken Weinkenner an die drei „großen B“: Bürklin-Wolf, Bassermann-Jordan und Reichsrat von Buhl. Letzteres Weingut liegt nur einen Steinwurf entfernt von den Kracks und ist ebenfalls für ausgezeichneten Sekt bekannt – das war es aber auch mit den Gemeinsamkeiten. Seit 1849 wird hier Wein erzeugt, der malerische Innenhof mit moderner Vinothek ist auf Touristen ausgelegt, im letzten Winter eröffnete auf dem Gelände das hochklassige Sushi-Restaurant „Sushi B.“. „Wir machen 300000 Flaschen im Jahr“, lässt Claus Raschka fast beiläufig fallen, bevor er sich wieder seiner Miso-Suppe widmet. Seit letztem Jahr ist er Teil des Weinguts, erst als Vertriebsleiter, dann als Geschäftsführer. Wenn er in schwelgerischem Ton über Wein und Sekt spricht, wirkt er angekommen. „Ich habe vorher Rohstoffe für die Papierindustrie verkauft. Da macht man den Leuten nur eine Freude, wenn man ihnen ein paar Cent Rabatt gibt“, erinnert er sich mit einem Lächeln. Raschka genießt sichtlich, dass er heute ein Genussprodukt mit Geschichte an den Mann und die Frau bringen darf. So erinnere etwa der Rieslingsekt „Suez“ an die Einweihung des Suezkanals im Jahr 1869, die seinerzeit mit Weinen von Reichsrat von Buhl gefeiert wurde. Die

CHRISTMANN & KAUFFMANN

1 Ambitioniertes Trio mit großen Plänen: Mathieu Kauffmann (Mitte) im Weinberg mit Steffen und Sophie Christmann **2** Was jetzt in diesen Fässern liegt, wird von der Weinwelt mit Spannung erwartet – die ersten regulären Sekt von Christmann & Kauffmann sollen Ende 2022 auf den Markt kommen



2

ERSTKLASSIGES HANDWERK ZU FAIREN PREISEN

rebsortentypische Pfirsichfrucht ist präsent, aber gut eingebettet in feine Reifenoten aus über drei Jahren auf der Hefe. Als Aperitif funktioniert der Sekt ebenso wie als komplexer Speisenbegleiter zur Umami-reichen japanischen Küche im „Sushi B.“.

Nicht immer lief alles so harmonisch im Hause Reichsrat von Buhl – im Sommer 2019 stürmte es ganz schön: Kellermeister Mathieu Kauffmann verließ das Unternehmen als amtierender „Winzer des Jahres“ nach einer Auseinandersetzung über die künftige Ausrichtung. 2013 war er vom Champagnerhaus Bollinger nach Deidesheim gewechselt und hatte Reichsrat von Buhl binnen weniger Jahre zu einer Instanz in Sachen Sekt geformt. Der „Réserve brut“ wurde zum Kultwein, der mit Topqualität bei fairem Preis und breiter Verfügbarkeit noch immer einen perfekten Einstieg in

die Welt des High-End-Sekts bildet. Kauffmanns Erbe im Keller zu verwalten und auszubauen ist jetzt die Aufgabe von Gregor Hofer, einem hochtalentierten Önologen aus Südtirol, der sich auf dem Terrain noch beweisen muss – aufgrund der jahrelangen Reifezeiten tragen alle aktuell verfügbaren Sekt noch die Handschrift seines Vorgängers. Doch Claus Raschka ist sich sicher: „Von Gregor Hofer wird man in den nächsten Jahren noch viel sprechen.“

Und was wurde aus Mathieu Kauffmann? Dank einer unwahrscheinlichen Verkettung von Ereignissen fand er innerhalb weniger Tage zu einem neuen Herzensprojekt. „Das ging alles sehr schnell, aber vielleicht ist genau diese

SEKT IN DER TRADITION BESTER CHAMPAGNER

Spontaneität das Beste“, stellt der sympathische Elsässer ohne einen Anflug von Bitterkeit fest. Gut gelaunt steht er mit seinen neuen Partnern, dem ebenso renommierten Vater-Tochter-Gespann Steffen und Sophie Christmann, zwischen brandneuen Fässern in einem Keller in Gimmeldingen und probiert die frischen Grundweine – nur fünf Kilometer entfernt von seiner alten Wirkungsstätte. Vor der Lese 2019 bekamen die Christmanns von einem benachbarten Weingut zwölf Hektar Rebfläche in sehr guten Lagen angeboten – nachdem beide kurz zuvor beschlossen hatten, mit ihrem eigenen Weingut nicht mehr wachsen zu wollen. „Ich wusste, dass Mathieu für Reichsrat von Buhl größere Mengen an Trauben zukaufte und dachte, wir könnten ins Geschäft kommen“, erinnert sich Steffen Christmann. Keine



zwei Wochen später war Kauffmann plötzlich frei für eine neue Aufgabe, die Christmanns hatten reichlich Trauben zur Verfügung, und die Weinlese 2019 stand kurz bevor. Sie markierte den Startschuss für das neu gegründete Sektgut Christmann & Kauffmann. „Wir bauen hier etwas auf, das es so in Deutschland noch nicht gibt“, kündigt Sophie Christmann mit großer Entschlossenheit an – ihr mitreißender Tatendrang wird für den Erfolg ebenso entscheidend sein wie die Erfahrung der beiden Routiniers an ihrer Seite. Ein komplett biodynamisch arbeitendes reines Sektgut solle entstehen, von Beginn an auf höchstem Niveau, in Tradition der besten französischen Winzerchampagner à la Jacques Selosse. Mathieu Kauffmann kommt diese Kompromisslosigkeit entgegen. Auch



WELLNESS FÜR WELTENTDECKER

Entspannung findet man nicht nur im, sondern bei Norwegian Cruise Line mit besonderem Chill-Faktor auch auf dem Wasser.



JETZT
FRÜHBUCHERVORTEILE
SICHERN!*



Feel Free™

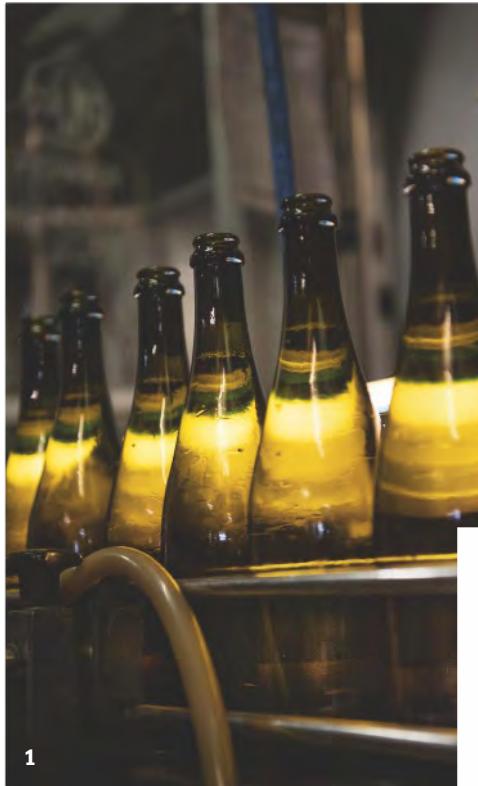
Exklusive Wellness-Oase Mandara Spa® auf hoher See ++ Gesund-kreative Menüoptionen ++ Unbeschwert reisen mit zertifiziertem Gesundheits- & Sicherheitskonzept

Die Freiheit ruft und lädt dazu ein, die Welt neu zu entdecken – warum sollte man sich nicht jetzt schon ein bisschen Vorfreude für 2021/2022 gönnen. Auf einer Kreuzfahrt mit Norwegian Cruise Line (NCL) heißt es dann: **Entspannung pur im Mandara Spa®**. Egal ob exotische Frangipani-Körperpackung, Hot-Stone-Massage oder Ionithermie-Detox-Behandlung mit Meerestalg. Nach einem Treatment lädt das **schiffseigene Thermal Spa**, das auf jedem Schiff der hochmodernen Flotte von NCL zu finden ist, zu weiterer Erholung mit Sauna, Dampfbad oder Vitality Pool ein – umwerfender Meerblick inklusive. Als Extra für die Gesundheit gibt es auf den neuesten NCL Kreuzfahrt-Resorts sogar eine **Salzgrotte** und einen **Schneeraum**. Und wer noch mehr für seine persönliche Wellness tun möchte, bucht am besten gleich eine Kabine mit direktem Zugang zum Spa-Bereich und eigenem Whirlpool.

Bedenkenlos entspannen: Mit zertifiziertem Gesundheits- und Sicherheitskonzept und flexibler Stornierungsmöglichkeit.

JETZT FÜR 2021/2022 BUCHEN IM REISEBÜRO, UNTER 0611 36 07 180 ODER NCL.DE/FREE

Vertriebs- und Marketingkontakt Kontinentaleuropa: NCL (Bahamas) Ltd. | Kreuzberger Ring 68 | D-65205 Wiesbaden. *Details auf ncl.de. ©2020 NCL Corporation Ltd. Schiffsregister: Bahamas und USA. 7435_45.11.20



SEKTHAUS RAUMLAND

1 Frisch degorgiert: fertige Sekt auf dem Weg zum finalen Verkorken **2** Auch bei roten Trauben ist der Saft hell, die Farbe steckt in der Beerenhaut. Eine rote Traube zwischen lauter hellen macht also keinen Unterschied – Blanc-de-Noir-Sekt bestehen sogar komplett aus roten Trauben



wenn er mit ruhigem Auftreten und verschmitztem Humor nicht so wirkt – bei der Arbeit versteht er keinen Spaß. Sophie Christmann gibt ein Beispiel: „Die Trauben werden in kleine Kisten gelesen, damit sie unbeschädigt bleiben. Beim Befüllen der Presse reißen einige Beeren auf, also muss es schnell gehen, denn der Luftkontakt ist ungünstig für das spätere Aroma. Mathieu ging es nicht schnell genug“, sagt die Winzerin und wirft dem Partner einen vielsagenden Blick zu, „also hat er sich mit der Stoppuhr hingestellt, bis wir schnell genug waren.“ Kauffmann zuckt mit den Schultern. Die besten Sektanbauer sieben bis acht Jahre auf der Hefe reifen. Wenn einer weiß, wie man die Grundweine entsprechend in Form bringt, dann ja wohl er.

Volker Raumland gehört zu den wenigen, die es auch wissen. Sein Name ist wie kein anderer mit hochwertigem Sekt aus Deutschland verbunden. Auch bei ihm neigt sich die Weinlese 2020 dem Ende zu, in der Kellerei im rheinhessischen Mölsheim herrscht Hochbetrieb. Ein Traktor liefert eine

HANDVERLESENE, UNBESCHÄDIGTE TRAUBEN LIEFERN BESTEN GRUNDWEIN

Charge Chardonnay-Trauben an, Kellermeister Kasi bereitet die Gärtsäcke vor, und der Meister selbst wirft unter lautem Maschinengrollen sein neuestes Werkzeug an: eine Traubenwaschanlage. „Ich habe das bisher nur in Italien gesehen, in Deutschland sind wir die Ersten“, erzählt Raumland, während er am Selektiertisch die letzten angedrückt

ten Beeren herauspicks. Nicht auf den Erfolgen ausruhen, sondern immer versuchen, die Qualitätsschraube noch einen Tick weiterzudrehen – dass sei das Ziel von ihm und seinen Töchtern Marie-Luise und Katharina, die inzwischen mit in die Leitung eingestiegen sind. Die Sektanbauer aus ihrem Haus zählen seit vielen Jahren zum Besten, was deutscher Weinbau zu bieten hat – nicht nur in Bezug auf Schaumweine. So wurde den Raumland in diesem Jahr die Ehre zuteil, als erster reiner Sektanbauer in den exklusiven Verband der deutschen Prädikatsweingüter (VDP) aufgenommen zu werden. Bereits im Einstiegssegment finden sich Sektanbauer mit einer Mindestreife von über fünf Jahren auf der Hefe. „Dafür braucht man natürlich entsprechende Grundweine. Einfach nur lange liegen lassen, funktioniert nicht – wenn der Wein nicht perfekt ist, schmeckt er nach zwei, drei Jahren einfach nur alt“, erklärt Marie-Luise Raumland, die wenige Minuten zuvor selbst noch mit dem Leseteam im Weinberg stand. Komplett gesunde, unbeschädigte Trauben aus Handles und mit hohen Säurewerten seien entscheidend. So würden auch die Grundweine vor der zweiten Gärung in der Flasche etwas harsch schmecken, jedoch sorge die Säure für die benötigte Haltbarkeit. Bei gut gemachtem Sekt fügt sie sich in der Zeit auf der Hefe immer harmonischer in das Gesamtbild ein und sorgt dafür, dass das Produkt auch nach vielen Jahren der Reife eine knackige Frische im Glas ausstrahlt. Wie Champagner eben? „Ehrlich gesagt, fällt es uns selbst manchmal schwer, einen Unterschied zu schmecken“, gibt Volker Raumland zu. „Wir machen etwas Eigenes, das aber deutlich näher an Champagner liegt als am Industrie-Sekt im Supermarkt“. Bei allen Lobeshymnen haben sich die Raumland eine angenehme Bodenständigkeit bewahrt. Auch was die Preisgestaltung betrifft – die Cuvées „Katharina“ und „Marie-Luise“ liegen unter 20 Euro und

A photograph of a man and a woman in a wine cellar. The man, on the left, is leaning against a large stainless steel wine tank. He is wearing a black polo shirt with a small logo on the chest and blue jeans. He is holding a small wine glass in his right hand. The woman, on the right, is leaning against a ladder. She is wearing a black t-shirt and blue jeans. She is also holding a small wine glass. They are both looking towards the camera. The background is filled with large stainless steel wine tanks. A red wall is visible behind them. A small number '46' is visible on one of the tanks. The floor is made of concrete and has some red paint on it.

Spitzenqualität als
Mindestkriterium: Volker
und Marie-Luise Raumland
in ihren „heiligen“ Hallen

bieten mehr als mancher Champagner zum doppelten Preis. In der Grande Cuvée „Triumvirat“ entfaltet sich alles, was das Sekthaus auszeichnet, in einem regelrechten Feuerwerk: hefige Reifenoten von Brioche und gerösteten Haselnüssen, elegante Zitrusfrische, tänzelnde Leichtigkeit auf der Zunge und ein schier endloser Abgang. Für Volker Raumland kommt es am Ende nur auf eine Sache an: „Sekt darf nicht müde machen. Für mich ist ein Sekt dann gut, wenn man nach der ersten Flasche direkt die zweite aufmachen will.“

Das sieht Niko Brandner genauso. „Ein guter Sekt hat geringen Trinkwiderstand“, formuliert er augenzwinkernd und lässt den Blick von seinen Weinbergen aus über Bensheim schweifen. Auch



GRIESEL & COMPAGNIE

1 Der Name war schnell gefunden – er stammt vom Berg Griesel, in den der Gewölbekeller des Sekthauses hineinragt 2 Die hessische Bergstraße zählt zu den kleinsten Weinregionen Deutschlands – für Niko Brandner kein Nachteil

ihm steckt die Weinlese noch in den Knochen, aber die Freude auf die kommende Zeit überwiegt. „Ich stehe gern im Weinberg, am Ende bin ich aber eher eine Kellerratte.“ Brandner ist mit seinem Sekthaus Griesel & Compagnie in den vergangenen Jahren zum Shootingstar der deutschen Sektmacher avanciert. Als gelernter Bankkaufmann wagte er den Quereinstieg in den Weinbau, lernte im Rahmen eines dualen Studiums bei

KLEINE SZENE MIT GROSSEN AMBITIONEN

Paul Fürst in Franken, aber auch bei Volker Raumland. Mithilfe eines Investors startete er 2013 den Betrieb in den ehemaligen Räumen der Hessischen Staatsweingüter in der Innenstadt von Bensheim an der Hessischen Bergstraße – der wohl unbekanntesten Weinregion Deutschlands. Kein Problem für Brandner, im Gegenteil. „Vom Odenwald kommt eine gewisse Kühle, dazu haben wir Böden mit hohem Granitanteil – das ist richtig gut für Sekt-Grundweine“, erklärt er und zeigt auf dicke Gesteinsbrocken, die überall zwischen den Reihen zu finden sind. Als Quereinsteiger ist es Brandner gewohnt, sich nicht auf ausgetretenen Pfaden zu bewegen. So setzt er von

WAS CHAMPAGNER KANN, KANN SEKT SCHON LANGE

Beginn an auf Kooperation, statt auf Ellenbogenmentalität. „In der Champagne gibt es Winzerfeste, bei denen man sowohl die Grundweine als auch die fertigen Champagner probieren kann. Das fand ich cool und dachte: Warum machen wir das nicht auch hier?“, erinnert er sich. Kurzerhand rief er 2018 die „Rohkost“ ins Leben, ein Sommerfest in den eigenen Hallen, zu dem er große Namen und junge Talente der Sekt-Szene einlud – und die ließen sich nicht lange bitten. Auch im Verband der traditionellen Sektmachter ist Brandner sehr engagiert. „Der Marktanteil von traditionell hergestelltem Sekt liegt in Deutschland bei ein, zwei Prozent. Wir wollen gemeinsam den Fokus auf das Thema lenken und den Leuten vermitteln, dass es das, was sie kennen, auch ‚in gut‘ gibt“, so Brandner. Seine Kundschaft hat das längst erkannt –

die eigene Vinothek ist regelmäßig ausverkauft, Besucher muss er an den Weinhandel verweisen. Die beeindruckende Vielfalt von Brandners Sekten kommt gut an, vom verspielten Rosé über den eher ungestümen Blanc de Noir mit seiner animierenden Frucht bis zum schmelzenden, in sich ruhenden Chardonnay brut nature. „Es gibt keinen plausiblen Grund, warum wir in Deutschland nicht genauso geilen Stoff wie in der Champagne machen können“, stellt Niko Brandner klar. Wie wunderbar, dass immer mehr Produzenten diese Chance auch wahrnehmen. —



Grobes Gestein
für feine Sekt:
Granitbrocken
im Weinberg



»e&t«-Redakteur Benedikt Ernst hat für den Corona-Winter weder Nudeln noch Toilettenpapier gehamstert – an Sekt wird es ihm aber nicht mangeln.

MARKTPLATZ

Einmachgläser
Flaschen
Einkochzubehör
Dekoration
Verpackung

**RIESEN
AUSWAHL**

glaeserundflaschen.de
... weil Selbstgemachtes besser schmeckt!

» BIOGEWÜRZE*
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer

azafran

» MISCHUNGEN

» SUPERFOODS

» BIO TEES*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

© iStock/Portra

Genuss für Ihre Sinne

#VISITFREIBURG

visit.freiburg.de

HealthRegion
Freiburg

GUTE ADRESSEN FÜR DEUTSCHEN SEKT

PFALZ

Sekthaus Krack

Heumarktstraße 20, 67146 Deidesheim
Tel. 06326/98 90 30
www.krack-sekt.de

Reichsrat von Buhl / Sushi B.

Weinstraße 18–24, 67146 Deidesheim
Tel. 06326/96 50 19 (Weingut)
Tel. 06326/70 00 77 (Restaurant)
www.von-buhl.de / www.sushi-b.de

Sekthaus Christmann & Kauffmann

Peter-Koch-Straße 43
67435 Gimmeldingen
www.christmann-kauffmann.de

RHEINHESSEN

Sekthaus Raumland

Alzeyer Straße 134, 67592 Flörsheim-Dalsheim, Tel. 06243/90 80 70
www.raumland.de

HESSISCHE BERGSTRASSE

Griesel & Compagnie

Grieselstraße 34, 64625 Bensheim
Tel. 06251/869 6891
www.griesel-sekt.de

RHEINGAU

Wein- und Sektgut Barth

Bergweg 20, 65347 Hattenheim,
Tel. 06723/25 14
www.weingut-bARTH.de

Wein- und Sektgut F. B. Schönleber

Obere Roppelgasse 1, 65375 Oestrich-Winkel, Tel. 06723/34 75
www.fb-schoenleber.de

NAHE

Wein- und Sektgut Bamberger

Römerstraße 10, 55566 Meddersheim
Tel. 06751/26 24
www.weingut-bamberger.de

FRANKEN

Sekthaus BurkhardtSchür

Raiiffeisenring 1, 63927 Bürgstadt am Main
Tel. 09371/668 8732
www.burkhardtschuer.de

MOSEL

Sekthaus St. Laurentius

Laurentiusstraße 4, 54340 Leiwen
Tel. 06507/38 36
www.st-laurentius-sekt.de



Na, schon fertig gegoren?
Anna Spanier und
Christian Krack sehen
nach ihren Grundweinen

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Wohlfühlplatz in atemberaubender Bergkulisse

Ein Rückzugsort für Genießer: Slow-Food-Menü, Käsefondue, Wellness und ganz viel Natur in der „Borgo Eibn Mountain Lodge“.



Aus
Liebe zum
Genuss!

Genussreise
Italien, Friaul-Julisch Venetien, Sauris

ab € 597,-
pro Person



4 Reisetage



Boutique-Hotel in
fantastischer Lage



1 x 4-Gänge-
Slow-Food-Menü



1 x Käsefondue
(ab 2 Personen)



Benutzung des
hauseigenen Spas

IHRE BOUTIQUE-LODGE:

Auf einem Hochplateau im Dörfchen Sauris im Nordosten Italiens gelegen, vereint das aus Lärchenholz und Naturstein entstandene Boutique-Hotel „Borgo Eibn Mountain Lodge“ Luxus mit traditionellem Landleben. Es erwarten Sie romantische Chalet-Apartments, Ruhe und authentisches Almfeeling in atemberaubender Bergkulisse.

Der kulinarische Mittelpunkt dieser Reise ist die Slow-Food-Idee unter dem Motto „von der Weide auf den Teller“. Der Star auf den Tellern des haus-eigenen Restaurants ist ganz klar das Fleisch aus eigener Produktion in Bioqualität.

Eingebettet in die Naturschönheiten des Tales, bietet es unzählige Möglichkeiten, sportlich aktiv, kulinarisch und kulturell seine Freizeit zu genießen. Die gemütlichen Räume mit flauschigen Teppichen und schönen Holzkaminen schaffen eine behagliche Atmosphäre. Ein Highlight ist der Wellnessbereich mit Indoor-Pool, Jacuzzi, Saunen und Dampfbad.

Hinweise: Zusatzkosten (zahlbar vor Ort) pro Person: Ortstaxe: € 1,20 pro Tag und Person. | Eine Aufenthaltsverlängerung ist jederzeit möglich. | Hunde sind in der „Borgo Eibn Mountain Lodge“ herzlich willkommen!

Termine & Preise 2020/21:

(Preise in Euro pro Person)

Anreise täglich, 3 Nächte:

02.12.20 - 28.02.21	€ 597,-
01.03.21 - 31.05.21	€ 765,-
01.06.21 - 30.09.21	€ 789,-
01.10.21 - 20.12.21	€ 695,-

Reisepreise:



Zimmerbeispiel.

Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 3 x Übernachtung mit Frühstück in einer Chalet-Suite (z. B. in der „Suite Perkha“ oder ähnliches in der gleichen Suite-Kategorie)
- ✓ 1 x Willkommensgruß mit Käse und Wurst aus eigener Landwirtschaft und einer Flasche Premium-Wein (für 2 Personen)
- ✓ 1 x Slow-Food-Menü (4 Gänge mit regionalen Gerichten, Fleisch vom eigenen Bauernhof, exkl. Getränke)
- ✓ 1 x Käsefondue (ab 2 Personen, exkl. Getränke)
- ✓ Freie Benutzung des hauseigenen Spas

Reisecode: GE10FRIU

Veranstalter dieser Reise:

Genussreisen GmbH

Meyerbeerstr. 20, 81247 München

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

Auf der essen & trinken Reisewelten Website finden Sie jede Woche neue, besondere Reisehighlights für Sie als Leser/-in.

www.essen-und-trinken.de/reisewelten oder Tel. 089 820 80 280

Mo-Fr: 09:00 - 17:00 Uhr

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters Genussreisen GmbH, die Sie unter <https://www.genussreisen.de/content/unser-agbs> einsehen können.

VORHER
Die Zutaten



Jetzt was, was guttut

Der Winter hat klare Vorzüge: Wo Wärme her muss, darf der Bauch entscheiden. Dann ist es Zeit für Fettuccine mit sahniger Sauce und gebutterte Cranberrys zum Nudelauflauf. Und wer Frisches sucht, wählt Kale-Salat und türkische Pizza „oben mit“

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTLWALD
STYLING KATJA RAHTJEN TEXT INKEN BABERG



NACHHER

Lahmacun mit „falschem Hack“ und Salat

Türkisch für Fortgeschrittene: ein Knusperladen aus Hefeteig, statt Hack mit Bohnen im Belag und dazu Tomaten, Gurken und frische Zwiebeln – als Beilagensalat ziemlich obenauf. Rezept Seite 100

VORHER
Die Zutaten



RECHTE SEITE tiefer Teller: Dirk Aleksić; Serviette: H&M Home; Tellerchen oben: Cloth and Goods, Adressen Seite 136

NACHHER

Bandnudeln mit Gemüse-Ragout und Bergkäse

Und damit Pasta: Sellerie, Möhren und Pastinake als Ragout. Wermut, Sahne, Salbeibutter zum Abrunden. Und Harissa setzt feine Spitzen. Einfach pointiert!

Rezept Seite 100



VORHER

Die Zutaten



NACHHER

Grünkohlsalat mit Möhren und Pastinaken

Räucher-Tofu und Algen-Bouillon, die machen den Kohl nicht fett – sie geben Substanz und Umami! Mit zartem Wurzelgemüse, Granatapfelkernen und Radicchio für Frische mit Biss. **Rezept Seite 102**

Vegan



VORHER

Die Zutaten





NACHHER

Nudelauflauf mit Rosenkohl, Linsen und Cheddar

Gewitzt dank Würze: Kräftiger Käse kontrastiert die bêchamelselige Nudeligkeit und dreht Üppiges ins Raffinierte. Mit geschmeidig gebutterten Cranberrys. Rezept Seite 102

STAUB



Foto Seite 93

Lahmacun mit „falschem Hack“, Tomaten, Gurken und Zwiebeln

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 8 Stücke

- 8 g frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 500 g Mehl (Type 405)
- Salz
- 2 rote Zwiebeln (à 60 g)
- 2 EL Olivenöl plus etwas für die Form
- 1 Dose Kidneybohnen (200 g Abtropfgewicht)
- 40 g zarte Haferflocken
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver
- 2 Tomaten (ca. 200 g)
- 2 Bio-Mini-Gurken
- 1 Handvoll Feldsalat (ca. 30 g)
- 2 rote Pfefferschoten
- Außerdem: verschließbare Kunststoffdose, Pizza-Stein (ersatzweise Backblech), eventuell Pizza-Schaufel

1. Am Vortag für den Teig Hefe in eine Schüssel bröckeln, Zucker zugeben und mit dem Holzlöffel verrühren, bis eine Paste entsteht, Mehl und 1 Prise Salz zugeben. Nach und nach ca. 350 ml lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Handrührers unterkneten, alles zum glatten Teig verkneten. Teig in eine leicht gefettete, verschließbare Kunststoffdose geben und über Nacht kalt stellen.
2. Am Tag danach 1 Stunde vorm Backen Pizza-Stein (ersatzweise Backblech, siehe Tipp) im Backofen auf der untersten Schiene bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
3. Inzwischen 1 Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei milder Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Bohnen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen, Haferflocken und passierte Tomaten in der Küchenmaschine (oder mit dem Schneidstab) fein pürieren, dabei eventuell mit 2 EL Wasser verdünnen. Kreuzkümmel im Mörser fein mahlen. Bohnenmasse in einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz und beiden Paprikapulvern würzen.
4. Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Gurken waschen, ungeschält in dünne Scheiben hobeln. Restliche Zwiebel in feine Ringe hobeln. Feldsalat putzen, dabei die Blätter lösen. Salat waschen und trocken schleudern. Pfefferschoten putzen, waschen und bis zum Stielansatz schräg in dünne Scheiben schneiden.
5. Teig in 8 Stücke (à ca. 100 g) teilen. 2 Teigstücke auf der bemehlten Arbeitsfläche nacheinander dünn und so rund wie möglich auf ca. 20 cm Ø ausrollen. Beide Fladen mit je 2–3 EL Bohnenmasse bestreichen (am besten befeuchteten Löffelrücken dafür benutzen). Beide Fladen auf den heißen Stein legen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft 250 Grad) 8–10 Minuten backen. Am besten mit einer Pizza-Schaufel oder einem Tortenheber herausnehmen. Mit $\frac{1}{4}$ der vorbereiteten Zutaten belegen, vierteln und servieren. Restliche Teigstücke und Masse nacheinander ebenso verarbeiten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeit über Nacht plus

Vorheizzeit 1 Stunde plus Backzeit ca. 40 Minuten

PRO STÜCK 10 g E, 5 g F, 55 g KH = 312 kcal (1305 kJ)

Tipp Der Pizza-Stein sollte 1 Stunde vor dem Backen vorheizen, damit er richtig heiß wird. Teigfladen am besten mit einer Pizza-Schaufel auf den Stein (oder auf das Backblech) setzen.



Foto Seite 95

Bandnudeln mit Gemüseragout, Salbei und Bergkäse

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 250 g Knollensellerie
- 100 g Möhren
- 100 g Pastinaken
- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Butter (30 g)
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 100 ml Wermut
- 8 Blätter Salbei
- 300 g Bandnudelnester (Fettuccine oder Tagliatelle)
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 1 TL Harissa-Paste
- 50 g Bergkäse (fein gerieben)

1. Sellerie, Möhren und Pastinaken putzen, schälen und in sehr feine Würfel schneiden (oder in der Küchenmaschine zerkleinern). Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl und 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 4 Minuten braten. Gemüse und Lorbeer zugeben und 10 Minuten mitbraten. Mit Wermut ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 8 Minuten leicht bissfest garen. Restliche Butter zerlassen, Salbeiblätter zur Butter geben und 1 Minute darin erwärmen. Salbeibutter beiseitestellen.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Nudeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 250 ml Nudelwasser auffangen.

3. Gemüse mit der Sahne und 200–250 ml Nudelwasser erhitzen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Harissa-Paste zugeben und sämig einkochen lassen. Nudeln zugeben und unter Rühren darin erwärmen. Lorbeer entfernen. In vorgewärmten tiefen Teller anrichten, mit etwas Käse und Pfeffer bestreuen, mit Salbeibutter beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 32 g F, 64 g KH = 639 kcal (2674 kJ)

„Zwiebeln, Möhren und Sellerie – der klassische Gemüseansatz für Fleischsaucen – sind hier die Protagonisten.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

Lesen Sie mich durch,
ich bin Arzt!



HIRSCHHAUSENS
GESUND LEBEN

DOSSIER SCHLAF
9 Seiten, damit Sie Ruhe finden

Corona
Wann gibt es wirksame Mittel?

Wie mit dem Arzt reden?
Tipps von Dr. Yael Adler

Augen
Wie schädlich ist das Licht vom Bildschirm?

Kur
Pause vom Alltag, Chance fürs Ich

Brettspiele
Trainieren Sie Ihre grauen Zellen

Vertrauen Sie Ihrem Körper!
So aktivieren Sie Ihre Kräfte zur Selbstheilung

Kostenloses Probeheft*

unter
www.stern.de/hirschhausen-lesen
oder
040 / 55 55 78 00
(Aktionsnummer: 1936305)

LESEN SIE SICH GESUND.



Foto Seite 97

Grünkohlsalat mit Möhren und Pastinaken

* EINFACH, KALORIENARM, VEGAN

Für 4 Portionen

- 175 g geräucherter Tofu
- 180 g Möhren
- 250 g Pastinaken
- 7 EL Olivenöl
- Salz
- 300 ml Bio-Algen-Bouillon (von Kulau; www.kulau.de)
- 250 g Grünkohl
- Pfeffer
- 1 Granatapfel
- 80 g Radicchio
- 2 TL helle geschälte Sesamsaat
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf

1. Tofu quer in 5 mm dünne Scheiben schneiden, zwischen Küchenpapier legen und 1 Stunde beschweren (z.B. mit 2 Tomatendosen, siehe Tipp).
2. Inzwischen Möhren und Pastinaken putzen, schälen und längs vierteln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Pastinaken darin bei milder Hitze 2 Minuten braten und mit Salz würzen. Mit 100 ml Bouillon auffüllen und zugedeckt 8 Minuten garen.
3. Grünkohl putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen, trocken schleudern. 2 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Grünkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten unter Rühren garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren, mit restlichem Fond auffüllen und zugedeckt weitere 10–12 Minuten garen. Granatapfel halbieren, über einer Schüssel mit einem Holzlöffel auf die Schale klopfen, um die Kerne herauszulösen. Weiße Innenhaut entfernen. Radicchio putzen, äußere Blätter entfernen. Radicchio vierteln, quer bis zum Strunk in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern.
4. Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten. Tofu-Scheiben in dreieckige Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin unter Rühren 2 Minuten braten. Für das Dressing Essig mit $\frac{1}{4}$ TL Salz in einer Schale verrühren. Senf und restliches Öl unterrühren, mit Pfeffer würzen. $\frac{2}{3}$ des Dressings mit Möhren, Pastinaken und Grünkohl mischen.
5. Grünkohlsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Tofu belegen, mit restlichen Granatapfelkernen und Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:05 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 22 g F, 17 g KH = 305 kcal (1276 kJ)

Tipp Durch das Beschweren verliert der Tofu Flüssigkeit und wird beim Braten knuspriger. Ersatzweise in Stärke wälzen.



Foto Seite 99

Nudelauflauf mit Linsen und Rosenkohl

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 70 g Butter plus etwas für die Form
 - 30 g Mehl
 - 600 ml Milch
 - Salz
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 80 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano oder Parmesan)
 - 120 g Cheddar
 - fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
 - 20 g Cranberrys
 - 80 g rote Linsen
 - 300 g Rosenkohl
 - 400 kurze geriffelte Nudeln (z.B. Tortiglioni)
- Außerdem: Auflaufform (ca. 30 x 20 cm)

1. 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und unter Rühren hell anschwitzen. Nach und nach bei milder Hitze mit dem Schneebesen die Milch einrühren. Die Béchamel-Sauce bei mittlerer Hitze unter Rühren 10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken und beiseitestellen. Beide Käsesorten separat fein reiben. Cheddar und Zitronenschale in die Béchamel rühren und schmelzen lassen, eventuell 2–3 Löffel warmes Wasser unterrühren. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, Cranberrys halbieren und zugeben, leicht mit Salz würzen und beiseitestellen.
2. Linsen in leicht kochendem Wasser ca. 8 Minuten garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Rosenkohl putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk jeweils dünn abschneiden. Die Röschen 6 Minuten in kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und quer in dünne Scheiben schneiden.
3. Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser sehr bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln in einer Schüssel mit Rosenkohl, Béchamel und Linsen mischen. Falls die Mischung zu dicklich ist, etwas Nudelwasser unterrühren. In einer gebutterten Auflaufform verteilen. Restlichen Käse darüber verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten garen, bis die Oberfläche knusprig und goldbraun ist. Auflauf aus dem Backofen nehmen, mit der Cranberry-Butter beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 41 g E, 37 g F, 100 g KH = 922 kcal (3858 kJ)

„Die Algen-Bouillon gibt Umami und ersetzt den Speck beim Grünkohl.“

»e&t«-Koch Michele Wolken



Ganz nach Ihrem Geschmack.

Freuen Sie sich mit **»essen & trinken«** auf Genuss-Trends, köstliche Rezepte und viele wertvolle Tipps, mit denen Sie jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen. Testen Sie 3 Ausgaben und sparen Sie 33 %.

Gleich bestellen!

Ja, ich möchte diese Vorteile mit
»essen & trinken« genießen:

- Frisch auf den Tisch**
Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten
- Inspiration für jeden Anlass**
Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen
- Günstig – 33 % sparen**
3 Ausgaben für nur 9,80 €



02501/801 43 79



www.essen-und-trinken.de/minabo

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster, E-Mail: service@vg-dmm.de, Tel. 02501 8014379. Alle Preise sind Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: www.essen-und-trinken.de/minabo

Vegan

FALAFELN

Sie kommen aus dem Orient und machten bei uns als köstliches Fast Food Karriere. Ob pur oder im Fladenbrot mit Salat – »e&t«-Koch Michele Wolken weiß, wie die frittierten Kichererbsenbällchen auch zu Hause gelingen





MICHELE WOLKEN
»e&t«-Koch

„Backpulver im Falafel-Teig macht die Bällchen innen locker und außen knusprig. Doch Vorsicht: Zu viel davon lässt den Teig während des Frittierens zerfallen. Auch darf die Masse nicht zu fein sein – dann werden die Falafeln trocken.“



Ballspiel Mit angefeuchteten Händen tischtennisballgroße Bällchen rollen. Mit einem Eisportionierer geht's auch.



Druckauftrag Falafelbällchen mit einer Seite in die Sesamsaat drücken. Die Bällchen dabei leicht flach drücken.

FALAFELN

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

FALAFEL

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 6 Stiele Koriandergrün
- 1 rote Chilischote
- 2 Kardamomkapseln (angedrückt)
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- Salz • Pfeffer
- 80 g helle geschälte Sesamsaat
- 2 l Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl)

TAHIN-SAUCE

- 100 g helles Tahin (Sesampaste)
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1–2 EL Mayonnaise

Außerdem: Küchenthermometer

1. Kichererbsen mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) in reichlich kaltem Wasser einweichen. Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen. Wichtig: Keine vorgekochten Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas verwenden, denn diese binden nicht richtig.

2. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Petersilie und Koriandergrün mit den feinen Stielen grob schneiden. Chilischote putzen, waschen, grob in Stücke schneiden. Kardamom und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann abkühlen lassen. Kardamomschalen entfernen und die Gewürze im Mörser fein mahlen.

3. Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Chilischoten und Gewürze mit Backpulver, ca. 1 EL kaltem Wasser, 1 TL Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine mittelfein pürieren. Mehl zugeben und untermischen. Teig abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

4. Inzwischen Tahin mit Zitronensaft, Mayonnaise und ca. 100 ml kaltem Wasser fein pürieren. Die Sauce sollte eine zähflüssige Konsistenz haben.

5. Sesamsaat auf einen Bogen Backpapier streuen. Aus dem Teig mit feuchten Händen 12 tischtennisballgroße Kugeln formen und mit je einer Seite in den Sesam drücken. Abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

6. Frittieröl in einem großen breiten Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer

benutzen!). Um zu prüfen, ob das Öl heiß genug ist, vorab eventuell einen kleinen Ball probefrittieren. Falafeln im heißen Öl portionsweise 8–10 Minuten goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Sauce oder in Pita-Brot (siehe folgendes Rezept) sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus

Einweichzeit mindestens 12 Stunden

PRO PORTION 16 g E, 42 g F, 31 g KH = 587 kcal (2462 kJ)

FALAFELN IN PITA

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g Bio-Salatgurke
- ½ TL Zucker
- Salz
- 10 Stiele Koriandergrün
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 rote Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 mittelgroße Tomate (ca. 120 g)
- 120 g Romanasalatherzen
- 4 Pita-Brote (zum Aufbacken)
- 12 Falafeln (siehe Rezept links)
- Tahin-Sauce (siehe Rezept links)

1. Salatgurke heiß waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zucker und Salz mischen. Koriander- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Ringe in ein Sieb geben und kurz mit heißem Wasser abbrausen, abtropfen lassen. Tomate waschen, den Stielansatz keilförmig herausschneiden, Tomate grob in Stücke schneiden.

2. Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern. Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Pita-Brote nach Packungsanweisung im vorgeheizten Backofen aufbacken. Aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

3. In jeden Brotladen waagerecht eine Tasche schneiden (oder, wenn schon vorhanden, die Tasche öffnen). Gurken, Kräuter, Zwiebelringe, Tomaten, Salat und je 3 Falafeln in den Brottaschen verteilen und mit Tahin-Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 42 g F, 72 g KH = 802 kcal (3363 kJ)

GANZ SCHÖN VERKUGELT

Im Nahen Osten sind Falafeln so beliebt wie hier Pommes frites. Nur sind sie viel gesünder – dank einer Zutat, die gut gewürzt in Form gebracht wird

DIE KICHERERBSE

Integraler Bestandteil von Falafeln – mit wenig Kalorien, dafür reich an Folsäure, Zink und Eisen. In Ägypten werden Falafeln auch mal aus getrockneten weißen Bohnen zubereitet, dort heißen die Bällchen übrigens Tamaya. Der gesamte Mittelmeerraum verwendet die Hülsenfrucht – hauptsächlich als Grundlage für Eintöpfe, Suppen, Salate und Dips. Griechen versüßen mit gerösteten Kichererbsen ihren Ouzo-Aperitif, in Norditalien bekommt man auch mal Calda calda: gebackene Fladen aus Kichererbsenmehl.

DIE GEWÜRZE UND KRÄUTER

Natürlich hat jede Falafel-Köchin und jeder Falafel-Koch von Tel Aviv bis Berlin eine eigene, geheime Gewürzmischung. Sicher ist nur: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom und Chili müssen rein. Glatte Petersilie und Koriandergrün geben ebenfalls Würze und färben das Innere der Falafeln grün. Zur geschmacklichen Abrundung erhalten die Bällchen einen Klacks Sesamsauce on top.

DIE FORM

Am liebsten kugelrund und so groß wie ein Tischtennisball. Manchmal kommen sie auch recht plattgedrückt in die Tüte oder ins Pita. Dann kam der Falafel-Portionierer zum Einsatz, der, ähnlich wie ein Eisportionierer, den Teig formt – nur eben nicht ebenmäßig rund.

Handtasche: Die Falafeln stecken samt Salat im Pita – eine geniale Brotverpackung



Für ihr Kochbuch „Jerusalem“ ging Vanessa Schlesier mit Fotograf Malte Jäger auf Recherche – hier im Restaurant „Azura“



„AM WICHTIGSTEN IST, DASS DIE FALAFELN HEISS SIND“

Die Journalistin, Kochbuchautorin und Israel-Kennerin Vanessa Schlesier über die Vielfalt der Jerusalemer Küche und die besten Falafeln der Stadt

FRAU SCHLESIER, SIE HABEN EIN- EINHALB JAHRE IN ISRAEL GELEBT UND FAHREN IMMER WIEDER HIN. WAS REIZT SIE AN DEM LAND?

Die Offenheit der Menschen und die Gastfreundschaft. Es ist sehr leicht, dort jemanden kennenzulernen, alle empfangen einen sehr herzlich. Egal, in welcher Region im Nahen Osten ich unterwegs war, es gab immer jemanden, der mich zu sich nach Hause eingeladen hat, der mit mir sein Essen teilen wollte.

WIE WÜRDEN SIE DAS KULINARISCHE JERUSALEM BESCHREIBEN?

Die Küche dort ist sehr divers. Jerusalem war schon immer eine Stadt, in der verschiedene Nationen und Religionen aufeinandertrafen, und alle Pilger haben Rezepte mitgebracht. Ganz klar ist die levantinische Küche vertreten. Mit den jüdischen Einwanderern im 20. Jahrhundert kamen osteuropäische Einflüsse dazu, die sephardischen Juden brachten die spanisch-südeuropäische Küche in die Stadt. Und oft wurden traditionelle Rezepte hier in Jerusalem verändert.

HABEN SIE DA EIN BEISPIEL?

Kennen Sie „Kugel“? Das Gericht ist ein Nudelauflauf, der sowohl herhaft als auch süß zubereitet und traditionell am Schabbat gegessen wird. Es gibt weltweit unzählige Varianten davon. In Jerusalem sind die verschiedenen Rezepte der Einwanderer miteinander verschmolzen. Herausgekommen ist der „Yerushalmi Kugel“, der Jerusalem-Kugel. Ein recht

diffuses Gericht aus dünnen Spaghetti, karamellisiertem Zucker, Pfeffer und Salz. Den Geschmack können Sie sich sicher vorstellen: pfeffrig und salzig, aber auch süß. Ein typisches Beispiel also für die kulinarische Diversität der Stadt.

WIE MÜSSEN RICHTIG GUT ZUBEREITETE FALAFELN SCHMECKEN?

Für mich ist am wichtigsten, dass sie noch heiß sind. Sie sollten außen knusprig und innen weich sein. Das Schönste aber ist, wenn man durch die Altstadt von Jerusalem läuft, sich an einem der vielen Falafel-Stände eine Tüte kauft und die Bällchen noch im Stehen snackt – sie können übrigens durchaus fetttriefend sein.

KÖNNEN SIE UNS EINE EMPFEHLUNG GEBEN?

Ehrlich gesagt ist es schwer, in der Altstadt etwas falsch zu machen. Da gibt es wenige Läden, die schlechte Falafeln machen. In dem Buch „Jerusalem“ stelle ich aber einen besonderen Falafel-Koch vor. Am Herodestor bei „Uncle Moustache“ drückt der Besitzer Abu Shnab die Teigmasse vor dem Frittieren mal in eine Schnauzbart- oder Herzform. In dem Imbiss gibt es auch Falafeln mit einer Füllung aus Zwiebeln, Sumach und Chiliflocken oder aus Schmelzkäse.

WELCHES RESTAURANT DARB MAN IN JERUSALEM NICHT VERPASSEN?

Das „Cloves“ im Ostteil Jerusalems. Hier werden traditionelle Rezepte mittels neuer Kochtechniken modernisiert.



►TRADITIONELL
ANDERS

© www.guteunterstand.de / Relais-Chalet-Wilhelmy



SIGHTsleeping®

Außergewöhnliche, handverlesene Hotels, die mit viel Persönlichkeit geführt werden und authentische Geschichten erzählen. So wird die Übernachtung zum Erlebnis rund um die kulturellen Highlights Bayerns.

Jetzt den neuen Katalog kostenlos bestellen unter:

www.bayern.by/sightsleeping

Koriander-
Limetten-Pesto
Rezept Seite 116

Pflaumesauce
Rezept Seite 114

Mit Lust und Laune

Fondue steht für Geselligkeit und jede Menge Möglichkeiten.

Auf unserem Tisch brodelt diesmal ein Topf mit asiatisch gewürzter Brühe, in die wir Fleisch, Fisch und Gemüse tunken. Wir schmücken alles mit raffinierten Saucen und betten es auf hauchdünne Pfannkuchen. Ganz, wie es uns gefällt

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS ANDREA THODE
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT MARIANNE ZUNNER

Mango-
Minz-Sambal
Rezept Seite 114



Würzige Hühnerbrühe

Rezept Seite 110



Rezept Seite 110

Beim Asia-Fondue gehen die Zutaten in kleinen Drahtkörben auf Tauchstation. Die dampfende Brühe wird dabei immer aromatischer und darf zum Schluss genüsslich geschlürft werden



Chinesische Pfannkuchen

Rezept Seite 110



Foto Seite 109

Würzige Hühnerbrühe

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen (2,5 Liter)

- 1 Zwiebel (80 g)
 - 4 Hühnerkeulen (ca. 1 kg)
 - 2 TL schwarze Pfefferkörner
 - 2 TL Koriandersaat
 - 1 Lorbeerblatt
 - Salz
 - 1 Bund Suppengrün
 - 40 g frischer Ingwer
 - 2 Stangen Zitronengras
- Außerdem: Mulltuch, Fondue-Topf mit Rechaud

1. Zwiebel ungeschält halbieren und die Hälften auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

2. Hühnerkeulen mit Zwiebeln, Pfefferkörnern, Koriandersaat, Lorbeer und 1 EL Salz in einen großen Topf geben, mit 3,5 l kaltem Wasser auffüllen. Langsam aufkochen, Hitze reduzieren und Brühe knapp über dem Siedepunkt halb zugedeckt 2 Stunden kochen. Die dabei aufsteigenden Trübstoffe zwischendurch mit einer Schaumkelle abschöpfen.

3. Suppengrün putzen, schälen, waschen und grob schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras mit einem Stieltopf flach klopfen, eventuell halbieren. Nach 1 Stunde Garzeit Suppengrün, Ingwer und Zitronengras zur Brühe geben, Brühe fertig garen.

4. Nach 2 Stunden Garzeit Hühnerkeulen aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen. Brühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf gießen (ergibt ca. 2,5 l). Kurz aufkochen, mit Salz abschmecken.

5. Von den Hühnerkeulen die Haut abziehen. Fleisch von den Knochen lösen, in Stücke schneiden oder zupfen und in eine Schale geben.

6. Zum Servieren Brühe nochmals kurz aufkochen lassen. Fondue-Topf gut zur Hälfte damit füllen und auf einem Rechaud am Tisch warm halten. Hähnchenfleisch, Einlagen, chinesische Pfannkuchen, Dips und Saucen (siehe folgende Rezepte) dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 1 g E, 1 g F, 1 g KH = 24 kcal (100 kJ)



Foto Seite 108, 109

Einlagen fürs Fondue

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 400 g Brokkoli
 - 250 g schlanke Möhren
 - 100 g Zuckerschoten
 - 100 g kleine Shiitake-Pilze
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - 50 g Glasnudeln
 - 500 g Kalbsfilet
 - 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
 - 12 Riesengarnelen (ohne Kopf, Schale)
 - 200 g Tofu
 - 1 kleines Bund Koriandergrün
 - 1 Beet Shiso-Kresse
- Außerdem: 6–8 Fondue-Siebe

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiel längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Shiitake-Pilze putzen, größere halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Alles in Schälchen oder auf Platten anrichten und bis zum Servieren mit einem feuchten Küchentuch abdecken.

2. Glasnudeln nach Packungsanweisung einweichen. Kalbsfilet trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Lachsfilet in 5 mm dicke und 4–5 cm lange Scheiben schneiden. Garnelen am Rücken entlang einschneiden, entdarmen. Garnelen mit Lachs auf einer Platte anrichten. Tofu in 1–2 cm große Würfel schneiden, in ein Schälchen füllen. Alles abgedeckt bis zum Servieren kalt stellen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, mit einer Küchenschere stäbchen-gerecht klein schneiden und in einem Schälchen abgedeckt beiseitestellen.

3. Kurz vorm Servieren Korianderblätter von den Stielen abzupfen, in ein Schälchen füllen. Shiso-Kresse vom Beet schneiden, ebenfalls in ein Schälchen füllen.

4. Vorbereitete Zutaten in Fondue-Sieben in der heißen Brühe (siehe vorheriges Rezept) kurz garen (1–3 Minuten) bzw. erwärmen (Frühlingszwiebeln und Tofu). Koriander und Kresse dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 34 g E, 8 g F, 12 g KH = 276 kcal (1154 kJ)



Foto Seite 108, 109

Chinesische Pfannkuchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 32 Stück

- 300 g Mehl
 - 2–3 Ei neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Außerdem: Wok mit passendem Bambus-Dämpfkorb (ersatzweise Topf mit Dämpf-einsatz)

1. Mehl in eine Schüssel sieben. 180 ml heißes Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen 2–3 Minuten glatt kneten. Zu einer Kugel formen, mit Klarsichtfolie abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.

2. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 2–3 Minuten kneten. Zu einer Rolle (3 cm Ø, ca. 50 cm Länge) formen. Rolle in 32 Stücke (à ca. 1,5 cm Breite) schneiden, diese jeweils kreisrund leicht flach drücken und auf einer Seite dünn mit Öl bepinseln. Je 2 Teigkreise mit der geölten Seite zusammendrücken, anschließend die zusammengedrückten Teigkreise zu Pfannkuchen (à 13–15 cm Ø) ausrollen.

3. Pfannkuchen jeweils in einer beschich-teten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten backen. Aus der Pfanne nehmen und vorsichtig auseinanderziehen. Pfann-kuchen auf einem flachen Teller stapeln und bis zum Servieren mit einem feuchten Küchentuch abdecken.

4. Pfannkuchenstapel zum Servieren in ein feuchtes Küchentuch wickeln und in einem Bambus-Dämpfkorb auf dem Wok über kochendem Wasser kurz erwärmen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus
Ruhezeit 20 Minuten

PRO STÜCK 1 g E, 1 g F, 7 g KH = 38 kcal (160 kJ)

Bunt gemixt: Knackiges Gemüse trifft auf Hühnerfleisch und Glasnudeln. Ein fruchtiges Mango-Minz-Sambal schafft Verbindung und setzt Highlights

Mango-Minz-Sambal

Rezept Seite 114





Süßsauere Sauce

Rezept Seite 114

Teriyaki-Sauce

Rezept Seite 116

Gut gewählt: Das Grün von Brokkoli und Frühlingszwiebeln strahlt fröhlich zwischen Lachs und Garnelen. In der süßsauren Sauce, die darunter hervorblitzt, geben Paprika und Pfefferschoten den Ton an



Koriander-Limetten-Pesto

Rezept Seite 116

Fein abgestimmt: Hier kuschelt das Gemüse mal mit zartem Kalbsfilet. Ein Koriander-Limetten-Pesto frischt das Ganze auf. Aus der Suppenschale grüßen Tofu, Pilze und Frühlingszwiebeln in etwas heißer Fondue-Brühe

Bei Tisch

Brühe im halb gefüllten Fondue-Topf auf ein passendes Rechaud stellen. Sie soll während des gesamten Essens leicht kochen, bei Bedarf etwas Brühe nachfüllen.

Einlagen in Fondue-Siebe geben und in der Brühe garen oder erhitzen. Nach Herzenslust mit den Pfannkuchen, Saucen und Dips kombinieren. Oder Einlagen mit etwas heißer Brühe in Suppenschalen anrichten.

Pfannkuchen im Dämpfkorb erwärmen und mit Einlagen nach Wahl, Saucen und Dips belegen.

Saucen und Dips auf die Pfannkuchen oder die gegarten Einlagen geben. Oder einfach dazu essen.



Foto Seite 108

Pflaumen-sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 70 g Zwiebeln
- 10 g frischer Ingwer
- 75 g Backpflaumen
- 1 El Maiskeimöl
- 150 ml Pflaumensaft
- 150 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 El Zitronensaft

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Backpflaumen halbieren und längs in feine Streifen schneiden.

2. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Pflaumensaft und Weißwein auffüllen. Ingwer und Pflaumen zugeben, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 8 Minuten offen leise kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sauce mit dem Schneidstab glatt pürieren und abkühlen lassen.

3. Sauce in ein Schälchen füllen und zum Fondue servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 0 g E, 1 g F, 7 g KH = 53 kcal (223 kJ)

Tipp Gekühlt in einem Schraubglas ist die Sauce ca. 1 Monat haltbar.



Foto Seite 112

Süßsaure Sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 2 grüne Pfefferschoten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote (140 g)
- 2 Bio-Limetten
- 50 g brauner Zucker
- 1 El Fischsauce
- 1 Sternanis
- Salz
- 2–3 TL Speisestärke

1. Pfefferschoten waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. 1 Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Beide Limetten halbieren und auspressen (ergibt 4–5 El Saft).

2. Zucker mit 150 ml Wasser, Fischsauce, Sternanis und 1 Prise Salz kurz aufkochen. Stärke mit 2–3 El kaltem Wasser glatt rühren und den Würzsud damit binden. Pfefferschoten, Knoblauch, Paprika, Limettensaft und -schale zugeben, Sauce 6–8 Minuten bei milder Hitze kochen. Abkühlen lassen.

3. Sauce in ein Schälchen füllen und zum Fondue servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 0 g E, 0 g F, 9 g KH = 39 kcal (165 kJ)

Tipp Gekühlt in einem Schraubglas ist die Sauce ca. 1 Woche haltbar.



JÜRGEN BÜNGENER

»e&t«-Koch

„Achten Sie darauf, dass die Gläser und Schraubdeckel zum Aufbewahren der Saucen absolut sauber sind. Am besten vorher mit kochendem Wasser sterilisieren.“

#FESTMALANDERS

gesellig & genussvoll:
COSTA Lachsfilets
& **Pacific Prawns**

Saftige Lachsfilets und knackig-zarte Pacific Prawns
laden ein zu einem unvergleichlichen Genusserlebnis.

Duo aus Lachs an Orangensauce und Gewürzgarnelen
und mehr Inspiration auf www.costa.de



Lust auf Meer.



Foto Seite 112

Teriyaki-Sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6–8 Portionen

- 15 g frischer Ingwer
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 100 g brauner Zucker
- 150 ml Sojasauce plus 4 El zum Binden
- 4 El Obstessig (z. B. Apfelessig)
- 2–3 TL Speisestärke

1. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken.

2. Zucker mit Ingwer, Pfeffer, Sojasauce (150 ml) und Essig in einem kleinen Topf aufkochen und offen bei milder bis mittlerer Hitze 8 Minuten leise kochen lassen.

3. Stärke mit 4 El Sojasauce glatt rühren und die Sauce damit binden. Weitere 2 Minuten leise kochen. Sauce beiseitestellen und 30 Minuten ziehen lassen.

4. Sauce durch ein feines Sieb in ein Schälchen gießen, zum Fondue servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus

Ziehzeit 30 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 2 g E, 1 g F, 15 g KH = 83 kcal (350 kJ)

Tipp Gekühlt in einem Schraubglas ist die Sauce ca. 2 Monate haltbar.

Foto Seite 108 und 113



Koriander-Limetten-Pesto

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6–8 Portionen

- 1 Bio-Limette
- 1 rote Chilischote
- 60 g Cashewkerne
- 40 g Koriandergrün
- 7–8 El Distelöl
- Salz

1. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und 1 El Saft auspressen. Chili waschen, putzen, längs halbieren,

Echt dufte

Wenn die fernöstliche Aromenküche unsere Geschmacksknospen mit Frucht und Schärfe kitzelt, geben viele Weine klein bei. Für den Gewürztraminer Turckheim von Zind Humbrecht aus dem Elsass schlägt dagegen die große Stunde: Am Gaumen geschmeidig und mit hochintensivem Duft nach Rosen, Litschi und Ingwer trifft er voll ins Schwarze.

Zind Humbrecht Gewürztraminer Turckheim 2018, 15,90 Euro über www.weinbaer.de



JÜRGEN BÜNGENER

»e&t«- Koch

„Fondue-Brühe, die übrig bleibt, können Sie am nächsten Tag mit Resten der Einlage als Suppe servieren oder einfrieren.“

entkernen und grob in Stücke schneiden. Cashewkerne im Blitzhacker mittelfein zerkleinern und in eine Schüssel füllen.

2. Koriander mit den feinen Stielen grob schneiden. Im Blitzhacker mit Limettenschale, Limettensaft, Chili, Distelöl und 2–3 Prisen Salz fein pürieren. Cashewkerne zugeben und kurz untermixen.

3. Sauce in ein Schälchen füllen und zum Fondue servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 1 g E, 12 g F, 2 g KH = 126 kcal (529 kJ)

Tipp Gekühlt in einem Schraubglas ist der Pesto mindestens 1 Monat haltbar. Dabei darauf achten, dass die Oberfläche immer mit 1–2 El Öl bedeckt ist.

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN



Jetzt zwei Ausgaben EMOTION gratis testen unter:
www.emotion.de/essenundtrinken

oder 040 - 55 55 3810 (Best.-Nr: 1920345)



ÜBER DIE ZARTHEIT

Kalmare sind Sensibelchen. Bei ihrer Zubereitung ist Umsicht geboten. Damit er nicht zu Gummi wird, braucht der Zehnfüßer zunächst kurz starke Hitze. Dann wird paniert, die Temperatur reduziert, die Tube leicht knusprig gebraten, das Tentakel-Bündel mehliert frittiert. Mit knackig mediterranem Getreidesalat und japanisch gebeizter Gemüseblume

REZEPTE MICHAEL WOLKEN · FOTOS JORMA GOTTLWALD · STYLING KATJA RAHTJEN · TEXT INKEN BABERG

Calamari-Tentakeln

Fein mehliert: Reismehl umhüllt die Tentakeln beim Sekundenbad im heißen Öl



Calamari-Tuben

Pikant paniert: Eine Hülle aus Curry-Polenta gibt den zart gebratenen Tuben etwas Biss

Sellerie

Japanisch inspiriert: In dünnen Scheiben salzgebeizt, aufgerollt und als Blumengruß arrangiert

Kapernblatt

Delikat dekoriert: In Olivenöl eingelegte Kapernblätter aromatisieren mit subtiler Schärfe

Freekeh-Salat

Mediterran kombiniert: Berberitzen, Kapern und Haselnussöl würzen den Getreidesalat

„IM REICH DER GESCHMÄCKE
hört das Entdecken nie auf. Die Zwei-Prozent-Marke zum Beispiel. Die habe ich in der japanischen Küche kennengelernt. Sie benennt den Salzanteil, mit dem sich ein Lebensmittel so beißen lässt, dass Geschmack und Textur möglichst harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Versteht sich, dass bei entsprechend präpariertem Sellerie am Ende kein Salz vorschmeckt. Im Dressing aus Fischsauce, Mirin und Reisessig tendiert die zarte Sellerie-Blume in Geschmack und Textur eher in Richtung Gewürzgurke. Im Folgenden wirds mediterran, mit knackigem Getreidesalat und einer Fingerübung in sachgerechter Calamari-Verarbeitung: Die geputzten Tuben erst kurz sehr heiß und anschließend behutsam braten. Die Tentakeln fein mehlieren, das schützt das zarte Fleisch beim Frittieren. Denn das Ziel ist auch hier: Zart, ganz zart, sollte Seafood sein. Gummi geben ist was für Rowdys.“

»e&t«-Koch Michele Wolken



Sellerie-Blume

**** MITTELSCHWER, BRAUCHT ZEIT, GUT VORZUBEREITEN**

Für 2 Portionen

- **350 g Knollensellerie (geputzt 220 g)**
 - **Salz**
 - **8 ungeschälte Haselnusskerne**
 - **1 El Olivenöl**
 - **1 El Mirin (japanischer Reiswein; Asia-Laden)**
 - **1 El Reisessig (Asia-Laden)**
 - **1 Spritzer Fischsauce**
- Außerdem: 1–2 Garnierringe (10 cm Ø)**

1. Am Vortag Knollensellerie putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln

oder schneiden (es sollen mindestens 28 Scheiben entstehen). 2% vom Selleriegewicht an Salz berechnen (bei 220 g Sellerie: 4,4 g Salz) und zugeben. Sellerie 1–2 Minuten mit den Händen kräftig kneten, fest vakuumieren oder in einen Gefrierteutel mit Zipverschluss geben, Luft herausdrücken und fest verschließen. Beutel in eine Auflaufform geben und beschweren (z.B. mit einem 1-kg-Paket Zucker, einer 1-l-Packung Milch oder 1-l-Flasche Öl). Sellerie 24 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

- 2.** Am Tag danach Haselnüsse in eine ofenfeste Pfanne geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 14–16 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und fein hacken.
- 3.** Sellerie aus dem Beutel entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Öl, Mirin, Reisessig und Fischsauce verrühren.

4. Zum Anrichten des Selleries in Blumenform Garnierring auf einen Teller setzen. 1 Scheibe Knollensellerie zusammenklappen, dazu untere Hälfte nach oben klappen und festdrücken, dann von rechts nach links fest aufrollen und in den Ring stellen. Restliche Selleriescheiben ebenso aufrollen und den Ring so mit mindestens 14 Sellerierollen füllen. Beim Einsetzen Rollen immer fest aneinanderdrücken, damit sie nicht umstürzen, wenn der Garnierring entfernt wird. Restlichen Sellerie ebenso verarbeiten und 1 weitere Sellerie-Blume für die zweite Portion herstellen.

5. Beim Anrichten den Garnierring vorsichtig nach oben abziehen. Sellerie-Blume mit Kapern-Emulsion (vom Freekeh-Salat, siehe folgendes Rezept) beträufeln mit Haselnüssen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus

Marinierzeit 24 Stunden

PRO PORTION 2 g E, 9 g F, 3 g KH =

122 kcal (512 kJ)

Freekeh-Salat und Kapern-Emulsion mit Haselnussöl

*** EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

- **50 g Freekeh (gerösteter grüner Weizen; z.B. www.conflictfood.com)**
 - **Salz**
 - **50 g Schalotten**
 - **4 El Olivenöl**
 - **1 Lorbeerblatt**
 - **200 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)**
 - **2 El feine Kapern (Nonpareilles) plus 2 El Kapernsud**
 - **4 g Dill**
 - **1 El Zitronensaft**
 - **1 El Berberitzen**
 - **Salz**
 - **Pfeffer**
 - **2 El Haselnussöl**
 - **4 Kapernblätter in Olivenöl (z.B. Foglie di cappero; über www.viani.de)**
- Außerdem: rechteckiger Garnierrahmen (12 x 4 cm)**

1. Für den Salat Freekeh in einem feinen Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Freekeh in einem Topf mit $\frac{1}{3}$ TL Salz in 150 ml Wasser kurz aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15–18 Minuten garen. Am Ende der Garzeit hat der Weizen die Flüssigkeit komplett aufgenommen und noch etwas Biss.

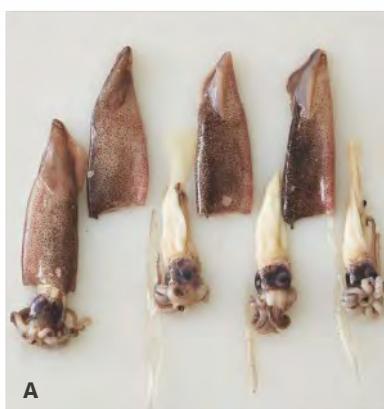
2. Inzwischen für die Emulsion Schalotten in feine Würfel schneiden. 1 El Öl in einer Sauteuse erhitzen, Schalotten darin 1 Minute unter Rühren dünsten. Lorbeer und Wermut zugeben und bei mittlerer Hitze auf 60 ml einkochen. Durch ein feines Sieb gießen und stark durchdrücken. Diese Reduktion mit Kapern, Kapernsud und 200 ml Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und offen in ca. 20 Minuten auf 4 El einkochen. Erneut durch ein feines Sieb gießen und stark durchdrücken.

3. Dillästchen von den Stiele abzupfen und fein schneiden. Mit Zitronensaft, 2 El Olivenöl und Berberitzen zum Freekeh geben, gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

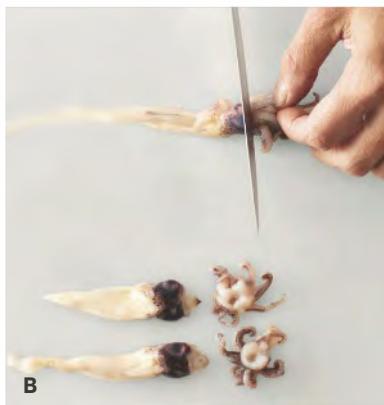
4. Kurz vor dem Servieren Kapernreduktion mit Haselnussöl und restlichem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Zum Anrichten 2–3 El Freekeh-Salat in den Garnierrahmen geben, etwas flach drücken und den Ring abziehen. Mit etwas Kapern-Emulsion beträufeln und mit 1 Kapernblatt garnieren. Restlichen Freekeh-Salat nachlegen und wie oben beträufeln und garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Marinierzeit mindestens 30 Minuten
PRO PORTION 3 g E, 30 g F, 25 g KH = 426 kcal (1786 kJ)



Zum Putzen der Calamari-Tuben Kopf und Chitinstück (mit Zeige- und Ringfinger) aus dem Beutel ziehen.



Tentakeln unterhalb der Augen vom Kopf abscheiden. Kopfstück mit den Augen entfernen.



Innereien aus den gehäuteten Tuben herausdrücken, z.B. mit dem Messerrückens. Tuben kalt auswaschen.

die Tentakeln im Reismehl wälzen, sodass sie komplett mehlert sind. Tentakeln in ein feines Sieb geben und überschüssiges Mehl abschütteln.

4. Tentakeln im heißen Öl in 4 Portionen 20–30 Sekunden frittieren (Achtung, es kann spritzen!). Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frittierte Tentakeln auf einen Teller legen und im Backofen bei 80 Grad (Gas und Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen.

5. Ca. 2 El vom heißen Fett in eine beschichtete Pfanne geben. Calamari-Tuben darin bei starker Hitze 1–2 Minuten braten, dabei mit Salz würzen. Tuben herausnehmen, in der Polenta wälzen und leicht andrücken. Pfanne mit Küchenpapier auswischen und 1 TI Öl in die noch warme Pfanne geben. Tuben darin bei mittlerer Hitze kurz von beiden Seiten braten.

6. Zum Servieren Calamari-Tuben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tentakeln auf dem Freekeh-Salat oder dem Teller anrichten und mit etwas Kapern-Emulsion beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 20 g F, 8 g KH = 248 kcal (1037 kJ)



Haben Sie sich an unser anspruchsvolles Rezept gewagt? Wie sah Ihr Teller aus? Wir freuen uns über Ihre Fotos und Kommentare. Schreiben Sie uns! leserservice@essen-und-trinken.de

So richten Sie den Teller an



Garnierring rechts oberhalb der Tellermitte platzieren, 14 Sellerierollchen dicht an dicht hineinsetzen.



Garnierrahmen diagonal mittig platzieren, mit Freekeh-Salat füllen und leicht andrücken.



Frittierte Calamari-Tuben vertikal unter dem Freekeh-Salat platzieren, Rahmen nach oben abziehen.



Ein wahres Festtagsdinner

Das Essen ist vorbereitet, der Tisch ist dekoriert, der Wein bereits geöffnet, und die Vorfreude steigt – jetzt beginnt die schönste Zeit des Jahres

Dieses Mal feiern wir klein, dafür aber ganz besonders fein. Denn was könnte es Schöneres geben, als Weihnachten mit seinen Liebsten zu verbringen und ein echtes Festmahl zu genießen? Ein edler Tropfen darf dann natürlich nicht fehlen ...

“

Zu einem Festtagsdinner gehören nicht nur ein köstliches Essen, ein hübsch dekorerter Tisch und ein edler Wein – auch das Wasser sollte gut ausgesucht sein

“

Doch neben ein paar gut ausgesuchten Weinen sollte auch ein passendes Mineralwasser im Haus sein. Denn Wasser ist nicht gleich Wasser – es kann sich auf den Geschmack von Speisen und Aromen, aber auch von Wein auswirken. So ist ein Mineralwasser mit einem hohen Calciumanteil

beispielsweise leicht bitter, Natrum bringt eine salzige Note ins Spiel und Magnesium gibt einen eher süßlichen Geschmack. Und je stärker das Wasser mineralisiert ist, desto stärker ist auch sein Eigengeschmack. Darum ist für ein besonderes Festtagsdinner ein neutral bis mittel mineralisiertes Mineralwasser wie zum Beispiel S.Pellegrino ideal, da es bestens mit anderen Geschmacksrichtungen harmoniert.

Noch ein Tipp zum Schluss: Am besten schmeckt ein Mineralwasser, wenn die Flasche erst am Tisch geöffnet und das Mineralwasser pur serviert wird. Wenn Sie dann noch fein geschliffene, dünne Gläser verwenden, in denen das Mineralwasser lange kühl bleibt, steht dem perfekten Festtagsdinner absolut nichts mehr im Weg. Buon Appetito! sanpellegrino.com



S.PELLEGRINO

ALLES KANN, NICHTS MUSS!

DONNA

1/2021
Deutschland € 4,20
Österreich € 4,60
Schweiz SFR 7,40

Meine
Zeit ist
jetzt

*Wow, bin
ich das?*

**Eine Typveränderung mit
Überraschungseffekt**

IM HEFT
Ina Müller
Hugh Grant
Lionel Shriver

Nichts mehr müssen, nur noch wollen!

Wie der Wunsch nach mehr
Freiheit gelingt, ohne das Leben
auf den Kopf zu stellen

**Last-Minute-
Geschenke**
... so schön wie
eine Umarmung

11 Gründe, öfter
ROT zu tragen

**Liebesfalle
Internet**
Erst verlor sie ihr Herz,
dann ihr Vermögen.
Eine Frau erzählt

INTERVIEW
So wird 2021
Die Astro Twins
verraten,
wie's weitergeht

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

**DAS
NEUE HEFT
JETZT IM
HANDEL**

MEINE ZEIT IST JETZT!

DIREKT BESTELLEN UNTER DONNA-MAGAZIN.DE/HEFTBESTELLUNG





>e&t<-Bäckerin Hege Marie Köster

Süße Mitte

Warum bei einem Savarin das Loch so wichtig ist? Es birgt sahnige Quarkcreme. Der mit selbst gemachtem Glühwein getränktes Hefeteig drum herum ist aber auch nicht zu verachten

REZEPT HEGE MARIE KÖSTER FOTOS ANDREA THODE
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT MARIANNE ZUNNER

Große
Backschule
79. Folge



Die Füllung aus Quarkcreme macht den beschwipsten Hefekranz zum Dessert für eine große Runde

Glühwein-Savarin mit Quarkcreme und Kirschen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Portionen

HEFETEIG

- 80 g Butter plus etwas für die Form
- 100 ml Milch
- 250 g Mehl plus etwas für die Form
- 15 g frische Hefe
- 25 g Zucker • Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

GLÜHWEIN UND KOMPOTT

- 2 Bio-Orangen
- 600 ml Rotwein
- 120 g Zucker
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 1 Sternanis
- 3 Kardamomkapseln (angedrückt)
- 1 Gewürznelke
- 300 g TK-Sauerkirschen
- 1 Tl Speisestärke

QUARKCREME

- 500 g Magerquark
- 1 Tl Vanillepasta
- 60 g Puderzucker
- 250 g Konditorsahne (35% Fett)

Außerdem: Savarin-Form (26 cm Ø; ersatzweise Frankfurter-Kranz-Form oder Springform mit Rohrbodeneinsatz)

1. Für den Hefeteig Butter zerlassen und beiseitestellen. Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben und Hefe hineinbröseln. Lauwarne Milch, Zucker, 1 Prise Salz, Eier, Eigelbe und Zitronenschale zugeben und mit den Quirlen des Handrührers gut verrühren.

2. Flüssige Butter nach und nach unterrühren und weiterrühren, bis der sehr weiche Teig glatt und glänzend ist. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30–45 Minuten gehen lassen.

3. Für den Glühwein 1 Orange heiß waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler 3 dünne Streifen Orangenschale abschälen. Beide Orangen halbieren und 150 ml Saft auspressen. In einem Topf Rotwein, Orangensaft und -schale, Zucker, Zimt, Sternanis, Kardamom und Nelke aufkochen. Glühwein vom Herd nehmen und beiseitestellen.

4. Savarin-Form fetten und leicht mit Mehl bestäuben. Hefeteig gleichmäßig darin verteilen. Teigoberfläche mit etwas Wasser besprengen, damit sich darauf keine Haut bildet. Teig offen an einem warmen Ort 20–30 Minuten gehen lassen, bis der Teig den Rand der Form erreicht hat. Savarin im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten goldbraun backen.

5. Glühwein durchsieben. Für das Kompott 200 ml Glühwein abnehmen und aufkochen. Kirschen zugeben. Stärke in wenig Wasser glatt rühren, anschließend unter Rühren zum Kompott geben, 1-mal aufkochen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Restlichen Glühwein beiseitestellen.

6. Savarin aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend auf ein Gitter stürzen, mit Gitter auf ein Backblech stellen und auskühlen lassen.

7. Savarin mit beiseitegestelltem Glühwein gleichmäßig tränken. Herabtropfenden Glühwein auffangen, Savarin erneut damit tränken.

8. Für die Creme Quark, Vanille und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

9. Kurz vor dem Servieren Savarin auf eine Platte setzen, Quarkcreme in die Mitte füllen. Kirschkompost darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Gehzeiten

1:15 Stunden plus Backzeit 20 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 16 g F, 41 g KH = 395 kcal (1656 kJ)

Backen nach Bildern



Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben und die frische Hefe hineinbröseln.



Milch, Zucker, Salz, Zitronenschale, Eier und Eigelbe zum Mehl geben und mit den Quirlen des Handrührers verrühren.



Flüssige Butter zufügen und weiterrühren, bis der weiche Teig glatt und glänzend ist. Teig 30–45 Minuten gehen lassen.

**4**

Eine Savarin-Form sorgfältig mit Butter auspinseln.

**5**

Etwas Mehl in die Form geben und rütteln, bis die Formwände von einer dünnen Mehlschicht überzogen sind.

**6**

Gegangenen Hefeteig gleichmäßig in die Savarin-Form füllen.

**7**

Teigoberfläche leicht mit Wasser besprengen, damit sie nicht austrocknet, Teig nochmals 20–30 Minuten gehen lassen.

**8**

Den fertig gebackenen Savarin auf ein Gitter stürzen, mit dem Gitter auf ein Backblech stellen und auskühlen lassen.

**9**

Für das Kompott Glühwein durchsieben. 200 ml in einen Topf geben und aufkochen. Restlichen Glühwein beiseitestellen.

**10**

Kirschen zugeben, Kompott mit der in wenig Wasser angerührten Stärke binden und abkühlen lassen.

**11**

Savarin mit restlichem Glühwein tränken, dabei den herabtropfenden Glühwein auffangen und wiederverwenden.

**12**

Für die Quarkcreme Quark, Vanille und Puderzucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

essen & trinken

Fondue
GROSER
GENUSS FÜR
DIE KLEINE
RUNDE

GESUND UND
VIELSEITIG
Neue Rezepte
mit Sauerkraut

SCHNELL
GEKOCHT
DREI GÄNGE
IN DREI
STUNDEN

DER BESTE
WINZERSEKT
DEUTSCHLANDS

Heiß geliebte Eintöpfe

Cassoulet, Gemüse-Curry, Muscheltopf und
Winter-Minestrone – die tun jetzt richtig gut!

Macht
Appetit



Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

»essen & trinken« bringt Ihnen oder einer Person Ihrer Wahl ganz einfach und bequem Genuss-Trends, köstliche Rezepte und viele wertvolle Tipps ins Haus. Verleihen Sie jedem Anlass eine feierliche Note.

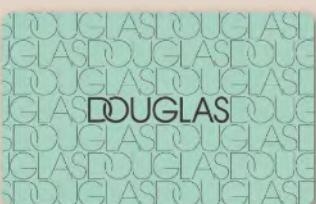


**Tolle
Prämien zur
Wahl!**

1.



2.



3.



1. Bodum CHAMBORD 1l: Teebereiter im klassischen Design und einfacher Handhabung.

2. 35 € Douglas Gutschein: Verwöhnen Sie sich

mit einem Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl.

3. de Buyer Kleines Pfännchen Carbone Plus: Perfekt zum Zubereiten von Blinis oder Pfannkuchen. Ø 12 cm.

Ja, ich freue mich auf diese Vorteile von »essen & trinken«

- **Frisch auf den Tisch:** Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten
- **Inspiration für jeden Anlass:** Abwechslungsreiche Gerichte, die gelingen
- **Günstig: 12 Ausgaben zum Selbstlesen oder Verschenken** für 58,80 € und eine Prämie

Jetzt bestellen!



0 25 01/8 01 43 79



www.esSEN-und-trinkEN.de/prämiENabO

Bitte Bestellnummer angeben: 0260024 (selbstlesen) oder 20626027 (verschenken)

Versteckte Talente

Cashews, Mandeln, Pecannüsse, Walnüsse und Pistazien – lauter kernige Kerlchen mit Energie und großen Gaben: Sie bringen Buchteln in Wallung und Tiramisu neuen Glanz. Spielen eiskalt ihre Reize aus und lassen's noch mal richtig krachen mit feinster Kokos-Créme-brûlée. Vier Anleitungen zum Unvernünftigsein

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS MARIE-THERÈSE CRAMER STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT INKEN BABERG



Walnusseis mit Brombeersauce

Kühle Schönheit: zarter Schmelz, schokoladig unterlegt, mit karamellisierten Walnuss-Bits. Und als Glanzpunkt: eine beerenstarke Fruchtsauce mit Cassis. **Rezept Seite 132**



Cashew-Kokos-Crème-brûlée mit Mango-Feigen-Salat

Neue Flamme: Cremige Cashews und ein Hauch Kokos drehen den karamellisierten Klassiker raffiniert ins Exotische.

Rezept Seite 134



Dampfnudeln mit Kardamom- Vanille-Sauce

Dicke Nudel: mit üppiger Nuss-Marzipan-Füllung und knusprig gebackenem Boden. Verlockend orientalisch! **Rezept Seite 132**





Tiramisu mit Mandeln und Yuzu-Sake

Fescher Italiener:
mit Mandelboden statt
Löffelbiskuit, Sake statt
Amaretto, Matcha- statt
Espressopulver. Und im
Mascarpone steckt Tahin!
Rezept Seite 134



Foto Seite 130

Dampfnudeln mit Nussfüllung und Kardamom-Vanille-Sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 410 ml Milch
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Ei Vanillepaste
- 5 Kardamomkapseln (angedrückt) • Salz
- 6 Eigelb (Kl. M; siehe Tipp)
- 140 g Zucker
- 2 Ei Amaretto
- 10 g frische Hefe
- 250 g Mehl (gesiebt) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Ei (Kl. M)
- 50 g Butter (weich)
- 100 g gemischte Nüsse bzw. Kerne (Pistazien, Mandeln, Pecannüsse, Walnüsse)
- 60 g Marzipanrohmasse
- Puderzucker zum Bestäuben

1. Für die Sauce 250 ml Milch und Sahne mit Vanillepaste, Kardamom und 1 Prise Salz in einem Topf kurz aufkochen, beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen.

2. 5 Eigelbe, 70 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Vanillemilch erneut aufkochen und Kardamom entfernen. Milch-Eigelb-Mischung zugeben und unter Rühren 2 Minuten bei milder Hitze erhitzen, bis die Sauce bindet und dicklich wird (nicht kochen lassen). Amaretto zugeben und die Sauce abkühlen lassen.

3. Für den Teig 60 ml Milch mit 10 g Zucker lauwarm erwärmen, Hefe darin auflösen. Hefemilch mit Mehl, 40 g Zucker, Ei, restlichem Eigelb und Butter mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig zugedeckt 1:30 Stunden gehen lassen.

4. Inzwischen Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann abkühlen lassen und mittelfein hacken. Marzipan und die Hälften der Nüsse mit den Händen verkneten und in 8 Portionen teilen.

5. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zur Rolle formen (32 cm Länge). Rolle in 8 Stücke (à 4 cm Länge) schneiden. Jedes Stück flach drücken und mit je 1 Portion Marzipan-Nuss-Masse belegen. Teig um die Füllung herum verschließen und zur Kugel formen. Kugeln zugedeckt erneut 30 Minuten gehen lassen.

6. Restliche Milch mit restlichem Zucker in einen breiten flachen Topf geben. Dampfnudeln mit etwas Abstand zueinander vorsichtig hineingeben. Zugedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 20–22 Minuten dämpfen. Dabei soll sich am Topfboden eine leichte, hellbraune Kruste bilden. Dampfnudeln mit einer Palette oder einem Heber vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf Teller geben. Mit Puderzucker bestäuben und mit den restlichen Nüssen bestreuen. Mit der Vanillesauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gehzeit 2 Stunden
PRO PORTION 23 g E, 61 g F, 97 g KH = 1076 kcal (4502 kJ)

Tipp Eiweiße z.B. für Reis-Cracker verwenden.

„Walnüsse und Ahornsirup, das passt einfach.
Im schokoladigen Eis heben sich die karamellisierten Bits schön knackig hervor.“

»e&t«-Koch Marcel Stut



Foto Seite 128

Walnusseis mit Brombeersauce

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 400 g TK-Brombeeren (leicht angetaut)
 - 130 g Zucker
 - 80 ml Cassis (Schwarze-Johannisbeeren-Likör)
 - 1 Ei Zitronensaft
 - 2 Tl Vanillepaste
 - 250 ml Milch
 - 250 ml Schlagsahne
 - 80 g Walnusskerne
 - 4 Ei Ahornsirup
 - 6 Eigelb (Kl. M; siehe Tipp)
 - 60 g dunkle Kuvertüre (ca. 63% Kakao)
 - 4 Ei Walnussöl
- Außerdem: Silikonspatel, Küchenthermometer, Eismaschine

1. Für die Sauce Brombeeren mit 30 g Zucker und Cassis in einen Topf geben und bei milder Hitze 20 Minuten leise kochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb streichen, mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.

2. Für die Eismasse Vanillepaste mit Milch, Sahne und 60 g Zucker in einem Topf aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Walnüsse grob hacken. Ahornsirup in einer Pfanne aufkochen, Nüsse unterrühren und 1 Minute karamellisieren. Auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

4. Restlichen Zucker und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren.

5. Kuvertüre klein hacken, zur Sahne-Milch-Mischung geben, unter Rühren schmelzen und aufkochen lassen. Kuvertüre-Milch-Mischung unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel langsam zur Eiercreme im Schlagkessel gießen. Masse über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Spatel aus der Masse ziehen und daraufpusten: Bilden sich wellenförmige Linien, die an eine Rose erinnern, ist die Masse cremig-dicklich und genügend gebunden.

6. Schlagkessel mit der Masse darin in ein eiskaltes Wasserbad stellen, Walnussöl zugeben und die Masse kalt rühren. Masse in die Eismaschine geben und 35–40 Minuten gefrieren lassen. Nach 30 Minuten $\frac{2}{3}$ der Walnüsse zugeben.

7. Walnusseis mit Brombeersauce anrichten, mit restlichen Walnüssen bestreuen und sofort servieren. Alternativ das Eis in eine flache, verschließbare Schale füllen und für mindestens 1 Stunde in den Tiefkühler stellen, dann wird es fester.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gefrierzeit 40 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 59 g F, 79 g KH = 941 kcal (3937 kJ)

Tipp Eiweiße z.B. für Erdnuss-Makronen nutzen.

JETZT AM KIOSK

Was macht dich glücklich?

Einfach mal durchatmen mit der neuen FLOW.

MIT 365
INSPIRATIONEN:
KALENDER 2021

TITELTHEMA:
WIE UNS
Fantasie
DURCHS
LEBEN
TRÄGT.



flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.



Foto Seite 129

Cashew-Kokos-Crème-brûlée mit Mango-Feigen-Salat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 60 g geröstete Cashewkerne
 - 100 ml Milch
 - 100 ml ungesüßte Kokosmilch
 - 1 EL Vanillepaste
 - 175 ml Schlagsahne
 - 3 Eigelb (Kl. M; siehe Tipp)
 - 30 g Zucker
 - 1 Mango
 - 2 frische Feigen
 - 3 EL Limettensaft
 - 1 TL flüssiger Honig
 - 2 Stiele Minze
 - 60 g brauner Zucker
- Außerdem: 4 ofenfeste Förmchen (à 10 cm Ø, 4 cm hoch), Crème-brûlée-Brenner

1. Für die Crème brûlée Cashewkerne mit kochendem Wasser überbrühen und 30 Minuten einweichen.
2. Inzwischen Milch, Kokosmilch und Vanillepaste im Topf kurz aufkochen, vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
3. Cashewkerne im Sieb abtropfen lassen und mit der Sahne in einem hohen Rührbecher sehr fein pürieren. Cashew-Sahne zur Vanillemilch gießen, zusammen erneut bis zum Siedepunkt erhitzen, dann leicht abkühlen lassen. Eigelbe und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen und die Cashew-Milch-Mischung unterrühren. Die Creme in 4 ofenfeste Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 120 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–40 Minuten stocken lassen, bis sich eine Haut gebildet hat (die Haut soll dabei nicht braun werden). Creme abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
4. Inzwischen für den Fruchtsalat Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Feigen putzen, waschen und in Würfel schneiden. Limettensaft und Honig verrühren, Mango- und Feigenwürfel zugeben. Minzblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und untermischen.
5. Für die Crème brûlée Vanillecreme mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Crème-brûlée-Brenner karamellisieren (ersatzweise möglichst dicht unter den heißen Backofengrill stellen) und sofort servieren. Fruchtsalat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit 30–40 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 30 g F, 42 g KH = 484 kcal (2925 kJ)

Tipp Eiweiße z.B. für Baiser oder Pavlova verwenden.



Foto Seite 131

Tiramisu mit Mandeln und Yuzu-Sake

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 10 Eier (Kl. M)
 - Salz
 - 250 g Zucker
 - 125 g gemahlene geschälte Mandeln
 - 30 g Mehl
 - 350 g Mascarpone
 - 50 g Tahin
 - 80 ml Espresso
 - 100 ml Yuzu-Sake (z.B. Ilé Four)
 - 60 g geröstete Mandelblättchen
 - 1 EL Matcha-Pulver
- Außerdem: Auflaufform (ca. 30 x 20 cm)

1. Für den Mandelboden 5 Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Eigelbe anderweitig verwenden (siehe Tipp). 110 g Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis das Eiweiß ganz steif ist. Gemahlene Mandeln und Mehl zugeben und unterrühren.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Masse auf der Hälfte vom Backblech (30 x 20 cm) verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) 20–25 Minuten backen. Boden auskühlen lassen.
3. Restliche Eier trennen. Eigelbe und 60 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren, Mascarpone und Tahin unterheben. Eiweiße mit 60 g Zucker steif schlagen und unterheben.
4. Espresso, restlichen Zucker und Sake mischen. Mandelboden in je ca. 2 x 6 cm große Stücke schneiden und in die Espresso-Sake-Mischung tauchen. Mandelbodenstücke schichtweise mit der Creme in eine Form geben und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Tiramisu mit Mandelblättchen und Matcha-Pulver bestreuen und servieren.

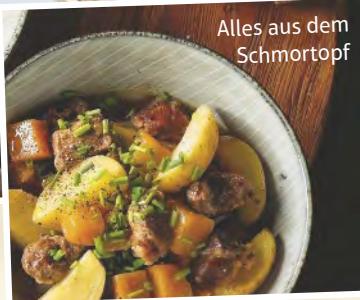
ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 2 Stunden
PRO PORTION 26 g E, 61 g F, 79 g KH = 998 kcal (4176 kJ)

Tipp Eigelbe für Vanillesauce verwenden, z.B. zu „Dampfnudeln mit Nussfüllung und Kardamom-Vanille-Sauce“ (siehe Rezept Seite 132).

„Cashews zählen zu den süßerem, weniger fetten Nüssen. Eingeweicht und püriert werden sie sehr cremig – wie geschaffen für eine exotisch aufgefrischte Crème brûlée.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

Das wird ein Fest!



Jetzt die aktuelle Ausgabe bestellen unter:
www.einfachhausgemacht.de/shop

Oder EINFACH HAUSGEMACHT direkt im Abo lesen:
Tel. 0 25 01/8 01 43 74 | www.einfachhausgemacht.de/abo



TITEL
REZEPT: SUSANNE WALTER;
FOTO: THORSTEN SUEDFELS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

IMPRESSUM

VERLAG DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

TELEFON 040/37 03-0; **FAX** 040/37 03-56 77

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHER SINA HILKER

REDAKTIONSLITURGIE ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

TEXTCHEF ARABELLE STIEG

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

E&T-KÜCHE MICHAEL WOLKEN (STV.), JÜRGEN BUNGENER,
ANNE HAUPT, MARION HEIDEGGER, HEGE MARIE KÖSTER,
ANNE LUCAS, KAY-HENNER MENGE, MARCEL STUT

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

REDAKTION INKEN BABERG, BENEDIKT ERNST, ANNA FLOORS,
BIRGIT HAMM, MARIANNE ZUNNER

LAYOUT RICARDA FASSIO (LTG.), THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

ASSISTENTIN DER CHEFREDAKTION MARTINA BUCHELT, TEL. 040/37 03-27 24

HONORARE ANJA SANDER

LESERSERVICE ANDREA MEINKÖHN, TEL. 040/37 03-27 17

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

ABO-AUFLAGE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

FORMATANZEIGEN (AUSSER RUBRIKANZEIGEN) DIRECTOR BRAND SOLUTIONS: ANNE ZIMMER
(VERANTWORTLICH FÜR DIESEN ANZEIGENTEIL),
G+J ELECTRONIC MEDIA SALES GMBH,
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.
INFOS HIERZU UNTER WWW.GUJMEDIA.DE

RUBRIKANZEIGEN (SCHAUFENSTER) LEITUNG ANZEIGENMANAGEMENT: VERENA REHME
(VERANTWORTLICH FÜR DIESEN ANZEIGENTEIL),
DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.
INFOS HIERZU UNTER WWW.VG-DMM.DE

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR MARINA KLOTING

SYNDICATION PICTURE PRESS, E-MAIL: SALES@PICTUREPRESS.DE

HERSTELLUNG HEIKO BELITZ (LTG.), INGA SCHILLER-SUGARMAN

**VERANTWORTLICH FÜR
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE** DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

REDAKTION CHRISTINA HOLLSTEIN (LTG.), JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
MARIA MARNITZ, SOPHIE MÜLLER, JUDITH OTTERSACH

**VERANTWORTLICH FÜR DEN
REDAKTIONELLEN INHALT** JAN SPIELHAGEN
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

EAT THE WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+JAHR,
DEM VERLAG, DER AUCH AN »EAT+ BZW. DER DEUTSCHEN MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG BETEILIGT IST.
COPYRIGHT © 2020: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND VERVIELFÄLTIGUNG AUF DATENTRÄGER WIE
CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLÄNGT
EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 00000384) IS PUBLISHED MONTHLY BY DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG.
KNOWN OFFICE OF PUBLICATION: DATA MEDIA (A DIVISION OF COVER-ALL COMPUTER SERVICES CORP.),
2221 KENMORE AVENUE, SUITE 106, BUFFALO, NY 14207-1306. PERIODICALS POSTAGE IS PAID AT BUFFALO, NY 14205.

POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO ESSEN & TRINKEN, DATA MEDIA, P.O. BOX 155, BUFFALO,
NY 14205-0155, E-MAIL: SERVICE@ROLTEK.COM, TOLL FREE: 1-877-776-5835

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

ASA SELECTION
www.asa-selection-shop.com

LEONARDO
www.leonardo.de

BLOOMING HOME
www.bloominghome.de

MERCI FOR SERAX
www.merci-merci.com

BLOOMINGVILLE
ÜBER THE COOL REPUBLIC
www.bloomingville.com

MOTEL A MIO
www.motelamio.com

BUTLERS
www.Butlers.com

NOM LIVING
www.nomliving.com

CLOTH AND GOODS
www.clothandgoods.com

RAUM CONCEPT STORE
www.raumconceptstore.com

DIRK ALEKSIC KERAMIK
www.dirkaleksic.de

SAMBONET
www.Sambonet-shop.com

DORIS BANK
www.doris-bank.de

SERAX
www.serax.com

ERKMANN
www.erkmann.de

SIGMAR LONDON
www.sigmarlondon.com

FERM LIVING
www.fermliving.de

STAUB
www.staub-online.de

HK LIVING

THE COOL REPUBLIC
www.thecoolrepublic.com

H&M HOME

TROUVA
www.trouva.com

HOUSE DOCTOR
www.housedoctor.dk

VILLEROY & BOCH
www.villeroy-boch.de

JUST SIMPLE THINGS
justsimplethings.de

WOHNGESCHWISTER
www.wohngeschwister.de

K. H. WÜRTZ KERAMIK
www.khwurtz.dk

ZARA HOME
www.zarahome.de

KNINDUSTRIE
ÜBER RAUM CONCEPT STORE
www.knindustrie.it

ABONNENTEN-SERVICE

**Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben,
melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.**

Sie erreichen das Team montags bis freitags von
8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 02501/801 43 79

Fax 02501/801 58 55

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von
»essen & trinken« können Sie hier bestellen:
<http://aboshop.essen-und-trinken.de>

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben »essen & trinken«
für z. Zt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis
von z. Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

ab 5 Jahren

ab 9 Jahren



**Wer sagt, dass
schlauer werden
anstrengend
sein muss?**

Schenken Sie Lesespaß.
Jetzt im Handel oder
Gratis-Ausgabe sichern:
geolino.de/heft

GEO

Enkeltaugliche Germknödel

„Meine Enkel wünschen sich Germknödel mit Pflaumenmusfüllung und Mohn darüber. Ich suche ein einfaches, modernes Rezept (habe Erfahrung mit Hefeteig), bei dem ich die Germknödel vorab zubereiten kann.“

Henrike Fischer, per E-Mail

Liebe Frau Fischer, Sie können die Germknödel am Vortag vorbereiten (Rezept rechts) und die durchgegarteten Knödel dann 4–5 Minuten im Dampf aufbacken (nicht im Ofen aufbacken, da werden sie trocken.) Im Kühlschrank halten sie sich 1–2 Tage. Oder einfrieren und tiefgekühlt ca. 20 Minuten über Dampf aufbacken, wenn die Enkel im Anmarsch sind.



Germknödel

Für 4 Stück

1. 1 Bio-Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben. **15 g frische Hefe** (bairisch „Germ“) in einer Schüssel zerbröckeln, mit **125 ml lauwarmen Milch** und **50 g Zucker** verrühren, mit **1 Ei Dinkelmehl** (Type 630) bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

2. **240 g Dinkelmehl** (Type 630), Zitronenschale, **1 Prise Salz** und **1 Ei** (Kl. M) zugeben, mit den Knethaken des Handrührers 2 Minuten kneten. **40 g weiche Butterstücke** zugeben, weitere 3 Minuten glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit den Händen kneten, zur Rolle formen und in 4 gleiche Portionen teilen. Jede Portion zum Fladen formen. Von **4 TL Pflaumenmus** je **1 Klecks** in die Mitte der Teigfladen geben. (Die **2 TL Zwetschenwasser**, die wir sonst unters Pflaumenmus rühren, lassen wir mit Blick auf die Enkel lieber weg!)

4. Teigränder über der Füllung zusammendrücken, Teig zu Kugeln rollen. Mit der „Naht“ nach unten auf einem bemehlten Brett zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

5. Gefetteten Dämpfereinsatz/Durchschlag auf mit wenig kochendem Wasser gefüllten Topf setzen. Knödel hineinsetzen (je nach Topfgröße 1–4 Stück) und (portionsweise) bei mittlerer Hitze zugedeckt 15–18 Minuten dämpfen.

6. **60 g Butter** leicht bräunen. Knödel aus dem Sieb heben und mit brauner Butter beträufeln, **3 Ei Blaumohn** und **4 Ei Puderzucker** darauf verteilen. Dazu passt Vanillesauce.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeit ca. 1:30 Stunden plus Dämpfzeit 30–40 Minuten
PRO STÜCK E 12 g, F 28 g, KH 76 g = 610 kcal (2552 kJ)

Speziell gelungen

„Gratulation zu diesem tollen Heft. Ich koche seit über 30 Jahren als begeisterte Hobby-Köchin und habe Hunderte von Rezepten und Kochbüchern. Aber dieses Heft (»e&t« SPEZIAL 4/2020) ist wirklich rundum gelungen! Die Rezepte sind kreativ, einfach umsetzbar und vielfältig. Die Fotos sind auch toll und ich mag den Mix aus Alltagsrezepten und Rezepten für speziellere Genussmomente. Viel Spaß weiterhin und nochmals herzliche Gratulation an das ganze »essen & trinken«-Team.“

Bettina Moosmann, Ermatingen, Schweiz





Formschöne Knoten

„Ihr habt mir das allerallerbeste Rezept für schwedische Zimtknoten beschert, das ich jemals gebacken habe (siehe »e&t« 10/2020). Etliche Rezepte habe ich bereits probiert und war jedes Mal mit Geschmack und Optik nur mäßig zufrieden. Oft waren es unformige Knollen, das Aussehen kein Vergleich zu den tollen Gebäckteilchen, die man aus skandinavischen Cafés kennt. Die Anleitung und der Geschmack eurer Zimtknoten sind einfach umwerfend! Besonders die krossen Ränder, die durch die Butter-Hefeteig-Verbindung entstehen, sind ein Traum, erinnern an eine Kreuzung zwischen Croissant und Hefegebäck – ganz zu schweigen von der einfachen Anleitung, einen formschönen Knoten zu falten. 1000 Dank dafür! Anbei ein paar stolze Fotos meiner Werke.“ (Siehe oben)

Simone Dach, per Mail

Ein Hoch auf Chana Dal

„Ich habe heute Hummus nach einem Rezept aus »e&t« 11/2019 zubereitet und möchte gern einen Tipp an Herrn Ellmer weitergeben, möglicherweise weiß er das auch längst. Wie empfohlen, entferne ich immer die Häutchen der Kichererbsen (egal, für welches Rezept, egal, ob aus der Dose oder frisch gekocht). Nun habe ich aber einmal Chana Dal verwendet. Das sind junge, gespaltene und bereits geschälte Kichererbsen (z. B. von Rapunzel). Ansonsten habe ich mich an das Rezept gehalten. Es war der cremigste Hummus, den ich je gemacht habe, und das ganz ohne Thermomix (und ohne Pulen). Vielleicht ist das auch für die Leser interessant.“

Gabriele Hanke, Hamburg

Liebe Frau Hanke,
vielen Dank für den Hinweis, das probieren wir aus. Wir hatten Chana Dal bislang nur als Dal-Zutat im Einsatz, in der ayurvedischen Rezept-Strecke des Kollegen Marcel Stut in »e&t« 2/2020.



LESERSERVICE

Unsere Kollegin **Andrea Meinköhn** steht Ihnen in der **Redaktion** **Rede und Antwort**. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. **Tel.** 040/37 03 27 17 **Fax** 040/37 03 56 77 **E-Mail** leserservice@essen-und-trinken.de **Adresse** Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg, Fragen zum Abonnement siehe Seite 136

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

ANZEIGE



Kinder in Not

Nicht alle Kinder haben das Glück, in intakten Familien aufzuwachsen, und müssen im schlimmsten Fall aus ihrer Familie genommen werden.

Manchmal holt die Vergangenheit die fünfjährige Lara* nachts noch ein. Laras Kinderdorfmutter kennt das schon: Seit das Mädchen zu ihr kam, hat Lara immer wieder mit Albträumen zu kämpfen. Ihre Kinderdorfmutter tröstet sie dann. An so viel Aufmerksamkeit hat sich Lara noch immer nicht ganz gewöhnt, denn in ihrem Elternhaus kämpft sie oft vergeblich um Liebe und Zuwendung.

Laras Eltern konnten ihre eigenen traumatischen Erlebnisse nicht überwinden: Beide wurden als Kinder selbst Opfer von Gewalt und Vernachlässigung und haben dies bei ihrer Tochter fortgesetzt. Als Lara ein Jahr alt war, wurde der Vater gewalttätig.

Auch als ihre Eltern sich trennten, besserte sich die Situation nur wenig. Ihre Mutter wurde immer häufiger stark betrunken aufgegriffen und ließ ihre Tochter verwahrlosen. In der Krippe fiel auf, dass Lara schmutzige Kleidung trug, oft krank war und ungepflegt wirkte. Um das Mädchen zu schützen, entschied das Jugendamt die damals Dreijährige erst in einer Pflegefamilie und schließlich in einem SOS-Kinderdorf unterzubringen. Trotz der Liebe und Stabilität, die sie dort erfährt, hat Lara noch einen weiten Weg vor sich. Irgendwann, so hofft ihre Kinderdorfmutter, werden ihre Albträume der Vergangenheit angehören. ■



Ihre
Spende
hilft!

SOS-Kinderdorf hilft jungen Menschen, die unter Mangel und Vernachlässigung leiden, und unterstützt Kinder, Jugendliche und Eltern in sozialen Schwierigkeiten.

Helfen Sie jetzt mit Ihrer Spende:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE02700205000007808005
BIC: BFSWDE33MUE

Home-Training

Kochen, aufräumen, abwarten – und Wein trinken. Unsere kochbegeisterten Kollegen wissen, was hilft, wenn man daheim bleiben muss. Lesen und das Beste draus machen



Heldinnen des Alltags

— Nur noch schnell den Bauch füllen? Weil es bekanntlich so einfach nicht ist, im Alltag abwechslungsreich zu kochen, hat »e&t« zusammen mit dem ZS Verlag ein Best-of seiner schnellen, gelingsicheren Gerichte als Buch herausgebracht: Rund 80 Rezepte aus der beliebten »e&t«-Rubrik „7 Tage, 7 Teller“ geben Antwort auf die Frage: Was kochte ich heute? Keine Zubereitung dauert länger als 45 Minuten. Saisonale Produkte, Warenkunde, Einkaufstipps und Hintergründe begleiten durchs Jahr. 192 Seiten, 24,99 Euro



Ordnungshüter: Im Sammelschuber aus Acryl ist Platz für bis zu 17 »e&t«-Ausgaben

SAMMELN

FÜR DEN DURCHBLICK

Gehören Sie zu den Leserinnen und Lesern, die unsere Hefte archivieren? Jetzt gibt es wieder den »e&t«-Sammelschuber für 9,90 Euro zzgl. Versand mit Platz für einen Jahrgang »e&t«. Genau genommen passt sogar noch mehr hinein: bis zu 17 Ausgaben lassen sich darin unterbringen. Das könnte interessant sein für langjährige LeserInnen, die ihre Ausgaben monatsweise sortieren: So haben sie z. B. alle Mai-Ausgaben der vergangenen 17 Jahre im Blick und können gezielt saisonale Rezepte suchen. Zu bestellen unter: www.esSEN-und-trinken.de/sammelschuber



Tropfenfänger:
Emil Bauers
einnehmende
Weine der
BEEF!-Edition

EINSCHENKEN

WEIN ZU TIER, DAS RAT ICH DIR

Die Winzerbrüder Alexander und Martin Bauer vom Pfälzer Familienweingut Emil Bauer & Söhne haben eine BEEF!-Edition aufgelegt, die die Fleischbegleitung nicht scheut: eine kraftvoll-würzige Rotwein-Cuvée (z. B. zu Steak), eine fruchtig-leichte weiße (zu Huhn, Fisch, Asiatischem) und einen frischen Rosé aus 100 Prozent Pinot Noir (zu Lamm, Seafood, Pasta). Je 3 Flaschen im 9er-Set für 96,07 Euro zzgl. Versand online bestellbar unter www.wine-in-black.de. Bis Jahresende mit 10 Euro Rabatt per Gutscheincode (einmal pro Kunde einlösbar) unter: www.wine-in-black.de/product/wine-in-black-beef-geniesser-set-15119. Gültig ausschließlich für Artikelnummer 15119. Eine Kombination mit anderen Rabatt-Aktionen oder Barauszahlung sind nicht möglich. Gültig bis 31.12.2020.

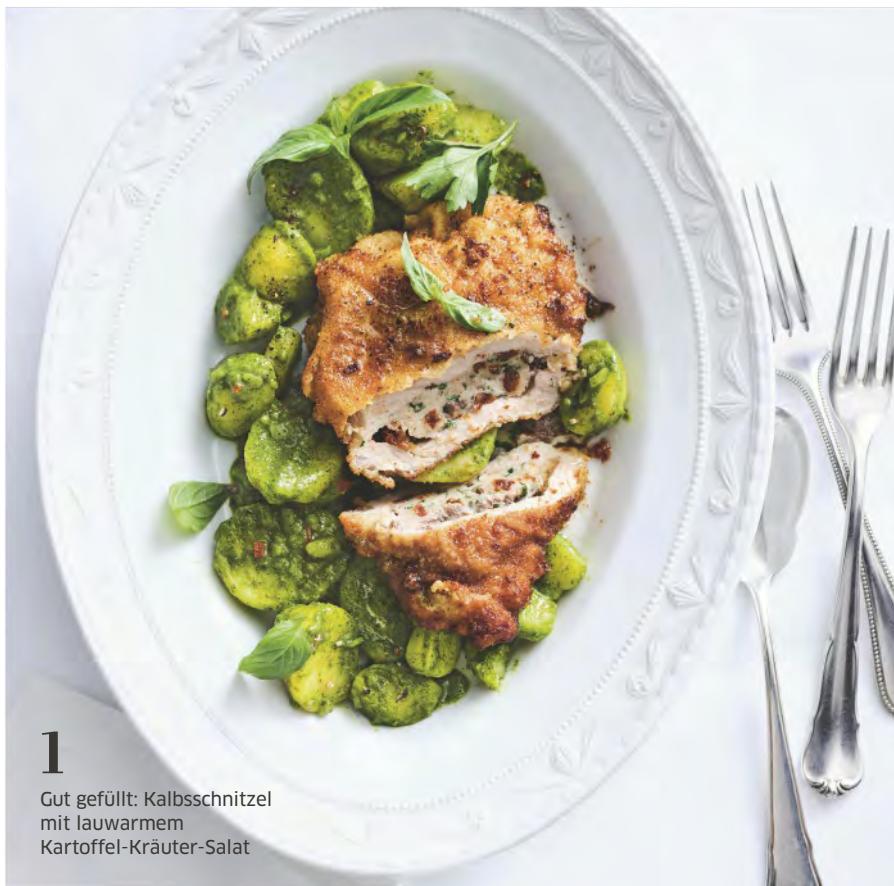


Eine, die
HÖRZU
zu Hause hat

CLAUDIA MICHELSSEN
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

VORSCHAU



1

Gut gefüllt: Kalbsschnitzel mit lauwarmem Kartoffel-Kräuter-Salat

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Hausmannskost

Rinderhüfte, Speckpfannkuchen, Backfisch, Nudeln, Wadengulasch... Acht Lieblinge neu aufgelegt, und wie man dabei ihre Seele bewahrt

2 Schnellimbiss

Rumpsteak, Kohlsüppchen oder Flammkuchen – unsere beliebte Rubrik „7 Tage, 7 Teller“ hält klasse Anti-Stress-Rezepte parat

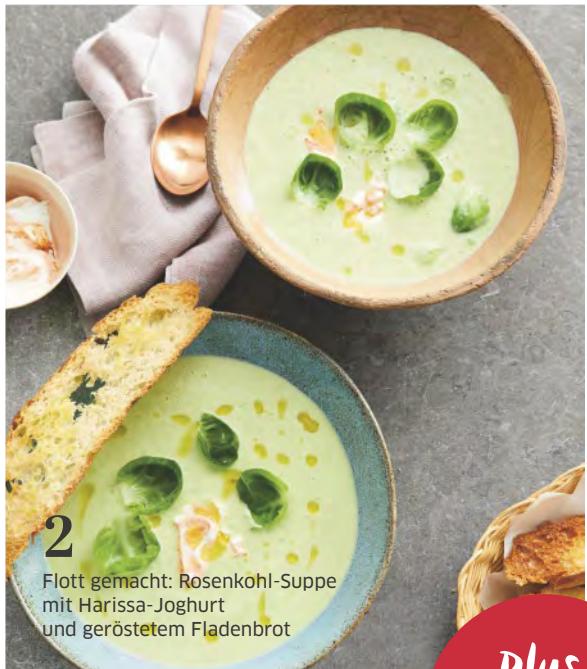
3 Körnerküche

Wiener Kalbs-Reisfleisch, Risotto mit Pulpo, roter Reis mit Joghurt und Hülsenfrüchten und ein spicy Pfannengericht. Baby, es gibt Reis!



Süß & exotisch

Köstliche Desserts mit Mango, Papaya, Kokos & Co.



2

Flott gemacht: Rosenkohl-Suppe mit Harissa-Joghurt und geröstetem Fladenbrot



3

Bunt gemischt: Indischer Bratreis mit Curryblättern und Garnelen

Plus
Lovely Low Carb:
die neuesten Ideen

GLEICHES ELTERNHAUS, ABER ZIEMLICH VERSCHIEDEN



FÜR EUER NEUES LEBEN

ELTERN ist für euch da, wenn sich ein Baby ankündigt. Und bleibt der Begleiter in den ersten Jahren.



FÜR EUER BUNTES FAMILIENLEBEN

ELTERN FAMILY ist dabei, wenn die Kleinen größer werden. Entspannt, fröhlich, informativ.

NEU
Jetzt am Kiosk
oder unter
eltern.de/jetztneu



ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

49 Rezepte

Vegetarisch



Bandnudeln mit Gemüseragout Seite 100



Falafeln Seite 105



Falafeln in Pita Seite 105



Gemüse-Curry mit Papadams Seite 42



Grünkohlsalat mit Möhren Seite 102



Kartoffelsalat, Saucenmix Seite 146



Koriander-Limetten-Pesto Seite 116



Lahmacun mit „Hack“ und Gemüse Seite 100



Mango-Minz-Sambal Seite 114



Nudelauflauf mit Linsen Seite 102



Pasta mit würzigem Gemüse Seite 72



Chinesische Pfannkuchen Seite 110



Pflaumesauce Seite 114



Polenta mit Balsamico-Pilzen Seite 74



Pozole Seite 52



Rote-Bete-Apfel-Creme mit Käse Seite 58



Sauerkraut-Rahmsuppe Seite 68



Staudensellerie-Apfel-Salat Seite 73



Teriyaki-Sauce Seite 116



Winter-Minestrone mit Pesto Seite 45

Mit Fleisch



Bratnudeln mit Rotkohl Seite 78



Cassoulet mit Enten-Confit Seite 42



Einlagen fürs Fondue Seite 110



Graupeneintopf mit Lamm Seite 50



Hähnchen in Estragon-sauce Seite 76



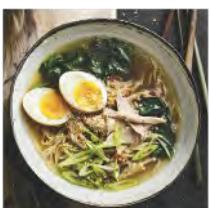
Würzige Hühnerbrühe Seite 110



Kalbsfilet mit Möhren-sauce Seite 58



Ofensauerkraut mit Ente Seite 66



Ramen-Suppe mit Huhn Seite 46



Roastbeef mit Kresse und Rettich Seite 20



Sauerkraut-Lasagne Seite 66



Sauerkraut-Quiche mit Kresse Seite 68

Mit Fisch



Calamari, Ffreekeh, Sellerie Seite 120, 119



Kabeljau-Eintopf mit Salzzitrone Seite 38



Kartoffelsuppe mit Krabben Seite 75



Lachs-Sandwich Seite 71



Muschleintopf Seite 49



Süßsaurer Sauce Seite 114

Süß



Bananen-Pancakes Seite 12



Birnentörtchen Seite 60



Cashew-Crème-brûlée mit Frucht Seite 134



Dampfnudeln mit Nussfüllung Seite 132



Glühwein-Savarin Seite 124



Tiramisu mit Mandeln und Sake Seite 134



Walnusseis mit Brombeersauce Seite 132

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

B Bananen-Pancakes	* 12
Bandnudeln mit Gemüseragout, Salbei und Bergkäse	* 100
Birnentörtchen mit Zimtblüten-Schlagsahne	* 60
Bratnudeln, asiatische, mit Rotkohl	* 78
C Calamari-Tuben	* * 120
Cashew-Kokos-Crème-brûlée mit Mango-Feigen-Salat	* 134
Cassoulet mit Enten-Confit	* * 42
D Dampfnudeln mit Nussfüllung und Kardamom-Vanille-Sauce	* 132
E Einlagen fürs Fondue	* 110
Espresso Martini	* 26
F Falafeln	* 105
Falafeln in Pita	* 105
Freekeh-Salat und Kapern-Emulsion mit Haselnussöl	* 119
G Gemüse-Curry mit Papadams	* * 42
Glühwein-Savarin mit Quarkcreme und Kirschen	* 124
G raupeneintopf mit Lammschulter	* 50
Grünkohlsalat mit Möhren und Pastinaken	* 102
H Hähnchen in Estragonsauce	* 76
Hühnerbrühe, würzige	* 110
K Kabeljau-Eintopf mit Salzzitrone	* * 38
Kalbsfilet mit süßsaurer Möhrensauce	* 58
Kartoffelsalat mit Steckrübe und Sauce gribiche	* 146
Kartoffelsuppe mit Sellerie-Krabben-Häckerle	* 75
Koriander-Limetten-Pesto	* 116
L Lachs-Sandwich	* 71
Lahmacun mit „falschem Hack“, Tomaten, Gurken und Zwiebeln	* * 100
M Mango-Minz-Sambal	* 114
Muschleintopf	* 49
N Nudelauflauf mit Linsen und Rosenkohl	* 102
O Ofensauerkraut mit Entenkeulen und Chorizo	* 66
P Pasta mit würzigem Gemüse	* 72
Pfannkuchen, chinesische	* 110
Pflaumensauce	* 114
Polenta, cremige, mit Balsamico-Pilzen	* 74
Pozole	* * 52
R Ramen-Nudeln	* 46
Ramen-Suppe mit Huhn, Ei und Spinat	* 46
Roastbeef mit Brunnenkresse und Meerrettich	* 20
Rote-Bete-Apfel-Creme mit Ziegenkäse	* 58
S Sauce, süßsaurer	* 114
Sauerkraut-Lasagne	* 66
Sauerkraut-Quiche mit Brunnenkresse	* 68
Sauerkraut-Rahmsuppe mit Brezel-Croûtons	* 68
Sellerie-Blume	* * 119
Staudensellerie-Apfel-Salat	* 73
T Teriyaki-Sauce	* 116
Tiramisu mit Mandeln und Yuzu-Sake	* 134
W Walnusseis mit Brombeersauce	* * 132
Winter-Minestrone mit Petersilien-Walnuss-Pesto	* 45

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

GUTEN ABEND!

Bittersüße Steckrübe, leicht karamellisiert, eine Eiersauce, die feinsäuerlich die Mayo ersetzt – Kartoffelsalat kann so was von raffiniert sein

Kartoffeln mit Rübe und Eiern mal anders: im pikant-würzigen Wintersalat



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

Kartoffelsalat mit Steckrübe und Sauce gribiche

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 3 Eier (KI. M)
- 6 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 30 g Cornichons
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 El Vollmilchjoghurt (3,5% Fett)
- Salz • Pfeffer
- Tabasco
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten (50 g)
- 4–5 El Weißweinessig
- 350 g Steckrübe
- 30 g Butter
- 1 Tl Zucker
- 1 Beet Gartenkresse



1. Für die Sauce Eier anstechen, in kochendem Wasser in 6–7 Minuten hart kochen, abgießen und abschrecken. Eier pellen, halbieren und Eigelbe auslöppeln. Eigelbe, 3 El Öl und 3–4 El heißes Wasser mit dem Schneebesen glatt rühren. Cornichons fein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides mit dem Joghurt und 2–3 El Gurkensud unter die Eigelbcreme rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Tabasco würzen. Eiweiße fein hacken und unterheben. Sauce abgedeckt kalt stellen.

2. Kartoffeln in kochendem Salzwasser in 20–25 Minuten garen. Schalotten in feine Würfel schneiden. Mit 3–4 El Essig, 3–4 El heißem Wasser, Salz, Pfeffer und restlichem Öl verrühren. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen, heiß pellen und in dünnen Scheiben in die Vinaigrette schneiden, locker unterheben.

3. Steckrübe schälen, erst in 3–4 mm dünne Scheiben, dann in kartoffelgroße Stücke schneiden. Butter in einem Topf zerlassen,

Steckrüben darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren. Restlichen Essig und 60–80 ml Wasser zugeben, zugedeckt 10 Minuten garen, anschließend offen 5 Minuten weitergaren, bis die Flüssigkeit komplett eingekocht ist und die Rüben weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.

4. Steckrüben locker mit dem Kartoffelsalat mischen und in einer Schüssel anrichten. Kresse vom Beet schneiden. Etwas Sauce gribiche und Kresse auf dem Salat verteilen. Restliche Sauce separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus

Garzeit 40 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 27 g F, 37 g KH = 452 kcal (1891 kJ)

Info Passt zu Brühwürsten, Frikadellen, kurz gebratenem Fisch oder Fleisch.

Tipp Sauce gribiche am Vortag zubereiten.

JETZT IST UNSERE ZEIT.

Brigitte WIR
DAS MAGAZIN FÜR DIE DRITTE LEBENSHÄLFTE

Wir feiern!
5 JAHRE
BRIGITTE
WIR

KARUSSELL
IM KOPF
Was gegen Schwindel hilft

IN WÜRDE
GEREIFT
Köstliche Rezepte zum Käse

DU BIST
DRAN!
Spielen macht glücklich

„ICH MÖCHTE
WENIGER
KOMPROMISSE
MACHEN“
Die Politikerin Marianne Birthler im Gespräch

IST DA
JEMAND?
Die Kraft der Spiritualität

BLICK ZURÜCK
BLICK NACH VORN
Wie unsere Vergangenheit uns hilft, die Zukunft zu gestalten

NEU:
Jetzt im Handel!

Wir Frauen über 60 können stolz auf uns sein. Höchste Zeit für ein Magazin, das den Hut vor uns zieht und uns bei allem, was kommt, begleitet.

Heft versandkostenfrei bestellen unter Telefon 040/55 55 89 91 oder www.brigitte-wir.de/heft



EIN SEKT IST IMMER SO GUT WIE SEIN WEIN.

Guter Sekt wird im Weinberg geboren.

Für unsere Kellermeister ist deutscher Riesling der ideale Wein,
aus dem sie mit aller Sorgfalt und langjähriger Erfahrung
grandiose, rebsortenreine Cuvées kreieren.

FÜRST VON METTERNICH.
FÜRSTLICH GENIESSEN.

