

# essen & trinken

7 Tage,  
7 Teller

SCHNELLE  
IDEEN FÜR  
DEN ALLTAG

LECKER  
**LOW CARB**  
*Der leichte  
Genuss*

**TOP 5**  
FELDSALAT  
FÜNFMAL  
ANDERS

MIT 26  
VEGETARISCHEN  
REZEPTEN

## Die neue Hausmannskost

Geliebte Klassiker – erfrischt, verfeinert, so gut wie nie!  
Frikadellen, Gulasch, gefülltes Schnitzel



Altbewährt, neu  
gedacht: Rindsgulasch  
mit Orangensalz



# ABNEHMEN NEU GEDACHT!



DAS 3-SÄULEN-SYSTEM:



## ERNÄHRUNG

Den Darm stärken und genussvoll abnehmen



## MEDITATION

Loslegen und dranbleiben – so gelingt Veränderung



## BEWEGUNG

Aktiv werden und mit sanften Übungen den Stoffwechsel anregen





*Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 58*

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Es ist eine gute Tradition bei uns, dass wir Praktikantinnen und Praktikanten in der Redaktion und in den Küchen zu Gast haben. Der Austausch mit den jungen Menschen ist eine tolle Sache und sehr lehrreich für beide Seiten.

Die jungen Kolleginnen und Kollegen finden heraus, ob sie gern Journalist oder Koch oder Fotograf werden wollen. Und wir, die alten Hasen, lernen, was diese jungen Menschen kulinarisch interessiert. Wie sich Geschmäcke verändern und was eine moderne Küche ausmacht.

Und dann war da noch Scott! Als 12-Jähriger hat er bei uns in der Versuchsküche ein Praktikum absolviert. Und man konnte sofort erkennen, dass es Scott ein bisschen ernster meinte als andere. Er war ehrgeiziger, talentierter, wissenshungriger, willensstärker.

Heute kocht Scott im „Solstice“, einem kleinen Restaurant in Paris, das mit einem Stern vom „Guide Michelin“ ausgezeichnet wurde. Das hat uns alle so beeindruckt, dass wir ihn dort besucht haben. Scott hat uns von sich und seinen Träumen und Zielen erzählt, und wir haben ihn bei der Arbeit beobachtet.

Lesen Sie diese Geschichte von Schaffenskraft und Kulinarik ab Seite 88.

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**



## JETZT ODER NIE

Das Jahr ist jung: Es lohnt sich also noch, einen Kalender aufzuhängen. Besonders, wenn er so viele wunderbare Rezepte liefert. 53, um genau zu sein – eins für jede Woche. Damit Ihnen auf keinen Fall die Ideen ausgehen.

**Dumont, Format: 21 x 29,7 cm. Für 18 Euro im Buchhandel oder unter [www.essen-und-trinken.de/kalender](http://www.essen-und-trinken.de/kalender)**



## 30

Genial gefüllt:  
Kalbschnitzel  
mit Kartoffel-  
Kräuter-Salat

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144



## ESSEN

### 12 Guten Morgen

Schmeckt wunderbar und ist sogar vegan: Quinoa-Bowl mit Mandelmilch und Mango

### 18 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Feldsalat

### 30 Geliebte Hausmannskost

Wir haben Klassiker der gutbürgerlichen Küche in die Moderne geführt. Von Kalbschnitzel bis Gulasch – freuen Sie sich auf alte Bekannte mit ganz neuen Seiten

### 44 Die schnelle Woche

Leckere Alltagsrezepte kann man gar nicht genug haben, finden wir. Hier kommen sieben neue für Ihre Sammlung

### 54 Low Carb

Raffiniert verschlankt: neue Gerichte für Genießer – mit wenig Kohlenhydraten und viel Geschmack

### 74 Vegetarisch

Gute-Laune-Küche: farbenfrohe Rezepte mit Knödeln, Pasta, Tarte und reichlich Gemüse

### 84 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche steht diesmal Skrei im Mittelpunkt

### 94 Für Gäste

Leicht, lecker, Levante – lauter köstliche Kleinigkeiten

### 106 Serie: Comfort Food

»e&t«-Koch Marcel Stut hat die Roulade am Wickel

### 110 Reis

Gekocht, gebraten oder geschwärzt – vier grandiose Gerichte, in denen Körnchen für Biss sorgen

### 127 Die große Backschule

Serie mit Step-by-Step-Anleitung: Vanillecreme-Törtchen

### 130 Kuchen und Desserts

Kokos, Mango oder Papaya – Süßes aus den Tropen

### 138 Das Trendgericht

Wir liefern Hintergründe und Rezepte. Diesmal: Waffeln

### 146 Das letzte Gericht

Spaghetti Carbonara mit Salsiccia – schön würzig!

# TRINKEN

## 22 Gemixt

Ingwer-Spritz ohne Alkohol – macht munter

## 24 Getroffen

Die Macherinnen des „Null Prozent Späti“ in Berlin

## 26 Getrunken

Bens Flaschen des Monats kommen diesmal ohne Alkohol aus



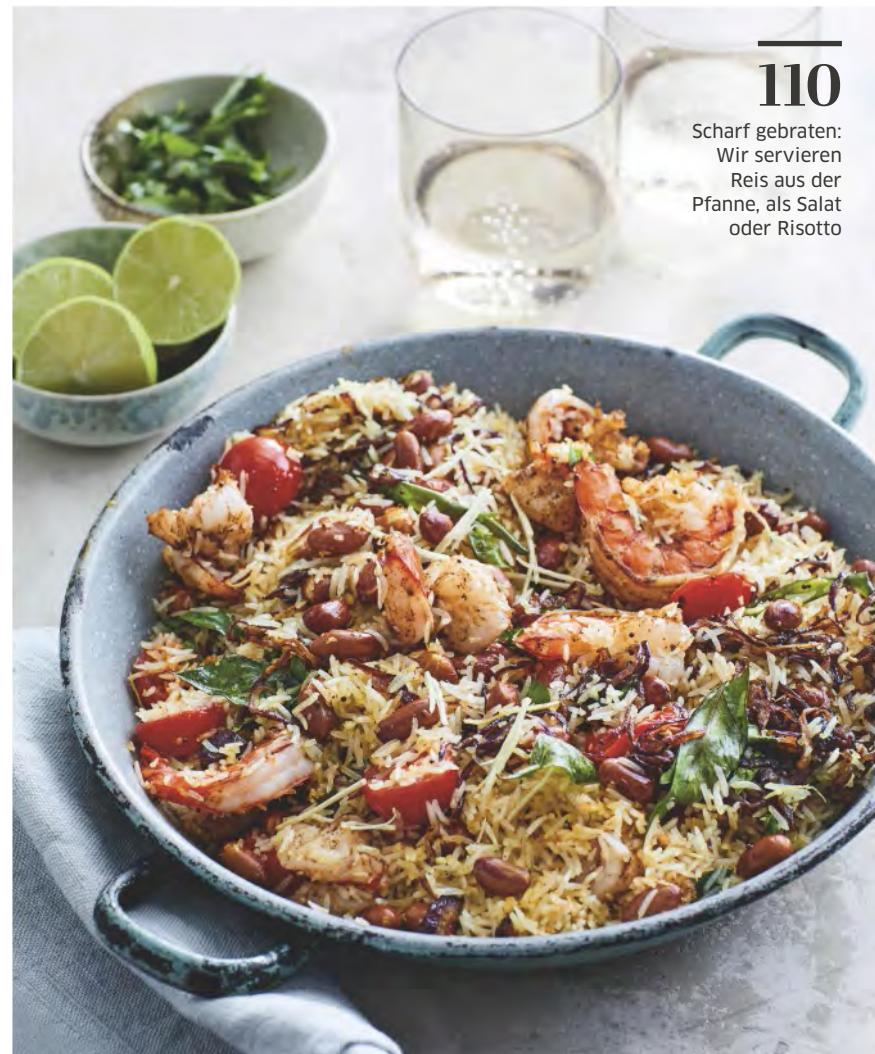
**130**

Exotisch getoppt:  
Passionsfrucht-Frischkäse-Torte und feine Desserts



**44**

Schnell gekocht: feine Sachen für den Alltag



**110**

Scharf gebraten:  
Wir servieren  
Reis aus der  
Pfanne, als Salat  
oder Risotto

# ENTDECKEN

## 8 Saison

Steckrüben und Schellfisch sind unsere Helden im Februar

## 14 Magazin

Feines zum Naschen, Kochen und Anschauen

## 20 Was machen Sie denn da?

Ein Meeresbiologe erzählt

## 21 Die grüne Seite

Warum wir keine Frühkartoffeln aus Ägypten kaufen sollten

## 28 Kolumne

Doris Dörrie hadert mit sich. Soll sie abgelaufene Lebensmittel wegwerfen?

## 62 Reportage

Der Koch Riccardo Gaspari bringt den Geschmack seiner Heimat auf den Teller. Zu Gast in Cortina d'Ampezzo

## 88 Harter Weg

Die Kochschule „Ferrandi“ in Paris gilt als eine der besten der Welt. Wir haben sie besucht

## 120 Berliner Würze

Miso aus Moabit? Das gibt's wirklich. Zu Besuch in einer besonderen Manufaktur

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Unser Versprechen

## 118 Unsere Leserseite

## 137 Hausmitteilung

## 142 Impressum/Hersteller

## 143 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis

## UNSER VERSPRECHEN



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.)



*„In meiner ostwestfälischen Heimat wird die Steckrübe aufgrund ihrer leichten Süße liebevoll „**Lippische Ananas**“ genannt. Ich serviere sie mit saftigen Frikadellen und Portweinzwiebeln.“*

»e&t«-Koch Jürgen Büngener, Rezept auf Seite 39



Mitarbeiter  
des  
Monats

# 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 Küchlschrank, Herd und Backofen – aber ohne Hightech und Brimbrium. 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!

“  
UND PLÖTZLICH HÖRT  
SICH STUBENHOCKER  
GAR NICHT MEHR SO  
SCHLIMM AN.

Designfarbe / 2,5 L  
**34,99** €<sup>1</sup><sub>UVP</sub>

Sofa  
**2.548** €<sup>2</sup><sub>UVP</sub>

Teppich / Stück  
**649** €<sup>3</sup><sub>UVP</sub>

IN  
AUSGEWÄHLTEN  
BAU- &  
FACHMÄRKTN  
ODER IM  
MÖBELHANDEL  
ERHÄLTLICH.

Die schönsten Ideen für jeden Quadratmeter Ihrer Wohnung.

Von zeitlosen Bodenbelägen über stilvolle Möbel und Stoffe bis hin zu Premium-Farben haben wir zusammen mit angesagten Designern und namhaften Herstellern viele schöne Produkte für Ihr Zuhause entwickelt. Und das Beste ist: Alles lässt sich perfekt kombinieren!

Mehr Inspiration und den Fachhändler in Ihrer Nähe finden Sie unter  
[www.schoener-wohnen-kollektion.de](http://www.schoener-wohnen-kollektion.de)

**SCHÖNER  
WOHNEN**  
KOLLEKTION

# Geerdet

## Steckrüben

Nordish by Nature – das können nicht viele Gemüsesorten von sich behaupten. Diese Rübe schon. Eine waschechte Schwedin oder vielleicht Finnin, je nachdem, welchem Botaniker man glauben mag. Einst wild wachsend, dann in ihrem Heimatland kultiviert, wanderte sie Richtung Süden, scherte aus nach Großbritannien und etablierte sich schließlich in allen Ländern Nordeuropas. Was ihr an südländischem Temperament fehlt, macht die Rapsverwandte mit herber Bodenständigkeit wett. Eine Charaktereigenschaft, die ihr viele kulinarische Partner beschert. Beim „Burns Supper“ am 25. Januar, an dem die Schotten ihres berühmtesten Poeten Robert Burns gedenken, liegt Steckrübe als Püree neben Kartoffeln. Zu dem Duo, genannt „Neeps an' Tatties“, gesellt sich dann „Haggis“ – auch so ein schottisches Heiligtum. In Finnland ist die Knolle allgegenwärtig, oft als Salat im Verbund mit Dosenanas und Rosinen, zu Weihnachten als Auflauf sowieso. Auch der dänische Sterne-Koch René Redzepi, der die nordischen Regionalküche etablierte und auf Sterne-Niveau hob, kommt im Winter nicht um die Steckrübe herum. Was macht er mit ihr? Er backt sie in heißer Asche. Oder er höhlt sie aus, füllt den leeren Gemüsekörper mit fermentiertem Saft und bohrt ein kleines Loch hinein. Den Gang nennt er „Nordic Coconut“.

Ein Rezept mit Steckrüben finden Sie auf Seite 39.



# Geangelt

## Schellfisch

Er ist ein wirklich schöner Meeresgenosse. Bauch und Flossen schimmern silberweiß, der Rücken dunkelgrau. Sein weißes Fleisch: fest, mager, köstlich. Ein begehrter Fisch also, der deshalb lange überfischt war. Strenge Fangquoten und seine Vermehrungsfreudigkeit haben da ein wenig geholfen, sodass der Bestand sich in manchen Gebieten erholt hat. Die Prachtexemplare, die Sie hier auf dem Foto sehen, stammen aus dänischen Gewässern, wurden mit Langleinen gefischt und vom Fischhändler unseres Vertrauens verkauft. Erkennen Sie die elegante schwarze Seitenlinie? Sie dient als Unterscheidungsmerkmal zum Kabeljau, einem nahen Verwandten. Als typisch deutsches Freitagsgericht kommt er gekocht mit Senfsauce und Salzkartoffeln auf den Tisch. Engländer und Schotten räuchern und essen ihn zum Frühstück als „Finnan Haddock“ – Haddock ist der englische Name für Schellfisch. Das ist sehr speziell und nur für Hartgesottene oder als Katerfrühstück zu empfehlen.



# GUTEN MORGEN!

Rote Quinoa in Mandelmilch, mit Passionsfrucht, Mango, gerösteten Mandelblättern und Kokoschips – so starten Sie gesund in den Tag

Vegan

Macht Wintermuffel  
munter: nussige  
Quinoa, exotische  
Früchte und etwas  
Knuspermüsli



MARCEL STUT

»e&t«-Koch

„Quinoa-Mandelmilch-Mischung und Obst lassen sich abends gut vorbereiten.“

## Quinoa-Mandelmilch-Bowl

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g rote Quinoa
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3–4 El Ahornsirup
- 40 g Kokosraspel
- 30 g Mandelblättchen
- 1 Mango (ca. 600 g)
- 3 Passionsfrüchte

**1.** Quinoa nach Packungsanweisung garen und im Sieb abtropfen lassen. Mandelmilch und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren. Quinoa zugeben und 20 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und herausnehmen. Mandelblättchen in derselben Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und herausnehmen. Mango schälen, vom Stein schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Passionsfrüchte halbieren und das Mark herauskratzen.

**3.** Quinoa-Mandelmilch-Mischung, Mangowürfel und Passionsfruchtmix auf Schalen verteilen. Mit Mandelblättchen und Kokosraspeln bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO PORTION** 8 g E, 14 g F, 45 g KH =  
358 kcal (1496 kJ)

# LOW CARB

## EINFACH, SCHNELL UND LECKER

essen & trinken  
**Für jeden Tag**  
schnell. einfach. lecker.

GENIESSEN &  
ABNEHMEN

Nr. 4/2021  
Mit 28-Tage-Planer und  
69 neuen Rezepten

SÜSS Himmellicher  
Heidelbeer-Cheesecake

KNUSPRIG Herhaft  
belegte Flammkuchen

So Sie  
Mit unserer le  
ein paar Kilo -

Nr. 1/2021  
Mit 28-Tage-Planer und  
67 neuen Rezepten

KNUSPRIG Schnitzel in  
neuen Varianten

CREMIG Kuchen und  
Desserts mit TK-Beren

Geschmortes  
Rind in würziger  
Sauce – einfach  
wunderbar!

Rank und schlank  
ins neue Jahr!

Mit unserer leckeren Low-Carb-Küche purzeln die Pfunde  
von ganz allein. Abnehmen kann so einfach sein!

2 Hefte  
für nur **7,80 €**

Jetzt online oder telefonisch bestellen:  
[www.low-carb.de/minи](http://www.low-carb.de/minи) | Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 043M013

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur-GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster, E-Mail: [service@vg-dmm.de](mailto:service@vg-dmm.de),  
Tel. 02501 8014401. Alle Preise sind Inlandpreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: [www.low-carb.de/minи](http://www.low-carb.de/minи)



FINDEN

## KNUSPRIGE MEISTERWERKE

Überall nur Backshops mit Aufbackbrötchen und Nullachtfünfzehn-Brot. Wo sind die richtigen Bäcker geblieben? Jetzt ist es einfacher, einen echten Handwerksbäcker in der Nähe zu finden: Man achte auf das „IN-Bäcker“-Logo der Bäcker-Innung, nutzt die praktische „IN-Bäckerfinder“-App oder schaut unter [www.baeckerfinder.de](http://www.baeckerfinder.de)

KNUSPERN

## DIE GANZE BOHNE

Rösten, schälen, mahlen, walzen, conchieren – und abgetafelt. Der Weg einer Kakaobohne ist in der Regel vorgezeichnet. Man kann sie aber auch – analog zur Mandel – als gebrannte (also gezuckerte) Bohne im Ganzen essen. Mit Meersalz-, Vanille- oder Chili-Flavour. 70 g, ca. 3 Euro, [www.purmacherei.de](http://www.purmacherei.de)



NASCHEN

## OH, DU SÜSSES GOLDSTÜCK!

Man muss schon Schokoladenliebhaber sein, um sich so etwas Geniales auszudenken: Ein Schokoladenbarren aus besten Rohstoffen, gefüllt mit Nougat, ganzen Piemonteser Haselnüssen, Rosinen und Rumcreme. Die „Torrone al rum e cioccolato“ des berühmten italienischen Chocolatiers Davide Barbero am besten scheibchenweise zum Espresso genießen. Genial! 11,50 Euro, über [www.lukullium.de](http://www.lukullium.de)



BETRÄUFELN

## GRIECHISCHE TRADITIONEN

Erst wenn die Oliven den perfekten Reifegrad erreicht haben, wird per Hand geplückt und bald darauf kalt gepresst. Seit Generationen stellt die Familie Voreinos, die auf der Halbinsel Chalkidiki Olivenhaine bewirtschaftet, ihr Olivenöl so her. Ein großes Plus für den Geschmack: intensiv, fruchtig mit leichten Säure. 500 ml, ca. 17 Euro; [www.berg-athos-delikatessen.de](http://www.berg-athos-delikatessen.de)



## In drei Stufen zur Reife

Milch, Salz, Lab – mehr braucht es nicht, um den echten „Parmigiano Reggiano“ herzustellen. Aber welche Milch, aus welcher Region ist entscheidend für den Geschmack. In diesem Fall ist es die Milch der „Vacche Rosse“, der „Roten Kühe“, einer alten Rinderrasse in der Emilia-Romagna. Regionale Bakterien verarbeiten in drei Stufen erst die Milchsäure (im jungen Käse), dann das Protein (24 Monate) und zuletzt das Milchfett. Entsprechend verändern sich Geschmack und Konsistenz. Nach zwei Jahren Reifezeit ist der „Parmigiano Reggiano delle Vacche Rosse“ golden, vielschichtig, intensiv aromatisch und perfekt. Als ganzer Laib erhältlich, ca. 220 Euro (55 Euro/kg), [www.viani.de](http://www.viani.de)



## WÜRZEN

### INDIEN & FRANKREICH

Vadouvan – wie geheimnisvoll das klingt. Die fermentierte indisch-französische Mischung aus Zwiebeln, Bockshornklee und vielen weiteren Gewürzen duftet schwer und gibt Reis, Kartoffeln und Wok-Gerichten ein einzigartiges Aroma. 70 g, ca. 13 Euro, [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de)



## VERFEINERN

### GIB DEN TRÜFFELN BUTTER

Wo Trüffelaroma gefragt ist, hilft eine mit 15 Prozent Bianchetti-Trüffeln versehene Sauer-rahmbutter, die Pasta, Steak und Gemüse zu jeder Zeit veredelt: Butter im Glas einfrieren, nur bei Bedarf herausnehmen und mit heißem Messer ein bisschen Luxus abstechen. 95 g, ab 14 Euro [www.dietrueffelmanufaktur.eu](http://www.dietrueffelmanufaktur.eu)



Das Sammelsurium könnte Minimalismus-Fans nervös machen. Freunde genüsslichen Stöbern freuen sich über tolle Fundstücke

Genuss-  
Orte  
Teil 32

## MÜNCHEN

**- HINGEHEN** Im „Bazar Cuisine“ kommt alles aus Frankreich. Harry Bischof, Inhaber des mit Spezialitäten und Küchenutensilien prall gefüllten Ladencafés, hat hier eine Art französische Geschmacksbotschaft der Grande Nation geschaffen.

**- ENTDECKEN** Ein zauberhaftes Durcheinander von bonbonfarbenen Limonaden, Tee aus Paris, Maronencreme, Honigkuchen mit Orange, Oliven, hübsch verpackten Jahrgangssardinen, Porzellan, Leinen – man möchte stundenlang stöbern.

**- MITNEHMEN** Senf von Edmond Fallot, pinkfarbene „La Mortuacienn“-Limonade, Café-au-Lait-Schalen und natürlich ein Stück der köstlichen, täglich frischen Quiches oder Tartes.

Bazar Cuisine, Balanstraße 8, 81669 München  
[www.bazar-cuisine.com](http://www.bazar-cuisine.com)



## PROBIEREN

### UPGRADE FÜR SAUERKRAUT

Fermentiertes Gemüse erfreut sich seit einiger Zeit ungeahnter Popularität – wir denken da speziell an Kimchi. Nur unserem Sauerkraut gelang der Durchbruch noch nicht so richtig. Vielleicht fehlten bisher einfach ein paar peppige Aromen? Die Manufaktur Gute Kulturen im Wendland findet, ja. Sie fermentiert den regionalen Bio-Weißkohl mit Roter Bete und Ingwer oder würzt mit Curry. Dem Kraut und uns gefällt's. Tipp: Schmecken am besten roh oder nur leicht erwärmt. „Suur“, 240 g, ca. 4,50 Euro, [www.suur.love](http://www.suur.love)

LASS KRACHEN, INGWER!

## TRINK DOCH NOCH EIN STÜCKCHEN

Jetzt ist die Zeit, das Immunsystem auf Trab zu bringen, damit es Viren und Bakterien besser abwehren kann. Die ätherischen Öle und der Wirkstoff Gingerol im Ingwer leisten da sehr gute Dienste. Aber nicht jeder mag kannenweise Ingwertee trinken. Eine Alternative ist der „Ingwer Trink“ von Kloster Kitchen mit kleinen knusprigen Ingwerstückchen: schmeckt angenehm nach Ingwer und Apfel, nicht zu süß, nicht zu scharf. Prima als Zwölf-Tage-Kur. „Ingwer Trink Big Shot“, 250 ml, ca. 10 Euro, [www.klosterkitchen.com](http://www.klosterkitchen.com)



## Kurkuma, die Knaller-Knolle

**Außen unscheinbar und knubbelig, innen leuchtend orange wie der kitschig-schönste Sonnenuntergang: Die Kurkumawurzel, auch Gelbwurzel genannt, hat es vom schnöden Farbbeber im Currypulver zum Star der gesundheitsbewussten Küche gebracht.**

Ihr unaufhaltsamer Aufstieg in den Olymp der sogenannten Superfoods begann, als die Wurzel in Bio-Läden und auf Märkten frisch angeboten wurde. Halb Deutschland hatte wochenlang knallgelbe Finger, stolz getragene Ausweise, dass man seine angesagte „Golden Milk“ selbstverständlich mit frisch geriebener Kurkuma zubereitet. Heute benutzt man Einmalhandschuhe. Zu Recht ein Hit ist die leicht bitttere Wurzel immer noch: Das enthaltene Curcumin stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. In Verbindung mit etwas Fett, z.B. Milch, und einer Prise Pfeffer werden die Wirkstoffe besonders gut vom Körper aufgenommen.

goldgelb & gesund



GEBT MIR EIN C!

## BRAVO, CAMU-CAMU

Bei Bitterliebe ist man spezialisiert auf Produkte mit gesunden Bitterstoffen, die wohltätig auf das Verdauungssystem wirken. Neu ist die Verbindung von Bitterextrakten mit hoch dosiertem, natürlichen Vitamin C aus der Camu-Camu-Pflanze. Das tropische Myrtengewächs gilt als abwehrstärkend und entzündungshemmend. 90 „Vitamin-C-Kapseln“, ca. 20 Euro, [www.bitterliebe.com](http://www.bitterliebe.com)



SAFT! WIR BRAUCHEN MEHR SAFT!

## BUNTER KRAFTPROTZ

Wer sich je über ineffiziente Entsafter geärgert hat, sollte mit diesem Prachtkerl aus der Schweiz liebäugeln: Entsafter, Zitruspresse und Smoothie-Maker in einem. Sieht gut aus, ist easy zu handhaben und bringt große Saft-Ausbeute bei wenig Abfall. Perfekt für den täglichen Immunbooster-Drink, etwa Sellerie-Apfel, Möhre-Orange oder Rote-Bete-Meerrettich. Santé! „Vitajuicer“ (11 Farben) von Novis, ca. 400 Euro, [www.novissa.com](http://www.novissa.com)



KNABBERN BIS DER ARZT (NICHT) KOMMT!

## GOJI AUS DEM LÄNDLE

Deutsche Bio-Goji-Beeren sind eine Seltenheit. Im baden-württembergischen Neuenstadt baut Familie von Mentzingen sie nach Demeter-Richtlinien an und verarbeitet sie vor Ort schonend zu getrockneten Beeren, Goji-Saft oder Goji-Balsam-Essig. Täglich genossen, sind Gojis kleine Kraftpakete, die positiv auf Immunsystem, Herz und Hirn wirken. 100 g getrocknete Beeren, ca. 10 Euro, [www.deutsche-gojibeeren.de](http://www.deutsche-gojibeeren.de)



## Herr der Eleganz

Wenn der Stararchitekt und Designer Matteo Thun (Foto) nicht gerade Hotels und Möbel entwirft, widmet er sich zusammen mit seinem Kollegen Antonio Rodriguez den Küchengeräten. Für Zwilling gestalteten sie Toaster, Wasserkocher, Küchenwaage und Standmixer – zeitlos, elegant, hochwertig und mit allerlei technischen Raffinessen. Typisch Thun eben. „Enfinigy“, ab ca. 40 Euro, [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)



### ABSCHNEIDEN

## WIEDERSEHENSFREUDE

Huch! Die kennen wir doch! Richtig, die stand früher in Omas Küche. Die Firma Zassenhaus hegt ein Faible für Nostalgie und produziert wieder die Brotschneidemaschine mit Handkurbel. „Classic“ (aus Stahl) Ab ca. 140 Euro, [www.zassenhaus-brandshop.com](http://www.zassenhaus-brandshop.com)

**AUFBEWAHREN****REINE POESIE**

Manche Dinge gehören einfach nicht hinter Küchenschranktüren. Süßigkeiten zum Beispiel. Kekse auch nicht. Hübsch aufbewahrt sollten sie trotzdem werden. Das dachten sich auch die Macher der Dosenserie „Haiku“, die sich von japanischen Keramiken inspirieren ließen. Wer ein Haiku aufsagt, darf zuerst hineingreifen. Ab 7,50 Euro, über [www.tranquillo-shop.de](http://www.tranquillo-shop.de)

**ABTROCKEN****IN EINEM ABWASCH**

Möhren sind ja bekanntlich gut für die Augen – die Geschirrtücher „Wurzel“ und „Karottenkuchen“ sind der schönste Beweis dafür. Sie wurden von der Hamburger Siebdruck- und Textil-Manufaktur Frohstoff gestaltet, bedruckt, genäht und verpackt. Aus 50 Prozent Leinen und 50 Prozent Baumwolle, 15,50 Euro je Tuch [www.frohstoff.de](http://www.frohstoff.de)

**AUSTAUSCHEN****IST ERLEDIGT!**

Rühren, wenden, mixen, unterheben – alles Küchenarbeiten, die wir gern übernehmen. Früher mit allerlei Küchenhelfern, heute mit dem Alleskönnner links. Das untere Teil ist aus hitzebeständigem Silikon, das beschichtete Pfannen und Töpfe schont, der Griff aus Holz. Mehrzwecklöffel von Staub, ca. 12, Euro, über [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)

# Rapunzel, frisch rausgeputzt

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.  
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **67. FOLGE: FELDSALAT**



## ALLE REZEPTE FÜR 4 PORTIONEN

**500 g Hokkaido-Kürbis** entkernen und in ca. 4 cm breite Spalten schneiden. Mit **2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer** und **1 TL edelsüßem Paprikapulver** mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 30–35 Minuten rösten. **25 g Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. **2 EL Olivenöl, 3 EL Kürbiskernöl, 3 EL Apfelessig**, Salz und Pfeffer verquirilen. **1 kleine rote Zwiebel** fein würfeln und untermischen. **200 g Feldsalat** putzen, waschen, trocken schleudern. Kürbis aus dem Ofen nehmen, lauwarm abkühlen lassen und grob in Stücke zerteilen. Kürbis und Feldsalat mit Dressing mischen, mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.



## Mit Ziegenkäse

**25 g Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Saft von **1 Zitrone**, **5 El Olivenöl**, **1 Tl Honig**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **1 kleine Zwiebel** fein würfeln und untermischen. Von **2 Stielchen Thymian** die Blättchen abzupfen und untermischen. **200 g Feldsalat** putzen, waschen und trocken schleudern. **120 g rote Weintrauben** waschen und halbieren. **4 Ziegenkäsetaler** (à ca. 40 g) und Salat anrichten, mit dem Dressing beträufeln, mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.



## Mit Kartoffel-Vinaigrette

**80 g festkochende Kartoffeln** in kochendem **Salzwasser** 20–25 Minuten weich garen. Inzwischen **200 g Feldsalat** putzen, waschen und trocken schleudern. **100 ml warme Geflügelbrühe** mit **3 El Olivenöl**, **3 El Apflessig**, **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** verquirlen. Kartoffeln abgießen, noch warm pellen, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und unter die Vinaigrette rühren. **½ Bund Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und untermischen. Salat mit **160 g Bündner-Fleisch-Aufschliff** anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.



## Mit Äpfeln und Speck

**60 g Walnusskerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. Nüsse grob hacken. **100 g Bacon-Scheiben** in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden und mit **1 El neutralem Öl** in einer Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. **200 g Feldsalat** putzen, waschen, trocken schleudern. **3 El Rotweinessig**, **5 El Distelöl**, **1 El groben Senf**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **1 Schalotte** fein würfeln und untermischen. **1 säuerlichen Bio-Apfel** waschen, erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden und zur Vinaigrette geben. Salat mit der Vinaigrette mischen, mit Speck und Walnüssen bestreuen und servieren.



## Mit Joghurt-Dressing

**30 g Sonnenblumenkerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. **200 g Feldsalat** putzen, waschen und trocken schleudern. **150 g Joghurt** (3,5 % Fett) mit dem Saft von **1 Zitrone**, **3 El Wasser**, **Salz**, **Pfeffer**, je **1 Prise Cayennepfeffer** und **Zucker** verrühren. Blätter von **2 Stielchen glatter Petersilie** fein hacken und untermischen. **100 g Kirschtomaten** waschen und vierteln. Salat und Kirschtomaten anrichten, mit Dressing beträufeln, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.



Der Meeresbiologe **Tim Staufenberger** (42) mag die Abwechslung bei seiner Arbeit: auf dem Boot sein bei Wind und Wetter, den Klönschnack mit Kunden, im Büro über Zahlen brüten und auf Kongressen über die „Kieler Meeresfarm“ berichten

## Was machen Sie denn da, Herr Staufenberger?

„Ich ernte gerade unsere Miesmuscheln. Weil sie eine sehr dünne Schale haben, muss ich sie mit der Hand vorsichtig von der Muschelleine abstreifen. Dann werden sie an Bord gewaschen, nach Größe sortiert und in Jutesäcke verpackt. Ich stehe auf unserem Erntebboot direkt in der Kieler Förde, wo wir die Kieler Fördemuschel sowie Zuckertang für die Kosmetikindustrie züchten. Bei unserer Methode ziehen wir zuerst Tragleinen zwischen Bojen, so bleiben sie waagerecht an der Oberfläche. Daran wiederum hängen unsere zwei Meter langen Muschelleinen senkrecht im Wasser, und wir warten darauf, dass Babymuscheln sie besiedeln. Nach einem Jahr sind unsere Muscheln erwachsen, geerntet werden sie aber erst nach ungefähr zwei Jahren. Gut ein bis zwei Tonnen Muscheln hängen dann an einer Tragleine. Durch diese Methode sorgt die ‚Kieler Meeresfarm‘ dafür, dass wir unsere Ostsee nicht leerräubern.“

[www.kieler-meeresfarm.de](http://www.kieler-meeresfarm.de)



MONIKA TIETKE

Landwirtin im Wendland und Geschäftsführerin des Biokartoffel Erzeuger e.V.

# Frühkartoffeln aus Ägypten benötigen beim Anbau wertvolles Wasser. Brauchen wir die Wüstenkartoffeln?



Bewässerungsmaschinen fahren ägyptische Kartoffelfelder ab. Das Wasser kommt aus rund tausend Meter Tiefe

— Nein, brauchen wir nicht, denn es gibt ausgezeichnete Lagerware – dank modernster Kühltechnik

Zuerst  
die  
Alten

DAS PROBLEM: ÄGYPTENS KNAPPE WASSERRESSOURCEN WERDEN VERSCHWENDET

## IN DEN SAND GESETZT

Ihr Aussehen ist makellos. Keine Augen, keine dunkle Stellen stören auf der glatten Schale. Da kann die deutsche Lagerkartoffel zumindest optisch nicht mithalten. Frühkartoffeln sehen einfach besser aus, versprechen Frische und sind deshalb für den Verbraucher so verlockend. Das weiß der Handel und überschwemmt den Markt im März mit Importware aus warmen Regionen, während die Knollen hier erst gepflanzt werden. Zu den größten Exporteuren zählt Ägypten, ein Land, das zu 96 Prozent aus Wüste besteht. In manchen Gegenden reihen sich bis zum Horizont Kartoffelpflanzen. Noch vor der Pflanzung muss der Boden tagelang bewässert werden. Während des Wachstums unter sengender Sonne fahren Bewässerungsanlagen auf Rädern die gigantischen Felder ab und besprühen das Grün mit Tiefenwasser, das an die Oberfläche gepumpt wird. Damit fließt das Wasser, das dort für die Bevölkerung eine wertvolle und äußerst knappe Ressource ist, nach Deutschland. Dorthin, wo Kartoffeln fast ohne künstliche Bewässerung auskommen.

## DIE LÖSUNG

### „LAGERN TUT GUT“

#### Frau Tietke, ab wann gibt es die ersten deutschen Frühkartoffeln?

Der Kartoffelbauer in der Pfalz erntet meist vier Wochen vor denen in Norddeutschland. Grundsätzlich kann man sagen: In Hofläden gibt es schon die ersten im Juni zu kaufen, doch flächendeckend kommen die Frühkartoffeln Ende Juni, Anfang Juli in den Handel.

**Kartoffeln vom letzten Jahr, die bis in den Frühsommer gelagert wurden, haben bei den meisten Verbrauchern keinen guten Ruf. Zu Recht?**

Nein, auf gar keinen Fall. Im Gegenteil, ich finde sie schmecken sogar besser als die frühen Sorten oder die aus dem Ausland. Frühkartoffeln sind mir zu wässrig, sie haben noch keinen richtigen Geschmack. Die Lagerware bleibt länger in der Erde und konnte dadurch mehr Geschmacks- und Nährstoffe entwickeln. Dann gibt es Sorten wie Belana und Ditta, die ab Februar, also nach ein paar Monaten Lagerung, erst Geschmack entwickeln. Das ist ein bisschen wie beim Wein. Der wird auch im Alter immer besser.

**Spielt es auch eine Rolle, wie die Kartoffeln gelagert werden?**

Ja, da haben wir riesige Fortschritte gemacht. Die neuen Lagerhallen sind jetzt Hightech-Hallen. Sie sind gut isoliert, das spart Energie. Doch am wichtigsten ist, dass sie die Kartoffeln bei konstant vier Grad kühlen. Dann liefern wir an 365 Tage super Kartoffeln.

**Weiß das auch der Handel?**

Früher haben wir Protestaktionen gegen Importwaren gestartet, auch weil wir auf unseren Lagerkartoffeln sitzen geblieben sind. Heute gehen wir in den Dialog. Das klappt sehr gut. „Tegut“ zum Beispiel verkauft ausschließlich deutsche Kartoffeln das ganze Jahr über.

# SCHARF UND SPRITZIG

Wer Ingwer nur trinkt, weil es im Hals kratzt, wird der Wurzel nicht gerecht, findet unser Getränke-Redakteur

— Ob als Tee oder in Form von winzigen, aber umso schärferen Shots: In der Erkältungssaison hat Ingwer Hochkonjunktur. Dass die Wurzel auf diese Art immer mit Krankheit assoziiert wird, ist geradezu skandalös, hat sie doch so viele aromatische Qualitäten! Höchste Zeit für einen Ingwer-Cocktail, etwa unseren „Ginger Spritz“ mit einem Schuss von der italienischen Bitterlimonade „Crodino“. Und greifen Sie auch ruhig im Erkältungsfall zu – er ist alkoholfrei.



Fruchtig, herb und mit mildem Schärfekick – der „Ginger Spritz“ hat alles, was ein Aperitif braucht. Alkohol gehört nicht dazu

## GINGER SPRITZ

### \* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiszüpfel
- 1 Stiel Minze
- 2 cl Ingwer-Shot
- 5 cl Crodino (alkoholfreier Aperitif; Getränkefachhandel oder italienischer Supermarkt)
- 10 cl alkoholfreier Sekt (z.B. Freixenet „Legero“)

1. Ein Rotweinglas mit Eiszüpfeln füllen, Minzstiel mit ins Glas geben. Ingwer-Shot über die Eiszüpfel gießen. Crodino und Sekt vorsichtig zugießen, 1-mal vorsichtig von unten nach oben aufrühren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 15 g KH = 68 kcal (285 kJ)





# „Dem Appetit so richtig einheizen.“

## MIT DIESEN REZEPTEN GELINGT'S.



**SCHNELL! EINFACH! LECKER!**  
DIE NEUE AUSGABE – AB SOFORT IM HANDEL ERHÄLTLICH.



**essen & trinken**  
**Für jeden Tag**  
schnell. einfach. lecker.

**TIM MÄLZER**  
KOCHT HEUTE  
VEGETARISCH

**LOW CARB EINFACH ABNEHMEN**  
**SÜSS VON CRÉPÉ BIS KÄSEKUCHEN**  
**VORRAT EINE DOSE, DREI REZEPTE**

**Spätzle, Schweinefilet und Sahnesauce – mehr Rezepte Seite 55**

**GESUND & LECKER**  
Der perfekte Start ins neue Jahr

**Futter für die Seele**  
Köstliche Ragouts mit Fleisch, Fisch oder Pilzen. Herrlich cremig und sooo gut!

# RAUSCHLOS GLÜCKLICH

Was wäre das Nachtleben Berlins ohne seine „Späti“, die unzähligen Eekläden, in denen man zu jeder Zeit ein Feierabendbier oder eine Flasche Wein bekommt. Mit dem „Null Prozent Späti“ ist ein weiterer dazugekommen – der erste, der vollständig auf Alkohol verzichtet. Ein Gespräch mit den Macherinnen



Besser trinken ohne Kater: Katja Kauf (links) und Isabella Steiner plädieren fürs „Mindful Drinking“

## Ein Berliner Späti ohne Alkohol – wie kommt man darauf?

Isabella Steiner: Die Idee kam uns tatsächlich an einem verkateren Nachmittag. Es geht uns nicht darum, dass niemand mehr Alkohol trinken soll, sondern um die Frage: Was trinke ich, wenn ich nicht trinken will?

Katja Kauf: Also haben wir uns auf die Suche nach guten Alternativen gemacht und zunächst die Website nüchtern.berlin gestartet.

## Wie entwickelt sich das Angebot an hochwertigen Alternativen?

Steiner: Im letzten Jahr ist wahnsinnig viel dazugekommen. Wir verkaufen in unserem Späti über 100 Produkte, davon 90 Prozent aus Deutschland. Und der Laden läuft!

Kauf: Viele fangen mit Getränken an, die an ein alkoholisches Original angelehnt sind, etwa Wein oder Gin. Danach sind sie offen für neue Kategorien, für die es keinen Vergleich gibt.

## Wie zum Beispiel...?

Steiner: Das ‚Herbal Elixir‘ von Markmans aus Köln ist so ein Fall – man kann es mixen, aber es schmeckt auch hervorragend pur auf Eis. Oder der Frizzante von Fischer aus Österreich auf Basis von Verjus, also dem Saft unreifer Trauben.

Kauf: Es gibt inzwischen aber auch gute alkoholfreie Weine. Unser Syrah etwa hat eine Tanninstruktur, die sehr nah am Original liegt.

Der „Null Prozent Späti“ ist bis 31.1.2021 als Pop-up-Shop geöffnet in der Goebenstraße 22, 10782 Berlin. Ein fester Standort ist in Planung. Den zugehörigen Onlineshop und viele Infos zur alkoholfreien Trinkkultur finden Sie auf [www.nuechtern.berlin](http://www.nuechtern.berlin).

# Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Jetzt  
im Handel.

## Unsere Themen:

- Zeit zum Backen - Eine Bergbäuerin verrät ihre Rezepte
- Kreativ werden - Neue Bastelideen mit Kerzen
- Wintervergnügen - Langlauf & Eisbaden

Jetzt im ausgewählten Zeitschriftenhandel oder einfach bestellen unter [www.hygge-magazin.de](http://www.hygge-magazin.de)  
Der HYGGE-Podcast „**Ideen für eine bessere Welt**“ jetzt auf Audio Now und überall, wo es Podcasts gibt!

# BENS BESTE

Im Januar verzichtet unser Getränke-Redakteur auf Alkohol. Mit Säften der Extraklasse, bittersüßen und schäumenden Aperitifs und neuen Drinks fällt ihm das so leicht wie nie

**PRICKLER OHNE PROZENTE**  
Mit dezenter Süße und betörendem Duft liegt „Borino fizz Hibiskus“ näher an Tee als an Limonade – das fein moussierende Mundgefühl setzt dem Aperitif die Krone auf. 11,80 Euro, über [www.borinofizz.com](http://www.borinofizz.com)

**DURSTLÖSCHER MIT BAR-FLAIR**  
Gin Tonic gegen den Durst trinken? Mit der alkoholfreien Variante „Maria & The Holy Spirits“ kein Problem. Erfrischend floral mit feiner Lavendelnote. 11,99 Euro (6 Flaschen à 250 ml), über [www.jeanlen.de](http://www.jeanlen.de)

**APFEL PLUS X**  
Experiment geglückt: In seiner fein perlenden „Bräuse“ vermählt Jörg Schlinke Apfelsaft aus dem Havelland mit Ebereschenbeere und feinem Bio-Hopfen. Subtil, komplex und doch herrlich unkompliziert. 1,50 Euro, per E-Mail über [www.braeuse.de](mailto:www.braeuse.de)

**GROSSES GEWÄCHS**  
Ja, der Direktsaft von der wild gesammelten Vogerlkirsche aus dem Hause Retter hat seinen Preis – unterscheidet sich aber aromatisch von normalem Kirschsaft wie großer Bordeaux von Billigrotwein. 38 Euro, über [www.rettershop.eu](http://www.rettershop.eu)

**BITTER MACHT AUCH LUSTIG**  
Einen bittersüßen Aperitif-Likör hat die Brennerei Schladerer schon länger in petto. Jetzt gibt es den „Vincent“ auch ohne Alkohol – die süße Himbeerfrucht und herbe Kräuternoten sind geblieben. 13 Euro, über [www.schladerer.de](http://www.schladerer.de)

## BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

„Ich bin mir sicher: Der nächste große Getränke-Trend dreht sich um hochwertige Produkte ohne Alkohol. Die Nachfrage besteht, das Angebot wird immer besser, und das Potenzial für Innovationen ist riesig.“

Foto: Jorma Gottwald; Styling: Meike Stüber; Text: Benedikt Ernst; Champagner-Schale: Ikea, Adresse Seite 142

26 essen & trinken 2 | 2021

# DAS BESTE VON CHEFKOCH.DE JETZT IM NEUEN HEFT!

The cover features a large green title 'CHEFKOCH' with a pink ribbon banner above it reading 'Gutes für Sparfüchse'. Below the title is the text 'EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 20 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT'. A circular badge on the right says 'DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE'. The main headline 'FÜR JEDEN TAG LEICHT & LECKER' is prominently displayed in pink. On the left, there's a sidebar with various sections: 'CHEFKOCH' logo, 'Neu Das perfekte Dinner', 'Kochschule: Bunter Eintopf', 'Cleverer Wochenplaner', 'Schokopudding', and 'KÄSE-HITS' which includes 'Mmh! Spätzle, Nuggets und fixes Kartoffelgratin'. The central image shows a plate of meatballs, mashed potatoes, and salad. A pink circle on the right contains the text 'JETZT AM KIOSK'.

EINFACH. INSPIRIEREND. KÖSTLICH.



# WEGWERFGESELLSCHAFT

Früher vertraute man seiner Nase, heute entscheidet das Datum, ob Lebensmittel im Müll landen. Doris Dörrie über **VERSCHWENDETE RESSOURCEN** und den Entschluss, nicht mehr so viel auf Vorrat zu kaufen

**I**ch stehe vor dem Abfalleimer und hadere mit mir. Soll ich das wirklich wegwerfen: den vor einer Woche abgelaufenen Mozzarella? Die nur einen Hauch angeschimmelte Avocado? Den Apfel mit der braunen Stelle? Die Currysauce von 2017? Die kann doch nicht schlecht werden, oder? Am meisten hadere ich bei Brot. Auch wenn es schon steinhart ist und selbst ich, die notorische Brotnagerin, es nicht mehr essen kann. Brot wirft man nicht weg, habe ich von der Elterngeneration gelernt, die sich noch genau an den Hunger der Nachkriegszeit erinnerte. Und auch sonst wurde das bisschen Schimmel einfach weggeschnitten, aus Gemüse mit verdorbenen Stellen eine Gemüsesuppe gekocht, nicht mehr frisches Obst zu Kompott verarbeitet, und grundsätzlich wurde nicht dem Ablaufdatum, sondern der Nase vertraut: Riech du mal – ist das noch gut?

Vor einigen Jahren habe ich eine Fotoserie gesehen und nie mehr vergessen, „Hungry Planet“ von Peter Menzel. Er hat überall auf der Welt Familien fotografiert und alle Lebensmittel, die sie in einer Woche in der Regel verzehren. Eine Familie in einem Flüchtlingscamp

im Sudan isst zu sechst zwei kleine Säcke Getreide und eine Handvoll Gemüse für etwa einen Euro, wohingegen eine vierköpfige Familie aus Deutschland auf dem Foto vor kiloweise Fleisch sitzt, zehn Tetrapaks Orangensaft, zwei Riesen-Pizzen, Joghurt, Müsli, Brot, fast einer ganzen Staude Bananen, zehn Flaschen Bier, einem Container Eiscreme und vielem mehr für ungefähr 330 Euro. Ganz abgesehen davon, dass in den reichen Ländern die Familien sehr viel kleiner, die Tische aber umso voller sind, fällt die Masse an Verpackung auf. Für die ärmeren Familien sind verpackte Lebensmittel schlicht zu teuer. Die Welt ist auf diesen Fotos auf den Kopf gestellt. Die Fülle ist oft ungesund (zehn Liter Orangensaft in der Woche?), es gibt zu viel Fleisch und hochverarbeitete Lebensmittel, während die Armen aus reinem Mangel oft gesünder und umweltbewusster leben. Sie verschwenden keine Ressourcen und werfen ganz sicher keine Lebensmittel weg.

In Deutschland schmeißen wir pro Kopf etwa 82 Kilo Lebensmittel jährlich in den Müll im Wert von ca. 20 Milliarden Euro. Zur Verschwendug tragen die Agrarwirtschaft und der Lebens-

mittelhandel ebenso bei wie der Verbraucher. Obst und Gemüse, das nicht der Norm entspricht, wird aussortiert, Lebensmittel verderben auf Transporten, und was die Mindesthaltbarkeit nur einen einzigen Tag überschritten hat, wird weggeworfen. Für viel Wirbel hat das Urteil gegen die zwei Studentinnen und erklärten Lebensmittelretterinnen geführt, die aus einem Container eines Supermarkts noch essbare Lebensmittel fischten. Das Gericht sieht bei uns das sogenannte Containern weiterhin als Diebstahl an, während in Frankreich den Supermärkten verboten ist, noch genießbare Lebensmittel wegzutwerfen, sie müssen gespendet werden. Warum nicht bei uns? Ich versuche jetzt genauer zu überlegen, wann wer zu Hause sein wird und was essen wird, als blind auf Vorrat zu kaufen und es am Ende wegwerfen zu müssen. Und übrigens: Die abgelaufene Currysauce von 2017 schmeckt tadellos.

**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.

# Lass die Eile doch warten.

**Einfach mal durchatmen mit der neuen FLOW.**

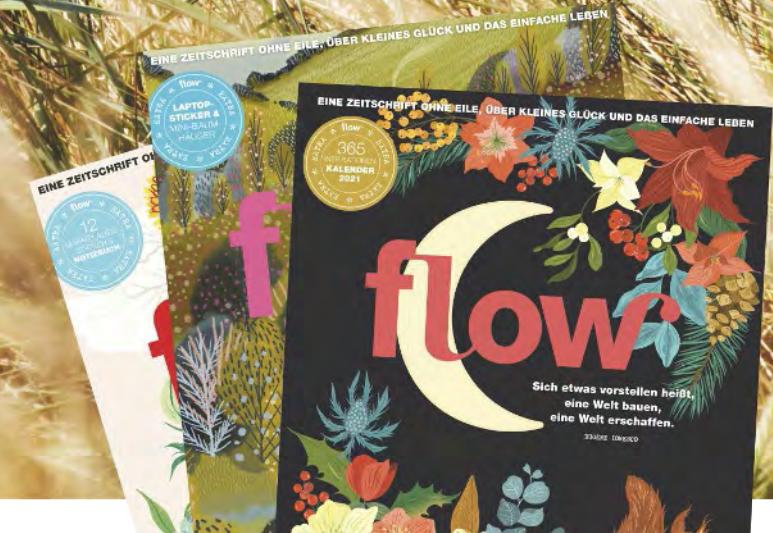
**EINE ZEITSCHRIFT  
OHNE EILE, ÜBER KLEINES  
GLÜCK UND DAS EINFACHE LEBEN**

DAS MAGAZIN GIBT ES ACHTMAL  
IM JAHR AM KIOSK. ODER EINFACH  
BESTELLEN UNTER:  
[WWW.FLOW-MAGAZIN.DE/ABO](http://WWW.FLOW-MAGAZIN.DE/ABO)



**flow**

**Das Magazin, das sich Zeit nimmt.**



# Mit Liebe, Zeit und feiner Sauce

Dass eine gutbürgerliche Küche kein bisschen altbacken sein muss, beweisen Michele Wolken und Jürgen Büngener mit knusprigem Gewürz-Backfisch, Rinderhüfte mit Markkruste und einem Pfannkuchen mit Apfel, Bohnen und Speck. Üppig und elegant zugleich, führen sie die geliebte Hausmannskost in die Moderne

REZEPTE MICHAEL WOLKEN, JÜRGEN BÜNGENER FOTOS THORSTEN SUEDFELS  
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT BENEDIKT ERNST



## Rinderhüfte mit Markkruste

Natürlicher Geschmacksverstärker: Unter dem Grill knusprig geröstet hebt die fluffige Kruste den kräftigen Umami-Geschmack der saftigen Rinderhüfte.

Rezept Seite 34

## Fettuccine mit Tahinsauce und Spinat

Selbst gemachte Enten-Rillette, mit Bergamotte verfeinert die cremige Sauce. Und wer mag, serviert noch knusprige Entenhaut on top.

Rezept Seite 38





## Frikadellen mit Steckrüben in Petersilienrahm

In frischen Petersilienrahm gekleidet stiehlt die viel gescholtene Steckrübe den Frikadellen mit Portwein-zwiebeln fast die Show – aber eben nur fast. **Rezept Seite 39**



## Rinderbrühe

Leberknöpfle und eine lauchgrüne Grießnocke geben in der mit Rinderbrust gekochten Brühe den Ton an.

So intensiv, so gut – ein zeitloser Klassiker.  
**Rezepte Seite 39, 41**



Foto Seite 30

## Rinderhüfte mit Markkruste

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 350 g Rindermarkknochen
  - 1 Ei (Kl. M)
  - Salz
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 45 g Semmelbrösel
  - 1 Schalotte
  - 100 g Speckscheiben
  - 30 g Butter
  - 1 Tl Mehl
  - 300 ml Milch
  - 300 ml Schlagsahne
  - 1–2 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 600 g Rinderhüfte (am Stück)
  - Pfeffer
- Außerdem: etwas Mehl zum Bearbeiten, ofenfeste Pfanne, Fleischthermometer

**1.** Am Vortag das Mark aus den Knochen drücken und über Nacht wässern, Wasser dabei nach Möglichkeit 1-mal wechseln.

**2.** Am Tag danch Mark abtropfen lassen, zerbröseln und bei kleiner Hitze in einem Topf ca. 8 Minuten schmelzen lassen. Mark durch ein feines Sieb gießen und vollständig abkühlen lassen.

**3.** Weiches Mark und das Ei in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers 3–4 Minuten schaumig schlagen. Masse mit Salz und Muskat würzen, Semmelbrösel unterrühren. Masse auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 12 cm langen Rolle formen und kalt stellen.

**4.** Für die Sauce Schalotte und Speck fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Speck darin bei milder Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Mischung mit Mehl (1 Tl) bestäuben, Milch und Schlagsahne zugießen und unter Rühren aufkochen. Sauce 15 Minuten bei mittlerer Hitze sämig kochen, durch ein feines Sieb passieren und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

**5.** Für die Rinderhüfte Öl in einer ofenfesten Pfanne stark erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze ca. 30 Sekunden von jeder Seite braten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 125 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 68 Grad garen (Thermometer benutzen!). Markbutter aus dem Kühlschrank nehmen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und die Rinderhüfte passend damit belegen.

**6.** Rinderhüfte auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene ca. 3 Minuten goldbraun überbacken. Inzwischen Sauce kurz und stark erhitzen und mit dem Schneidstab aufmixen. Fleisch aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Pfeffer bestreuen und mit der Sauce servieren. Dazu passen Bratkartoffeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Zeit zum Wässern über Nacht  
**PRO PORTION** 42 g E, 71 g F, 15 g KH = 889 kcal (3725 kJ)

Foto rechts

## Apfel-Bohnen-Speck-Pfannkuchen mit Garnelen

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 200 g Mehl
  - 70 g Polenta
  - ½ Tl gemahlene Kurkuma
  - 4 Eier (Kl. M)
  - 400 ml Milch
  - Salz • Pfeffer
  - 250 g grüne Bohnen
  - 8 Scheiben Bacon
  - 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
  - 1 El Zitronensaft
  - 1 kleine Zwiebel (ca. 40 g)
  - 4 Stiele Krause Petersilie
  - 2 El Apfelessig
  - 4 El Olivenöl
  - 8 El Sonnenblumenöl
  - 12 Riesengarnelen (ohne Kopf und Schale)
  - 1 Beet Gartenkresse
- Außerdem: beschichtete ofenfeste Pfanne (20–24 cm Ø)

**1.** Für den Pfannkuchenteig Mehl, Polenta und Kurkuma in eine Rührschüssel geben. Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Eigelbe, Milch, ½ Tl Salz und Pfeffer zum Mehl geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Teig 30 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten bissfest garen, in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Durchschlag abtropfen lassen. Bacon in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in grobe Stücke brechen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel quer in 5 mm breite Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

**3.** Für die Vinaigrette Zwiebel in feine Würfel schneiden. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Essig mit 2 El Wasser, Salz, Pfeffer und 2 El Olivenöl verrühren. 50 g Bohnen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit Zwiebeln und Petersilie unter die Vinaigrette heben.

**4.** Für den Pfannkuchenteig Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, nach und nach unter den Teig heben.

**5.** 2 El Sonnenblumenöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. ¼ des Teigs in die Pfanne gießen, ¼ der Bohnen und ¼ der Apfelstücke darauf verteilen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten backen. Pfannkuchen mithilfe eines großen Topfdeckels wenden und in 2–3 Minuten fertig backen. Pfannkuchen auf einen flachen Teller gleiten lassen, mit dem Teller bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen. 3 weitere Pfannkuchen auf diese Weise backen.

**6.** Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Pfannkuchen mit Garnelen anrichten, Vinaigrette darauf verteilen. Pfannkuchen mit Bacon, abgezupfter Gartenkresse und etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 34 g E, 48 g F, 65 g KH = 848 kcal (3553 kJ)

**Tipp** Die Pfanne sollte einen nicht zu hohen Rand haben, damit der Pfannkuchen beim Wenden nicht hängen bleibt. Das Öl zum Ausbacken eher sparsam verwenden – der Pfannkuchen sollte nicht darin schwimmen, sonst saugt er sich voll.



## Apfel-Bohnen-Speck-Pfannkuchen mit Garnelen

Polenta und Kurkuma liefern die Farbe, Garnelen und knusprig gebratener Speck das Topping. Und im saftigen Teig locken Bohnen und Apfelstückchen

**Rezept links**



## Rindsgulasch mit Pilzen und Orangensalz

Wer dachte, ein Gulasch sei nicht zu übertreffen, hat unsere Version mit Orangensalz und Shitake-Pilzen noch nicht probiert. Ein würziger Traum, serviert auf Curry-Polenta. **Rezept Seite 42**

## Gefüllte Kalbschnitzel mit Kartoffel-Kräuter-Salat

In Brühe gebadet und mit Kräuteröl verfeinert wird der Kartoffelsalat zur perfekten Begleitung für mediterrane Kalbschnitzel, die mit einer Füllung aus Brät, Oliven und getrockneten Tomaten groß auftrumpfen. **Rezept Seite 43**





Foto Seite 31

## Fettuccine mit Tahinsauce und Spinat

\* EINFACH, SCHNELL, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 100 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 20 g helles Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL ungeröstetes Sesamöl
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 1 EL helle Sesamsaat
- 50 g Baby-Spinat
- 200 g Enten-Rillette (siehe folgendes Rezept; oder z.B. über www.genusshandwerker.de)
- 320 g Fettuccine (ersatzweise Tagliatelle)

1. Für die Sauce Joghurt mit Tahin, Limettensaft, Sesamöl und Olivenöl verrühren, leicht mit Salz würzen.
2. Sesamsaat in einer Pfanne hellbraun rösten und auf einem flachen Teller abkühlen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
3. Enten-Rillette im Topf leicht erwärmen, sodass das Schmalz flüssig wird und sich vom Fleisch trennt. Rillette durch ein Sieb gießen, dabei 2–3 EL Schmalz auffangen. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln durch ein Sieb gießen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln zurück in den Topf geben. Entenfleisch, Entenschmalz und Joghurtsauce unterrühren. Nach und nach das Nudelwasser zugeben und bei milder Hitze unter Rühren sämig einkochen lassen. Spinat unterheben, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sesam und eventuell knuspriger Entenhaut bestreuen (siehe im folgenden Rezept Tipp 1). Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 19 g F, 59 g KH = 494 kcal (2072 kJ)

## Enten-Rillette mit Bergamotte

\*\* MITTEL SCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 8 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- Zucker
- Salz
- 3–4 Tropfen Bio-Bergamott-Öl (z.B. Baldini; Apotheke)
- 6 Lorbeerblätter
- 50 g Cognac
- 50 g Cointreau
- 2 Entenkeulen (à ca. 280 g)
- 450 g Gänse Schmalz
- 6 Stiele Thymian
- Außerdem: kleiner runder Bräter (20 cm Ø), Holzstäbchen, 4 Schraub- oder Bügelgläser (à 150 ml Inhalt)

1. Am Vortag Wacholder, Piment, je 1 EL Zucker und Salz im Mörser leicht andrücken. Mischung in einer Schale mit dem Bergamott-Öl, 1 Lorbeerblatt, Cognac und Cointreau gut vermischen. Sud mit den Entenkeulen in einen Gefrierbeutel geben. Möglichst viel Luft aus dem Gefrierbeutel entweichen lassen, fest verschließen und kalt stellen.
2. Am Tag danach Entenkeulen in einem Sieb gut abtropfen lassen, Flüssigkeit dabei auffangen. Gänse Schmalz in einem Topf schmelzen, Abtropfflüssigkeit zugeben und weiter erhitzen. Entenkeulen in einen kleinen runden Bräter geben und mit dem

heißen Schmalz bedecken. Thymian und 1 Lorbeerblatt zugeben. Entenkeulen zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1:30 Stunden garen. Aus Ofen nehmen, auf einem Gitter leicht abkühlen lassen, danach in ein Sieb abtropfen lassen.

**3.** Von den Keulen vorsichtig die Haut abziehen, auf einen flachen Teller legen und nach Wunsch weiterverarbeiten (siehe Tipp 1). Entenfleisch von den Knochen lösen (ca. 200 g) und fein zerflücken. Flüssiges Schmalz etwas abkühlen lassen, Lorbeerblatt und Thymian entfernen. Entenfleisch mit 200 ml Schmalz verrühren und mit Salz würzen, restliches Schmalz nach Wunsch weiterverwenden (siehe Zitat). Rillette etwas abkühlen lassen, dabei immer wieder mit einem Holzstäbchen umrühren, damit das Fleisch nach dem Abkühlen gut verteilt ist.

**4.** Rillette in 4 heiß ausgespülte Schraub- oder Bügelgläser füllen, jeweils 1 Lorbeerblatt darauflegen. Gläser verschließen und im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen. Rillette zum Beispiel als Zutat für Fettuccine mit Tahinsauce und Spinat verwenden (siehe vorheriges Rezept und Tipp 2).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden plus Zieh- und Kühlzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 10 g E, 49 g F, 1 g KH = 503 kcal (2106 kJ)

**Tipp 1** Um krosse Entenhaut herzustellen, können Sie vorsichtig die Haut von den Entenkeulen abziehen, auf einen flachen Teller legen und unter dem Backofengrill knusprig rösten. Danach lässt sie sich einfach in kleine Stücke hacken. So passt sie sehr gut zu Fettuccine mit Tahinsauce und Spinat (siehe vorheriges Rezept).

**Tipp 2** Im Kühlschrank hält sich die Rillette mindestens 3 Wochen. Geöffnete Gläser möglichst schnell aufbrauchen.



**MICHELE WOLKEN**

>e&t<-Koch

„Das restliche Schmalz schmeckt hervorragend im Rotkohl oder mit etwas Salz auf frischem Brot.“



Foto Seite 32

## Frikadellen mit Steckrüben in Petersilienrahm

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### FRIKADELLEN UND SCHMORZWIEBELN

- 50 g altbackenes Weißbrot
- 80 g Schalotten
- 10 g Butter
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 500 g Rinderhack
- 1 Ei (Kl. M)
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz • Pfeffer
- 1 TL Koriandersaat
- 30 g brauner Zucker
- 100 ml Apfelessig

- 80 ml Cassis-Likör
- 100 ml Ruby-Portwein
- 250 g rote Zwiebeln
- 1 TL Speisestärke
- 6 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

### STECKRÜBEN

- 1 kg Steckrübe
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 150 ml Schlagsahne
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 10 g Butter • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

**1.** Für die Frikadellen Brot in 200 ml Wasser ca. 15 Minuten einweichen, dabei 1-mal wenden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten und beiseitestellen. Petersilie mit den Stielen sehr fein schneiden.

**2.** Brot mit den Händen gut ausdrücken. Rinderhack mit Brot, Schalotten, Petersilie, Ei, Paprikapulver, Senf und Zitronenschale gut vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Aus der Masse mit befeuchteten Händen 8 Frikadellen (à ca. 90 g) formen. Frikadellen abdecken und beiseitestellen.

**3.** Für die Schmorzwiebeln Koriandersaat im Mörser fein zermahlen. Koriander mit Zucker, Essig, Cassis und Portwein in einem kleinen Topf auf 100 ml einkochen lassen. Inzwischen Zwiebeln halbieren und in ca. 5 mm breite Spalten schneiden. Stärke mit 3–4 EL kaltem Wasser verrühren und damit den eingekochten Essig-Cassis-Sud binden. Zwiebeln zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 10–15 Minuten garen. Zwiebeln beiseitestellen.

**4.** Für die Steckrüben Steckrübe schälen, holzige Stellen entfernen. Steckrübe in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 2 cm breite und 3 cm lange Rautenstücke schneiden. Steckrüben in einem großen breiten Topf mit dem Gemüsefond aufkochen, leicht salzen und zugedeckt bei milder Hitze 15–18 Minuten weich dünsten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden, abdecken und beiseitestellen.

**5.** Inzwischen für die Frikadellen Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Frikadellen darin von beiden Seiten 4–5 Minuten hellbraun anbraten. Frikadellen in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 10–12 Minuten fertig garen.

**6.** Gegarte Steckrüben durch ein Sieb gießen, dabei 150 ml Gemüsefond in einem mittelgroßen Topf auffangen. Fond mit Sahne und Zitronenschale kurz aufkochen und vom Herd ziehen. 100 g Steckrüben, Petersilie und Butter zugeben und mit dem Schneidstab zu einer cremigen glatten Sauce mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Steckrübenstücke zugeben und 2–3 Minuten erwärmen. Schmorzwiebeln kurz erwärmen.

**7.** Steckrüben mit Frikadellen und Schmorzwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 33 g E, 43 g F, 35 g KH = 700 kcal (2932 kJ)



Foto Seite 33

## Rinderbrühe

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 2 l Rinderbrühe

- |   |  |
|---|--|
| • 1,5 kg Rinderbrust (mit Knochen; beim Metzger vorbestellen) | • 120 g Petersilienwurzeln                 |
| • 500 g Rindermarkknochen                                     | • 80 g Knollensellerie                     |
| • 500 g Rindfleischabschnitte (beim Metzger vorbestellen)     | • 150 g Lauch                              |
| • Salz  | • 1 Bund glatte Petersilie (ca. 10 Stiele) |
| • 1 Zwiebel (80 g)  | • 5 Stiele Thymian                         |
| • 150 g Möhren  | • 4–5 helle Champignons                    |
|   | • 1 TL schwarze Pfefferkörner              |
|   | • 2–3 EL Schnittlauchröllchen              |

**1.** Rinderbrust, -markknochen und Rindfleischabschnitte kalt abspülen und mit 4 l kaltem Wasser in einen großen Topf geben. Aufkochen, mit 3 TL Salz würzen und offen bei milder Hitze 2:30 Stunden kochen, dabei mehrmals abschäumen.

**2.** Inzwischen Zwiebel ungeschält quer halbieren und die Schnittflächen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie dunkelbraun sind. Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie putzen, schälen und grob zerkleinern. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Gemüse mit Petersilie, Thymian, Champignons und Pfefferkörnern 30 Minuten vor dem Ende der Garzeit zur Brühe geben und bei milder bis mittlerer Hitze offen weiterkochen.

**3.** Brühe (ca. 2 l) durch ein feines Sieb gießen und mit Salz abschmecken. Brühe vor dem Servieren kurz aufkochen, anschließend mit Leberknöpfle, grünen Grießnocken (siehe Rezepte Seite 41) und Schnittlauchröllchen anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 2:30 Stunden

**PRO PORTION** (300 ml) 1 g E, 6 g F, 0 g KH = 61 kcal (256 kJ)

**„Die Rinderbrust sollte unbedingt in kaltem Wasser erhitzt werden, so gibt sie am meisten Geschmack an die Brühe ab.“**

>e&t<-Koch Michele Wolken



## Gewürz-Backfisch mit Paprika-Remoulade

Koriander, Kreuzkümmel und Chili würzen die knusprige Bierteighülle. In ihr steckt saftiger Seelachs, der von Feldsalat und Paprika-Remoulade frisch begleitet wird. **Rezept rechts**

## Leberknöpfe

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 125 g Rinderleber  
(siehe Tipp)
  - 1 Bio-Zitrone
  - 2 EL Ruby-Portwein • Salz
  - 125 g Mehl
  - 1 Ei (Kl. M)
  - Pfeffer
  - 1 EL neutrales Öl  
(z.B. Maiskeimöl)
- Außerdem: Spätzlehobel

**1.** Leber putzen, dabei eventuell die Haut abziehen, Blutgerinnsel und Äderchen entfernen. Leber fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Leber in der Küchenmaschine mit Portwein, etwas Salz und Zitronenschale zu einer homogenen Masse verarbeiten. Lebermasse in einer Schüssel mit Mehl und Ei gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig mit einem Holzlöffel so lange schlagen, bis er Blasen wirft. 30 Minuten quellen lassen.

**2.** Reichlich Salzwasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Lebermasse nach und nach durch den Spätzlehobel in das Wasser drücken. Sobald die Knöpfe an der Oberfläche schwimmen (nach ca. 5 Minuten) mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Bis kurz vor dem Servieren kalt stellen.

**3.** Vor dem Servieren Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Leberknöpfe darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten braten. Knöpfe auf Suppentellern verteilen, mit heißer Rinderbrühe (siehe Rezept Seite 39) aufgießen und mit grünen Grießnocken servieren (siehe folgendes Rezept).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 10 g E, 5 g F, 25 g KH = 197 kcal (828 kJ)

**Tipp** Wer einen weniger intensiven Lebergeschmack bevorzugt, kann auch Kalbs- oder Geflügelleber verwenden.

## Grüne Grießnocken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Personen

- 30 g Lauch (nur das Dunkelgrüne) • Salz
- 125 ml Milch
- 25 g italienischer Hartkäse  
(z.B. Parmesan)
- 40 g Butter
- Muskat (frisch gerieben)
- 50 g Hartweizengrieß
- 2 Eigelb (Kl. M)

**1.** Lauch putzen, quer in feine Streifen schneiden, im Sieb kalt waschen und gut abtropfen lassen. Lauch in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, durch ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Lauch mit Milch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Lauch-Milch durch ein Sieb gießen und gut durchdrücken.

**2.** Käse fein reiben. Lauch-Milch mit der Butter in einem Topf aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte so lange röhren, bis sich ein Teig bildet. Teig in eine Schüssel geben, Eigelbe nacheinander untermischen. Käse zügig untermischen.

**3.** Aus der Masse mit 2 in heißes Wasser getauchten Teelöffeln kleine Nocken abstechen und diese in leicht siedendem Wasser

bei milder Hitze 4–5 Minuten gar ziehen lassen. Nocken erst kurz vor dem Servieren in heiße Rinderbrühe geben (siehe Rezept Seite 39).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 14 g F, 10 g KH = 195 kcal (818 kJ)



**JÜRGEN BÜNGENER**

»e&t«-Koch

**„Ein kühles Helles lockert nicht nur die Panierung auf – es ist gleichzeitig das perfekte Getränk zum Backfisch.“**

Foto links

## Gewürz-Backfisch mit Paprika-Remoulade

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### BACKFISCH UND SALAT

- 2 TL Koriandersaat
- ½ TL Kreuzkümmelsaat
- ½ TL Chiliflocken
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 50 g Hartweizengrieß
- 200 g Mehl
- Salz
- 200 ml helles Bier
- 1 Ei (Kl. M)
- 200 g Feldsalat
- 4 EL Chardonnay-Essig
- 1–2 TL Akazienhonig
- 4 EL Distelöl • Pfeffer
- 500 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren
- 600 g Seelachsfilet (ohne

Haut und Gräten)

- Fleur de sel

### PAPRIKA-REMOUADE

- 6 Stiele glatte Petersilie
  - 60 g Gewürzgurken
  - 3 Sardellenfilets (in Öl)
  - 30 g Kapern
  - 1 Ei (Kl. M)
  - 1 TL Zitronensaft
  - 1 TL mittelscharfer Senf
  - 1 TL edelsüßes Paprikapulver
  - 100 ml Sonnenblumenöl
  - 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
  - 1 TL getrockneter Estragon
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für den Backfischteig Koriandersaat, Kreuzkümmelsaat und Chiliflocken im Mörser fein zermahlen. Gewürzmischung beiseitestellen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Grieß, 150 g Mehl, ½ TL Salz, Gewürzmischung, Bier und Ei mit dem Schneebesen zum glatten Teig verrühren. Petersilie untermischen und 30 Minuten quellen lassen.

**2.** Feldsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und abgedeckt kalt stellen. Für das Dressing Essig mit 4 El kaltem Wasser, Honig, Distelöl, Salz und Pfeffer verschlagen und beiseitestellen.

**3.** Für die Paprika-Remoulade Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Gurken fein reiben. Sardellen und Kapern abtropfen lassen, trocken tupfen und fein hacken. Ei, Zitronensaft, Senf, Paprikapulver und Öl in einen hohen Rührbecher geben. Schneidstab hineinstellen, einschalten, langsam hochziehen und so lange mixen, bis eine dicke, cremige Mayonnaise entstanden ist (alle Zutaten für die Mayonnaise müssen Raumtemperatur haben). Joghurt untermixen. Petersilie, Gurke, Sardellen, Kapern und Estragon unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

**4.** Öl einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Teig durchröhren. Fisch in 8 gleich große Stücke schneiden. Fischstücke im restlichen Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Fischstücke mithilfe einer Gabel in den Teig tauchen, abtropfen lassen und im heißen Öl 6–8 Minuten goldbraun backen, dabei 1-mal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Feldsalat vorsichtig mit dem Dressing mischen und auf Tellern mit Backfisch und etwas Paprika-Remoulade anrichten. Mit etwas Fleur de sel bestreuen und mit der restlichen Remoulade servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 39 g E, 65 g F, 34 g KH = 906 kcal (3790 kJ)



**MICHELE WOLKEN**

»e&t«-Koch

„Vielleicht ist es Ihnen ja aufgefallen? Für unser Titelmotiv haben wir noch etwas rote Paprika mit den Pilzen angebraten und ins Gulasch gemischt.“



Foto Seite 36 und Titel

## Rindsgulasch mit Pilzen und Orangensalz

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 1 kg Zwiebeln
- 50 g Butterschmalz
- 1,2 kg Rindfleisch (am besten Wadenfleisch; beim Metzger vorbestellen oder z.B. über www.genusshandwerker.de)
- 1TL Kämmelsaat
- 3 El Tomaten-Paprika-Mark
- 2 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 El rosenscharfes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 250 ml Rotwein
- 500 ml Rinderfond
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 2 TL Fleur de sel
- 100 g Shiitake-Pilze mit kleinen Köpfen
- 100 g Kräuterseitlinge
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

**1.** Für das Gulasch Zwiebeln fein würfeln. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln darin bei milder bis mittlerer Hitze 30 Minuten goldbraun schmoren.

**2.** Inzwischen das Rindfleisch in größere Stücke (à ca. 80 g) schneiden. Kämmelsaat im Mörser fein zerstoßen.

**3.** Tomaten-Paprika-Mark, beide Paprikapulver, Kämmel und Fleisch zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 1 Minute mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein und Rinderfond zugießen, 1-mal aufkochen. Lorbeerblätter zugeben. Gulasch zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 2:30–3 Stunden schmoren, bis die Zwiebeln zerfallen sind und das Fleisch zart ist.

**4.** Orangenschale mit Fleur de sel mischen. Pilze putzen. Stiele von den Shiitake-Pilzen schneiden, Kräuterseitlinge schräg in dünne Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**5.** Fleischstücke aus dem Schmorfond herausheben und in eine Schüssel geben. Lorbeerblätter entfernen, Sauce unter Rühren dicklich einkochen lassen. Fleisch zurück in die Sauce geben, kurz aufkochen und abgedeckt warm stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gulasch mit Pilzen anrichten, mit Petersilie und etwas Orangensalz bestreuen und servieren. Dazu passt Curry-Polenta (siehe folgendes Rezept).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Schmorzeit 2:30–3 Stunden

**PRO PORTION** 66 g E, 38 g F, 21 g KH = 731 kcal (3066 kJ)

## Curry-Polenta

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| • 300 ml Milch             | • 20 g italienischer Hartkäse<br>(z.B. Grana Padano) |
| • 1 TL mildes Currys       | • 2 EL Olivenöl                                      |
| • ½ TL scharfes Currys     | • Salz   |
| • 2 Msp. gemahlene Kurkuma | • Pfeffer  |
| • 70 g Instant-Polenta     |  |

**1.** Milch mit 300 ml Wasser, beiden Currys und Kurkuma aufkochen. Polenta langsam einrieseln lassen und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Bei kleinstem Hitze unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel 20 Minuten quellen lassen.

**2.** Käse fein reiben. Polenta vom Herd nehmen, Olivenöl und Käse kräftig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu Rindsgulasch mit Pilzen servieren (siehe vorheriges Rezept).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 9 g F, 17 g KH = 178 kcal (749 kJ)



Foto Seite 37

## Gefüllte Kalbschnitzel mit Kartoffel-Kräuter-Salat

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### KARTOFFELSALAT

- 50 g glatte Petersilie
- 30 g Basilikum
- Salz
- 1 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 1 TL Kümmelsaat
- 80 g Zwiebeln
- 1 rote Pfefferschote
- 9 EL Distelöl
- 300 ml Geflügelbrühe
- 4 EL Apfelessig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

### GEFÜLLTE KALBSSCHNITZEL

- 6 schwarze Oliven (ohne Stein, in Öl)

- 20 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Kalbsbrät (beim Metzger vorbestellen)
- 4 EL Schlagsahne
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz • Pfeffer
- 4 Kalbsrückensteaks (à ca. 140 g)
- etwas neutrales Öl zum Bearbeiten plus 200 ml Öl zum Braten (z.B. Maiskeimöl)
- 80 g Mehl
- 3 Eier (Kl. M)
- 80 g Semmelbrösel
- 20 g Butter
- Außerdem: Plattiereisen (ersatzweise Stieltopf)

**1.** Jeweils 1 Stiel Petersilie und Basilikum für die Garnitur mit einem feuchten Tuch abdecken und beiseitestellen. Für den Kartoffelsalat die restlichen Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und 3–5 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Sofort in eiskaltem Wasser abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und das Wasser mit den Händen gut ausdrücken. Kräuter fein schneiden.

**2.** Kartoffeln ungeschält mit Kümmel in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

**3.** Für das Dressing Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Distelöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Pfefferschote darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Beiseitestellen. Brühe in einem Topf erhitzen, in eine große Schüssel gießen und mit Essig, Senf und Pfeffer verrühren. Zwiebel-Pfefferschoten-Mischung einrühren.

**4.** Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen, noch warm pellen, dann halbieren oder vierteln, in das warme Dressing geben und vorsichtig mischen. Fein geschnittene, blanchierte Kräuter mit restlichem Distelöl und Zitronenschale im Blitzhacker fein pürieren. Kräuteröl nach und nach unter den Kartoffelsalat mischen. Salat abdecken und beiseitestellen.

**5.** Für die Schnitzelfüllung Oliven in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit den getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Petersilie mit den Stielen sehr fein schneiden. Kalbsbrät mit 2 EL Schlagsahne glatt rühren, Zitronenschale, Oliven, Tomaten und Petersilie untermischen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

**6.** Kalbsrückensteaks mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden, sodass sie aufgeklappt werden können. Zwischen 2 geönten Klarsichtfolien mit einem Plattiereisen (ersatzweise Stieltopf) zu dünnen Schnitzeln flach klopfen. Ca. 50 g Kalbsbrätfüllung auf einer Schnitzelhälfte verteilen, dabei einen 1–2 cm breiten Rand frei lassen. Die andere Hälfte über die Füllung klappen und den Rand gut andrücken. Mit den restlichen Schnitzeln ebenso verfahren.

**7.** 200 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mehl, Eier und Semmelbrösel jeweils in tiefe Teller geben. Eier mit restlicher Sahne verquirlen. Schnitzel vorsichtig erst im Mehl, dann im Ei und danach in den Semmelbröseln wenden. Schnitzel sofort bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldgelb braten, dabei 1-mal wenden. Nach ca. 6 Minuten die Butter zugeben. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Kartoffel-Kräuter-Salat anrichten. Mit abgezupften Basilikum- und Petersilienblättern garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 46 g E, 69 g F, 55 g KH = 1053 kcal (4414 kJ)

„Kurz blanchiert und mit Distelöl püriert behalten die Kräuter für den Salat Aroma und Farbe.“

»e&t«-Koch Jürgen Büngener

# 7 Tage, 7 Teller

Mit Grünkohl belegter Flammkuchen, Pasta mit Wirsing, Rumpsteak mit Romanesco – Michele Wolken überrascht mit raffinierten Alltagsrezepten, in denen Kohl eine Hauptrolle spielt. So hinreißend kann Wintergemüse sein!

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING KATJA RAHTJEN TEXT MARIANNE ZUNNER



**MICHELE WOLKEN**

»e&t«-Koch

## Buntes Trio

**Romanesco** Er ist ein Verwandter des Blumenkohls, darf aber anders als dieser im Sonnenlicht reifen. Dadurch färben sich seine spitz zulaufenden Röschen leuchtend grün. Romanesco schmeckt nussig-mild und enthält viele gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Provitamin A und B-Vitamine. Kurz gegart ist er eine beliebte Beilage (Mittwoch), man kann ihn aber auch sehr gut roh essen, etwa in Salaten.

**Harissa** Die hellrote Paste, in der unter anderem Chili, Kreuzkümmel, Koriander und Minze für Feuer und Würze sorgen, hat einen festen Platz in der traditionellen Küche Nordafrikas. Aber auch bei uns gewinnt sie immer mehr Fans, denn sie peppt Dips (Montag), Saucen, Reis- und Gemüsegerichte gehörig auf. Auch als Trockenmischung zum Selbstanrühren mit Öl erhältlich.

**Rumpsteak** Der Steak-Klassiker (Mittwoch), auch Roastbeef genannt, wird aus dem hinteren Rinderrücken geschnitten. Er zeichnet sich durch fein marmoriertes Fleisch und einen dicken Fettrand aus. Den sollte man unbedingt erst nach dem Braten entfernen, denn er hält das Steak schön saftig.



## Rosenkohlsuppe mit Harissa-Joghurt

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 100 g TK-Erbsen
- 300 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel (60 g)
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsefond
- 500 ml Milch
- 60 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 1 TL Harissa-Paste
- 4 TL Haselnussöl

40 Min.  
Montag

**1.** Erbsen auftauen lassen. Rosenkohl putzen und waschen. 16–20 äußere Kohlblättchen ablösen und beiseitelegen. Rosenkohl fein schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Rosenkohl und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond, Milch und 250 ml Wasser angießen, aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 15–20 Minuten garen. Kohlblättchen in wenig kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2.** Erbsen in die Suppe geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Durch ein feines Sieb gießen und gut durchdrücken. Suppe wieder in den Topf geben, eventuell einige Minuten leicht sämig einkochen lassen. Joghurt und Harissa leicht verrühren.

**3.** Suppe in vorgewärmten Schalen verteilen, jeweils etwas Harissa-Joghurt, einige Rosenkohlblättchen und je 1 TL Nussöl daraufgeben und servieren. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 13 g F, 12 g KH = 219 kcal (920 kJ)



## Bavette mit Wirsingsauce und Pfefferschoten-Öl

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 70 g Wirsingblätter (möglichst dunkelgrüne Außenblätter)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 4–5 EL Olivenöl
- 320 g Bavette
- Salz
- 20 g Butter
- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Pfeffer
- fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

1. Wirsingblätter putzen, waschen, längs halbieren und die dicken Blattrippen aus der Mitte entfernen. Wirsing in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln.
2. Pfefferschote waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Mit Olivenöl in einen kleinen Topf geben und 1 Minute leicht erhitzen. Pfefferschoten-Öl beiseitstellen.
3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin bei milder Hitze 4 Minuten dünsten. Wirsing zugeben, 5 Minuten dünsten. 200 ml Nudelwasser und 30 g Käse zugeben, aufkochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines

Sieb gießen. Wirsingsauce mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

4. Nudeln abgießen, tropfnass zurück in den heißen Topf geben und die Wirsingsauce gut untermischen. Auf vorgewärmte Teller geben, mit etwas Pfefferschoten-Öl beträufeln, mit restlichem Käse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten  
PRO PORTION 15 g E, 19 g F, 57 g KH =  
480 kcal (2013 kJ)

35  
Min.  
Dienstag

# Rumpsteak mit Romanesco und Rettich-Rauke-Salat

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Rumpsteaks (à 250 g; 1–2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen)

• 5–6 EL Olivenöl

• Salz

• Pfeffer

• 500 g Romanesco

• 20 g Rauke

• 160 g Rettich

• 1 EL Apfelessig

• 1 EL körniger Senf

Außerdem: gusseiserne Pfanne

1. Steaks von allen Seiten mit 1 EL Öl einreiben. Eine gusseiserne Pfanne stark erhitzen. Steaks darin von jeder Seite 30 Sekunden scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 18 Minuten garen.

2. Inzwischen Romanesco putzen, waschen und in 4 gleich große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen, herausnehmen und beiseitestellen. Rauke waschen, verlesen und trocken schleudern. Rettich putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen, mit den Händen gut durchkneten und bis zum Servieren ziehen lassen.

3. Steaks aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Essig, Salz und Senf verrühren, restliches Öl und 1 EL lauwarmes Wasser unterrühren. Vinaigrette mit Pfeffer würzen.

4. Rettich eventuell in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Rauke und Romanesco auf Teller geben und mit Senf-Dressing beträufeln. Rumpsteaks jeweils quer in dicke Scheiben schneiden, darauf anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**

**PRO PORTION 62 g E, 41 g F, 6 g KH = 669 kcal (2808 kJ)**

**30 Min.**  
**Mittwoch**





40 Min.  
Donnerstag

## Fischfilet in Honig-Soja-Marinade mit Kürbispüree

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 30 g flüssiger Honig
- 6 El salzarme Sojasauce plus eventuell etwas zum Beträufeln
- 2 Fischfilets (à 170 g, z.B. Schellfischfilets; küchenfertig, ohne Haut)
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 20 g Butter
- 3 El Olivenöl
- 2 Sternanis
- 1 El Weißweinessig
- 1 El Kürbiskerne
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz
- 2 Bio-Limettenspalten

1. In einer Schale Honig, 1 El Wasser und 2 El Sojasauce verrühren. Fischfilets darin wenden, bis sie auf beiden Seiten gut von Marinade überzogen sind, dann 10 Minuten kalt stellen.
2. Kürbis waschen, mit einem Löffel entkernen und grob würfeln. Butter und 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Sternanis darin 30 Sekunden andünsten, Kürbis zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. 4–5 El Wasser und Essig zufügen, zugedeckt 12–14 Minuten garen.
3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und waschen.
4. Sternanis entfernen, Kürbis in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab fein pürieren. Püree wieder in den Topf geben und

eventuell leicht einkochen lassen, bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz würzen.

5. 1 El Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Fischfilets darin bei starker Hitze ca. 1 Minute braten. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) 4 Minuten garen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin 1 Minute braten, mit restlicher Sojasauce ablöschen.

6. Fischfilet mit Kürbispüree und Frühlingszwiebeln anrichten, nach Belieben mit etwas Sojasauce beträufeln. Mit Kürbiskernen bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 27 g F, 44 g KH = 608 kcal (2551 kJ)



## Geräucherte Forelle mit Kohlrabi und Kopfsalat

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 160 g Kohlrabi
- Salz
- 60 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 El Zitronensaft
- 1 Tl Wasabi-Paste
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 Kopfsalatherz (120 g)
- 1 geräucherte Forelle (300 g)

**1.** Kohlrabi putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen, mit den Händen gut durchkneten und beiseitestellen.

**2.** In einer kleinen Schüssel Joghurt mit Zitronensaft, 3 El Wasser und Wasabi verrühren, mit Salz würzen. Dressing beiseitestellen.

**3.** Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kopfsalat halbieren und darin auf der Schnittfläche bei starker Hitze 10 Sekunden anbraten. Salat mit der Schnittfläche nach oben auf einen Teller legen und abkühlen lassen.

**4.** Forelle in 2 Portionen teilen, dafür die Haut von der Oberseite abziehen, oben liegende Filets vorsichtig von der Hauptgräte lösen, auf einen Teller geben. Hauptgräte entfernen, unten liegende Filets ablösen, auf einen zweiten Teller geben (oder untere Filets mit Haut servieren).

**5.** Kohlrabi eventuell in einem Sieb abtropfen lassen. Kohlrabi und Kopfsalat neben der Forelle anrichten, mit Pfeffer bestreuen. Kopfsalat mit etwas Dressing beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 11 g F, 5 g KH = 222 kcal (930 kJ)

**30 Min.**  
**Freitag**

## Flammkuchen mit Grünkohl, Möhren und Radieschen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Stück

- 80 g Grünkohl
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 150 g Bundmöhren
- 2–4 Radieschen
- 60 g Meerrettich (Glas)
- 200 g Crème fraîche
- 4 frische Flammkuchenböden (à 85 g; z.B. von Tante Fanny; Kühlregal)

1. Backofen mit Backblech auf 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) vorheizen.

2. Grünkohl putzen, dabei die dicken Stiele abschneiden. Grünkohl waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. 2 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Kohl darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Mineralwasser zugeben, Kohl zugedeckt 12 Minuten garen.

3. Inzwischen Möhren putzen, schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten, mit Salz würzen. Restliches Mineralwasser zugeben und die Möhren zugedeckt 5–6 Minuten garen, beiseitestellen. Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben hobeln und leicht salzen.

4. Meerrettich mit Crème fraîche und etwas Salz verrühren. 2 Flammkuchenböden dünn mit  $\frac{1}{4}$  der Meerrettich-Crème-fraîche bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchen auf das heiße Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 8–9 Minuten knusprig backen. Die Flammkuchen nochmals mit  $\frac{1}{4}$  der Meerrettich-Crème-fraîche bestreichen, mit der Hälfte von Grünkohl, Möhren und Radieschen bestreuen, mit Pfeffer würzen und servieren. Restliche Flammkuchen ebenso zubereiten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO STÜCK 9 g E, 28 g F, 44 g KH = 481 kcal (2013 kJ)

45 Min.  
Samstag



# Mettbällchen mit Schwarzkohl und Buttermilchsauce

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 8 Scheiben Frühstücksspeck (à 10–15 g)
- 200 g Mett
- 250 g Rinderhackfleisch
- 30 g Vollmilchjoghurt
- 3 El Schnittlauchröllchen
- 1 Ei (Kl. M.)
- Salz
- Pfeffer
- ½ Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Mehl
- 400 ml Milch
- 200 g Schwarzkohl
- 3 El Olivenöl
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 100 ml Buttermilch

**1.** Speckscheiben nebeneinander auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten braten.

**2.** Inzwischen in einer Schüssel Mett mit Hackfleisch, Joghurt, Schnittlauch und Ei verkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und kalt stellen.

**3.** Butter in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen nach und nach zugießen, aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Béchamel-Sauce mit Salz würzen und beiseitestellen.

**4.** Schwarzkohl putzen, waschen, trocken schleudern und grob in Stücke schneiden. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Kohl darin bei

mittlerer Hitze 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mineralwasser zugeben, Kohl zugedeckt 12 Minuten garen.

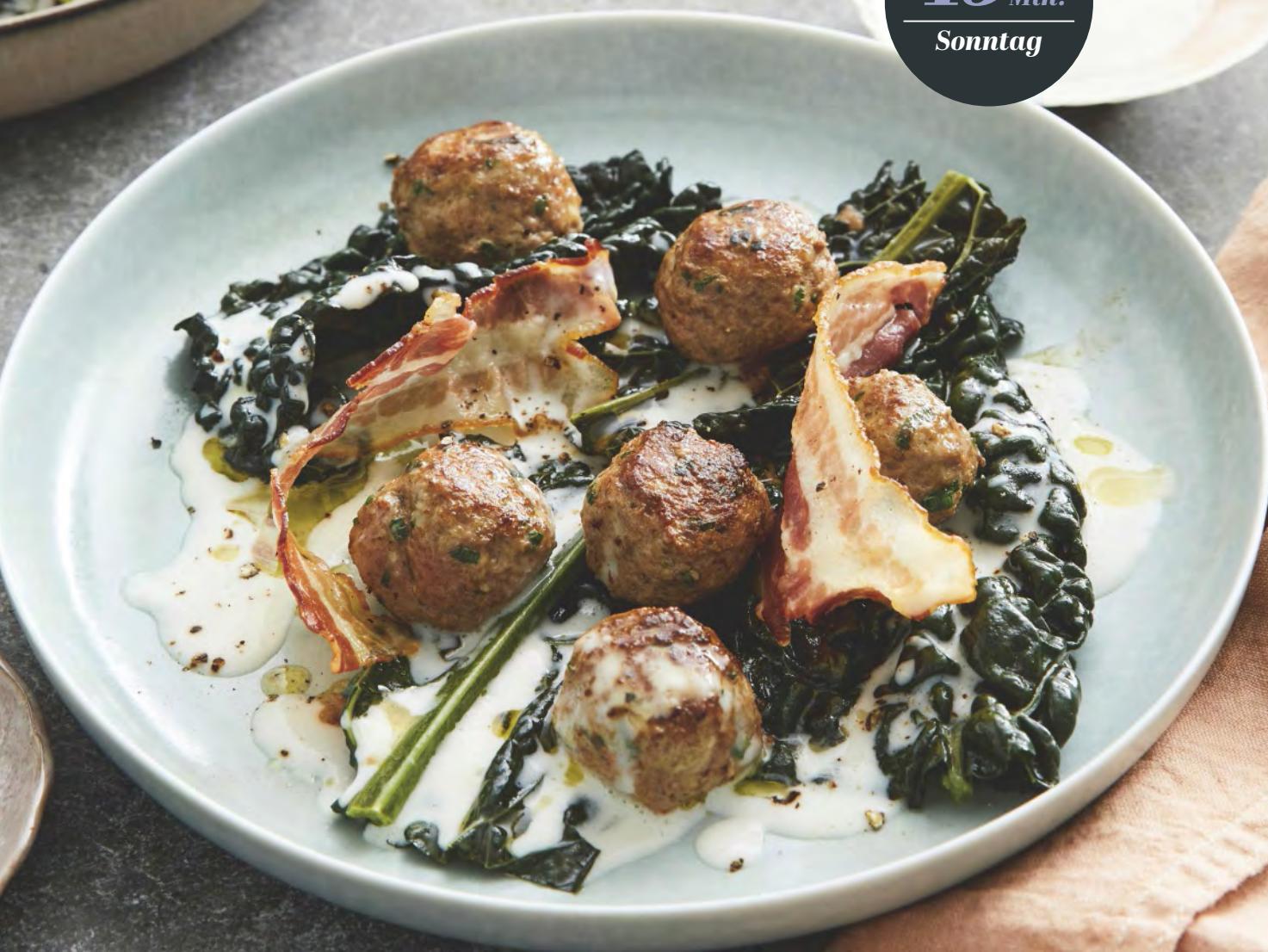
**5.** Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Mettbällchen darin rundum hellbraun anbraten. Bei milder bis mittlerer Hitze 10 Minuten fertig braten, Pfanne dabei gelegentlich leicht rütteln.

**6.** Sauce unter Rühren erhitzen, Buttermilch unterrühren. Sauce mit dem Schneidstab fein pürieren und aufkochen. Kohl und Mettbällchen auf Teller verteilen, Sauce darübergeben. Speck darauflegen. Nach Belieben mit Bratfett (von den Mettbällchen) beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 43 g F, 10 g KH = 593 kcal (2487 kJ)

**45 Min.**  
Sonntag



12 AUSGABEN FREI HAUS

**essen & trinken**

7 Tage,  
7 Teller  
SCHNELLE  
IDEEN FÜR  
DEN ALLTAG

LECKER  
LOW CARB  
Der leichte  
Genuss

TOP 5  
FELDSALAT  
FÜNFMAL  
ANDERS

MIT 28  
VEGETARISCHEN  
REZEPten

*Die neue  
Hausmannskost*

Geliebte Klassiker – erfrischt, verfeinert, so gut wie nie!  
Frikadellen, Gulasch, gefülltes Schnitzel

Altbewährt, neu  
gedacht: Rindsgulasch  
mit Orangensalz

www.essen-und-trinken.de • 2/2021 • 4,90 €



# 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.

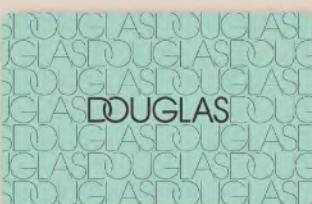


Tolle  
Prämien zur  
Wahl!

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

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



[www.esSEN-und-trinkEN.de/prämiEnabo](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/prämiEnabo)

Unter [www.esSEN-und-trinkEN.de/geschenkabo](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/geschenkabo) können Sie >essen & trinken< auch verschenken und erhalten eine Prämie.

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/prämiEnabo](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/prämiEnabo)



»e&t«-Koch und Ökotrophologe  
Kay-Henner Menge hat die  
Low-Carb-Küche für sich entdeckt

# ARM, ABER SEXY

Ein gutes Gericht braucht kein dickes Kohlenhydrat-Konto. Die Low-Carb-Küche macht's vor: vier raffiniert verschlankte Genießer-Rezepte mit Wildlachs, Pasta, Huhn und einer herhaft sättigenden Kimchi-Version

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS JORMA GOTTLWALD  
STYLING KATRIN HEINATZ TEXT INKEN BABERG



## LINSEN- SPAGHETTI- ZUCCHETTI

Spaghetti aglio-olio e peperocino, weizenfrei, mit frischem Biss, mediterraner Schärfe und dem kräftigen Geschmack guter Ölsardinen. **Rezept Seite 59**

Das sagt Kay-Henner: „Auch Linsen-Spaghetti haben ein paar Kohlenhydrate, kombiniert mit Zucchini summieren sie sich hier auf moderatem Niveau.“



## CHINAKOHL-SALAT MIT SOJA-EIERN

Ein würziger Asia-Salat mit herhaft sättigendem Ei, knackigen Nüssen und Sriracha-Sauce für die wohl dosierte Schärfe. Kimchi goes Low Carb!

**Rezept Seite 60**

Das sagt Kay-Henner: „Chinakohl ist etwas starr. In lauwarmem Wasser gewaschen wird er weicher. Das sollte schnell gehen, damit die Nährstoffverluste möglichst gering bleiben.“



## ROTE-BETE-LACHS-PÄCKCHEN

Erdige Bete und wilder Lachs, im Papier im Ofen gegart. Serviert mit frischem Meerrettich-Schmand und Radicchio im Mayo-ähnlichen Samt-Dressing.

**Rezept Seite 60**

---

Das sagt Kay-Henner: „Im Papier („en papillote“) garen die Lebensmittel schonend im eigenen Dampf. Dabei werden die Inhaltsstoffe nicht ausgeschwämmt, sondern bleiben erhalten.“





## ORANGEN-HÄHNCHENKEULEN

Wintervariante des Zitronenhuhns: fruchtig, mediterran, mit bitterer Orangenmarmelade – bereitet sich quasi von selbst im Ofen zu. **Rezept rechts**

Das sagt Kay-Henner: „Butternusskürbis ist der Kürbis der Wahl für Low-Carb-Gerichte. Er hat dreimal weniger Kohlenhydrate als Hokkaido-Kürbis.“

Foto links

## ORANGEN-HÄHNCHENKEULEN

\* EINFACH, LOW CARB

Für 2 Portionen

- 2 Hähnchenkeulen (mit Haut; à ca. 250 g)
- 1 Bio-Orange
- 1 Knoblauchzehe
- ½–1 rote Pfefferschote
- 6 Stiele Thymian
- 2 El bittere Orangenmarmelade • Salz
- 6 Pimentkörner

**1.** Hähnchenkeulen im Gelenk teilen. Orange heiß waschen, trocken tupfen und ungeschält vierteln. Orangenstücke quer in fingerdicke Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken, Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen.

**2.** Orangenmarmelade mit 2–3 El heißem Wasser in einer großen Schüssel verrühren. Knoblauch, Pfefferschoten und Thymian unterrühren. Pimentkörner und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen. Hähnchenkeulen damit rundum würzen und mit Orangenmarinade bestreichen. Restliche Marinade beiseitestellen.

**3.** Orangenstücke in einem flachen Bräter verteilen. Hähnchenkeulen darauflegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 2–3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten braten.

**4.** Inzwischen Kürbis schälen, längs halbieren, Kerne und das weiche Innere mit einem Esslöffel entfernen. Kürbishälften quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten längs halbieren. Bimi putzen, waschen. Beiseitegestellte restliche Marinade mit Olivenöl verrühren. Kürbis, Schalotten und Bimi vorsichtig mit der Öl-Marinade mischen. Gemüse zwischen den Keulen verteilen, mit Salz würzen und weitere 20 Minuten braten.

**5.** Oliven halbieren. Oliven zwischen Keulen und Gemüse verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 41 g E, 33 g F, 23 g KH = 582 kcal (2473 kJ)

„Bimi und Butternuss-Kürbis passen gut zusammen. Der zarte Stängel-Brokkoli schmeckt leicht süß, der Kürbis etwas nussig.“

»e&t«-Koch Kay-Henner Menge

Foto Seite 55



## LINSEN-SPAGHETTI-ZUCCHETTI MIT ÖLSARDINEN

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 500 g Zucchini
- Salz
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- 100 g Linsen-Spaghetti (z. B. von Barilla)

- 5 Stiele glatte Petersilie
  - 1 Dose Ölsardinen (mit Haut und Gräten, in Olivenöl; 120 g Füllmenge)
  - 3 Tl feine Kapern (Non-pareilles; abgetropft)
- Außerdem: Spiralschneider

**1.** Zucchini putzen, waschen und mit der breiten Schneide eines Spiralschneiders in Spiralnudeln schneiden. Nach Belieben mit einer Küchenschere in Stücke schneiden. Zucchetti in einem Durchschlag mit ½ Tl Salz mischen und abtropfen lassen.

**2.** Reichlich Wasser für die Nudeln aufkochen. Chili putzen, waschen und längs halbieren. Chili entkernen und fein hacken. Knoblauch in sehr dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze dünsten, bis der Knoblauch glasig ist. Linsen-Spaghetti nach Packungsanweisung im kochenden Salzwasser garen.

**3.** Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Sardinen entgräten und grob zerkleinern. Petersilie zum Knoblauch geben. Spaghetti über die Zucchetti abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Nudeln kurz abtropfen lassen und mischen. Nudeln und Kapern unter das Knoblauch-Chili-Petersilien-Öl heben. Nach Belieben 50–80 ml Nudelkochwasser zu den Nudeln geben. Sardinen kurz unterheben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 24 g F, 30 g KH = 464 kcal (1947 kJ)

## LOW CARB – GUT ZU WISSEN

**1** Normalerweise nehmen Frauen täglich rund 230 g und Männer 300 g Kohlenhydrate (KH) zu sich. Bei einer Low-Carb-Ernährung sollten es nicht mehr als 100 g am Tag sein.

**2** Bitte nicht hungrig! Essen Sie sich dreimal am Tag satt – mit Pausen von etwa vier Stunden dazwischen. So hat der Blutzuckerspiegel genügend Zeit, um abzusinken.

**3** Wenn der kleine Hunger kommt, können Sie kohlenhydratarm snacken, zum Beispiel ein Ei oder Quark.

**4** Essen Sie so viel Gemüse, wie Sie mögen. Es enthält viele Ballaststoffe, die den Insulin-Nachschub bremsen. Kombinieren Sie dazu hochwertige Öle.

**5** Morgens können Sie auf komplexe KH setzen („Slow Carbs“), z.B. Vollkornbrot oder Müsli, abends auf Eiweißreiches wie Fisch, Fleisch oder Tofu.



Foto Seite 56

## KOREANISCHER CHINAKOHL-SALAT MIT EINGELEGTEM SOJA-EIERN

\* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

**SOJA-EIER**

- 2 Ei brauner Zucker
- 100 ml Sojasauce
- 1 El Weißweinessig
- 4 Eier (Kl. M; kalt)

**CHINAKOHL-SALAT**

- 15 g frischer Ingwer
  - 1–2 Knoblauchzehen
  - 1 El Paprika-Tomatenmark (z.B. von Hengstenberg)
  - 2–3 TL Sriracha-Sauce (z.B. von Tabasco)
  - 3–4 El Weißweinessig
- Außerdem: (Weck-)Glas mit Deckel (580 ml Inhalt)

- 2 El Rapskernöl
- 300 g Chinakohl
- Salz
- 200 g Butternusskürbis
- 100 g schwarzer Rettich (z.B. vom Bio-Markt)
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 2–3 Frühlingszwiebeln
- 6–8 Stiele Koriandergrün
- 30 g geröstete gesalzene Erdnusskerne

**1.** Am Vortag für die Soja-Eier Zucker, Sojasauce und 150 ml kaltes Wasser in einem (Weck-)Glas verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Essig unterrühren.

**2.** Eier anstechen und in 7 Minuten wachsweich kochen, in Eiswasser geben und 10 Minuten abkühlen lassen. Eier schälen und in die Soja-Marinade geben. Eier beschweren (z.B. mit einem Gewicht oder einem kleinen Weck-Glasdeckel), Glas verschließen und die Eier mindestens 12 Stunden abgedeckt marinieren lassen.

**3.** Am Tag danach für den Chinakohl-Salat Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Ingwer, Knoblauch, Paprika-Tomatenmark, Sriracha-Sauce, Essig und 3 El der Eier-Marinade mit dem Schneebesen in einer großen Schüssel verrühren. Rapskernöl unterschlagen.

**4.** Kohl putzen und in grobe Stücke schneiden. In handwarmem Wasser sehr kurz abspülen und trocken schleudern. Kohl in die Sauce geben und mit 2 Prisen Salz bestreuen. Kürbis schälen, halbieren, das weiche Innere und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Rettich schälen. Kürbis und Rettich am besten auf einem Gemüsehobel in mittelfeine Streifen hobeln. Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Viertel quer in feine Streifen schneiden. Kürbis, Rettich und Paprika zum Salat geben. Salat mit den Händen 2 Minuten kräftig durchkneten (Küchenhandschuhe benutzen!).

**5.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Hellgrüne und Weiße schräg in feine Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und in kaltes Wasser legen. Stiele in Stücke schneiden und mit den Zwiebeln unter den Salat heben. Salat mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

**6.** Inzwischen Korianderblätter aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Eier halbieren. Eier und Salat anrichten, mit Erdnüssen und Koriander bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Marinierzeit 12:30 Stunden  
**PRO PORTION** 21 g E, 28 g F, 17 g KH = 432 kcal (1810 kJ)

**Tipp** Eier-Marinade kalt stellen und ein weiteres Mal benutzen. Im Kühlschrank gelagert ist sie 1 Woche haltbar.



Foto Seite 57

## ROTE-BETE-LACHS-PÄCKCHEN MIT MEERRETTICH-SCHMAND

## \* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

**LACHS-PÄCKCHEN**

- 300 g Rote Bete
- 2 Schalotten (ca. 60 g)
- 4 Stiele Dill
- 20 g Butter
- 1 El Rapskernöl
- 1 gehäufter TL gelbe Senfsaat
- Salz
- 320 g Wild-Lachsfilet (ohne Haut)
- 2 El Zitronensaft
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 75 g Schmand
- 2 TL geraspelter Apfel-Meerrettich (Glas; z.B. „Lieblingskren“ von Feldbacher)

**RADICCHIO-SALAT**

- 1 Radicchio di Treviso (150 g; ersatzweise Chicorée)
  - 1 frisches Eigelb (Kl. M)
  - 1 TL scharfer Senf
  - 2–3 EL Aceto balsamico bianco
  - Piment d’Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
  - 2 El Rapskernöl
  - 2 Sardellenfilets (in Öl; abgetropft)
  - 2 El Schnittlauchröllchen
- Außerdem: Spiralschneider, 2 Bogen Backpapier (42x38 cm), Küchengarn

**1.** Für die Lachs-Päckchen Rote Bete putzen, schälen und auf der feinen Schneide eines Spiralschneiders in Spiralen schneiden (Küchenhandschuh benutzen!). Rote-Bete-Spiralen mit einer Küchenschere in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten fein würfeln. Vom Dill die Spitzen abzupfen und fein schneiden.

**2.** Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Rote-Bete-Spiralen zugeben und 3 Minuten bei starker Hitze braten, dabei salzen. Senfsaat und Dill unterrühren. 2 Bogen Backpapier ausbreiten, Spiralen jeweils in die Mitte der Bogen geben.

**3.** Lachs trocken tupfen, in 3 cm große Würfel schneiden und rundum mit Zitronensaft, Zitronenschale und etwas Salz würzen. Lachswürfel locker auf die Rote Bete setzen, Papier wie ein Bonbon über dem Fisch verschließen und die Enden mit Küchengarn zubinden.

**4.** Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen. Schmand, Apfel-Meerrettich und 1 Prise Salz verrühren.

**5.** Inzwischen für den Salat Radicchio putzen, waschen, längs halbieren und in fingerbreite Streifen schneiden. Eigelb, Senf, Essig und 1–2 Prisen Piment d’Espelette verrühren. Öl mit dem Schneebesen unterschlagen. Sardellenfilets fein hacken, mit dem Schnittlauch unter das Dressing rühren und mit dem Salat mischen. Salat mit Lachs-Päckchen und Meerrettich-Schmand anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 38 g E, 53 g F, 17 g KH = 724 kcal (3034 kJ)

3 AUSGABEN TESTEN



# 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](http://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](mailto:service@vg-dmm.de), Tel. 02501 8014379. Alle Preise sind Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: [www.esSEN-und-trinken.de/minabo](http://www.esSEN-und-trinken.de/minabo)

# AUS LIEBE ZUR HEIMAT

Nah bei Cortina, dort wo die Dolomiten ihre schönsten Seiten zeigen, bringen Riccardo und Ludovica Gaspari in ihrem Restaurant „San Brite“ die Natur der Berge auf den Teller. Mit Zutaten aus dem Wald, von den Wiesen, der eigenen Meterei und dem Agriturismo von Riccardos Eltern – noch so ein magischer Ort für Genießer

TEXT PATRICIA WOHLGEMUTH  
FOTOS MARKUS KIRCHGESSNER

Ein Klassiker des „San Brite“ ist die Pasta „Pino mugo“: Spaghetti aus Kamutmehl in Latschenkieferöl auf einem duftenden Heubett mit geröstetem Brot getoppt



Mit Bauchgefühl:  
das Ehepaar  
Gaspari, das im  
eigenen Restaurant  
die regionale  
Küche aktualisiert

SAN BRITE CORTINA

# D

„Der Wald bedeutet mir alles.“ Riccardo Gaspari lehnt entspannt an einer alten Hobelbank auf der Terrasse des „San Brite“. Ein groß gewachsener Mitteldreißiger, dessen krauses, als Zopf nach oben gebundenes Haar schon leicht silbern schimmert. Über dem lässig gepflegten Bart ein forschender, klarer Blick. Riccardo kann seine Begeisterung für die Produkte aus der unmittelbaren Umgebung Cortinas nicht verbergen. Produkte, die er, seine Frau Ludovica und sein Team auf neue Weise weiterentwickeln und verfeinern. Ort der Verwirklichung ist das Restaurant „San Brite“.

Auf dem Deckblatt der Speisekarte findet sich ein rustikales Scheunentor. Wie an der Front des „San Brite“ selbst, einem ehemaligen Heuschober, der sich wenige Straßenkurven oberhalb Cortinas an den Hang lehnt. Ein Tor, das den Charakter der ehemaligen Scheune beibehält, während sich dahinter, wo einst Holz und Heu gelagert wurden, heute der Gastraum befindet. Von hier geht der Blick auf den Pomagagnon, den Hausberg. Die Tische sind schlicht in Creme, Beige und Schwarz eingedeckt. Jeder Stuhl, die Tische und die Lampen erzählen ihre eigenen Geschichten. Die Leuchten beispielsweise dienten bei der Olympiade 1956 als Straßenlaternen und waren von der Gemeinde Cortina bereits auf den Müll geworfen worden, als Riccardo und Ludovica sie retteten.

Still und aufrecht steht Ludovica am Rande der alten Hobelbank, die als Vorlegetisch dient. Konzentriert öffnet sie eine Weinflasche. Steckt dann den geschmeidig dem Flaschenhals entnommenen Korken auf ein rundes Aststückchen und trägt es an den Tisch. Der Gast hat die Hände bereits mit einem warmen Tuch gereinigt, das mit Zimt- und Holunderessenzen getränkt



ist. Nun ist er bereit, sich auf den Weg zu begeben. „Il sentiero“, „Der Weg“ – so lautet der Name des Menüs.

Im ersten Gang konzentriert sich der Koch auf das Pflanzliche. Topinambur, Rote und Gelbe Bete ruhen auf einer getrockneten Blumenwiese, die das Wurzelgemüse mit Aromen von Kornblumen und Schafgarbe umgibt. Unter Kohle verstecken sich kleine Kartoffeln. Mit Bier besprühte Erdäpfel, die der Gast aus dem Kohlenbett birgt, so wie Kinder gefundene Muscheln am Strand vom Sand befreien. Auf einer runden Holzscheibe liegt Gebirgssellerie, eine saisonale Pflanze, deren Genuss nur vier Wochen im Jahr möglich ist. Wurzelbrühe begleitet in schlanken Teebechern das Arrangement. Zwei Cremes fundieren die aromatisch leichten Wurzeln; die eine aus gerösteter Butter, luftig geschlagen, die andere trägt klar und grün den Geschmack von Melisse.

Als sammle sie sich für ihren nun folgenden Auftritt, steht schon geraume Zeit Manuela Gelsomino in schwarzem Leinenkleid mit weißem Kragen im Hintergrund. Sie trägt eine rustikale alte Holzschüssel, die von satt hinein-



## WEGWEISEND

Oberhalb von Cortina in den Dolomiten liegen das „San Brite“ und das „El Brite de Larieto“. Mit ihrem Team entwickeln Riccardo und Ludovica Gaspari (vorne, Mitte) Gerichte mit Produkten, die ringsherum wachsen. Dafür wurden sie gerade mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet



Dessert-Couture:  
Hauchdünne Scheiben  
der Gelben Bete,  
rund ausgestochen, mit  
Ricotta gefüllt und auf  
Joghurtsauce gebettet

EINE BÜHNE  
FÜR GERICHTE  
MIT GESCHICHTE,  
DIE ABER  
KEINESWEGS VON  
GESTERN SIND

Ludovica serviert  
Saibling und  
begießt ihn mit  
einer Sauce  
aus Molke mit  
Liebstöckel

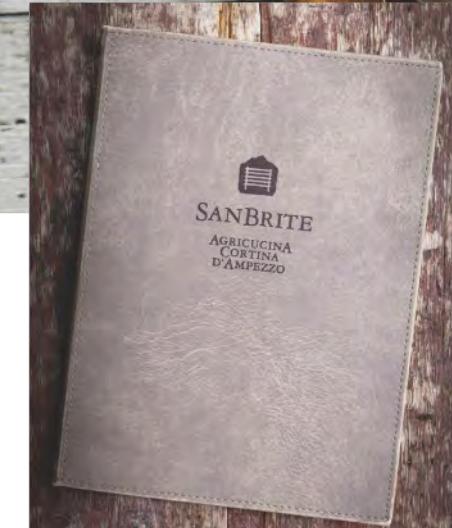




## NATÜRLICH

Die Wachtel schmort geschmacks-schon auf heißem Stein. Auf den Teller kommt sie dann mit einer Sauce aus Wachtelfond und Himbeeren. Auch schön anzusehen: die Speisekarte des „San Brite“ im Naturlook

gekleckster Butter überquillt. Dem Tisch nähert sie sich, als beträte sie eine Bühne. Mithilfe eines Schabers hebt sie das Fett auf einen eigens dafür vorge-sehnen Flusskiesel, daneben das haus-gebackene Kartoffel- und Emmerbrot. Lustvoll nimmt sich der Gast mit dem Messer ein dickes Stück Butter und streicht es auf das innen saftige, außen knusprige Brot. Produziert werden Butter und Brot übrigens auch unter dem Dach des „San Brite“. Schließlich zählt ein Bäcker zum Küchenteam, und direkt neben der Küche, in der kleinen Meierei „Piccolo Brite“, erfindet Matteo Bonaiti Pedroni Käse und Cremes, Joghurts und Kefir, und nicht zuletzt röhrt er die Butter. Der gelernte und viel gereiste Käser hat mit dem „Piccolo Brite“ den Ort seiner Erfüllung gefunden. „Ich wollte schon immer selbst Käse herstellen“, sagt er.



durch seine Hände wandern, unver-kennbar mit der hiesigen Landschaft verbunden sind.

## DEN WALD SCHMECKEN

So wie die Flechte für den Zwischen-gang. Woher genau Riccardo sie nimmt, bleibt offen. Pflückt er sie vom Baum oder wächst sie auf einem Stein, dessen Tau sie in sich aufnimmt? Flechten, die ein zotteliges und fantasieanregendes Aussehen haben, zeugen von einer hohen Luftqualität. Vor dem Genuss der Pasta sollen sie, knusprig und leicht karamellisiert, die Mundflora reinigen und die Geschmacksknospen öffnen für die folgenden Aromen des Waldes.

An seinen freien Tagen durchkämmt Riccardo Wälder, Berge und Wiesen der Umgebung, um Pilze und Schnecken, Beeren und Kräuter zu sammeln. Neben

Paarlauf: Ein paar Straßenkurven vom „San Brite“ entfernt, betreiben Riccardos Eltern Giuliana Colli und Flavio Gaspari auf einer Alm ihr Agriturismo „El Brite de Larieto“





Im Schutze des  
Hausberges  
Pomagagnon  
gehen im „San  
Brite“ kulinarische  
Wünsche in  
Erfüllung

## SAHNESTÜCK

Am Tisch kann der Gast Ricotta selbst aus der Molke schöpfen und formen. Hier wird er von Apfel-Senf-Konfitüre begleitet



den Flechten interessieren ihn vor allem Vogelbeeren, Tannen- und Fichtentriebe. Die Latschenkiefer taucht in vielerlei Gestalt auf der Karte des „San Brite“ auf. Beispielsweise einfach und unverschnörkelt mit ihrem Namen „Pino mugo“, dem Klassiker unter Riccardos Pasta-Gerichten. Die Spaghetti dafür sind aus Kamut, einem der Urkörner. Auf ein Heubett geworfen, glänzen sie im Öl der Latschenkiefer, getoppt von geröstetem Brot. Im Ergebnis wirkt dies bestechend einfach und doch perfekt. So einfach wie Butter und Brot? Nein, anders. „Man muss hier nur vor die Tür gehen oder auf die Alm, da wächst alles. Aber dann beginnt die aufwendige Recherche,“ sagt Riccardo.

Sehr viel hat er in den vergangenen Jahren mit betagten Menschen auf den Höfen rund um Cortina gesprochen, aus staubigen Ecken vergilbte Kochbücher gekramt und altes Wissen ausgegraben. Damit hat er es vor dem Vergessen bewahrt. Verschiedenste Fermentationsprozesse und Methoden der Haltbarma-

chung spielen dabei eine wesentliche Rolle. „Die Knödel, das Schnitzel – nein, das ist nicht die wahrhaft traditionelle Küche,“ stellt Riccardo fest. „Der Wald und die Ziegen in den Bergen sind älter. Kiefernzapfen in Zucker eingelegt, mit Wasser gekocht und am Ende wieder in Zucker karamellisiert: Vor 200 Jahren war das eine Süßigkeit.“ Riccardo geht in der Zeitleiste noch weiter zurück, indem er raffinierten Zucker aus seiner Küche vollständig verbannt. Mittels mehrfacher Reduktion entsteht aus Molke hausgemachter Milchzucker. Aus Beeren, Kern- und Steinobst wird konzentrierte Fruchtsüsse.

## ALLES TEAMARBEIT

Nun gleicht ja der Besuch des „San Brite“ keineswegs einer Reise ins frühe Mittelalter. „Die Innovation unserer Küche ist an den Ort und an die jeweiligen jahreszeitlichen Bedingungen gebunden“, sagt Riccardo. „Diese Ideen der Zubereitung sind nicht exportfähig, und genau darin

**DER ORT, AN  
DEM NATUR  
UND GASTGEBER  
LEIB UND SEELE  
VERWÖHNEN**

liegt für uns der Sinn.“ In Teamarbeit wird experimentiert und erfunden. „Hinter allem steckt viel Imaginationsarbeit, Fantasie und Erfindergeist.“ Riccardo betont den Wert der Zusammenarbeit im „San Brite“. Beim zweiwöchigen Jour fixe stellen wechselweise Mitarbeiter\*nnen ausgeklügelte Ideen vor. Anregungen, die über die Zubereitungen der Gerichte weit hinausgehen. Neue Getränke, Tischgestaltung, Servierverhalten – den Themen sind keine Grenzen gesetzt. Dann wird probiert,



## STEINREICH

Am Anfang jedes Menüs streicht eine Mitarbeiterin Butter aus der Restaurant-Meierei auf einen Flusskiesel. Hausebackenes Kartoffel- und Emmerbrot wird in derben Holzschalen dazu gereicht

diskutiert, weiterentwickelt. „Wir feilen oft über Wochen an einem Gericht, das schließlich nie aus der Küche getragen wird“, erklärt Riccardo. Dabei sei für ihn die Meinung und das Urteil von Ludovica immer ausschlaggebend.

## DIE WEGGEFÄHRTE

Fraglich, ob Riccardo ohne Ludovica das Kochen jemals für sich entdeckt hätte. Bis er zwanzig war, hatte er vom Kochen keine Ahnung, und wenn er, eher versehentlich, seiner Mutter Giuliana in der Küche half, warf sie ihn gern mal in hohem Bogen wieder hinaus. Er verursachte mehr Chaos, als dass er ihr eine Hilfe war. Spätestens aber als Ludovica, das Mädchen aus der Stadt, in den Ferien bei Giuliana in Küche und Stube des elterlichen Agriturismo „El Brite de Larieto“ arbeitete, wurde die Küche für Riccardo zum zentralen Ort. Mit neu erwachtem Interesse am Kochen und einer großen Neigung für Ludovica, eignete sich der junge Mann



Fertigkeiten am Herd an. Zwei Leidenschaften entwickelten sich untrennbar voneinander. Was Riccardo nicht von Giuliana lernte, erprobte er zunächst selbst. Erst vor wenigen Jahren kam Riccardo dann in Massimo Botturas „Osteria Francescana“. Zunächst als Gast. Aus einem Gespräch zwischen ihm und Italiens berühmtem Küchenchef entwickelte sich ein tiefgehender Austausch und eine von gegenseitiger Sympathie getragene Beziehung. Die

Neugier auf Botturas Können führte Gaspari schließlich dazu, als Lehrling für mehrere Monate in dessen Küchenteam mitzuarbeiten. „Bei Massimo habe ich vor allem Struktur erlernt und den Willen gestärkt, dem Wesen der Nahrung unerbittlich auf den Grund zu gehen. Nur“, und auf einmal wird Riccardo nachdenklich, „ohne meine Eltern geht das hier alles nicht!“

„El Brite de Larieto“, die Alm und der Agriturismo von seinen Eltern Giuliana Colli und Flavio Gaspari, liegt einen guten Kilometer weiter oberhalb des „San Brite“. Auf dem Weg dorthin neigen sich zart gefiederte Lärchen auf satt-grünen welligen Gebirgs wiesen. Gembimmel und Kuhfladen weisen den Weg. „El Brite“ ist die Basis,“ sagt Riccardo. Giuliana lacht, als sie ihrem Sohn zuhört: „Er hatte es ganz besonders mit der Natur und den Bergen und war so viel besser im Stall aufgehoben.“ Heute sind beide „Brites“ nicht ohne einander denkbar: das „El Brite de Larieto“ als Verwirklichung von Bodenständigkeit



## LAIB-SPEISE

Käseauswahl des „Piccolo Brite“, wo der Käser Matteo Bonaiti Pedroni werkelt

und Wärme und das „San Brite“ als Ausdruck für ein neues Denken.

Rund um die Stallungen, die einen Großteil der Alm ausmachen, meckert eine Herde Ziegen, residiert ein opulenter Jungbulle namens Zeus und grasen Kühe, die ihre Hörner behalten dürfen. Flavio liebt seine Tiere. Wenn die Schweine „in Urlaub gehen“, bekommen Giuliana und er feuchte Augen. Ein Vitello tonnato wird es auf der Karte des „El Brite de Larieto“ nicht geben. „Wir essen keine Kälber,“ bekennt Flavio, ein stattlicher Bauer im grünen Overall und mit derbem Schuhwerk, der sich auf seine Heugabel stützt. Was im „San Brite“ an Fleisch und Milch verarbeitet wird, kommt von den Schweinen, Kühen und Ziegen hier oben, und was in den Küchen beider Restaurants übrig bleibt, wandert wieder zurück zu den glücklichen Schweine. Während das „San Brite“ mit seinem selbst gebackenen Brot auch die elterliche Alm versorgt, liefert die Küche des „El Brite de Larieto“ Pasta in allen Variationen an den Sohn.

Vorbei an einer Bar, die in ihrer Schlichtheit den Berghütten der Dolomiten gleicht, erreicht der Gast die Stube des „El Brite de Larieto“. Zart duftendes Lärchenholz, unregelmäßige Dielen, das Feuer knackt im Kachelofen. In einem Kasten steht eine Jesusfigur sicher hinter Glas und richtet den Blick in den Gastraum. Da, wo früher alte Wandkassetten waren, sind heute Bilder von rankenden Rosen zu sehen. Kaum zu glauben, dass „El Brite de Larieto“, die Alm, 2004 bis auf die Grundmauern niedergebrannt war.

Giuliana springt mit jugendlichem Schwung zwischen Gastraum und Küche hin und her. Während sie ein Trio aus dampfenden Kräuter-, Käse- und



Getreideknödeln an den Tisch bringt, erzählt sie, als erkläre sie den nächsten Gang, die kurze Geschichte von ihrem „El Brite de Larieto“. Giuliana, im früheren Beruf Masseurin, entwickelte eine Allergie gegen Konservierungsstoffe, überdachte ihr gesamtes Ernährungskonzept und schließlich ihren bisherigen Lebensplan. Sie begann, Gemüse selbst anzubauen, ihre Butter zu rühren und das Brot zu backen. Als der Wunsch, noch einmal neu anzufangen, Realität

wurde, war er schon an die zehn Jahre gereift. „Könnt ihr euch das vorstellen? Mit fünfzig Jahren ging ich zusammen mit lauter Zwanzigjährigen für ein Jahr in die Gastronomie- und Kochschule, und danach belegte ich noch Kurse für Agriturismo.“

Eine kurze Ausbildung mit großartigem Ergebnis. Ein biografisches Element, das Mutter und Sohn teilen. Dazwischen liegen viel Arbeit und Leidenschaft. Richten Riccardo und Ludovica den Blick auf die bevorstehenden Jahre, plädieren beide fürs Weitermachen. Und wollen dafür sorgen, dass es niemals langweilig wird.



Um den Sonnenuntergang über Cortina zu erleben, fuhr »e&t«-**Autorin Patricia Wohlgemuth** mit dem letzten Lift auf den Berggipfel. Beim Abstieg sah sie Flechten, Wurzeln und Kräuter mit ganz anderen Augen.

Im „San Brite“ hängen luftgetrocknete Fleischstücke an einem Ast – und an der Decke Lampen, die bei der Olympiade 1956 als Straßenlaternen dienten.

## ADRESSEN

**Restaurant San Brite und Meierei**  
**Piccolo Brite** Località Alverà,  
32043 Cortina d'Ampezzo, Italien,  
Tel. 0039/0436/86 38 82  
[www.sanbrite.it](http://www.sanbrite.it)

**Agriturismo El Brite de Larieto**  
Località Alverà, 32043 Cortina d'Ampezzo,  
Italien, Tel. 0039/0368/700 80 83  
[www.elbriteledelrieto.com](http://www.elbriteledelrieto.com)

VORHER  
*Die Zutaten*



# Lauter Lichtblicke

Rote Bete, Grüne Spätzle, ein Weißkohl in Orange – und warum fein abgeriebene Zitronenschale manchmal Wunder wirkt. Vier farbenfrohe Rezepte mit Nudeln, Knödeln, Tarte und einem crunchy Salzkaramell-Snack

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JORMA GOTTWALD  
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT INKEN BABERG



NACHHER  
**Petersilien-Käse-Spätzle  
mit süßsaurem Kürbis**

Leibspeis' leicht gemacht: Mit feiner Säure und wenig Zucker nimmt der knackige Hokkaido-Kürbis den üppigen Handmacher-Nudeln die Schwere.

Rezept Seite 82

VORHER  
*Die Zutaten*



NACHHER

## Kartoffel-Champignon-Knödel mit Rahmspinat

Mit Überraschungseffekt: Im Knödel stecken feine Pilze. Und Gomasio schafft mit Salz und Sesam eine harmonische Verbindung zwischen Kartoffelkloß, Spinat und Ei. Rezept Seite 82



VORHER

## Die Zutaten



NACHHER

## Geschmorter Weißkohl mit Rote-Bete-Apfel-Gemüse

Frisch vermittelt: Mit Möhrensaft gefärbter, leicht süßlicher Weißkohl trifft mit Apfel und Essig erfrischte Rote Bete. Und fürs gewisse Etwas: ein knackiger Nuss-Crunch in seidigem Salzkaramell. Rezept Seite 83



VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER  
**Rosenkohl-Zitronen-Ricotta-Tarte**

Auf buttrigem Boden: gebratener Rosenkohl mit Ricotta-Ei-Masse im Blätterteig-Rahmen gebacken, mit der mediterranen Würze getrockneter Tomaten und Oliven-Pinienkern-Gremolata gepeppet. **Rezept Seite 83**



Foto Seite 77

## Kartoffel-Champignon-Knödel mit Rahmspinat

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### KARTOFFELKNÖDEL & GOMASIO

- 600 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 120 g braune Champignons
- 50 g Schalotten
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 20 g Butter • Pfeffer
- 1–2 EL Crème fraîche
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 50 g Speisestärke • Muskat
- 4 g grobes Meersalz
- 40 g helle Sesamsaat

### RAHMSPINAT & EIER

- 600 g Babyleaf-Spinat
  - 1 Zwiebel (100 g)
  - 30 g Butter
  - 200 ml Schlagsahne
  - Salz • Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
  - 4 Eier (Kl. M)
- Außerdem: Kartoffelpresse, 20 g Mehl zum Bearbeiten

1. Für die Knödel Kartoffeln ungeschält im kochenden Salzwasser 25 Minuten gar kochen, abgießen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) 10 Minuten ausdampfen lassen.
2. Inzwischen Champignons putzen und vierteln. Schalotten fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen, Pilze darin 2–3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Schalotten zugeben, Pilze gut durchschwenken, weitere 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Crème fraîche und Petersilie unterrühren und kalt stellen.
3. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, pellen und durch die Presse drücken. Eigelbe und 30 g Stärke mit dem Holzlöffel zügig unter die Kartoffelmasse rühren, mit Salz und frisch geriebenem Muskat würzen (der Teig soll weich und glatt sein). Teig mit Küchentuch abdecken, 30 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen für den Rahmspinat Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
5. Knödelteig auf leicht bemehelter Arbeitsfläche zur ca. 20 cm langen Rolle formen, in 4 gleich große Stücke teilen. In die Mitte jeweils eine große Mulde drücken und 1 EL Pilzfüllung hineingeben. Teig über der Füllung schließen, Hände mit restlicher Stärke bestäuben und Teig zu Knödeln formen. Knödel im leicht siedenden Salzwasser ca. 20 Minuten offen gar ziehen lassen.
6. Inzwischen für das Gomasio Meersalz in einer Pfanne ohne Fett leicht erhitzen, damit Restfeuchtigkeit entweichen kann. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Sesam in die Pfanne geben und ohne Fett goldgelb rösten. Sesam auf einem Teller abkühlen lassen. Meersalz und Sesam im Mörser grob mahlen.
7. Für den Rahmspinat 20 g Butter in einem großen flachen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Sahne zugeben und 2–3 Minuten offen einkochen lassen. Spinat zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen.
8. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und 4 Spiegeleier darin braten. Knödel mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit Rahmspinat und Spiegeleien anrichten. Mit etwas Gomasio bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Ruhezeit 30 Minuten plus Garzeit 20 Minuten  
**PRO PORTION** 19 g E, 40 g F, 36 g KH = 610 kcal (2561kJ)



Foto Seite 75

## Petersilien-Käse-Spätzle mit süßsaurem Kürbis

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### KÜRBISGEMÜSE

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)
- 2 rote Zwiebeln (120 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 4 EL Olivenöl
- 1 Sternanis
- 40 g brauner Zucker
- Salz • Pfeffer
- 150 ml Gemüsefond
- 60 ml Apfelessig
- 20 g Kürbiskerne

### SPÄTZLE

- 15 Stiele glatte Petersilie

### Salz

- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 400 g Weizenmehl (Type 405 oder 550; ersatzweise Dinkelmehl Type 630)
- 6 Eier (Kl. M)
- 2 TL Olivenöl
- 150 g Bergkäse (ersatzweise Gruyère)
- 20 g Butter
- Pfeffer
- 150 ml Schlagsahne

Außerdem: Spätzlepresse

1. Für den süßsauren Kürbis Hokkaido-Kürbis putzen, waschen und mit einem Löffel entkernen. Kürbis ungeschält in 1–2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und längs halbieren. Pfefferschote entkernen und quer in feine Streifen schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei nicht zu starker Hitze 1 Minute glasig dünsten. Kürbis, Pfefferschote, Sternanis und Zucker zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 3–4 Minuten dünsten. Mit Gemüsefond und Essig ablöschen, zugedeckt 8–10 Minuten leicht knackig garen. Beiseitestellen und ziehen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben, abkühlen lassen und grob hacken.
3. Für den Spätzleteig Petersilienblätter abzupfen (30–35 g). In kochendem Salzwasser 5 Sekunden blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Sorgfältig ausdrücken. Petersilienblätter mit Mineralwasser in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mehl, Eier, 1 TL Salz und Spinat-Mineralwasser mischen. Teig mit der Hand oder dem Kochlöffel schlagen, bis er Blasen wirft (siehe Tipp). 10 Minuten ruhen lassen (der Teig sollte zähflüssig sein).
4. Teig portionsweise durch die Spätzlepresse in kochendes Salzwasser drücken und aufkochen lassen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, abschrecken, im Durchschlag gut abtropfen und abkühlen lassen. Spätzle mit Olivenöl mischen, beiseitestellen.
5. Käse eventuell entrinden und auf der Haushaltsreibe grob raspeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Spätzle darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse und Sahne zugeben. Unter Röhren so lange erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist und die Spätzle leicht sämig sind.
6. Spätzle auf vorgewärmten Tellern anrichten und etwas süßsaurem Kürbis darauf verteilen. Mit Kürbiskernen bestreuen und servieren. Restliches Kürbisgemüse separat dazu servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION** 35 g E, 48 g F, 101 g KH = 1012 kcal (4241 kJ)

**Tipp** Ersatzweise Teig mit den Knethaken des Handrührers 3–4 Minuten auf höchster Stufe kneten, bis eine größere Blase entsteht.



Foto Seite 79

## Geschmorter Weißkohl mit Rote-Bete-Apfel-Gemüse

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Rote Bete
- 3 Zwiebeln (180 g)
- 6 EL Rapsöl
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
- 1–2 EL Zitronensaft
- 80 g gemischte Nüsse (z.B. Haselnuss- und Walnusskerne, Pecannüsse)
- 1 TL Akazienhonig
- 1 TI Fleur de sel
- 1 kleiner Weißkohl (1,2 kg)
- 1 rote Pfefferschote
- 1½ TI Koriandersat
- ½ TI Kümmelsaat
- 20 g Butter
- 500 ml Möhrensaft
- 2 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 3 Stiele krause Petersilie
- 2–3 EL Apfelessig
- Außerdem: großer Schmortopf (32 cm Ø) oder (Gänse-)Bräter

**1.** Für das Rote-Bete-Gemüse die Rote-Bete-Knollen putzen, schälen und in 1,5 cm breite Spalten schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten!). 2 Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

**2.** 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Rote Bete zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsefond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30–35 Minuten garen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Apfelstücke nach 30 Minuten Garzeit zur Roten Bete in den Topf geben.

**3.** Für den Nuss-Crunch Nüsse und Kerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und leicht gebräunt sind. Honig zugeben und unter Rühren mit einem Holzlöffel karamellisieren lassen. Abkühlen lassen und mit Fleur de sel mischen.

**4.** Inzwischen Weißkohl putzen und halbieren. Hälften jeweils in 4 Spalten schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Restliche Zwiebel in Würfel schneiden. Koriandersat und Kümmelsaat im Mörser fein mahlen.

**5.** Restliches Öl und Butter im großen Schmortopf erhitzen. Kohlspalten darin von beiden Seiten kurz anbraten. Koriander-Kümmel-Mischung, Zwiebelwürfel und Pfefferschote zugeben und kurz andünsten. Möhrensaft und Zitronenschale zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten schmoren, nach der Hälfte der Garzeit wenden.

**6.** Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Rote-Bete-Apfel-Gemüse mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem geschmorten Weißkohl anrichten, mit Nuss-Crunch und Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde**PRO PORTION** 9 g E, 33 g F, 33 g KH = 503 kcal (2108 kJ)

Foto Seite 81

## Rosenkohl-Zitronen-Ricotta-Tarte

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Stücke (4 Portionen)

- 500 g Rosenkohl
- 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 20 g Butter plus etwas für die Form
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 Blätterteigplatte (275 g; Kühlregal)
- 250 g Ricotta
- 3 Eier (Kl. M.)
- 2–3 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- ½ TI Chiliflocken
- 20 g Pinienkerne
- 30 g schwarze Oliven (ohne Stein; in Öl)
- 5 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø)

**1.** Rosenkohl putzen und längs halbieren, größere Köpfe vierteln. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und beiseitestellen. Tomaten abtropfen lassen und grob in Stücke schneiden.

**2.** Tarte-Form fetten. Blätterteigplatte entrollen, eine Scheibe von 26 cm Ø ausschneiden und in die Form legen, dabei den Rand leicht andrücken.

**3.** Ricotta, Eier und Zitronenschale verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chiliflocken würzen. Tomaten und Rosenkohl unterheben. Masse auf den Blätterteig in die Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen.

**4.** Für die Oliven-Gremolata Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Oliven gut abtropfen lassen und fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit den Pinienkernen und Oliven mischen.

**5.** Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit etwas Oliven-Gremolata bestreuen und mit der restlichen Gremolata servieren. Dazu passt ein frischer, leicht säuerlicher Beilagensalat, z.B. mit Radicchio.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten**PRO PORTION** 19 g E, 45 g F, 28 g KH = 621 kcal (2604 kJ)

**Tipp** Restlichen Blätterteig in dünne Streifen schneiden, leicht verdrehen und auf der Ricotta-Masse verteilen, dann backen.

**„In der Schale der Zitrone stecken die ätherischen Öle, die Speisen Frische und florale Noten geben.“**

»e&amp;t«-Koch Jürgen Büngener

# DER LETZTE SKREI

Es gibt ihn noch, den saisonalen Kabeljau, der das Nordmeer durchschwimmt und so sein festes, aromatisches Fleisch ausbildet. Michele Wolken serviert ihn mit einer Farce im Wirsingblatt, mit Guanciale und Bohnenschaum. Einzigartig und nur noch für kurze Zeit

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING KATRIN HEINATZ TEXT INKEN BABERG

## Schwarzkohl

Knusprig & weich: Beim Trocknen konzentriert sich feines Aroma, beim Dünsten verbleibt die Vollmundigkeit

## Guanciale

Saftig & schnittig: Beim Trocknen gewinnt der Speck an Aroma, wird weich, schmilzt aber nicht

## Skrei in Wirsing

Mild & umami: Winterkabeljau, innen glasig gegart, mit Miso-Oliven-Farce im zarten Kohlblatt-Päckchen

Unser  
anspruchsvollstes  
Gericht im  
Heft



## Bohnensauce

Fein sämig: So haftet die geschäumte Sauce am Wirsing und flankiert ihn leicht nussig

## Eingelegte Zwiebeln

Säuerlich würzig: rote Zwiebeln im Weißweinessig-Sud mit Fenchel, Thymian, Senf und Nelke fermentiert

## Safran-Zwiebeln

Zart bitter: Safran würzt die weißen Zwiebeln. Berberitze steuert fruchtig gegen. Mit Portwein und Wermut ausbalanciert

## Bohnensauce und Guanciale

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

- 100 g getrocknete kleine weiße Bohnen (z.B. Cannellini-Bohnen) • Salz
- 6 dünne Scheiben Guanciale (luftgetrockneter Speck aus der Schweinebacke; z.B. über www.genusshandwerker.de; ersatzweise Bacon)
- 50 g Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 2–3 El Schlagsahne

**1.** Am Vortag für die Sauce Bohnenkerne über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

**2.** Am Tag danach Bohnen im Sieb abtropfen lassen. Bohnen in kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren und offen bei milder Hitze in ca. 1:10 Stunden weich garen. Am Ende der Garzeit mit Salz würzen. Bohnen in ein Sieb gießen, dabei den Sud auffangen.

**3.** Für den getrockneten Guanciale Speckscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) 15–18 Minuten trocknen. Aus dem Ofen nehmen und auf Küchenpapier abkühlen lassen.

**4.** Für die Sauce Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Bohnen, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit 200 ml Bohnensud und Wermut auffüllen, weitere 4–5 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Sahne zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Sauce in einen Topf umfüllen, leicht nachwürzen und nach Belieben bei mittlerer Hitze leicht sämig einkochen.

**5.** Vor dem Servieren Sauce stark erhitzen, mit dem Schneidstab erneut fein aufmixen. Zum Anrichten etwas Sauce auf den Teller geben. Je 1 Stück Guanciale auf den Skrei im Päckchen legen. Restlichen Guanciale nachlegen, restliche Sauce dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** 15 g E, 21 g F, 20 g KH = 366 kcal (1533 kJ)

## Zweierlei Schwarzkohl

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 40 g Schwarzkohl
- 1 El Olivenöl
- 1 Ti Butter
- Salz
- Pfeffer
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

**1.** Schwarzkohlblätter waschen und trocken schleudern, längs halbieren und dabei die harte Mittelrippe entfernen.

**2.** Für den getrockneten Schwarzkohl 10 g Schwarzkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad Umluft (Gas 1, Ober/Unterhitze 100 Grad) bei einen Spalt breit geöffneter Backofentür 15–20 Minuten (bei Ober/Unterhitze etwas länger) trocknen, dabei 1-mal wenden.

**3.** Inzwischen restlichen Schwarzkohl in 6–8 cm lange Stücke schneiden. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Kohl darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mineralwasser zugeben und zugedeckt 12 Minuten gar dünsten.

**4.** Zum Servieren etwas gedünsteten und etwas getrockneten Schwarzkohl auf dem Teller anrichten. Restlichen Schwarzkohl jeweils nachlegen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 7 g F, 0 g KH = 71 kcal (300 kJ)

## Eingelegte rote Zwiebeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Portionen

- 60 ml Weißweinessig
- 2 Ti brauner Zucker
- Salz
- ½ Ti helle Senfsaat
- ½ Ti Fenchelsamen
- 1 kleine Gewürznelke
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 2 kleine Stiele Thymian
- 250 g rote Zwiebeln

Außerdem: sterilisiertes Twist-off-Glas (370 ml Inhalt)

**1.** Am Vortag Essig, 120 ml Wasser, brauner Zucker, 1 Ti Salz, Senfsaat, Fenchelsamen, Gewürznelke, Lorbeer und Thymian in einem Topf aufkochen.

**2.** Zwiebeln in dünne Ringe hobeln oder schneiden. Zwiebeln in den kochenden Essigfond geben, kurz aufkochen und mit der Flüssigkeit in ein sterilisiertes Twist-off-Glas füllen, fest verschließen. Abgekühlt über Nacht kalt stellen.

**3.** Am Tag danach 30 Minuten vor dem Servieren Zwiebeln aus der Kühlung nehmen. Vorm Anrichten etwas Zwiebeln aus der Marinade nehmen. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf dem Teller neben den Safran-Zwiebeln (siehe folgendes Rezept) platzieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus

Marinierzeit über Nacht

**PRO PORTION** 1 g E, 0 g F, 4 g KH = 25 kcal (104 kJ)

**Tipp** Restliche Zwiebeln z.B. zu geröstetem Gemüse oder gereiftem Kuhmilchkäse servieren. Im Kühlschrank gelagert ca. 5 Tage haltbar.

## Safran-Zwiebeln

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 380 g weiße Zwiebeln
- 20 g Butter • 3 El Olivenöl • Salz
- 150 ml Wermut (Noilly Prat)
- 100 ml weißer Portwein
- 1–2 Msp. gemahlener iranischer Safran (z.B. über Ingo Holland)
- 10 g Berberitzen

Außerdem: Garnierring (7 cm Ø)

**1.** Zwiebeln in dünne Ringe hobeln oder schneiden. Butter und 2 El Öl im Topf zerlassen, Zwiebeln darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten glasig dünsten und mit Salz würzen. Wermut und Portwein zugeben und offen bei milder Hitze in ca. 25 Minuten leicht bissfest garen. In den letzten 5 Minuten Safran und Berberitzen untermischen und mitgaren. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Eventuell nachwürzen.

**2.** Kurz vor dem Anrichten 2–3 El Wasser und restliches Öl unter die Zwiebeln geben. Zum Anrichten etwas Zwiebeln in einen Garnierring (7 cm Ø) füllen.

Wahlweise warm oder kalt servieren.  
Nach Belieben nachlegen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 1 g E, 11 g F, 9 g KH =  
172 kcal (723 kJ)

**Tipp** Restliche Safran-Zwiebeln zu Käse und Birne servieren.

## Skrei im Wirsingblatt

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 2 Portionen

- 360 g Skreifilet (Winterkabeljau, ersatzweise Kabeljau; Küchenfertig, ohne Haut) • Salz
  - 1 TL Tapenade (schwarze Olivenpaste, am besten aus Taggiasca-Oliven; kalt)
  - 1/3 TL dunkle Miso-Paste (kalt)
  - 1 Eiweiß (KL. M; kalt)
  - 1 EL Wermut (Noilly Prat; kalt)
  - 2 EL Schlagsahne (kalt)
  - 2 große helle Wirsingblätter (ca. 70 g)
  - 1-2 EL Olivenöl
- Außerdem: Blitzhacker, Auflaufform (ca. 20 x 12 cm), Küchenthermometer

1. Für die Farce Einsatz und Messer eines Blitzhackers ins Gefrierfach legen. Kabeljaufilet eventuell von restlichen Gräten befreien. 100 g Kabeljau in kleine Würfel schneiden und 5 Minuten einfrieren. Restlichen Kabeljau in 2 gleich große Stücke (à 130 g) schneiden und bis zum Gebrauch kalt stellen.
2. Kabeljauwürfel im Blitzhacker mit 1 Prise Salz kurz mixen. Nach und nach Tapenade, Miso, Eiweiß, Wermut und Sahne zugeben, alles zu einer glatten Farce mixen. Mit Salz abschmecken, 20 Minuten kalt stellen. Durch ein feines Sieb streichen und erneut kalt stellen.
3. Wirsingblätter längs halbieren, dabei die dicke Mittelrippe aus den Blättern schneiden. Blätter ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, sofort abschrecken und trocken tupfen. Wirsingblätter auf ein Küchentuch legen, mit dem Tuch bedecken und bis zum Gebrauch kalt stellen.
4. 2 Wirsingstücke leicht überlappend nebeneinanderlegen. 1 Stück Kabeljau quer in die Mitte daraufsetzen und ca. 1/3 der Farce auf den Fisch geben



A

(siehe oben, Foto A). Farce mit einer feuchten Palette oder dem Löffelrücken glatt streichen. Fisch wie eine Roulade fest ins Wirsingblatt einrollen, dazu Blätter seitlich überklappen und von unten nach oben zum Päckchen aufrollen. Restlichen Wirsing, ca. die Hälfte der restlichen Farce (siehe Tipp) und restlichen Kabeljau ebenso verarbeiten (ergibt 2 Päckchen).

5. 30 Minuten vor dem Anbraten Backofen mit der Auflaufform auf der 2. Schiene von unten auf 100 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) vorheizen.

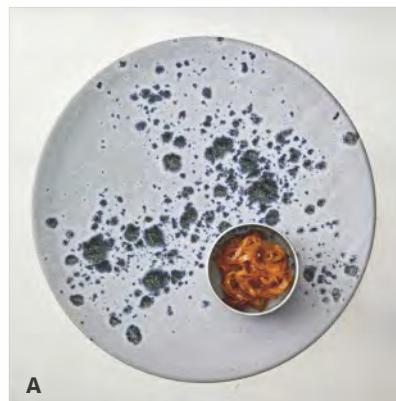
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Wirsing-Kabeljau-Päckchen darin auf der Nahtseite bei mittlerer Hitze 1 Minute braten, in die Form im vorgeheizten Backofen geben und auf der 2. Schiene von unten bis zur Kerntemperatur von 54 Grad garen (Thermometer verwenden!), dauert ca. 25 Minuten (bei Umluft etwas länger).

7. Wirsing-Kabeljau-Päckchen aus dem Ofen nehmen, in 2 Stücke schneiden, zum bzw. auf den Schwarzkohl legen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
**PRO PORTION** 35 g E, 12 g F, 2 g KH =  
273 kcal (1145 kJ)

**Tipp** Restliche Farce zu kleinen Nocken formen, in leicht gesalzenem Wasser in 3-4 Minuten garen und z.B. als Einlage in einer Suppe servieren.

## So richten Sie den Teller an



A

Safran-Zwiebeln mithilfe des Garnierrings rechts unterhalb der Mitte auf dem Teller platzieren.



B

Links oberhalb der Safran-Zwiebeln etwas gedünneten Schwarzkohl platzieren.



C

1 Stück Kabeljau-Wirsing-Päckchen auf den Schwarzkohl setzen. Das zweite Stück offen danebenlegen.

# COUCH

Jetzt neu: unsere eigene  
Möbel- und Accessoire-Kollektion –  
**die COUCH Lieblingsstücke**  
auf [www.otto.de/couch](http://www.otto.de/couch) entdecken!

von Dir inspiriert

Entdecke die Dinge, die dich begeistern: die besten Inspirationen rund um Living, Fashion und Beauty, eine Community, mit der du teilen kannst, was du liebst, und jetzt neu unsere COUCH Lieblingsstücke.

**COUCH**

DAS MAGAZIN  
DIE COMMUNITY  
LIEBLINGSSTÜCKE

# WEIT IST DER WEG ZU DEN STERNEN

Die Pariser Kochschule „Ferrandi“ gilt als eine der besten der Welt.

Wer hier seine Ausbildung zum Koch absolviert, hat gute Chancen, in berühmten Restaurants zu arbeiten. Doch zunächst müssen die Eleven Disziplin lernen – und die Kunst, eine Ente à l'orange zuzubereiten

TEXT ESTELLE MARANDON FOTOS STEPHANIE FÜSSENICH

Am Anfang des Unterrichts zeigt Lehrer Joël Brouilly (hinten Mitte), wie Entenkeulen zerlegt werden



**E**s ist 9:30 Uhr, im 6. Pariser Arrondissement. Hinter den schweren, roten Türen des Küchenlabors der „Ecole Ferrandi“ versuchen Scott Korte und seine 13 Mitschüler gerade, das Fleisch einer Entenkeule vom Knochen zu lösen. Die Wangen der noch sehr jungen Köche glühen. Gar nicht so einfach, findet auch Scott, der das zum ersten Mal macht. Vor allem, wenn man nebenbei noch Saucen auf dem Herd stehen hat. Auweia, eine kocht gerade über.

Die Schüler sind zwischen 15 und 16 Jahre alt, müssen aber arbeiten wie die Großen. In der Küche herrscht konzentrierte Stille. Man würde ein Petersilienblatt fallen hören. Beim Kochen reden? „Da könnte man ja gleich pfeifen“, sagt Scott. Heute bereitet seine Klasse Ente à l'orange mit Kartoffelkroketten zu – und ihr Lehrer Joël Brouilly nimmt sie hart ran. Als Scott mit seiner Keule fertig ist, schneidet er die Schale einer Orange mit einem Küchenmesser bis zum Fruchtfleisch ab, „peler à vif“ nennt man das. Aber er hat vergessen, den Saft aufzufangen. „Monsieur Scott, wir hatten doch gesagt, dass wir über dem Schneidebrett arbeiten“, weist Brouilly ihn zurecht. „Ordnung auf dem Arbeitsplatz!“, befiehlt er. Ordnung, Sauberkeit und Disziplin gehören zum A und O in der Gastronomie. Scott ist hier, um genau das zu lernen.

Zusammen mit seinen Mitschülern macht Scott an der berühmten Pariser



**1** Kochen ist auch Feinarbeit. Das lernen die Schüler spätestens dann, wenn sie hauchdünne Orangenzensten schneiden **2** Von Hunderten Bewerbern werden nur 28 pro Lehrjahr angenommen. Viele der angehenden Köche sind dann erst 15 Jahre alt **3** Am Anfang jedes Gerichts steht Genauigkeit: Hier wird Butter im Topf abgewogen



## DER TRAUM VIELER SCHÜLER? EIN EIGENES RESTAURANT

Kochschule ein „Bac pro cuisine“, ein Fachabitur im Bereich Gastronomie. Hunderte von Bewerbungen gehen jedes Jahr in der Schule ein, doch nur 28 Schüler bekommen die begehrten Plätze und werden in zwei Klassen aufgeteilt. „Ferrandi“ gilt als eine der besten Koch-



schmieden Frankreichs. Viele große Chefs sind aus ihr hervorgegangen, etwa Arnaud Donckeire vom „La Vague d'Or – Cheval Blanc“, vom „Guide Michelin“ mit drei Sternen ausgezeichnet.

Auch Scott möchte Chefkoch werden, wenn er groß ist. Der 15-jährige Deutsche, der mit acht Jahren mit seiner Mutter von Hamburg nach Paris zog, entdeckte seine Liebe fürs Kochen schon sehr früh. Mit vier fing er an, seiner Mutter das Frühstück zuzubereiten und Plätzchen zu backen: „Gebacken habe ich immer bei meiner Großmutter. Und zum Frühstück bereitete ich gern



1



2



3

**1** Schon ein kleines Kunstwerk, oder nicht? Lehrer Joël Brouilly beurteilt die Ente à l'orange mit Kroketten einer seiner Schüler  
**2** Scott Korte schaut zu und notiert **3** Drinnen im Küchenlabor herrscht Strenge und Disziplin, draußen auf dem Hof soll und darf die Klasse in der Pause entspannen

Rührei zu. Wenn ich mutig war, Spiegel ei.“ Mit sieben nahm er an seinem ersten Kochkurs teil: „Da durften wir unsere Lieblingsessen zubereiten.“ Damals waren das Chili con carne und Königsberger Klopse. „Habe ich schon ewig nicht mehr gegessen!“, sagt er und lacht. Mit zwölf absolvierte Scott dann sein erstes Praktikum in einer kleinen Brasserie. „Da kam das Gemüse in einem Fahrstuhl hoch in die Küche, und ich habe es sortiert.“ Außerdem stellte er

die Gerichte auf den Tellern zusammen. „Das nennt man dressieren“, erklärt er. „Die Schüler, die hier ankommen, benötigen in der Regel keine Vorkenntnisse“, sagt Brouilly. „Was man aber unbedingt braucht, ist eine echte Passion, sonst hält man nicht bis zum Ende durch. Es gibt viele, die gerne kochen, aber sobald ihnen klar wird, welche Arbeitsbedingungen in diesem Beruf herrschen, geben sie den Traum schnell auf.“ Wer Koch werden will, darf mit Hierarchien keine Probleme haben. Die Gastronomie hat etwas Militärisches, nicht ohne Grund nennt man das Küchenpersonal auch Brigade.

**E**iner von Scotts Mitschülern habe bereits nach wenigen Wochen das Handtuch geschmissen, so Brouilly. Ein Casting-Fehler seinerseits, glaubt er, denn für die Rekrutierung ist Brouilly höchstpersönlich zuständig. Bei der Auswahl zählt vor allem Motivation, aber auch gute Praktikumszeugnisse helfen. In einem Bewerbungsgespräch prüft Brouilly die angehenden Kochschüler auf Herz und Nieren. Lese Schwierigkeiten müssen für die Aufnahme kein Hindernis sein, wer aber in der Bewerbung schreibt, Cassoulet gehöre zu seinen Lieblingsgerichten und dann die Zutaten nicht kennt, hat ein Problem. „Manche sind natürlich sehr aufgereggt, einige fangen sogar an zu weinen“, erzählt Brouilly, „aber sie sind ja auch noch sehr jung.“

**I**nzwischen ist es fast 12:30 Uhr, und im Küchenlabor wird es langsam unruhig. Man merkt den Schülern die Müdigkeit an, sie sind unkonzentriert und im Verzug. „Ihr müsst klarkommen, sonst könnt ihr gleich den Beruf wechseln!“, schimpft Brouilly. Sein Ton ist scharf und laut, doch Scott nimmt es gelassen. „Das ist noch gar nichts“, meint er. Er hat die Ausbildung an der Schule erst vor wenigen Wochen begonnen, an den Drill aber hat er sich längst gewöhnt.

Wenige Wochen später treffen wir den angehenden Koch im Restaurant „Solstice“ im 5. Arrondissement wieder. Hier absolviert er den praktischen Teil



Scott (links) und ein Koch-Kommilitone stärken sich mit Croissants, bevor die Arbeit im Restaurant „Solstice“ losgeht



Das „Solstice“: In dem Sterne-Restaurant absolviert Scott sein Praktikum

seiner Lehre. Als er anfing, hatte das kleine Lokal, in dem es nur 24 Plätze gibt, gerade eröffnet. Inzwischen trägt es einen Michelin-Stern.

**E**s geht um die perfekten Handgriffe“, erklärt Chefkoch Eric Trochon, „ich mag es, wenn Dinge sauber gearbeitet sind, das erfordert sehr viel Strenge.“

### SCHULESEN DE LUXE

**Auf dem Campus** der Kochschule befinden sich zwei Restaurants, das „Le Premier“ und das elegantere „Le 28“, wo Auszubildende das Gelernte in die Praxis umsetzen können. Für Pariser Verhältnisse sind sie preisgünstig, die Qualität ist hervorragend. Unbedingt rechtzeitig (ca. zwei Monate im Voraus) reservieren! **Adresse:** Ecole Ferrandi, 28 Rue de l'Abbé Grégoire 28, 75006 Paris. Wechselseitige Öffnungszeiten, Reservierung nur online unter: [www.ferrandi-paris.fr](http://www.ferrandi-paris.fr)

Scott hat an diesem Morgen den Auftrag, einen Butternusskürbis in kleine Würfel zu schneiden. Hört sich einfach an, stellt sich aber als knifflig heraus. Nachdem er ungefähr ein Viertel vom Kürbis verarbeitet hat, läuft Romain, der in der Rangfolge über ihm steht, an ihm vorbei und fängt sofort zu schimpfen an. Die Würfel sind weder klein noch regelmäßig genug. Ein No-Go in einem Lokal wie diesem. „Das musst du noch mal machen, streng dich ein bisschen mehr an!“, poltert Romain. „Und frag, wenn du etwas nicht weißt, dafür bin ich da“, fügt er am Ende versöhnlicher hinzu.

Chefkoch Eric Trochon war nicht nur selbst Schüler an der „Ecole Ferrandi“, sondern gehörte auch 20 Jahre lang zum Lehrstuhl und kann seinen Stolz darauf nicht verborgen. „Viele ausländische Chefs kommen nach Frankreich, um bei uns zu lernen“, erzählt der 56-Jährige. „Vor allem aus Asien gibt es viele Bewerbungen. Das liegt daran, dass die franzö-

## WER HIER STUDIERT, DEM STEHEN ALLE TÜREN OFFEN

sische Küche, im Gegensatz zur asiatischen, zugänglicher ist. Jede Brigade hat ihre Auszubildenden, Gehilfen, Praktikanten. Wir verbringen unsere Zeit damit, andere auszubilden.“

**S**cott ist inzwischen fertig mit den Kürbiswürfeln und darf Mittagspause machen. Von Romain Kritik ist er keineswegs entmutigt. Er hat längst verstanden, dass man in der Gastronomie hart arbeiten muss, um erfolgreich zu werden. Die Hierarchien finde er außerdem gut, sagt er: „Es ist besser, wenn es einen gibt, der sagt, was zu tun ist, dann kommt man nicht durcheinander.“ Die Arbeitsbedingungen in der Küche machen ihm jedenfalls keine Angst, auch wenn er zugibt, dass es körperlich ganz schön anstrengend. Wenn er im Restaurant arbeitet, hat er oft Muskelkater vom vielen Stehen.

Sein Traum sei es, verrät er uns, später sein eigenes Restaurant zu haben. Wo es sein wird und wie es aussehen soll, weiß er noch nicht. Aber er will ein netter Chef werden, der seinen Lehrlingen immer alles geduldig erkläre. Doch bis dahin ist es ein weiter Weg. Drei harte Lehrjahre hat der 15-Jährige noch vor sich, danach wird er sich vom „Commiss de cuisine“ (Jungkoch), zum „Chef de partie“ (Leiter eines Postens), zum „Sous chef“ (Stellvertreter) und schließlich zum „Chef de cuisine“ (Küchenchef) hocharbeiten müssen. Eines aber ist sicher, mit dem Stempel „Ferrandi“ stehen ihm schon jetzt alle Türen offen.



»e&t«-Autorin **Estelle Marandon** kam sich in der Ferrandi-Küche manchmal selbst vor wie eine Schülerin: Bloß nicht im Weg stehen, sonst wird sie ausgeschimpft.

# ENTDECKE DIE SCHÄTZE KREUZBERGS.

Mit Eat the World rund 140 Stadtviertel in  
über 50 Städten kulinarisch-kulturell entdecken.

Zum Valentinstag gemein-  
same Zeit verschenken!

Gutscheine unter: [www.eat-the-world.com](http://www.eat-the-world.com)



FÜR GÄSTE

# 1001 Tellerchen

Viel Gemüse, wenig Fleisch und eine Fülle von Aromen – die Levante-Küche fasziniert durch ihre bunte Vielfalt.

Alles lässt sich miteinander kombinieren – und teilen.

Ein Fest der köstlichen Kleinigkeiten

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS JORMA GOTTLWALD

STYLING KRISZTINA ZOMBORI

TEXT BENEDIKT ERNST, MARIANNE ZUNNER

## Weisse-Bohnen-Hummus

Keine Mezze-Platte ohne Hummus!

Die Variante aus weißen Bohnen ist im Handumdrehen zubereitet und sorgt doch für mächtig Eindruck.

Rezept Seite 100

## Paprika-Walnuss-Creme

Als hätten sie sich gesucht und gefunden: gegrillte Paprika, herbe Walnuss und fruchtiger Granatapfel in perfekter Harmonie.

Rezept Seite 97



## Rote-Bete-Butternut-Creme

Fernwehküche mit regionalem Gemüse? Kein Problem! Die süß-herzhafte Bete-Kürbis-Creme verbindet beides auf köstliche Art.

Rezept Seite 100



## Geröstete Möhren mit Sesam

Durch das Rösten im Ofen wird der süßliche Geschmack der Möhre noch verstärkt – und dann sensationell begleitet von einem aromatischen Duo aus Sesam und Salzzitrone.

Rezept Seite 97



**KAY-HENNER MENGE**  
»e&t«-Koch

## Hähnchen-Shawarma

Über Nacht in Gewürzjoghurt mariniert, dann gebraten und mit Koriander-Cashew-Sauce serviert: Ein Streetfood-Klassiker in der De-luxe-Version!

Rezept Seite 97



## So plant unser Koch sein Fest

### AM VORTAG

- Joghurt für Labneh im Kühlschrank mindestens 12 Stunden abtropfen lassen
- Hähnchenfleisch für Shawarma marinieren
- Geröstete Möhren zubereiten
- Alle Dips und Cremes (auch Sauce und Creme für Shawarma und Lammsteak) zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Kichererbsen-Küchlein zubereiten
- Hibiskusbirnen zubereiten, kalt stellen

### 3 STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Alle vorbereiteten Zutaten sowie Lammsteaks aus dem Kühlschrank nehmen
- Teebeutel aus dem Birnensud entfernen, Hibiskusbirnen in Spalten schneiden und abdecken, Sirup zubereiten
- Eier und Avocados zubereiten
- Bohnen-Fenchel-Salat zubereiten
- Masse für gebackenes Labneh zubereiten, in der Form beiseitestellen
- Restliches Labneh anrichten

### 1 STUNDE BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Shawarma-Fleisch braten und mit Koriander-Cashew-Sauce anrichten
- Lammhüftsteaks braten und mit Cashew-Salzzitronen-Creme anrichten
- Kichererbsen-Küchlein erwärmen, Sivris und Tomaten braten, alles anrichten
- Geröstete Möhren mit Hummus anrichten
- Paprika-Walnuss-Creme, Rote-Bete-Creme und Zhug getrennt anrichten
- Bohnen-Fenchel-Salat anrichten
- Eier und Avocados anrichten

### WÄHREND DIE GÄSTE ESSEN

- Labneh backen, anrichten und servieren (1 Stunde einplanen)



## Eier und Avocado mit Zatar

Ein köstliches Dressing macht Eier und Avocado zu etwas ganz Besonderem. Das Geheimnis?

Die selbst gemachte

Zatar-Gewürzmischung!

Rezept Seite 100





Foto Seite 95

## Hähnchen-Shawarma

**\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN**

Für 6–8 Portionen

### SHAWARMA

- 4 Hähnchenkeulen (à 250 g)
- 5 Kardamomkapseln
- 1 gehäufter TI Kreuzkümmelsaat
- ½ TI Koriandersaat
- 1 TI Sumach
- Salz • Pfeffer
- 1 TI edelsüßes Paprikapulver
- 20 g frischer Ingwer
- 20 g frische Kurkumawurzel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Zitronensaft
- 60 g türkischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 4 EL Olivenöl
- 8 Stiele Minze
- 3–4 Mini-Gurken
- Sriracha-Sauce (z.B. von Tabasco) zum Servieren (siehe Serviertipp)

### KORIANDER-CASHEW-SAUCE

- 1 Knoblauchzehe
- 15 Stiele Koriandergrün
- Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 80 g Cashewmus (Bio-Laden)

**1.** Am Vortag für das Shawarma Hähnchenkeulen im Gelenk teilen und die Knochen auslösen.

**2.** Kardamomkapseln mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken, Samen auslösen und mit Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett unter Röhren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Mit Sumach und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen. Kräftig pfeffern und das Paprikapulver untermischen.

**3.** Ingwer und Kurkuma schälen (am besten mit einem scharfkantigen Löffel) und grob schneiden (Küchenhandschuhe benutzen!). Mit Knoblauchzehen, Zitronensaft und Joghurt in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab pürieren. Gewürzmischung und 2 EL Öl unterrühren. Marinade mit dem Hähnchenfleisch mischen, abgedeckt kalt stellen und über Nacht ziehen lassen.

**4.** Für die Koriander-Cashew-Sauce Knoblauchzehe und Koriandergrün mit den zarten Stielen in einen hohen Rührbecher geben, 6–8 EL Wasser, etwas Salz, Zitronensaft und Cashewmus zugeben und fein pürieren.

**5.** Am Tag danach für das Shawarma restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch mit der Hautseite nach oben darin bei starker Hitze 2 Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Fleisch mit der Hautseite nach oben in eine große ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten braten. In der Form auf einem Gitter 10 Minuten ruhen lassen.

**6.** Minzblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden. Gurken (am besten mit einem Sparschäler) bis zu den Kernen in dünne Streifen hobeln. Gurken und Minze auf einer Platte mischen. Fleisch quer in Streifen schneiden und darauf anrichten. Koriander-Cashew-Sauce dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:45 Stunden plus  
Marinierzeit 12 Stunden

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 16 g E, 17 g F, 5 g KH = 244 kcal (1021 kJ)

**Serviertipp** Ein dünnes Fladenbrot (siehe Kasten Seite 102, auch für weitere Zutaten) mit Bohnen-Hummus (siehe Rezept Seite 100) bestreichen. Salatstreifen, Granatapfelkerne und geröstete Möhren daraufgeben. 3 Seitenränder einschlagen und Fladen aufrollen.



Foto Seite 94

## Geröstete Möhren mit Sesam

**\* EINFACH, SCHNELL,  
VEGAN**

Für 6–8 Portionen

- 500 g schlanke Möhren
- 3 Sivri-Schoten (türkische Pfeiferschoten; türkischer Laden; ersatzweise milde grüne Pfefferschoten)
- 1 gehäufter TI Kreuzkümmelsaat
- 3 TI ungeschälte Sesamsaat • Salz
- 3 EL Olivenöl
- 1 Salzzitrone (50 g)
- 12 Stiele Koriandergrün

**1.** Möhren putzen, schälen und der Länge nach halbieren. Sivri-Schoten waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und schräg in fingerbreite Streifen schneiden. Kreuzkümmel und Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Mit etwas Salz im Mörser grob zerstoßen.

**2.** Öl und Sesammischung in einer großen Schüssel verrühren. Mit Möhren und

Sivri-Schoten mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im heißen Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 15–20 Minuten rösten, dabei 1-mal wenden. Möhren auf dem Backblech abkühlen lassen.

**3.** Inzwischen Salzzitrone halbieren und die Kerne entfernen. Salzzitrone grob schneiden, dann mittelfein hacken. Die Hälfte der abgezupften Korianderblätter auf eine Platte geben. Möhren daraufgeben, mit Salzzitrone und restlichem Koriander bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 1 g E, 5 g F, 4 g KH = 69 kcal (290kJ)

**Serviertipp** Ein dünnes Fladenbrot (siehe Kasten Seite 102, auch für weitere Zutaten) mit Bohnen-Hummus (siehe Rezept Seite 100) bestreichen. Salatstreifen, Granatapfelkerne und geröstete Möhren daraufgeben. 3 Seitenränder einschlagen und Fladen aufrollen.



Foto Seite 94

## Paprika-Walnuss-Creme

**\* EINFACH, SCHNELL,  
VEGAN**

Für 6–8 Portionen

- 1 Glas gegrillte Paprikaschoten (320 g Abtropfgewicht)
- 1 rote Zwiebel (50 g)
- 2–3 Knoblauchzehen
- 75 g Walnusskerne
- 2 TI Kreuzkümmelsaat
- 5 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark
- 2–3 TI scharfes geräuchertes Paprikapulver
- 1 TI Pulbiber (türkischer Laden)
- 3–4 TI ungesüßter Granatapfelsirup (türkischer Laden)
- evtl. 1–2 EL Semmelbrösel
- evtl. Granatapfelkerne zum Bestreuen

**1.** Paprikaschoten in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel würfeln, Knoblauch grob hacken. Paprikaschoten trocken tupfen und grob schneiden.

**2.** Walnusskerne und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis der Kreuzkümmel zu duften beginnt. Auf einem Teller abkühlen lassen.

**3.** 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei

## Kichererbsen-Küchlein mit Sesam-Joghurt

Ob auf Tellern serviert oder mit Salat im Fladenbrot:  
Die knusprigen Küchlein mit cremigem Sesam-Joghurt  
sind stets zur Stelle. **Rezept Seite 101**



## Bohnen-Fenchel-Salat mit Orangen

Hülsenfrüchte in Bestform: Cannelini-Bohnen und braune Kichererbsen machen den saftig-frischen Fenchel-salat zum Wohlfühlgericht.

**Rezept Seite 101**



## Zhug

Frische Kurkuma-Wurzel und Koriandergrün bilden die Basis für die jemenitische Würzpasta. Mit ihrer leichten Schärfe verpasst sie den Fleisch- und Gemüsegerichten am Tisch den Feinschliff.

Rezept Seite 102

## Lammsteaks mit Cashew-Salzzitronen-Creme

Saftige Hüftsteaks vom Lamm sind das fleischige Highlight der Mezze-Tafel – eine aromatische Creme aus Nussmus und Salzzitrone bringt sie zum Strahlen.

Rezept Seite 102

## Labneh

Ganz schön viel Genuss für so wenig Aufwand: Die Ziegenjoghurt-Mischung tropft lediglich über Nacht ab und wird dann mit Olivenöl und Gewürzen zum Dip, von dem man gar nicht genug bekommen kann.

Rezept Seite 102



mittlerer Hitze 6 Minuten weich dünsten. Mit Paprikaschoten, Tomatenmark, Paprikapulver, Pulpiber, Granatapfelsirup, Kreuzkümmel-Nuss-Mischung und etwas Salz in einen hohen Rührbecher geben und nicht zu fein pürieren.

**4.** Restliches Olivenöl kurz unterrühren. Wenn die Masse zu flüssig ist, Semmelbrösel unterröhren und kurz quellen lassen, eventuell wiederholen. Creme in einer flachen Schale anrichten, nach Belieben mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 2 g E, 13 g F, 3 g KH = 146 kcal (614 kJ)

„Für Semmelbrösel können Sie auch etwas Fladenbrot klein schneiden und im Blitzhacker zerkleinern.“

»e&t«-Koch Kay-Henner Menge



Foto Seite 94/95

### Weisse-Bohnen-Hummus

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 6–8 Portionen

- 1 Dose Cannellini-Bohnen (400 g Füllmenge)
- 1 Knoblauchzehe
- 90 g weißes Tahin (z.B. von Rapunzel)
- 4 El Zitronensaft
- Salz
- 2 El Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung; z.B. über Altes Gewürzamt) plus etwas zum Bestreuen
- 2–3 El gutes Olivenöl zum Beträufeln

**1.** Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei den Bohnensud auffangen. Bohnen kalt abspülen und abtropfen lassen.

**2.** Bohnen (bis auf 3 El) mit 6 El Bohnensud, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und

etwas Salz fein cremig pürieren, dabei eventuell noch etwas Bohnensud zugeben. Ducca untermischen.

**3.** Hummus in eine flache Schale geben. Ganze Bohnen und etwas Ducca darüberstreuen. Hummus mit Olivenöl beträufeln. Er passt sehr gut zu gerösteten Möhren (Rezept Seite 97).

#### ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 5 g E, 11 g F, 8 g KH = 166 kcal (695 kJ)

**Tipp** Am Vortag zubereiteten Hummus vor dem Anrichten mit dem Handrührer (nur 1 Quirl einsetzen) kurz aufschlagen.



Foto Seite 94

### Rote-Bete-Butternut-Creme

\* EINFACH, GUT VORZUBEERETEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 4 Rote Bete (500 g)
- ½ Butternut-Kürbis (300 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Pimentkörner
- Salz
- 2–3 Datteln (à 20 g; mit Kern)
- 1 gestrichener TL gemahlener Zimt
- 2–3 El Zitronensaft
- 4–6 El Olivenöl
- 100 g geröstete und gesalzte Pistazien (in der Schale)
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 200 g türkischer Sahnejoghurt (10% Fett)

Außerdem: 2 Bogen kompostierbares Lebensmittelpapier (à 38 x 38 cm; siehe Tipp; ersatzweise Backpapier)

**1.** Rote Bete waschen, abschrubben und trocken tupfen. 1 Bogen Lebensmittelpapier nach Packungsanweisung anfeuchten, Rote Bete darin fest einwickeln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 1 Stunde weich garen.

**2.** Inzwischen Kürbis waschen, trocken tupfen und mit einem Löffel entkernen. Ungeschälten Knoblauch in die entstandene Höhlung geben. Kürbis wie oben beschrieben in den 2. Bogen Lebensmittelpapier einwickeln, nach 15 Minuten zur Roten Bete aufs Blech legen, fertig garen.

**3.** Rote Bete und Kürbis aus dem Ofen nehmen, auswickeln und auf einem Gitter 20 Minuten abkühlen lassen. Rote Bete und Kürbis schälen, mit dem ungeschälten Knoblauch abkühlen lassen.

**4.** Piment und 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen. Datteln entkernen. Rote Bete und Kürbis grob schneiden. Knoblauch aus der Schale drücken. Rote Bete, Kürbis, Knoblauch, Pimentsalz, Zimt, Zitronensaft und Datteln in der Küchenmaschine cremig pürieren. Olivenöl mit einem Löffel unterröhren und die Creme bis zum Anrichten zugedeckt kalt stellen.

**5.** Pistazien schälen, grob hacken. Kräuterblättchen abzupfen, grob schneiden.

**6.** Zum Anrichten Creme durchrühren und auf einer Platte verstreichen. Joghurt eventuell abgießen und durchrühren. Auf die Creme geben und mit der Rückseite eines Esslöffels leicht verstreichen. Mit Pistazien und Kräutern bestreuen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus

Garzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 4 g E, 14 g F, 12 g KH = 202 kcal (850 kJ)

**Tipp** Kompostierbares Lebensmittelpapier (z.B. „1 für 4-Papier“ von Compostella; www.compostella-online.de) finden Sie im Bio-Laden oder Drogeriemarkt.



Foto Seite 96

### Eier und Avocados mit Zatar

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

#### ZATAR

- 50 g ungeschälte Sesamsaat
- 20 g getrocknetes Bohnenkraut
- 15 g getrockneter Thymian
- 20 g Sumach (türkischer Laden)

#### EIER UND AVOCADOS

- 10 Eier (KI. S; külschränkalt)
- 3–4 Frühlingszwiebeln
- 2 kleine reife Avocados
- 4–5 El Zitronensaft
- 5 TL Zatar
- 4 El Avocadoöl (ersatzweise Hanföl)
- ½ TL Pulpiber (geschrotete getrocknete Pfefferschoten; türkischer Laden)
- Meersalzflocken oder Fleur de sel

**1.** Für das Zatar Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Mit Bohnenkraut

und Thymian im Mörser mittelfein zerstoßen. Mit Sumach in ein Schraubglas geben, verschließen, kräftig schütteln und bis zur Verwendung beiseitestellen.

**2.** Eier in kochendem Wasser 6 Minuten garen. In Eiswasser geben, 10 Minuten abkühlen lassen. Eier pellen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

**3.** Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in unregelmäßige Stücke schneiden und vorsichtig mit 2–3 EL Zitronensaft mischen. Eier halbieren, mit Avocado und Frühlingszwiebeln auf einer Platte anrichten.

**4.** Zatar, 2 EL Zitronensaft und Öl verquirlen. Über die Eier geben und mit Pulpiber und Meersalz würzen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 8 g E, 16 g F, 4 g KH = 205 kcal (857 kJ)



Foto Seite 98/99

## Kichererbsen-Küchlein

\* SCHNELL, EINFACH, VEGETARISCH

Für 18 Stück

#### KICHERERBSEN-KÜCHLEIN

- 200 g TK-Erbsen
- 1 Dose Kichererbsen (Füllmenge 400 g)
- 1 rote Zwiebel (40 g)
- 2 EL Zhug (Würzpaste; Rezept Seite 102)
- 1 Ei (Kl. M)
- 50 g grobe Semmelbrösel (siehe Zitat linke Seite) • Salz
- 4 EL Olivenöl
- 12 kleine Strauchtomaten (500 g)
- 8 Sivri-Schoten (türkische Pfefferschoten; türkischer Laden; ersatzweise milde grüne Pfefferschoten)
- Fleur de sel

#### SESAM-JOGHURT

- 1 EL weißes Tahin (z.B. von Rapunzel)
- 200 g türkischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL ungeschälte Sesamsaat

**1.** Für die Küchlein Erbsen in einem Sieb mit kochend heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel grob schneiden.

**2.** Zwiebel mit Erbsen und Kichererbsen in einer Küchenmaschine grob pürieren.

Zhug, Ei, Semmelbrösel und etwas Salz zugeben, kurz durchmixen.

**3.** Für den Sesam-Joghurt Tahin, Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen und unter den Joghurt rühren.

**4.** Für die Küchlein 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Aus der Kichererbsenmasse für 6 Küchlein je 1 gehäuften EL in die Pfanne geben, etwas flach drücken und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun braten, dabei 1-mal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Restliche 12 Küchlein in 2 Portionen in je 1 EL Öl ebenso braten, abtropfen lassen.

**5.** Tomaten waschen und Stielansätze entfernen. Sivri-Schoten waschen, putzen, der Länge nach halbieren und entkernen, dann bei starker bis mittlerer Hitze in restlichem, heißem Öl 5 Minuten braten. Tomaten zugeben und weiterbraten, bis sie platzen. Gemüse mit Fleur de sel würzen, mit Kichererbsen-Küchlein und Sesam-Joghurt servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO STÜCK** 3 g E, 7 g F, 8 g KH = 114 kcal (478 kJ)

**Tipp** Am Vortag zubereitete Küchlein zum Servieren im 100 Grad heißen Backofen 10 Minuten erwärmen.

**Serviertipp** Ein dünnes Fladenbrot mit Sesam-Joghurt bestreichen, Salatstreifen (siehe Kasten Seite 102), gebratene Sivri-Schoten und Tomaten sowie 2–3 Küchlein daraufgeben. 3 Seitenränder einschlagen und Fladen aufrollen.



Foto Seite 98

## Bohnen-Fenchel-Salat mit Orangen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 1 Dose Cannellini-Bohnen (400 g Füllmenge)
- 1 Dose braune Kichererbsen (400 g Füllmenge; z.B. von Alnatura)
- 2 EL Zhug (siehe Rezept Seite 102)
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 2 Fenchelknollen (à 200 g)
- 1 rote Zwiebel (50 g)
- 3 Bio-Orangen
- nach Belieben Sumach zum Bestreuen (türkischer Laden)

**1.** Bohnen und Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zhug mit etwas Salz und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Bohnen und Kichererbsen mischen und 30 Minuten marinieren lassen.

**2.** Fenchel putzen, waschen und bis zum harten Strunk in feine Scheiben hobeln. Zwiebel in feine Ringe hobeln. Fenchel und Zwiebeln mit etwas Salz mischen, mit den Händen 2–3 Minuten durchkneten.

**3.** 1 Orange heiß waschen, trocken reiben und 2 TL Schale fein abreiben. Orange halbieren, 6 EL Saft auspressen und mit Orangenschale sowie restlichem Olivenöl verrühren. Mit dem Fenchel mischen.

**4.** Restliche Orangen so schälen, dass die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Orangenreste mit den Händen ausdrücken, Saft auffangen. Orangensaft und -filets mit dem Fenchel mischen.

**5.** Marinierte Bohnen und Kichererbsen mit dem Fenchelsalat mischen, nach Belieben mit Sumach bestreuen und servieren. Dazu passt Labneh (siehe Rezept Seite 102).

#### ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus

Marinierzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 9 g E, 14 g F, 19 g KH = 257 kcal (1078 kJ)

**„Braune Kichererbsen kochen etwas fester als die bekannten cremefarbenen Sorten, sie haben also etwas mehr Biss und schmecken leicht nussig.“**

»e&t«-Koch Kay-Henner Menge



Foto Seite 99

## Lammsteaks mit Cashew-Salzzitronen-Creme

\* EINFACH, SCHNELL

Für 6–8 Portionen

### LAMMSTEAKS

- 4 Lammhüftsteaks (à 180 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### CASHEW-SALZZITRONEN-CREME

- 1 Salzzitrone (50 g)
- 80 g Cashewmus (Bio-Laden)
- 1–2 El Zitronensaft

Außerdem: 1 Bogen kompostierbares Lebensmittelpapier (38 x 38 cm; siehe Tipp Seite 100), Zhug zum Servieren (siehe Rezept rechts)

**1.** Fleisch mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ungeschälten Knoblauch mit der breiten Seite eines Messers andrücken.

**2.** Inzwischen für die Creme Salzzitrone längs vierteln, Kerne entfernen, Zitrone fein hacken. Cashewmus mit 6–8 El kaltem Wasser und Zitronensaft mit einem Schneebesen glatt rühren, Salzzitrone untermischen und beiseitestellen.

**3.** 1 El Öl in einer heißen Grillpfanne verlaufen lassen. Steaks rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks mit Knoblauch bei mittlerer bis starker Hitze 7–8 Minuten braten. Fleisch wenden, das restliche Öl in der Pfanne verlaufen lassen und das Fleisch weitere 7–8 Minuten braten. Steaks herausnehmen, nebeneinander fest in das Lebensmittelpapier wickeln und 15–20 Minuten ruhen lassen.

**4.** Steaks quer in Scheiben schneiden und auf eine Platte legen. Mit Cashew-Sauce und wenig Zhug anrichten. Weiteres Zhug extra servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Temperierzeit mindestens 30 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 20 g E, 11 g F, 3 g KH = 197 kcal (826 kJ)

**Serviertipp** Ein dünnes Fladenbrot (siehe Kasten rechts) mit Cashew-Salzzitronen-Creme bestreichen, Salatstreifen, Granatapfelkerne und Fleischscheiben daraufgeben, mit Zhug beträufeln. 3 Seitenränder einschlagen und aufrollen.



Foto Seite 99

## Zhub (jemenitische Würzpasta)

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 6–8 Portionen

- 4 Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 Gewürznelken
- Salz
- 1 TL Zucker
- 10 g frische Kurkuma-Wurzel
- 3–4 Knoblauchzehen
- 2 Sivri-Schoten (türkische Pfefferschoten; türkischer Laden; ersatzweise milde grüne Pfefferschoten)
- 1 großes Bund Koriandergrün (ca. 35 g)
- 7–8 Stiele glatte Petersilie (ca. 15 g)
- 6 El Olivenöl

**1.** Kardamom mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken, Samen auslösen. Mit Kreuzkümmel, Nelken, ½ TL Salz und Zucker im Mörser fein zerstoßen.

**2.** Kurkuma-Wurzel dünn schälen (am besten mit einem scharfkantigen Teelöffel) und grob schneiden (Küchenhandschuhe benutzen!). Sivri-Schoten waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und grob schneiden.

**3.** Koriander mit den zarten Stielen grob schneiden, Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Beides mit Kurkuma, Knoblauch, Sivri-Schoten, 2 El kaltem Wasser und der Gewürzmischung in der Küchenmaschine grob pürieren. Öl unterrühren. Paste in ein Schraubglas füllen und verschließen. Sie hält sich im Kühlschrank 2 Wochen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 0 g E, 7 g F, 2 g KH = 77 kcal (323 kJ)



Foto Seite 99

## Labneh

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für ca. 900 g

- 800 g Ziegenjoghurt (z.B. von Alnatura)
  - 1 kg türkischer Sahnejoghurt (10% Fett)
  - Salz • 3 El Olivenöl zum Beträufeln
  - 2 TL Zatar zum Bestreuen (siehe Rezept Seite 100; ersatzweise fertiges Zatar; z.B. über [www.pfeffersackundsoehne.de](http://www.pfeffersackundsoehne.de))
- Außerdem: Mulltuch, Küchengarn

**1.** Am Vortag für das Labneh Ziegenjoghurt, Sahnejoghurt und 15 g Salz in einer großen Schüssel sorgfältig verrühren. In die Mitte eines feuchten Mulltuches geben, Tuch darüber zusammenfassen, etwas eindrehen und mit Küchengarn zusammenbinden.

**2.** Joghurtsack an einem Kochlöffelstiel festbinden, Kochlöffel über eine große Schüssel legen, sodass der Sack frei hängt. Im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort mindestens 12 Stunden abtropfen lassen (je länger der Joghurt abtropft, desto fester wird er).

**3.** Nach mindestens 12 Stunden Tuch öffnen und 600 g Labneh für das gebackene Labneh (Rezept Seite 104) abnehmen und in einer Dose verpackt kalt stellen. Tuch über der restlichen Masse wieder zusammenfassen, etwas eindrehen, wieder zusammenbinden und weiter abtropfen lassen.

**4.** Zum Anrichten Labneh auswickeln, mit Olivenöl beträufeln, mit Zatar bestreuen und als Dip, z.B. zum Bohnen-Fenchel-Salat (Rezept Seite 101) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Abtropfzeit mindestens 12 Stunden

**PRO 100 g** 7 g E, 19 g F, 8 g KH = 259 kcal (1086 kJ)

## Was Sie sonst noch brauchen

• **3 türkische Fladenbrote** (à 350 g) als Beilage und zum Dippen.

• **30 dünne arabische Fladenbrote** (à ca. 35 g; türkischer oder arabischer Lebensmittelladen). Zum Einwickeln der Zutaten (siehe Serviertipps). Brote kurz vor dem Servieren stapelweise in ein mehrfach gefaltetes Geschirrtuch wickeln und im 100 Grad heißen Backofen erwärmen.

• **2–3 Mini-Römersalate**, in Streifen geschnitten und in eine Schale gefüllt. Zum Einwickeln in die dünnen Fladenbrote.

• **1–2 Granatäpfel**, die Kerne ausgelöst und in Schälchen gefüllt. Zum Einwickeln in die dünnen Fladenbrote, zum Bestreuen und zum Naschen.



## Gebackenes Labneh mit Hibiskusbirnen

Käsekuchen auf Levante-Art: Mit Rosenzucker, Pistazien und in Hibiskustee gezogenen Birnen macht die Joghurtspezialität auch im Dessert eine gute Figur.

**Rezepte Seite 104**

## Alleskönnner

Mit seinem Riesling aus der Lage Niederhäuser Felsensteyer zeigt Jakob Schneider von der Nahe, dass die Rebsorte so gut wie alles begleiten kann – auch kräftig gewürzte Levante-Gerichte. Geschliffene Säure verleiht dem Wein Rückgrat, die harmonische Aromatik zwischen Frucht und steiniger Würze ist zu jeder Zeit präsent.

Jakob Schneider, Riesling „Niederhäuser Felsensteyer“ 2019, 13,90 Euro, über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)



Foto Seite 103



## Gebackenes Labneh mit Rosenzucker

\*\* MITTEL SCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 8–10 getrocknete Rosenblütenknospen (z.B. von Sonnentor)
  - 170 g Zucker
  - 5 Eier (Kl. M)
  - 30 g Speisestärke
  - 80 g Backöl (z.B. von Byodo; ersatzweise mildes Olivenöl) plus etwas für die Form
  - 6 El Zitronensaft
  - 600 g Labneh (12 Stunden abgetropft; siehe Rezept Seite 102)
  - 50 g Mehl
  - 50 g gehackte Pistazien
- Außerdem: runde ofenfeste Form (26 cm Ø, 8 cm hoch)

1. Für den Rosenzucker 4 Rosenblütenknospen aufblättern und mit 90 g Zucker im Blitzhacker fein mahlen.

2. Für das gebakene Labneh Eier trennen. Eiweiße in der Küchenmaschine steif schlagen. Restlichen Zucker zugeben und weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Eischnee beiseitestellen.

3. Eigelbe, 80 g Rosenzucker und Stärke in der Küchenmaschine 5 Minuten dicklich-cremig rühren. Erst Backöl (80 g), dann Zitronensaft und schließlich Labneh in jeweils 3 Portionen kurz unterrühren.

4. Hälfte vom Eischnee auf die Labneh-Creme geben, mit dem Teigschaber unterrühren. Restlichen Eischnee, Mehl und Pistazien daraufgeben, vorsichtig unterheben.

5. Labneh-Masse in einer gefetteten ofenfesten Form glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen.

6. Gebackenes Labneh bei leicht geöffneter Backofentür 10 Minuten abkühlen

lassen, Backofentür ganz öffnen, Labneh weitere 10 Minuten abkühlen lassen. In der Form auf ein Gitter setzen und weitere 10 Minuten (oder bis zum Servieren) abkühlen lassen, mit restlichem Rosenzucker bestreuen. Restliche Rosenknospen aufblättern und darüberstreuen. Mit Hibiskusbirnen und -sirup (siehe folgenden Rezept) anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Backzeit 35 Minuten plus Abkühlzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 11 g E, 27 g F, 35 g KH = 443 kcal (1858 kJ)



Foto Seite 103

## Hibiskusbirnen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6–8 Portionen

- 4 grüne Kardamomkapseln
- ½ Zimtstange (4 cm Länge)
- 2 Gewürznelken
- 15 g Hibiskustee (z.B. von Lebensbaum)
- 120 g Zucker
- 4 reife feste Birnen (à 150 g)

Außerdem: 1 Einmalteebeutel, kleiner Kugelausstecher

1. Am Vortag Kardamomkapseln mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken und die Samen auslösen. Samen im Mörser sehr grob zerstoßen. Mit Zimt, Nelken und Hibiskustee in einen Einmalteebeutel geben und verschließen.

2. Teebeutel mit Zucker und 1 l Wasser in einen mittelgroßen Topf geben. Zugedeckt aufkochen und 10 Minuten bei milder Hitze kochen.

3. Birnen großzügig schälen, Blütenäste mit einem kleinen Kugelausstecher entfernen. Birnen im Tee zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 15–20 Minuten, je nach Reife der Birnen, pochieren. Birnen im Tee abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

4. Am Tag danach Birnen aus dem Sud nehmen, Teebeutel entfernen. Sud bei starker Hitze sirupartig einkochen lassen. Birnen der Länge nach halbieren und in je 4 Spalten schneiden. Birnen und Sirup zum gebakkenen Labneh (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Kühlzeit über Nacht

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 0 g E, 0 g F, 12 g KH = 55 kcal (231 kJ)

# Endlich besser schlafen!

Entdecke, wie guter Schlaf  
dein Leben verändert.  
Mit 7Schläfer – deiner App  
für besseren Schlaf.



Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Erhalte 30% Rabatt  
mit dem Code: SCHLAFLIED  
[www.7schlaefer.app](http://www.7schlaefer.app)

MARCEL KOCHT



WORKSHOP-SERIE. FOLGE 8

# ROLLE VORWÄRTS

»e&t«-Koch Marcel Stut hat die Rinderroulade am Wickel. Die füllt er ganz klassisch. Und dazu gibt's einen Kartoffelstampf mit frischem Input

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTWALD  
STYLING KATJA RAHTJEN TEXT INKEN BABERG

Marcels Wort  
zum Sonntag:  
Rinderrouladen!  
Mit Speck und  
Cornichons



## ROULADEN MIT SPITZKOHL- KARTOFFELSTAMPF

Saftig gefüllt, mürbe geschmort:  
Rinderrouladen sind ein Wohlfühlgericht,  
reichlich Sauce und ein buttriger Stampf  
dazu unerlässlich. **Rezepte Seite 109**





1  
Rouladen am besten mit einem Plattiereisen 3–4 mm dünn klopfen. Alternativ Fleisch mit Topf oder Pfanne plattieren.



2  
Fleisch mit Senf bestreichen, mit Bacon-Scheiben belegen, Gurken quer darüberlegen und Zwiebeln darauf verteilen.



3  
Längsseiten über die Füllung klappen, damit nichts herausfällt, und das Fleisch von der breiten Seiten aus aufrollen.



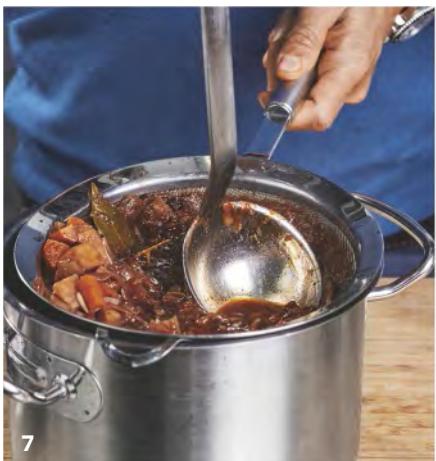
4  
Gefüllte Roulade mit einem Zahnstocher feststecken. Ersatzweise Rouladennadeln benutzen oder mit Küchengarn zubinden.



5  
Rouladen im heißen Öl in einem Bräter rundum braun anbraten und herausnehmen. Gemüse im selben Bräter anrösten.



6  
Kräuter und Tomatenmark kurz mitrösten, Wein zugießen, kurz einkochen. Rouladen und Wasser zugeben und im Ofen garen.



7  
Nach der Garzeit Rouladen herausnehmen, warm stellen. Kräuter entfernen und die Sauce durch ein feines Sieb passieren.



8  
Zur Bindung in wenig kaltem Wasser gelöste Speisestärke mit dem Schneebesen unter die passierte Sauce schlagen.



9  
Rouladen zurück in den Topf geben, 8–10 Minuten bei milder Hitze in der Sauce ziehen lassen und servieren.

## Rinderrouladen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| • 8 Cornichons                      | • 5 El Olivenöl   |
| • 2 Zwiebeln (à 60 g)               | • 2 Lorbeerblätter  |
| • 4 Rinderrouladen<br>(à ca. 250 g) | • 1 Stiel Thymian   |
| • 4 TL mittelscharfer Senf          | • 1 El Tomatenmark  |
| • Salz                              | • 175 ml Rotwein  |
| • Pfeffer                           | • 1 El Speisestärke   |
| • 12 Scheiben Bacon                 | • 5 Stiele glatte Petersilie  |
| • 120 g Möhren                      | Außerdem: Plattiereisen<br>(oder schwerer Stieltopf),<br>4 Zahnstocher (ersatz-<br>weise Rouladennadeln<br>oder Küchengarn) |
| • 120 g Knollensellerie             |   |
| • 100 g Lauch                       |   |
| • 150 g Zwiebeln                    |   |

1. Für die Rouladen die Cornichons längs vierteln. Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Fleisch zwischen Klarsichtfolie am besten mit dem Plattiereisen 3–4 mm dünn klopfen.
2. Fleischstücke nebeneinanderlegen und mit Senf bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 3 Scheiben Bacon belegen.
3. Cornichons auf dem breiten Ende der Rouladen verteilen. Mit Zwiebelstreifen belegen, die Längsseiten ca. 2 cm breit darüberklappen und vom breiten Ende aus aufrollen. Fleisch mit Holzspießen (ersatzweise Rouladennadeln oder Küchengarn) feststecken.
4. Für die Sauce Möhren und Sellerie schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, sorgfältig waschen und mit den Zwiebeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rouladen rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
5. 3 El Öl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum anbraten und herausheben. Restliches Öl im Bräter erhitzen und das Gemüse darin anrösten. Lorbeer, Thymian und Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz mitrösten. Wein zugeben und kurz einkochen lassen. Rouladen hineinlegen, 450 ml Wasser zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) zugedeckt auf der 1. Schiene von unten 1:30 Stunden garen, dabei ab und zu wenden.
6. Rouladen herausheben und abgedeckt warm stellen. Kräuter entfernen, die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren. Sauce aufkochen, abschmecken und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Speisestärke binden. Rouladen in die Sauce geben und zugedeckt 8–10 Minuten bei milder Hitze darin ziehen lassen.
7. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Rouladen mit Kartoffel-Spitzkohl-Stampf (siehe folgendes Rezept) anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten plus Garzeit 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 60 g E, 36 g F, 10 g KH = 634 kcal (2655 kJ)



## Kartoffelstampf mit Spitzkohl

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| • 1 kg mehligkochende<br>Kartoffeln • Salz | • 2 El Butter (20 g)        |
| • 300 g Spitzkohl                          | • 50 ml Milch • Pfeffer     |
| • 2 El Olivenöl                            | • Muskat (frisch gerieben)  |
|  | Außerdem: Kartoffelstampfer |

1. Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln in Salzwasser 20–25 Minuten garen.
2. Inzwischen Spitzkohl putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen. Blätter grob in Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Kohl darin bei starker Hitze rundum anbraten. Dabei mit Salz würzen. Warm stellen.
3. Kartoffeln abgießen. Im offenen Topf auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen. Butter und Milch zugeben, die Kartoffelmasse zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spitzkohl unterheben. Stampfkartoffeln zu den Rouladen (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 5 g E, 12 g F, 33 g KH = 278 kcal (1171 kJ)

„Rouladen sind gar, wenn sich eine Rouladennadel oder Fleischgabel leicht herausziehen lässt.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

# AUFS KÖRNCHEN GENOMMEN

Wir haben die Vielseitigkeit von Reis untersucht, ihn gekocht, gebraten, mit Sepia-Tinte geschwärzt, scharfen Gewürzattacken ausgesetzt und mit kopflosen Garnelen in eine Pfanne gesperrt. Ergebnis unserer empirischen Küchenstudie: Reis ist multikompatibel und gewinnt jeder Gemengelage die köstlichsten Seiten ab

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT BIRGIT HAMM

## INDISCHER BRATREIS

Für unseren Basmati-Reis ist es, wie nach Hause kommen: Curryblätter, Koriander, Kokos, Garnelen – herrlich! Schon ganz gar vor Freude hüpfte er in die Pfanne und genießt die Brathitze. **Rezept Seite 114**



## WIENER REISFLEISCH

Hier gerät unser Langkornreis in einen heißen Bräter mit Kalbsschulter, Lorbeer, kleiner scharfer Pfefferschote und wird – „Küss' die Hand“ – als Wiener Klassiker wiedergeboren... **Rezept Seite 116**





## ROTER REISSALAT

Ein tolles Durcheinander! Unser roter Reis wirft sich freudig in die lustige Gesellschaft von Kichererbsen, Butternusskürbis und Cranberrys. Säuerlich reagieren Apfelessig, Joghurt und Zitrone. **Rezept Seite 116**



Foto Seite 111

## INDISCHER BRATREIS

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 3 EL Kokosraspel
- 700 g vorgegarter Basmati-Reis
- Salz
- 4 EL Limettensaft
- 400 g Garnelen (küchenfertig; ohne Kopf und Schale)
- 1 TL Garam Masala
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 grüne Chilischoten
- 200 g rote Zwiebeln
- 150 g Kirschtomaten
- 5 EL Ghee (ersatzweise Butterschmalz)
- 1 EL schwarze Senfsaat
- 100 g geröstete ungesalzene Erdnüsse (mit Haut)
- 30 Curryblätter (frisch oder getrocknet; Asia-Laden)
- 1 Msp. gemahlene Kurkuma
- Pfeffer

**1.** Kokosraspel 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Gegarten Reis mit 1 Prise Salz und 2 EL Limettensaft mischen. Garnelen abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Garam Masala würzen. Korianderblätter abzupfen, grob hacken. Chilischoten längs halbieren und entkernen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

**2.** 2 EL Ghee in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb braten. Chili, Senfsaat und Erdnüsse zugeben und 2–3 Minuten rösten. Tomaten, Curryblätter und Kurkuma zugeben, untermischen und alles in eine kleine Schüssel umfüllen.

**3.** Restliches Ghee in der Pfanne erhitzen. Garnelen darin 1–2 Minuten scharf anbraten. Reis und abgetropfte Kokosflocken zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten bei starker Hitze braten. Zwiebelmischung und die Hälfte vom Koriandergrün unterheben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit restlichem Koriander bestreuen und servieren. Nach Belieben Mango-Chutney dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 39 g F, 59 g KH = 750 kcal (3138 kJ)

**„KEINE TINTENFISCH-TINTE IM HAUS? EINFACH 100 ML FISCHFOND MEHR NEHMEN.  
DIE SCHWARZE FARBE IST DANN ABER WEG...“**

»e&t«-Koch Marcel Stut

Foto rechts

## SCHWARZER TINTENFISCH-RISOTTO

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 600 g Baby-Calamari (küchenfertig)
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 rote Chilischote
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Thymian
- 5 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Streifen Bio-Zitronenschale
- 3 Beutel Tintenfischtinte (à 4 g; evtl. beim Fisch-
- händler vorbestellen; oder z. B. über [www.viani.de](http://www.viani.de))
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 80 g Tomatenmark
- 50 ml trockener Weißwein
- 400 ml Fischfond
- 750 ml Hühnerbrühe
- 330 g Risotto-Reis (z. B. Carnaroli)
- 2 EL Mascarpone
- 30 g Butter (kalt; in Würfeln)

**1.** Calamari kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 1 Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe fein hacken. Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und fein würfeln. Chilischote längs einritzen. Petersilien- und Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.

**2.** 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhre, Sellerie, Chili und Lorbeer zugeben und 5 Minuten unter Röhren mitdünsten. Calamari, Zitronenschale und Tintenfischtinte zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen, weitere 5 Minuten garen. Tomatenmark untermischen und unter Röhren 3–4 Minuten mitdünsten. Weißwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Mit Fischfond auffüllen, die Hälfte der Petersilie und Thymian zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 30–40 Minuten garen, bis der Tintenfisch weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Restliche Zwiebel und restlichen Knoblauch in feine Würfel schneiden. Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen. Restliches Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter Röhren 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Heiße Hühnerbrühe zugeben und unterrühren. Sobald der Reis nach ca. 10 Minuten einen Großteil der Brühe aufgesogen hat, Tintenfischragout zugeben und in 8–10 Minuten zu Ende garen. Topf vom Herd nehmen, Mascarpone und Butter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlicher Petersilie bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 1 Stunde

PRO PORTION 32 g E, 26 g F, 74 g KH = 676 kcal (2831 kJ)

## SCHWARZER TINTENFISCH-RISOTTO

Dunkel ist's, wie in den Tiefen des Ozeans.  
Unser Risotto-Reis genießt das Abenteuer und  
badet, zusammen mit zarten Baby-Calamari,  
im mit Thymian und Lorbeer gewürzten  
Fischfond. [Rezept links](#)





Foto Seite 113

## ROTER REISSALAT

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Butternusskürbis
- 1 Dose Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht)
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g roter Naturreis (z.B. Riso Gallo „Rustico Rosso“)
- 4 EL Apfelessig
- Cayennepfeffer
- 3 Frühlingszwiebeln
- 60 g Rauke
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 125 g Vollmilchjoghurt (3,5% Fett)
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Kürbiskerne
- 4 EL Cranberrys

**1.** Kürbis schälen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen. Kichererbsen und Kürbis in einer Schale mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 25–30 Minuten backen.

**2.** Inzwischen Reis nach Packungsangabe bissfest garen und im Sieb abtropfen lassen. Restliches Olivenöl mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer verrühren. Vinaigrette unter den Reis mischen. Kürbis-Kichererbsen-Mischung noch heiß unterheben und lauwarm abkühlen lassen.

**3.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und mittelfein hacken. Joghurt und Zitronensaft verrühren.

**4.** Reismischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln, Rauke und Petersilie unterheben, mit Kürbiskernen und Cranberrys bestreuen, mit Joghurt beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 30 g F, 65 g KH = 617 kcal (2594 kJ)



Foto Seite 112

## WIENER REISFLEISCH

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 200 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 700 g ausgelöste Kalbsschulter (beim Metzger vorbestellen)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 950 ml Kalbsfond (heiß)
- 3 EL Butterschmalz (30 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmelsaat
- 1½ EL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Rotweinessig
- 350 g Langkornreis
- 1 TL getrockneter Majoran
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)

**1.** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschote waschen, nach Belieben entkernen und klein schneiden. Fleisch in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Fond in einem Topf erhitzen.

**2.** 1 EL Butterschmalz in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb anbraten und herausnehmen. Restliches Butterschmalz im Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundum scharf anbraten. Zwiebelmischung, Lorbeer, Kümmel und Pfefferschote zugeben und mit Paprikapulver bestäuben. Mit Essig ablöschen, mit 500 ml heißem Kalbsfond aufgießen, aufkochen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 50 Minuten zugedeckt garen.

**3.** Bräter aus dem Backofen nehmen, auf den Herd stellen. Reis und restlichen Fond zugeben, mit Salz und Majoran würzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf dem Herd garen. Backofentemperatur auf 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) reduzieren. Bräter in den Backofen stellen und zugedeckt 25 Minuten zu Ende garen. Eventuell etwas Wasser angießen.

**4.** Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Käse fein reiben. Bräter aus dem Backofen nehmen, Reisfleisch mit Petersilie, geriebenem Käse und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 49 g E, 27 g F, 80 g KH = 766 kcal (3210 kJ)

**„ROTER NATURREIS AUS ITALIEN ODER FRANKREICH IST VON NATUR AUS ROT. NICHT MIT FERMENTIERTEM ROTEN REIS VERWECHSELN.“**

»e&t«-Koch Marcel Stut



AB JANUAR:  
DER NEUE BACHELOR  
+ DAS NEUE DSDS

# PROSECCO ODER POP-TITAN

WAS IST **DEIN** RTL?

**RTL**

# Tiefgefrorene Steinpilze

“

Ich habe tiefgefrorene Steinpilze geschenkt bekommen, küchenfertig in Stücke geschnitten. Wie kann ich sie verarbeiten?

**Sabine Geißler, München**

Liebe Frau Geißler, lassen Sie die Pilze nur ganz kurz antauen, am besten auf Küchenpapier, sodass sie nicht matschig werden. Dann in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ausdampfen lassen und kurz heiß braten, so wie frische Steinpilze. Geraten die Pilze beim Auftauchen zu weich, eignen sie sich immer noch als Suppenzutat.

## Hätten Sie's gewusst?

„Wir waren in einem sehr, sehr guten Lokal zum Essen und erhielten dort einen Salat mit einem mir unbekannten Kraut. Minzig im Geschmack mit einer Idee Lakritz (aber das ist nur meine Einschätzung). Es passte außerordentlich gut in die Gesamtkomposition, und ich hätte mir gerne das Kraut in den Garten gepflanzt. Ich habe nachgefragt und man sagte mir, es handle sich um ‚Englischen Kerbel‘. Im Internet kann ich nur überhaupt nichts zu diesem Kraut finden. Hat man mich hier veräppelt oder können Sie mir sagen, wo man so etwas beziehen kann? Es sieht ein bisschen aus wie Kerbel, aber etwas derber – eher in Richtung wie das Blatt einer Schafgarbe.“

**Martina Podlech, per E-Mail**

Liebe Frau Podlech,  
vielen Dank für Ihre E-Mail. Der „Englische Kerbel“ kommt uns tatsächlich auch etwas spanisch vor. Vermutlich hatten Sie es mit Süßdolde zu tun, auch „Spanischer Kerbel“ genannt. Sie hat kerbelähnliche Blätter und ein leichtes Anisaroma. Bei „Dreschflegel“ gibt's Infos und Saatgut: [www.dreschflegel-shop.de/blattgemuese/weitere-blattpflanzen/2706/suessdolde](http://www.dreschflegel-shop.de/blattgemuese/weitere-blattpflanzen/2706/suessdolde). Die Süßdolde ist übrigens ein Kaltkeimer, d.h., das Saatgut keimt erst, wenn es einige Zeit bei gleichbleibend niedrigen einstelligen Plusgraden in der Erde gelegen hat. Wer in den Wintermonaten (November/Dezember) aussät, kann im April oder Mai küchentaugliche Blätter ernten.



## Form oder Freestyle?

„Ich möchte Ihren Mohnstollen mit Glühweinbirne aus »e&t« 12/2020 backen und wüsste gern, ob dies ohne Stollenform geht. Für die anderen Stollenrezepte empfehlen Sie die Form nur, falls vorhanden. Beim Mohnstollen gibt es diese Option nicht. Ich besitze keine Form und habe die Stollen nach Ihren Rezepten immer ohne gebacken (z.B. den Feige-Rotwein-Stollen, den Aprikosenstollen und den mit Amarena-Marzipan). Das hat immer gut funktioniert. Beim aktuellen Rezept bin ich nun etwas verunsichert.“

**Elke Wörner, Stuttgart**

Liebe Frau Wörner,  
wegen der schweren Füllung ist es ratsam, diesen Stollen in einer Form zu backen. Wir haben es zweimal ohne versucht – und er ist dabei ziemlich auseinandergegangen. Geschmeckt hat er aber trotzdem. Mit ist schöner, ohne ist besser als gar nicht.

Mohnstollen mit  
Glühweinbirne aus  
»e&t« 12/2020



## Schöner backen ohne Bauchweh

„Ihr habt so schöne Low-Carb-Rezepte. Aber leider haben wir ein Problem: Mein Sohn hat Diabetes und eine Mandelallergie. Die meisten Low-Carb-Rezepte enthalten Mandelmehl. Kann man das Low-Carb-tauglich ersetzen?“

Rosemarie Vagt, per E-Mail

Liebe Frau Vagt,  
wir haben bisher nur mit Mandel- und Kokosmehl gearbeitet. Das eine lässt sich aber nicht 1:1 durch das andere ersetzen. Kokosmehl hat eine stärkere Bindekraft, benötigt mehr Flüssigkeit und ist geschmacklich sehr dominant. Vielleicht versuchen Sie es mit Haselnuss- oder Süßlupinenmehl, kombiniert mit einem Bindeklebstoff z.B. Flohsamenschalenmehl.



## Mit Nichten ein Rätsel

„Im Gemeinschaftskundebuch meiner zwölfjährigen Nichte findet sich beigelegtes Foto. Auf ihre Frage, was das blau umrandete für ein Gewürz sei, wusste ihr Lehrer keine Antwort. Nun will meine Nichte unbedingt wissen, was das denn ist. Leider konnte ich ihr auch nicht helfen und hoffe nun auf die Kenntnisse der »e&t«-Redaktion!“

Christa Siebert, Lünen

Liebe Frau Siebert, es handelt sich um Macis (im Volksmund: Muskatblüte), den getrockneten Samenmantel der Muskatnuss. Macis schmeckt milder als Muskatnuss, leicht süßlich. Als Pulver gemahlen würzt er z.B. süße Cremes, Puddings, Gelees aber auch herzhafte Suppen, Pasteten, Eintöpfen etc. Hat Ihre Nichte eigentlich schon einen Berufswunsch?



## SPÄTE LIEBE

Liebes »e&t«-Kochteam,  
nachdem ich in späten Jahren meine Liebe zum Kochen entdeckt habe, bekam ich von meiner lieben Frau zu meinem 83. ein »e&t«-Abo geschenkt. Habe bereits ein „bisschen“ nachgekocht, mit Erfolg, und viel gelernt. Mit Ihrer neuesten Ausgabe habe ich jedoch ein „Problem“. Da sind so viele schöne, interessante Vorschläge enthalten, dass ich gar nicht weiß, wo anfangen mit dem Nachkochen! Wir werden über Weihnachten bestimmt etwas Gutes finden und dann auf Sie anstoßen. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg und gute Ideen.

Gerhard Himmelheber, per E-Mail

## PLATT-FISCH-TRICKS

„Ich esse sehr gerne Rotbarbe und kaufe oft Filets als TK-Ware. Leider gelingt es mir nie, sie „plan“ zu braten. Sie wellen sich immer und sehen dann aus wie eine Schillerlocke. Es hilft auch nichts, die Haut einzuritzen. Und wenn ich die Filets beschwere, bleiben sie in der Pfanne kleben. Gibt es einen Trick?“

Elke Richter, Mauer



Liebe Frau Richter,

Fisch verändert sich zuweilen, wenn er tiefgekühlt wird. Versuchen Sie es doch noch einmal mit frischer Rotbarbe. Beim Braten ist das Wichtigste, dass die Filets nur kurz bei starker Hitze auf der Hautseite gebraten werden. Unser Vorschlag: Rotbarbenhaut einritzen, etwas Öl in einer flachen beschichteten Pfanne erhitzen, die Filets mit der Hautseite in die heiße Pfanne legen, etwas Backpapier auf die Fleischseite legen, mit einer Pfanne beschweren und bei starker Hitze kurz (nicht länger als 1 Minute) braten. Gewicht entfernen, Filets wenden und auf der Fleischseite ein paar Sekunden braten. Filets sofort aus der Pfanne herausnehmen und servieren. Ganz plan werden die Filets allerdings nie, eine leichte Wellung ist immer vorhanden.



## 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](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)

**Adresse** Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 142



Für Markus Shimizu war das Fermentieren lange bloß Hobby, bis er 2017 seine Manufaktur eröffnete



Eine japanische Mahlzeit besteht aus vielen Komponenten. Gewürzt wird dezent, aber stets mit guten Produkten

# BERLINER FERMENTE

In Moabit vergären Hülsenfrüchte und Getreide zu Sojasaucen und Miso-Pasten. Die sind geschmacklich so vielschichtig, dass Spitzenköche bei „Mimi Ferments“ einkaufen und dort neuerdings auch alles Mögliche fermentieren lassen

TEXT FERDINAND DYCK

*Vieles, was hier steht, sind  
Auftragsarbeiten. So suchten  
Köche  
nach Wegen, Küchenreste  
zu verwerten.*

**A**n einem klirrend kalten Montagnachmittag im November muss man sich noch ein bisschen mehr anstrengen als sonst, den unscheinbaren Laden in Berlin-Moabit nicht einfach zu übersehen. Das Schaufenster ist beschlagen, von außen zu erkennen ist absolut nichts. „Wir haben gerade 40 Kilo Reis gedämpft, der Dunst zieht aber gleich wieder ab“, sagt Alex Kozak-Lips drinnen. Seit einem Jahr ist der 41-Jährige der erste Vollzeitangestellte von „Mimi Ferments“, einer kleinen Manufaktur, in der seit 2018 die feinsten, komplett handwerklich erzeugten Sojasaucen, Miso-Pasten und Reisweine Deutschlands entstehen. Und noch eine ganze Reihe anderer japanischer Spezialitäten.

Die Quelle des Dampfs liegt in einer kleinen Küche im hinteren Teil des Ladens. Dort füllen eine Mitarbeiterin und ein Mitarbeiter gerade Natto in Gläser ab: fermentierte Sojabohnen, die so derb vergoren schmecken, dass sie Touristen in Japan schon mal als Mutprobe gereicht werden. Der Reis, der hier gerade noch in einem Stahlkessel dämpfte, ist mittlerweile einen Raum weitergewandert. In etwa 30 Holzkisten gebettet liegt er dort nun in einer Klimakammer, die aussieht wie ein kleines Kühllhaus, und vollzieht den ersten Schritt jener magischen Transformation, ohne die in der japanischen Küche nichts wäre, wie es sein soll. Im Inneren der Kammer, bei 30 Grad und knapp 90 Prozent Luftfeuchtigkeit, beginnen gerade die Sporen des Schimmelpilzes Aspergillus oryzae zu keimen. Zwei Tage haben sie nun Zeit, ihr fadenartiges Netz aus Hyphen zwischen die Reiskörner zu spinnen und dabei Enzyme zu bilden, die Proteine und Stärkemoleküle im Getreide aufzuspalten. Besser bekannt als der winzige Pilz selbst ist die Starterkultur, zu

der er sich am Ende mit dem Reis vereint haben wird: Koji. Und natürlich jene Lebensmittel, die Reis-Koji, Gersten-Koji oder Soja-Koji hervorbringen und die von Japan aus längst die Welt erobert haben: Sojasauce, Miso-Paste, Sake oder der süße Reiswein Mirin.

Der Mann hinter „Mimi Ferments“ ist heute nicht im Laden. Markus Shimizu hat Husten, da bleibt man im Moment besser daheim. Am Telefon erzählt er seine Geschichte. Geboren vor 43 Jahren als Sohn einer Japanerin und eines Deutschen in Tokio, wuchs er mit der japanischen Küche auf. Als Teenager entwickelte er eine Hausstauballergie, auf Anraten seiner Mutter stellte er damals auf eine vegane Bio-Vollwerternährung um. Nach einem halben Jahr war die Allergie verschwunden, und Shimizu machte sich auf die Suche nach pflanzlichen Proteinquellen, die ihm auch schmeckten. Als er später in Berlin Kunst studierte, fing er an, selbst zu fermentieren. „Es hat mir sofort unglaublichen Spaß gemacht“, erzählt er. Zunächst stellte er Natto-Bohnen und indonesisches Tempeh her, feste Blöcke aus fermentiertem Soja. Bald begannen Freunde und Bekannte, sich für sein Hobby zu interessieren. Er veranstaltete Workshops für sie. „Ich war total überrascht, wie sehr sich die Leute fürs Fermentieren begeistern“, sagt er, „und eigentlich bin ich es bis heute.“

Auf immer größeres Interesse stießen die Workshops. Irgendwann wurden die ersten Köche auf ihn aufmerksam. Micha Schäfer etwa, Küchenchef im „Nobelhart und Schmutzig“, habe einmal eine seiner Sojasaucen probiert. „Am nächsten Tag saß er bei mir in der Wohnung und wollte alles über meine Arbeit wissen“, erinnert sich Shimizu und lacht.



Bei „Mimi Ferments“ entstehen auch neue Kreationen, etwa in Honig fermentierte Fichtenspitzen (links)



1

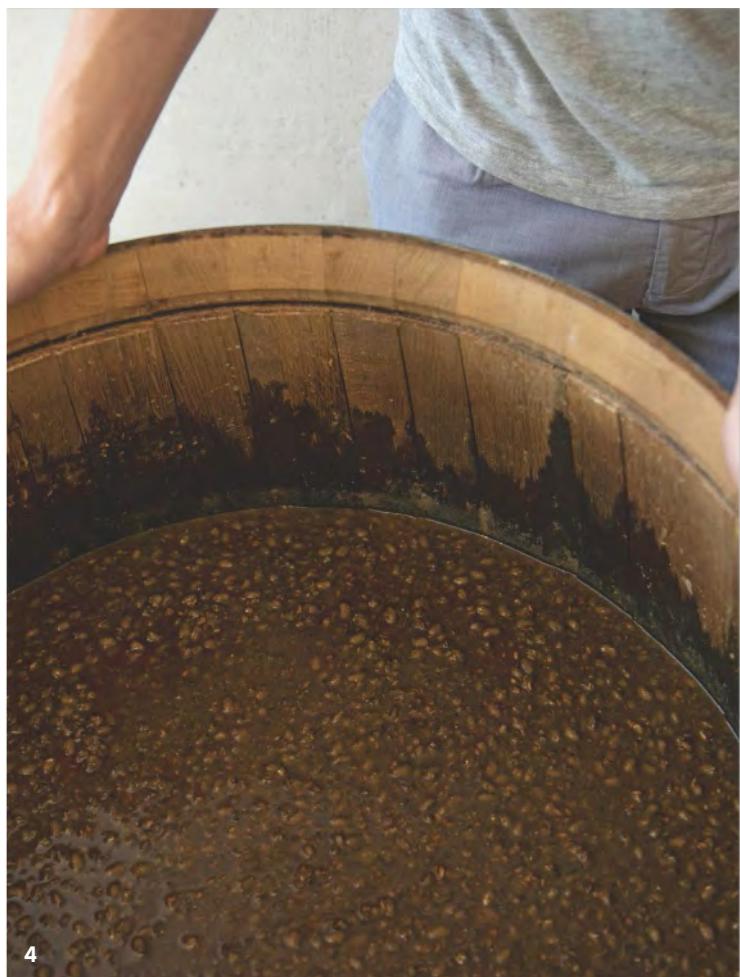
**1** Im Regal des kleinen Geschäfts gärt alles Mögliche vor sich hin, im hohen Glas links etwa Pastinake und Bete  
**2** Die Barrique-Fässer kommen nach einigen Tagen ins Lager außerhalb Berlins **3** Am Anfang der Fermentation stehen die Koji-Kulturen, die in der Regel auf Reis gezogen werden **4** Im Fass verwandeln sie dann etwa Sojabohnen zu Miso-Paste und Sojasauce



2



3



4

# Auch Zeit ist eine Zutat – mit der hier beinah verschwenderisch umgegangen wird.

Die Zusammenarbeit mit Spitzenköchen habe ihn auch selbst ganz neu inspiriert. Im „Nobelhart und Schmutzig“ etwa wird nur mit regionalen und für die Region typischen Zutaten gekocht. Selbst Tomaten und eben auch die Sojabohnen, die „Mimi Ferments“ aus Deutschland bezieht, sind tabu. „Da musste ich mir überlegen, welche Pflanzen aus der Region sich für eine Sojasauce ohne Soja eignen könnten“, erinnert sich Shimizu. Ein Blick aufs Holzregal an der Rückwand des Verkaufsraums in Berlin-Moabit reicht aus, um zu verstehen, wie weit er mit seinen Experimenten seitdem gekommen ist.

Um die 40 Töpfe, Krüge und Flaschen stehen da. In ihrem Inneren sieht es immer ein bisschen ähnlich aus: leicht trübe, die Farben nicht strahlend oder brillant, sondern eher dumpf, schwer. Vergoren halt. Trotzdem gleicht kein Gefäß dem anderen. Ganz hinten etwa schimmern ovale, gräuliche Körper durchs Glas. Eier? „Aprikosen“, sagt Alex Kozak-Lips. In einem Behälter weiter vorn scheint jemand kleine Handgranaten auf Schneematsch gepackt zu haben. Es sind Kiefernzapfen, in grobem Salz eingelegt. Daneben: Kombucha, fermentierter Tee. Kräuterseitlinge.

Linsen. In großen Tontöpfen reift Garum, eine traditionelle römische Fischsauce aus Hummerschalen. Im Regal darüber eine aus Forellen und Gerste. „Vieles, was wir hier probieren“, sagt Kozak-Lips, „sind Auftragsarbeiten.“ Köche etwa suchten nach Wegen, Küchenreste zu verwerten. Die Hummerschalen wären normalerweise in der Bio-Tonne gelandet. Jetzt sollen sie als Würzsauce irgendwann ihren Weg zurück ins Restaurant finden.

Worum es bei „Mimi Ferments“ nach wie vor im Wesentlichen geht, ist schwer zu übersehen. Zwölfwuchtige Holzfässer stehen im Laden neben-, durch-, übereinander. In die größten – Barrique-Fässer aus Eiche – passen jeweils

225 Liter. In den etwas kleineren lagerte früher Whisky. Sie sollen den Sojasaucen und Miso-Pasten, die sich in ihrem Inneren in Salzlaken entwickeln, zusätzliche Aromennoten mit auf den Weg geben. Dabei muss man sich um deren geschmackliche Komplexität eigentlich eh keine Sorgen machen.

Die Technik der Fermentation, die sich in den Fässern in Moabit vollzieht, geht auf das antike China zurück. Dort ließ man lange vor allem Fisch und Fleisch vergären. Später auch Sojabohnen. Zunächst ging es dabei ausschließlich um die Bohnen selbst, die zu Würzpastes verarbeitet wurden. Wohl im sechsten oder siebten Jahrhundert verschob sich der kulinarische Fokus: auf die beispiellos salzig-aromatische Flüssigkeit, die übrig bleibt, wenn man die Bohnen nach einigen Monaten, mitunter auch Jahren, auspresst und filtert. Die Sojasauce war geboren – und entwickelte sich zum wichtigsten Würzmittel Asiens. In Japan differenzierte sich die Technik weiter. Auch dort nutzte man zuerst die aromatische Bohnenpaste, in Japan Miso genannt. Die Flüssigkeit, die bei deren Herstellung zurückbleibt, wurde später zu Tamari,

das der chinesischen Sojasauce recht ähnlich ist. Im Laufe der Jahrhunderte ging man allerdings dazu über, auch gerösteten Weizen unter die Bohnen zu mischen. Das erst brachte die süßen Sojasaucen hervor. Der chemische Hintergrund der unnachahmlichen Wucht wurde ebenfalls in Japan entdeckt. In Tokio fand der Chemiker Ikeda Kikunae Anfang des 20. Jahrhunderts heraus, dass die Salze und Ester der Glutaminsäure auf der menschlichen Zunge eine aromatische Empfindung auslösen können, die über die vorher bekannten Geschmacksdimensionen – salzig, bitter, süß und sauer – hinausgeht: umami, der herzhafte Geschmack. Der entscheidende Punkt: Kaum irgendwo sonst in Lebensmitteln



## Bestell-Infos

**IM LADEN** in Berlin-Moabit können Sie sämtliche Produkte verkosten und kaufen. Adresse: Stephanstraße 24, 10559 Berlin, Tel. 030/58 70 93 78, Mo 12–18 und Di–Fr 10–18 Uhr. Auch **ONLINE** erhältlich unter: [www.mimiferments.com](http://www.mimiferments.com)

wirken so viele umamibildende Stoffe zusammen und verstärken sich in ihrer geschmacklichen Wirkung gegenseitig wie bei der Sojabohnengärung.

Bei Markus Shimizu kommen die fermentierten Rohstoffe nach zwei Tagen in der Bio-Kammer in die Holzfässer. Vor allem Sojabohnen und Weizen. Dazu ungewöhnliche Zutaten wie Buchweizen, Hirse oder Lupine, eine in Mitteleuropa traditionelle Hülsenfrucht, die in der Regel als Viehfutter verwendet wird. Einige Tage lang werden die Ansätze dann im Laden gepflegt und regelmäßig umgerührt. So wird das Wachstum der Koji-Kulturen gefördert und jenes anderer Mikroorganismen unterdrückt. Der längste Teil der Gärung vollzieht sich dann in einem Lager außerhalb Berlins.

Die Ergebnisse kann man an einem Tresen direkt im Laden verkosten. Das fruchtbare „Shiro Miso“ etwa, das sich besonders gut eigne, so empfiehlt es Alex Kozal-Lips, um frisches Gemüse darin einzulegen. Das 18 Monate alte „Ama Miso“, mit seinen süßen Noten von Pflaumen und Rotwein, das gut in eine Salatsauce passe. Das zwei Jahre alte, unglaublich intensive und salzige „Genmai Miso“ aus Vollkornreis und Sojabohnen. Und natürlich die Saucen, in all ihrer unwahrscheinlichen geschmacklichen Vielfalt. Die weiße, eher dezente „Tamari“. Die „Usukuchi Shoyu“, mit ihren kräftigen, sehr präzisen Noten von Herhaftigkeit. Die mächtige „Koikuchi Shoyu“, die wie eine Art Aroma-Strebombe auf Zunge und Gaumen kracht. Dazu süße Spezialitäten, die man selbst in Japan kaum mehr kennt. Etwa „Amazake“, eine halbflüssige

Masse aus vergorenem Reis, die an Milchreis erinnert. Jede einzelne Kreation für sich eine geschmackliche Entdeckung. Alle aromatisch so wunderbar ausgewogen und natürlich, wie man es von Sojasauce oder Miso aus dem Supermarkt nicht kennt. Die werden in der Regel auch aus einem Cocktail von Geschmacksstoffen, Säuren und Farben zusammengemischt.

Es sei vor allem dieser natürliche Geschmack, der ihn nach wie vor so an handwerklich fermentierten Lebensmitteln begeistere, sagt Markus Shimizu. Dazu käme aber noch etwas, was schwerer zu erklären sei. „Man versucht sein Bestes“, sagt er, „aber irgendwann muss man loslassen.“ Die Fermentation gehe dann ihren Gang, und am Ende komme nie genau das dabei heraus, was man erwarte. Manchmal schmecke es erst einmal nicht besonders – weggeschmissen werde aber nichts. Die Entwicklung der Saucen und Pasten höre nie auf. Und koste man sie nach ein paar Monaten noch einmal, überzeugten ihre Aromen dann manchmal plötzlich umso mehr. „Auch Zeit ist eine Zutat“, sagt Shimizu. Eine Zutat, mit der sie in Moabit mitunter beinahe verschwenderisch umgehen. Eine besondere Sojasauce etwa, die Shimizu und sein Team in diesem Frühjahr angesetzt haben, wird Anfang 2025 fertig sein. —



»e&t«-Autor Ferdinand Dyck fermentiert privat selbst hin und wieder, allerdings vor allem urdeutsche Spezialitäten wie Bier oder Sauerkraut. Hinter Sojasaucen und Miso-Pasten vermutete er bislang eine Art Geheimwissenschaft – jetzt kann er sich jedoch vorstellen, auch mal eine Sojasauce im Keller anzusetzen.

## MARKTPLATZ

Einmachgläser  
Flaschen  
Einkochzubehör  
Dekoration  
Verpackung

RIESEN  
AUSWAHL

glaeserundflaschen.de  
... weil Selbstgemachtes besser schmeckt!

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

MISCHUNGEN

SUPERFOODS

BIO TEES\*

azafran

BIO

Erbhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

© iStock/Portra

# Genuss für Ihre Sinne

#VISITFREIBURG

visit.freiburg.de

HealthRegion  
Freiburg

# DAS BESTE ELTERNPAAR FÜR ELTERN



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](http://eltern.de/jetztneu)





»e&amp;t«-Bäckerin Hege Marie Köster

# Kissen-Schlacht

Das kommt dabei heraus, wenn man Blätterteig mit Trick 17 hinter Gitter bringt: eine ausgelassene kleine Törtchentruppe mit Vanillecremefüllung unterm Deckel. Aus nur neun Zutaten, die man meist ohnehin im Haus hat

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JORMA GOTTWALD  
STYLING KATRIN HEINATZ TEXT INKEN BABERG

Große  
Backschule  
80. Folge



Und wie isst man die? Man sticht den Deckel in die Creme, isst den Deckel mit der Creme und dann ran an den Boden

# Vanillecreme-Törtchen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

• 2 Blatt weiße Gelatine

• 1 Vanilleschote

• 300 ml Milch

• 75 g Zucker plus

3 El zum Bestreuen

• Salz

• 20 g Speisestärke

• 2 Eigelb (Kl. M)

• 6 Platten TK-Blätterteig  
(450 g)

• 400 ml Schlagsahne

Außerdem: etwas Mehl zum

Bearbeiten, gezackter

runder Ausstecher (9 cm Ø),

etwas neutrales Öl

(z.B. Maiskeimöl) zum

Bearbeiten, Spritzbeutel  
mit Lochtülle

1. Für die Creme Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, 75 g Zucker, 1 kleine Prise Salz, Vanillemark und -schote in einen Topf geben und aufkochen. Beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen.

2. Stärke und 2 El abgekühlte Vanillemilch glatt rühren und mit Eigelben verrühren. Restliche Vanillemilch durchs Sieb in einen Topf gießen, aufkochen, Eigelb-Stärke-Masse einröhren. Kurz aufkochen, umfüllen und ausgedrückte Gelatine einröhren. Masse abdecken und mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) abkühlen lassen.

3. Für den Teig Blätterteig-Platten nebeneinander auf leicht bemehlter Arbeitsfläche auftauen lassen (ca. 15 Minuten). Aufgetaute Platten auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche übereinanderlegen und mit dem Rollholz ca. 30 x 40 cm groß ausrollen. Teig 5 Minuten ruhen lassen.

4. Aus dem Blätterteig mit gezacktem runden Ausstecher 12 Kreise (à 9 cm Ø) ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ofengitter mit etwas Öl einpinseln und auf die Teigkreise legen. Mit 3 El Zucker bestreuen. Teig im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15-18 Minuten goldbraun backen. Kuchengitter sofort entfernen, Blätterteig auskühlen lassen.

5. Sahne steif schlagen. Vanillecreme mit den Quirlen des Handrührers kräftig durchrühren und vorsichtig die Sahne unterheben. Vanillesahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

6. Blätterteig-Kissen mit dem Messer vorsichtig halbieren, Böden auf eine Platte setzen.

7. 1-2 Stunden vorm Servieren Vanillecreme in Tupfen auf die Böden spritzen und kalt stellen. Kurz vorm Servieren mit den Deckeln belegen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Abkühlzeit mindestens 2 Stunden plus Kühlzeit 1-2 Stunden

**PRO STÜCK** 3 g E, 19 g F, 26 g KH = 296 kcal (1240 kJ)

**Tipp** Die Blätterteig-Teilchen lassen sich gut im Voraus backen. Sie halten sich ungefüllt in Blechdosen gelagert 1-2 Wochen.



**HEGE MARIE KÖSTER**

»e&t«-Bäckerin

*„Manchmal ist Schlichtes schön. Wer es opulenter mag, gibt noch 1 El kalt gerührte Himbeer- oder etwas Aprikosenkonfitüre oder Schoko-Sauce auf die Vanilletupfen.“*

## Backen nach Bildern



Für die Creme mit Vanillemilch glatt gebrührte Stärke mit Eigelben verrühren. Mit dem Schneebesen wird's klümpchenfrei.



Restliche Vanillemilch durch ein Sieb gießen, aufkochen und Eigelb-Stärke-Masse mit dem Schneebesen einröhren.



Ausgedrückte Gelatine in die Vanillemasse röhren. Die Masse sollte warm, aber nicht heiß sein, sodass die Gelatine schmilzt.



**Für Böden und Deckel** Blätterteig-Platten nebeneinander auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auftauen lassen.



Platten stapeln, 30 x 40 cm groß ausrollen und ruhen lassen, damit der Teig sich beim Ausstechen nicht zusammenzieht.



Aus dem ausgerollten Blätterteig-Rechteck mit dem Ausstecher dicht an dicht 12 gezackte Kreise ausschneiden.



**Für die Verzierung** Ofengitter mit etwas Öl einpinseln, damit der Teig später beim Backen nicht am Gitter festklebt.



Gitter mit der geölten Seite auf die Kreise legen und Zucker darüberstreuen. Die zuckerfreien Kerben bilden die Verzierung.



**Für die Creme** Vanillecreme mit den Quirlen des Handrührers kräftig durchrühren.



Geschlagene Sahne unter die Vanillecreme heben. Die Creme muss beim Unterheben der Sahne vollständig abgekühlt sein.



Gebackene Blätterteig-Kissen vorsichtig waagerecht halbieren. Dazu am besten ein großes Sägemesser verwenden.



**Zum Füllen** ca. 8 Tupfen Vanillesahne pro Boden mit dem Spritzbeutel aufspritzen. Ohne Deckel 1–2 Stunden kalt stellen.

SÜSSES

# Tropen-Träume

Unsere exotisch-fruchtigen Süßigkeiten mit Mango, Papaya und Kokosnuss beamen Sie aus dem mitteleuropäischen Winter in tropische Gefilde. Sonne, Palmen, Meeresrauschen ... Spüren Sie, wie der Südwind sanft durch Ihr Haar streicht?

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JORMA GOTTLWALD  
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT BIRGIT HAMM





## Passionsfrucht-Frischkäse-Torte

Tropenfrüchte im Winterwunderland –  
eine süße Revue mit Passionsfrucht,  
Physalis und Makronen.

Rezept Seite 134

## **Yuzu-Mango-Granita**

Belebend! Nach einem üppigen Essen erfrischt die fruchtige, fein säuerliche Granita Geist und Gaumen. Auf köstlich fettfreie und kalorienarme Weise.

Rezept Seite 136





## Kokos-Biskuitrolle mit Papaya

Sie hätten so gern ein kuscheliges Kokos-Mäntelchen mit zartem Biskuitfutter? Bitte sehr. Hier umhüllt es saftige Papayastücke. Rezept Seite 136



Foto Seite 131

## Passionsfrucht-Frischkäse-Torte mit Makronen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### CREME

- 6 Passionsfrüchte
- 100 g gehackte geschälte Mandeln
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 4 Ei Zitronensaft
- 150 g Zucker
- 600 g Doppelrahmfrischkäse
- 250 g Magerquark
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 80 ml Orangensaft
- ½ TL Speisestärke
- 100 ml Schlagsahne
- 3 Physalis

- einige Blättchen Zitronenmelisse zum Verzieren

### MAKRONEN

- 1 Eiweiß (Kl. M) • Salz
  - 20 g Zucker
  - 40 g gemahlene geschälte Mandeln
  - 70 g Puderzucker
- Außerdem: verstellbarer Tortenring (ersatzweise Springformrand, 26 cm Ø), Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (ca. 2 mm Ø) und Sterntülle, Eiswürfel

1. Für die Creme Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch herauslöpfeln, in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab nur kurz mixen. Durch ein Sieb streichen. 1 Ei Kerne beiseitestellen.
2. Gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft, 6 Ei Passionsfruchtsaft und 125 g Zucker aufkochen, Topf vom Herd nehmen. Frischkäse, Quark, Zitronenschale mit den Quirlen des Handrührers 2 Minuten verrühren. Gelatine gut ausdrücken, im heißen Sirup unter Rühren auflösen. 4 Ei Frischkäsemasse mit Gelatine mischen, unter restlichen Frischkäse heben.
4. Tortenring (oder Springformrand) auf Servierplatte stellen, Boden mit gerösteten Mandeln ausstreuen. Frischkäsemasse einfüllen. Abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.
5. Restlichen Passionsfruchtsaft mit Orangensaft auf 100 ml auffüllen. Saft, Stärke und restlichen Zucker in einem kleinen Topf glatt rühren, aufkochen. Passionsfruchtkerne einrühren und abkühlen lassen.
6. Für die Makronen Eiweiß, 1 Prise Salz und Zucker in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, bis die Masse warm ist. Schüssel in Eiswasser stellen, Masse mit den Quirlen kalt schlagen.
7. Mandeln und Puderzucker mischen, unterheben. In einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Kleine Tupfen (ca. 2,5 cm Ø und 1,5 cm hoch) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten (Umluft 13 Minuten) backen. Sie sollen innen noch saftig sein. Abkühlen lassen.
8. Kuchen mit einem kleinen spitzen Messer aus der Form lösen. Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte mit Sahnetuffs, Makronen, Physalis, Zitronenmelisse und Passionsfruchtsauce verzieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden  
**PRO STÜCK** 13 g E, 24 g F, 24 g KH = 378 kcal (1585 kJ)

Foto rechts

## Frittierte Sticky-Rice-Bällchen

\* EINFACH

Für 6 Portionen (à 2 Stück)

### REIS

- 200 g Klebreis (Thai Sticky Rice; Asia-Laden; oder z.B. über [www.reishunger.de](http://www.reishunger.de))

- 40 g Panko-Brösel (Asia-Laden)

- 500 ml neutrales Öl (z.B. Erdnussöl)

### KOMPOTT

- 800 g Ananas
- 1 Stängel Zitronengras
- 6 Ei Zitronensaft
- 50 g Zucker

1. Am Vortag Reis im Sieb unter fließendem Wasser sorgfältig waschen. Über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2. Am Tag danach Reis durch in feines Sieb gießen. Großen Topf zu  $\frac{3}{4}$  mit Wasser befüllen, zum Kochen bringen. Reis im Sieb in den Topf hängen und 20 Minuten bei milder Hitze zugedeckt dämpfen. Reismasse wenden, weitere 10 Minuten dämpfen. Inzwischen cremig-festen Teil der Kokosmilch abschöpfen, mit Zucker und  $\frac{1}{2}$  TL Salz unter Rühren erhitzen, bis alles gelöst ist. Restliches Kokoswasser anderweitig verwenden.

3. Gedämpften Klebreis in eine Schüssel geben, sofort die Hälfte der heißen Kokoscreme einrühren und gut untermischen. Vollständig abkühlen lassen.

4. Für das Kompott Ananas großzügig schälen, dann vierteln. Den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, äußere Blätter entfernen, andrücken und in 3–4 Stücke schneiden. Ananas, Zitronengras, Zitronensaft und Zucker in einem Topf mischen, 10 Minuten Saft ziehen lassen. Kompott kurz aufkochen und abkühlen lassen. Zitronengrasstücke entfernen.

5. Aus dem Klebreis mit angefeuchteten Händen 12 golfballgroße Bällchen formen, in Panko-Bröseln wenden. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Bällchen darin goldbraun ausbacken. Sofort mit Ananaskompott und restlicher Kokoscreme servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Einweichzeit über Nacht plus Abkühlzeit

**PRO PORTION** 4 g E, 27 g F, 63 g KH = 526 kcal (2193 kJ)



**„Die Kokosmilchdose vor dem Öffnen nicht schütteln, damit der cremige Bestandteil oben abgesetzt bleibt.“**

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster





## Frittierte Sticky-Rice- Bällchen

Zum Liebhaben und  
Anbeißen: knuffige Bällchen  
aus Kokos-Klebreis mit  
Panko-Knusperhülle.  
Himmlisch dazu: Ananas-  
Kompott. **Rezept links**



Foto Seite 132

## ***Yuzu-Mango-Granita***

**\*\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM**

Für 6 Portionen

- 100 ml Yuzu-Saft (Asia-Laden; oder z.B. über [www.japan-gourmet.com](http://www.japan-gourmet.com))
  - 40–60 g Zucker
  - 400 g reife Mango plus ½ Mango zum Verzieren (nach Belieben)

Außerdem: flache Schale (ca. 30 x 20 cm)

1. Yuzu-Saft und Zucker aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
  2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Yuzu-Sirup und Mangowürfel im Rühbecher mit dem Schneidstab sehr fein pürieren.
  3. In eine flache Schale füllen, mindestens 4–5 Stunden tiefkühlen. Sobald die Flüssigkeit am Rand zu gefrieren beginnt, mit einer Gabel gut durchrühren. Während der Gefrierzeit 5–6-mal wiederholen. Granita in vorgekühlten Gläsern anrichten. Nach Belieben mit Mangospalten verzieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 4–5 Stunden  
**PRO PORTION** 0 g F, 0 g E, 13 g KH = 62 kcal (258 kJ)



Foto Seite 133

# Kokos-Biskuitrolle mit Papaya

**\*\* MITTELSCHWER. GUT VORZUBEREITEN**

Für 12 Stücke

## BISKUIT

- 60 g Mehl
  - 45 g Speisestärke
  - 1 TL Weinsteinbackpulver
  - 90 g Zucker
  - Salz
  - 3 Eier (Kl. M)
  - 30 g Kokosraspel
  - 20 g brauner Zucker

## FÜLLUNG

- 400 g nicht zu reife Papaya Spritzbeutel mit Blattfülle

- 1 Bio-Limette
  - 40 g Zucker
  - 2 Pk. Sahnefestiger
  - 300 ml Konditorsahne (35 % Fett)
  - 200 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
  - 50g frisches Kokosnussfleisch (am Stück)

Außerdem: Winkelpalette, Spritzbeutel mit Plättchüle

1. Für den Biskuit Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Zucker, 1 Prise Salz und Eier mit der Küchenmaschine (oder mit den Quirlen des Handrührers) mindestens 8 Minuten hell-cremig aufschlagen. Mehlmischung in 3–4 Portionen auf die Eimasse sieben und mit dem Schneebesen locker unterheben.

- 2.** 5 kleine Teigkleckse auf ein Backblech setzen (mittig und in die 4 Ecken, damit das Papier nicht verrutscht). Backblech mit Backpapier belegen. Teig mit einer Winkelpalette gleichmäßig auf das Backblech streichen. Mit Kokosraspeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten in 9–10 Minuten hellgelb backen.

- 3.** Ein sauberes Küchentuch gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen. Biskuit mit Backpapier vom Backblech ziehen, auf das

Tuch stürzen. Backpapier mit kaltem Wasser bepinseln, nach ca. 20 Sekunden vorsichtig abziehen. Biskuitplatte sofort zusammen mit dem Küchentuch aufrollen. Vollständig abkühlen lassen.

- 4.** Inzwischen für die Füllung Papaya schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Limette waschen, trocken reiben, 1 TI Schale fein abreiben. Limette halbieren, Saft auspressen. Papayastücke in 4 EL Limettensaft und 20 g Zucker 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, ohne dass sie zerfallen oder zu weich werden. Dann vollständig abkühlen lassen.

**5.** Restlichen Zucker und Sahnefestiger mischen. Sahne steif schlagen, dabei Zuckermischung einrieseln lassen. Joghurt unter die Sahne heben,  $\frac{1}{3}$  der Creme in einen Spritzbeutel mit Blattfülle füllen.

**6.** Abgekühlten eingerollten Biskuit vorsichtig entrollen. Mit restlicher Joghurt-Sahne bestreichen, Papayawürfel mit einem Löffel über  $\frac{2}{3}$  der Sahne verteilen. Biskuit mit Füllung mithilfe des Küchentuchs so aufrollen, dass die Nahtstelle unten liegt.

**7.** Biskuitrolle auf eine Platte legen und mit restlicher Sahne bestreichen. Mit einem Sparschäler Kokosnussfleisch in Späne hobeln, über die Biskuitrolle streuen. Limettenschale darüberstreuen. Vor dem Servieren ca. 1 Stunde kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde plus Abkühlzeit  
**PRO STÜCK** 3 g F, 13 g E, 24 g KH = 234 kcal (982 kJ)

„Wer keine frische Kokosnuss bekommt, bestreut die Biskuitrolle einfach mit gerösteten Kokoschips.“

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster

# Dranbleiben hilft

Gut bleibt gut, wer schlank sein will, muss lesen – und wie ein Internetzugang zum Valentinstag die Herzen erwärmen kann. Unsere kochbegeisterten Kolleg\*innen wissen's



Unverändert  
gut: die feinsten  
Winterrezepte  
aus »e&t«

## Etwas Warmes

— So ein Winter kann lang werden. Drei Monate sind da nichts. Aber wenn Sie jeden Tag eins unserer 106 Winterrezepte nachkochen, sind Sie versorgt. So gut, dass Sie womöglich nach 106 Tagen feststellen: Weiße Ostern sind gar nicht so schlimm! Wer z.B. am 4. April (Ostersonntag) bunte Suppen sucht, orientalische Aufläufe, Fisch, Fleisch, Pasta und Eintöpfe aus aller Welt, findet sie ja im »e&t«-SPEZIAL-Bestseller „Wunderbare Winterküche“. Die Rezepte gelingen garantiert. **Ab 13. Januar wieder im Handel. 162 Seiten, 8,50 Euro**



Am Stiel oder tief im Innern: Zum Valentinstag Hauptsache mit Herz!



Frisch am Start:  
Das neue „Low Carb“-  
Spezial von »essen &  
trinken Für jeden Tag«

## „LOW CARB“-SPEZIAL ETWAS LEICHTES

Unsere langjährigen „Low Carb“-Leserinnen und Leser wissen es schon: Eine kohlenhydratarme Ernährung – d. h. nicht mehr als 100 g „Carbs“ am Tag – ist auch eine Schule der Achtsamkeit. Sie lehrt die Entdeckung der Langsamkeit nach dem Motto: Low Carb ist Slow Carb. Denn Kohlenhydrate, die langsamer verstoffwechselt werden, halten länger satt, beugen Heißhunger vor und helfen, in Form zu kommen und zu bleiben. In 67 Rezepten nachzulesen und nachzukochen im „Low Carb“-Spezial 1/2021 von »essen & trinken Für jeden Tag«.

**Jetzt im Handel. 132 Seiten, 4,90 Euro**

### ONLINE-TIPPS

## ETWAS FÜR'S SCHÄTZCHEN

Am 14. Februar ist bekanntlich Valentinstag. Nichts gegen rote Rosen fürs Herzblatt, aber Liebe geht nun mal immer noch durch den Magen. Und da hätten wir was: Unseren Kuchen mit Herz (sofern der Ofen noch nicht aus ist) finden Sie auf unserer Website unter: [www.esSEN-und-trinken.de/rezepte/83722-rzpt-kuchen-mit-herz](http://www.esSEN-und-trinken.de/rezepte/83722-rzpt-kuchen-mit-herz). Das Herz am Stiel à la Marlene Dietrich („Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre“) schlägt im Lolli-Format unter [www.esSEN-und-trinken.de/rezepte/83725-rzpt-herz-lollis](http://www.esSEN-und-trinken.de/rezepte/83725-rzpt-herz-lollis). Und falls der/die Süße rein herhaft tickt, hier ein kleiner Menü-Hinweis: [www.esSEN-und-trinken.de/menue#winter-menues](http://www.esSEN-und-trinken.de/menue#winter-menues)

DAS TRENDGERICHT

# WAFFELN

Sie sind ein Dauerbrenner – frisch aus dem Waffeleisen versüßen sie uns trübe Nachmittage, und auf Geburtstagen gehen sie ratzatz weg. Zudem sind sie wunderbar wandelbar, wie unser Küchenchef Achim Ellmer mit seinen Rezepten für eine herzhafte und eine süße Waffel beweist

Mit Cheesecake-Teig und Amarena-Sahne – der Himmel für alle Waffelliebhaber



**ACHIM ELLMER**  
»e&t«-Küchenchef

„Süße Waffeln backe ich immer dann, wenn ich spontan Lust auf Kuchen habe, aber nicht viel Zeit investieren kann. Bei meinen herzhaften Waffeln braucht es etwas Vorbereitung. Das Ergebnis? Sie werden begeistert sein!“

## HUMMUS-WAFFELN MIT TATAR

### \*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

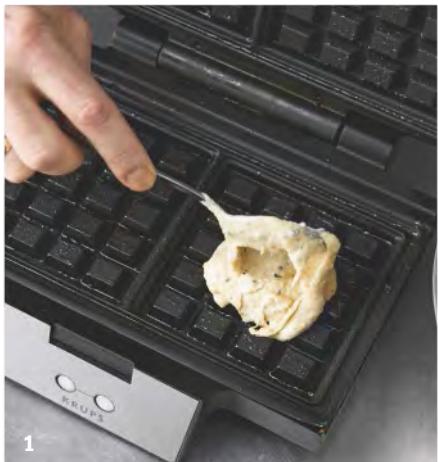
Für 10 Waffeln

#### HUMMUS-WAFFELN

- 200 g Mehl (Type 550)
- 50 g Kichererbsenmehl • Salz
- 2 TL Ducca-Gewürz (z.B. Ingo Holland)
- 1½ TL Backpulver
- 300 ml Buttermilch
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 3 Eier (KI. M)
- 100 g helles Tahin (Sesampaste)
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 100 g Kichererbsen (aus der Dose; abgetropft)
- 2 TL Schwarzkümmelsaat

#### AUBERGINEN-TATAR

- 1 Aubergine (250 g)
  - 4 EL Olivenöl
  - 20 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
  - 1 rote Zwiebel (60 g)
  - 200 g Rinderfilet (pariert)
  - Pfeffer
  - ½ TL Harissa-Paste
  - Salz
  - 200 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
  - 1–2 EL Zitronensaft
  - ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
  - 3–4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
  - 4 Stiele Minze
  - 1 TL Chiliflocken
  - 2–3 EL Granatapfelfelderne
- Außerdem: rechteckiges Waffeleisen (für dicke belgische Waffeln)



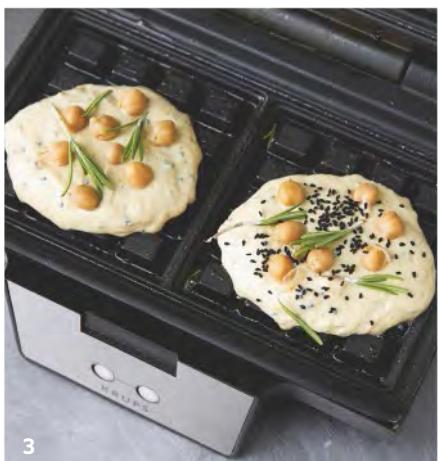
1

**Vorbereiten** Den Waffelteig für die Hummus-Waffeln mit einem Esslöffel mittig auf die heiße Platte geben.



2

**Verteilen** Sobald der Teig sich etwas ausgebreitet hat, rasch mit 6–8 Kichererbsen belegen.



3

**Verfeinern** Nun ein paar Rosmarinnadeln zwischen die Kichererbsen legen und alles mit Schwarzkümmelsaat bestreuen.



**Verlieben** Die Waffeln 4–5 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Mit Tatar servieren und schwärmen.

**1.** Für die Hummus-Waffeln Mehl mit Kichererbsenmehl, 1 Prise Salz, Ducca und dem Backpulver mischen. Buttermilch, Mineralwasser, Eier und Tahin zugeben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Teig abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. „*Während dieser Zeit saugt die Mehlstärke sich mit Flüssigkeit voll, sodass eine homogene, glatte Mixtur entsteht.*“

**2.** Inzwischen für das Auberginen-Tatar Aubergine waschen, putzen und längs halbieren. Schnittflächen mit 2 EL Olivenöl bestreichen und mit der bestrichenen Seite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten, bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 30 Minuten rösten.

**3.** Inzwischen getrocknete Tomaten und Zwiebel sehr fein würfeln. Rinderfilet mit einem scharfen Messer in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden, auf einen Teller geben und im Gefrierfach 30 Minuten anfrieren lassen. Fleisch aus dem Gefrierfach nehmen und erst in dünne Streifen, dann in sehr feine Würfel schneiden. Tomaten, Zwiebeln, Rinderfilet mit restlichem Olivenöl mischen, mit Pfeffer und Harissa-Paste würzen. Abgedeckt kalt stellen.

„*Durch das Anfrieren lässt sich das Fleisch einfacher in feine Würfel schneiden. Wichtig ist auch, dass Sie ein scharfes Messer verwenden. Das Messer gleichmäßig durch das Fleisch ziehen – nicht drücken, sonst zerreißen die Fleischfasern und das Tatar könnte matschig werden.*“

**4.** Auberginenhälften aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Von den Auberginen die schwarze Haut abziehen. Auberginenfruchtfleisch sehr fein hacken, leicht salzen und in ein Sieb zum Abtropfen geben. Joghurt mit Zitronensaft, Zitronenschale und Mineralwasser glatt röhren. Abgedeckt kalt stellen.

**5.** Für die Waffeln Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen. Rechteckiges Waffeleisen vorheizen und die Platten dünn mit Öl einpinseln. Etwa 1 El Waffelteig auf jeder Platte verteilen (siehe Seite 139, Foto 1). Einige Kichererbsen auf dem Teig verteilen, dann etwas Schwarzkümmelsaat und einige Rosmarinnadeln darüberstreuen (siehe Seite 139, Fotos 2 und 3). Waffeleisen schließen und in 4–5 Minuten 2 goldbraune Waffeln backen. Waffeln herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Auf diese Weise mit restlichem Teig, restlichen Kichererbsen sowie restlichem Schwarzkümmel und Rosmarin weitere 8 Waffeln backen, dabei das Waffeleisen zwischendurch öfters säubern und mit Öl einpinseln

**6.** Fürs Auberginen-Tatar Minzblätter von den Stielen abzupfen. Auberginenfruchtfleisch leicht ausdrücken und locker mit dem Rindertatar mischen. Waffeln mit dem Tatar und Joghurt anrichten. Mit Minze, Chiliflocken und Granatapfekernen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Backzeit 55 Minuten plus Abkühlzeiten  
**PRO STÜCK** 14 g E, 17 g F, 24 g KH = 319 kcal (1337 kJ)

## CHEESECAKE- WAFFELN MIT AMARENA-SAHNE

### \* EINFACH, RAFFINIERT

Für 12 Waffeln

#### WAFFELN

- 250 g Magerquark
- 250 g Mehl (Type 550)
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Vanilleschote
- 135 g Butter (weich)
- 120 g Zucker
- Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 150 ml Schlagsahne
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 TL Puderzucker

#### AMARENA-SAHNE

- 100 g Amarena-Kirschen
  - 250 ml Schlagsahne
  - Eventuell 1 El Puderzucker
- Außerdem:** rechteckiges Waffeleisen (für dicke belgische Waffeln)

**1.** Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Mehl mit Backpulver mischen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. 1 TL Zitronenschale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2–3 El Saft auspressen. Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen.

**2.** 125 g Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Vanillemark in der Küchenmaschine (oder mit den Quirlen des Handrührers) 6–7 Minuten dicklich-cremig aufschlagen. Eier nacheinander unterrühren. Zitronenschale und Quark zugeben und kurz unterrühren. Abwechselnd Sahne und Mehlmischung unterrühren. Teig 15 Minuten ruhen lassen.

**3.** Für die Amarena-Sahne die Amarena-Kirschen abtropfen lassen, dabei den Sirup auffangen. Kirschen halbieren oder vierteln. Sahne nicht zu steif schlagen.

**4.** Für die Waffeln restliche Butter (10 g) zerlassen, mit dem Öl mischen. Rechteckiges Waffeleisen vorheizen. Die Platten mit etwas Butter-Öl-Mischung einpinseln. Etwa 1 El Waffelteig auf jede Platte geben, Waffeleisen schließen und in 4–5 Minuten 2 goldbraune Waffeln backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Auf diese Weise mit dem restlichen Teig weitere 10 Waffeln (auch in verschiedenen Größen) backen. Die Platten vor dem Backen immer wieder mit etwas Butter-Öl-Mischung einpinseln.

**5.** Kirschen unter die Sahne heben, die Waffeln mit der Amarena-Sahne und mit Amerena-Kirsch-Sirup beträufelt servieren. Nach Geschmack mit Puderzucker bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Backzeit 30 Minuten plus Abkühlzeiten  
**PRO STÜCK** 7 g E, 23 g F, 32 g KH = 370 kcal (1572 kJ)

## WUNDERBARE WELT DER WAFFELN

Früher Festtagsgebäck, heute Everybody's Darling – die steile Karriere eines knusprigen Goldstücks

### FÜR WENIGE

Laut Wilhelm Meyer zu Venne, der einer Eiswaffel-Dynastie entstammt und das Buch schrieb „Die Welt der Waffel. Von den Ursprüngen zur industriellen Herstellung“, kommt das Gebäck aus dem Vorderen Orient und dem antiken Ägypten. Backseisen kannten auch die Römer. Sie benutzten das Gerät in Form einer Zange mit langen Griffen, an deren Enden Eisenplatten befestigt waren, um Fladenbrot zu backen. Zum europäischen Lifestyle-Produkt stiegen Waffelzangen in der Renaissance auf. Sie waren Statusobjekte wohlhabender Familien. Wer es sich leisten konnte, ließ die Platten mit Familienwappen schmieden, auch Bibelsprüche und Lebensweisheiten wurden eingraviert.

### FÜR VIELE

Wenn das letzte Stück Kuchen aufgegessen ist und die Gäste partout nicht nach Hause möchten, sind Waffeln die Rettung.

Mit allerlei süßen Zugaben machen die heißen Gebäckstücke jeden Kindergeburtstag zum Erfolg, und sie versüßen uns trübe Sonntage (Mehl, Zucker, Eier, Milch sind meist da und schnell zusammengeführt). Waffeln sind eindeutig Everybody's Darling. Bevor das elektrische Waffeleisen erfunden wurde, gab es sie übrigens nur an Festtagen – das Backen mit einer Waffelzange war Schwerarbeit, die Zutaten waren häufig rar. Von Region zu Region unterschieden sich Rezepte und Namen, meistens wurden knusprige Waffeln gegessen, die weichen belgischen Waffeln setzten sich aber im Laufe der Zeit durch.

### FÜR IMMER

Nicht nur in Belgien gehören Waffeln zu den Nationalgerichten. Auch Norweger feiern sie inbrünstig. Täglich als dünne, weiche Waffel, zu Advent und Weihnachten als „Krumkake“ und „Goro“. Erstere ähneln Hippen, die noch heiß zu Tüten gerollt und, einmal abgekühlt, gefüllt werden. Goro sind dünne, keksähnliche Waffeln mit wunderschönen Mustern, die in speziellen Goro-Gebäckseisen gebacken werden.



Vergessen Sie Brot und Mett:  
Hummus-Waffeln, mit Rosmarin  
und Schwarzkümmelsaat gewürzt  
und mit Tatar serviert, ersetzen  
mühelos jedes Abendbrot



TITEL  
REZEPT: MICHAEL WOLKEN  
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

REDAKTIONSLITUNG 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 KOSTER,  
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 KUHN, 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 SCHWERDTFEGER (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

ANZEIGEN VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL  
ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,  
20459 HAMBURG  
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER  
[WWW.AD-ALLIANCE.DE](http://WWW.AD-ALLIANCE.DE)

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR MARINA KLÖTING

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 OTTERS BACH

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

EAT THE WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+JAHN,  
DEM VERLAG, DER AUCH AN »E&T« BZW. DER DEUTSCHEN MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG BETEILIGT IST.  
COPYRIGHT © 2021: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEI NICH 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 UNVERLANGT  
EINGESANDE 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, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

BLOMUS  
[www.bloomus.com/de](http://www.bloomus.com/de)

LENNEKE WISPELWEY  
[www.lennekewispelwey.nl](http://www.lennekewispelwey.nl)

BLOOMINGVILLE  
[www.bloomingville.com](http://www.bloomingville.com)

MERCI  
[www.merci-merci.com](http://www.merci-merci.com)

BROSTE COPENHAGEN  
ÜBER ILLUMS BOLIGHUS  
HAMBURG  
[www.brosteopenhagen.com](http://www.brosteopenhagen.com)

MOTEL A MIIO  
[www.motelamio.com](http://www.motelamio.com)  
REICHENBACH  
[www.porzellanmanufaktur.net](http://www.porzellanmanufaktur.net)

BUTLERS  
[www.butlers.com](http://www.butlers.com)

ROYAL COPENHAGEN  
[www.royal-copenhagen-shop.de](http://www.royal-copenhagen-shop.de)

CUTIPOL  
[www.cutipol.pt](http://www.cutipol.pt)

SAMBONET  
[www.sambonet-shop.com](http://www.sambonet-shop.com)

DORIS BANK  
[www.doris-bank.de](http://www.doris-bank.de)

SERAX  
[www.serax.com](http://www.serax.com)

FERM LIVING  
[www.fermliving.de](http://www.fermliving.de)

SINIKKA HARMS CERAMICS  
[www.sinikkaharms.de](http://www.sinikkaharms.de)

H&M HOME  
[www.hm.com](http://www.hm.com)

SOENDERGAARD DESIGN  
[www.soendergaarddesign.co.uk](http://www.soendergaarddesign.co.uk)

IKEA  
[www.ikea.de](http://www.ikea.de)

SOLICUT  
[www.felix-solingen.de](http://www.felix-solingen.de)

ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG  
[www.illumsbolighus.de](http://www.illumsbolighus.de)

SØSTRENE GRENE  
[www.sostrenegrene.com/de](http://www.sostrenegrene.com/de)

ITSUMO  
[www.itsumo.ca](http://www.itsumo.ca)

VILLEROY & BOCH  
[www.villeroy-boch.de](http://www.villeroy-boch.de)

K. H. WÜRTZ KERAMIK  
[www.khwurtz.dk](http://www.khwurtz.dk)

3 PUNKT F  
[www.3punkt-f-shop.de](http://www.3punkt-f-shop.de)

KPM BERLIN  
[www.kpm-berlin.com](http://www.kpm-berlin.com)

## 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

# VORSCHAU

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Knusprig

Backhendl, Wirsingstrudel, Hack-Pastillas, Schweinebauch, Crème brûlée in herhaft und Zwiebeln im Ausbackteig – acht krachend schöne Rezepte

### 2 Luftig

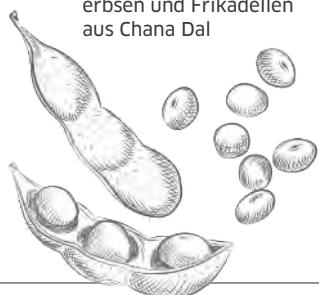
Quarkkäulchen, Kaiserschmarren, Milchbrötchen und Schoko-Kirsch-Grießknödel mit Haselnussbutter. Süße Träume mit Mehl

### 3 Vegetarisch

Steckrübensteak und Wurzel-gulasch, Algen-Bouillon mit Wan Tan und wie man Ceviche mit Tigermilch, aber ohne Fisch macht

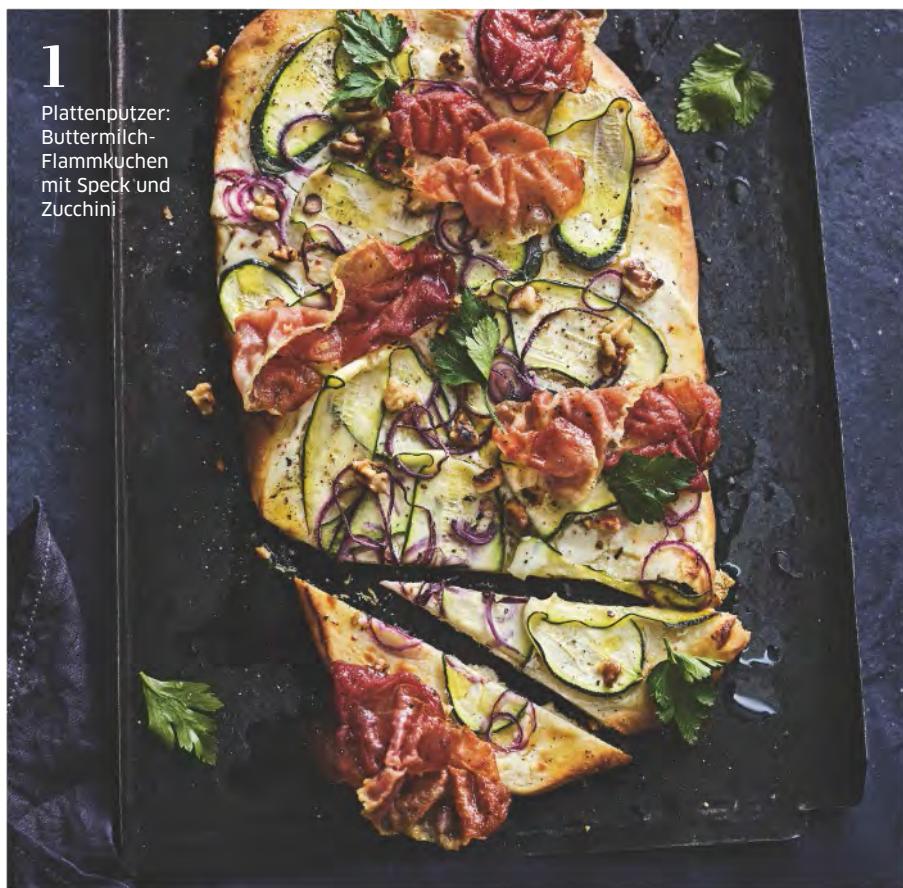
#### Hülsenfrüchte

Linsen, Bohnen, Kicher-erbsen und Frikadellen aus Chana Dal



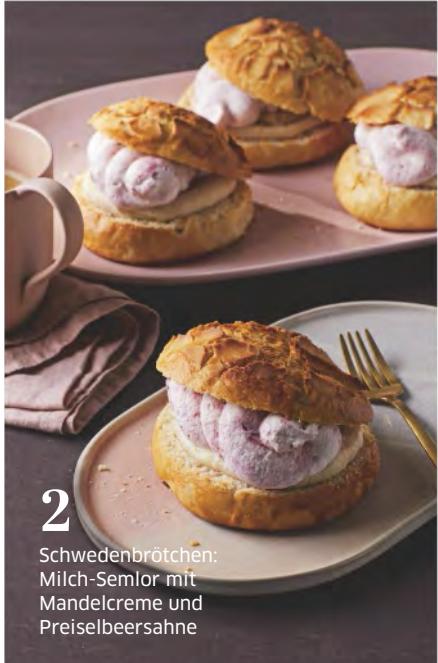
1

Plattenputzer:  
Buttermilch-  
Flammkuchen  
mit Speck und  
Zucchini



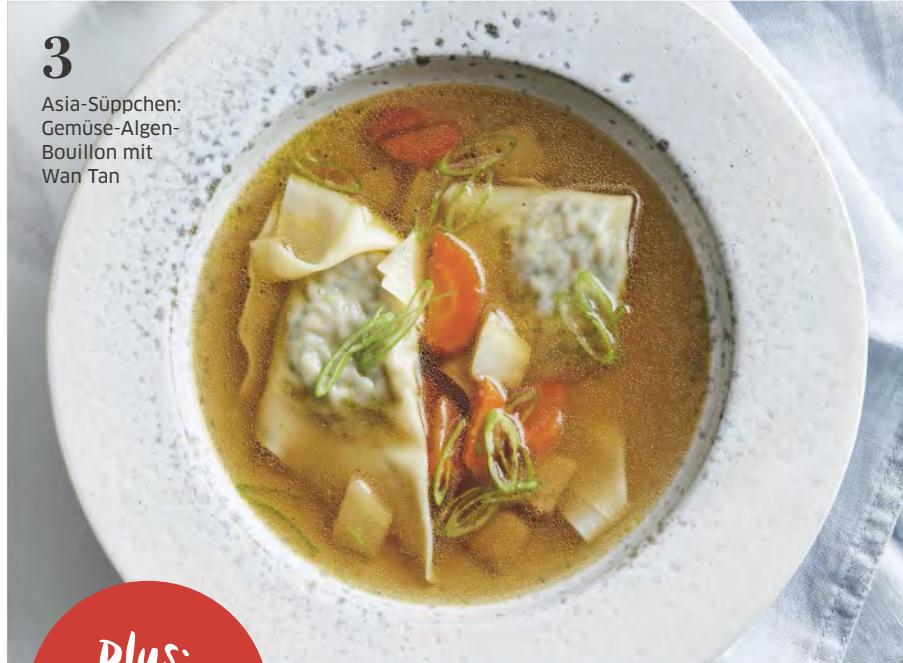
2

Schwedenbrötchen:  
Milch-Semlor mit  
Mandelcreme und  
Preiselbeersahne



3

Asia-Süppchen:  
Gemüse-Algen-  
Bouillon mit  
Wan Tan



Plus:

Ein fast vergessenes  
Kalbsgericht

# ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

62  
Rezepte

## Mit Fleisch



Fettuccine, Sauce und Spinat Seite 38



Frikadellen mit Steckrüben Seite 39



Hähnchen-Shawarma Seite 97



Hummus-Waffeln mit Tatar Seite 139



Kalbschnitzel mit Kartoffelsalat Seite 43



Lammsteaks mit Cashew-Creme Seite 102



Mettbällchen mit Schwarzkohl Seite 51



Orangen-Hähnchenkeulen Seite 59



Wiener Reisfleisch Seite 116



Rinderbrühe mit Einlage Seite 39, 41



Rinderhüfte mit Markkruste Seite 34



Rinderrouladen mit Stampf Seite 109



Rindsgulasch mit Polenta Seite 42, 43



Rumpsteak, Romanesco und Salat Seite 47



Salsiccia-Chili-Carbonara Seite 146

## Vegetarisch



Bavette mit Wirsingsauce Seite 46



Bohnen-Fenchel-Salat Seite 101



Chinakohlsalat mit Soja-Eiern Seite 60



Eier und Avocados mit Zatar Seite 100



Feldsalat mit Kürbis Seite 18



Flammkuchen mit Kohl und Möhren Seite 50



Kartoffel-Pilz-Knödel mit Spinat Seite 82



Kartoffelstampf mit Spitzkohl Seite 109



Kichererbsen-Küchlein Seite 101



Labneh Seite 102



Möhren mit geröstetem Sesam Seite 97



Paprika-Walnuss-Creme Seite 97



Petersilien-Käse-Spätzle Seite 82



Roter Reissalat Seite 116



Rosenkohlsuppe mit Joghurt Seite 45



Rosenkohl-Ricotta-Tarte Seite 83



Rote Bete-Butternut-Creme Seite 100



Weißkohl mit Rote-Bete-Gemüse Seite 83

## Mit Fisch



Apfel-Pfannkuchen mit Garnelen Seite 34



Indischer Bratreis Seite 114



Fischfilet mit Kürbis-püree Seite 48



Forelle mit Kohlrabi und Salat Seite 49



Gewürz-Backfisch mit Remoulade Seite 41



Linsen-Spaghetti mit Garnelen Seite 59



Rote-Bete-Lachs-Päckchen Seite 60



Skrei im Wirsingblatt Seite 86



Tintenfisch-Risotto Seite 114

## Süß



Cheesecake-Waffeln Seite 140



Hibiskusbirnen Seite 104



Kokos-Biskuitrolle Seite 136



Gebackenes Labneh Seite 104



Passionsfrucht-Frischkäse-Torte Seite 134



Quinoa-Mandelmilch-Bowl Seite 12



Sticky-Rice-Bällchen Seite 134



Yuzu-Mango-Granita Seite 136



Vanillecreme-Törtchen Seite 128

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

<b>A</b>	Apfel-Bohnen-Speck-Pfannkuchen mit Garnelen .....	* 34
<b>B</b>	Bavette mit Wirsingsauce und Pfefferschoten-Öl .....	* 46
	Bohnen-Fenchel-Salat mit Orangen .....	* 101
	Bohnensauce und Guanciale .....	* 85
	Bratreis, indischer .....	* 114
<b>C</b>	Cheesecake-Waffeln mit Amarena-Sahne .....	* 140
	Chinakohlsalat, koreanischer, mit eingelegten Soja-Eiern .....	* 60
	Curry-Polenta .....	* 43
<b>E</b>	Eier und Avocados mit Zatar .....	* 100
	Enten-Rillette mit Bergamotte .....	* * 38
<b>F</b>	Feldsalat mit geröstetem Kürbis .....	* 18
	Fettuccine mit Tahinsauce und Spinat .....	* 38
	Fischfilet in Honig-Soja-Marinade mit Kürbispüree .....	* 48
	Flammkuchen mit Grünkohl, Möhren und Radieschen .....	* 50
	Forelle, geräucherte, mit Kohlrabi und Kopfsalat .....	* 49
	Frikadellen mit Steckrüben in Petersilienrahm .....	* 39
<b>G</b>	Gewürz-Backfisch mit Paprika-Remoulade .....	* 41
	Ginger Spritz .....	* 22
	Grießnöcken, grüne .....	* 41
<b>H</b>	Hähnchen-Shawarma .....	* * 97
	Hibiskusbirnen .....	* 104
	Hummus-Waffeln mit Tatar .....	* * 139
<b>K</b>	Kalbschnitzel, gefüllte, mit Kartoffel-Kräuter-Salat .....	* 43
	Kartoffel-Champignon-Knödel mit Rahmspinat .....	* * 82
	Kartoffelstampf mit Spitzkohl .....	* 109
	Kichererbsen-Küchlein .....	* 101
	Kokos-Biskuitrolle mit Papaya .....	* * 136
<b>L</b>	Labneh .....	* 102
	Labneh, gebackenes, mit Rosenzucker .....	* * 104
	Lammsteaks mit Cashew-Salzzitronen-Creme .....	* 102
	Leberknöpfle .....	* 41
	Linsen-Spaghetti-Zucchini mit Ölsardinen .....	* 59
<b>M</b>	Mettbällchen mit Schwarzkohl und Buttermilchsauce .....	* 51
	Möhren, geröstete, mit Sesam .....	* 97
<b>O</b>	Orangen-Hähnchenkeulen .....	* 59
<b>P</b>	Paprika-Walnuss-Creme .....	* 97
	Passionsfrucht-Frischkäse-Torte mit Makronen .....	* * 134
	Petersilien-Käse-Spätzle mit süssaurem Kürbis .....	* 82
<b>Q</b>	Quinoa-Mandelmilch-Bowl .....	* 12
<b>R</b>	Reisfleisch, Wiener .....	* 116
	Reissalat, roter .....	* 116
	Rinderbrühe .....	* 39
	Rinderhäufte mit Markkruste .....	* * 34
	Rinderrouladen .....	* 109
	<b>Rindsgulasch mit Pilzen und Orangensalz</b> .....	* 42
	Rosenkohlsuppe mit Harissa-Joghurt .....	* 45
	Rosenkohl-Zitronen-Ricotta-Tarte .....	* 83
	Rote Bete-Butternut-Creme .....	* 100
	Rote-Bete-Lachs-Päckchen mit Meerrettich-Schmand .....	* 60
	Rumpsteak mit Romanesco und Rettich-Rauke-Salat .....	* 47
<b>S</b>	Safran-Zwiebeln .....	* 85
	Salsiccia-Chili-Carbonara .....	* 146
	Schwarzkohl, zweierlei .....	* 85
	Skrei im Wirsingblatt .....	* * 86
	Sticky-Rice-Bällchen, frittierte .....	* 134
<b>T</b>	Tintenfisch-Risotto, schwarzer .....	* 114
<b>V</b>	Vanillecreme-Törtchen .....	* * 128
<b>W</b>	Weißbohnen-Hummus .....	* 100
	Weißenkohl, geschmorter, mit Rote-Bete-Gemüse .....	* 83
<b>Y</b>	Yuzu-Mango-Granita .....	* * 136
<b>Z</b>	Zug (jemenitische Würzpasta) .....	* 102
	Zwiebeln, eingelegte rote .....	* 85

SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \* \* \* ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

# GUTEN ABEND!

Eine Carbonara muss cremig sein. Die Käse-Ei-Mischung wird daher untergehoben und nicht gekocht. Nahrhaft, würzig, ruckzuck fertig

Spaghetti in  
cremiger Pecorino-  
Eier-Sauce. Mit  
grober Wurst und  
leiser Schärfe



MARCEL STUT

>e&t<-Koch

„Das Original wird mit Guanciale zubereitet. Statt fettem Speck macht sich auch würzige Wurst gut dazu.“



## Salsiccia-Chili-Carbonara

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Salsiccia (grobkörnige italienische Rohwurst)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 getrocknete rote Chilischote
- 1 El Olivenöl
- 80 Pecorino (am Stück)
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 400 g Spaghetti • Salz

**1.** Petersilienblätter abzupfen, mittelfein hacken. Salsiccia längs aufschneiden, das Brät herauslösen und in Stücke zupfen. Knoblauchzehe andrücken. Wurstbrät mit Knoblauch, Chili und Olivenöl in einer Pfanne unter Rühren 4–5 Minuten braten.

**2.** 40 g Pecorino fein reiben, restlichen fein hobeln. Geriebenen Pecorino mit Eiern und Eigelben in einer Schüssel verquirlen.

**3.** Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Spaghetti in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Spaghetti und Nudelwasser zum Brät in die Pfanne geben, 1 Minute kochen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Eiermischung sofort unterheben.

**4.** Pasta in vorgewärmte tiefe Teller geben, mit restlichem Käse und mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 29 g F, 71 g KH = 702 kcal (2938 kJ)

EIN RAUM SAGT MEHR ALS  
1000 WORTE.  
VOR ALLEM ÜBER MICH.



Jetzt im Handel oder  
versandkostenfrei bestellen unter  
[schoener-wohnen.de/magazin](http://schoener-wohnen.de/magazin)

SCHÖNER  
WOHNEN



THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™

THE VEGETARIAN BUTCHER SAYS

LASS DIE SAU RAUS.  
DIESEN JANUAR.



VEGANUARY ❤

SACRIFICE NOTHING

