

# essen & trinken

Brot  
backen

SO Klappt's  
mit dem  
Sauerteig

KÖSTLICH  
VEGETARISCH

Von Bouillon  
bis Gulasch

WINTER-  
SALATE

LAUTER FRISCHE  
IDEEN

MEHLSPEISEN:  
DESSERTS, DIE  
GLÜCKLICH MACHEN

# So schön knusprig

Backhendl, Flammkuchen, Wirsingstrudel oder  
Schweinebauch – die besten Rezepte mit Knusper-Faktor

Zucchini-Flammkuchen:  
Oben knuspert  
Tiroler Speck, unten  
der dünne Boden



4190766 004902 03

# WEIL VEGAN FÜR UNS MEHR ALS NUR EIN TREND IST.

Hallo Vegan, willkommen im Alltag.

MEIN VEGGIE TAG

Vegane Bio  
Schnitzel<sup>1\*</sup>

**1.99**

175-g-Packung  
100-g-Preis 1.14



MEIN VEGGIE TAG

Vegane Bio  
Streichcreme

**1.45**

180-g-Glas  
100-g-Preis 0.81



Vegane Lebensmittel sind für uns kein Trend, sondern ein fester Bestandteil unseres Sortiments. Mit unserer großen veganen Auswahl und aufgrund unseres Engagements rund um das Thema „Vegan“ wurden wir von PETA als veganfreundlichster Supermarkt ausgezeichnet.

Mehr entdecken unter:  
[aldi-nord.de/bewusst-essen](http://aldi-nord.de/bewusst-essen) oder [aldi-sued.de/bewusst-essen](http://aldi-sued.de/bewusst-essen)



<sup>1</sup> Aus der Kühlung | <sup>2</sup> peta.de/vegan-food-award-2020 | \* Vegane Bio Vielfalt

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16A, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800-723 4870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.



*Mein  
"Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 36"*

## Liebe Leserin, lieber Leser,

als meine Tochter noch klein und süß war, in jedem Ohrläppchen nur ein (!) Ohrloch hatte und das Wort vegetarisch noch nicht buchstabieren konnte, habe ich ihr zum Geburtstag immer einen Krustenbraten zubereitet. Vom Grill. Das gehörte irgendwie zum Geburtstagsritual.

Wenn der Grill groß genug ist, wenn man sich ein bisschen auskennt und Glück hat, dann wird die Kruste wirklich wunderbar.

Fest und leicht, salzig und herrlich herhaft, sie duftet unnachahmlich und knackt, wenn man auf sie beißt, sodass man es im ganzen Kopf spürt.

Ich habe einige Geburtstage gebraucht, vielleicht sogar ein ganzes Jahrzehnt, um zu begreifen, dass es meiner Tochter nur um die Kruste ging. Woran ich das gemerkt habe? Weil schon kurz nach dem Servieren des Bratens die Kruste weggefuttert, das Fleisch aber noch da war. Es gab dann immer eine Woche lang kalten Braten. Auch nicht schlecht.

Genießen Sie die Rezepte aus unserer Titelgeschichte, bei dem es uns vor allem um die Knusprigkeit ging.

**Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen**



## SÜSSE GRÜSSE

Erinnern Sie sich an die Backschule aus »e&t« 12/20? Unsere kleine Stadt aus Lebkuchen kam so gut an, dass »e&t«-Leserin Miriam Hoppe sich davon zu einer Weihnachtskarte inspirieren ließ: Torte und Töchterlein fungierten als Modell. Den süßen Beweis (links) wollten wir unbedingt mit Ihnen teilen.



Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144



—  
32

Außen knusprig,  
innen saftig –  
Backhendl, wie  
es sein soll!

## ESSEN

### 12 Guten Morgen

Fathe – Frühstück aus dem Morgenland

### 22 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Sellerie

### 32 So schön knusprig

Flammkuchen, Strudel und Schweinebauch knuspern und krachen, dass es eine Freude ist!

### 46 Die schnelle Woche

Sieben Teller, die in maximal 40 Minuten gekocht sind

### 54 Menü des Monats

Wild-Saltimbocca, ein Bœuf bourguignon der besonderen Art und weiße Mousse mit Mango

### 62 Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen und Kichererbsen brillieren als Bällchen, Auflauf oder Eintopf

### 86 Vegetarisch

Algen-Bouillon oder Steckrüben-Steak – die Gerichte von Michele Wolken sind alles andere als gewöhnlich

### 96 Das Trendgericht

Wir liefern Hintergründe und Rezepte. Diesmal: Babka – ein verdrehter Hefekuchen in zwei Varianten

### 102 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche widmen wir uns einem fast vergessenen Stück: dem Kalbskopf

### 106 Wintersalate

Mit Ölsardine, Tafelspitz oder Röstgemüse – vier Kreationen, die satt und glücklich machen

### 114 Mehlspeisen

Gemütlich, rund, üppig – mit Grießknödeln, Quarkküllchen und Schmarren gehen Sie auf Kuschelkurs

### 123 Die große Backschule

Serie mit Step-by-Step-Anleitung: Schoko-Minz-Tarte

### 126 Brot backen

Wie Sie Sauerteig selbst züchten können und was Sie beim Backen von Baguette und Brötchen beachten sollten

### 146 Das letzte Gericht

Ein Sattmacher zum Feierabend: Grünkohl-Tortilla

# TRINKEN

## 24 Gemixt

Rum Punch – für einen Hauch Karibik daheim

## 26 Getroffen

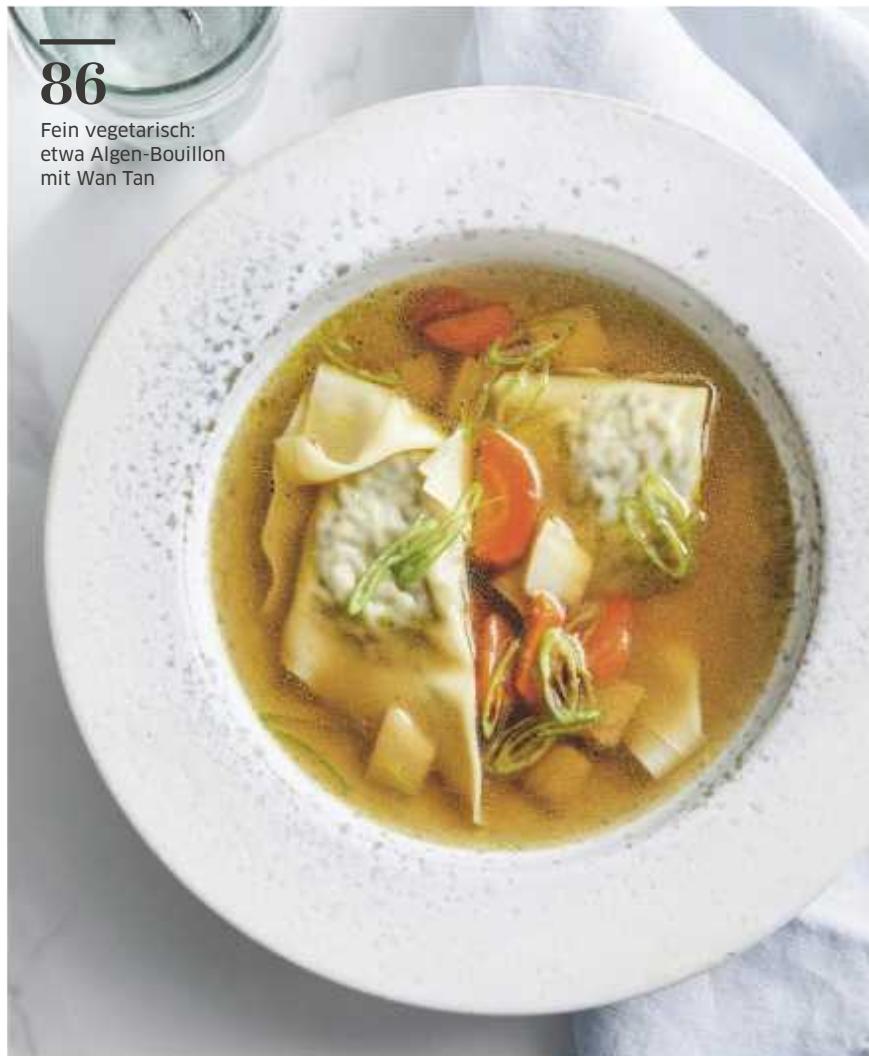
Winzerin Jasmin Swan über den Online-Kongress „Wine vs. Climate Change“ und nachhaltigen Weinbau

## 28 Getrunken

Bens Flaschen des Monats – von Chianti Classico bis Kakao

86

Fein vegetarisch:  
etwa Algen-Bouillon  
mit Wan Tan



62

Klein und voller  
Power: neue Ideen  
für Hülsenfrüchte



114

Herrlich üppig:  
Knusper-Semmel mit  
Preiselbeersahne

# ENTDECKEN

## 8 Saison

Unsere Lieblinge im März: Käse aus Norddeutschland und Linsen

## 14 Magazin

Ausgesuchte Köstlichkeiten, kluge Helfer und schöne Dinge für den Tisch

## 20 Was machen Sie denn da?

Ein Käsemacher erzählt

## 29 Die grüne Seite

Warum Wanderschäfer wichtig sind und wie wir sie unterstützen können

## 30 Kolumne

Doris Dörrie über ihre Liebe zur Quitte

## 72 Unterwegs in Andalusien

Unser Autor hat sich – vor Corona – auf die Suche nach den besten Adressen für Seafood gemacht. Eine Reportage zum Ans-Meer-Träumen

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Unser Versprechen

## 138 Impressum/Hersteller

## 139 Hausmitteilung

## 140 Unsere Leserseite

## 142 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis



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.)

Leser-Service



Inken Baberg, »e&t«-Redaktion, und Andrea Meinköhn, Leserservice

## Mit Witz und Wissen

Der Leserservice ist unser Ohr zur Leserschaft, unser Gedächtnis – und auch ein wenig Feuerwehr. Monat für Monat bearbeitet unsere Kollegin Andrea Meinköhn (rechts) neben ihren verschiedenen anderen Aufgaben eine Vielzahl von Anfragen, die sie per Mail, selten per Telefon, noch seltener postalisch erreichen. Nicht immer lassen sich alle Fragen beantworten. Doch der Kontakt „nach draußen“ ist wichtig, mancher über Jahre gewachsen. Ausgewählte Briefe bereitet unsere Redakteurin Inklen Baberg (links) für die Leserseite im Heft auf. Dabei sind ein gewisser Nutzwert, ein Bezug zum aktuellen Heft und zur Saison zentrale Auswahlkriterien. Und es gilt die Devise: Schmunzeln erlaubt!

# 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 Kühlenschrank, Herd und Backofen – aber ohne Hightech und Brimborium. Schließlich sollen Sie zu Hause alles genau so nachkochen können.

### **2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.**

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

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

### **3. Wir beherzigen die Saison.**

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

### **4. Wir achten auf die Herkunft.**

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

### **5. Wir genießen das Gute.**

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



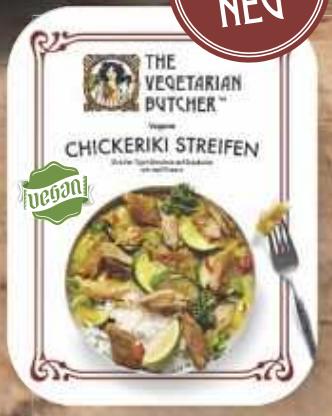
THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™

THE VEGETARIAN BUTCHER SAYS

DA IST DAS HUHN  
GANZ AUS DEM  
HÄUSCHEN



JETZT  
NEU



SACRIFICE NOTHING



# Gereift

## Käse aus Norddeutschland

Da wäre zum Beispiel der „Dunkle Deichgraf“: In der nordfriesischen Ostenfelder Meierei gekäst, kommen die vier Monate alten Laibe in den Keller des Käsegelbers Markus Kober in Itzehoe, einer kleinen Stadt nördlich von Hamburg. Dort waschen Mitarbeiter jeden Laib mehrmals in der Woche mit dem Bier „Dithmarscher Dunkel“. Nach drei Monaten Bier-Wellness ist ein Käse mit großartigem Geschmack herangereift: cremig-würzig, mit fruchtigen Noten. Ein echter Norddeutscher und ein köstliches Beispiel dafür, wie Teamwork unter Manufakturen funktioniert. Eine stellt in sorgsamer Handarbeit das Rohprodukt her, die andere verfeinert es. Bei Kober wird Weichkäse auch mal mit Espresso von der benachbarten Rösterei veredelt oder mit getrockneten Kräutern und Blüten, die in Schleswig-Holstein wachsen. Experimentieren gehört zum Job eines Affineurs, wobei Markus Kober und seine Mitarbeiter sich lieber Käsegelber nennen. Rund 120 Käsesorten aus Norddeutschland haben sie im Angebot – von Hartkäse über Blauschimmel bis hin zu Feta. So ein kräftiges Stück Norden kann es mit einem Franzosen locker aufnehmen.

**Die Produkte von Käse Kober können Sie bestellen unter: [www.kaesefeinschmecker.de](http://www.kaesefeinschmecker.de)**



# Getrocknet

## Linsen

Das neue Jahr ist zwar schon recht weit fortgeschritten, trotzdem möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Glück wünschen. 2021 erst recht. Sollten Sie einen Vorrat an Linsen in der Küche stehen haben, sind wir zuversichtlich, dass unsere Wünsche für Sie in Erfüllung gehen. Schließlich gelten die Hülsenfrüchte der Linsenpflanze in Italien als Glücksbringer, weshalb sie traditionell zu Silvester gegessen werden. In Deutschland dagegen gerieten die Winzlinge beinahe in Vergessenheit. Zu eintönig war wohl das heimische Rezept-Repertoire. Die Rettung kam vor ungefähr 15 Jahren, als Köche in andere Länder linsten und entdeckten, dass Linsen mit leichtem Biss besser schmecken als zerkocht, dass sie es als Hauptzutat im Salat mit jeder Kartoffel aufnehmen können, dass sie exotische Mitspieler (Kokos, Curry, Miso) schätzen, dass sie sich zu Bratlingen oder Bällchen formen lassen, und dass sie in einer bunten Vielfalt zu haben sind, die ihresgleichen sucht. Ein Glück für uns, dass Hülsenfrüchte so gesund sind, jede Menge Eiweiß, B-Vitamine und Mineralstoffe enthalten. So gesehen kann das neue Jahr nur gut werden.

Rezepte mit Linsen und anderen Hülsenfrüchten finden Sie ab Seite 62.



GELBE LINSEN

UMBIRSCHE LINSEN

ROTE LINSEN

TELLERLINSEN

GRÜNE LINSEN

# GUTEN MORGEN!

Wenn das Frühstück aus dem Morgenland kommt, kann der Tag ja nur gut werden. Ein köstlicher, vegetarischer Start, jenseits von Rührei und Wurstbrot





**MARCEL STUT**  
»e&t«-Koch

„So schön frisch und herhaft:  
Das traditionelle levantinische  
Frühstück weckt die Lebensgeister.“

---

**Fatteh**

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Aubergine (ca. 300 g) • Salz
- 8 El Olivenöl
- 4 dünne arabische Fladenbrote (à ca. 140 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 50 g Pinienkerne
- 2–3 El helles Tahin (Sesampaste)
- 4 El Zitronensaft
- 250 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett) • Pfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen (325 g Füllgewicht)
- 8 El Granatapfelkerne
- ½ Tl gemahlener Sumach

**1.** Aubergine waschen und trocken tupfen, dann fein würfeln, salzen und auf Küchenpapier 10 Minuten ziehen lassen. 5 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Fladenbrote darin nacheinander goldbraun rösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pinienkerne darin goldbraun braten. Tahin mit Zitronensaft und 3 El Wasser glatt rühren. Joghurt untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken und untermischen.

**2.** Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginen darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kichererbsen mit ihrem Sud in einem Topf erwärmen, im Sieb abtropfen lassen. Brot in Stücke brechen und auf Schüsseln verteilen. Mit warmen Kichererbsen, Joghurt, Auberginen, Granatapfel- und Pinienkernen anrichten. Mit Petersilie und Sumach bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 17 g E, 32 g F, 46 g KH = 571 kcal (2395 kJ)

# Bio für alle.

Gute Bio-Lebensmittel werden schon lange nicht mehr nur in teuren Bio-Läden verkauft. Für alle, die Bio-Qualität zu Discounter-Preisen wollen, gibt's Naturgut bei PENNY. Das vielfältige Bio-Sortiment von Naturgut bietet alles von A wie Apfel bis W wie Walnuss – damit lässt sich sogar ein leckerer Rosenkohl-Apfel-Salat zubereiten. Und das natürlich gewohnt PENNY-günstig.



## Übrigens: Kennt ihr schon die Naturgut Bio-Helden?

Diese Lebensmittel beweisen, dass gutes Obst und Gemüse nicht der Norm entsprechen muss und kleine Macken haben darf – und trotzdem hervorragend schmeckt. Ganz ohne synthetischen und chemischen Dünger setzt PENNY ein wichtiges Zeichen, dass es eben auf die inneren Werte ankommt.

### Rosenkohl-Apfel-Salat für zwei Personen:

400 g	Rosenkohl
1	Bio-Apfel
25 g	Walnüsse
100 g	Salat wie z.B. Feldsalat
etwas	Essig und Olivenöl

### So einfach geht's:

- 1 Rosenkohl putzen, halbieren und ca. 5 Minuten lang kochen lassen. Den Apfel in Spalten schneiden.
- 2 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl und die Apfelspalten ca. 5 Minuten darin anbraten.
- 3 Feldsalat gründlich waschen und auf einem Teller anrichten. Rosenkohl und Äpfel darübergeben und alles mit Walnüssen dekorieren. Nach Belieben mit Essig und Öl würzen.

Mehr Infos unter [penny.de/naturgut](http://penny.de/naturgut)



## Süße Miniaturen

— Eine Welt, in der es noch solch hübsche Kleinigkeiten gibt, kann so schlecht nicht sein. Die Calissons, ein Mandelgebäck aus der Provence, schmecken ein wenig wie Marzipan, aber fruchtiger und säuerlicher, dank kandierter Melone. Die Idee, sie mit Verbeneblüten und Hornveilchen verziert herzustellen, stammt von Sterne-Koch Jens Rittmeyer, gemacht werden sie in Lübeck von Evers & Tochter. 5 Stück, hübsch verpackt, 12 Euro, über [www.jens-rittmeier.de](http://www.jens-rittmeier.de); stückweise, à ca. 2 Euro, über [www.eversundtochter.com](http://www.eversundtochter.com)



### KÖSTLICH & KOSMISCH

## FRAU LUNA, HILF

In Indien ist die wohltuende „Moon Milk“ schon lange bekannt. Die stresslindernde Mixtur aus ayurvedischen Gewürzen enthält unter anderem Ashwagandha, ein Adaptogen, das ausgleichend wirkt und immer dort andockt, wo es am nötigsten gebraucht wird. Ein „Mondmilch“-Sachet mit Milch oder Pflanzenmilch aufschäumen, schon hat man einen pastelligen, wohlschmeckenden Drink. 3 Sorten: für süßen Schlummer, Liebe, gute Laune. Herbaria, 5-Sachets-Box, ca. 7 Euro, [www.moonmilk.eu](http://www.moonmilk.eu)

### ELEGANT & AROMATISCH

## CRÈME DE LA SAFRAN

In den schicken Tiegeln steckt keine teure Gesichtspflege, sondern feinster persischer Safran. Damit die duftenden, extralangen Fäden ihr Aroma voll entfalten, sollte man sie mörsern und in etwas Flüssigkeit kurz ziehen lassen. Hinter dem Label „Bazar Rosie“ stehen zwei kochbegeisterte Freundinnen, die dank familiärer Kontakte direkt bei Produzenten in der iranischen Provinz Khorasan bestellen. 1, 2 oder 5 Gramm, ab 13,50 Euro, [www.bazarrarie.com](http://www.bazarrarie.com)



### WILD & SCHNELL

## ICH GLAUB, MEIN SCHWEIN ZUPFT

Einem scheint Wild zu streng, dem anderen Convenience zu profan. Die „Wilde Bolognese“ der westfälischen Manufaktur Wildling widerlegt beide: Mit mildem Hack vom heimischen Wildschwein, Reh und Hirsch in süßlich-pikanter Tomatensauce verdient sich der Sugo im Glas einen Platz in der schnellen, anspruchsvollen Alltagsküche. Für Trend-Esser gibt's „Pulled Boar“, das BBQ-Zupffleisch aus saftigem Wildschweinnacken, und als Hommage an den nahen Ruhrpott: eine wilde (eher milde) Wildbret-Currywurst. 435-ml-Glas, 8,50 Euro (Bolo), 12,50 Euro (Pulled Boar), 10 Euro (Currywurst), [www.wildlingfood.de](http://www.wildlingfood.de)



#### RUND & GESUND

### SCHAFE SACHE

Die herrlich sahnige Schafsmilch für diesen herzhaften, würzigen Käse kommt von kleineren Allgäuer Bio-Höfen. Hier dürfen die Tiere noch sehr naturnah leben, ihr Grünfutter mit vielen Kräutern und Blumen veredelt ihre Milch zu hochwertiger Heumilch. Den Rest besorgen traditionelle Käser-Handarbeit und die Reifezeit von vier Monaten. Baldauf „Bio-Schafskäse“, 300 g, ca. 8 Euro. [www.baldauf-kaese.de](http://www.baldauf-kaese.de)

#### FETT & FAMOS

### STULLENGLÜCK

Eine Scheibe frisches Bauernbrot dick mit Schmalz bestreichen, Prise Salz drüber ... mmh. Diese einfache Köstlichkeit ist auch für Vegetarier und Veganer kein Tabu mehr: Das vegane Apfel-Zwiebel-Schmalz von Vitaquell kommt ohne Palmöl aus und schmeckt glaubwürdig nach Kindheits-Schmalzstulle. 120-g-Glas, ca. 3 Euro, [www.vitaquell-shop.de](http://www.vitaquell-shop.de)



#### SÜSS & CRUNCHY

### WAS DAS FÜR'N KRACH?

Wer morgens gern Granola knuspert, kann sein lautstarkes Hobby jetzt auf gesündere Art ausleben: Die Münchner Manufaktur Crunchtaste verwendet nur beste natürliche Zutaten, süßt mit Agavendicksaft und mischt liebevoll von Hand. Frucht rein, Joghurt drauf, loskranschen. 6 Sorten (z.B. „Apple Granola“), 250 g, ca. 7 Euro, [www.crunchtaste.de](http://www.crunchtaste.de)



### ALLE GENÜSSE ARABIENS

**- HINGEHEN** Für die Inhaber und für die libanesische Community in Berlin bedeutet er ein Stück Heimat. Für alle anderen, die gern kochen, ist der arabische Delikatessen-Import Harb eine hervorragende Quelle für Lebensmittel, Gewürze und Accessoires.

**- ENTDECKEN** Hier gibt es alles für die orientalische Küche – von Gewürzmischungen über Couscous, Hülsenfrüchte, libanesische Maulbeeren, Saucen und Dips, Granatapfelsirup, Blütenwasser, arabische Süßigkeiten, Mokka, Tee und Wein aus dem Libanon.

**- MITNEHMEN** Halwa mit Pistazien, köstliche persische Wildfeigen, libanesische Sesam-Knusperkekse, eine Flasche fruchtig-würziges libanesisches Olivenöl, Hibiskusblütentee und natürlich Najjar, den arabischen Mokka mit Kardamom.

Harb, Potsdamer Straße 93, 10785 Berlin  
Tel. 030/261 19 36, Mo-Fr von 10–18 Uhr, Sa 10–16 Uhr  
[www.harb-gmbh.de](http://www.harb-gmbh.de)



Mit Kaffee oder sonst was drin: Die ungewöhnlichen Becher von Jessica Hans machen Spaß



## Zum Knuddeln

— Organisch geformte, künstlerisch gestaltete Objekte sind das Markenzeichen der amerikanischen Textil- und Keramikdesignerin Jessica Hans. Für Hay hat sie Becher entworfen, die das morgendliche Kaffee- (oder Tee-)trinken zum visuellen und haptischen Erlebnis machen: Das fühlt sich so vertraut und natürlich an, so fröhlich und zugänglich – da beginnt der Tag gleich mit einer Extrapolition Zuversicht. Wenn dann noch Morgensonnen, die Lieblingslektüre und ein süßes Teilchen dabei sind, dann könnte das Frühstück nie zu Ende gehen. „Jessica Hans Mug“, verschiedene Farben, je 29 Euro, [www.hejhay.de](http://www.hejhay.de)

### AUSSCHENKEN

## HOLLÄNDISCHE FORMENLEHRE

Manche Flaschen mag man einfach. Die Rauchglasflaschen der Amsterdamer Manufaktur Pols Potten mit ihrem großen gläsernen Kugelverschluss sind so welche: formvollendet, in zwei Größen (klein: 18 cm Ø, 33 cm h; groß: 13 cm Ø, 44 cm h; jeweils mit 12 cm hohem Verschluss), mundgeblasen, handgefertigt, in vier verschiedenen Farben von (Hell-)Grau bis (Hell-)Braun, (nur) im Set erhältlich. Pols Potten „Bubbles and Bottles“ Chic Mix, 4er-Set, 270 Euro, [www.dopo-domani.com](http://www.dopo-domani.com)



### ERFRISCHEN COOLES TEIL

Stylischer Alltagsbegleiter aus dem Hause Stelton: Die Thermoflasche mit dem vielsagenden Namen „Keep cool“ hält 600 ml Wasser, Eistee oder Cold-Brew-Kaffee zuverlässig auf niedriger Temperatur. Gegen einen kühlen Rosé ist übrigens auch nichts einzuwenden. Ca. 35 Euro, [www.stelton.com](http://www.stelton.com)

„Brot riecht nach Heimkommen, erwartet werden, Brot riecht nach Liebe und Familie.“

Walter Mayer, Autor des Buches „Brot“ (Insel Verlag)



#### AUFDCKEN

## SPRECHENDE TELLER

Sie erinnern ein wenig an „Tischlein deck dich“, das Märchen von der Tafel, die stets von Zauberhand gefüllt ist. Auch die „Mix & Match“-Teller von Räder Design (Firmen-Motto: Jedes Produkt erzählt eine Geschichte) sind niemals leer. Hat man aufgegessen, zeigen sie ihr Dekor oder geben eine Botschaft preis – handgemalte Aquarelle und Schriften auf glasiertem weißem Porzellan, das spülmaschinengeeignet, aber nicht spülmaschinenfest ist. Teller „Karos, klein“ und „Leben jeden Tag..., klein“: 14 cm Ø, ca. 11 Euro; Teller „Aquarell, mittelgroß“: 22 cm Ø, ca. 23 Euro [www.raeder-onlineshop.de](http://www.raeder-onlineshop.de)



#### AUFSCHNEIDEN

## GUT HOLZ

Für den Schinken zum Aperitivo, die feinen Amuse-bouches oder die Käseplatte danach: Das lange Servierbrett aus heimischer Eiche von Laura Living macht optisch einiges her und lässt sich mit einem Haken an der Wand einfach verstauen. 35 Euro, über [www.lebens-art.shop](http://www.lebens-art.shop)



#### EIGENBRÖTELN

## KNUSPRIGES GEHEIMNIS

Kerzenleuchter, Blumenschmuck ... alles schön und gut. Doch das heimliche Centerpiece jeder Tafel ist ein Laib duftendes, selbst gebackenes Brot. Und wenn Sie jemand fragt, wie sie die unwiderstehlich resche Kruste hinbekommen haben, „wie aus dem Holzbackofen!“, können Sie den Trick mit der Keramik-Backplatte nebst umlaufender Wasserrinne entweder verraten. Oder zu Ihrem kleinen Küchengeheimnis machen. Backplatte „Bread&Cake“, 59 Euro [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)



#### ABTROCKNEN

## KEINE ZEIT, KEINE ZEIT...

Bald steht Ostern vor der Tür. Da muss der Hase sich ein bisschen sputen, wenn er noch rechtzeitig zum Fest beim Abtrocknen helfen will. Sein fusselfreies Bio-Halbleinen-Geschirrtuch bringt er ja praktischerweise gleich mit. Lapuan Kankurit, „Jänis“, von Teemu Järvi (46x70 cm), ca. 18 Euro [www.scandinavian-lifestyle.de](http://www.scandinavian-lifestyle.de)



## Toast-TV

— Schon mal von der Maillard-Reaktion gehört? Sie ist dafür verantwortlich, dass Lebensmittel unter Einfluss von Hitze erbräunen und dabei verführerische Röstaromen entwickeln. Im Glas-Toaster aus der „Lono“-Serie von WMF lässt sich dieser Prozess wunderbar beobachten. Ein bisschen „Sendung mit der Maus“ für den Frühstückstisch – und dank sieben einstellbarer Bräunungsgrade wird der Toast auch genau richtig. Ca. 170 Euro, [www.wmf.de](http://www.wmf.de)



### GEBRÜHT

## AUFGEWECKT

Ein Segen für alle Morgenmuffel: Der „Tea Maker“ von Sage kocht zur programmierteren Uhrzeit Wasser temperaturgenau, lässt dann das gefüllte Teesieb darin einsinken und nach gewünschter Ziehzeit wieder auftauchen. Ca. 250 Euro, über [www.sageappliances.com](http://www.sageappliances.com)



**„Ich habe meine Küche zu einem Wohlfühlkokon gestaltet. Mit einer frei geklopften Ziegelwand. Als Nächstes wird mein Kühlschrank tapeziert – doppelseitiges Klebeband hält die Dekoration.“**

Katja Behre alias „Elli Popp“, Tapeten-Designerin, London



### GESCHÄTZT

## MODERNE MAHLEREI

Ein bisschen 1980er-Jahre-Öko-Image haftet immer noch an ihr. Zu Unrecht! Getreidemühlen sind momentan der Geheimtipp unter allen Hobby-Brotbäckern. Aus frisch gemahlenem Mehl schmecken Brote einfach besser. Kuchen übrigens auch. Die „Fidibus Classic“ schafft sechs Kilogramm Getreide in einem Rutsch. Von KoMo, ca. 470 Euro, über [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)

### GESCHNITTEN

## PARTNERSCHAFTLICH

Gute Beziehungen sollte man feiern. Anlässlich der 10-jährigen Kooperation von Star-Koch Tim Mälzer (Foto) und Kai gibt es die limitierte „TDM Kiritsuke Anniversary“-Edition mit eindrucksvoller Klingengeometrie. Wir gratulieren! Ab April im Fachhandel für 265 Euro erhältlich. [www.kai-europe.com](http://www.kai-europe.com)





GEBECHERT

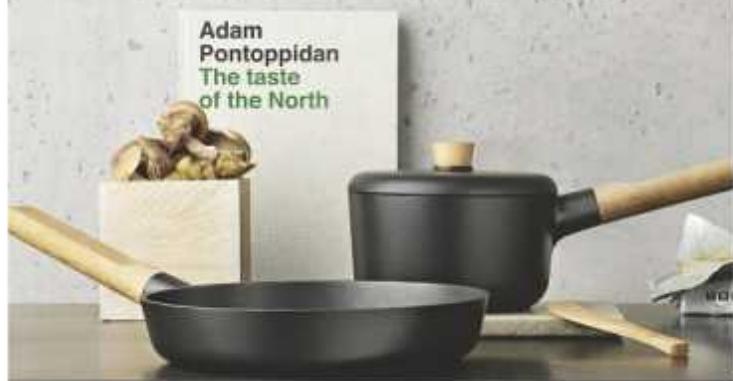
## TIEFER GELEGT

Kaffee sollte schonend geröstet sein, aromatisch ausbalanciert, nachhaltig angebaut, fair gehandelt, frisch gebrüht – alles, nur nicht flach. Der Mehrweg-Coffee-Mug, pardon, „MuC“ (My useful Cup) darf, ja soll das. Er lässt sich auf ein Drittel seiner Größe komprimieren, also gut mitnehmen, nach Gebrauch in Einzelteile zerlegt in der Spülmaschine reinigen, besteht aus recycelbarem Kunststoff und weichmacherfreiem Silikon und wird in Deutschland produziert. Wo sonst. 350-ml-Becher, in vier Farben, ca. 21 Euro [www.my-up2u.de](http://www.my-up2u.de)

GELUNGEN

## NORDISCHE KOMBINATION

Schlichte Eleganz, geradlinige Ästhetik und Funktionalität perfekt zu vereinen sind die Merkmale des skandinavischen Designs. Das gilt für Klassiker ebenso wie für Neues. Die Designer der Kochgeschirr-Serie „Nordic Kitchen“ ließen sich von alten Größen wie dem Finnen Timo Sarpaneva, der für seinen „Sarpaneva-Topf“ gefeiert wurde, inspirieren. Herausgekommen sind Töpfe, Pfannen und Kasserollen mit sanften Rundungen, die an Traditionelles erinnern und doch eine eigenständige Modernität besitzen. Mit Antihaltbeschichtung, von Eva Solo, ab ca. 80 Euro, [www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)



Rabenhorst®  
WISSEN, WAS GUT TUT.

GUT  
KOMBINIERT.  
BESTENS  
VERSORGT.

Unsere Direktsäfte  
für die kalte Jahreszeit.

Auch erhältlich in Ihrem  
Reformhaus



**Giuseppe Rugo,**  
genannt Beppe, 53,  
ist besonders stolz  
darauf, dass sein  
Käse von Slow  
Food ausgezeichnet  
wurde

## Was machen Sie denn da, Herr Rugo?

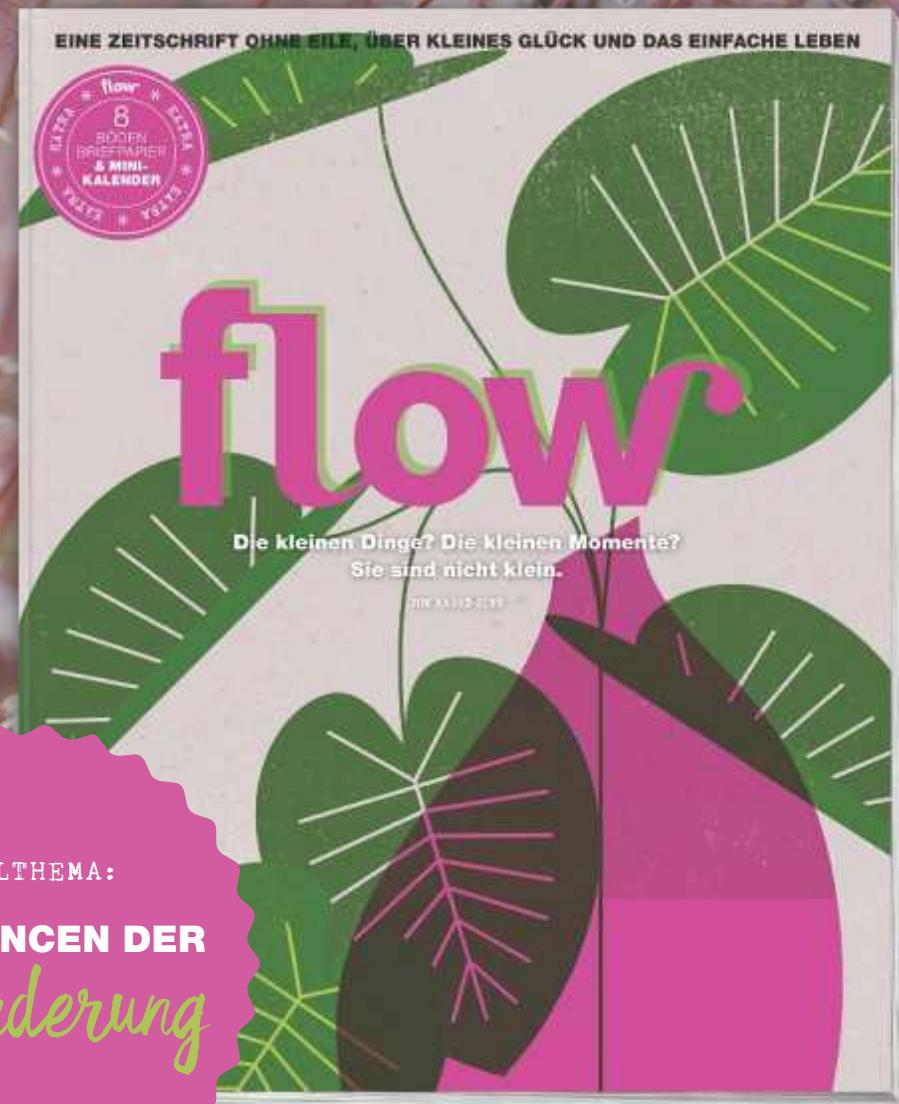
„Ich gebe einen Laib Käse in unsere Lake aus Sahne, Milch, Wasser, Salz und speziellen Kulturen. Die Mischung ist übrigens von 1840, also über 180 Jahre alt. Das Salz konserviert, nur ab und zu wird sie mit Salz und Wasser aufgefüllt. Gut zwei Monate reift der Käse in dem Laugenbad und entwickelt in dieser Zeit seinen einzigartigen Geschmack nach Heu und Blumen mit Noten von Holz und Pilzen. Meine Familie produziert schon seit mehr als 200 Jahren Käse, ich bin die fünfte Generation, die diese Tradition weiterführt. Dabei sind die Arbeitsschritte der Herstellung wie beim allerersten Käse. Ich könnte natürlich alles modernisieren, doch ich möchte an der Rezeptur und an der Produktion nichts verändern. So kann ich sicher gehen, dass die Qualität und der Geschmack des halbfesten ‚Formaggio salato‘ (auf Friulanisch: Formàdi salât), so heißt der Käse, den Sie sehen, erhalten bleiben. Alle Käsesorten, die wir hier in Enemonzo, einem Dorf in der italienischen Region Friaul, produzieren, sind aus Rohmilch. Schließlich heißt unser Slogan: Bontà dai pascoli – Gutes von der Alm.“

JETZT AM KIOSK

# Was macht dich glücklich?

Einfach mal durchatmen mit der neuen FLOW.

MIT 8 BÖGEN  
BRIEFPAPIER  
& MINI-  
KALENDER



TITELTHEMA:

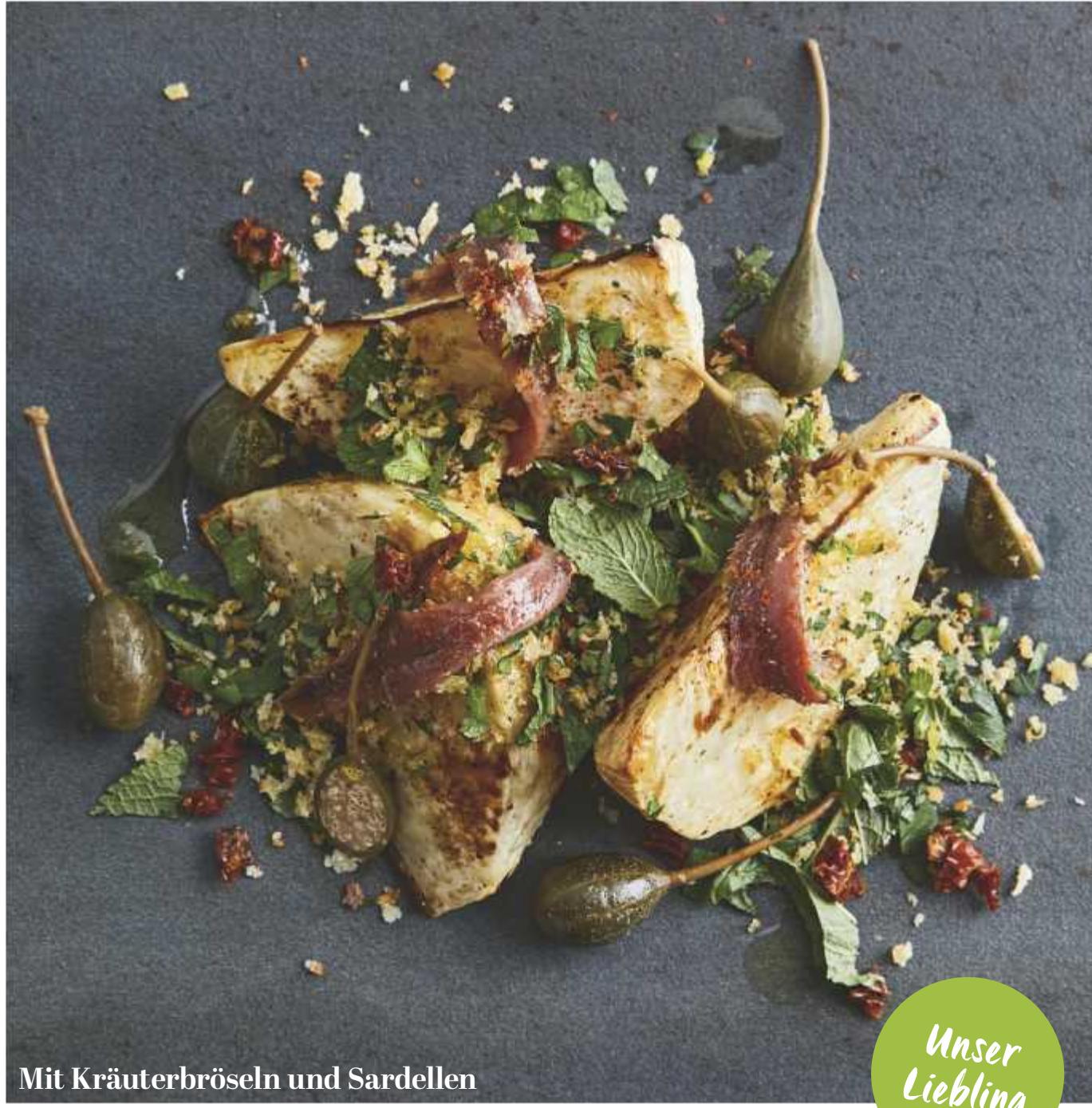
DIE CHANCEN DER  
Veränderung

flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.

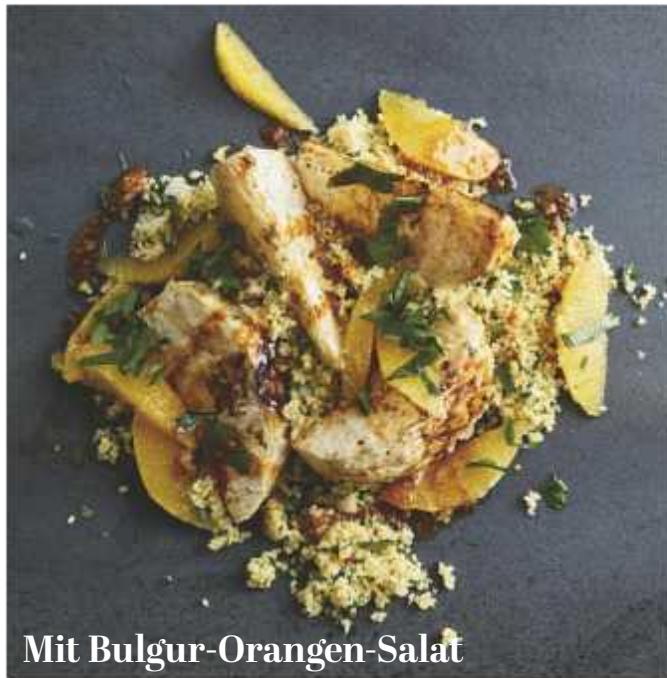
# Knolle Ideen!

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.  
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **68. FOLGE: SELLERIE**



## Mit Kräuterbröseln und Sardellen

Sellerie wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, unten rechts) im Ofen vorbereiten. **2 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. **40 g Panko-Brösel** (Asia-Laden) darin goldbraun rösten und mit **Salz**, **Pfeffer** und **½ TL Chiliflocken** mischen. Blätter von **4 Stielen** glatter **Petersilie** und **4 Stielen Minze** abzupfen, grob hacken und mit **1 EL abgeriebener Bio-Zitronenschale** unter die Brösel mischen. **16 Kapernäpfel** und **8 Sardellen** (in Öl) abtropfen lassen. **4 getrocknete Tomaten** fein würfeln und mit **2 EL Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl** und dem Sellerie mischen. Mit Kapernäpfeln und Sardellen anrichten, mit den Kräuterbröseln bestreuen und servieren.



## Mit Bulgur-Orangen-Salat

Sellerie nach Grundrezept (unten rechts) vorbereiten. **100 g feinen Bulgur** nach Packungsanweisung zubereiten. **2 Bio-Orangen** so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herauschneiden, den Saft auffangen. Orangensaft, **1 TL Raz el Hanout**, **½ TL Harissa-Paste**, **4 EL Olivenöl**, **2 EL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer mischen. Abgezupfte Blätter von **1 Bund glatter Petersilie** und **1 rote Chilischote** fein hacken. Mit Bulgur unter die Sauce mischen. Bulgur, Sellerie und Orangenfilets anrichten, mit **1 EL gerösteten Kürbiskernen** bestreuen.



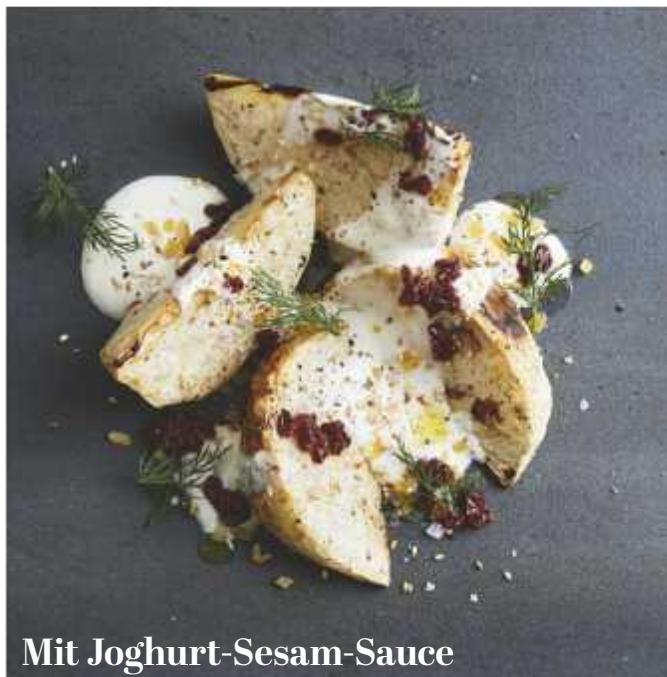
## Mit Spinat-Gorgonzola-Salat

Sellerie nach Grundrezept (siehe unten) vorbereiten. **30 g Walnuss-** und **30 g Pecannusskerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. **200 g Babyleaf-Spinat** verlesen, waschen und trocken schleudern. **4 EL Nussöl** (z.B. Walnussöl) mit **3 EL Rotweinessig**, **1 TL Honig**, Salz und Pfeffer verrühren. **½ Bund Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und untermischen. **200 g Gorgonzola** in kleine Stücke brechen. Sellerie mit dem Spinat anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln, mit Gorgonzola und den Nüssen bestreuen und servieren.



## Mit Rauke und Kreuzkümmel

Sellerie nach Grundrezept (siehe rechts) vorbereiten. **5 EL Olivenöl** und **4 EL Zitronensaft** mit Salz, Pfeffer und **1 Prise Zucker** verrühren. **1 TL Kreuzkümmelsaat** in einer Pfanne ohne Fett rösten, im Mörser grob zerstoßen und zum Dressing geben. **1 rote Zwiebel** in feine Streifen schneiden. **80 g Rauke** waschen, verlesen, trocken schleudern. Spitzen von **3 Stielen Dill** abzupfen. Sellerie mit Rauke, Zwiebelstreifen, Dill und **6 EL Granatapfelerne** anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



## Mit Joghurt-Sesam-Sauce

**GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN:** **1 kg Knollensellerie** schälen und in 8 Spalten schneiden. Mit **4 EL Olivenöl**, Salz und Pfeffer mischen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten backen. **2 EL Berberitzen** in Wasser legen. **2 EL helles Tahin**, **50 ml Wasser** und **250 g Sahnejoghurt** verrühren. Schale von **1 Salzzitrone** fein würfeln. Sellerie mit Sauce, **2 EL gerösteter Sesamsaat**, abgetropften Berberitzen, Salzzitrone und **5–6 Dillspitzen** anrichten.

# EIN HAUCH KARIBIK

Punch schmeckt auch in kleiner Runde – und stillt sogar das Fernweh

— „One of sour, two of sweet, three of strong and four of weak“ – so lautet der karibische Abzählreim, der die komplette Cocktail-Kategorie des Punch erklärt. Oder etwas konkreter: ein Teil Zitrussaft, zwei Teile Sirup, drei Teile Hochprozentiges und vier Teile Wasser, Saft oder Sekt. Aus Gründen der Balance weicht unser „Rum Punch“ leicht von der Grundformel ab, lässt sich in der Menge aber ebenso problemlos variieren – für einen schönen Abend zu zweit oder die rauschenden Feste, die wir feiern werden, wenn es endlich wieder geht.

Perfekt zum in-die-Ferne-Träumen: Ein Punch ist schnell gemixt und macht immer gute Laune

## RUM PUNCH

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Liter (ca. 8 Gläser)

- 100 g Zucker
- 300 ml dunkler Rum
- 1 Zimtstange
- 200 ml Orangensaft  
(frisch gepresst)
- (5 cm Länge)
- 1 Bio-Orange
- 200 ml Mangosaft
- 150 ml Limettensaft
- Eiswürfel  
(frisch gepresst)

**1.** Zucker mit der Zimtstange in 150 ml Wasser aufkochen, 5 Minuten sprudelnd kochen. Zimtsirup vom Herd nehmen, abkühlen lassen (ergibt ca. 150 ml). Orange heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Zimtsirup, Limettensaft, Rum, Orangen- und Mangosaft mit reichlich Eiswürfeln in eine Bowle oder einen Krug geben und gut verrühren. Rum Punch, garniert mit Orangenscheiben, in kleineren Gläsern auf Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 20 g KH = 180 kcal (756 kJ)



# NEU VON Brigitte

# DEIN COACHING-MAGAZIN

mit Ernährungsexpertin Dr. Anne Fleck



Jetzt im Handel oder online versandkostenfrei bestellbar unter:

[www.brigitte.de/brigitte-leben](http://www.brigitte.de/brigitte-leben)

# GLOBAL VERNETZT

Im Dezember rief Jasmin Swan, Weinmacherin aus Kröv an der Mosel, über Social Media zum offenen Online-Kongress „Wine vs. Climate Change“ auf. Mit über 200 Teilnehmern aus aller Welt wurde er zum Erfolg



Winzer, Branchenangehörige und Weinfreunde aus Nord- und Südeuropa, den USA und Australien folgten Jasmin Swans Einladung

## Wie bist du bei der Auswahl der Diskussionsteilnehmer vorgegangen?

Ich kannte die 16 Panel-Teilnehmer im Vorfeld, etwa von Messen oder vom Austausch via Twitter. Wir alle beschäftigen uns täglich mit bestimmten Themen rund um nachhaltigen Weinbau und wollen von der Gemeinschaft lernen. Dass sich so viele Leute ‚von außen‘ zugeschaltet und über den Chat teilgenommen haben, ist natürlich großartig. Das wiederholen wir.

## Warum war dir eine internationale Besetzung so wichtig?

Unser gemeinsames Problem ist der Klimawandel – oder treffender formuliert: das Klima-Chaos. In Australien und Kalifornien gibt es viel Erfahrung im Umgang mit Hitze und Dürre, in Franken oder Schweden weiß man besser, wie man mit Frost fertig wird. Von solchem Wissen können wir alle profitieren, da die Wetterextreme überall zunehmen werden.

## Verpackung und Transport waren auch ein großes Thema – wie wichtig sind diese ‚kleinen‘ Schritte?

In Australien werden 150 000 Tonnen Plastikfolie pro Jahr für Weinpaletten verwendet. In der EU muss jede Schaumweinflasche mit einer zusätzlichen Alukapsel verschlossen werden – allein in der Champagne sind das 300 Millionen pro Jahr. Im großen Zusammenhang betrachtet haben kleine Schritte einen großen Einfluss.

Die Aufzeichnung des „Wine vs. Climate Change Summit“ ist unter [www.riesling.tv](http://www.riesling.tv) abrufbar. Jasmin Swan ist bei Twitter und Instagram als „@terroirmerroir“ aktiv, ihre Naturwein-Linie „Katla Wines“ ist u.a. über [www.skincontact.com](http://www.skincontact.com) erhältlich.

# MEDITIEREN WAR NOCH NIE SO LEICHT

Weniger Stress, mehr Selbstbewusstsein,  
besserer Schlaf.

**Jetzt die Balloon-App herunterladen  
und kostenlose Einstiegskurs starten.**  
[www.balloon-meditation.de](http://www.balloon-meditation.de)



Mehr erfahren unter [www.balloon-meditation.de](http://www.balloon-meditation.de)

# BENS BESTE

Ein echter Rotwein-Klassiker begleitet unseren Getränke-Redakteur durch den Winter. Außerdem im Glas: Wacholder zum Mischen, eine Kombination aus Wein und Brand und feiner Kakao mit Roter Bete



## EXTRAPORTION WACHHOLDER

Für Wacholdernote im Cocktail blieb Barten- dern bislang nur der Griff zur Ginflasche. Mit der Essenz „Longwood Zero“ werden auch alkoholfreie Varianten von Gin Tonic, Gin Fizz oder Pimm's Cup möglich. 12,90 Euro über [www.vomfass.de](http://www.vomfass.de)

## KLASSISCH TOSKANISCH

Chianti Classico trifft oft die goldene Mitte: weder zu schwer noch zu leicht, nicht banal und nicht verkopft. Erfrischend kräuterig mit feiner Veilchennote kommt der 2017er von Castello di Radda ins Glas, beim „BROLIO“ von Ricasoli aus 2018 dominiert aktuell die saftige rote Frucht von Sauerkirsche und Himbeere. 9,45 Euro über [www.ronaldi.de](http://www.ronaldi.de); 13,90 Euro über [www.superiore.de](http://www.superiore.de)

## EXPERIMENT GEGLÜCKT

Tresterbrand aus den Schalen eines Orange Wine, vermählt mit dem Wein selbst – so entsteht die „Siegerrebe“ von Kernstein. Ein Schnaps, wie gemacht für experimentier- freudige Weintrinker. 39 Euro über [www.kernstein-schnaps.com](http://www.kernstein-schnaps.com)

## BETE UND BOHNE

Wurzelgemüse im Kakao? Klingt komisch, schmeckt aber köstlich: Die erdig-süßlichen Rote-Bete-Aromen im „Beet me up!“ von Beck's Cocoa harmonie- ren bestens mit dem zartbitteren Charakter der Kakaobohne. 8,50 Euro über [www.beckscocoa.com](http://www.beckscocoa.com)

## **BENEDIKT ERNST**

»e&t«-Redakteur

„Verlässliche Qualität, solid Preise und ein Allround-Talent als Begleiter von winterlichen Gerichten: Chianti Classico ist vielleicht nicht der hipste Wein, lässt einen aber nie im Stich.“





GÜNTHER CZERKUS

Wanderschäfer und Vorsitzender  
des Bundesverbands  
Berufsschäfer e.V.

# Schäfer und ihre Schafe leisten wertvollen Naturschutz. Doch es werden immer weniger. Was können wir tun?



— Importfleisch, Dumpingpreise und die wachsende Bebauung zwingen viele Schäfer zur Aufgabe

Besser  
regional

DAS PROBLEM: DER TRADITIONSBERUF WANDERSCHÄFER STIRBT AUS

## LANDSCHAFTSPFLEGE ZUM NULLTARIF

Eine Schafherde, die von Wiese zu Wiese zieht, ein Schäfer, der sie leitet, und Hütehunde, die alle zusammenhalten. Eine Idylle. Allerdings eine, die trügt. Denn immer mehr Wanderschäfer geben ihren Beruf auf. Dabei gibt es keinen Zweig der Landwirtschaft, bei dem Tierwohl und Naturschutz so eng Hand in Hand gehen. Die Tiere leben ausschließlich draußen. Als ökologische Rasenmäher pflegen sie Landschaften, auch dort, wo diese unwegsam sind. Während ihrer Wanderschaft bleiben unzählige Samen in ihrem Fell hängen, die woanders wieder ausgesät werden. Ein tierischer Saatentransport, der für Biodiversität sorgt. Und nicht zuletzt liefern die Schafe durch ständige Bewegung und natürliches Futter hochwertiges Fleisch. Doch für die Schäfer wird es von Jahr zu Jahr schwieriger, neue Flächen zu finden. Immer mehr Land wird bebaut, betoniert und asphaltiert oder für Intensivlandwirtschaft genutzt. Auch Importfleisch und -wolle zu Dumpingpreisen sowie strenge Schlachtverordnungen machen ihnen zu schaffen und zwingen zur Aufgabe.

### DIE LÖSUNG

#### „FLEISCH VON HIER“

##### **Herr Czerkus, Sie halten rund 400 Mutterschafe. Wie verdienen Sie Ihr Geld?**

Ich bekomme Aufträge, die Naturschutzgebiete hier im Eifelkreis Bitburg-Prüm mit meiner Herde zu pflegen. Im Gegensatz zu allen anderen Bundesländern wird in Rheinland-Pfalz die Arbeit noch aus der Landeskasse bezahlt. Der zweite Einkommensbereich sind die Agrarförderungen. Und nicht zuletzt kann ich Fleisch, Wolle und Felle verkaufen. **Können Sie davon leben?**

Sagen wir mal so: Schäfer ist man mindestens zehn Stunden am Tag und an 365 Tagen im Jahr. Da kommen Urlaube und Restaurantbesuche eh nicht infrage. Auf meiner Wolle bin ich letztes Jahr sitzen geblieben. Der Handelsstreit zwischen China und den USA hat dazu geführt, dass die Chinesen, die die weltgrößten Abnehmer für Wolle sind, keine Textilien in die USA exportieren konnten. Ihre vollen Lager führten zu einem Rückstau bis Deutschland.

##### **Wie sieht es mit Fleisch aus?**

Der Berufsverband der Schäfer hat einen Onlineshop, wo manche von uns Frischfleisch, Wurst und Schinken selbst vermarkten. Im vergangenen Jahr lief der Verkauf hervorragend. Wir merken, dass das Bewusstsein für nachhaltig hergestellte Produkte aus Deutschland immer größer wird – für uns eine Wertschätzung unserer Arbeit. Ein neues Projekt ist „Schaf schafft Landschaft“. Demnächst werden hier Schafprodukte ebenfalls online vermarktet.

##### **Welche Forderungen an die Politik haben Sie als Berufsverband?**

Wir leisten viel für die Gesellschaft und möchten dafür gerecht entlohnt werden. [www.genuss-vom-schaefer.de](http://www.genuss-vom-schaefer.de) [www.schafland17.de](http://www.schafland17.de)



## QUITTEN-AFFÄRE

Doris Dörrie vergöttert sie. Ihren Hang zu Individualität, ihren Duft, der **ZART UND HERB** zugleich ist, und ihren zitronig-süßsauren Geschmack. Mit einem Stück Quittenbrot und passender Lektüre lässt sich sogar der Lockdown ertragen, findet sie

**I**ch hänge im Lockdown auf meinem Sofa ab und nage an den letzten Stückchen Quittenspeck, auch Quittenbrot genannt, das meine phänomenale Schwester selbst hergestellt hat. Kichernd lese ich zum hundertsten Mal „Quitten für die Menschen zwischen Emden und Zittau“ von Max Goldt. Auf dem grünen Cover ein Ehepaar, das erschöpft auf der Couch abhängt wie ich, ein hilflos blickender Mann mit Bohrmaschine steht in der Tür (nicht wie bei mir), auf dem Tisch eine Schale mit Quitten. Erschöpfte Menschen im Lockdown, dabei hat Max Goldt die Texte von 1989–1992 als Kolumnen für die „Titanic“ geschrieben. Als Vorgabe benutzte er Zettel, auf denen er Wörter notierte, mit denen er „eine Affäre“ hatte. Ich habe eine Affäre mit der „Quitte“. Ich mag das Wort, wie es klingt, und die Farbe, dieses besondere Gelb, Quittegelb. Ich vergöttere Quitten. Jede Frucht anders geformt, legt sie einen großen Hang zu Individualität und Unverwechselbarkeit an den Tag.

Sie gehört zur Familie der Rosenwäxse, deshalb vielleicht der unvergleichlich zarte Duft ihrer Blüten. Vor 4000 Jahren baute man sie bereits im

Kaukasus an. Wie kam sie dann zu uns? Ihre Reise in unsere Breiten ist vielleicht mit der von bestimmten Apfelsorten aus China vergleichbar, deren Erbgut sich bis heute in unserer beliebten Apfelsorte Gala nachweisen lässt. Die Erklärung dafür ist eine frühe Art der Globalisierung: Über Jahrhunderte hinweg pflückten Reisende auf der Seidenstraße Äpfel entlang des Wegs, steckten sie in die Hosentasche, aßen sie erst Kilometer weiter und warfen die Gehäuse weg. Aus den Samen wurden Apfelbäume, von denen Reisende wieder Äpfel pflückten, sie wieder in die Hosentasche steckten, weitertrugen und so weiter. So stelle ich mir die Reise der Quitte bis zu mir und zum Couchtisch auf dem Cover von Max Goldt vor. Ein weit gereistes und höchst kapriziöses Obst. Der Geruch der Quitte ist so verführerisch, dass man sie unbedingt vom Baum holen und endlos an ihr schnuppern will. Aus über 80 verschiedenen Duftstoffen besteht der Geruch, eine schwer beschreibbare Mischung aus zart und herb, der sie ausmacht und einer der Gründe für meine Affäre mit ihr ist. Sie wirft sich einem nicht an den Hals, im Gegenteil, sie macht es einem nicht leicht: Mit einem Tuch muss man

ihr vorsichtig den Flaum vom Leib reiben, ihre Haut ist extrem druckempfindlich, ihr Fleisch dagegen hart und holzig. Zum Verzehr muss man sie kochen, dünsten, dämpfen oder backen, bis sie endlich ihren zitronig-süßsauren Geschmack herausrückt. Die Portugiesen verfielen ihr so sehr, dass sie mit der Quitte die Marmelade erfanden, denn das portugiesische Wort für Quitte ist Marmelo. In Spanien gibt es zu Weihnachten überall Dulce de membrillo, aber bei uns führt die Quitte weiterhin ein Schattendasein. Das ist ihr egal, sie hat es nicht nötig, ins Scheinwerferlicht zu treten, sie weiß um ihren Wert, um ihre Geschichte, ihre Verführerkunst – denn wer einmal das Quittengelee und das Quittenbrot meiner Schwester gegessen hat, kommt nie mehr von ihr los. Auf der Couch liegen, Quittenbrot essen, Max Goldt lesen. Die beste Version des Lockdowns.

**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..



*Freu dich*

auf die neue Ausgabe mit vielen schönen, spannenden und entspannten Themen.

# Brigitte

MODE

## Die neuen Modetrends der Saison!



DOSSIER

## Weniger Stress

Wie gut ist gut genug?



FOOD

## Rüben und Wurzeln

Jetzt im Handel!

REISEN

## Milano - wir kommen wieder!



BEAUTY

## Was kann Beauty-Food?



# Mund auf, Augen zu!

Wo Knusper im Spiel ist, sind Gaumen und Ohr gefragt. Denn was Backhendl und Strudel versprechen, „blühende Zwiebeln“ und Hackfleisch-Pastillas, verdient Gehör. Acht sinnliche Ideen mit Flammkuchen, Schweinebauch und einer herzhaften Crème brûlée

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER, HEGE MARIE KÖSTER FOTOS THORSTEN SUEDFELS  
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT INKEN BABERG



*Blooming Onion mit Rote-Bete-Dip*

American Beauty: Erst Blatt für Blatt eindippen, dann das weiche Innere genießen. In den US-Südstaaten teilt man sich die großenfrittierten Gemüsezwiebeln als Appetizer. **Rezept Seite 39**



### *Blumenkohl-Crème-brûlée mit Garnelen*

Vorspeise vor! Die feine Creme stockt im Wasserbad, der knusprige Parmesandeckel wird separat gebacken. Mit Garnelen am Spieß ein richtig schöner, herzhafter Menü-Auftakt.

**Rezept Seite 40**



## Kleine Pastillas

In die (Teig-)Tasche gesteckt: Diese Knusper-Küchlein mit gewürztem Hackfleisch-Gemüse-Ragout und Dill-frischem Basmati-Reis haben's in sich: nordafrikanische Würz-Raffinesse, die ihresgleichen sucht. **Rezept Seite 42**





**Titel-  
Rezept**

**Zucchini-Flammkuchen  
mit Knusper-Speck**

Der Klassiker vom Blech: Dünn gerollt, heiß gebacken und nach Herzenslust belegt. Mit Zwiebeln, Nüssen, Speck, Zucchini ... auf feiner Ziegenfrischkäse-Creme. **Rezept Seite 43**



### Wirsingstrudel mit Skrei

Des Strudels Kern: Kabeljau mit Dill und Macis  
auf Wirsing gebettet. Lauwarm serviert  
mit Gurken-Crème-fraîche ein echtes Pfund!  
Notabene: Je dünner der Teig gezogen ist,  
desto knuspriger die Hülle. **Rezept Seite 43**

## Gebackene Gemüse mit Radieschen-Salsa

Polenta macht den Unterschied: Brokkoli, Spargel, Möhren und Champignons im crunchy Maisgrießmantel. Mit knackig-frischen Radis-Würfeln und Kümmel für die Bekömmlichkeit.

Rezept Seite 44



## Saftiges Backhendl

Saft gezogen! Eine Nacht in Lake macht das Hendl zart, in Semmelbröseln ausgebacken wird's knusprig. Mit Vogerlsalat, Kernöl und Kürbiskernen ein unvergleichliches österreichisches Original. **Rezept rechts**



Foto links

## Saftiges Backhendl

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

### BACKHENDL

- 90 g Salz plus etwas zum Würzen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Hähnchen (ca. 1,3 kg)
- Pfeffer
- ca. ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Bio-Zitrone (geviertelt)

**1.** Am Vortag 90 g Salz in 1,5 l Wasser auflösen. Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin und das Hähnchen in die Lake geben und über Nacht kalt stellen.

**2.** Am Tag danach Hähnchen abtropfen lassen. Brüste auslösen und halbieren. Keulen auslösen und im Gelenk trennen. Flügel abtrennen. Haut bei Brust und Keulenstücken entfernen. Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Eier verquirlen. Eier, Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Hähnchenteile erst in Mehl, dann im Ei, schließlich in Semmelbröseln wälzen. Überschüssiges Mehl gut abklopfen.

**3.** Öl auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!) und die Hähnchenteile darin nacheinander in 2 Portionen jeweils 6–8 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf einem Rost warm stellen.

**4.** Für den Salat Feldsalat sorgfältig waschen, putzen und trocken schleudern. Radicchio waschen, putzen, trocken schleudern und in Stücke zerzupfen. Beide Salate in eine Schüssel geben.

**5.** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Öle, Essig und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Kürbiskernen und Dressing mischen und zum Backhendl servieren. Je ¼ Zitrone dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Ziehzeit über Nacht

**PRO PORTION** 54 g E, 57 g F, 29 g KH = 881 kcal (3687 kJ)

*„Man denkt immer, Backhendl sei so aufwendig, ist es aber gar nicht. Und wer das Huhn nicht selbst zerlegen will, kauft einfach zwei Keulen und zwei Brüste.“*

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster

Foto Seite 32



## Blooming Onions

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### ZWIEBELN

- 4 kleine Gemüsezwiebeln (à 200 g)
- 500 ml Buttermilch
- 350 g Mehl (Type 550)
- 75 g Reismehl
- 90 g Speisestärke
- Salz

### ROTE-BETE-DIP

- 150 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)

- 300 g Seidentofu
  - 30 g frischer Ingwer
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Bio-Limette • Salz • Pfeffer
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - 2 El helle Sesamsaat
  - ½ TL mildes geräuchertes Paprikapulver (siehe Tipp 1)
- Außerdem: 2 l neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren, Küchenthermometer

**1.** Zwiebeln schälen, dabei den Wurzelansatz nicht abschneiden. Oben 1 cm der Zwiebeln abschneiden, dann die Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten auf das Arbeitsbrett setzen. Mit einem kleinen scharfen Messer die Zwiebeln rund um den Wurzelansatz jeweils alle 3–4 mm bis zum Brett einschneiden. Wichtig: Dabei den Wurzelansatz ganz lassen, damit die Zwiebel nicht zerfällt. (Eventuell das kleine innere Herz der Zwiebel herausdrehen und entfernen.) Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit Buttermilch übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. (siehe Tipp 2)

**2.** Inzwischen Mehl, Reismehl, Stärke und 1 TL Salz mischen. Zwiebeln abtropfen lassen und nacheinander in der Mehlmischung wenden. Dabei das Mehl vorsichtig in jede Schicht der Zwiebel geben. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen und die Zwiebeln auf dem Brett ruhen lassen.

**3.** Für den Rote-Bete-Dip Rote Bete grob würfeln. Tofu abtropfen lassen. Ingwer schälen, fein reiben. Knoblauch grob hacken. Alles im Blitzhacker fein zerkleinern. Limette heiß waschen und trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2 EL Saft auspressen. Dip mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und Limettensaft abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in Scheiben schneiden.

**4.** Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duftet. Abkühlen lassen und im Mörser mit ½ TL Salz und Paprikapulver grob zerstoßen.

**5.** Öl im Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Zwiebeln kurz abklopfen, ggf. portionsweise darin 6–8 Minuten goldbraun ausbacken. Mit der Schaumkelle herausnehmen und mit der Öffnung nach unten auf einem Gitter abtropfen lassen. Auf Tellern anrichten, mit Sesam-Mischung bestreuen. Etwas Dip auf den Teller geben, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 16 g E, 32 g F, 88 g KH = 732 kcal (3067 kJ)

**Tipp 1** Ersatzweise scharfes geräuchertes Paprikapulver verwenden, das passt gut zu dem etwas fettigeren Essen.

**Tipp 2** Durch das Ziehenlassen in Buttermilch bindet die Panierung später gut und bleibt beim Frittieren besser an der Zwiebel haften.



Foto Seite 33

## Blumenkohl-Crème-brûlée mit Garnelen

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### BLUMENKOHL-CRÈME-BRÛLÉE

- 400 g Blumenkohl
- 60 g Schalotten
- 25 g Butter
- Salz • Zucker
- 3 El trockener Wermut (Noilly Prat)
- 400 ml Schlagsahne
- 2–3 El Zitronensaft • Pfeffer
- 5 Eigelb (Kl. M)
- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

### GARNELEN

- 2–3 Stiele glatte Petersilie
  - 1 Bio-Zitrone
  - 12 Riesengarnelen (küchenfertig, ohne Kopf, mit Schale; à ca. 50 g) • Salz
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 El Olivenöl • Pfeffer
- Außerdem: 6 runde, flache, hitzebeständige Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt; ca. 8 cm Ø), 6 Schaschlikspieße

**1.** Für die Crème brûlée Blumenkohl putzen, die äußereren Blätter entfernen. Blumenkohl in kleinen Röschen vom Strunk schneiden, größere Röschen dabei halbieren. Schalotten fein schneiden.

**2.** Butter in einem breiten Topf zerlassen, Schalotten und Blumenkohlröschen darin andünsten. Mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen. Mit Wermut ablöschen, einkochen lassen und mit Sahne auffüllen. Blumenkohl zugedeckt in 20–25 Minuten weich kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Blumenkohl in den Küchenmixer geben und sehr fein pürieren, durch ein Sieb streichen und leicht abkühlen lassen. Eigelbe zugeben und gut durchmixen.

**4.** Masse auf 6 runde, hitzebeständige Förmchen verteilen. Förmchen in eine Saftpflanne stellen und die Saftpflanne bis knapp unter den Rand der Förmchen mit heißem Wasser auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1:20 Stunden stocken lassen. Saftpflanne aus dem Ofen nehmen, Förmchen aus der Saftpflanne nehmen, abkühlen lassen und bis zum Servieren 2–3 Stunden kalt stellen.

**5.** Vor dem Servieren Förmchen aus dem Kühlschrank nehmen. Auf einem Stück Backpapier 6 Kreise (à ca. 7 cm Ø, etwas kleiner als der Durchmesser der Förmchen) aufmalen. Parmesan in den Kreisen verteilen und unter dem vorgeheizten Backofen-grill bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 1. Schiene von oben in 3–5 Minuten goldbraun backen.

**6.** Für die Garnelen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken und beiseitestellen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und  $\frac{1}{2}$  TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 4–5 El Saft auspressen, beiseitestellen. Je 2 Garnelen auf 1 Schaschlikspieß ziehen und mit Salz würzen. Knoblauch andrücken. Öl und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 1 Minute von beiden Seiten scharf anbraten. Petersilie zugeben und mit Zitronensaft, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl-Crème-brûlée mit jeweils 1 Parmesanchip belegen und mit den Garnelenspießen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 1:50 Stunden plus Kühlzeit 2–3 Stunden

**PRO PORTION** 23 g E, 36 g F, 5 g KH = 452 kcal (1895 kJ)



HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Kochin

*„Die Crème brûlée aus mildem, aromatischen Blumenkohl mit Parmesandekel und Garnelen ist ein feiner Auftakt zu einem nicht allzu schweren mehrgängigen Menü.“*

Foto rechts

## Knuspriger Schweinebauch mit Ponzu-Sauce und Reisrollen

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### SCHWEINEBAUCH

- 40 g frischer Ingwer
- 1 Chilischote
- 800 ml Geflügelfond
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 3 TL Koriandersaat
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 1,2 kg Schweinebauch (ohne Knochen, mit Schwarze)

### PONZU-SAUCE

- 80 ml Sojasauce
- 50 ml Mirin (japanischer Reiswein; Asia-Laden)
- 80 ml Limettensaft (von ca. 4 Limetten)

- 1 El brauner Zucker
- 2 TL Speisestärke

### REISPAPIERROLLEN

- 2 TL dunkle Sesamsaat
- 150 g Bio-Salatgurke
- 6 Blätter Eisbergsalat
- 6 Radieschen
- 14 Stiele Koriandergrün
- 1 kleine Mango (ca. 350 g)
- 12 Blätter Reispapier (à 22 cm Ø; Asia-Laden)
- 24 Blätter Minze

**1.** Für den Schweinebauch Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote putzen und waschen. Geflügelfond mit Ingwer, Chili und den Gewürzen in einem breiten Topf kurz aufkochen lassen. Fleisch mit der Schwartenseite nach unten in den Topf legen. Mit so viel Wasser auffüllen, dass der Schweinebauch leicht bedeckt ist. Kurz aufkochen lassen und bei milder bis mittlerer Hitze 1:30–2 Stunden zugedeckt leise kochen lassen, bis das Fleisch gar ist.

**2.** Inzwischen für die Ponzu-Sauce Sojasauce, Mirin, Limettensaft und Zucker kurz aufkochen. Stärke mit 5–6 El kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Anschließend vollständig abkühlen lassen.

**3.** Für die Reispapierrollen Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duftet, dann auf einem flachen Teller abkühlen lassen. Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurke längs in dünne Stifte schneiden.

## *Knuspriger Schweinebauch mit Ponzo-Sauce und Reisrollen*

Gegensätze ziehen sich an: Wo krachend knusprige Schwarze und saftiges Fleisch auf Rohkost im Reispapierblatt und eine würzig-frische Sauce trifft. **Rezept links**



Eisbergsalatblätter waschen, trocken schleudern und in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben hobeln. Koriandergrün waschen und trocken schleudern. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann quer in 3–4 mm dünne Scheiben schneiden.

**4.** Kaltes Wasser in eine große Schale geben. 1 Reispapierblatt durch das Wasser ziehen und auf ein Holzbrett legen. Mit etwas Sesam bestreuen. Reispapierblatt mit 2 Blättern Minze, etwas Gurke, Salat, Radieschen und jeweils 1 Stiel Koriandergrün in der Mitte des unteren Blattdrittels belegen. Mit 2 Scheiben Mango belegen und jeweils 1 TL Ponzu-Sauce darauf verteilen. Blattseiten über die Füllung klappen und das Reispapierblatt eng aufrollen. Auf diese Weise 11 weitere Rollen herstellen.

**5.** Schweinebauch aus dem Topf nehmen und trocken tupfen. Schwarze mit einem scharfen Messer gitterförmig 1–2 mm tief einritzen. Schweinebauch mit der Schwarze nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 50 Minuten bis 1:20 Stunden garen. Dabei nach 40 Minuten genau beobachten, wann die Schwarze hörbar ploppt und aufplatzt. Dann den Backofengrill auf höchster Stufe zuschalten und den Schweinebauch fertig garen, bis die Schwarze knusprig ist. Schweinebauch sofort aus dem Ofen nehmen. In ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden und mit den Reisrollen anrichten. Mit abgezupften Korianderblättern bestreuen und mit der restlichen Ponzu-Sauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3:30–4 Stunden

**PRO PORTION** 51 g E, 67 g F, 40 g KH = 1004 kcal (4207 kJ)



**JÜRGEN BÜNGENER**  
»e&t«-Koch

*„Zu Schweinebauch passen frische, leichte, gern asiatische Beilagen. Reispapierrollen mit knackiger Rohkost und eine säuerlich-frische Ponzu-Sauce mit Reiswein, Sojasauce und Limettensaft? Perfekt.“*



Foto Seite 34

## Kleine Pastillas

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 100 g Staudensellerie
  - 150 g Möhren
  - 1 Bund Frühlingszwiebeln
  - 1 rote Chilischote
  - 2 TL Koriandersaat
  - ½ TL Kreuzkümmelsaat
  - 1 TL Szechuan-Pfeffer
  - 4 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - 500 g gemischtes Hackfleisch
  - 2 TL mildes Currysypulver
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
  - 6 Stiele Koriandergrün
  - 4 Stiele glatte Petersilie
  - 2 EL Limettensaft
  - 6 EL Olivenöl
  - ½ TL Fenchelsaat
  - 100 g Basmati-Reis
  - 4 Stiele Dill
  - 70 g Butter
  - 8 Blätter Filo- oder Yufka-Teig (ca. 30 x 31 cm; Kühlregal)
  - 4 Römersalatherzen
  - 4 EL Chardonnay-Essig
  - 1 EL gesalzene Pistazienkerne (grob gehackt)
- Außerdem: 4 kleine ofenfeste Förmchen (14–15 cm Ø)

**1.** Sellerie und Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen, waschen und fein hacken. Koriandersaat, Kreuzkümmel und Szechuan-Pfeffer im Mörser fein zerstoßen.

**2.** Neutrales Öl in einem großen Topf stark erhitzen. Hackfleisch darin kräftig anbraten. Vorbereitetes Gemüse zugeben und mitbraten. Mit Curry bestäuben, Chili und zerstoßene Gewürze zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zugeben und offen bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten dicklich einkochen. Koriandergrün und Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Ragout mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Kräuter unterheben und beiseitestellen.

**3.** Für den Reis 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Fenchelsaat darin kurz dünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit 200 ml Salzwasser auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 15–18 Minuten leise kochen lassen. Dill mit Stielen fein schneiden. Am Ende der Garzeit 20 g Butter und Dill zugeben und unter den Reis rühren.

**4.** Für die Förmchen und die Teigblätter restliche Butter zerlassen. 4 kleine ofenfeste Förmchen dünn mit Butter auspinseln.

**5.** 1 Teigblatt mit Butter bestreichen, mit 1 Teigblatt deckungsgleich belegen und vorsichtig glatt streichen. Die restlichen Teigblätter ebenso verarbeiten. Förmchen vorsichtig mit jeweils 1 doppelten Teigblatt auslegen, sodass die Ränder überstehen. Mit der Hand vorsichtig in der Form andrücken, dabei darauf achten, dass der Teig nicht reißt. Jeweils ¼ vom Reis und ¼ vom Ragout auf die Teigblätter in den Förmchen geben. Überstehende Teigränder über der Füllung jeweils einschlagen, sodass diese dicht verschlossen ist und die Oberfläche mit restlicher zerlassener Butter betupfen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten goldbraun backen.

**6.** Inzwischen Römersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Essig mit 4 EL Wasser, etwas Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl verrühren.

**7.** Pastillas aus dem Backofen nehmen und mit Pistazien bestreuen. Dressing über den Salat geben, vorsichtig mischen und mit den Pastillas servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 33 g E, 68 g F, 53 g KH = 1003 kcal (4200 kJ)

*„Für Pastillas nutze ich Yufka-Teig.  
Damit wird die Oberfläche  
der gefüllten Küchlein so knusprig  
wie frisch frittierte Chips.“*

»e&t«-Koch Jürgen Büngener



Foto Seite 35 und Titel

## Zucchini-Flammkuchen mit Knusperspeck

\* EINFACH

Für 4 Stück

### TEIG

- 15 g frische Hefe
- 375 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 150 ml Buttermilch
- Salz
- 4 El Olivenöl

### BELAG

- 100 g rote Zwiebeln
- 2 Zucchini (à 200 g)
- 40 g Walnusskerne

- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 12 dünne Scheiben Tiroler Speck (ca. 120 g)
- 150 g Crème fraîche
- 300 g Ziegenfrischkäse
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- ½ Tl Chiliflocken
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 El Olivenöl

**1.** Für den Teig Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefewasser hineingeben und mit etwas Mehl vom Rand bedecken. Buttermilch, 1 ½ Tl Salz und Olivenöl zugeben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) mindestens 3 Minuten verkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Teig auf der Arbeitsfläche gut durchkneten und zu einer Kugel formen. In eine Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (dauert ca. 1 Stunde).

**2.** Inzwischen für den Belag Zwiebeln in sehr dünne Ringe schneiden oder hobeln. Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Speckscheiben darin bei mittlerer Hitze knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Crème fraîche mit Ziegenfrischkäse, Eigelb, etwas Salz, Pfeffer und Chiliflocken verrühren.

**3.** Gegangenen Teig durchkneten, zur Rolle formen und in 4 gleich große Stücke teilen. Stücke nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 2 mm dünnen Fladen ausrollen und mit einem Tuch abdecken.

**4.** Backofen mit eingeschobenem Backblech (auf mittlerer Schiene) auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. 2 Bogen Backpapier bereitlegen.

**5.** 1 Fladen auf ein Backpapier geben, mit ¼ der Ziegenfrischkäse-Mischung bestreichen, mit je ¼ der Zucchinischeiben und Zwiebelringe belegen. Mit dem Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen 7–8 Minuten backen. Auf diese Weise 3 weitere Flammkuchen herstellen.

**6.** Flammkuchen mit knusprigem Speck belegen. Mit etwas Pfeffer, Walnüssen und abgezupften Petersilienblättern bestreuen. Mit jeweils 1 El Olivenöl beträufeln, nach Belieben teilen und servieren. Restliche Flammkuchen ebenso servieren

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:50 Stunden

**PRO STÜCK** 28 g E, 57 g F, 80 g KH = 978 kcal (4099 kJ)

*„Ein Flammkuchen ist höchstens in der Mitte saftig, ansonsten muss er knusprig sein. Dafür backe ich den Teig auf sehr heiß vorgeheiztem Blech.“*

»e&t«-Koch Jürgen Büngener



Foto Seite 36

## Wirsingstrudel mit Skrei

\*\* MITTEL SCHWER

Für 4–6 Portionen

### STRUDELTEIG

- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 5 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 50 g Butter

### FÜLLUNG

- 400 g Wirsing
- 2 Schalotten
- 1 El Butter (10 g)
- 100 ml Schlagsahne
- 1–2 El grober Senf

### • Salz • Pfeffer

- 4–5 El Zitronensaft
- 600 g Skrei-Filet (ohne Haut, am besten das Mittelstück; ersatzweise mehrere kleinere Stücke aneinandergelegt, ca. 6 x 30 cm)
- 1 Bund Dill
- 1 ½ Tl Macis (am Stück)
- 30 g Semmelbrösel
- 100 g Salatgurke
- ¼ Bund Schnittlauch
- 250 g Crème fraîche

**1.** Für den Strudelteig Mehl, 1 Prise Salz, 4 El Öl und 150 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren. Teig auf der Arbeitsplatte mit den Händen in 8–10 Minuten zu einem glatten und sehr geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit restlichem Öl einreiben und auf einen Teller legen. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen, Wasser weggießen und den Topf über den Teig stülpen. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung Wirsing putzen, waschen und die dicke Mittelrippen aus den Blättern entfernen. Wirsing in feine Streifen schneiden. Schalotten fein würfeln. Butter in einem

breiten Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Wirsing und Sahne zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Abkühlen lassen.

**4.** Krei eventuell entgräten. Dillästchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. 1 TL Dill beiseitestellen. Macis im Mörser fein zerstoßen. Fisch mit restlichem Zitronensaft beträufeln, mit Macis, Salz und Pfeffer würzen und im Dill wenden.

**5.** Für den Strudel Butter zerlassen und beiseitestellen. Strudelteig auf einem leicht bemehlten Küchentuch ausrollen und mit den Handrücken hauchdünn auf ca. 70 x 70 cm ausziehen, dickere Teigränder abschneiden. Mit der Hälfte der zerlassenen Butter dünn einpinseln. Semmelbrösel auf dem unteren Teigviertel verteilen, dabei jeweils einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Wirsing auf den Bröseln verteilen. Fischfilet(s) auf den Wirsing legen. Das belegte Strudelviertel mithilfe des Küchentuchs einrollen, dann die Außenseiten über die Füllung klappen und den Strudel zu Ende aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Überschüssiges Mehl am besten mit dem Pinsel entfernen. Strudel mit restlicher zerlassener Butter bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen.

**6.** Inzwischen Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurke fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Crème fraîche, Gurke, Schnittlauch und restlichen Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Strudel lauwarm mit der Gurken-Crème-fraîche servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Backzeit 35 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 36 g F, 45 g KH = 630 kcal (2638 kJ)

**Tipp** Der Strudel lässt sich vormittags vorbereiten, eingerollt kalt stellen und backen, wenn die Gäste kommen. Grundsätzlich sollte man Strudel nicht lange lagern, sonst weicht der Teig durch und wird klebrig.



Foto Seite 37

## Gebackene Gemüse mit Radieschen-Salsa

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### RADIESCHEN-SALSA

- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel (70 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 3 EL Chardonnay-Essig
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

### GEBACKENE GEMÜSE

- 2 TL Kümmelsaat
  - 90 g Mehl
  - 90 g Speisestärke
  - 40 g Polenta (Maisgrits)
  - Salz
  - 250 ml eiskaltes Mineralwasser mit Kohlensäure
  - 1 Ei (Kl. M)
  - 6 schlanke Bundmöhren
  - 250 g grüner Spargel
  - 1 Brokkoli (250 g)
  - 6 weiße Champignons (à 20–25 g)
- Außerdem: 1 l Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl), Küchenthermometer, Holzspieß

**1.** Für die Radieschen-Salsa Radieschen putzen und waschen. Blätter von 5 Radieschen (10 g) trocken tupfen und fein schneiden. Radieschen 5 mm groß würfeln. Zwiebel fein würfeln,

in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Pfefferschote putzen, waschen und entkernen. Pfefferschote fein würfeln. Radieschen, Radieschenblätter, Zwiebeln und Pfefferschoten mischen. Zitronenschale und Essig untermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl zugeben und abgedeckt kalt stellen.

**2.** Für die gebackenen Gemüse Kümmelsaat im Mörser mahlen. Mehl und Speisestärke in eine breite Schüssel sieben. Kümmel, Polenta und 1 TL Salz untermischen. Wasser und Ei mit dem Schneebesen verquirlen und in die Mehlmischung rühren, sodass ein glatter Teig entsteht. 30 Minuten kalt stellen.

**3.** Inzwischen Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Vom Spargel das untere Drittel schälen und die Enden 1 cm breit abschneiden. Vom Brokkoli die Röschen abschneiden und je nach Größe halbieren. Brokkolistiel anderweitig verwenden (siehe Tipp). Pilze putzen.

**4.** Öl in einen breiten Topf oder eine hohe Pfanne geben und auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Temperatur mit einem Holzspieß überprüfen. Sobald beim Eintauchen ins Öl am Holzspieß Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug. Nun die Temperatur leicht reduzieren.

**5.** Teig durchrühren. Gemüsesorten nacheinander in mehreren Portionen mit 2 Gabeln durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und im heißen Öl frittieren. Dabei Möhren 3–4 Minuten frittieren, Spargel und Brokkoli 2–3 Minuten, Champignons 3 Minuten. Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) auf einem Backblech warm halten. Mit Radieschen-Salsa servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION** 8 g E, 26 g F, 41 g KH = 457 kcal (1913 kJ)

**Tipp** Brokkolistiel in dünne Scheiben hobeln, dünsten und als Salat-, Suppen- oder Pasta-Zutat.

*„Eiskaltes Wasser kühlt den Ausbackteig, sodass die Panierung optimal frittiert und das Gemüse knusprig umhüllt. Die Kohlensäure lockert den Teig etwas auf. Der Kümmel darin ist nicht nur Geschmackszutat, er steigert auch die Bekömmlichkeit – nicht nur bei Kohl, auch bei frittierten, etwas fetteren Speisen.“*

»e&t«-Koch Jürgen Büngener

# ENTDECKE DIE SCHÄTZE SCHWABINGS.

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

Zum Valentinstag gemein-  
same Zeit verschenken!

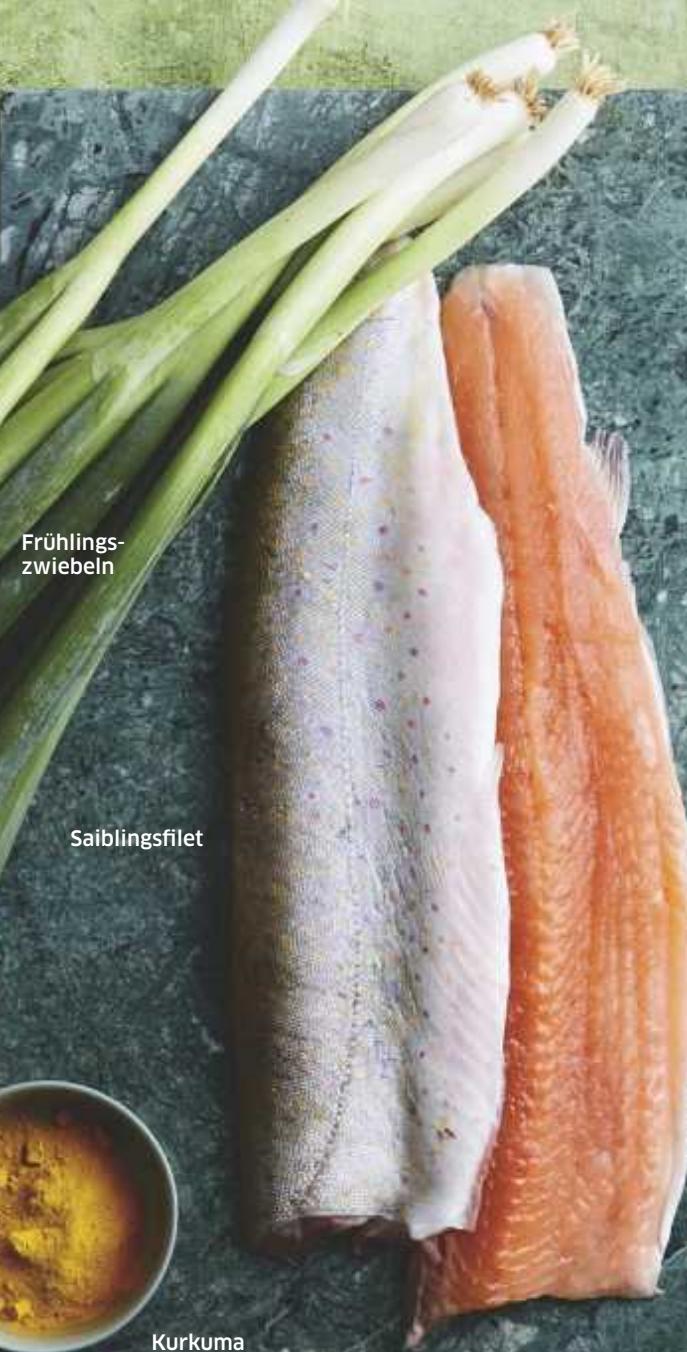
Gutscheine unter: [www.eat-the-world.com](http://www.eat-the-world.com)



# 7 Tage, 7 Teller

Pasta mit Steckrübe, Saibling mit Spitzkohl, Bratkartoffeln mit Roter Bete. Die genialen Alltagsrezepte unseres Kochs Jürgen Büngener rücken heimisches Wintergemüse in den Vordergrund. Und zeigen, dass das Beste oft aus dem Einfachen entsteht

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JORMA GOTZWALD  
STYLING ISABEL DE LA FUENTE, KATJA RAHTJEN TEXT MARIANNE ZUNNER



Frühlingszwiebeln

Saiblingsfilet

Kurkuma

Orecchiette



JÜRGEN BÜNGENER  
»e&t«-Koch

## Eine gute Wahl

**Saibling** Der Süßwasserfisch gehört wie seine Verwandte, die Forelle, zur Gattung der Lachsfische. Sein zartes, aber festes rosa-farbenes Fleisch kann es selbst mit kräftigen Aromen wie Sesam und Limette (Mittwoch) aufnehmen. Saiblinge stammen heute in der Regel aus Aquakulturen – achten Sie beim Kauf auf nachhaltige Zucht.

**Orecchiette** Sie haben die Form kleiner Ohren (italienisch: „Orecchio“), sind kompakt und kernig im Biss. In ihrer Heimat Apulien serviert man die Hartweizennudeln traditionell mit Cima di rapa, einer speziellen Kohlsorte. Aber auch mit anderen rustikalen Partnern wie Steckrüben (Donnerstag) können sie ihre Vorzüge ausspielen.

**Kurkuma** Dank ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften hat die orangegelbe Wurzel aus Südostasien in letzter Zeit einen Hype erfahren. Getrocknet und gemahlen, ist Kurkuma aber schon seit Langem fester Bestandteil der indischen Küche und würzt – oft in Kombination mit Ingwer und Knoblauch – Suppen (Samstag), Currys oder Reisgerichte.

# Bratkartoffeln mit Rote-Bete-Tatar und Spiegelei

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g große festkochende Kartoffeln
- 40 g Butterschmalz
- Salz • Pfeffer
- 600 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 2–3 TL Kapern
- 150 g Cornichons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Koriandersaat
- 2 EL Chardonnay-Essig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 4 Eier (KI. M)
- 4 Stiele Dill

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 15–20 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratkartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) warm stellen.

**2.** Inzwischen Rote Bete grob raspeln (Küchenhandschuhe benutzen!). Kapern mit Küchenpapier gut trocken tupfen und fein hacken. 50 g Cornichons in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Hellgrüne und Weiße in feine Ringe schneiden. Vorbereitete Zutaten in eine große Schüssel geben.

**3.** Koriandersaat im Mörser fein zermahlen. Mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Walnussöl zu einem Dressing verrühren, zum Rote-Bete-Tatar geben und vorsichtig mischen.

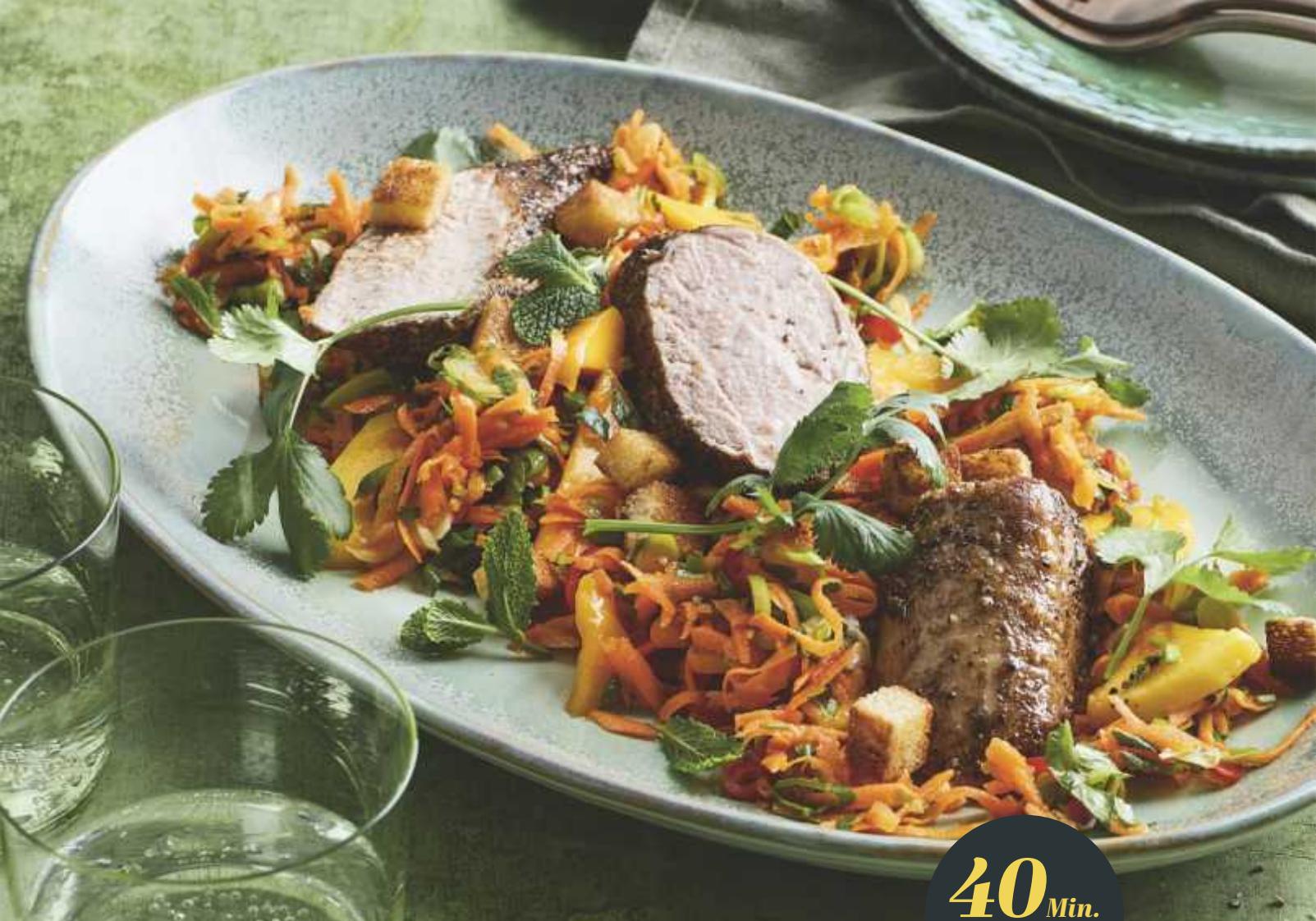
**4.** Neutrales Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und darin 4 Spiegeleier braten. Rote-Bete-Tatar mit Bratkartoffeln, je 1 Spiegelei und restlichen Cornichons anrichten, mit Pfeffer bestreuen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und darüberstreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 20 g F, 42 g KH = 422 kcal (1770 kJ)

**35**  
Min.  
Montag





**40 Min.**  
**Dienstag**

## Schweinefilet mit Mango-Frühlingszwiebel-Salat

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersaat
- 1 Schweinefilet (ca. 350 g; Küchenfertig)
- Salz
- 10 g Butterschmalz
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 2 Scheiben Toast
- 30 g Butter
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 reife Mango (450 g)
- 250 g dicke Möhren
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Limettensaft
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 15 Stiele Koriandergrün
- 4 Stiele Minze

1. Pfeffer und Koriandersaat im Mörser fein zermahlen. Schweinefilets mit der Koriander-Pfeffer-Mischung und etwas Salz würzen.

Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Schweinefilet darin von allen Seiten hellbraun anbraten. Rosmarin zugeben und das Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten garen.

2. Inzwischen Toastbrot in 1,5 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin goldbraun rösten. Croûtons mit Salz und Muskat würzen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

3. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Pfefferschote waschen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen

und das Hellgrüne und Weiße in feine Ringe schneiden. Vorbereitete Zutaten in eine große Schüssel geben.

4. Limettensaft, Essig, Agavendicksaft, etwas Salz, Olivenöl und Sesamöl zu einem Dressing verrühren.  $\frac{2}{3}$  vom Koriander mit den feinen Stielen fein schneiden. Blätter von 3 Stielen Minze abzupfen und fein schneiden. Feingeschnittene Kräuter und Dressing zum Mango-Frühlingszwiebel-Mix geben und vorsichtig mischen.

5. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, anschließend 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten. Mit restlichen Kräutern und Croûtons bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 43 g E, 34 g F, 53 g KH = 730 kcal (3056 kJ)

# Gebratener Saibling mit Limettengraupen und Spitzkohl

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 150 g Perlgraupen
- 700 ml Gemüsefond
- Salz
- 2 Bio-Limetten
- 1 El helle Sesamsaat
- 800 g Spitzkohl
- 6 El Sonnenblumenöl
- 40 g Butter
- Pfeffer
- Chiliflocken
- 8 Saiblingsfilets (à 60–80 g; mit Haut)
- 4 Stiele krause Petersilie

**35 Min.**  
**Mittwoch**

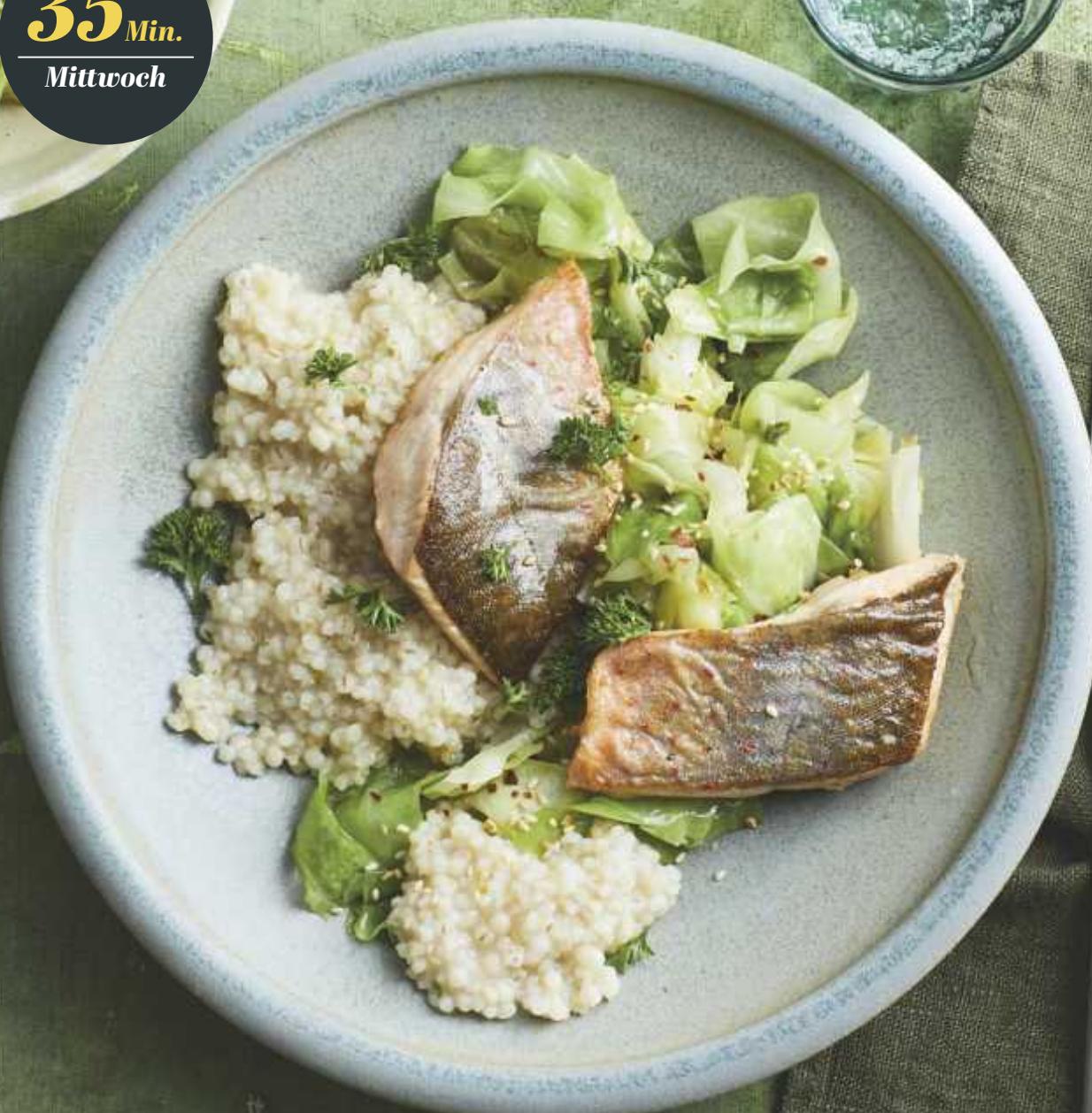
1. Graupen in ein Sieb geben und kalt abspülen. Gemüsefond mit  $\frac{1}{2}$  Tl Salz in einem Topf kurz aufkochen. Graupen zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 30 Minuten bissfest garen. Limetten heiß waschen, trocken tupfen. Schale von 1 Limette fein abreiben. Beide Limetten halbieren und auspressen (ergibt 4–6 El Saft). Nach 25 Minuten Garzeit Limettenschale und Limettensaft unter die Graupen rühren.
2. Inzwischen Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Spitzkohl in 2–3 cm breite Streifen schneiden. 4 El Öl und 20 g Butter in einem breiten Topf erhitzen, den Spitzkohl darin bei

mittlerer Hitze 10–12 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

4. Restliches Öl und restliche Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Saiblingsfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets wenden, Pfanne vom Herd ziehen und Filets 3 Minuten gar ziehen lassen. Mit Graupen und Spitzkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob zerzupfen und mit Sesam und etwas Pfeffer darüberstreuen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 28 g F, 33 g KH = 541 kcal (2269 kJ)



**DAS  
schnellste  
Rezept im  
Heft**

**25 Min.**  
**Donnerstag**

## One-Pot-Pasta mit Steckrübe und Ziegenfrischkäse

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 rote Zwiebeln (100 g)
- 300 g Steckrübe
- 700 ml Gemüsefond
- 100 g TK-Erbsen
- 200 g Orecchiette
- 100 g Zuckerschoten
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Salz • Pfeffer
- 1 Beet Gartenkresse

1. Zwiebeln halbieren und in 5 mm breite Spalten schneiden. Steckrübe schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Fond in einem breiten Topf kurz aufkochen. Zwiebeln, Steckrüben, Erbsen und Nudeln zugeben. Zugedeckt langsam aufkochen lassen, anschließend offen bei milder bis mittlerer Hitze 12–15 Minuten kochen, dabei gelegentlichem umrühren.
3. Inzwischen Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Zuckerschoten 2–3 Minuten

vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben und fertig garen. Petersilie mit den Stielen fein schneiden.

4. One-Pot-Pasta vom Herd ziehen, Ziegenfrischkäse unterrühren. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden.  $\frac{2}{3}$  der Kresse und Petersilie unter die Pasta heben. Mit restlicher Kresse bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 12 g F, 92 g KH = 618 kcal (2588 kJ)



**40** Min.

Freitag



## Riesengarnelen mit Curry-Zwiebeln

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 TL Akazienhonig
  - $\frac{1}{2}$  TL rosencharfes Paprikapulver
  - $\frac{1}{2}$  TL Schwarzkümmelsaat
  - 4 EL Olivenöl
  - 12 Riesengarnelen (à ca. 25 g; ohne Kopf und Schale)
  - 1 Gemüsezwiebel (400 g)
  - 2 TL mildes Currysauce • Salz
  - 2 Lorbeerblätter
  - 400 ml Gemüsefond
  - 100 g Basmati-Reis
  - 3 Stiele Minze
  - 100 g Crème fraîche
  - 10 g grüne Pistazienkerne (ohne Schale, ungesalzen und ungeröstet; z.B. von Seeberger)
- Außerdem: ofenfeste Form (20 x 20 cm)

**1.** Honig, Paprikapulver, Schwarzkümmelsaat und 3 EL Olivenöl in einer Schale verrühren. Garnelen unterrühren und beiseite stellen

**2.** Zwiebel halbieren und in 3–4 cm breite Spalten schneiden. In eine ofenfeste Form geben und mit Currysauce,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Lorbeerblättern und Fond mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 25 Minuten garen.

**3.** Inzwischen Reis nach Packungsanweisung garen. Blätter von 2 Stielen Minze abzupfen und fein schneiden. Mit Crème fraîche und etwas Salz verrühren.

**4.** Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Garnelen mit Marinade hineingeben und bei starker Hitze 2–3 Minuten braten, dabei leicht salzen. Garnelen mit Reis und Curry-Zwiebeln anrichten. Pistazien grob hacken und mit restlichen Minzblättern darüberstreuen. Mit Minz-Crème-fraîche servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 40 g F, 56 g KH = 761 kcal (3189 kJ)

## Kartoffel-Kokos-Suppe mit Kurkuma und Sprossen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g Zwiebeln
- 700 g mehligkochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El gemahlene Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch
- 800 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Sprossen-Mix (z.B. rote Rettichsprossen, Mungobohnensprossen, Alfalfa-Sprossen)
- 2–3 El Limettensaft

30 Min.  
Samstag

**1.** Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Kurkuma zugeben und 1 Minute weiterdünsten. Kartoffeln zugeben, mit Kokosmilch und Gemüsefond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.

**3.** Inzwischen Sprossen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

**4.** Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schalen verteilen, mit Sprossen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 23 g F, 29 g KH = 367 kcal (1530 kJ)

Vegan

**35** Min.

Sonntag

## Möhren-Risotto mit Lammfilet

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 60 g Schalotten
- 1 Bio-Zitrone
- 500 ml Gemüsefond
- 500 ml Möhrensaft
- 40 g Butter
- 200 g Risotto-Reis  
(z.B. Carnaroli)
- 150 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- Salz • Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten  
(an der Rispe)
- 10 g Butterschmalz
- 12 Lammfilets (à 50–60 g)
- 4 Stiele Salbei
- 20 g italienischer Hartkäse  
(z.B. Parmesan; fein gerieben)

**1.** Schalotten in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und beiseitestellen. Fond und Möhrensaft in einem Topf kurz aufkochen lassen, dann warm stellen.

**2.** 20 g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren kurz andünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Lorbeer und so viel von der heißen Möhrensaft-Fond-Mischung zugeben, dass der Reis knapp bedeckt ist. Offen unter gelegentlichem Rühren 18–20 Minuten garen. Dabei nach und nach restlichen heißen Fond zugießen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Tomaten (an der Rispe) waschen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten rundum braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. 10 g Butter, Salbei und Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2–3 Minuten braten. Pfanne vom Herd ziehen und die Lammfilets darin kurz ruhen lassen.

**4.** Restliche Butter und geriebenen Käse in den Risotto rühren. Zitronenschale und 1–2 EL Zitronensaft unterrühren. Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Lammfilets, Tomaten und Salbei anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 18 g F, 40 g KH = 501 kcal (2099 kJ)



MENÜ DES MONATS

# Voll im Saft

Kaum ein Gericht schafft den Spagat zwischen feiner Küche und deftigem Soulfood so gut wie Bœuf bourguignon.

Marcel Stut schmort es in einer genialen Variante mit Rinderbeinscheiben. Für den Auftakt nach Maß sorgen würzige Wild-Saltimbocca, im Schlussakt strahlt weiße Schoko-Mousse

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTTWALD  
STYLING ANNE BECKWILM TEXT BENEDIKT ERNST

---

## VORSPEISE

### Wild-Saltimbocca mit Radicchio

Mit duftender Salbei-Haselnuss-Butter und fruchtig-herbem Salat werden gefüllte Wildschweinschnitzel zum Highlight. **Rezept Seite 58**



## VORSPEISE

*Wild-Saltimbocca  
mit Radicchio*

## HAUPTSPEISE

*Beinscheiben  
à la bourguignonne*

## DESSERT

*Weisse Schokoladen-Mousse  
mit geflammter Mango*



**MARCEL STUT**  
»e&t«-Koch

So plant unser Koch  
sein Menü

### AM VORTAG

- Fleisch und Sauce für die Hauptspeise zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Weisse Schokoladen-Mousse für das Dessert zubereiten und kalt stellen

### 2 STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Radicchio-Salat für die Vorspeise vorbereiten und kalt stellen
- Saltimbocca für die Vorspeise vorbereiten (noch nicht mehlieren!) und kalt stellen
- Speck-Gemüse-Pilz-Mischung für die Hauptspeise zubereiten und beiseitestellen

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Fleisch, Sauce und Speck-Gemüse-Pilz-Mischung für die Hauptspeise erwärmen
- Saltimbocca mehlieren und braten, Salbei und gemahlene Haselnüsse rösten
- Vorspeise anrichten und servieren

### NACH DER VORSPEISE

- Püree für die Hauptspeise zubereiten
- Hauptspeise anrichten und servieren

### NACH DER HAUPTSPEISE

- Pistazien hacken, Mango zubereiten
- Dessert anrichten und servieren

---

## HAUPTSPEISE

### *Beinscheiben à la bourguignonne*

Langsam geschmort avancieren Beinscheiben vom Rind zu aromatischen Edelstücken – erst recht, wenn sie mit reichlich Rotwein wie ein klassisches Bœuf bourguignon zubereitet werden.

Rezept Seite 60



—  
**DESSERT**

## Weisse Schokoladen-Mousse mit geflammter Mango

An der Seite von knusprig karamellisierter Mango und gerösteten Pistazien erobert die cremige Mousse die Herzen Ihrer Gäste im Nu.

**Rezept Seite 60**





## ZU GUT FÜR DEN KOCHTOPF

Denselben Wein zum Kochen wie zum Essen? Bitte nicht im Fall von Gerichten à la Bœuf bourguignon. Die unerreichte Eleganz von burgundischem Pinot Noir hat nicht nur ihren Preis, sondern verfliegt in der Sauce im Nu. Ein solider Spätburgunder reicht für den Bräter völlig aus. So bleibt Ihnen auch mehr zum Trinken: Der „Renommée“ von Remoissenet wird mit seiner saftigen roten Frucht und feiner Kräuterwürze der aromatischen Komplexität des Hauptgerichts mehr als gerecht und hat so viel Trinkfluss, dass er auch beim zweiten und dritten Glas nach dem Essen nicht müde macht.

Remoissenet Père & Fils, Bourgogne „Renommée“ Rouge 2018, 24 Euro, über shop.weinamlimit.de

## VORSPEISE

FOTO SEITE 54

### Wild-Saltimbocca mit Radicchio

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 Radicchio di Treviso (ca. 400 g)
  - 3 El Wildpreiselbeeren (aus dem Glas)
  - 3 El Aceto balsamico bianco
  - 8 El Olivenöl
  - Salz
  - 2 El Haselnussblättchen
  - 8 dünne Wildschweinschnitzel aus der Nuss (à ca. 50 g; beim Wildhändler vorbestellen)
  - 8 dünne Scheiben Parmaschinken (oder Serrano-Schinken)
  - 2 Tl grober Senf
  - Pfeffer
  - 4 El Mehl
  - 40 g Butter
  - 10 Blätter Salbei
  - 40 g gemahlene Haselnüsse
  - Fleur de sel
  - 2 Tl fein geschnittene Schnittlauchröhrlchen
- Außerdem: Plattiereisen, Zahnstocher

**1.** Radicchio putzen, waschen, trocken schütteln, dann längs in 8 Spalten schneiden. Preiselbeeren, Essig, 4 El Öl, ½ Tl Salz und Salat in einen Gefrierbeutel geben. Salat im Beutel leicht andrücken und 20 Minuten ziehen lassen. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, auf einen flachen Teller legen und beiseitestellen.

**2.** Schnitzel zwischen Klarsichtfolie dünn plattieren, mit je 1 Scheibe Schinken belegen, mittig zusammenklappen und mit Zahnstochern fixieren. Saltimbocca dünn mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

**3.** Salat aus dem Beutel nehmen und auf Tellern anrichten. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin portionsweise 1–2 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und zum Salat auf die Teller geben.

**4.** Butter mit Salbei in die heiße Pfanne geben und aufschäumen lassen. Gemahlene Haselnüsse zugeben, 1 Minute mitbraten. Mit Pfeffer würzen und auf den Saltimbocca verteilen. Saltimbocca mit Fleur de sel und Haselnussblättchen bestreuen. Salat mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 48 g F, 16 g KH = 622 kcal (2610 kJ)

„Den Salbei röste ich nur kurz an und serviere ihn dann dazu, so schmeckt er weniger dominant.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

MEINE FARBTUPFER.  
MEIN BLUMENDUFT.  
MEINE IDEEN.

Mein Zuhause.

SCHÖN HIER.

LIVING AT HOME  
NR. 1 DEUTSCHLAND 4,90 € | ÖSTERREICH 5,60 € | WWW.LIVINGATHOME.DE

DY  
Frühlingssträuße  
mit Apfelzweigen

Gesunde Küche!  
Köstliche Rezepte  
mit Dinkel, Quinoa  
und Couscous

WÄRM'T VON INNEN  
Suppenklassiker mit  
knusprigem Gebäck

Neue Ideen für  
kleine Räume

CLEVERE LÖSUNGEN FÜR STAURAUM, HOMEOFFICE & FLEXIBLE MÖBEL

## Beinscheiben à la bourguignonne

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 350 g Bundmöhren
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Zwiebeln
- 4 Rinderbeinscheiben  
(à ca. 350 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Mehl
- 4 El Butterschmalz (40 g)
- 2 El Tomatenmark
- 750 ml trockener Rotwein
- 3 Lorbeerblätter
- 800 ml Rinderfond
- 200 g Perlzwiebeln (ersatzweise kleine Schalotten)
- 100 g braune Champignons
- 150 g durchwachsener Speck
- 2 Stiele Thymian
- 1 El Olivenöl
- 1–2 El Speisestärke
- 600 g Pastinaken
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 150 ml Milch
- 2 El Butter (20 g)
- 2 Stiele glatte Petersilie

**1.** 200 g Möhren und Sellerie putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Beinscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. 2 El Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Beinscheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten und wieder herausnehmen.

**2.** Restliches Butterschmalz in den Bräter geben und erhitzen. Gewürfelte Möhren, Sellerie und Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Temperatur 10–15 Minuten goldbraun rösten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten anrösten. Mit 150 ml Rotwein ablöschen, Bratansatz mit einem Pfannenwender vom Boden des Bräters lösen und stark einkochen lassen. Restlichen Wein nach und nach zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Fleisch mit abgetropftem Bratsaft und Lorbeerblättern zugeben, mit Fond und 400 ml kaltem Wasser auffüllen. Aufkochen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 2:30–3 Stunden garen.

**3.** Inzwischen restliche Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Perlzwiebeln schälen, Champignons putzen und halbieren. Speck in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Speck darin 3 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze braten. Möhren und Perlzwiebeln zugeben und weitere 4 Minuten braten. Thymian und Champignons zugeben und 3–4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

**4.** Beinscheiben nach Ende der Garzeit aus dem Bräter nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Sauce durch ein Sieb passieren, zurück in den Bräter geben und auf dem Herd 10–15 Minuten offen einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit in wenig kaltem Wasser gelöster Speisestärke binden. Fleisch zurück in die Sauce geben und warm stellen.

**5.** Pastinaken und Kartoffeln schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten zugedeckt weich garen. Gemüse in ein Sieb abgießen und kurz ausdämpfen lassen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Pastinaken zugeben, mit dem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten und warm stellen.

**6.** Speck-Gemüse-Pilz-Mischung erwärmen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Beinscheiben mit Püree, Sauce und Speck-Gemüse-Pilz-Mischung anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Garzeit 2:30–3 Stunden  
**PRO PORTION** 59 g E, 57 g F, 42 g KH = 987 kcal (4140 kJ)

## DESSERT

Foto Seite 57

## Weisse Schokoladen-Mousse mit geflammter Mango

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 3 Blätter weiße Gelatine
  - 150 g weiße Schokolade
  - 2 Eigelb (Kl. L)
  - 1 Tl fein geriebene Bio-Orangenschale
  - 1 El Orangenlikör  
(z. B. Grand Marnier)
  - 300 ml Schlagsahne
  - 4 El Pistazienkerne
  - 2 reife Mangos
  - 4 El feiner Zucker
- Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen. Eigelbe mit 2 El Wasser in einem Schlagkessel über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen.

**2.** Gelatine zum Eigelb geben und glatt rühren. Erst geschmolzene Schokolade, dann Orangenschale und -likör unterrühren. Sahne steif schlagen, unterheben und 4–5 Stunden kalt stellen.

**3.** Pistazien in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Auf flachem Teller abkühlen lassen, dann fein hacken. Mangos dicht am Kern entlang vom Kern schneiden. Das Fruchtfleisch jeder Mangohälfte gitterförmig einritzen, mit Zucker bestreuen und mit dem Crème-brûlée-Brenner goldgelb karamellisieren.

**4.** Mousse aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem Esslöffel Nocken abstechen, mit Mangohälften auf Tellern anrichten und mit Pistazien bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Kühlzeit 4–5 Stunden  
**PRO PORTION** 10 g E, 44 g F, 63 g KH = 721 kcal (3019 kJ)

„Mit dem Crème-brûlée-Brenner wird die Karamellkruste schön knusprig, und die Mango behält ihren Biss.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

NETTO FAKT #12

# DER ORT MIT DER EXTRA-PORTION GESCHMACK. OHNE EXTRA- VERPACKUNG.

bis zu  
**100**  
unverpackte  
Obst & Gemüse-  
Artikel

EINER FÜR ALLES.  
ALLES FÜR GÜNSTIG.



unverpackt

[netto-online.de/fakten](http://netto-online.de/fakten)

**Netto**  
Marken-Discount

# DAS COMEBACK

Gestern noch kaum beachteter Sattmacher, heute smartes Superfood: Hülsenfrüchte haben einen bemerkenswerten Imagewandel hingelegt. Wir applaudieren mit fünf Rezepten – vom Linsenbällchen bis zum Bohnen-Taco

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JORMA GOTZWALD  
STYLING ANNE BECKWILM TEXT MARIANNE ZUNNER



## BAKED BEANS MIT POCHIERTEM EI

Doppelt gegart schmeckt besser: Nach dem Kochen werden die Bohnen mit Speck und Gewürzen im Ofen gebacken. Auf dem Teller vermählen sie sich aufs Schönste mit dem fast flüssigen Eigelb. **Rezept Seite 66**



## LINSENBÄLLCHEN MIT KOKOS-CHUTNEY

Indisch für Genießer: Koriander und Garam Masala verleihen den knusprigen Bällchen orientalische Würze. Limettensaft und Tomaten frischen das Chutney auf, Minzblätter den Gurkensalat.

Rezept Seite 70



## BOHNEN-TACOS MIT EINGELEGTEM ZWIEBELN

Von der Hand in den Mund: Das Bohnenmus in den Maisfladen heißt in der Tex-Mex-Küche „Refried Beans“. Dazu gesellt sich pikant gewürztes Hähnchenfleisch.  
Rezept Seite 70





Foto Seite 63

## BAKED BEANS MIT POCHIERTEM EI

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

Für 4 Portionen

- 300 g getrocknete braune Bohnen (ersatzweise Pinto- oder Borlotti-Bohnen)
- 350 g durchwachsener Speck (am Stück)
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Pimentkörner
- 2 Gewürznelken
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 80 g Tomatenmark
- 1–2 El Apfelessig
- 4 El Muscovado-Zucker
- 5 El Apfeldicksaft
- 2 Lorbeerblätter
- 3 El Worcestershiresauce
- 1 Ti edelsüßes Paprikapulver
- ½ Ti Senfpulver
- 800 ml Geflügelbrühe • Salz
- Cayennepfeffer
- 1 rote Pfefferschote
- 1 El Limettensaft
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 60 ml Weißweinessig
- 4 Eier (kl. M)

**1.** Am Vortag Bohnen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

**2.** Am Tag danach Bohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. Bohnen in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 30–40 Minuten weich garen. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**3.** Speck in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Piment und Nelken in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen.

**4.** Öl im Bräter erhitzen. Speck darin rundum scharf anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Speckfett bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Mit Apfelessig ablöschen. Bohnen, Speck, Zucker, Apfeldicksaft, Lorbeer, zerstoßene Gewürze, Worcestershiresauce, Paprika- und Senfpulver zugeben. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und anschließend zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2:30 Stunden garen. 1 Stunde vor Ende der Garzeit Deckel entfernen und offen weitergaren.

**5.** Baked Beans mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Pfefferschote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit Limettensaft mischen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

**6.** In einem breiten Topf 2 l Wasser mit Weißweinessig und etwas Salz aufkochen. Temperatur reduzieren (das Wasser sollte nur noch sieden, nicht sprudelnd kochen). Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen. Mit einem Holzlöffel einen leichten Strudel ins Wasser rühren. Eier nacheinander hineingleiten lassen und bei milder Hitze 2 Minuten garen, dabei gelegentlich mit einer Schaumkelle vorsichtig wenden. Pochierte Eier mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben.

**7.** Baked Beans mit je 1 Ei auf tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie und Pfefferschoten bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Garzeit 2:30 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** 38 g E, 36 g F, 64 g KH = 794 kcal (3326 kJ)

Foto rechts

## KICHERERBSEN-AUFLAUF MIT POULARDENBRUST

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 250 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
  - 9 El Olivenöl
  - 5 El Zitronensaft
  - 1 Ti Raz el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 4 Maispoulardenbrüste (à ca. 200 g; ohne Haut)
  - 400 g Süßkartoffeln
  - 250 g Halloumi-Käse
  - 3 rote Zwiebeln (à ca. 60 g)
  - 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
  - 150 g Kirschtomaten
  - 1 Fenchelknolle (300 g)
  - 2 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: Auflaufform

**1.** Joghurt mit 1 El Öl, 2 El Zitronensaft, Raz el Hanout sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.  $\frac{2}{3}$  der Joghurt-Marinade mit den Poulardenbrüsten in einen großen Gefrierbeutel geben und gut mischen. Luft aus dem Beutel streichen, Beutel verschließen und 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Inzwischen restliche Marinade in einer großen Schüssel mit 120 ml Wasser und 2 El Öl verrühren, mit Salz würzen. Süßkartoffeln schälen, Halloumi trocken tupfen. Beides in 2 cm große Würfel schneiden. 2 rote Zwiebeln in 1 cm breite Spalten schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen. Süßkartoffeln, Halloumi, Zwiebeln, Kichererbsen und Kirschtomaten zur Marinade in die Schüssel geben, mischen und in eine Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen.

**3.** Fenchel putzen, waschen und bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. Restliche rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. 3 El Öl und restlichen Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel und Zwiebeln untermischen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und untermischen.

**4.** Poulardenbrüste aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Fleisch darin rundum scharf anbraten, auf das Gemüse in der Auflaufform legen und 25 Minuten weitergaren. Auflauf mit Fenchelsalat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:40 Stunden

**PRO PORTION** 70 g E, 41 g F, 41 g KH = 849 kcal (3557 kJ)



## KICHERERBSEN-AUFLAUF MIT POULARDENBRUST

Harmonisches Miteinander: Eine Marinade aus Joghurt und Raz el Hanout peppt Hülsenfrüchte, Süßkartoffeln und Halloumi-Käse vortrefflich auf – und kommt auch dem Fleisch zugute. **Rezept links**



## LINSENEINTOPF MIT RIPPCHEN

Eine Runde Nostalgie: Die Linsen profitieren vom Räucheraroma der Rippchen. Möhren, Staudensellerie und Lauch unterstreichen die deftige Note. **Rezept rechts**

Foto links

## LINSENEINTOPF MIT GERÄUCHERTEN RIPPCHEN

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 800 g geräucherte Schweinerippchen
- Salz
- 400 g Berglinsen
- 200 g Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie

**1.** Rippchenstrang quer halbieren, in einen großen Topf geben und mit ca. 2 l Wasser auffüllen (die Rippchen sollten bedeckt sein). 1 Tl Salz zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten garen. Nach 30 Minuten Garzeit die Linsen zugeben.

**2.** Inzwischen Zwiebeln und Möhren schälen, Staudensellerie putzen und waschen. Lauch putzen und waschen. Alles in 5 mm große Würfel bzw. Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken.

**3.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Knoblauch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Tomatenmark und Paprikapulver untermischen und kurz anrösten. Pfanne vom Herd nehmen.

**4.** Pfanneninhalt und Lorbeerblätter zu Linsen und Rippchen geben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 30–40 Minuten weitergaren, bis die Linsen weich sind, aber noch etwas Biss haben.

**5.** Rippchen herausnehmen, in beliebig große Stücke teilen und wieder in den Eintopf geben. Für eine leichte Bindung 2 Suppenkellen vom Eintopf in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab fein pürieren und zurück in den Topf geben. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden, darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:35 Stunden

**PRO PORTION** 42 g E, 30 g F, 48 g KH = 690 kcal (2890 kJ)

**„EINE LECKERE  
ALTERNATIVE ZU DEN  
RIPPCHEN IST  
KASSELERNACKEN.“**

»e&t«-Koch Marcel Stut

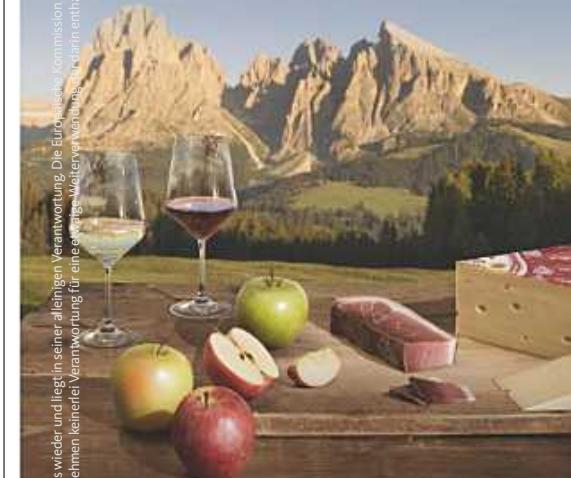
# Europa, wo Qualität zu Hause ist

Authentischer Geschmack  
mit garantierter Herkunft:

Südtirol DOC Wein, Südtiroler Apfel g.g.A.,  
Südtiroler Speck g.g.A., Stilfser g.U. Käse.



Der Inhalt dieser Anzeige gibt lediglich die Ansicht des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Executive Agency für eine effektive Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinelei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung oder deren Nutzung.



[www.qualitaeteuropa.eu](http://www.qualitaeteuropa.eu)

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

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



MIT MITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE.





Foto Seite 64

## LINSENBÄLLCHEN MIT KOKOS-CHUTNEY

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 100 g rote Linsen
- 150 g Chana Dal (getrocknete Kichererbsen; geschält und halbiert; Asia- oder Bio-Laden)
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 1 TI Natron
- ¼ TI Asafoetida (ayurvedisches Gewürz; Asia-Laden)
- 1 TI Garam Masala
- 2 El Reismehl
- Salz
- 100 g Kokosraspel
- 2 Tomaten (ca. 200 g)
- Pfeffer
- 5 El Limettensaft
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Bio-Salatgurke
- 3 Stiele Minze
- 200 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TI Kala Namak (indisches Schwefelsalz; Asia-Laden)
- Außerdem: 500 ml Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

**1.** Am Vortag Linsen und Chana Dal in ein Sieb geben und sorgfältig abspülen. In einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

**2.** Am Tag danach Hülsenfrüchte in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit 4 El Wasser in der Küchenmaschine fein pürieren. Die Hälfte vom Koriander mit den zarten Stielen mittelfein schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln. Zwiebeln und Koriander mit Natron, Asafoetida, Garam Masala, Reismehl und 1 TI Salz unter das Hülsenfruchtpüree rühren. Masse 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

**3.** Inzwischen Kokosraspel in 100 ml lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen. Inzwischen restliche Zwiebel in feine Würfel schneiden. Restlichen Koriander mit den zarten Stielen fein schneiden. Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten fein würfeln. Kokosraspel im Sieb gut abtropfen lassen und mit Zwiebeln, Koriander, Tomaten und 3 El Limettensaft mischen. Kokos-Chutney mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

**4.** Gurke waschen, trocken tupfen, streifig schälen und in dünne Scheiben schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Restlichen Limettensaft mit Joghurt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Gurken und Minze untermischen.

**5.** Frittieröl in einem Topf auf 170 Grad (Thermometer benutzen!) erhitzen. Hülsenfruchtmasse mit angefeuchteten Händen zu tischtennisballgroßen Bällchen formen und portionsweise im heißen Öl jeweils 5–6 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Kala Namak würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen, bis alle Bällchen fertig gebacken sind. Bällchen mit Kokos-Chutney und Gurkensalat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** 19 g E, 40 g F, 46 g KH = 665 kcal (2791 kJ)



Foto Seite 65

## BOHNEN-TACOS MIT EINGELEGTEM ZWIEBELN

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 400 g getrocknete schwarze Bohnen
- 2 El Rotweinessig
- 5½ El Olivenöl
- 1 TI scharfes geräuchertes Paprikapulver
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 TI getrockneter Thymian
- 1 El getrockneter Oregano
- 1½ TI gemahlener Kreuzkümmel • Salz • Pfeffer
- 1,1 kg Hähnchenkeulen (ausgelöst und enthäutet;
- ergibt ca. 700 g Fleisch)
- 150 g rote Zwiebeln • Zucker
- 8–9 El Limettensaft
- 150 g weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TI Chilipulver
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 Tomaten (ca. 200 g)
- 2 reife Avocados
- 12 Mais-Tortillas (15 cm Ø; z.B. über [www.latortilla.de](http://www.latortilla.de))
- ca. 12 TI Chilisauce (je nach Schärfe und Geschmack)

**1.** Am Vortag Bohnen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

**2.** Am Tag danach Essig, 2 El Öl, beide Sorten Paprikapulver, Thymian, Oregano, ½ TI Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenfleisch in 2 cm große Stücke schneiden, untermischen und 2 Stunden zugedeckt kalt stellen.

**3.** Inzwischen Bohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. In einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 30–40 Minuten weich garen. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**4.** Rote Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, mit Salz, 1 Prise Zucker und 2–3 El Limettensaft mischen, 30 Minuten durchziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**5.** Weiße Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. 3 El Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Restlichen Kreuzkümmel und Chilipulver zugeben, kurz mitbraten. Bohnen und 200 ml Wasser untermischen, zugedeckt 5 Minuten leise kochen. Bohnen mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und 3 Minuten offen einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Hälfte vom Koriander mit den zarten Stielen fein schneiden und untermischen. Bohnenmus mit 1–2 El Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm stellen.

**6.** Restlichen Koriander mit den zarten Stielen grob schneiden. Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Tomaten fein würfeln. Avocados halbieren, entkernen. Fruchtfleisch schälen und in Spalten schneiden. Tortillas nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite ½–1 Minute rösten. In ein sauberes Geschirrtuch wickeln und warm halten.

**7.** Eine Grillpfanne mit restlichem Öl fetten und stark erhitzen. Hähnchenfleisch abtropfen lassen und darin 4–5 Minuten rundum goldbraun grillen. Tortillas mit Bohnenmus, Avocados, Tomaten und Fleisch füllen, mit marinierten Zwiebeln und Koriander bestreuen. Mit Chilisauce und restlichem Limettensaft beträufeln und servieren.

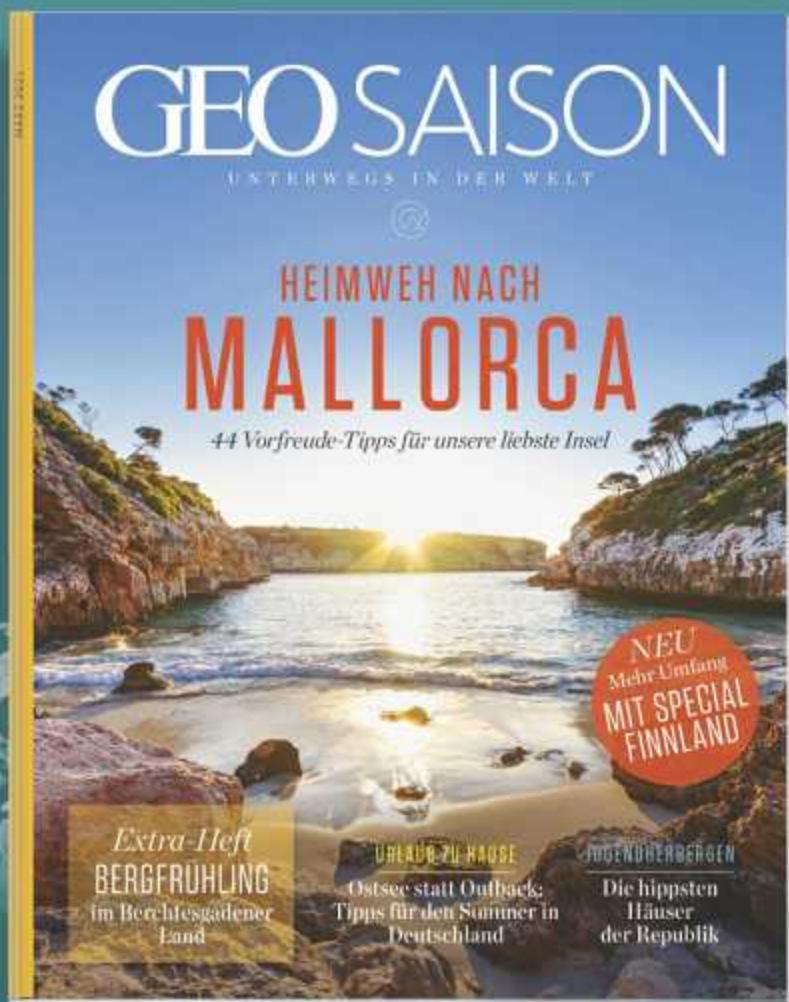
**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** (bei 6 Portionen) 45 g E, 33 g F, 68 g KH = 818 kcal (3423 kJ)

GEO

# GUTE REISE!

Eintauchen, vorfreuen, losreisen



## Nimm mich mit!

Jetzt im Handel oder online unter [shop.geo.de/reisen](http://shop.geo.de/reisen)



Mit der Venencia, einem Becher mit beweglichem Stiel, entnimmt Silvia Flores, Kellermeisterin der Bodega „Tío Pepe“ den Sherry zum Probieren aus dem Fass

# Von Anchovis bis Sherry

Auf der einen Seite das Mittelmeer, auf der anderen der Atlantik, und im ganzen Land Köche, die Seafood aufs Köstlichste zubereiten – mal traditionell, mal ganz modern. Unser Autor hat sich in Andalusien auf die Suche nach den besten Adressen gemacht

TEXT WOLFGANG FASSBENDER FOTOS GUNNAR KNECHTEL



Die Tortillita de camarones, frittiertes Kichererbsenküchlein mit Krabben, ist ein Tapas-Klassiker. Im Sterne-Restaurant „Aponiente“ bereitet Ángel León sie als Cracker zu, auf dem Schrimps liegen



## JEREZ DE LA FRONTERA Bar Arturo

**1+2** Die Lust auf Tapas stillen spanisch-rustikal die Schwestern und Besitzerinnen der Bar, Manuela Ojeda (rechts) und Noelia. Spezialität der beiden sind Meeresfrüchte und Krustentiere in allen möglichen Variationen. Dafür lohnt sich der Gang in die etwas gesichtslose Neustadt

**V**ictoria González-Gordon lässt keine Zweifel offen. In die „Bar Arturo“ müssen wir gehen, wenn wir schon mal in Jerez de la Frontera sind und sowohl frischen Fisch als auch Meeresfrüchte genießen wollen. Die dynamische Spanierin gehört zu jener Familie, der die legendäre Sherry-Bodega „González Byass“ gehört, und kennt die guten Gastro-Adressen von Jerez im Besonderen und Andalusien im Allgemeinen. Den Weg in die „Bar Arturo“ beschreibt sie auch gleich. Ein paar Hundert Meter hinaus aus der Altstadt, vorbei an urigen Sherry-Bars, Flamenco-Lokalen, kleinen Lebensmittelgeschäften. Als wir schon glaubten, uns verirrt zu haben, sehen wir schlichte Tische vor einem unscheinbaren Eingang. Antonio Ojeda und sein Sohn Arturo machten die Kneipe populär, die Töchter von Arturo, Noelia und Manuela, eifern dem Gründer nach. Nicht mit Eleganz und weißen Tischdecken, sondern mit Authentizität. Die Persönlichkeit der Besitzer, die Stierkampfbilder, die Frische des Angebotes an Muscheln, Garnelen und Fisch, die fairen Preise – all das führt

## Grund zur Freude bieten gute Fänge und wunderbare Köchinnen



Vor der Kathedrale von Jerez de la Frontera steht die Statue von Manuel María González, Gründer der weltbekannten Sherry-Marke Tío Pepe

dazu, dass die Bar bei Einheimischen und Touristen gleichermaßen beliebt ist. Jetzt, um Viertel vor zwei am Mittag, ist das Lokal proppenvoll, und am Abend ist es erst recht nicht einfach, einen Tisch zu ergattern. Dass die Prominenten, die angeblich immer mal wieder vorbeikommen, eine Extrabehandlung bekommen, ist nicht bewiesen.

Das Gerücht hält sich trotzdem hartnäckig. Warum auch nicht. Schließlich ist eine gute Geschichte hilfreich, um in der Fülle der ausgezeichneten Restaurants auf sich aufmerksam zu machen. Bloß mit Fisch können die Gastronomen nicht punkten hier in der autonomen Region Andalusien, aus der man selten politische Unzufriedenheit vernimmt, die in ihrer eigenen, genussverliebten Kultur ruht. Vor allem im südlichen Teil, zwischen Huelva und Almería, dient der Fang mal als Grundnahrungsmittel, mal als Delikatesse bei besonderen Gelegenheiten. Seehecht und Stachelmakrele, alle Varianten von Garnelen, darunter die leuchtend roten Gambas rojas, für die Gourmets ein kleines Vermögen ausgeben, sowie die Gambas blancas aus Isla Cristina, einem Städtchen an der Atlantikküste. Überhaupt



In der Markthalle  
„Mercado Central de  
Abastos“ in Jerez de  
la Frontera bieten  
Händler auch Thun-  
und Schwertfisch an



Das „El Faro de Cádiz“ ist eines der renommier-testen Restaurants der Stadt. Die Fotos der Prominenten, die hier ein und aus gingen, zeugen davon – von der spanischen Königin bis Paco de Lucía



## CÁDIZ *El Faro*

**1+2** Das traditionsreiche, elegante Lokal wurde 1964 gegründet. Im vorderen Teil befindet sich die kleine Tapas-Bar „La Barra“. Dort am Tresen stellen Kellner den Gästen auch mal die Salmorejo hin, eine Gazpacho-Variante auf Tomatenbasis aus Córdoba



profitieren all die Orte zwischen der portugiesisch-spanischen Grenze und dem britischen Gebiet Gibraltar von der Lage am Meer. Marktstände quellen über mit allem, was das Meer an Essbarem zu bieten hat. Manche Fischhändler spezialisieren sich auf Thun- und Schwertfisch, den echten sowie den unechten Bonito. Andere prunken mit einer Vielfalt an Krustentieren, verkauften die in verschiedenen Größen erhältlichen Camarones (Garnelen), Taschenkrebs mit dem feinfaserigen Inneren, Cigala (Kaisergranat), der von Spitzköchen hochgeschätzt wird. Fast könnte man glauben, die Überfischung der Meere sei lediglich eine Legende. Ist sie natürlich nicht. Viele Fische sind im Laufe der Jahre teuer geworden, andere wiederum sind nicht mehr guten Gewissens zu kaufen.

Trotz der 836 Kilometer langen Küste, kommen nicht nur Meeresfrüchte, Fisch und Krustentiere auf den Tisch. Zu den Klassikern Andalusiens gehören die Oliven und die aus ihnen gepressten Öle. In den Bars fehlt nie der Jamón Ibérico, Schinken vom Iberischen Schwein, einem schwärzlichen Tier, das ein sorgloses Dasein im Landesinneren

## Große Galerie, kleine **Fische** und entspannte Lebensfreude



Begehrte Krustentiere sind die Gambas rojas, die im „El Faro“ kurz gebraten auf den Tisch kommen

an der frischen Luft führt und von nahrhaften Eicheln fett und rund wird.

In Andalusien riecht es oft ein wenig salzig-würzig. Nach Meer, nach Sherry, nach Schinken. Dazu kommen das Temperament und die Lebensfreude der Einheimischen, die unter der mediterranen Sonne offenbar optimal gedeihen. Selbst im Winter sitzen die Menschen öfter als anderswo in Spanien draußen, sofern sie nicht um einen Platz an der Theke kämpfen. Nirgendwo ist die Auswahl an Tapas-Bars und Restaurants so groß wie hier, und Sevilla scheint die allermeisten zu haben. Wo soll man da nur anfangen? Wir entscheiden uns zunächst für eine Portion Anchovis im „El Rinconcillo“, dem seit dreieinhalf Jahrhunderten existierenden Barklassiker von Sevilla. Dann ziehen wir weiter für eine Portion Thunfisch mit Raz el Hanout im „Torres y García“, schließlich probieren wir Pulpo bei Jesús Rosendo im „El Traga“. Der Küchenchef kommt selbst kurz an den Tisch, lässt sich sonst durch große Scheiben beim Grillen und Anrichten beobachten. Anders als dieses modern gestaltete Restaurant sind viele Gastrobetriebe Andalusiens zweigeteilt: vorn die Bar, an der Gäste

In El Puerto de Santa María, ein im Sommer sehr beliebter Ferienort, wartet der Kutscher auf Touristen





Das wabenartige Bauwerk „Metropol Parasol“ in Sevilla überwölbt als Sonnenschutz Restaurants und Läden. Auf dem Dach bietet eine Aussichtsplattform einen Panoramablick über die Stadt



1



2

## SEVILLA *El Traga*

**1+2** Andalusiens kreative Küche liegt unweit der Kathedrale von Sevilla. Statt wie sonst im Stehen, werden die Tapas in sesselartigen Stühlen gegessen. Berühmt ist der Cracker mit Stockfisch und Tomatengelee, der in einer Schüssel mit Spiegel-Lackierung angerichtet wird

# In der Altstadt führen alle Wege zur nächsten Tapas-Bar

ein paar Tapas oder die größeren Ración-Portionen bestellen, im hinteren und oberen Teil das eigentliche Restaurant mit gedeckten Tischen und Stühlen, wo es oft erst um 14 Uhr und abends um 21 Uhr voll wird.

Bei den Gaditanos, wie sich die Einwohner von Cádiz nennen, kann es auch später werden. In der Altstadt, die spektakulär vom Meer umgeben und nur über eine schmale Landzunge mit dem Festland verbunden ist, liegt das „El Faro de Cádiz“. Um neun Uhr abends scheinen sich die Kellner noch zu langweilen, um dann, eine Stunde später, routiniert Brotkörbe durch den Raum an die voll besetzten Tischen zu balancieren. Mit unserem sehr guten Garnellsalat sind wir fertig, die Tortillas mit Meeresfrüchten schmecken hervorragend. Und schon bringt der freundliche Kellner die kurz gegarten Cigalas – ein paar Stunden zuvor schwammen sie noch im Meer.

Auch der spanische Sherry, einer der ältesten Weine der Welt, hat seinen eigenen Mikrokosmos: Nur Weine aus dem sogenannten Sherry-Dreieck, das die drei andalusischen Städte Jerez de la Frontera, El Puerto de Santa María und



Gute Aussichten für Stand-up-Padler in Sevilla: der Torre del Oro am Ufer des Canal de Alfonso

Sanlúcar de Barrameda bilden, dürfen den geschützten Ursprungstitel Jerez-Xérès-Sherry (D.O.) tragen. Gewonnen werden fast alle Sorten aus der Rebsorte Palomino, aber keine schmecken besser zu Anchovis und Garnelen, zu Oliven und Schinkenkroketten als Manzanilla und Fino. Unter der Hefeschicht ausgebaut, entwickeln sie einen eigenwillig kühl-salzigen Charakter, sind am eindrücklichsten, wenn sie unfiltriert abgefüllt werden. Dann aber bitte reichlich. Während anderswo in der Welt Sherry meist nur im kleinen Glas schluckweise als Aperitif getrunken wird, bestellen die Andalusier ohne zu zögern eine halbe Flasche Manzanilla oder Fino als Aperitif oder eine ganze zum Essen; Amoníllado, Palo Cortado und Oloroso sind eine gute Wahl zu allen Fleischgerichten. Und zum Dessert? Sherry-Erzeugerin Victoria González-Gordon rät zum PX (Rebsorte Pedro Ximénez), einem fast schwarzen, ölig-süßen Dessertwein. In den Süßigkeiten Andalusiens lassen sich, wie auch in vielen pikanten Klassikern, die Spuren der arabischen Kultur nachweisen. Orangen, Mandeln und Safran sind perfekte Kandidaten, um von Sherry begleitet zu werden.



Kreativer Kopf  
hinter der modernen  
Tapas-Kultur in  
Sevilla ist Jesús  
Rosendo, Küchenchef  
im „El Traga“



Was in der Küche  
passiert, können die  
Gäste im Restaurant  
„Aponiente“ durch  
Glasscheiben beobachten

## EL PUERTO DE SANTA MARÍA *Aponiente*

1 Koch und Inhaber Ángel León experimentiert auch mit Algen und Plankton. In Flüssigkeiten eingelegt warten sie hier auf die Weiterverarbeitung  
2 Zu Purpurschnecken und Muschelgelee gießt der Kellner Gazpachuelo, eine Suppe auf der Basis von Fischfond, Eigelb, Olivenöl und Knoblauch



1



2

Natürlich stehen auch andere Weine bereit für den Andalusien-Reisenden. Trockene Rote aus der Gegend von Cádiz. Oder der Vino de Málaga, mal süß, mal trocken, der außerhalb Spaniens selten zu bekommen ist. Im Restaurant „Aponiente“ in El Puerto de Santa María, eine Fährfahrt von Cádiz entfernt, offeriert der Sommelier so ziemlich alles, was in Spanien erzeugt wird – von den großen Riojas bis zum katalanischen Cava. Ángel León, der umtriebige Koch und Inhaber des einzigen Drei-Sterne-Restaurants der Region, sorgte mit seinen Koch-Innovationen für eine kleine kulinarische Revolution. Seine Erfindung, eine flüssige Salzlösung über Krustentiere zu gießen, um sie so sanft wie möglich zu garen, machte in den Medien Furore. Teller um Teller stellt der Service auf den Tisch: filigran-knusprige Tortillita mit kleinsten Garnelen, Wurst aus Fisch, Meeresfrüchte-Risotto mit Plankton-Pulver statt Parmesan als Geschmacksverstärker. Spanier nennen León „Chef del Mar“, Koch des Meeres.

Trotzdem: Bessere und frischere Fischgerichte als in der „Bar Arturo“ bekommen wir auch bei Ángel León nicht. Wir sind zurück in Jerez de la Frontera.

## Maritime Schätze in der Showküche zur Kunst erhoben



Über Planken führt der Weg ins Restaurant „Aponiente“, das ursprünglich eine Gezeitenmühle war

Bei Noelia und Manuela Ojeda wird soeben Nachschub geliefert. Ein junger Mann spaziert herein, ein Plastiksäckchen in der Hand. Darin schweben einige kugelförmige Gebilde im Wasser. Sie sind selten zu haben, teuer und nicht jedermann's Geschmack: Seeanemonen. Die Köchin frittiert sie kurz, serviert die außen knusprigen, innen an wachsweiches Eigelb mit Meeresaroma erinnernden Delikatessen kurz darauf. Dazu ein Glas Manzanilla – ein solches Seafood-Gericht ist nicht einfach zu schlagen. Victoria González-Gordon hatte recht: Wer wissen will, welche Höhen die andalusische Fisch- und Meeresfrüchtekultur erklimmen kann, muss hier einkehren. Und wer sich danach den Finessen des Sherrys widmen, vielleicht einen der extrem raren Jahrgangs-Sherrys entdecken möchte, sollte in Jerez de la Frontera in das kürzlich eröffnete „Hotel Bodega Tío Pepe“ einchecken.



»e&t«-Autor Wolfgang Faßbender schätzt Andalusien nicht nur des Sherrys wegen, sondern auch, weil es am Stand vor der Markthalle in Jerez großartige Churros gibt.



Augenweide für Panzerknacker: die reich bestückte Krustentierplatte aus der „Bar Arturo“

## Die besten Adressen für Fisch und Seafood

**Bar Arturo** Kunden können hier Fisch und Meeresfrüchte aus der Vitrine wählen. Dazu passend Fino-Sherry, der in einer der zahlreichen Bodegas von Jerez de la Frontera ausgebaut wird. Calle Guita 9, 11408 Jerez de la Frontera, Tel. 0034/956/33 00 12 [www.bararturo.es](http://www.bararturo.es)

**El Rinconcillo** Zählt zu den ältesten Lokalen in Sevilla. Die Tapas und Haus-Sherrys sind stadtbekannt, hemdsärmelige Kerle hinterm Tresen machen aus jeder Bestellung eine kleine Show. Calle Gerona 40, 41003 Sevilla, Tel. 0034/954/22 31 83 [www.elrinconcillo.es](http://www.elrinconcillo.es)

**Torres y García** Im Herzen der Stadt gelegen, beeindruckt dieses Restaurant

mit seiner rustikalen Fusion-Küche. Die Gerichte sind stets frisch zubereitet. Calle Harinas 2, 41001 Sevilla, Tel. 0034/955/54 63 85

**El Traga** Küchenchef Jesús Rosendo grillt gern Fleisch, hat aber auch ein Faible für Pulpo mit hausgemachtem Kimchi oder Thunfischbauch mit einer scharfen Sherry-Sauce. Calle Águilas 6, 41004 Sevilla, Tel. 0034/691/88 54 27 [www.eltraga.com](http://www.eltraga.com)

**El Faro de Cádiz** An der Theke kann man Carpaccio von Garnelen bestellen, und Sherry trinken, später zum Mittag- oder Abendessen ins Restaurant nebenan wechseln. Calle San Félix 15, 11002 Cádiz, Tel. 0034/956/21 10 68 [www.elfarodecadiz.com](http://www.elfarodecadiz.com)

**Aponiente** Große Experimentalküche in einem spektakulär gestalteten Restaurant. Der Besuch bei Patron Ángel León ist ein Gesamterlebnis, großartig auch die Weinauswahl. Calle Francisco Cossi Ochoa, 11500 El Puerto de Santa María, Cádiz, Tel. 0034/956/85 18 70 [www.aponiente.com](http://www.aponiente.com)

**Hotel Bodega Tío Pepe.** Das 2020 eröffnete Hotel widmet sich mit der Bodega „González Byass“ ganz dem Thema Sherry. Plaza de la Encarnación 1, 11403 Jerez de la Frontera, Tel. 0034/610/58 04 81 [www.tiopepe.com](http://www.tiopepe.com)



Der Stadtstrand La Caleta in Cádiz mit seinem Jugendstil-Badehaus liegt fünf Minuten von der Altstadt entfernt

VORHER  
**Die Zutaten**



# Anspruch verpflichtet

Gibt man das Beste, stimmt am Ende auch das Ergebnis. Michele Wolkens vier vegetarische Hochkaräter sind es wert, sooft gekocht zu werden, bis man weiß, wie sie gemeint sind – und dann immer wieder:

Algen-Bouillon mit Wan Tan, Ceviche ohne Fisch, ein spicy Steckrüben-Steak und ein Low-Carb-leichtes Gemüsegulasch

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTLWALD  
STYLING ANNE BECKWILM TEXT INKEN BABERG



NACHHER

## Gemüse-Algen-Bouillon mit Wan Tan

Belebend, fein, komplex gewürzt: mit Chili, Ingwer und Shiitake gefüllte Weizen-Teigtaschen in Wurzel-gemüse-Bouillon mit Dashi-Fond auf Algenbasis.

Rezept Seite 94

VORHER  
**Die Zutaten**





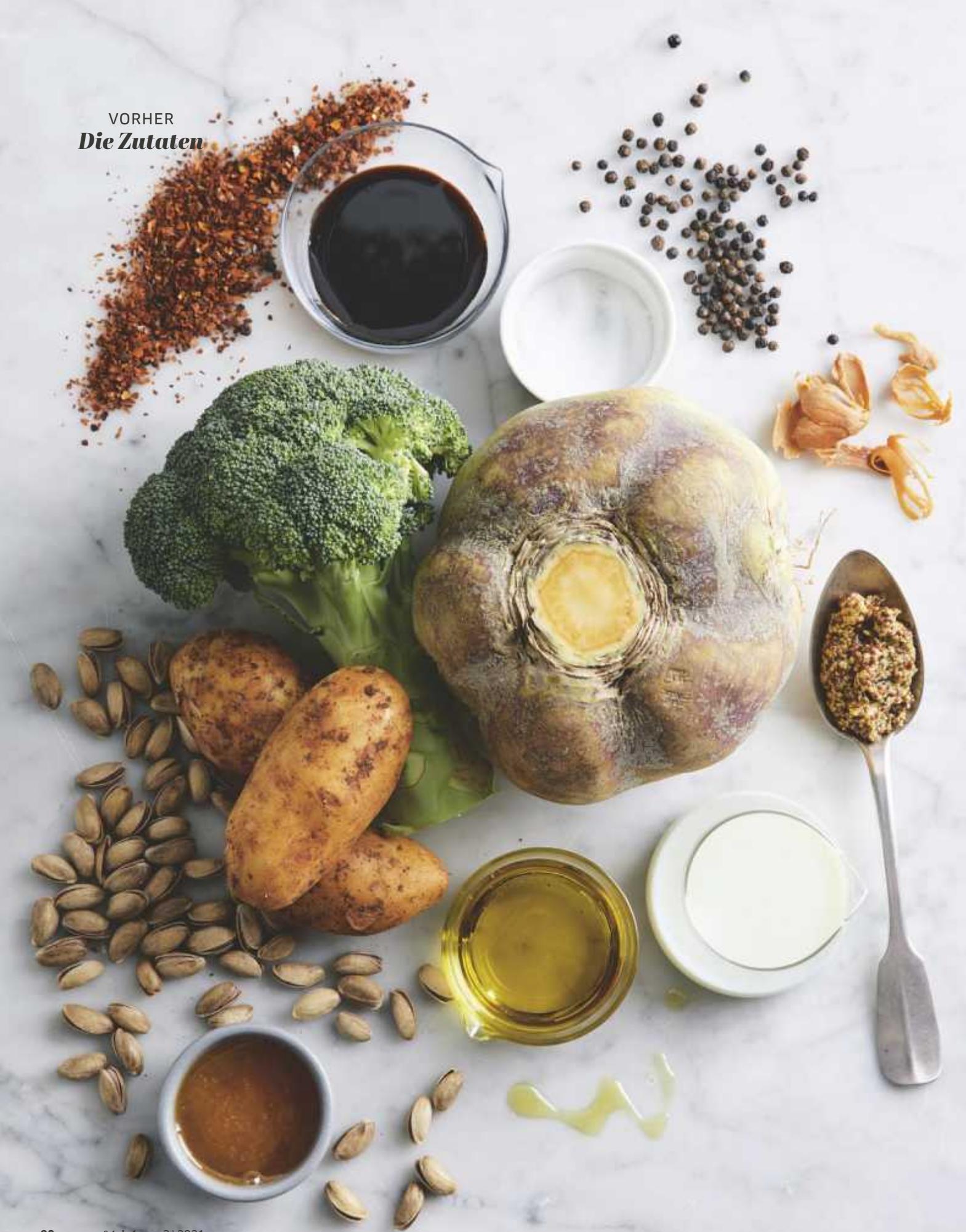
NACHHER

## Kartoffel-Paprika-Gulasch mit Kümmelschmand

Verblüffend leicht, so ein Gulasch ohne Fleisch:  
Kartoffeln bringen Biss, Paprika die fruchtige Schärfe,  
Zitrone etwas Säure und Kümmel eine herbe Note.  
Mit Dip und Dill erfrischt. **Rezept Seite 94**



VORHER  
**Die Zutaten**



NACHHER

## Steckrüben-Steak mit Brokkoli-Stampf

Das 30-Minuten-Steak: Im Ofen erhalten die senfigerhaft marinierten Rübenschichten den gewissen Biss. Mit nussigen Pistazien und leicht mit Buttermilch gesäuertem Kartoffelstampf. **Rezept Seite 95**



VORHER  
**Die Zutaten**



NACHHER

## Vegetarische Ceviche mit Gemüse-Allerlei

Frisch! Pikant! Und die leichte Süße von Hafer- und Kondensmilch macht's: Romanesco, Blumenkohl und lila Kartoffel in „Leche de tigre“ auf Kürbispüree. Mit frittierter Süßkartoffel und Knuspermais.

Rezept Seite 95





Foto Seite 87

## Gemüse-Algen-Bouillon mit Wan Tan

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN  
KALORIENARM, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### DASHI-BRÜHE/BOUILLON

- 8 g Kombu-Algen (Asia-Laden)
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Knollensellerie
- 150 g Möhren
- 300 g Petersilienwurzeln
- ½ Stange Lauch
- 3 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 20 schwarze Pfefferkörner
- nach Belieben Pfeffer (frisch gemahlen)

### WAN TAN

- 12 quadratische TK-Wan-Tan-Blätter (ca. 11x 11 cm; Asia-Laden)
  - 200 g Pilze (z.B. Shiitake)
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - ½ rote Chilischote
  - 50 g frischer Ingwer
  - 2 EL Erdnussöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 EL salzarme Sojasauce
- Außerdem: Mulltuch (ersatzweise sehr feines Sieb)

**1.** Am Vortag für die Dashi-Brühe Algen zerbrechen und mit 500 ml kaltem Wasser in einem Messbecher abgedeckt 12 Stunden kalt stellen. TK-Wan-Tan-Blätter am besten über Nacht in der geschlossenen Verpackung im Kühlschrank auftauen lassen.

**2.** Am Tag danach für die Gemüse-Bouillon Zwiebel halbieren und in einer mit Alufolie ausgelegten Pfanne auf den Schnittflächen dunkelbraun rösten. Knoblauch andrücken. Sellerie, Möhren und Petersilienwurzeln putzen, schälen und grob würfeln. Lauch putzen, sorgfältig waschen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 15 Minuten dünsten. Mit 1,5 l kaltem Wasser auffüllen. Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer, Nelken und Pfefferkörner zugeben. Aufkochen und zu gedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde kochen, dabei auf ca. 1 l einkochen. Brühe durch ein Mulltuch oder ein sehr feines Sieb passieren und mit Salz und nach Belieben etwas Pfeffer würzen.

**3.** Inzwischen für die Wan Tan Pilze putzen und sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen, waschen, fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 3 Minuten braten. Falls Wasser austritt, weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln, Chili, Ingwer und Sojasauce zugeben, abkühlen lassen. Am besten in der Küchenmaschine fein hacken.

**4.** Wan-Tan-Blätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils 1 TL Füllung mittig auf die Blätter geben. Ränder mit wenig Wasser bestreichen. Zu Dreiecken zusammenklappen, Ränder gut andrücken. Wan Tan mit einem leicht feuchten Tuch locker bedecken und beiseitestellen.

**5.** Algen durch ein feines Sieb gießen, dabei die Dashi-Brühe auffangen. Dashi-Brühe mit der Gemüse-Bouillon in einem Topf aufkochen und warm stellen. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und die Wan Tan darin 3–4 Minuten gar ziehen (nicht kochen) lassen. In vorgewärmten tiefen Tellern mit der Algen-Bouillon servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 4 g E, 12 g F, 22 g KH = 224 kcal (944 kJ)



Foto Seite 89

## Kartoffel-Paprika-Gulasch mit Kümmeleschmand

\* EINFACH, KALORIENARM, LOW CARB,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GULASCH

- 350 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 350 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ TL Kümmelesaat
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver

### DIP

- ½ TL Kümmelesaat • Salz
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 150 g Schmand
- 3 Stiele Dill

**1.** Kartoffeln schälen und vierteln. In kochendem Salzwasser 2 Minuten vorgaren, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Paprika putzen und waschen. Paprika vierteln, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch andrücken. Kümmelesaat im Mörser fein mahlen.

**2.** Butter und Öl im Bräter zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren andünsten. Gemahlene Kümmele, beide Paprikapulver und Paprika-Tomatens-Mark zugeben und 1 Minute mitdünsten.

**3.** Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Gemüefond zugeben, aufkochen und 1 Prise Salz, Zitronenschale und Lorbeer zugeben. Erneut aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Paprika nach 15 Minuten zugeben. Kartoffel-Paprika-Gulasch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Knoblauch, Zitronenschale und Lorbeer entfernen.

**4.** Für den Dip Kümmelesaat und 1 Prise Salz im Mörser fein mahlen, mit Zitronenschale und Schmand verrühren und bis zum Gebrauch kalt stellen.

**5.** Von 2 Stielen Dill die Spitzen abzupfen und fein schneiden. Restlichen Dill in einzelne Ästchen teilen. Gulasch in vorge-wärmte Schalen geben, etwas Dip zugeben, mit geschnittenem Dill bestreuen, mit Dillspitzen garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 5 g E, 21 g F, 19 g KH = 300 kcal (1257 kJ)



Foto Seite 91

## Steckrüben-Steak mit Brokkoli-Stampf

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kg Steckrüben
- Salz
- 140 g Butter
- 4 El Olivenöl
- 1 Tl Chiliflocken
- 2 El Honig
- 2 El grober Senf
- 2 El Aceto balsamico
- 80 g geröstete Pistazienkerne (in der Schale)
- 300 g vorwiegend mehlig-kochende Kartoffeln
- 500 g Brokkoli
- 100 ml Buttermilch
- ca.  $\frac{1}{3}$  Tl Macis (Muskatblüte; im Mörser gemahlen) • Pfeffer

**1.** Steckrüben putzen, waschen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben rundum schälen. Steckrübenscheiben in einem großen Topf in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Backblech dicht nebeneinanderlegen.

**2.** 80 g Butter zerlassen. In großer Schüssel mit Öl,  $\frac{1}{2}$  Tl Salz, Chiliflocken, Honig, Senf und Balsamessig verrühren. Steckrüben mit etwas Marinade beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Pistazienerne aus den Schalen lösen, grob hacken und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

**3.** Inzwischen Kartoffeln schälen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Brokkoli putzen, waschen und in gleich große Röschen teilen. Brokkolistiel schälen, zu den Kartoffeln ins kochende Salzwasser geben und 8–10 Minuten mitgaren. 4 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoliröschen zugeben. Kartoffel-Brokkoli-Gemüse in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen. 12 Brokkoliröschen beiseitestellen.

**4.** Buttermilch mit restlicher Butter und Macis erwärmen (nicht kochen!), Kartoffel-Brokkoli-Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, Macis-Buttermilch zugeben und gut mischen. Stampf mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Steckrübe und etwas Stampf mit beiseitegestellten Brokkoliröschen auf vorgewärmte Teller geben und mit restlicher Marinade beträufeln. Nach Belieben mit restlichem Steckrüben-Bratsaft beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten**PRO PORTION** 11 g E, 47 g F, 33 g KH = 634 kcal (2655 kJ)

*„Für den Stampf gare ich Stiel und Röschen vom Brokkoli unterschiedlich: die Stiele weich, sodass sie sich zerstampfen lassen, die Röschen können ruhig etwas knackiger bleiben.“*

»e&amp;t«-Koch Michele Wolken



Foto Seite 93

## Vegetarische Ceviche mit Gemüse-Allerlei

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

**CEVICHE**

- 4 g Kombu-Algen (Asia-Laden)
- 120 g Knollensellerie • Salz
- 20 g frischer Ingwer
- 3 rote Pfefferschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Zwiebeln
- 3 Limetten
- 125 ml Hafermilch (ungesüßt)
- 40 ml Kondensmilch (z.B. Milchmädchen)
- 4 feine Stiele Koriandergrün
- 500 g Butternusskürbis

**EINLAGE UND TOPPING**

- 4 lila Kartoffeln (ca. 200 g; z.B. Blauer Schwede)
  - Salz
  - 300 g Romanesco
  - 300 g Blumenkohl
  - 100 g Süßkartoffel
  - 1 l Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl) plus 2 El Öl
  - Fleur de sel
  - 60 g getrocknete gelbe Maiskörner (z.B. über www.latinando.de)
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Am Vortag für die Dashi-Brühe Algen zerbrechen, mit 250 ml Wasser in einem Messbecher abgedeckt 12 Stunden kalt stellen.

**2.** Am Tag danach Sellerie putzen, schälen, klein würfeln. Sellerie in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, ins Sieb gießen, gut abtropfen lassen. Ingwer schälen, fein würfeln. Pfefferschoten putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Saft aus Limetten auspressen. Hafermilch, Ingwer, Pfefferschoten, Knoblauch, Zwiebeln und Limettensaft mit 1 Prise Salz und Kondensmilch mischen. Koriander mit Stielen klein schneiden, zugeben. Am besten 3 Stunden ziehen lassen.

**3.** Inzwischen für die Einlage Kartoffeln waschen und ungeschält in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen, noch warm pellen, klein schneiden und abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen. Romanesco und Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und wie die Kartoffeln im Backofen warm stellen.

**4.** Süßkartoffel waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Öl (1 l) im Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), Süßkartoffeln darin knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Fleur de sel würzen. 2 El Öl in Pfanne erhitzen, Maiskörner darin 10–15 Minuten braten, ab und zu umrühren.

**5.** Für die Tigermilch Algen durch ein feines Sieb gießen, dabei die Dashi-Brühe auffangen. Hafermilch-Mischung durch ein feines Sieb gießen, Dashi-Brühe unterrühren und beiseitestellen (siehe Tipp).

**6.** Für die Ceviche Kürbis schälen, in feine Würfel schneiden und in kochendem Wasser 5 Minuten garen. Kürbis abgießen, mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz würzen.

**7.** Zum Anrichten etwas Kürbispüree in tiefe Teller geben. Mit Gemüse und Tigermilch auffüllen und mit Süßkartoffel und Mais garnieren. Restliche Süßkartoffel und Mais dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht**PRO PORTION** 7 g E, 14 g F, 32 g KH = 336 kcal (1415 kJ)**Tipp** Leicht erwärmt wird die Tigermilch etwas süßer.

# BABKA

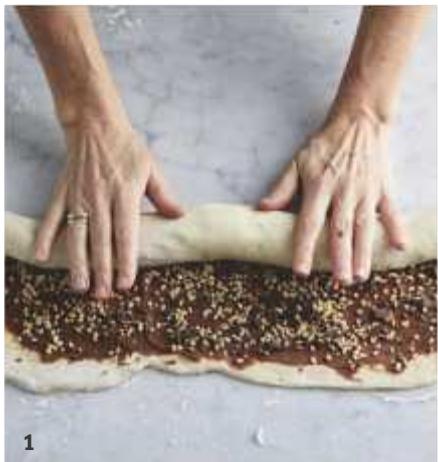
Feinste Nougat-Schokoladen-Creme umhüllt von Schichten duftendem Hefeteig – so lässt sich der neue Kuchentrend aus den USA umschreiben. Wie Sie Babka mustergültig hinbekommen, zeigt »e&t«-Bäckerin Hege Marie Köster – und verrät ein Rezept für eine herzhafte Variante



## HEGE MARIE KÖSTER

»e&t«-Bäckerin

„Babka war neu für mich, und es hat richtig Spaß gemacht, ein Rezept dafür zu entwickeln. Spannend fand ich die schönen Muster im Anschnitt. Und mir wurde bewusst, wie vielseitig Hefeteig ist. Es muss ja nicht immer der Hefezopf sein.“



**1**  
**Rollen** Teig von der unteren Längsseite her fest aufrollen. Am Ende den Rand leicht andrücken.

# SCHOKOLADEN-BABKA

## \*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Scheiben

### HEFETEIG

- 15 g frische Hefe
- 350 g Mehl (Type 550)
- 40 g Zucker • Salz
- 2 Eier (Kl. M; zimmerwarm)
- 100 ml Milch (zimmerwarm)
- 60 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 1 Ei Öl plus etwas zum Bearbeiten

### FÜLLUNG

- 200 g dunkle Nougatmasse
- 50 g Butter
- 50 g Zartbitterschokolade (55% Kakao)
- 50 g ungeschälte Haselnusskerne

### STREUSEL

- 30 g Butter
  - 30 g gemahlene Haselnüsse
  - 30 g Mehl
  - 30 g Zucker
  - ½ TL Lebkuchengewürz • Salz
- Außerdem: Kastenform (30 cm Länge)

**1.** Am Vortag für den Teig Hefe zerbröseln und in einer Schüssel mit dem Mehl mischen. Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei und Milch mit dem Knethaken der Küchenmaschine in 8–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten, dabei 50–75 ml lauwarmes Wasser mit einem Esslöffel nach und nach zugeben. *Seien Sie vorsichtig mit dem Wasser, denn zu viel davon macht den Teig klebrig.* Butter in Stückchen nach und nach zugeben und 5–8 Minuten kneten, bis ein geschmeidiger weicher Teig einstanden ist.

**2.** Eine große Schüssel mit 1 Ei Öl einstreichen. Teig darin zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Teig auf einem leicht bemehlten Backblech oder Holzbrett zu einem Rechteck (20 x 15 cm) ausrollen. Abgedeckt über Nacht kalt stellen.

**4.** Am Tag danach Hefeteigrechteck auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz zu einem größeren Rechteck (40 x 30 cm) ausrollen.

**5.** Für die Füllung Nougatmasse in grobe Stücke schneiden und mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade fein hacken. Haselnusskerne fein hacken. Nougatcreme auf den Teig streichen, dabei an den Längsseiten einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Gehackte Schokolade und Haselnusskerne auf das Nougat streuen und den Teig von der unteren Längsseite her fest aufrollen.

**6.** Mit leicht geöltem Messer die Rolle bis zur Mitte längs halbieren und die beiden Hälften mit den Schnittflächen nach oben miteinander verschlingen. Rolle vorsichtig um 180 Grad drehen. Die andere Hälfte längs von der Mitte zum anderen Ende hin halbieren und die Stränge von der Mitte her miteinander verschlingen. Rolle in eine gut gefettete Kastenform legen. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

**7.** Inzwischen für die Streusel Butter zerlassen. Gemahlene Haselnüsse, Mehl, Zucker, Lebkuchengewürz und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben, Butter zugeben und anschließend mit den Händen locker zu Streuseln verarbeiten. 20 Minuten kalt stellen.



**2**  
**Schneiden** Die Rolle bis zur Mitte längs halbieren, die Stränge mit den Schnittflächen nach oben miteinander verschlingen.



**3**  
**Wiederholen** Die Rolle um 180 Grad drehen. Von der Mitte aus zum anderen Ende hin längs durchschneiden und ...

**4**  
... die Stränge mit der Schnittfläche nach oben miteinander verschlingen, sodass ein Zopf entsteht. Zopf in die Form geben.

**8.** Restliches Ei mit 1 El Wasser verquirlen und Babka damit bestreichen. Die Streusel daraufgeben und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten goldbraun backen. Kuchen nach Bedarf mit Backpapier abdecken, sodass er nicht zu dunkel wird. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter 10 Minuten ruhen lassen. Babka vorsichtig aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Geh- und Kühlzeiten (auch über Nacht) plus Back- und Ruhezeiten 45 Minuten

**PRO SCHEIBE** 7 g E, 21 g F, 42 g KH = 400 kcal (1678 kJ)

## CURRY-KÜRBIS-BABKA

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEERESEN, VEGETARISCH**

Für 12 Scheiben

### HEFETEIG

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 100 ml Milch (zimmerwarm)
- 15 g frische Hefe
- 350 g Mehl (Type 550)
- 1 TL mildes Currysypulver
- 1 El Zucker
- 8 g Salz
- 2 Eier (Kl. M; zimmerwarm)
- 60 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

### FÜLLUNG

- 80 g Kürbiskerne
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Kürbiskernöl
- 3–4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Kastenform (30 cm Länge)

**1.** Am Vortag für den Teig den Kürbis waschen, trocken tupfen, putzen. Kürbis halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten weich garen. Abkühlen lassen.

**2.** Kürbisstücke und Milch in einen hohen Rührbecher gegen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren.

**3.** Hefe zerbröckeln und in einer Schüssel mit dem Mehl mischen. Currysypulver, Zucker, Salz, 1 El, Kürbis-Milch und 2–3 El Wasser zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine in 8–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Butter in Stücken nach und nach zugeben und 5–8 Minuten kneten, bis ein geschmeidiger weicher Teig einstanden ist.

**4.** Eine Schüssel mit Öl einstreichen. Den Teig darin zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**5.** Teig auf einem leicht bemehlten Backblech oder Holzbrett zu einem Rechteck von 20x15 cm mit dem Rollholz ausrollen. Abgedeckt über Nacht kalt stellen.

**6.** Am Tag danach Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz zu einem größeren Rechteck von 40x30 cm ausrollen.

**7.** Für die Füllung Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob hacken. Petersilie, Kürbiskerne und Knoblauch im Blitzhacker fein zerkleinern. In eine Schüssel füllen, beide Öle unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**8.** Kürbiskernfüllung auf den Teig streichen, dabei an den Längsseiten einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Teig von der unteren Längsseite her fest aufrollen.

**9.** Mit einem leicht geönten Messer die Rolle bis zur Mitte längs halbieren und die beiden Hälften mit den Schnittflächen nach oben miteinander verschlingen. Rolle vorsichtig um 180 Grad drehen. Die andere Hälfte längs von der Mitte zum anderen Ende hin halbieren und die Stränge von der Mitte her miteinander verschlingen. Rolle in eine gut gefettete Kastenform legen. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

**10.** Restliches Ei mit 1 El Wasser verquirlen und Babka damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten goldbraun backen. Kuchen nach Bedarf mit Backpapier abdecken, damit er nicht zu dunkel wird. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter 10 Minuten ruhen lassen. Babka vorsichtig aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Geh- und Kühlzeiten (auch über Nacht) plus Back- und Ruhezeiten 45 Minuten

**PRO SCHEIBE** 7 g E, 13 g F, 25 g KH = 258 kcal (1084 kJ)



## GROSSMUTTERS GRÖSSTER SCHATZ

Sein Name stammt aus Polen, seine Machart aus Slowenien, und erst als in Amerika die Schokolade dazukam, wurde Babka weltweit berühmt

### WHO IS WHO?

Achtung, Verwechslungsgefahr! In Polen heißt Babka zunächst „Großmutter“. Gleichzeitig bedeutet es „Gugelhupf“, am bekanntesten ist der Osterkuchen „Babka wielkanocna“. Der besteht aus einem Hefeteig, der zahllose Eier sowie große Mengen Butter enthält und mit Sultaninen, geriebener Orangen- und Zitronenschale gewürzt wird. Nach langer Knetzeit wird die Masse in einer Gugelhupf- oder einer großen Brioche-Form gebacken. Sie merken es schon: Dieser Babka hat keine Ähnlichkeit mit dem Babka, wie wir ihn heute kennen.

Ein Kuchen, der dem Babka mit Schokoladenfüllung ähnelt, heißt „Povitica“. Er stammt ursprünglich aus Slowenien und wird mit einer Nussmasse gefüllt. Wie kam es zur Namensänderung? Vermutlich durch osteuropäische Einwanderer, die in den 1960er-Jahren in der neuen Heimat USA und Kanada anfingen, Hefeteig mit Zimt und Zucker oder mit Schokolade zu füllen und vor dem Backen nach „Povitica“

Art“ zu rollen und zu falten. Die neue Kreation American Style nannten sie dann Babka – eine köstliche Hommage an alle Großmütter.



Kürbis und Curry  
geben Geschmack,  
die Füllung mit  
Kürbiskernen setzt  
grüne Kontraste

12 AUSGABEN FREI HAUS



# 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. Einmachset in Geschenkbox:** Ideal für selbst gemachte Marmeladen, Chutneys und Saucen. Mit verschließbaren Gläsern, originellen Dekostoffen und passenden Bändern und personalisierbaren Etikettvor- drucken.

# 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**

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

# GANZ ODER GAR NICHT

In steakversessenen Zeiten geriet der Kalbskopf fast in Vergessenheit. Hier erinnert er daran, dass Fleisch auf dem Teller mehr ist als die Summe der Filetstücke. Michele Wolkensforderndes Gericht vereint traditionelle Deftigkeit und asiatische Prägnanz

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING ANNE BECKWILM TEXT INKEN BABERG

## Kalbskopf-Jus

Voll konzentriert: Die Jus unterlegt das Fleischaroma mit ätherisch-zitroniger Pfeffrigkeit. Sparsam salzen!

## Radieschen

Frisch geraspelt: Kokos und Weißweinessig geben dem Rettich süßsäuerlichen Pep.

## Bundmöhren

Kurz gedünstet, knackig gegart: In Butter, Öl, etwas Salz und Mineralwasser zeigen feine Möhren ihr Eigenaroma.

## Shiitake

Pilz pur: Mit etwas Butter in die Pfanne, schon kommt das Aroma delikat zum Tragen.

## Frühlingszwiebel

Mild-würzig: Der zarte helle Teil wird nur kurz in Öl gebraten und leicht gesalzen.

## Kalbskopf

Traditionell deftig: Schwarze, Zunge und Bäckchen vom Kalb, als Rollbraten im Wermut-Mirin-Fond geschmort.

Unser  
anspruchsvollstes  
Gericht im  
Heft

## Brötchen

Steamed Bun: Die gedämpften Hefebällchen begegnen der ätherisch-frischen Jus mit feiner Süße.

**„ES GIBT GERICHTE,** die polarisieren. Die haben es schwer, wenn der schnelle Trend bestimmt und gefragt ist, was kaum Mühe macht. In Italien, Frankreich, (Süd-)Deutschland kam der geschmorte Kalbskopf früher selbstverständlich auf den Tisch. Eine Kalbskopfmaske, die auch Zunge und Bäckchen enthält, muss man heute suchen. Nichts wird da kaschiert: Nicht, dass wir Tiere essen, nicht, was alles dazugehört. Man muss das nicht gut finden; man sollte einen guten Umgang damit finden. Daher: Langsam rantasten. Dranbleiben. Wird schon. Und: Vorsicht beim grünen Szechuan-Pfeffer, der hat Betäubungspotenzial.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

## Geschmorter Kalbskopf

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 8 Portionen

- ca. 1,6 kg Milchkalbskopfmaske (mit Zunge als Rollbraten; vorbestellen bei [www.genusshandwerker.de](http://www.genusshandwerker.de); siehe rechts, Foto A, Mitte)
- Salz
- 600 g Zwiebeln
- 120 g Bundmöhren
- 200 g Knollensellerie
- 100 g Petersilienwurzeln
- 6 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Pfeffer
- 200 ml Wermut (Noilly Prat)
- 50 ml Mirin (japanischer Reiswein)
- 200 ml Kalbfond
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stück Zimtstange (ca. 6 cm Länge)
- 3 El Koriandersaat (angedrückt)
- 3 Anissterne
- 50 g frischer Ingwer (geschält und in feine Scheiben geschnitten)
- 20 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 6–8 Körner grüner Szechuan-Pfeffer (z.B. von Ingo Holland)
- 1–2 TL salzarme Sojasauce
- 1 TL Ketjap Manis (süße indonesische Gewürzsauce; Asia-Laden)
- 1–2 TL Speisestärke

**1.** Kalbskopfmaske in einem hohen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, herausnehmen und auf ein Backblech legen. Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln putzen, schälen und grob würfeln.

**2.** 4 El Öl in einem großen Bräter oder Schmortopf erhitzen. Kalbskopfmaske darin bei starker Hitze 3–4 Minuten rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Restliches Öl in den Bräter geben, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten dunkelbraun braten. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln zugeben, weitere 10 Minuten mitbraten. Mit Wermut und Mirin ablöschen und stark einkochen. Fleisch zugeben, mit Fond und 300 ml Wasser auffüllen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 2:30 Stunden garen. Nach 2 Stunden Garzeit Lorbeer, Zimt, Koriander, Anissterne, Ingwer und getrocknete Shiitake zugeben. Braten ab und zu wenden.

**3.** Fleisch aus der Sauce nehmen, in Alufolie oder Backpapier einwickeln und im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, dabei gut durchdrücken (ergibt ca. 800 ml). 400 ml Sauce abmessen, restliche Sauce anderweitig verwenden (siehe Tipp). Szechuan-Pfeffer im Mörser fein mahlen. Sauce bei mittlerer Hitze auf 300 ml einkochen, Sojasauce, Ketjap Manis und etwas Szechuan-Pfeffer unterrühren, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben weiteren Szechuan-Pfeffer zugeben. Sauce nach Belieben mit der in wenig Wasser angerührten Stärke leicht binden. Sauce erneut durch ein feines Sieb passieren.

**4.** Braten aus der Folie nehmen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Sauce anrichten. Restliche Sauce dazu servieren. Mit Möhren, Frühlingszwiebeln, Radieschen und gedämpften Brötchen servieren (siehe folgende Rezepte).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus  
Garzeit 2:30 Stunden

**PRO PORTION** 36 g E, 26 g F, 6 g KH =  
419 kcal (1758 kJ)

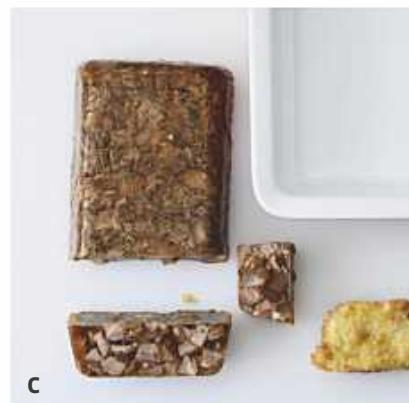
**Tipp** Falls Reste bleiben (bei weniger als 8 Essern), aus restlicher Sauce und restlichem Fleisch (Verhältnis 1:1) Sülze zubereiten: z.B. 400 g Kalbskopffleisch, in kleine Würfel geschnitten, mit 400 ml Sauce erhitzen. 5 Blatt erst eingeweichte, dann ausgedrückte weiße Gelatine darin schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 4–5 El Estragonessig würzen. In eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form geben (Foto B), mit Folie abdecken, über Nacht fest werden lassen. In Scheiben servieren (Foto C). Gekühlt 3–4 Tage haltbar.



A



B



C

## Gedämpfte Brötchen

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 10 Stück

- 1 Pk. Trockenhefe
- 270 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 3 El Zucker • Salz
- 3 El Sonnenblumenöl
- 1 Tl Backpulver
- 1 Tl schwarze Sesamsaat

Außerdem: großer Dämpfkorb (ca. 30 cm Ø), passend breiter Topf (ca. 30 cm Ø); ersatzweise 2 kleine Dämpfkörbe

**1.** Hefe mit 20 g Mehl, ½ El Zucker und 50 ml Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl, restlichen Zucker, 1 Prise Salz, 2 El Öl und Backpulver in einer Schüssel verrühren. Teigansatz und 110 ml Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten glänzenden Teig verkneden. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

**2.** Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einer Rolle formen. Rolle in 10 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Eine Form mit restlichem Öl leicht fetten, Teigkugeln hineinsetzen, mit Sesam bestreuen und zugedeckt an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen.

**3.** Wasser in einem Topf (passend zur Größe des Dämpfkorb) aufkochen. Dämpfkorb mit Backpapier auslegen. Backpapier mehrmals mit einer Gabel einstechen. Je nach Größe des Dämpfkorb 5–8 Teigkugeln in den Korb setzen und den Deckel auflegen. Brötchen über dem heißen Wasserdampf 10–15 Minuten garen. Zur Kalbskopfmaske servieren. Restliche Brötchen nachlegen. Dazu passen Möhren, Frühlingszwiebeln, Radieschen und Pilze (siehe folgendes Rezept).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus  
Gehzeit 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 3 g E, 3 g F, 26 g KH =  
150 kcal (631 kJ)

## Möhren, Frühlingszwiebeln, Radieschen und Pilze

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 16 feine Möhren
- 8 Frühlingszwiebeln
- 4 Radieschen
- 1 Tl Kokosraspel
- Salz
- 1 Tl Weißweinessig (ersatzweise Zitronensaft)
- 40 g kleine Shiitake-Pilze
- 20 g Butter
- 3 El Olivenöl
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 16 kleine Blätter Thai-Basilikum

**1.** Möhren putzen, schälen und etwas vom Grün stehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, dunkelgrünen Teil entfernen. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Radieschen in einer Schale mit Kokosraspeln, Salz und Essig mischen und bis zum Gebrauch ziehen lassen. Vor dem Servieren in einem Sieb abtropfen lassen.

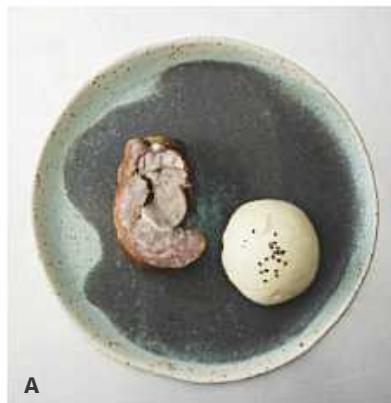
**2.** Pilze putzen, dabei den Stiel entfernen. Butter und 2 El Öl im breiten Topf erhitzen, Möhren darin bei mittlerer Hitze 1 Minuten dünsten, mit Salz würzen. Mineralwasser zugeben und zugedeckt 6–7 Minuten garen.

**3.** Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Pilze darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Frühlingszwiebeln zugeben, ca. 1 Minute mitbraten, mit Salz würzen.

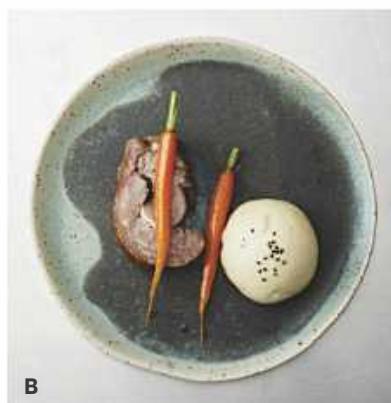
**4.** Je 2 Möhren und 1 Frühlingszwiebel auf dem Fleisch auf dem Teller anrichten. Mit einigen Radieschenscheiben und Shiitake-Pilzen belegen. Mit je 2 Blättern Thai-Basilikum garnieren und servieren. Dazu passen gedämpfte Brötchen (siehe vorheriges Rezept).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 1 g E, 6 g F, 6 g KH =  
88 kcal (371 kJ)

## So richten Sie den Teller an



**A**  
1 Scheibe Kalbskopf auf den Teller legen, 1 mit Sesamsaat bestreutes Dämpfbrötchen danebenlegen.



**B**  
1 gedünstete Bundmöhre mit Grün vertikal über das Fleisch und 1 Möhre neben das Brötchen legen.



**C**  
Fleisch mit Frühlingszwiebel und Shiitake belegen. Radieschen und Basilikum zugeben, Jus angießen.

# essen & trinken Reisewelten

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

## Wohlfühlplatz in atemberaubender Bergkulisse

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



Aus  
Liebe zum  
Genuss!

Genussreise  
Italien, Friaul-Julisch Venetien, Sauris

ab € 695,-  
pro Person

**4 Reisetage**

**Boutique-Hotel in fantastischer Lage**

**1 x 4-Gänge-Slow-Food-Menü**

**1 x Käsefondue (ab 2 Personen)**

**Benutzung des hauseigenen Spas**

### IHRE BOUTIQUE-LODGE:

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

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

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

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

### Termine & Preise 2021:

(Preise in Euro pro Person)

Anreise täglich, 3 Nächte:

01.04.21 – 31.05.21	€ 765,-
01.06.21 – 30.09.21	€ 789,-
01.10.21 – 20.12.21	€ 695,-

Reisepreise:



Zimmerbeispiel.

### Ihre Inklusivleistungen:

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

**Reisecode: GE10FRIU**

Veranstalter dieser Reise:

**Genussreisen GmbH**

Meyerbeerstr. 20, 81247 München

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

### BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

[www.esSEN-und-trINKEN.de/reisewelten](http://www.esSEN-und-trINKEN.de/reisewelten) oder Tel. 089 820 80 280

Mo–Fr: 09:00–17:00 Uhr

# Spiel ohne Grenzen

Wer bei Salat nur Grün sieht, verkennt die Möglichkeiten von pochiertem Tafelspitz, Ölsardinen, Röstgemüse, einer saftig gebratenen Putenbrust – und die Welt der feinen Dressings. Sie lassen die Stars der kalten Küche erstrahlen

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS JORMA GOTZWALD  
STYLING ISABEL DE LA FUENTE, KATJA RAHTJEN TEXT INKEN BABERG

## Radicchio-Salat mit gerösteten Möhren und Pastinaken

Knackig frisch und schillernd schön: Unser Bittersalat mit lauwarmem Ofengemüse, Balsamico-Feigen-Vinaigrette, Röst-Pistazien und Schimmelkäse-Topping mit Würzgrad nach Wahl. **Rezept Seite 108**

## Waldorfsalat mit Putenbrust und Bitter-Dressing

Rohkost-Klassiker neu aufgelegt: Pastinake, Apfel und zweierlei Sellerie im zartbitteren Joghurt-Mayo-Dressing. Und der Bratensaft der Putenbrust wird gleich mitgenutzt. **Rezept Seite 111**





Foto Seite 106

## Radicchio-Salat mit ofengerösteten Möhren und Pastinaken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SALAT

- 600 g schlanke Möhren
- 500 g schlanke Pastinaken
- 4 El Rapsöl zum Braten (z.B. von Byodo)
- Salz
- 70 g geröstete gesalzene Pistazienkerne (in der Schale)
- 1 Radicchio di Treviso (ca. 300 g)
- 100–150 g Blauschimmelkäse (z.B. Bergader „1902“; siehe Zutaten-Info)

### FEIGEN-VINAIGRETTE

- 1 Schalotte (30 g)
- 2 getrocknete Softfeigen
- 6 El Aceto balsamico (siehe Info Seite 112)
- 1–2 El Sojasauce
- 2 El Pistaziennöl (z.B. „La Monegasque“ von Dittmann; ersatzweise Olivenöl)

1. Für den Salat Backofen und ein Backblech auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) vorheizen. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und der Länge nach vierteln. Viertel quer halbieren und in einer Schüssel mit Öl und etwas Salz mischen.
2. Backblech aus dem Ofen nehmen und mit Backpapier belegen. Möhren und Pastinaken darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen wie oben auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten rösten, dabei 1-mal wenden.
3. Inzwischen für die Feigen-Vinaigrette Schalotte fein würfeln, in einem feinen Sieb mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken und abtropfen lassen. Feigen entstielen, würfeln und in einen Rührbecher geben. Balsamico, Sojasauce und 3–4 El kaltes Wasser zugeben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Schalotten und Pistaziennöl unterrühren.
4. Pistazien schälen und grob hacken. Möhren und Pastinaken auf dem Backblech auf einem Gitter 10 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen Radicchio putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Hälften schräg in fingerdicke Streifen schneiden und auf eine Platte geben. Möhren und Pastinaken auf den Radicchio geben und mit der Feigen-Vinaigrette beträufeln. Pistazien darüberstreuen. Käse daraufkrümeln und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION** 11 g E, 30 g F, 29 g KH = 462 kcal (1938 kJ)

**Tipp** Möhren und Pastinaken lassen sich gut vorbereiten. Gemüse kalt stellen und 45 Minuten vor dem Anrichten Zimmertemperatur annehmen lassen. Auch die Feigen-Vinaigrette lässt sich gut vorbereiten.

**Zutaten-Info** Die neue Käsespezialität gibt es in drei Geschmacksrichtungen: von mild & cremig über würzig & cremig bis kräftig & pikant. Durch ihre komplexe Geschmacksstruktur eignen sich alle drei Sorten der „1902“-Kollektion für diesen Salat.

Foto rechts

## Endivien-Pasta-Salat mit Fenchel und Ölsardinen

\* EINFACH, LOW CARB

Für 4 Portionen

- 3 Fenchelknollen (à ca. 300 g)
- 2 El Rapsöl zum Braten (z.B. von Byodo)
- grobes Salz
- ½–1 Tl Pulbiber (Chili-flocken; türkischer Laden)
- 1 Tl Fenchelsaat
- 3 El Ahornsirup („very dark“)
- 250 g Kichererbsen-Pasta (Casarecce; z.B. von Barilla)
- 2 Salzzitronen (à 50 g; siehe Info Seite 112)
- 60 g grüne Oliven mit Mandelfüllung
- ½ Kopf Endiviensalat (250–300 g)
- 4 El Olivenöl
- 3–4 El Zitronensaft
- 2 Dosen Ölsardinen (in Olivenöl; à ca. 90 g Abtropfgewicht)

1. Fenchel waschen, putzen und längst halbieren. Hälften jeweils längs vierteln. Rapsöl in einem breiten flachen Topf oder einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten offen garen, dabei 2-mal wenden.
2. Inzwischen etwas Salz, Chiliflocken und Fenchelsaat im Mörser mittelfein mahlen. Fenchelpalten damit würzen. Hitze erhöhen, Fenchel mit Ahornsirup beträufeln und 2–3 Minuten karamellisieren lassen, dabei 1-mal wenden. Fenchel im Topf auf einem Gitter 45 Minuten abkühlen lassen.
3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen, Nudeln abschrecken und abtropfen lassen.
4. Salzzitronen der Länge nach vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Oliven halbieren. Endiviensalat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zerzupfen und auf einer Platte verteilen.
5. Olivenöl, Zitronensaft und Salzzitronen zum Fenchel geben und mit den Nudeln unterheben, dabei nach und nach 6–8 El Nudelwasser zugeben. Fenchel-Nudel-Mischung auf der Salatplatte verteilen.
6. Sardinen entgräten, grob zerkleinern, auf dem Salat anrichten und mit den Mandel-Oliven servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 18 g E, 21 g F, 44 g KH = 476 kcal (1994 kJ)

**Zutaten-Info** Ölsardinen sind ein bisschen aus der Mode gekommen, bieten jedoch über den Genussfaktor hinaus eine gute Möglichkeit, sich mit Jod und Omega-3-Fettsäuren zu versorgen.



## Endivien-Pasta-Salat mit Fenchel und Ölsardinen

Mediterraner Dreh: Mit frischer Endivie, karamellisiertem Fenchel und Kichererbsen-Casarecce zum herhaft würzigen Nudelsalat. Mit feinem Fettfisch, Salzzitrone, Mandel-Oliven – und wenig „Carbs“. [Rezept links](#)



## Wirsing-Butternusskürbis-Salat mit pochiertem Kalbstafelspitz

O du mein Österreich: Saftig gezogener Tafelspitz als Basis und fein gehobelter Wirsing-Butternut-Salat dazu. Mit Kürbiskernöl und würzig-scharfen Senfperlen – als funkelnende Akzente on top. **Rezept rechts**



Foto links

## Wirsing-Butternusskürbis-Salat mit pochiertem Kalbstafelspitz

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, LOW CARB

Für 4–6 Portionen

### TAFELSPITZ

- 800–1000 g Kalbstafelspitz (küchenfertig)
- 1 Bund Suppengrün
- 20 g frischer Ingwer
- 2 frische Lorbeerblätter
- 4 Gewürznelken
- 1 Zwiebel (60 g)
- 10 schwarze Pfefferkörner
- Salz

### SÜSS-SCHARFE SENFPERLEN

- 2 Knoblauchzehen
- 10 weiße Pfefferkörner
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 125 ml Weißweinessig
- 3 El Ahornsirup („very dark“)

1. Am Vortag Tafelspitz 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.
2. Suppengrün putzen, waschen, grob in Stücke schneiden. Ingwer waschen, ungeschält in feine Scheiben schneiden. Lorbeer einschneiden, mit Nelken auf der ungeschälten Zwiebel feststecken. Mit Suppengrün und 2 l kaltem Wasser im großen Topf zugedeckt aufkochen. Schwarzen Pfeffer im Mörser sehr grob zerstoßen, mit 1 El Salz und Tafelspitz in die kochende Brühe geben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 1:15 Stunden gar ziehen lassen.
3. Inzwischen für die Senfperlen Knoblauch vierteln, weißen Pfeffer im Mörser grob zerstoßen, Lorbeer einschneiden. Essig, Knoblauch, Pfeffer, Lorbeer, Ahornsirup und Sojasauce und Senfsaat im kleinen Topf zugedeckt aufkochen, bei milder Hitze 10 Minuten kochen.
4. Senfsaat in Twist-off-Glas füllen, Essigmischung durch ein feines Sieb daraufgeben. Glas verschließen und abkühlen lassen.
5. Tafelspitz im Topf auf ein Gitter stellen. Fleisch in der Brühe mindestens 4 Stunden oder über Nacht abkühlen lassen. (Tipp: Über Nacht in Brühe liegend bleibt das Fleisch schön saftig.)
6. Am Tag danach für den Salat Limette heiß waschen, trocken reiben, 2 TI Schale fein abreiben. Limette halbieren, 3 El Saft auspressen. 2 El Limettensaft, -schale, 1 Prise Salz und Kefir verrühren. Rapskernöl unterschlagen. Dressing beiseitestellen.
7. Kürbis schälen, weiches Inneres und Kerne entfernen. Kürbis auf einem Hobel in streichholzdicke Streifen schneiden. Wirsing putzen, waschen, ohne harten Strunk in feine Streifen schneiden oder hobeln. Schalotten in feine Ringe schneiden oder hobeln.
8. Kürbis, Wirsing und Schalotten in einer Schüssel mit etwas Salz mischen, mit den Händen 2 Minuten durchkneten. Kefir-Dressing und Meerrettich untermischen. Kürbiskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
9. Tafelspitz aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Fleischscheiben auf einer Platte auslegen. Wirsingsalat darauf anrichten und mit Kürbiskernen bestreuen. Kürbiskernöl auf dem Salat verteilen. Mit Senfperlen garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Abkühlzeit mindestens 4 Stunden  
**PRO PORTION** (bei 6 Portionen) 35 g E, 19 g F, 8 g KH = 359 kcal (1507 kJ)

**Tipp 1** Die Senfperlen halten sich im Kühlschrank 2–3 Wochen. Sie passen auch zu Grünkohl-Tortilla (siehe Rezept Seite 146).

**Tipp 2** Die Tafelspitzbrühe lässt sich als Fleischfond nutzen und ersetzt Brühwürfel. Brühe dazu durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschließend in Twist-off-Gläser füllen, verschließen und 15 Minuten auf den Deckel stellen.

Foto Seite 107



## Waldorfsalat mit Putenbrust und Bitter-Dressing

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### DRESSING

- 120 g Magermilchjoghurt
- 60 g Delikatess-Mayonnaise
- 2 TI Dijon-Senf
- 1–2 TI Bitterpulver (z.B. von Bitterliebe; siehe Zutaten-Info; ersatzweise mildes Curppulver)
- Salz

### SALAT

- 350 g Knollensellerie
- 200 g Pastinaken

- 4 El Zitronensaft
- 3 Stangen Staudensellerie (mit Grün; ca. 200 g)
- 2 säuerliche Bio-Äpfel
- 500 g Bio-Putenbrustfilet
- 2 El Rapsöl zum Braten (z.B. von Byodo) • Salz
- ca. ½ TI Piment d'Espelette
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 60 g geröstete Pecannusskerne (ersatzweise Walnusskerne; siehe Info Seite 112)

1. Für das Dressing Joghurt, Mayonnaise, Senf, Bitterpulver und etwas Salz verrühren und beiseitestellen.

2. Für den Salat Knollensellerie und Pastinaken putzen, schälen und auf einem Gemüsehobel in streichholzdicke Streifen schneiden. Sofort in einer großen Schüssel mit 2 El Zitronensaft mischen.

3. Staudensellerie putzen, waschen, das Grün in kaltes Wasser legen. Stangen schräg in feine Scheiben schneiden. Äpfel waschen, ungeschält vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit dem Staudensellerie zu den Knollensellerie-Pastinaken geben, mit restlichem Zitronensaft mischen. Bitter-Dressing unterheben. Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

4. Inzwischen Putenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Putenbrustwürfel darin unter Wenden erst bei starker, dann bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten braten, dabei mit Salz würzen. Fleisch in der Pfanne kurz abkühlen lassen.

5. Cranberrys und Nüsse grob hacken. Selleriegrün mit Küchenpapier trocken tupfen und grob schneiden. Putenbrustwürfel mit Piment d'Espelette würzen und mit dem ausgetretenem Fleischsaft unter den Salat mischen. Salat auf einer großen Platte anrichten, mit Cranberrys und Nüssen bestreuen und servieren. Dazu passt Stangenweißbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Marinierzeit mindestens 1 Stunde  
**PRO PORTION** 35 g E, 29 g F, 34 g KH = 567 kcal (2374 kJ)

**Zutaten-Info** Bitterpulver ist ein pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel (z.B. über [www.bitterliebe.com](http://www.bitterliebe.com), dort auch Filialen-Finder) und gibt dem Salat-Dressing eine feine Bitternote.

# Das gewisse Etwas

## Fünf Zutaten, die bei Salaten den feinen Unterschied machen

2



3



4



**1 Kürbiskernöl** Das kalt gepresste dunkelgrüne Öl aus den Samen von Garten-, Öl- oder Riesenkürbis wird vornehmlich in der kalten Küche verwendet. Es aromatisiert auch warme Speisen, sollte jedoch nicht erhitzt werden. „Steirisches Kürbiskernöl“ ist herkunfts geschützt und wird aus den Samen des Steirischen Ölkürbis gewonnen, die getrocknet, gemahlen, gesalzen, geröstet und gepresst werden. Das Original verfeinert unseren Wirsing-Butternusskürbis-Salat (Seite 111).

**2 Salzzitronen** sind in der nordafrikanischen und Levante-Küche verbreitet. Mit der Schale in Salz beziehungsweise Salzlake eingelegt, verändern die Früchte Textur und Aroma. Die Säure ihres Fruchtfleischs weicht würziger Frische, die Schale verliert ihre Bitterkeit und wird mitgegessen. Unserem Endivien-Pasta-Salat (Seite 108) geben die fermentierten Zitrusfrüchte einen frischen, floralen Kick.

**3 Pecannüsse** Die Kerne der in Nordamerika heimischen Steinfrucht ähneln denen der Walnuss, sind jedoch flacher, süßlicher und weniger bitter. Unseren Waldorfsalat (Seite 111) ergänzen sie mit feinem Biss.

**4 Aceto balsamico** Über Monate bis Jahre in Holzfässern gelagert, reift der Traubenmost zu sirupartigem Edelessig heran. Seine ausgewogene Süße-Säure-Balance erhebt alten Aceto balsamico fast in den Rang eines Dessertwein(s). In der Vinaigrette zum Radicchio-Salat (Seite 108) unterstreicht er das Feigenaroma.

**5 Blauschimmelkäse** bezieht seine Einsprengsel vom Schimmelpilz *Penicillium roqueforti*, der auf einen populären Vertreter der Gattung verweist: in Höhlen gereiften Roquefort. Je nach Herkunft und Verarbeitung der Milch, der verwendeten Kulturen und der Lagerung unterscheiden sich die Käse geschmacklich. Ihre Würze passt gut zu Radicchio (Seite 108).

VIELLEICHT DAS  
SCHÖNSTE, WAS  
SIE JE ANGERICHTET  
HABEN.



IN  
AUSGEWÄHLTEN  
BAU- &  
FACHMÄRKTKEN  
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)

Tisch  
**1.305€<sup>1</sup>**<sub>UVP</sub>

Teppich  
**659€<sup>2</sup>**<sub>UVP</sub>

Stuhl  
**299€<sup>3</sup>**<sub>UVP</sub>

Leuchte  
**59,90€<sup>4</sup>**<sub>UVP</sub>

Trendfarbe / 2,5 L  
**26,99€<sup>5</sup>**<sub>UVP</sub>

**SCHÖNER  
WOHNEN**  
KOLLEKTION

# Auf Kuschelkurs

Heute feiern wir die Gemütlichen und Runden, die Üppigen und Gefüllten. Die Plüschkissen unter den Süßspeisen. Beliebt und bewährt, aber mit neuem, überraschendem Dreh. Die kommen zum Nachtisch, bleiben zum Kaffee und gehen, ganz uneitel, auch mal als süßes Mittagessen

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JORMA GOTTWALD  
STYLING ANNE BECKWILM TEXT BIRGIT HAMM



## Semlør mit Preiselbeer- sahne

Ganz schön gierig, diese Knusper-Semmel: schiebt sich gleich zwei süße Cremes rein – mit Marzipan und Preiselbeere. Was für eine gute Idee das ist, merken Sie beim ersten Bissen. **Rezept Seite 118**

## Sauerkirsch-Schoko-Grießknödel

Die gemütlichen Knödel haben ein überraschend intensives Innenleben aus Sauerkirschen und Zartbitterschokolade. Mit Haselnuss plus Kirschsaucen on top fast schon ein bisschen dekadent. **Rezept Seite 120**





### *Quarkkäulchen mit kandiertem Gemüse*

Da staunt das gute alte Käulchen, was man ihm hier mit auf den Teller gelegt hat: Möhre, Rote Bete, Ingwer ... Wahnsinn. Aber auch wahnsinnig gut. **Rezept Seite 120**





Foto Seite 115

## Semlør mit Preiselbeersahne

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 12 Stück

### HEFETEIG

- 450 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 330 ml Milch
- 10 g frische Hefe
- 75 g Zucker
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kardamom
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 75 g Butter (weich)

### KRUSTE

- 50 g Reismehl
- 2 g frische Hefe

### • 5 g Zucker

- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 40–50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

### FÜLLUNG

- 200 g Marzipanrohmasse (kalt)
  - 150 ml Milch
  - 500 ml Schlagsahne
  - 5–6 EL Preiselbeerkonfitüre
- Außerdem: Küchenthermometer, Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø)

1. Für den Teig 40 g Mehl und 200 ml Milch in einen Topf geben, mit dem Schneebesen verrühren und langsam erhitzen (auf ca. 65 Grad; Thermometer benutzen!), bis die Masse andickt. In eine Schüssel umfüllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Restliches Mehl und zerbröckelte Hefe in die Schüssel geben. Restliche Milch, Zucker, Kardamom, 1 Prise Salz und Ei zugeben und am besten mit dem Knethaken der Küchenmaschine in 8–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

3. Butter in Flocken nach und nach zugeben und unterkneten. Weitere 6–8 Minuten kneten, bis der Teig nicht mehr am Schüsselrand klebt. Zugedeckt an einem warmen Ort 30–60 Minuten gehen lassen.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit leicht bemehlten Händen zur Rolle formen, diese in 12 gleich große Stücke teilen, dann jedes Stück zu einem runden Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und abgedeckt an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen.

5. Inzwischen für die Kruste Reismehl, Hefe, Zucker, Öl und Mineralwasser glatt rühren und an einen warmen Ort stellen.

6. Aufgegangene Brötchen mit Reismehlpaste bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Stufe von unten in 15–18 Minuten goldbraun backen. Auf dem Backblech auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

7. Für die Füllung Marzipan grob raspeln, mit Milch in einen Topf geben, aufkochen und glatt rühren. Abkühlen lassen.

8. Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen, Preiselbeeren unterheben. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Brötchen halbieren und mit Marzipancreme bestreichen. Preiselbeersahne darauspritzen, Brötchendeckel locker aufsetzen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gehzeiten 1:30 Stunden

**PRO STÜCK** 10 g E, 25 g F, 52 g KH = 494 kcal (2069 kJ)

**Info** Semlør sind eine schwedische Spezialität, die traditionell am Fastnachtsdienstag, also einen Tag vor Beginn der Fastenzeit, serviert wurde. Heute lassen sich die Schweden die süßen Gebäckkugeln von kurz nach Weihnachten bis Ostern schmecken.

Foto rechts

## Mohn-Kaiserschmarren

\* EINFACH, GUT VORZUBEVIELEN

Für 4 Portionen

### KOMPOTT

- 45 g Zucker
- 40 g Zucker
- 100 ml Orangensaft
- 350 g Birnen
- 50 g getrocknete Cranberrys

### SCHMARREN

- 60 g Butter
- 6 Eier (Kl. M)

- 225 g Mehl
  - 1 EL gemahlener Mohn
  - 270 ml Milch
  - 3 EL Butterschmalz (30 g)
  - 2–3 EL Puderzucker
- Außerdem: beschichtete Pfanne (26 cm Ø)

1. Für das Kompott Zucker in einem Topf karamellisieren, dabei erst rühren, wenn ein Teil des Zuckers bereits geschmolzen ist. Mit Orangensaft ablöschen. Zugedeckt 5 Minuten bei milder Hitze kochen, bis der Karamell sich aufgelöst hat. Inzwischen Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Birnen und Cranberrys zum Karamell geben, zugedeckt 2–3 Minuten bei milder Hitze kochen. Die Birnenspalten sollen weich, aber nicht zerfallen sein. Kompott abkühlen lassen.

2. Für den Schmarren Butter zerlassen. Eier trennen und Eigelbe mit Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Mehl, Mohn und Milch zufügen und unterrühren. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den gesäuerten Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eischnee unter den Teig heben.

3. 1 EL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte vom Teig einfüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten stocken lassen. Teig mit einem Holzspatel in grobe Stücke zerteilen und wenden.  $\frac{1}{2}$  TL Butterschmalz zugeben, 1 EL Puderzucker über die Masse sieben und rundum goldbraun karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Vorgang mit restlichem Teig wiederholen. Kaiserschmarren mit restlichem Puderzucker bestäuben und mit Kompott servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Kühlzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 34 g F, 93 g KH = 782 kcal (3275 kJ)

**Tipp** Das Kompott können Sie gut schon am Vortag zubereiten. Abgedeckt kalt stellen und 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

*„Der gemahlene Mohn gibt dem Teig die besondere geschmackliche Tiefe und Fülle. Cranberrys statt Rosinen im Kompott bringen eine erfrischend herb-säuerliche Note.“*

>e&t<-Köchin Hege Marie Köster

## Mohn-Kaiserschmarren

Innen fluffig und mit einem Löffel Mohn intensiviert, außen knusprig karamellisiert. Dazu – Eleganz im Alltag – statt Zwetschgenröster ein in Orangensaft pochiertes Birnen-Cranberry-Kompott.

[Rezept links](#)





Foto Seite 116

## Sauerkirsch-Schoko-Grießknödel

\*\* MITTELSCHWER

Für 6 Portionen

### GRIESSKNÖDEL

- 500 ml Milch
- 100 g Butter
- Salz
- 1 Ei Zucker
- 200 g Hartweizengrieß
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)

### FÜLLUNG

- 300 g TK-Sauerkirschen (siehe Tipp)
- 2 Ei Zucker
- ½ TL Speisestärke
- 30 g Zartbitterschokolade
- 40 g gehobelte Haselnusskerne
- 60 g Butter • Salz

**1.** Für die Knödel Milch, Butter, 1 Prise Salz und Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen. Grieß einröhren und die Masse bei milder Hitze mit dem Kochlöffel rühren, bis sie sich als glatter Kloß vom Topfboden löst. Brandteigmasse in eine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen. Nacheinander zügig Eier und Eigelbe mit den Knethaken des Handrührers unterarbeiten. Masse direkt auf der Oberfläche mit Klasichtfolie bedecken und mindestens 5 Stunden kalt stellen.

**2.** Inzwischen für die Füllung Kirschen und Zucker in einen Topf geben, Kirschen auftauen lassen, dann aufkochen. Stärke mit 2 Ei Wasser glatt rühren und das Kirschkompost binden. Abkühlen lassen. Schokolade grob hacken und mit ca. 5 Ei abgekühltem Kirschkompost mischen.

**3.** Grießmasse mit feuchten Händen zu einer Rolle formen, diese in 12 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Mit dem Daumen eine Mulde in jede Kugel drücken und je 1 TL Kirsch-Schoko-Füllung hineingeben. Masse um die Füllung herum verschließen und glatt streichen. Knödel in leicht kochendes Wasser geben und bei milder Hitze (knapp unter dem Siedepunkt) 10–15 Minuten gar ziehen lassen.

**4.** Inzwischen restliches Kompost mit dem Schneidstab fein pürieren.

**5.** Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Butter zugeben und aufschäumen lassen. Mit einer kleinen Prise Salz abschmecken. Grießknödel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und sofort mit Haselnussbutter und Kirschsaucen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit mindestens 5 Stunden  
**PRO PORTION** 11 g E, 34 g F, 45 g KH = 552 kcal (2313 kJ)

**Tipp** Statt TK-Sauerkirschen können Sie Sauerkirschen aus dem Glas verwenden: Abtropfen lassen, dabei 50 ml Saft auffangen. Kirschen und Saft mit Speisestärke binden. Die im Rezept angegebenen 2 Ei Zucker werden nicht gebraucht, da die Kirschen bereits gesüßt sind.



Foto Seite 117

## Quarkkäulchen mit kandiertem Gemüse

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### KANDIERTES GEMÜSE

- 150 g Möhren
- 150 g Rote Bete
- 10 g Ingwer
- 200 g Zucker
- 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
- 2 TL helle Sesamsaat
- 4–6 EL Sahnejoghurt (10% Fett)
- 1 TL Puderzucker

### QUARKKÄULCHEN

- 250 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 150 g Sahnequark (40% Fett)
- 2 Eier (Kl. M)
- 25 g Zucker
- 75 g Mehl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2–4 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

Außerdem: Kartoffelpresse

**1.** Für das kandierte Gemüse Möhren und Rote Bete schälen, in feine Streifen hobeln oder schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. In 2 Töpfen je 100 g Zucker und 100 ml Wasser aufkochen und 2 Minuten einkochen lassen. Möhren in einen Topf geben, Rote Bete und Ingwer in den anderen. Die Flüssigkeit in beiden Töpfen bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen (3–4 Minuten), anschließend abkühlen lassen. Orangenschale zu den Möhren geben.

**2.** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt.

**3.** Für die Quarkkäulchen Kartoffeln ungeschält in kochendem Salzwasser weich garen, abgießen, noch warm pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Quark, Eier, Zucker, Mehl, Kurkuma und Zimt unterrühren. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Je Käulchen 2 EL Quarkmasse hineingeben und etwas flach drücken. Quarkkäulchen von jeder Seite bei milder bis mittlerer Hitze 3–4 Minuten langsam goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf die Weise insgesamt 8 Quarkkäulchen braten. (Eventuell in 2 Durchgängen arbeiten, dann die restlichen 2 EL Öl verwenden.)

**4.** Quarkkäulchen mit Sesam und Puderzucker bestreuen, mit Joghurt und kandierte Gemüse anrichten und sofort servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION** 12 g E, 15 g F, 51 g KH = 407 kcal (1706 kJ)

**Tipp** Quarkkäulchen sind eine Spezialität aus Sachsen und dort vor allem im Erzgebirge verbreitet. Ihr Name leitet sich vom alten Begriff Kaule (für Kugel) ab, manche behaupten auch, er sei der leicht keulenartigen Form geschuldet. Die Käulchen werden oft mit Apfelmus zu einer Tasse frisch aufgebrühtem Kaffee genossen. Unsere kandierte Gemüsebeilage ist nicht ganz traditionskonform – aber sehr köstlich.

3 AUSGABEN TESTEN



Macht  
Appetit



# 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, 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)

# 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: PYJAMA  
[www.7schlaefer.app](http://www.7schlaefer.app)



&gt;&amp;t&lt;-Bäckerin Hege Marie Köster

# Schokominza

Man muss nicht Pippi Langstrumpf heißen, um sich über einen skandinavischen Geniestreich zu freuen.

Wir bejubeln die famose Schoko-Tarte unserer norwegischen Backkünstlerin Hege Marie Köster.

Ein cooler Streich mit zartbitterem Dreh

Große  
Backschule  
81. Folge

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



Mit Mousse und  
Minzlikör: Geeiste  
Kuvertüre-Splitter  
krönen die frische,  
kühlle Schoko-Tarte

# Schoko-Minz-Tarte

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Stücke

## MÜRBETEIG

- 100 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 40 g Zucker
- Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 160 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

## MINZ-MOUSSE

- 280 g Bitterkuvertüre (55% Kakao)
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 El Pfefferminzlikör
- 200 ml Schlagsahne
- ½ Tl Kakaopulver
- frische Minzblätter zum Verzieren

Außerdem: Küchenthermometer, Gummiband, Tarte-Form (35 x 12 x 2 cm), Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1.** Für den Mürbeteig Butter, Zucker, 1 Prise Salz, Mehl, Eigelb und 1 El eiskaltes Wasser erst im Blitzhacker zügig zu Krümeln verarbeiten, anschließend auf der Arbeitsfläche mit den Händen rasch zu einem Teig verkneten. Teig zum flachen Rechteck (ca. 15 x 10 cm) formen, in Backpapier einschlagen und 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

**2.** Für die Minz-Mousse Kuvertüre grob hacken und in einem kleinen Schlagkessel in einem 30–35 Grad warmen Wasserbad (Thermometer benutzen!) schmelzen.

**3.** Für die Verzierung 100 g der flüssigen Kuvertüre auf einem Bogen Backpapier abwiegen und mit einem Teelöffel verstreichen. Mit einem Bogen Backpapier bedecken, mit den Händen etwas glatt streichen und mit dem Rollholz dünn ausrollen. Backpapier mit der Kuvertüre eng aufrollen (ca. 1,5 cm Ø), mit einem Gummiband fixieren und mindestens 1 Stunde einfrieren.

**4.** Inzwischen Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 40 x 16 cm groß ausrollen. Teig in die gefettete Tarte-Form drücken und überstehende Ränder abzupfen. Teigboden mit der Gabel einstechen, in der Form mit Backpapier belegen (siehe Tipp) und mit Hülsenfrüchten beschweren.

**5.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und die Tarte weitere 5–8 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form auf dem Ofengitter auskühlen lassen.

**6.** Von der restlichen flüssigen Kuvertüre 2 El in die abgekühlte Tarte geben, den Boden und die Innenwände mit der Kuvertüre einpinseln, beiseitestellen.

**7.** 1 El und Pfefferminzlikör in einem großen Schlagkessel über dem kochenden Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-schaumig aufschlagen. Kessel vom Wasserbad nehmen und restliche flüssige Kuvertüre langsam einrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Masse leicht abkühlen lassen.

**8.** Inzwischen Schlagsahne halb steif schlagen und nach und nach am besten mit einem Teigspatel unter die Schokoladencreme heben. Mousse in die Tarte füllen und bis zum Servieren mindestens 2 Stunden kalt oder kühl stellen.

**9.** Kuvertüre-Rolle entrollen, sodass die Kuvertüre in große Stücke zerbricht. Schoko-Minz-Tarte mit den Kuvertüre-Splittern verzieren. Erst kurz vor dem Servieren mit Kakao bestäuben. Nach Belieben mit frischen Minzblättern verzieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeit 5 Stunden

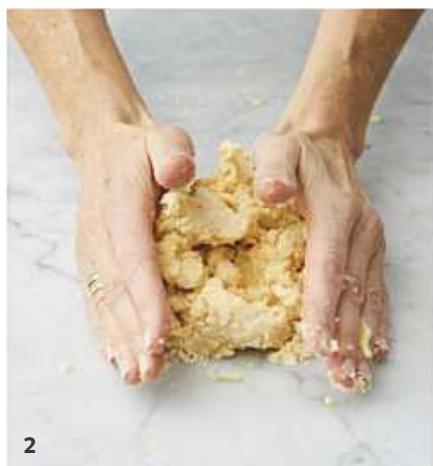
**PRO STÜCK** 6 g E, 33 g F, 38 g KH = 487 kcal (2035 kJ)

**Tipp** Der Boden wird eingestochen und blindgebacken, damit er sich nicht wölbt. Das Backpapier zum Blindbacken vorher zerknüllen und wieder glatt streichen. So wird es geschmeidiger und lässt sich besser in die Form drücken.

## Backen nach Bildern



1



2



3

**Für den Teig** Zutaten und 1 El eiskaltes Wasser krümelig mixen. Eiswasser kühl die Butter im Teig und macht ihn mürbe.

Teig rasch mit den Händen zum flachen Rechteck formen. Je kürzer der Teig dabei geknetet wird, desto mürber wird er.

Teig in Backpapier einschlagen, 2 Stunden kalt stellen. Gut durchgekühlt ist er nicht mehr klebrig und lässt sich gut ausrollen.



4

**Für die Kuvertüre-Splitter** 100 g flüssige Kuvertüre auf Backpapier geben und mit einem Teelöffel gleichmäßig verteilen.



5

Dünne ausgerollte Kuvertüre im Backpapier eng aufrollen (ca. 1,5 cm Ø). Mit Gummiband fixieren und 1 Stunde einfrieren.



6

**Für den Boden** Teig in die gefettete Form drücken, überstehende Ränder abzupfen. Teigreste z.B. zu Keksen verbacken.



7

Teig mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren, damit sich der Boden beim Backen nicht wölbt.



8

2 El Kuvertüre in der abgekühlten Tarte verstreicheln. Durch die Schoko-Schicht weicht der Boden nicht so schnell durch.



9

**Für die Füllung** halb steif geschlagene Sahne nach und nach vorsichtig unter die Schokoladen-Minz-Masse heben.



10

Schoko-Minz-Sahne in die schokolierte Tarte füllen, gleichmäßig verteilen, z.B. mittels schmaler Palette, und kalt stellen.



11

**Für die Verzierung** Backpapierrolle mit eingefrorener Kuvertüre entrollen, sodass die Kuvertüre großstückig zersplittert.



12

Mit Kuvertüre belegte Schoko-Minz-Tarte erst kurz vor dem Servieren mit Kakao bestäuben. So bleibt der Kakao schön matt.

BROT BACKEN

# ZEIT FÜR BROT

Das Geheimnis eines guten Brotes heißt Sauerteig. Ihm verdankt das Backwerk den herzhaften Geschmack, die saftig-lockere Krume und die appetitliche Kruste. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diesen besonderen Teig selbst herstellen können und wie verblüffend vielseitig er ist

REZEPTE OLIVER TRIFIC FOTOS UTA GLEISER  
STYLING TANJA TRIFIC TEXT MARIANNE ZUNNER

## Weizen-Landbrot

Es wird im Topf gebacken und bleibt dank Sauerteig länger frisch als herkömmliches Weizenbrot. Schön kräftig schmeckt es außerdem! **Rezept Seite 132**



# SO GEHT SAUERTEIG

Klar, **SAUERTEIG** kann man kaufen oder geschenkt bekommen. Das Größte für Hobbybäcker ist es aber, ihn selbst zu „züchten“. Dafür braucht es Zeit und Geduld – den Rest erledigen emsige Mikroorganismen

## Das Ansetzen – Grundrezept

**1.** Für Weizensauerteig 60 g Weizenvollkornmehl (für Roggensauerteig Roggenvollkornmehl) mit 60 g Wasser sorgfältig verrühren. In ein großes sauberes Einmachglas (ca. 1 l Inhalt) geben und mit Klarsichtfolie abdecken. Folie mit einem Zahntocher 8–10-mal einstechen und den Ansatz bei Zimmertemperatur 2–3 Tage stehen lassen, bis sich kleine Bläschen bilden. Falls er nicht aktiv zu sein scheint, Sauerteigansatz 1 weiteren Tag stehen lassen.

**2.** 2–3 Ei vom Ansatz abnehmen (restlichen entsorgen) und zurück ins Glas geben. Erneut mit 60 g Vollkornmehl und 60 g Wasser verrühren, wie oben beschrieben abdecken und 1 Tag bei Zimmertemperatur stehen lassen. Man nennt diesen Vorgang die „Grundfütterung“.

**3.** Sauerteigansatz 4 weitere Male alle 24 Stunden „füttern“ (wie in Schritt 2 beschrieben). Dabei lässt sich beobachten, wie der Teig jedes Mal aufgeht und anschließend wieder zusammenfällt. Der fertige Sauerteigansatz duftet angenehm säuerlich und ist frei von Gerüchen, die man spontan als störend empfindet. (Sollte sich Schimmel gebildet haben, Ansatz entsorgen, neu ansetzen!).

**4.** Fertigen Sauerteigansatz bis zur Verwendung in einem verschlossenen Glas (z.B. Twist-off-Glas) im Kühlschrank aufbewahren und regelmäßig pflegen.

## Die Pflege

Gekühlten Sauerteigansatz (Anstellgut) alle 5–7 Tage aus dem Kühlschrank nehmen, die Hälfte entsorgen und den Rest erneut „anfüttern“. Dafür Ansatz im Verhältnis 1:1:1 mit Mehl und Wasser verrühren (z.B. 100 g Ansatz:100 g Mehl: 100 g Wasser). Ins Glas zurückgeben, verschließen und ca. 5 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Anschließend wieder kalt stellen.

## Die Aktivierung

Das Anstellgut muss rechtzeitig vor dem Backbeginn aktiviert werden. Dafür einen Teil aus dem Kühlschrank nehmen und mit Mehl und Wasser verrühren (Mengenverhältnis siehe rechts). Mit perforierter Klarsichtfolie abdecken und 6–8 Stunden bei Zimmertemperatur (ca. 22 Grad) ruhen lassen, bis der Teig sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

Der optimale Verwendungszeitpunkt ist erreicht, wenn der Sauerteig maximal aufgegangen ist bzw. kurz danach. Bei höherer Umgebungstemperatur ist dieser Punkt schneller erreicht, bei kühleren Temperaturen dauert es etwas länger. Test: Ein wenig Sauerteig in warmes Wasser geben. Schwimmt er an der Oberfläche, ist er aktiv und backfertig.

Mengenverhältnis: Um 120 g backfertigen Sauerteig zu erhalten, 30 g Anstellgut mit 50 g Mehl und 50 g Wasser verrühren und wie oben beschrieben ruhen lassen. Für 160–200 g backfertigen Sauerteig 40 g Anstellgut mit 80 g Wasser und 80 g Mehl verrühren und ruhen lassen.

## Glutenfrei backen

Für glutenfreien Sauerteig zu gleichen Teilen Vollkornreismehl und Buchweizenmehl verwenden. Diese Mehle bekommt man im Bio-Laden.



Treiber-Trio:  
Roggensauerteig,  
glutenfreier  
Sauerteig und  
Weizensauerteig  
(v. l. n. r.)



## Sauerteigbrötchen

Mit Mohn, mit Sesam oder pur?  
Egal, die knusprig-frischen  
Rundlinge sind allesamt Favoriten.

**Rezept Seite 132**

## Sauerteig-Baguette

Bei diesem Stangenbrot aus Weizen- und Dinkelmehl machen Sauerteig und Hefe gemeinsame Sache. **Rezept Seite 135**



## Roggenmischbrot

Der Klassiker aus Roggen- und Weizenmehl braucht seine Zeit, doch das Warten lohnt sich nun wirklich. **Rezept Seite 135**





Foto Seite 127

## Weizen-Landbrot

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Brot (ca. 1 kg)

- |   |  |
|---|--|
| • 120 g Weizensauerteig<br>(siehe Seite 128)                  | • 15 g Salz  |
| • 400 g Weizenmehl<br>(Type 550) plus etwas<br>zum Bearbeiten | Außerdem: mittelgroßer<br>gusseiserner Topf mit fest<br>schließendem Deckel,<br>runder Gärkorb (25 cm Ø),<br>Wellenschliffmesser (ersatz-<br>weise Rasierklinge) |
| • 100 g Weizenmehl<br>(Type 1050)                             |  |
| • 100 g Weizenvollkornmehl                                    |  |

1. Sauerteig und 360 ml Wasser in einer Schüssel verrühren. Mehle zugeben und alles mit der Hand sorgfältig vermischen, bis kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist. Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 45–60 Minuten ruhen lassen.

2. 60 ml Wasser und Salz zum Teig geben und mit der Hand sorgfältig zu einem groben Teig verkneten. Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, Teig bei Zimmertemperatur (22–25 Grad) 3–4 Stunden reifen lassen. Ist die Temperatur niedriger, Teig länger reifen lassen, ist sie höher, Teig kürzer reifen lassen. Während der ersten 2 Stunden Teig 4-mal dehnen und falten: Dafür den Teig erstmals nach 30 Minuten mit angefeuchteten Händen an einer Stelle hoch- und kräftig aus der Schüssel ziehen, dann über den Teig in der Schüssel schlagen. Schüssel um 180 Grad drehen, Teig erneut dehnen und falten. Schüssel um 90 Grad drehen, Teig erneut dehnen und falten. Schüssel nochmals um 180 Grad drehen, Teig erneut dehnen und falten. Diesen Vorgang 3-mal alle 30 Minuten wiederholen. Teig anschließend abgedeckt fertig reifen lassen, bis er am Ende der Reifezeit Blasen wirft, gut aufgegangen und leicht gewölbt ist.

3. Teig vorsichtig (damit das Gas nicht entweicht) auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und behutsam zu einer Kugel formen. Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 30 Minuten ruhen lassen.

4. Teig mit einem Teigschaber aufnehmen, umdrehen und behutsam wieder auf die Arbeitsfläche legen. Vorderen Teigrand mit den Händen aufnehmen und ca.  $\frac{1}{3}$  des Teiges nach außen ziehen, dann zur Mitte hin falten. Nacheinander seitliche Ränder und oberen Rand ebenso nach außen ziehen und zur Mitte hin falten.

5. Vorderen Teigrand nochmals aufnehmen und über den restlichen Teig falten. Dann das Teigstück vom oberen Rand her mit leichtem Druck auf die Arbeitsfläche zum Körper hinziehen, um es etwas kompakter zu machen. Teigstück mit der Unterseite nach oben in einen mit einem sauberen Tuch ausgelegten und mit Mehl bestäubten Gärkorb (oder in eine Schüssel) legen. Tuchenden über den Teig klappen, Teig bei Zimmertemperatur 2–3 Stunden ruhen lassen.

6. Backofen mit einem gusseisernen Topf mit fest schließendem Deckel auf der untersten Schiene 1 Stunde auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

7. Teig behutsam auf einen Bogen Backpapier stürzen. Mit einem Wellenschliffmesser (oder einer Rasiermesserr) einen leicht gebogenen Einschnitt an der Oberfläche anbringen. Klinge dabei im flachen Winkel zur Teigoberfläche führen.

8. Heißen Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen, Teig mit dem Backpapier vorsichtig in den Topf heben, Topf verschließen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 25 Minuten backen, nach 10 Minuten Ofentemperatur auf 230 Grad (Gas 4–5) reduzieren. Nach 25 Minuten Deckel entfernen, (Vorsicht, es entweicht sehr heißer Dampf!). Brot weitere 20–25 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen. Brot aus dem Topf nehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Ruhe- und Reifezeiten 6:30–8:30 Stunden plus Backzeit 50 Minuten

**PRO SCHEIBE** (bei 16 Scheiben) 4 g E, 0 g F, 29 g KH = 143 kcal (600 kJ)



Foto Seite 129

## Sauerteigbrötchen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- |  |  |
|--|--|
| • 1 Rezept Weizen-Landbrot<br>(siehe Rezept links) | • 4 El helle Sesamsaat<br>Außerdem: ofenfeste flache<br>Schale |
| • 4 El Mohnsaat                                    |  |

1. Teig wie im Rezept Weizen-Landbrot, Schritte 1 und 2 (siehe Rezept links) zubereiten.

2. Teig vorsichtig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 12 gleich große Stücke teilen. Diese jeweils mit leichtem Druck auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln rollen.

3. Mohn- und Sesamsaat getrennt in kleine Schalen geben. Je 4 Teigkugeln mit der Oberseite vorsichtig hineindrücken (4 Teiglinge bleiben ohne Saaten). Alle Teiglinge auf einen Bogen Backpapier setzen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und bei Zimmertemperatur 2 Stunden reifen lassen.

4. Eine ofenfeste flache Schale zur Hälfte mit Wasser füllen und auf den Backofenboden stellen. Backofen mit dem Backblech auf der 2. Schiene von unten auf 240 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

5. Teigkugeln nach Belieben der Länge nach oder kreuzweise leicht einschneiden und mit dem Backpapier zügig, aber behutsam auf das heiße Backblech ziehen. Backofentür sofort schließen, damit nicht zu viel Dampf entweicht. Temperatur auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren und Brötchen auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Schale aus dem Ofen nehmen, Brötchen weitere 10 Minuten backen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Ruhe- und Reifezeiten ca. 6 Stunden plus Backzeit 30 Minuten

**PRO STÜCK** 7 g E, 5 g F, 38 g KH = 238 kcal (997 kJ)

*„Die Brötchen können Sie auch mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen. Oder mit einer Mischung aus verschiedenen Kernen und Saaten.“*

»e&t«-Koch Oliver Triflic

## Brotsonne mit Kürbiskernen

Viele kleine Teigportionen ergeben ein köstliches Ganzes. Kürbiskernöl und Kürbiskerne sorgen für das besondere Aroma. Rezept Seite 136



## Glutenfreies Sauerteigbrot

Eine Mixture aus Buchweizen-,  
Hafer-, Reis- und Maismehl wird  
hier von glutenfreiem Sauerteig  
angetrieben. **Rezept Seite 136**





Foto Seite 130

## Sauerteig-Baguette

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Brote (à ca. 500 g)

- 400 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten
  - 2 g Trockenhefe
  - 200 g Weizensauerteig (siehe Seite 128; Anstellgut aktiviert mit Weizenmehl Type 405)
  - 150 g Weizenmehl (Type 550)
  - 50 g Dinkelmehl (Type 630)
  - 14 g Salz
- Außerdem: ofenfeste flache Schale, Wellenschliffmesser (ersatzweise Rasierklinge), großer Pizza- oder Brotbackstein

1. Für den Vorteig 100 g Weizenmehl und Hefe mit 100 ml Wasser mit der Hand in einer Schüssel verrühren. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 3–4 Stunden gehen lassen (oder Vorteig am Vorabend ansetzen und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen).
2. In großer Schüssel Sauerteig mit Vorteig und 400 ml Wasser mischen. Restliches Weizenmehl (Type 405) sowie Weizen- und Dinkelmehl zugeben und alles mit der Hand sorgfältig vermischen, bis kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist. Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 20 Minuten ruhen lassen.
3. 50 ml Wasser und Salz zum Teig geben und mit der Hand sorgfältig verkneten. Anschließend Teig bei Zimmertemperatur 4 Stunden abgedeckt reifen lassen. Dabei während der ersten 2 Stunden 3-mal dehnen und falten (siehe Rezept Landbrot, Seite 132, Schritt 2). Teig anschließend fertig reifen lassen.
4. Teig vorsichtig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, halbieren und jeweils behutsam zu einem Rechteck mit abgerundeten Ecken formen. Teigstücke abgedeckt 25 Minuten ruhen lassen.
5. Teigstücke nacheinander jeweils mit einem Teigschaber aufnehmen und behutsam umgedreht auf die Arbeitsfläche legen, sodass die langen Seiten parallel zur Tischkante liegen. Vorderen Teigrand mit den Händen aufnehmen, ca.  $\frac{1}{3}$  des Teiges etwas nach außen ziehen, dann zur Mitte hin über den restlichen Teig falten. Nun nacheinander die seitlichen Ränder und den oberen Rand jeweils nach außen ziehen und anschließend zur Mitte hin über den Teig falten, dabei darauf achten, dass das Teigstück die rechteckige Form bewahrt. Teigstück mit leichtem Druck von oben her zur Tischkante rollen, dabei in die typische Baguette-Form (à ca. 35 cm Länge) bringen.
6. Teigstücke auf ein mit Mehl bestäubtes großes Geschirrtuch setzen, dabei durch eine Tuchfalte trennen. Die überstehenden Seiten des Tuchs über die Teigstücke schlagen und weitere 2–3 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.
7. Ofenfeste flache Schale zur Hälfte mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Backofen mit dem Backstein auf dem Rost auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Teigstücke vorsichtig vom Tuch nehmen und auf einen Bogen Backpapier setzen.
8. Teigstücke mit einem Wellenschliffmesser (ersatzweise einer Rasierklinge) der Länge nach leicht einschneiden und mit dem Backpapier zügig, aber behutsam auf den heißen Backstein ziehen. Backofentür sofort schließen, damit nicht zu viel Dampf entweicht. Temperatur auf 230 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren, Baguettes 20 Minuten backen.

Schale aus dem Ofen nehmen und die Baguettes weitere 10 Minuten backen. Auf Gittern auskühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Geh-, Ruhe- und Reifezeiten ca. 12 Stunden plus Backzeit 30 Minuten  
**PRO SCHEIBE** (bei 20 Scheiben) 2 g E, 0 g F, 12 g KH = 61 kcal (256 kJ)

*„Mit Sauerteig hergestelltes Baguette ist etwas kräftiger im Geschmack als herkömmliches Baguette und bleibt außerdem etwas länger saftig.“*

»e&t«-Koch Oliver Triflic



Foto Seite 131

## Roggenmischbrot

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Brot (ca. 1 kg)

- 200 g Roggensauerteig (siehe Seite 128)
  - 350 Roggenmehl (Type 1150)
  - 350 g Weizenmehl (Type 1050) plus etwas zum Bearbeiten
  - 100 g Roggenvollkornmehl
  - 18 g Salz
- Außerdem: ovaler Gärkorb (30 cm Länge), große Plastiktüte (ersatzweise Klarsichtfolie), großer Pizza- oder Brotbackstein, ofenfeste Schale, Wellenschliffmesser (ersatzweise Rasierklinge)

1. Am Vortag Sauerteig und 400 ml Wasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alle Mehle zugeben und mit der Hand vermischen, bis kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist. Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
2. 50 ml Wasser und Salz zum Teig geben, Teig mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe 8 Minuten kneten. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 2 Stunden reifen lassen.
3. Teig auf die großzügig bemehlte Arbeitsfläche geben und behutsam in eine längliche Form bringen. In einen mit einem großen sauberen Geschirrtuch ausgelegten und mit Mehl bestäubten ovalen Gärkorb legen. Die überstehenden Enden des Tuchs über den Teig schlagen, Gärkorb mit Teig in eine große Plastiktüte geben, fest verschließen (oder Gärkorb komplett mit Klarsichtfolie umwickeln). Teig 15 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
4. Am Tag danach 1 Stunde vor dem Backen Backofen mit Pizza- oder Brotbackstein auf der untersten Schiene auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Ofenfeste Schale zur Hälfte mit Wasser füllen und auf den Backofenboden stellen. Teigstück auf einen Bogen Backpapier stürzen, die Oberfläche mit einem Wellenschliffmesser (ersatzweise einer Rasierklinge) der Länge nach leicht einschneiden. Mit dem Backpapier auf den Stein ziehen. Backofentür sofort schließen, damit nicht zu viel Dampf entweicht, und das Brot 35 Minuten backen.

Backofentemperatur auf 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren, Schale aus dem Backofen nehmen und das Brot weitere 20 Minuten backen.

**5.** Brot herausnehmen und auf einem Gitter mindestens 5 Stunden abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Ruhe-, Kühl- und Vorheizzeiten ca. 24 Stunden plus Backzeit 55 Minuten

**PRO SCHEIBE** (bei 16 Scheiben) 6 g E, 1 g F, 37 g KH = 191 kcal (801 kJ)

*„Glutenfreies Sauerteigbrot lässt sich – entweder im Ganzen oder in Scheiben geschnitten – ganz hervorragend einfrieren.“*

>e&t<-Koch Oliver Trifc



Foto Seite 133

## Brotsonne mit Kürbiskernen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN

Für 1 Brot (ca. 800 g)

- |   |  |
|---|--|
| • 325 g Weizenmehl<br>(Type 550)                              | aktiviert mit Weizenmehl<br>Type 550)                  |
| • 300 g Weizenmehl<br>(Type 405) plus etwas<br>zum Bearbeiten | • 13 g Salz  |
| • 150 ml Milch  | • 50 g Honig   |
| • 120 g Weizensauerteig<br>(siehe Seite 128, Anstellgut       | • 80 ml Kürbiskernöl                                   |
|   | • 25 g Kürbiskerne                                     |
|   | Außerdem: Springform<br>(24 cm Ø), Butter für die Form |

**1.** Mehle mit Milch und 200 ml Wasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken kurz vermischen, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 45 Minuten ruhen lassen.

**2.** 50 ml Wasser, Sauerteig, Salz und Honig zum Teig geben und bei niedriger Geschwindigkeit 4 Minuten kneten. Geschwindigkeit auf mittlere Stufe erhöhen, Kürbiskernöl in dünnem Strahl langsam in den Teig laufen lassen und kneten, bis der Teig das Öl vollständig aufgenommen hat.

**3.** Teig 4 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur reifen lassen. Dabei innerhalb der ersten 1:30 Stunden 3-mal dehnen und falten (siehe Rezept Landbrot, Schritt 2, Seite 132), anschließend fertig reifen lassen.

**4.** Boden einer Springform mit Backpapier belegen und die gesamte Form mit Butter fetten.

**5.** Teig auf die bemahlte Arbeitsfläche geben, behutsam zu einer Kugel formen und 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Teig zu einer Rolle formen, diese in 15 gleich große Stücke teilen. Stücke mit leichtem Druck rund rollen und dicht an dicht in die vorbereitete Springform geben. Oberfläche mit Kürbiskernen bestreuen und leicht andrücken. Abgedeckt bei Zimmertemperatur weitere 2 Stunden reifen lassen.

**6.** Brot im vorgeheizten Backofen bei 215 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Temperatur auf 190 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren und das Brot weitere 15 Minuten backen.

**7.** Brot in der Form 10 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Ruhe-, Reife und Kühlzeiten

ca. 7:30 Stunden plus Backzeit 35 Minuten

**PRO TEILSTÜCK** (bei 15 Stücken) 5 g E, 7 g F, 35 g KH = 238 kcal (995 kJ)



Foto Seite 134

## Glutenfreies Sauerteigbrot

\* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN

Für 2 Brote (à ca. 650 g)

- |   |   |
|---|---|
| • 370 g glutenfreies Hafermehl                    | • 15 g Salz   |
| • 160 g Buchweizenmehl                            | • 160 g glutenfreier Sauerteig (siehe Seite 128)  |
| • 160 g helles Reismehl plus etwas zum Bearbeiten | Außerdem: mittelgroßer gusseiserner Topf mit fest schließendem Deckel, Wellenschliffmesser (ersatzweise Rasierklinge) |
| • 110 g Maismehl                                  |   |
| • 25 g Buchweizenflocken                          |   |
| • 5 g Flohsamenschalen                            |   |
| • 3 g Trockenhefe                                 |   |

**1.** Alle trockenen Zutaten in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Sauerteig mit 600 ml Wasser verrühren und zugeben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten, recht klebrigen Teig verkneten. Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 3 Stunden reifen lassen.

**2.** Teig auf die mit Reismehl bestreute Arbeitsfläche geben, halbieren und zu 2 Kugeln formen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und weitere 1:30 Stunden reifen lassen.

**3.** Inzwischen Backofen mit einem gusseisernen Topf mit fest schließendem Deckel auf der untersten Schiene 1 Stunde auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

**4.** 1 Teigkugel behutsam auf einen Bogen Backpapier stürzen. Die Teigoberfläche mit einem Wellenschliffmesser (ersatzweise einer Rasierklinge) sternförmig leicht einschneiden.

**5.** Heißen Topf vorsichtig aus dem Backofen nehmen, Teigkugel mit dem Backpapier vorsichtig in den Topf heben, Topf verschließen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 25 Minuten backen, nach 10 Minuten Backofentemperatur auf 230 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren. Nach 25 Minuten Backzeit den Deckel entfernen (Vorsicht, es entweicht heißer Dampf!) und das Brot weitere 20–25 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen. Brot mithilfe des Papiers aus dem Topf heben und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen. Restliche Teigkugel ebenso backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Ruhe- und Reifezeiten ca. 4:30 Stunden plus Backzeit 50 Minuten (pro Brot)

**PRO SCHEIBE** (bei 2x20 Scheiben) 4 g E, 2 g F, 27 g KH = 146 kcal (612 kJ)

A close-up photograph of a man with a beard and mustache. He is wearing a pair of futuristic, semi-transparent glasses that display a digital interface. The interface includes a circular progress bar at the top, several small icons, and the word "LAMAN" highlighted in blue. The background is dark and blurred.

# DIE KÜCHENMASCHINE

ab 14. FEB SO 20:15

KITCHEN IMPOSSIBLE

und auf **TVNOW**



TITEL  
REZEPT: JÜRGEN BÜNGENER  
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 BÜNGENER,  
ANNE HAUPT, MARION HEIDEGGER, HEGE MARIE KÖSTER,  
ANNE LUCAS, KAY-HENNER MENGE, MARCEL STUT

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

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

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

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

HONORARE ANJA SANDER

LESERSERVICE ANDREA MEINKOHN, 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 OTTERSBACK

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

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

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

LITHOGRAPHIE: 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

ASA SELECTION  
[www.asa-selection-shop.com](http://www.asa-selection-shop.com)

KPM  
ÜBER PORZELLAHAUS WEITZ  
[www.kpm-porzellan-shop.de](http://www.kpm-porzellan-shop.de)

BLOMUS  
[de.bloomus.com/de](http://de.bloomus.com/de)

LAMBERT HOME  
[www.shop-lambert-home.de](http://www.shop-lambert-home.de)

BUTLERS  
[www.Butlers.com](http://www.Butlers.com)

LOVELY LINEN  
[www.lovelylinen.com](http://www.lovelylinen.com)

CUTIPOL  
[www.cutipol.pt](http://www.cutipol.pt)

MÉDARD DE NOBLAT  
ÜBER THE FISHERMAN'S WIFE  
[www.amefa.fr](http://www.amefa.fr)

DIBBERN  
[www.dibbern-onlineshop.de](http://www.dibbern-onlineshop.de)

RIEDEL  
[www.riedel.com](http://www.riedel.com)

DIRK ALEKSIC KERAMIK  
[www.dirkaleksic.de](http://www.dirkaleksic.de)

ROYAL COPENHAGEN  
[www.royal-copenhagen-shop.de](http://www.royal-copenhagen-shop.de)

HERING BERLIN  
[www.heringberlin.com](http://www.heringberlin.com)

SERAX  
[www.serax.com](http://www.serax.com)

HIMLA  
[www.himla.com](http://www.himla.com)

SINIKKA HARMS CERAMICS  
[www.sinikkaharms.de](http://www.sinikkaharms.de)

ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG  
[www.illumsbolighus.de](http://www.illumsbolighus.de)

STAUB  
[www.serax.com](http://www.serax.com)

JENAER GLAS  
[Jenaerglas-shop.de](http://Jenaerglas-shop.de)

THE FISHERMAN'S WIFE  
[fishermanswife.bridgecatalog.com](http://fishermanswife.bridgecatalog.com)

KARDELN  
[www.kardelen.se](http://www.kardelen.se)

KPM – KÖNIGLICHE  
PORZELLAN-MANUFAKTUR  
[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

# Ganz entspannt

Unsere Kolleg\*innen pflegen die Kunst des lässigen Kochens: mit erleichterter Online-Rezeptsuche, einem cleveren Sprachassistenten oder per Arbeitsteilung mit dem Ofen



Gezielte  
Suche

## Smart gekocht

— Vegan oder mit Rind? Gegrillt oder überbacken? Chinesisch oder regional? Mit unserem Premium-Digitalangebot können Sie sich gezielt durch die Rezeptvielfalt aus vielen Jahren »essen & trinken« und »essen & trinken Für jeden Tag« navigieren. Filtern Sie Ihre persönlichen Suchergebnisse mit wenigen Klicks nach Schwierigkeitsgrad, Zubereitungsdauer oder Nährwerten, und speichern Sie Ihre Favoriten für später. Auf Wunsch führt Sie unser Vorlese-Assistent beim Kochen Schritt für Schritt durch das Rezept, sodass beide Hände frei bleiben. Die ersten drei Rezepte gibt's kostenlos – probieren Sie es aus!

**3,99 Euro/Monat. Alle Infos unter [www.audiocooking.de](http://www.audiocooking.de)**

## IN DIE RÖHRE GEGLUCKT

Wie schön, wenn einem jemand Arbeit abnimmt – und wenn es der Ofen ist, der die tollsten Gerichte leise schnurrend zur Vollendung bringt. In der neuen Ausgabe von »essen & trinken Für jeden Tag« wird unser liebster Küchenhelfer mit Gulasch, Hackbraten oder kreativen Aufläufen gefüttert. Obendrauf gibt es neue Schnitzel, gesunde Gewürzküche und die Highlights von Tim Mälzer. **Jetzt im Handel. 132 Seiten, 3,20 Euro**



**RIESEN AUSWAHL**

Einmachgläser  
Flaschen  
Einkochzubehör  
Dekoration  
Verpackung

**glaeserundflaschen.de**  
... weil Selbstgemachtes besser schmeckt!

» BIOGEWÜRZE\*  
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer  
» MISCHUNGEN  
» SUPERFOODS  
» BIO TEES\*

azafran

Erhältlich auf  
Amazon, Ebay &  
[AZAFRAN.DE](http://AZAFRAN.DE)

LAUENSTEIN  
CONFISERIE

[www.lauensteiner.de](http://www.lauensteiner.de)

QR code

# Mit Leichtigkeit kochen?

“

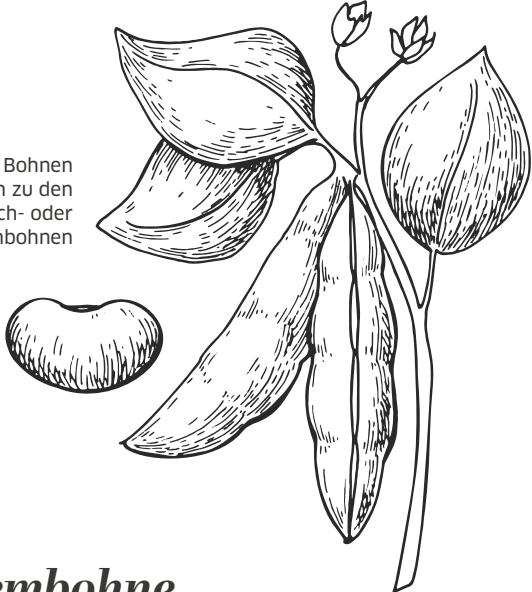
Können Sie mir Tipps für kalorienarme Rezepte geben?”

**D. Eller**, per E-Mail

Nichts leichter als das, lieber Herr Eller, jetzt, da mit [www.audiocooking.de](http://www.audiocooking.de) unser Premium-Digitalangebot am Start ist. Dort finden Sie unsere Rezepte werbefrei, zum Hören und Schritt-für-Schritt-Nachkochen und können gezielt nach Kategorien gefiltert, z.B. „kalorienarm“, suchen. Auch auf unserer Website finden Sie unter [www.esSEN-und-trinkEN.de/leichte-kueche](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/leichte-kueche) schnelle und raffinierte Fisch-, Fleisch- und Pasta-Rezepte mit weniger als 450 kcal, Snacks und Desserts unter 250 kcal und Tipps zu geeigneten Garmethoden. Und wir empfehlen Ihnen die Algen-Bouillon mit Wan Tan sowie Ceviche mit Gemüseeinlage auf den Seiten 94/95 dieser Ausgabe. Nehmen Sie sich für beide Rezepte etwas Zeit. Sie sind es wert.



Weiße Bohnen zählen zu den Busch- oder Stangenbohnen



## Die Problembohne

„Ich habe ein Problem beim Kochen weißer Bohnen! Ich weiche sie einen Tag vorher ein, gieße das Wasser ab, fülle frisches Wasser auf, gebe die Gewürze hinzu und lasse die Bohnen dann je nachdem mindestens 1 Stunde köcheln! Die Bohnen haben reichlich Platz im Topf, und dennoch sind sie nicht gleichmäßig gar! Einige sind gut, einige geplatzt, einige noch hart! Was mache ich falsch?“

**Elke Seifert**, per E-Mail

Liebe Frau Seifert, ist der Topf groß genug und die Wassermenge ausreichend, sollten die Bohnen gleichmäßig garen. Wichtig ist, sie erst am Ende der Garzeit zu salzen, damit sie nicht hart bleiben. Weich- und Kochzeit verändern sich mit dem Alter der Bohnen, ältere brauchen mehr. Und bei einem Altersunterschied hakt es schon mal.

## Geständnisse einer Küchen-„Chefin“

„Schon länger wollte ich Euch ein Geständnis machen: Mein Leben lang, immerhin 73 Jahre, bin ich keiner Sucht verfallen (Nikotin, Alkohol, Drogen, Spiel usw.), aber seit etlichen Jahren brauche ich unbedingt Euer Heft >e&t<! Eine dermaßen hohe Qualität kann man einfach nicht ignorieren! Dank Eurer Hilfe kann ich meine Familie, Freunde und nicht zuletzt mich immer wieder erfreuen. Ich danke Euch für die vielen wunderbaren Rezepte!“

**Karin Bassi**, Stade

## GEPEFFERTES GLÜCK

„Kochen macht mich glücklich – und die neue Ausgabe der >e&t< im Briefkasten zu haben! Ihr Menü „Feine Sache“ (>e&t< 1/2021) habe ich am Wochenende gleich ausprobiert. Da ich für den Hauptgang auf die Schnelle kein Kalbsfilet bekommen habe, habe ich Rinderfilet verwendet. War auch toll. Die Möhrensauce mit dem Szechuan-Pfeffer (Foto) war der Hit. Apropos Glück: Das Menü hat meinem Mann beim Essen auch ein Lächeln ins Gesicht gezaubert. Was will man/die Köchin mehr?“

**Dr. Susanne Stetter**, Vilsbiburg





## Geschichtete Erfahrungswerte

„Das Baumkuchenrezept aus »e&t« 11/2020 (links) ist mir sehr gut gelungen. Zum Probieren habe ich ein Stück abgeschnitten – es schmeckte wunderbar. Der restliche Kuchen wurde wie angegeben mit Schokolade bzw. Kuvertüre überzogen. Meine Frage: Wie lange lässt sich der Kuchen aufbewahren, ohne dass er eventuell schimmelt? Einfrieren kann

ich ihn ja mit dem Überzug nicht mehr. Gibt es Erfahrungswerte?“

**Eva Brockstedt**, per E-Mail

Liebe Frau Brockstedt,  
man kann den Baumkuchen auch mit Schoko-Überzug einfrieren. Unsere Bäckerin Hege Marie Köster hat ihren dreigeteilt und portionsweise eingefroren. Ihr Erfahrungswert: Die Glasur glänzte nicht mehr so schön. Das fand sie aber nicht so schlimm. Ansonsten hält er sich im Kühlschrank 1–2 Wochen.



## Gemeinsam genießen

„Wir haben das Asia-Fondue aus »e&t« 1/2021 nachgekocht. Einfach köstlich! Die Brühe haben wir am Vortag zubereitet, am Tag darauf hat jeder aus der Familie eine Sauce bzw. einen Dip bereitgestellt, und wir konnten uns nicht entscheiden, welche Sauce bzw. welcher Dip der beste war. Um etwas Zeit zu sparen, hatte ich mich gegen die chinesischen Pfannkuchen entschieden, die Rechnung aber ohne meinen Sohn gemacht. Und: Er hat wunderbar dünne, fast durchscheinende Pfannkuchen gezaubert, die den Genuss vervollständigten. Es war sicherlich nicht das letzte Mal, dass wir das Fondue gemacht haben. Ihnen allen ein gutes Jahr 2021! Und mögen unsere Hoffnungen wahr werden.“

**Familie Wilhelm**, per Mail

„Cook on!“, liebe Familie Wilhelm.  
„Cook on. With hope in your heart.  
And you'll never cook alone.“

## SALZ AUF SEINER HAUT

„Heute wende ich mich an Sie, um meinen Gästen einen besonderen Braten anbieten zu können. Ich möchte einen Duroc-Schweinenacken als Salzbraten zubereiten und wüsste gern, ob ich den Braten nach Fertigstellung kurz anbraten kann, um eine krosse Bratkruste zu erhalten. Das habe ich noch nicht probiert. Vielleicht können Sie mir hierzu einen Rat geben.“

**Monika Burbach**, per E-Mail

Liebe Frau Burbach,  
es spricht nichts dagegen, dass Sie den gegarten Schweinenacken nach dem Braten noch mal anbraten. Da er nach dem Garen in der Salzkruste Flüssigkeit lässt, sollten Sie ihn vor dem Anbraten kurz ruhen lassen und eventuell etwas trocken tupfen. Durch das Trocken-tupfen lässt sich verhindern, dass der Braten zu sehr spritzt, wenn Sie ihn in die heiße Pfanne geben.



## 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 138

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

# VORSCHAU



1

Kleine Runde:  
Brunch-Buffet  
mit Roastbeef,  
Mojo, Salsa und  
Oster-Tortilla

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Ostern mal anders

Wo Roastbeef, Törtchen, Eiersalat, Süppchen und Madeleine im Glas in großer Runde nicht gehen, geht sicher eins nach dem anderen. 13 Brunch-Ideen, die zünden

### 2 Hack international

Kalbsfrikadellen mit Steak Fries und Champagner-Mayo, Cuban Bread mit Zwiebel-Hack-Patty und die Maultasche als It-Bag

### 3 Träume in süß

Dampfnudeln mit Rhabarber, Cruffins mit Clotted Cream, Würz-Panna-cotta mit gebrannten Kürbiskernen. Noch Fragen?



#### Neue Serie: Der Kuchen des Monats

Folge 1: Rhabarber-Croissant-Kuchen mit Mandeln

2

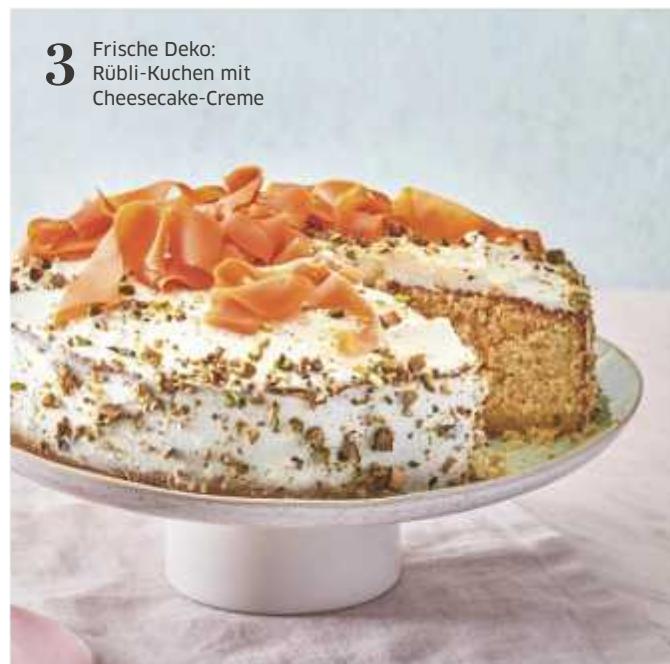
Schicke Tasche:  
grüne Maultaschen  
mit Kalbshack und  
Knoblauchschaum



Neue Serie:  
„Rezepte fürs  
„Leben“. Wenn  
Topchefs plaudern“

3

Frische Deko:  
Rübli-Kuchen mit  
Cheesecake-Creme



Das April-Heft erscheint am **10. März 2021**.

Bis dahin täglich im Internet unter [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

# Wer weiterdenkt... gibt agilem Arbeiten einen neuen Anstrich.



**Anke**, von der Vorstandssekretärin  
zur Verlagskauffrau bis hin zum agilen  
Coach. Und Künstlerin ist sie auch.  
Die ganze Geschichte unter  
[www.guj.de/karriere](http://www.guj.de/karriere)

**Weiterdenken** ist, was Du daraus machst.

---

The logo for G+J, consisting of two interlocking letters 'G' and 'J' in a green serif font, separated by a plus sign.

#nurbeigruner  
#grunerundjahr

# ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

51  
Rezepte

## Mit Fleisch



Backhendl  
Seite 39



Baked Beans mit pochiertem Ei Seite 66



Beinscheiben à la bourguignonne Seite 60



Bohnen-Tacos mit Zwiebeln Seite 70



Grünkohl-Tortilla mit Gurken Seite 146



Kalbskopf, Dämpfbrotchen Seite 103, 104



Kichererbsen-Auflauf mit Poulaire Seite 66



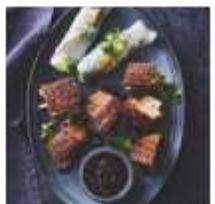
Linseneintopf mit Rippchen Seite 69



Möhren-Risotto mit Lammfilet Seite 53



Kleine Pastillas  
Seite 42



Schweinebauch mit Reisrollen Seite 40



Schweinefilet mit Mangosalat Seite 48



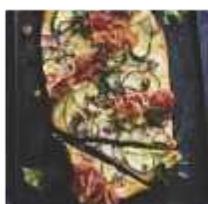
Waldorfsalat mit Putenbrust Seite 111



Wild-Saltimbocca mit Radicchio Seite 58



Wirsing-Kürbis-Salat, Tafelspitz Seite 111



Zucchini-Speck-Flammkuchen Seite 43

## Vegetarisch



Blooming Onions  
Seite 39



Bratkartoffeln, Rote-Bete-Tatar, Ei Seite 47



Brotsonne mit Kürbiskernen Seite 136



Vegetarische Ceviche mit Gemüse Seite 95



Curry-Kürbis-Babka Seite 98



Fattah Seite 12



Gemüse-Algen-Bouillon, Wan Tan Seite 94



Gemüse mit Radieschen-Salsa Seite 44



Kartoffel-Kokos-Suppe mit Sprossen Seite 52



Kartoffel-Paprika-Gulasch Seite 94



Linsenbällchen mit Chutney Seite 70



One-Pot-Pasta mit Steckrübe Seite 50



Radicchio-Salat mit Gemüse Seite 108



Roggenmischbrot Seite 135



Sauerteig-Baguette Seite 135



Glutenfreies Sauerbrot Seite 136



Sauerteig-Brötchen Seite 132



Steckrüben-Steak mit Stampf Seite 95



Weizen-Landbrot  
Seite 132

## Mit Fisch



Blumenkohl-Crème  
mit Garnelen Seite 40



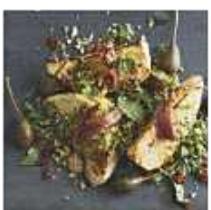
Endivien-Pasta-Salat  
mit Sardinen Seite 108



Riesengarnelen mit  
Zwiebeln Seite 51



Saibling, Graupen und  
Spitzkohl Seite 49



Sellerie, Kräuterbrösel  
und Sardellen Seite 22



Wirsingstrudel mit  
Skrei Seite 43

## Süß



Mohn-Kaiserschmar-  
ren Seite 118



Quarkküldchen mit  
„Gemüse“ Seite 120



Sauerkirsch-Schoko-  
Grießknödel Seite 120



Schokoladen-Babka  
Seite 97



Schokoladen-Mousse  
mit Mango Seite 60



Schoko-Minz-Tarte  
Seite 124



Semlør mit Preisel-  
beersahne Seite 118

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

<b>B</b> Backhendl, saftiges.....	* 39
Baked Beans mit pochiertem Ei.....	* * 66
Beinscheiben à la bourguignonne .....	* * 60
Blooming Onions.....	* * 39
Blumenkohl-Crème-brûlée mit Garnelen.....	* 40
Bohnen-Tacos mit eingelegten Zwiebeln.....	* * 70
Bratkartoffeln mit Rote-Bete-Tatar und Spiegelei.....	* 47
Brötchen, gedämpfte .....	* 104
Brotsonne mit Kürbiskernen.....	* * 136
<b>C</b> Ceviche, vegetarische, mit Gemüse-Allerlei .....	*** 95
Curry-Kürbis-Babka .....	* * 98
<b>E</b> Endivien-Pasta-Salat mit Fenchel und Ölsardinen.....	* 108
<b>F</b> Fatteh.....	* 12
<b>G</b> Gemüse-Algen-Bouillon mit Wan Tan .....	* * 94
Gemüse, gebackene, mit Radieschen-Salsa.....	* 44
Grünkohl-Tortilla mit zweierlei Gurkenhäckerle.....	* 146
<b>K</b> Kalbskopf, geschmorter .....	* * 103
Kartoffel-Kokos-Suppe mit Kurkuma und Sprossen .....	* 52
Kartoffel-Paprika-Gulasch mit Kümmelschmand .....	* 94
Kichererbsen-Auflauf mit Pouladenbrust .....	* 66
<b>L</b> Linsenbällchen mit Kokos-Chutney.....	* 70
Linseneintopf mit geräucherten Rippchen.....	* 69
<b>M</b> Möhren, Frühlingszwiebeln, Radieschen und Pilze.....	* 104
Möhren-Risotto mit Lammfilet .....	* 53
Mohn-Kaiserschmarren.....	* 118
<b>O</b> One-Pot-Pasta mit Steckrübe und Ziegenfrischkäse .....	* 50
<b>P</b> Pastillas, kleine.....	* 42
<b>Q</b> Quarkküldchen mit kandiertem Gemüse.....	* 120
<b>R</b> Radicchio-Salat mit ofengerösteten Möhren und Pastinaken.....	* 108
Riesengarnelen mit Curry-Zwiebeln .....	* 51
Roggenmischbrot .....	* * 135
Rum Punch.....	* 24
<b>S</b> Saibling, gebratener, mit Limettengraupen und Spitzkohl .....	* 49
Sauerkirsch-Schoko-Grießknödel .....	* * 120
Sauerteig-Baguette .....	* * 135
Sauerteigbrot, glutenfreies .....	* * 136
Sauerteig-Brötchen .....	* * 132
Schokoladen-Babka .....	* * 97
Schokoladen-Mousse, weiße, mit geflammter Mango .....	* * 60
Schoko-Minz-Tarte .....	* * 124
Schweinebauch, knuspriger, mit Ponzu-Sauce und Reisrollen .....	* * 40
Schweinefilet mit Mango-Zwiebel-Salat .....	* 48
Sellerie mit Kräuterbröseln und Sardellen .....	* 22
Semlør mit Preiselbeersahne .....	* 118
Steckrüben-Steak mit Brokkoli-Stampf .....	* * 95
<b>W</b> Waldorfsalat mit Putenbrust und Bitter-Dressing .....	* 111
Weizen-Landbrot .....	* 132
Wild-Saltimbocca mit Radicchio .....	* 58
Wirsing-Butternusskürbis-Salat mit pochiertem Kalbstafelspitz .....	* 111
Wirsingstrudel mit Skrei .....	* 43
<b>Z</b> Zucchini-Flammkuchen mit Knusperspeck .....	* 43

SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \*\*\* ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

# GUTEN ABEND!

Mit Kartoffeln und Räucherwurst in Ei gebacken, ist der Grünkohl wieder richtig obenauf. Und daran hat ein doppelt frisches Häckerle einen gewissen Anteil

Ob Grün-, ob Braun-, ob Krauskohl: Der winterliche Traditionalist taugt auch zur frisch gebackenen Tortilla-Zutat



KAY-HENNER MENGE

>e&t<-Koch

„Reste vom Grünkohlessen? Kartoffeln und Kohl kann man zu Tortilla verarbeiten.“

## Grünkohl-Tortilla mit zweierlei Gurkenhäckerle

\* EINFACH

Für 2–3 Portionen

### TORTILLA

- 250 g gezupften Grünkohl
- 1 Zwiebel (60 g)
- 3 El Butterschmalz
- 1 gestrichener TL gehmahlener Piment
- Salz
- 400 g kleine gekochte Pellkartoffeln (Drillinge; vom Vortag)

- 2 Kohlwürste (à 75 g; Mettenden)
- 6 Eier (Kl. M)

### GURKENHÄCKERLE

- 100 g Bio-Salatgurke
- 100 g Gewürzgurke
- 2 El Gewürzgurkensud
- 2 TL körniger Senf

1. Grünkohl verlesen, waschen und trocken schleudern. Kohl grob hacken. Zwiebel fein würfeln.

2. In einem flachen Bräter 1 El Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Grünkohl zugeben, mit Piment und etwas Salz würzen und 20 Minuten zugedeckt dünsten, dabei mehrfach durchmischen.

3. Kartoffeln pellen und halbiert. 1 El Butterschmalz in einer großen beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten.

4. Kohlwürste nach Belieben der Länge nach halbiert und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und 3–4 Minuten mitbraten.

5. Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Erst Kohl, dann Kartoffeln und Wurst sorgfältig untermischen. Restliches Schmalz in der Pfanne erhitzen, Ei-Mischung zugeben und in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf dem Rost in der Backofenmitte 15 Minuten stocken lassen.

6. Inzwischen Salatgurke putzen, waschen und streifig schälen. Gurke der Länge nach vierteln, entkernen und fein würfeln. Gewürzgurken ebenso fein würfeln. Gewürzgurkensud und Senf verrühren, Gurkenwürfel zugeben und zur in Stücke geteilten Tortilla servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** (bei 3 Portionen) 28 g E, 40 g F, 23 g KH = 591 kcal (2473 kJ)

# DEIN GLAMOUR BAD HAIR DAY MAGAZIN



*Hol  
sie dir!*

Im Handel oder unter  
[BARBARA.DE/ABO](http://BARBARA.DE/ABO)

**KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!**



**Wir & Jetzt**  
für unser  
**Wasser**



**STARKE  
PARTNER**  
GEMEINSAM  
UMWELTBESCHÜTZEN



**Für die Umwelt machen  
wir uns gerne krumm.**

Deshalb arbeiten wir gemeinsam mit dem WWF daran, den konventionellen Anbau unserer EDEKA Bananen nachhaltiger zu gestalten. Mithilfe von Wasseraufbereitungsanlagen sparen wir auf unseren Vertragsfarmen beim Waschen der Bananen bis zu 80% Wasser ein. Mehr auf [edeka.de/wirundjetzt](http://edeka.de/wirundjetzt)

**Wir ❤ Lebensmittel.**

