

4/2021

NEUE IDEEN FÜR LIEBE GÄSTE

Lust auf Genuss

magazin

NEUE IDEEN FÜR LIEBE GÄSTE

Feine Vielfalt fürs Buffet & Menü

Mini-Cheesecakes
mit Ofen-Rhabarber

Gebackene
Spargelpäckchen in
Winzerschinken

Mango-Möhren-Suppe
mit Jakobsmuschelspießen

Schwelgen mit Fingerfood, Braten, Desserts
+ Profi-Tipps für Gastgeber + Neuer Boom: Winzersekt + Übernachten in Burgen & Schlössern

www.lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,20 Österreich: € 4,60 – Schweiz: sfr 7,90 – Benelux/Frankreich: € 4,70 – Italien/Spanien: € 4,90 – Griechenland: € 5,70



4 021729 211047

Aus Deutschlands stärkster Rotwein-Region:

Württembergische Lieblinge.



Dazu: Ein fruchtiger Trollinger!

Für seine fruchtige Frische schätzt man weltweit die wohl berühmteste der vielen spannenden Rebsorten aus dem „Land der Vielfalt“. Der unkomplizierte Rote passt eigentlich zu allem. Besonders gut aber zu den typischen schwäbischen Maultaschen. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

Wir schaffen Genuss. Seit Generationen.
wein-heimat-wuerttemberg.de



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.
www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg



PURES GENIESSERGLÜCK

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Vielleicht geht es Ihnen auch so – diese wunderbare Frühlingsstimmung wirkt einfach ansteckend. Nichts ist schöner, als dieses Gefühl mit lieben Menschen zu teilen. Draußen sein. Neues auszuprobieren. Gerichte mit bewährten Zutaten, jetzt raffiniert und anders kombiniert mit dem Besten der Saison, das nun überall wieder knackfrisch zu bekommen ist. Bis dahin, bis wir unsere Gäste endlich wieder verwöhnen können: Hier kommt eine Ausgabe voller Inspiration. Bunte Köstlichkeiten, Fingerfood, Vorspeisen, feine Hauptgerichte, alles kreativ und doch unkompliziert – damit lassen sich Tische jetzt decken. An Ostern, zum Sonntagsbrunch oder auch zu einem feierlichen Menü zusammengestellt. Freuen wir uns auf Leichtigkeit, wie sie besser nicht schmecken kann.

Anke Krohmer

ANKE KROHMER
CHEFREDAKTEURIN

FOLGEN SIE UNS AUF:



Facebook: www.facebook.com/lustaufgenuss



www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/



Twitter: twitter.com/AnkeKrohmer ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...



14 Deftiger Gugelhupf
aus Rinderhack und Feta



16 Cheeseburger-
Muffins



32 Kulebjak mit Lachs,
Reis und Eiern



Unsere Titelrezepte
finden Sie auf Seite 15,
35 und 72.

@ Haben Sie Fragen?
Dann schreiben Sie
unserer Chefredakteurin
Anke Krohmer direkt:
anke.krohmer.lustaufgenuss
@burda.com

Frühlingshafte Köstlichkeiten für Ihre Liebsten

Magazin

Neuentdeckungen für Foodies und das
Lieblingsrezept vom Drei-Sterne-Koch **6-8**

Fleisch

Von Knusper-Croissants mit Pastrami über
Tramezzini-Röllchen bis Kalbsrücken mit
Zitronen-Nuss-Kruste **10-23**

Pioniere im Porträt

Camilla Lunelli sorgt für Frauen-Power im
Trentiner Familien-Weingut Ferrari **24-26**

Snacks

Besondere Leckereien wie Blätterteig-Twists
oder Käsetorte mit Birnensenf **28-29**

Fisch

Raffinierte Leichtigkeit auf dem Teller mit
Thunfisch, Garnele und Lachs **30-40**

Warenkunde

Brunnenkresse **41**

Kurz nachgefragt bei...

... Achim Sam

Der Ernährungsexperte beantwortet Fragen
rund um den Lachs **42-43**

... Diane Alexandra Popa

Die Event- und Hochzeitsplanerin verrät ihre
Tipps für eine gelungene Feier **68-69**

eatbetter

Gesunde Rezeptideen mit Lachs **44-46**

Getränke

Alkoholfreies liegt im Trend **48**

Schnell und easy

Fingerfood-Ideen zum Aperitif **49**

Vegetarisch

Pure Freude: Spinat-Rucola-Börek bis
Frischkäsepralinen-„Pops“ **50-65**

Getränke

Die zehn besten Weine zu unseren
Gerichten im Heft **66-67**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

@ Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie unserer Chefredakteurin Anke Krohmer direkt: anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com



51 Gekühlte Radieschen-
suppe mit Zimt-Croûtons



58 Gurken-Frischkäse-
Torte mit Frühlingskräutern



78 Buttermilch-Pannacotta
mit Möhrensirup

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

Einladen

Zarte Pastell- und Goldtöne für die Oster-
brunntafel **70-71**

Süßes

Mini-Cheesecakes mit Ofen-Rhabarber bis
Vanille-Schaumküsse – lieben alle! **72-85**

Für Sie probiert

Süße Begleiter zu Espresso und Kaffee..... **81**

Getränke

Winzersekt boomt..... **86-87**

Kulinarische Reise

Burgen, Schlösser, Kloster: Übernachten in
historischer Atmosphäre..... **88-91**

Im Gespräch

Ernährungsexpertin Anja Tanas freut sich,
wenn ihre Gäste etwas Kulinarisches
mitbringen **92**

Genussmensch

Kochbuch-Autorin Annabelle Knauer über die
entspannte Küche für Gäste..... **94-96**

Editorial **3**

Bezugsadressen **85**

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft..... **99**



Besuchen Sie uns auch auf:
www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss

NEU!

GETRÄNKE-
TIPP



Die **zehn besten Weine**
passend zu unseren
Gerichten im Heft stellt
Ihnen **Sommelière**
Christina Hilker vor

66



Royales Ambiente
genießen wie im
Schlosshotel Kronberg

90



DIREKT IN DER KONSERVE...

...bekommen die Gäste ihre Bestellung serviert, wenn sie in der Schöneberger Sardinen.bar von Thomas Vetter eine von über 200 verschiedenen Sorten Dosenfisch ordern. Von der handverlesenen Jahrgangssardine über Bacalhau in Chili bis hin zu Thunfisch mit Minze – die Vielfalt an Meeresdelikatessen des Berliner Feinkostbistros ist erstaunlich. Für alle, die gerade nicht vor Ort sind: Die besonderen Konserven kann man auch bestellen. www.sardinenbarberlin.com

SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von kulinarischen Hotspots, Gaumenglück bis zum Hörgenuss



EYECATCHER

SETZT MAN SCHÜSSELN UND TELLER ZUSAMMEN, VERWANDELT SICH DAS SIEBENTEILIGE PORZELLAN-SERVICE „LA BOULE“ VON VILLEROY & BOCH IN EIN STYLISHES DEKO-OBJEKT, DAS JEDEN RAUM ZIERT. WOW! AB 199 EURO, ÜBER www.villeroy-boch.de



Hoch die Gläser!

(K)eine Schnapsidee sind die Kurzen von Miss Pell – optisch ein verführerischer Hingucker und praktisch zugleich, weil die Früchte in Brand oder der leckere Eierlikör direkt aus dem Schraubglas getrunken werden und kein extra Stampler nötig ist. Perfekt als Mitbringsel oder launiges Ostergeschenk für Erwachsene.

Darauf trinken wir!

Verschiedene Sorten, je 45 ml um 5 Euro, über www.miss-pell.de



MIT DEM EI AUF WELTREISE

Es schmilzt als Karamellcreme auf der Zunge, thront als Schaum auf einem Whiskey Sour oder baut sich Schicht für Schicht zur japanischen Omelett-Spezialität Tamago Dashi auf: das Ei, Hauptdarsteller des Kochbuchs „Ei à la carte“. Besonderheit: Autor Luc Hoornaert verrät neben 59 Gerichten internationaler Küchenchefs auch viele interessante Hintergründe zur Geschichte und Mythologie des weltweit beliebten Lebensmittels (Sieveking Verlag, um 34 Euro).

Wir & Jetzt
für unser
Wasser



**STARKE
PARTNER**
GEWISSAM
SÜSSWASSER SCHÜTZEN



**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](https://www.edeka.de/wirundjetzt)

Wir  Lebensmittel.





#beebetter



Honigsüßes Erwachen

„Spring is in the air“ – der preisgekrönte Bio-Honig des estländischen Herstellers Nordic Honey klingt und schmeckt wie ein Versprechen: Mit subtilen Noten von Klee und Löwenzahn lässt dieser erste Honig des Jahres vom baldigen Frühling träumen. #beebetter-Tipp: Wenn Sie etwas für die fleißigen Sammlerinnen und ihre wilden Verwandten tun möchten, säen und pflanzen Sie jetzt bienenfreundliche Pflanzen v– so finden die wichtigen Naturhelfer auch in diesem Jahr ausreichend Pollen und Nektar. „Spring is in the air“ von Nordic Honey, 75 g um 9 Euro, über www.oschaetzchen.com

Besonderes Zuckerl:
Regelmäßig gibt es im
„Lafer Genusspodcast“ tolle
Rezepte zum Nachkochen



SCHMANKERL FÜR DIE OHREN

Johann Lafer lässt bitten: Als Gastgeber eines Podcasts lädt der charmante Österreicher einmal monatlich genussaffine Menschen zum einstündigen Plausch am Mikro ein. Von den ersten kulinarischen Gehversuchen des ehemaligen Tantris-Küchenchefs Hans Haas bis zum unterhaltsamen Einblick in Günther Jauchs Kindheit – Liebhaber interessanter Lebensgeschichten und nostalgischer Anekdoten werden voll auf ihre Kosten kommen. Anhören kann man alle Folgen kostenlos über z. B. Google Podcast, Apple Music oder auf <https://lafergenusspodcast.podigee.io>

Kolumne
von Christian
Jürgens

TIPPS AUS DER
STERNEKÜCHE – FOLGE 47

FEINER FRÜHLINGSBOTE

Die Spargelzeit steht vor der Tür – und wird mit diesen Tipps garantiert ein Fest

Sobald es Frühling wird, freue ich mich auf den ersten deutschen Spargel. Auch wenn es jetzt noch ein wenig früh erscheint – die Vorfreude beginnt jetzt. Das Tolle an Spargel: Man kann ihn so vielseitig zubereiten, ganz klassisch in Wasser garen, aber zum Beispiel auch in Alufolie mit ein wenig Butter im Ofen garen, roh marinieren oder vorsichtig braten – das Stangengemüse macht so viel mit. Eins meiner Lieblingsrezepte ist ein lauwarmer Salat. Dafür Spargel in gut abgeschmecktem Wasser – ich würze es mit einem Hauch Salz, Zucker und Zitronensaft – garen. Eine altbackene Semmel nimmt Bitterstoffe auf. Den Spargel in kochendes Wasser geben, noch einmal aufkochen, vom Feuer nehmen und bei mittlerer Hitze bis zum gewünschten Garpunkt ziehen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten und Gurken waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Spargel abgießen, noch warm mit Rapsöl, Zitronensaft, Champagneressig, Salz und Zucker marinieren – so saugt er die Marinade wunderbar auf. Mit Tomaten und Gurken mischen und dann zum Beispiel in einer großen Auflaufform oder portionsweise fürs Buffet anrichten. Dann noch frische Kräuter wie Kerbel, Estragon oder Basilikum darüber geben – eine schöne vegetarische Idee. Wer mag, serviert noch Schinken oder gebratene Garnelen dazu.



CHRISTIAN JÜRGENS

Der Drei-Sterne-Koch legt im Restaurant Überfahrt (www.seehotel-ueberfahrt.de) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen.



new!

Ab 3. MÄRZ
im Handel
und bei
amazon

**Das neue Magazin für
Outdoor-Fans, Camping-Begeisterte &
Natur-Liebhaber**

 [einfachlos_magazin](https://www.instagram.com/einfachlos_magazin)

Feine Ideen

lassen den Frühling feiern

Die Liebsten einladen und gemeinsam schwelgen – nichts ist schöner. Hier kommen neue Ideen für die nächste Gelegenheit: mit Pastrami gefüllte Knusper-Croissants, Spargelpäckchen oder Kalbsrücken mit Zitronen-Nuss-Kruste. Ein Fest für die Sinne

Rinderfilet mit Portulak und Crumble-Crunch

Welch Gaumenschmaus: **Bunte Kirschtomaten und nussige Kräutersauce** verleihen dem hauchzarten Frühlings-„Carpaccio“ Extra-Frische.

REZEPT AUF SEITE 20





Tramezzini-Röllchen

Schön in Form gebracht: Zur Feier des Tages wird der italienische Sandwich-Klassiker knusprig ausgebacken. Für das gewisse Etwas sorgt **gehobelter Trüffelkäse**.

REZEPT AUF SEITE 20

Fast Food de luxe

Pulled-Turkey-Burger im Rote-Bete-Bun

Diese Knaller-Kombination verführt
wirklich jeden! **Toll vorzubereiten und
praktisch, wenn die Runde größer ist:**
Dafür einfach alles in die Mitte stellen und
Brötchen nach Lust und Laune belegen.

REZEPT AUF SEITE 20



Knusper-Croissants mit Pastrami und Pecorino

Goldbraun gebackene Teigkringel mit
cremiger Kräuter-Quark-Käse-Füllung
und geräuchertem Rinderaufschnitt.

Lauwarm ein absoluter Hochgenuss.

REZEPT AUF SEITE 21



Deftiger Gugelhupf aus Rinderhack und Feta

Mit dem würzigen Hingucker im
Speckmantel begeistern Sie
Groß und Klein. **Für eine frische
Note sorgen Gartenkräuter
und Tomatensalsa.**

REZEPT AUF SEITE **21**

Exquisites für **Gourmets**



Gebackene Spargelpäckchen in Winzerschinken

Köstlich gewickelt: **Feine Blätterteigstreifen** und **kräftiger Ziegenfrischkäse** geben dem edlen Königsgemüse herrliches Aroma. Delikat!

REZEP'T AUF SEITE 22

Köstliche Abwechslung

Cheeseburger-Muffins

Diese herzhaften Küchlein sind
ausgezeichnetes Fingerfood.

Rote Zwiebeln und Cornichons

on top – einfach zum Niederknien.

REZEPT AUF SEITE 22





Kalbsrücken mit Zitronen-Nuss-Kruste

Ein butterzarter Braten, der
Fleischfans jubeln lässt. Fein dazu:
cremige Kapern-Hollandaise.

REZEPT AUF SEITE 22

Überraschende Kleinigkeiten

Süßkartoffel-Tortilla mit Chorizo

Bunt und gesund: Dank der **Gemüseeinlage und scharfer Wurst** wird das spanische Omelett wunderbar saftig. In kleine Stückchen geschnitten super fürs Buffet.

REZEPT AUF SEITE **23**

WISSEN, WAS WICHTIG IST

AUSGEWOGEN ESSEN IST JETZT NOCH
EINFACHER: MIT DEM NUTRI-SCORE AUF VIELEN
PRODUKTEN VON KAUFLAND. GUTEN APPETIT!



Glücklich und lange leben – wer wünscht sich das nicht! Mit einer gesunden Lebensweise trägt man am besten dazu bei, sich rundum fit zu fühlen. Dazu gehören ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Kaufland macht jetzt seinen Kunden die Auswahl der passenden Lebensmittel so leicht wie möglich. Denn der Lebensmittel-einzelhändler bildet auf seinen Produkten den Nutri-Score ab. Dabei handelt es sich um ein freiwilliges, zusätzliches Nährwertkennzeichnungssystem, das informativ und leicht verständlich ist. Zu finden ist es auf Lebensmitteln der Marken K-Bio, K-take it veggie und zukünftig auch K-free und K-to go. „Der Nutri-Score macht den Vergleich von Nährwerten spielend leicht. Wir setzen ihn sukzessive auf unseren Eigenmarken um, somit können unsere Kunden direkt beim Einkauf die Entscheidung für eine bewusste Ernährung treffen“, sagt Robert Pudelko, Leiter Nachhaltigkeit Einkauf bei Kaufland. Eine 5-stufige Farbskala von A bis E, die von unabhängigen Wissenschaftlern



„DER VERGLEICH
VON NÄHRWERTEN
IST SO SPIELEND
LEICHT“

Robert Pudelko

entwickelt wurde, zeigt auf einen Blick die Nährwertqualität eines Lebensmittels an. Dabei steht das dunkelgrüne A für eine günstige und das rote E für eine ungünstige Nährwertzusammensetzung. Auf diese Weise gibt das Label beim Einkauf eine schnelle Orientierung, welche Lebensmittel eine ausgewogene Ernährung fördern.

SO WIRD ER BERECHNET

Der Nutri-Score bezieht sich immer auf 100 Gramm bzw. 100 Milliliter eines Lebensmittels. Vereinfacht erklärt verrechnet er den **Gehalt an ungünstigen Bestandteilen** wie beispielsweise Zucker, Salz und Energie-



Der Nutri-Score:
jetzt auf Drinks,
Müslis und Co.

gehalt – den sogenannten Kalorien – mit dem **Gehalt günstiger Bestandteile** wie Ballaststoffe, Eiweiß sowie Obst- oder Gemüseanteil.

Machen
macht
den
Unterschied.



Mehr unter www.kaufland.de/nutriscore

Kaufland will die Welt ein bisschen besser machen. Deshalb engagiert sich der Lebensmitteleinzelhändler schon lange für Lebensmittel aus nachhaltigem Anbau und den Umwelt-, Klima- und Artenschutz. Mit vielfältigen Projekten treibt Kaufland das Thema Nachhaltigkeit voran. Im Fokus steht dabei seit mehreren Jahren die nachhaltige Sortimentsgestaltung. Das Unternehmen macht sich unter anderem stark für regionale Landwirtschaft und für tiergerechtere Haltungsbedingungen. Von Anfang an ist das Unternehmen zudem Teil der Spendenbewegung „Deutschland rundet auf“. Darüber hinaus engagiert sich Kaufland mit seinem Programm „Machen macht Schule“ für die Umwelt- und Ernährungsbildung von Kindern. Weil man gemeinsam so viel mehr erreichen kann, hat Kaufland die Initiative „Machen macht den Unterschied“ ins Leben gerufen. Gutes tun kann oft ganz einfach sein. Machen auch Sie mit!

Delikate Rollen, deftiger Hackkuchen

Was ist Korbkäse?

Der wird auch Harzer oder Harzer Korbkäse genannt. Mit nur etwa einem Prozent Fett ist dieser Sauermilchkäse ganz besonders mager. Jung sind die Käsestücke mit der Weißschimmelrinde mild im Geschmack, ihre Konsistenz ist eher bröselig. Mit zunehmender Reife werden sie würziger, dunkler, fester und geleeartig-elastisch. Hoher Eiweißgehalt bei wenig Kalorien – diese Eigenschaften machen Korbkäse zu einem perfekten Fitness-Snack.

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 66/67



Rinderfilet mit Portulak und Crumble-Crunch

Bild auf Seite 10

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3,5 Stunden

Zutaten für ca. 8 Portionen

800 g Rinderfilet (gern aus der dickeren Mitte geschnitten)
Salz, Pfeffer, 20 ml Erdnussöl
75 g Macadamia-Nusskerne
60 g gereifter Bergkäse
75 g Weizenmehl (Type 550)
90 g weiche Butter, 1 TL Zucker
je 1 TL edelsüßes Paprikapulver und rosenscharfes Paprikapulver
1 Pck. Frankfurter Kräuter (Mix aus z. B. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Sauerampfer, Pimpernelle, Borretsch und Kresse)
1 Zitrone (Bio)
50 g Korbkäse (möglichst unreif; siehe dazu auch die Info links)
20 g gemahlene Haselnüsse
100 ml Salatöl, 100 g Portulak
250 g bunte Kirschtomaten

1. Backofen auf 80 Grad heizen. Filet salzen, pfeffern. In einer Pfanne in Öl rundum kurz anbraten, dann auf einem Stück Alufolie auf der mittleren Schiene im Ofen in ca. 150 Minuten rosa garen. Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen. Ofentemperatur auf 200 Grad erhöhen.

2. Ein Drittel der Nüsse fein hacken, die übrigen fein mahlen. Käse fein reiben, mit allen Macadamias, Mehl, Butter, Zucker, Paprikapulver, etwas Salz krümelig kneten. Masse auf Blech mit Backpapier verteilen, in ca. 15 Minuten knusprig backen.

3. Kräuter (bis auf etwas zum Garnieren) fein schneiden. Zitronenschale fein abreiben. Korbkäse von der weißen Rinde befreien, zerbröseln und mit Kräutern, Zitronenschale, Haselnüssen und Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Filet dünn aufschneiden. Portulak waschen, trocken schütteln. Tomaten waschen, halbieren. Alles anrichten, mit übrigen Kräutern garnieren und evtl. noch mit etwas Zitronensaft beträufeln.



Tramezzini-Röllchen

Bild auf Seite 11

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4–8 Portionen

FÜR DIE MAYONNAISE

1 Ei (Größe M)

10 g mittelscharfer Senf

15–20 ml Zitronensaft, Salz

140 ml neutrales Salatöl

FÜR DIE RÖLLCHEN

4 Eier (Größe L), 200 g Trüffelpilz

(z. B. Trüffel-Pecorino, Moliterno)

4 Scheiben Tramezzini-Brot

(à ca. 11x24 cm, evtl. aus dem

italienischen Feinkostladen)

2 Handvoll Basilikumblätter

16 dünne Scheiben Fenchelsalami

ca. 250 g Weißbrotbrösel

ca. 1,5 l Erdnussöl zum Ausbacken

1. Ei mit Senf, 10 ml Zitronensaft, etwas Salz und Öl in einen hohen, schlanken Messbecher geben. Pürierstab in den Becher stellen. Anschalten, Masse zur Mayonnaise aufmixen, dabei den Pürierstab langsam nach oben ziehen. Mayonnaise mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

2. Für die Röllchen Eier verquirlen. Käse fein hobeln (etwas Käse zum Garnieren beiseitelegen). Brote mithilfe eines Nudelholzes flach rollen und mit der Mayonnaise bestreichen. Dann mit Basilikum (evtl. etwas zum Garnieren beiseitelegen), mit Käse und je 4 Scheiben Salami belegen.

3. Brotscheiben straff einrollen, dabei den Abschluss der Brotscheiben (ca. 1 cm) mit etwas verquirltem Ei bestreichen und fest andrücken. Brotrollen in die verquirlten Eier tauchen, dann in den Bröseln wenden. Diesen Vorgang an den Außenseiten jeder Rolle noch mal wiederholen.

4. Frittieröl auf ca. 180 Grad erhitzen. Die Röllchen darin evtl. portionsweise in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In Stücke schneiden und mit übrigen Basilikumblättern und dem beiseitegelegten gehobelten Käse garnieren.



Pulled-Turkey-Burger im Rote-Bete-Bun

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 7 Stunden

plus Wartezeit: über Nacht

Zutaten für 8 Portionen

FÜR DAS FLEISCH

je 1 TL schwarze Pfefferkörner und

Kreuzkümmelsamen

60 g brauner Zucker

1 EL Chiliflocken

1 TL gemahlener Zimt, Salz

ca. 1,8 kg Putenfleisch (Oberkeule

mit Knochen, ohne Haut)

100 g durchwachsener Speck

250 ml Geflügelfond

125 ml Barbecue-Sauce (ein gutes

Fertigprodukt nach Wahl)

100 g TK-Kirschen (ersatzweise

Kirschen aus dem Glas, abgetropft)

20 ml Apfelessig, Pfeffer

FÜR DEN TEIG

500 g Weizenmehl (Type 550) und

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

21 g frische Hefe

160 ml Rote-Bete-Saft, 30 g Honig

80 g Butter, 3 Eier (Größe L)

Salz, 1 TL Apfelessig

ca. 20 g (gemahlene) Mohnsamen

FÜR DIE CHIPS

200 g Auberginen, Salz

50 g Weizenmehl (Type 550)

ca. 1,5 l Erdnussöl zum Ausbacken

AUSSERDEM

1 Bund Brunnenkresse (siehe dazu

auch die Info auf Seite 41)

100 g rote Zwiebeln

1. Am Vortag Backofen auf 130 Grad Unterhitze vorheizen. Pfeffer und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Zucker, Chiliflocken, Zimt und 1 TL Salz mischen und in einem Mörser zerstoßen. Das Putenfleisch mit der Gewürzmischung einreiben und in ein ofenfestes Gefäß (z. B. einen Bräter) legen.

2. Speck in einer kleinen Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig auslassen. Herausheben, kurz abtropfen lassen und mit

und mehr: Gerichte mit **FLEISCH**

Fond, Barbecue-Sauce, Kirschen und Essig aufkochen. Sud zur Keule geben, alles zugedeckt ca. 3 Stunden im Ofen garen.

3. Keule herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann das Fleisch vom Knochen zupfen und dabei Sehnen sowie Fett entfernen. Sud durch ein nicht zu feines Sieb passieren und nach Bedarf entfetten. Sauce etwas einkochen lassen und mit den Fleischfasern vermengen. Pulled Turkey mit Salz und Pfeffer würzen und über Nacht durchziehen lassen.

4. Ebenfalls am Vortag für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde ins Mehl drücken. Die Hefe hineinbröseln und mit Rote-Bete-Saft, Honig und etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Vorteig verrühren. Den Vorteig zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

5. Inzwischen die Butter schmelzen und 2 Eier verquirlen. Beides mit 12 g Salz und Essig zum Vorteig geben. Alles in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten und zugedeckt über Nacht kalt stellen.

6. Am Folgetag Teig in ca. 1 Stunde auf Zimmertemperatur bringen. Teig in 8 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund wirken (Fachbegriff für mit den Händen unter etwas Druck zu Kugeln rollen). Teiglinge wieder etwas flacher rollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt noch mal 45 Minuten gehen lassen.

7. Backofen auf 185 Grad vorheizen. Übriges Ei trennen. Teiglinge mit Eiweiß bestreichen, mit Mohn bestreuen (Eigelb anderweitig verwenden). 80 ml Wasser auf den Ofenboden gießen, Blech auf unterer Schiene in den heißen Ofen schieben, Ofentür sofort schließen. Buns 18–20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen.

8. Für die Chips Auberginen waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Auberginenscheiben sorgfältig trocken tupfen, in Mehl wenden. Öl auf 170 Grad erhitzen, Auberginen darin in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

9. Kresse putzen, waschen und trocken schütteln. Zwiebeln abziehen, sehr fein hobeln. Pulled Turkey im Sud erhitzen. Buns halbieren und evtl. auf den Schnittflächen tosten. Alles zu Burgern zusammensetzen und servieren. Oder in Schalen anrichten zum Burger-Selberbauen.



Knusper-Croissants mit Pastrami und Pecorino

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 8 Stück

200 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl für die Arbeitsfläche

½ TL Salz, 75 g Butter

½ Knoblauchzehe

½ Bund glatte Petersilie

150 g Pastrami (siehe dazu auch die Info unterm Rezept)

75 g (junger) Pecorino

200 g Sahnequark

1 Ei (Größe L)

20 g Schlagsahne

20 g Sesamsamen (gerne weiße und schwarze gemischt)

1. Für den Teig Mehl, Salz, Butter und 90 ml kaltes Wasser glatt verkneten. Teig mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Knoblauch abziehen, Petersilienblätter von den Stielen streifen und beides fein schneiden. Pastrami klein würfeln, Käse reiben. Pastrami und Käse mit Quark, Knoblauch, Petersilie vermengen.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (Ø etwa 32 cm). Teigkreis wie eine Torte in 8 gleichmäßige Stücke schneiden. Quarkmasse – bis auf einen zentimeterbreiten Rand – auf die Teigstücke streichen. Ei trennen. Teigländer mit Eiweiß bestreichen. Teigstücke bis zur Spitze hin einrollen und die gefüllten Hörnchen aufs Blech setzen. Eigelb mit Sahne verquirlen. Croissants damit bepinseln und mit Sesam bestreuen.

4. Croissants im vorgeheizten Ofen in ca. 22 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, am besten lauwarm servieren.

Pastrami: Wer die amerikanische Rindfleischspezialität nicht bekommt, verwendet ersatzweise luftgetrockneten Schinken, Bresaola oder zarten Kochschinken.



Deftiger Gugelhupf aus Rinderhack und Feta

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 1 Gugelhupf-Form (Ø 24 cm).

Ergibt ca 8 Portionen bzw. Stücke

50 g weiche Butter

ca. 400 g Speck in dünnen Scheiben

150 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen

ca. 1 EL Olivenöl

8 Scheiben Toastbrot (ca. 100 g)

je 1 Bund Thymian, Oregano,

Basilikum und Rosmarin

200 g Schafskäse (Feta)

1,5 kg Rinderhack, Salz, Pfeffer

Piment d'Espelette (Chilipulver)

1. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 150 Grad) vorheizen. Die Form mit Butter ausstreichen, dann mit den Speckscheiben auslegen. Die Scheiben sollen sich etwas überlappen und sie sollten über den Außenrand überhängen.

2. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln, dann in einer Pfanne in Olivenöl glasig dünsten. Mischung abkühlen lassen. Toastbrot entrinden und in lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen. Dann sorgfältig ausdrücken.

3. Kräuterblättchen, bis auf einige zum Garnieren, fein schneiden. Feta klein würfeln, dann mit Zwiebelmischung, ausgedrücktem Toastbrot, Kräutern und dem Hack verkneten. Fleischteig mit Salz, Pfeffer sowie Piment d'Espelette würzen.

4. Masse in die vorbereitete Form füllen und mit dem überstehenden Speck bedecken. Form auf der unteren Schiene in den heißen Ofen schieben. Fleischkuchen 45 Minuten backen. Anschließend aus der Form auf einen Kuchenretter oder einen Springformboden stürzen, weitere 30 Minuten backen. Mit den übrigen Kräutern garnieren und noch warm servieren.

Dazu passt: Blattsalat oder eine Tomaten-Salsa. Ein Rezept dafür finden Sie links am Rand auf der nächsten Seite.

Mal **KNUSPRIG** gratiniert, mal ganz

Tomaten-Salsa

Eine frische und zugleich pikante Ergänzung zum deftigen Gugelhupf (Rezept auf der vorherigen Seite). Passt auch gut zu kurzgebratenem Fleisch und Fisch. Für die Salsa 4 aromatische Tomaten (z. B. Flaschentomaten) waschen, vierteln und würfeln, dabei nach Belieben entkernen, feinschneiden. Alles vermengen und mit ca. 30 g Barbecue-Sauce (oder Ketchup), 10 ml Rotweinessig, 20 ml Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen.



Gebackene Spargelpäckchen in Winerschinken

Bild auf Seite 15 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

16 Stangen weißer Spargel
(möglichst gleichmäßige Stangen)
16 Stangen grüner Spargel, Salz
8 Scheiben Winerschinken, dünn aufgeschnitten (siehe dazu auch die Info unterm Rezept)
200 g Blätterteig (Fertigprodukt)
100 g Ziegenfrischkäse
2 Eigelb (Eier: Größe L)
20 g Schlagsahne
30 g Hanfsamen (am besten bereits geschälte Samen verwenden oder ersatzweise stattdessen Leinsamen)

1. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen nur im unteren Drittel. Grünen und weißen Spargel jeweils getrennt in kochendem Salzwasser knapp gar kochen. Dann die Stangen herausheben und abtropfen lassen.

2. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 185 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Je 2 weiße und 2 grüne Spargelstangen in je 1 Scheibe Schinken einwickeln. Blätterteig ausbreiten. Ziegenkäse auf den Teig streichen. Teig längs in 8 Streifen (je ca. 2 cm breit) schneiden. Teigstreifen mit der Käseseite nach innen spiralförmig um die Spargelpakete wickeln.

3. Eigelbe und Sahne verquirlen, Teigoberfläche damit bestreichen. Spargelpäckchen aufs Blech setzen, mit Hanfsamen bestreuen und auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Ca. 18 Minuten backen, herausnehmen und am besten noch warm servieren.

Winerschinken: Das ist gereifter, mit Wein veredelter Schweineschinken, der durch diese spezielle Zubereitungsart ein ganz besonders feines Aroma erhält und hervorragend zu Spargel passt.



Cheeseburger-Muffins

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 1 Muffin-Form mit 12 Mulden.

Ergibt 12 Stück

50 ml Apfelsaft
50 ml Apfelessig
40 g Zucker, 1 Lorbeerblatt
60 g rote Zwiebeln
50 g weiche Butter
80 g getrocknete Tomaten
120 g Cheddar-Käse (am Stück)
80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 g Rinderhackfleisch
20 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Pck. Aufbackteig für 6 Brötchen (Fertigprodukt, ca. 400 g)
6 Cornichons (kleine Essiggurken)

1. Apfelsaft mit Essig, Zucker und Lorbeer in einem kleinen Topf aufkochen. Zwiebeln abziehen, fein hobeln und im Sud einmal aufkochen. Zwiebelstreifen im Apfelsud abkühlen lassen.

2. Backofen auf 180 Grad heizen. Mulden der Muffin-Form mit Butter einfetten.

3. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Käse reiben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne in Öl in 8–10 Minuten krümelig braten. Hackmasse aus der Pfanne nehmen, in einer Schüssel mit den getrockneten Tomaten und der Hälfte des Käses mischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

4. Teig in 12 Portionen teilen, jede rund ausrollen (auf ca. 12 cm Ø), Teigkreise in die Mulden der Muffin-Form legen. Hackmasse darauf verteilen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Muffins im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen.

5. Cornichons längs halbieren oder in Scheiben schneiden. Muffins aus dem Ofen nehmen. Aus der Form lösen und mit Zwiebeln und Cornichons garnieren.



Kalbsrücken mit Zitronen-Nuss-Kruste

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden

Zutaten für 8 Portionen

1,2 kg Kalbsrücken (ohne Fett und Sehnen), Salz, weißer Pfeffer
20 ml Erdnussöl, 2 Zitronen (Bio)
40 g getrocknete Tomaten
1 Bund Thymian
6 Scheiben Toastbrot (ca. 150 g)
40 g Pekannusskerne
100 g weiche Butter, 20 g Honig
10 ml weißer Balsamico-Essig
80 g mittelscharfer Senf
FÜR DIE KAPERN-HOLLANDAISE
1 Bund Kerbel, 40 g feine Kapern
250 g Butter, 2 Eigelb (Eier: Größe L)
20 g Doppelrahm-Frischkäse, Salz
evtl. getrocknete Zitronenschalen

1. Backofen auf 80 Grad heizen. Kalbsrücken salzen, pfeffern, in einer Pfanne im Öl rundum kurz anbraten. Dann Fleisch auf einem Stück Alufolie im Ofen in ca. 180 Minuten rosa garen. Fleisch herausnehmen und die Backofentemperatur auf 220 Grad Oberhitze erhöhen.

2. Die Schale beider Zitronen abreiben. Saft von 1 Zitrone auspressen. Getrocknete Tomaten klein würfeln. Thymian (bis auf etwas zum Garnieren) fein schneiden. Brote entrinden, zusammen mit den Nüssen fein mahlen. Brösel mit Butter, Honig, Essig, Zitronenschale, Tomaten, Thymian, etwas Salz verkneten. Fleisch mit Senf einstreichen, mit Krustenmasse bedecken und im Ofen hellbraun überbacken.

3. Kerbel und Kapern fein hacken. Butter aufkochen. Eigelbe, Frischkäse, 2 TL Zitronensaft, etwas Salz in Messbecher geben. Mit dem Pürierstab die heiße Butter erst tropfenweise einmischen, dann in dünnem Strahl. Hollandaise mit Kapern, Kerbel, Salz, Zitronensaft abschmecken.

4. Fleisch aufschneiden, mit der Sauce anrichten. Mit übrigem Thymian und evtl. getrockneten Zitronenschalen garnieren.

zart gegart



Süßkartoffel-Tortilla mit Chorizo

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

150 g Erbsen (TK; in der Saison gerne frisch gepaltes verwenden)

800 g Süßkartoffeln

Salz, 120 g rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

300 g rote Paprikaschoten

120 g Chorizo (spanische Paprikawurst; ersatzweise Paprikasalami)

5 Zweige Rosmarin

180 g Käse (z. B. Manchego)

10 Eier (Größe M), 50 g Schmand

Pfeffer, ca. 50 ml Olivenöl

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 185 Grad) vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen.

2. TK-Erbsen auftauen lassen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, etwa 1 cm groß würfeln und in kochendem Salzwasser knapp gar kochen. Süßkartoffeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides klein würfeln. Paprika halbieren, putzen, abbrausen und in feine Streifen schneiden. Chorizo von der Pelle befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln von den Stielen streifen und – bis auf einige zum Garnieren – fein schneiden. Käse reiben.

4. Die Eier mit der Hälfte vom Käse und mit dem Schmand glatt pürieren. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

5. Süßkartoffelwürfel in einer zweiten Pfanne in Olivenöl goldbraun braten. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die vorbereitete Pfanne füllen und mit Erbsen, Chorizo und Eimasse mischen. Den übrigen Käse darüberstreuen und die Tortilla im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, portionieren, mit dem übrigen Rosmarin garniert servieren.

IM EINKLANG MIT DER NATUR



Du liebst die bunte Vielfalt, welche die Natur zu bieten hat?
Genieße von der Sonne geküsste Früchte, zu einer natürlichen
Komposition vereint und direkt aufgebriht.

www.pfanner.com



Powerfrau

„Ich brauche keinen perfekten Tag. Ich brauche eine ganze Woche!“, lacht Camilla Lunelli, die nur glücklich ist, wenn sie sowohl ihre Arbeit im Griff hat, als auch die Familie dabei nicht zu kurz kommt. Ein Spagat, der ihr meist gelingt!

Die prickelnde MAGIE des LEBENS

SIE IST DEM RUF DES WEINS GEFOLGT: **CAMILLA LUNELLI** LIEBT ES, EIN TEIL DES FAMILIENWEINGUTS FERRARI IM NORDITALIENISCHEN TRENTINO ZU SEIN – UND MIT EDLEN SCHAUMWEINEN DAS CHARMANTE LEBENSGEFÜHL IHRER HEIMAT IN DIE WELT ZU TRAGEN

Es sind die alpinen Berge rund um die norditalienische Stadt Trient, die Camilla Lunelli Kraft geben. Die sie erden, wenn sie am Wochenende mit ihrem Mann und den gemeinsamen Söhnen in deren Gipfelwelten wandert und dabei den Blick in die Weite sucht. Diese Berge sind es zugleich auch, die für die besonderen Aromen stehen, die ihre Familie feinperlend in Flaschen einfängt. Denn die 45-Jährige ist Teil der Familie, die hinter dem Weingut Ferrari Trento steht. „Mein Leben ist auf einem wunderbaren Zufall begründet“, erzählt Camilla Lunelli. Einem Zufall, der sich bald zum 70. Mal jährt. Denn es war einst der namensgebende Giulio Ferrari, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts den Traum hegte, einen Wein aus seiner Heimat zu kreieren, der es mit den besten französischen Champagnern aufnehmen kann. Was ihm gelang. Doch der Erfolg sollte auch Früchte in die Zukunft tragen und so wählte der kinderlose Giulio 1952 den Trentiner Weinhändler Bruno Lunelli aus, sein Erbe fortzuführen. Diesem gelang es nicht nur, die Produktion bei gleichbleibend kompromissloser Qualität zu steigern. Er hatte auch fünf Kinder, die den Fortbestand dieser fast märchenhaften Geschichte garantierten.

Formende Reisejahre

Camilla gehört nun bereits zur dritten Generation der Lunellis, die frische und



Tradition & Heimat

Die historische Villa Margon (unten), ein Schrein der Geschichte, ist eingebettet in pittoresken Weinbergen

elegante Trentodocs herstellen – wie die herkunftsgeschützten Schaumweine, die nach traditioneller Flaschenvergärung in der autonomen Provinz Trentino hergestellt werden, heißen. Gemeinsam mit drei ihrer Cousins führt sie das Unternehmen als Marketing- und Kommunikationschefin. Das war nicht immer klar. „Ich mag über mein Leben selbst bestimmen!“, sagt sie souverän. Sich direkt in den beruflichen Schoß der Familie zu begeben, widerstrebte ihr. „Ich wollte mir ganz sicher sein und zuvor etwas von der Welt gesehen haben.“ Sie arbeitete im Consulting-Bereich, ehe sie für die Vereinten Nationen als UN-Volontärin nach Afrika ging. „Davon habe ich immer geträumt. Ich bin so gesegnet aufgewachsen. In einer sicheren

Umgebung. Mit einer tollen Familie. Ich wollte etwas zurückgeben.“ Fast wäre sie auch dageblieben. Doch ihre große Liebe für die charmante Welt des Weins und ein Anruf ihres Onkels, der ihr zum richtigen Zeitpunkt das richtige Angebot machte, führte sie zurück in die Heimat. „Ich bin froh, dass es so gekommen ist“, meint die dreifache Mutter. „Ich liebe die Abwechslung, die meine Aufgabe bietet. Langeweile kommt nie auf.“ Zwar gibt es klassische Bürotage, an denen sie mit ihrem Team zusammensitzt und plant. Doch diese werden mit einer Reihe anderer Abläufe garniert. „Oft Reise ich innerhalb Italiens, zu internationalen Präsentationen oder heiße Gäste bei uns willkommen und zeige ihnen unsere kleine Welt hier.“ Die so klein gar nicht ist und zu der neben der historischen Villa Margon auch das Sterneres-taurant Locanda Margon gehören.

Millionen kleine Perlen

Neben den eigenen Bio zertifizierten Weingärten, die sich in den Ausläufern der Alpen erstrecken, steuern 500 ausgesuchte Weinbauern der Region ihre Trauben für die vielfach preisgekrönten Ferrari-Schaumweine bei. In den Kellern des Weinguts ruhen etwa 20 Millionen Flaschen, die hier zwischen zwei und zehn Jahren auf der Hefe reifen. „Das Terroir macht die Trentodocs besonders“, erklärt Camilla Lunelli. Denn der



Heimat & Familienbande

Gemeinsam mit ihren Cousins Alessandro (re.), Marcello (Mitte) und Matteo führt Camilla Lunelli die Tradition als Botschafter italienischer Lebensart fort



mineralische Untergrund des Gesteins, auf dem die Rebstöcke stehen, und die Höhenlagen der Bergwelt sind es, die für frische, zarte und elegante Aromen sorgen. Diese Magie der Berge bringen die Lunellis in sechs unterschiedlichen, feineren Linien zum Ausdruck. Vom Alltagsbegleiter, den die patriotische Italienerin auch sehr gerne mal zu einer guten Pizza trinkt, bis hin zum Top Label, das eine Hommage an den Begründer Giulio Ferrari ist und bei Veranstaltungen wie den Oscars, Emmys und sportlichen Großevents ausgeschrieben wird. Ob Gummistiefel oder die große Abendrobe: Die Spannweite ihrer Tätigkeit ist groß. „Wie gut, dass ich so anpassungsfähig bin“, schmunzelt Camilla. Dennoch: Wie bringt sie all das und ihre Familie unter einen Hut? „Mit einem starken Partner an meiner Seite, der auch an der Kindererziehung teilnimmt und beruflich kürzergetreten ist“, erzählt sie. Camilla Lunelli ist sich durchaus bewusst, dass Frauen in Führungspositionen noch immer nicht alltäglich sind. „In Italien noch weniger.“ Doch sie ist überzeugt, dass sich weibliche Führungskraft stark von der männlichen unterscheidet „und der modernen Berufswelt spannende und entscheidende Impulse gibt.“ Impulse, die so leicht, prickelnd und einnehmend sind wie ein edler Trentodoc.

Anja Hanke

Lebenslust

Ob beim Klettern, Wandern oder Skifahren: In den Bergen des Trentinos tankt Camilla Lunelli allzu gerne Kraft (oben). Das Weingut Ferrari (unten) ist ein moderner Komplex, in dem Handwerk und neueste Technik Hand in Hand gehen. In den Kellern hier lagern mehr als 20 Millionen Flaschen



Perfekt serviert

Dank ihrer feinen Säure sind Schaumweine schöne Essensbegleiter. Wunderbar zum Risotto. Ein Highlight in gemütlicher Runde!





EINE WIRKLICH REIFE LEISTUNG

Gemütlich zusammensitzen und köstliche Käsesorten genießen – das gehört bei den Schweizern zur Tradition. Und weil es so schön ist, machen wir es ihnen einfach nach!

Aus der Heimat des Raclettes und des Käsefondues kommt ein weiteres geselliges Geschmackserlebnis: die klassische Käseplatte mit Schweizer Originalen, von denen es über 700 (!) Sorten gibt. Sie werden aus besten Zutaten nach traditionellen Rezepten in kleinen Käsereien hergestellt. Und eine Käseplatte bietet ihnen die passende Bühne. Bis zu acht Sorten richten wir mit Obst sowie selbstgemachtem Heidelbeersenf und Birnen-Cranberry-Chutney an. **Für Fleischfans** wird die Auswahl durch Bündnerfleisch ergänzt. Soll die Platte die Hauptmahlzeit sein, rechnet man 250 g Käse pro Person.

Damit sich die Aromen entfalten können, werden Hart- und Schnittkäse 30 Minuten, besonders lange gereifte Käsesorten, wie Sbrinz AOP, sogar zwei Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank genommen. **Käsekenner genießen der Reihe nach:** Zuerst Sbrinz AOP und Schweizer Emmentaler AOP, dann Le Gruyère AOP, Vacherin Fribourgeois AOP und Appenzeller®. Zum Finale gibt es eine Tête de Moine AOP Rosette und zwischendurch immer Brot zum Neutralisieren der Geschmacksnerven.



**Käse
aus der
Schweiz**
www.schweizerkaese.de

Heidelbeersenf

Vor- / Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Gläser à 200 ml

350 g Heidelbeeren, 20 g Senfmehl,
25 ml Balsamicoessig, 75 g Rohrzucker,
10 g Senfkörner, 1 TL Zitronensaft, 1 EL
Heidelbeer-Fruchtpulver

1. Die Heidelbeeren waschen und zusammen mit etwas Wasser in einem Smoothie-Mixer oder mit einem Mixstab pürieren. Das Senfmehl hinzufügen und nochmals kurz pürieren.
2. In einem Topf bei niedriger Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Essig und Zucker hinzufügen und ca. 10 Minuten leise köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten die Senfkörner und den Zitronensaft dazugeben und sämig einkochen lassen.
3. Das Fruchtpulver einrühren und den kochend heißen Heidelbeersenf in entsprechende Gläser umfüllen und verschließen. Auf dem Kopf stehend auskühlen lassen, dann noch ca. 1 Woche kühl und dunkel ziehen lassen.

Tipp: Wer es gerne scharf mag, schmeckt noch mit etwas Cayennepfeffer ab.

Birnen-Cranberry-Chutney

Vor- / Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

50 g Cranberrys (getrocknet), 50 ml
trockener Weißwein, 2 rote Zwiebeln,
3–4 feste Birnen (à 450g), 1–2 kleine
rote Chilischote(n), 1 EL Butter, 3 Gewürz-
nelken, 1/2 TL Zimt, 40 g Rohrzucker,
Salz, 2 EL Weißweinessig

1. Die Cranberrys im Weißwein ca. 30 Minuten einweichen und quellen lassen. Die roten Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Birnen schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.
 2. Die Butter in einem Topf erhitzen, Chili, Zwiebeln und Gewürze darin anschwitzen. Die eingeweichten Cranberrys dazugeben, Birnen und Zucker hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Temperatur 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Weißweinessig abschmecken. In Gläser umfüllen, fest verschließen und auskühlen lassen.
- Tipp:** Wer es lieber alkoholfrei mag, kann die Cranberrys auch in Wasser einweichen.



Herzhafter BLICKFANG

Wie wäre es mit kleinen Leckereien, die Ihrem Buffet einen Extra-Twist verleihen? Bei knusprigen Bergkäse-Gemüse-Chips, gefüllten Blätterteig-Twists oder einer besonderen Käsetorte als Menüabschluss greifen immer alle gerne zu

Käsetorte mit Birnensenf und Laugenkonfekt

Zutaten für ca. 10 Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden (davon 60 Minuten Ruhe-/Wartezeit)

Für den Birnensenf **20 g gelbe Senfkörner** in ca. 400 ml Wasser 10 Minuten kochen, abtropfen lassen. **600 g reife, aromatische Birnen** (z.B. „Williams“) schälen, entkernen und klein würfeln. Dann mit Senfkörnern, **200 g Gelierzucker 3:1** und mit **120 ml Apfelessig** 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Inzwischen **40 g englisches Senfpulver** mit **80 ml weißem Portwein** vermengen, in den Birnensud rühren. Noch mal kurz aufkochen, dann umfüllen (in Schüssel oder Glas), direkt mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen.

Für das Laugenkonfekt **125 g Weizenmehl (Type 550)** und **125 g Dinkelmehl (Type 630)** in eine Schüssel sieben. Mulde ins Mehl drücken, **10 g frische Hefe** hineinbröckeln und mit 150 ml lauwarmem Wasser, **10 g Zucker** sowie etwas Mehl vom Rand verrühren. Vorteig zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Dann **½ TL Salz** zum Vorteig geben und alles in ca. 10 Minuten zu einem homogenen

Teig verkneten. Teig zugedeckt 45 Minuten gehen lassen. Danach Teig zur Rolle (Ø 3–4 cm) formen und diese in ca. 10 gleich große Stücke teilen.

Backofen auf 220 Grad (Umluft: 205 Grad) vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. In einem breiten Topf 1 l Wasser aufkochen, **50 g Natron** dazugeben. Teiglinge 2–3 Sekunden ins Natronwasser tauchen, herausheben und nach Belieben mit **Meersalzflocken**, **Mohnkörnern**, **Sesamsamen** oder anderen Saaten bestreuen. Konfekt aufs Blech setzen und im Ofen 10 Minuten backen.

Für die Käsetorte **3–4 verschiedene Käsestücke** (z.B. Weißschimmelkäse wie „Brie“, Blauschimmelkäse wie „Rochebaron“ und Rotschmierkäse wie etwa ein „Reblochon“) nach Stabilität sowie Größe aufeinanderstapeln.

Käsetorte mit Birnensenf sowie Laugenkonfekt und evtl. Trauben servieren.

Tipp: Es empfiehlt sich, den Birnensenf einige Zeit im Voraus zu kochen. Er sollte durchziehen können, dann verbinden sich die Aroma-Komponenten besser.

Chips-Ecken aus Pita-Brot mit Rote-Bete- und Avocado-Hummus

Zutaten für ca. 8 Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Für den Rote-Bete-Hummus **1 TL Kreuzkümmelsamen** in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, dann im Mörser zerstoßen. **1 kleine Knoblauchzehe** abziehen und fein schneiden. **1 Zitrone (Bio)** heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. **1 Glas Kichererbsen (220 g netto)** abtropfen lassen, Sud dabei auffangen. **250 g Rote Bete (vorgegart)** klein schneiden, mit Kreuzkümmel, Knoblauch, Zitronenschale, Kichererbsen und ca. 80 ml vom Sud fein pürieren. Hummus mit **Salz** und Zitronensaft abschmecken. Zum Anrichten nach Belieben mit **Kreuzkümmel-** oder **Fenchelsamen** bestreuen.

Für den Avocado-Hummus **½ Glas Kichererbsen (110 g)**, abtropfen lassen. Blättchen von **1 Bund Koriander** grob schneiden. **1 grüne Chilischote** halbieren, entkernen, fein schneiden. **1 Limette (Bio)** heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. **3 reife Avocados** (vorzugsweise Sorte „Hass“) von Schale und Kern befreien, klein schneiden und mit Kichererbsen, Koriander, Chilischote, Limettenschale sowie -saft fein pürieren. Hummus mit **Salz** sowie Limettensaft abschmecken. Nach Belieben mit **Sesamsamen** bestreuen.

Für die Chips **ca. 1,5 l Erdnussöl** auf 170 Grad erhitzen. **4 dünne Pita-Brote** in Dreiecke schneiden, diese im Öl knusprig frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas **Baharat** (orientalische Gewürzmischung) sowie **Salz** würzen. Die beiden Dips nach Belieben mit **Kreuzkümmel-** oder **Fenchelsamen** bestreuen, Pita-Chips dazuservieren.

Knusprige Bergkäse-Gemüse-Chips mit scharfem Tomatensirup

Zutaten für ca. 8 Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Am Vortag für den Sirup **5 Stiele Basilikum** fein schneiden, dann mit **1 Dose Tomaten (850 g)** pürieren. Püree in einem mit einem Tuch ausgelegten Sieb abtropfen lassen und das aromatisierte Tomatenwasser (ca. 300 ml) auffangen. Tomatenreste evtl. anderweitig verwenden.

Am Folgetag **1 rote Chilischote** in Scheiben schneiden, evtl. entkernen. Chili mit Tomatenwasser, **100 g Zucker** sowie **80 g weißem Balsamico-Essig** leicht sirupartig einkochen. Abkühlen lassen, mit **Salz** abschmecken.

Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. **250 g Möhren** waschen, schälen. **250 g Zucchini** waschen. Beides grob raspeln. Leicht salzen, 10 Minuten ziehen lassen, dann gut ausdrücken. **300 g gereiften Bergkäse** raspeln, mit dem Gemüse vermengen. Mit etwas Abstand aus der Masse ca. 8 Portionen aufs Blech setzen und im Ofen in 8–10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auf dem Blech etwas abkühlen lassen und mit dem Tomatensirup servieren.

Gefüllte Blätterteig-Twists

Zutaten für ca. 16 Stück

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Backofen auf 180 Grad heizen. Blech mit Backpapier belegen. Nadeln von **3 Stielen Rosmarin** fein schneiden. **150 g Pancetta** (ersatzweise Bacon) sehr fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten. Speck herausheben, abtropfen lassen. **200 g rote Zwiebeln** abziehen, fein würfeln, im Speckfett ca. 3 Minuten dünsten, dann mit **50 g braunem Zucker** glasieren.

100 ml trockenen Rotwein angießen, diesen einkochen. Zwiebeln mit Rosmarin, **Salz** sowie **Pfeffer** würzen und abkühlen lassen. **250 g Käse** (z. B. Walnuss-Pecorino) fein reiben.

2 Pck. Blätterteig (à 250 g; Kühltheke) ausbreiten. 1 Teigplatte mit Zwiebelmasse, Pancetta und 200 g Käse belegen. Die zweite Teigplatte darauflegen, andrücken. Alles in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen ineinander verdrehen und aufs Blech legen. **1 Ei (Größe L)** mit **20 ml Milch** verquirlen, auf die Teigstreifen streichen. Übrigen Käse (50 g) sowie **je ca. 30 g Mohn- und Sesamkörner** daraufstreuen. Twists im Ofen ca. 25 Minuten backen. Am besten warm servieren.



**Gebeizter Fenchel-Lachs
mit Orangen-Vinaigrette**

Einmaliges Geschmackserlebnis:
**Marinierte Lachswürfel treffen auf
knackiges Gemüse und Brot-Chips.**

REZEPT AUF SEITE 38

Delikate Meeresschätze zum **Schwelgen**

Die Frühlingsküche bietet Fischliebhabern vorzügliche Wohlfühlkost.

Entdecken Sie besonders raffinierte Ideen: Mit gebeiztem Fenchel-Lachs,
Thunfischröllchen und Mango-Möhren-Suppe mit Jakobsmuschelspießen
zaubern wir angenehme Leichtigkeit auf den Teller

Blinis mit Avocados und Lachskaviar

Die edlen Mini-Pfannkuchen,
**verfeinert mit geriebenen
Kartoffeln**, sind im Nu gebacken.
Mund auf und weg!

REZEPT AUF SEITE 38

Kulebjak mit Lachs, Reis und Eiern

Der Star auf jeder Festtagstafel!

**In der russischen Riesenpastete
verstecken sich nur beste Zutaten**

– einfach in die Mitte stellen und
gemeinsam genießen.

REZEPT AUF SEITE 38



Lieblinge

für Feinschmecker

Thunfischröllchen mit Frischkäse und Avocado

Dazu eine Ponzu-Sauce aus Limettensaft, Sake, Sojasauce und Puderzucker – fern(k)östlich.

REZEPT AUF SEITE 39



Salat vom Pfeffer-Thunfisch mit Mango-Tatar

Spicy Paprika-Aioli und Knusperbrot sind das perfekte Pendant zum rosa gebratenen Fisch. **Fruchtige Salsa zaubert einen Hauch Exotik.** Hier sind Gaumenfreuden garantiert!

REZEPT AUF SEITE 39



Edel

in Szene gesetzt



Mango-Möhren-Suppe mit Jakobsmuschelspießen

Für feinstes Aroma sorgen Ingwer,
Kreuzkümmel und Butterflocken.

Extravagant: **gebratenes Seafood
auf Zitronengrasspießen.**

REZEPT AUF SEITE 40

Erbsen-Hummus mit Grünpargel und Garnelen

Schöne Aussicht: Das durchsichtige Glas bringt das Zusammenspiel von gebratenem Stangengemüse, Baby-Spinat und Riesengarnele auf würzigem Püree aus Hülsenfrüchten bestens zur Geltung.

REZEPT AUF SEITE 40



Erstklassiges
Soulfood



Essen
verbindet



Jetzt an Ihrer
Supermarktkasse

Lachs, Thunfisch, Kaviar – für ganz

Kennen Sie Kulebjak?

Diese Riesen-Pastete aus Hefeteig wird im slawischen Raum vor allem auf der österreichischen Festtagstafel aufgetischt. Auch zu Weihnachten gönnt man sich in Russland oder im östlichen Polen gern diese oft opulent gefüllte Köstlichkeit. In den Kulebjak gehören gekochte Eier und Fisch oder Fleisch, aber auch Reis und Gemüse.



Gebeizter Fenchel-Lachs mit Orangen-Vinaigrette

Bild auf Seite 30

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

ca. 80 g Brot (dünnes längliches Graubrot, dunkles Baguette oder auch Schwarzbrot), ca. 30 g Butter
Salz, 1 EL Fenchelsamen
600 g Lachsfilet (ohne Haut)
5 Zitronen (Bio), 750 g Fenchel
4 große Orangen, 20 g Honig
40 ml weißer Balsamico-Essig
80 ml Traubenkernöl, Pfeffer

1. Backofen auf 120 Grad heizen. Brot in hauchdünne Scheiben schneiden, beidseitig mit der Butter bepinseln. Brot auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen in ca. 30 Minuten zu knusprigen Chips trocknen lassen. Brot-Chips salzen.

2. Inzwischen Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, würfeln (ca. 2 cm groß) und salzen. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen. Schale von 1 Zitrone fein abreiben, Saft aller Früchte auspressen. Zitronensaft und -schale mit den Lachswürfeln und den Fenchelsamen vermengen. Die Fischwürfel 30 Minuten marinieren, danach abtropfen lassen.

3. Fenchel putzen, Strunk entfernen und das zarte Grün fein schneiden. Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Scheiben salzen, Fenchel durchkneten, 10 Minuten durchziehen lassen. Dann abtropfen lassen.

4. Orangen mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut mitentfernt wird. Filets ausschneiden, Orangenreste auspressen, den Saft dabei auffangen. Orangenfilets mit Fenchelgrün und mariniertem Fenchel mischen.

5. Honig, Essig, ca. 30 ml Orangensaft verrühren. Nach und nach das Öl unterrühren. Dressing mit dem Fenchelsalat mischen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Fenchelsalat mit mariniertem Lachs und Brot-Chips (evtl. in Gläsern) anrichten.



Blinis mit Avocados und Lachskaviar

Bild auf Seite 31

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

125 ml Milch, 10 g frische Hefe
etwas Zucker
150 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei (Größe L)
65 g Weizenmehl (Type 405)
Salz, frisch geriebene Muskatnuss
ca. 40 g Butter
2 Kästchen Erbsenkresse (siehe dazu die Info unterm Rezept)
2 kleine reife Avocados
15 ml Zitronensaft
100 g Crème fraîche
80 g Lachskaviar

1. Für die Blinis die Milch erwärmen, mit Hefe und 1 Prise Zucker verrühren. Hefemilch zugedeckt 10 Minuten gehen lassen.

2. Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben. Ei trennen. Kartoffeln, Eigelb, Mehl und Milchs Mischung verrühren. Den Teig mit Salz und Muskat abschmecken und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

3. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, unter den Teig heben. In einer beschichteten Pfanne die Butter leicht bräunen. Darin aus dem Teig in ca. 16 kleinen Portionen in 2–3 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze goldbraune Blinis backen.

4. Erbsenkresse von den Beeten schneiden. Avocados von Schale und Kern befreien. Avocadofruchtfleisch klein würfeln und mit Zitronensaft und etwas Salz vermengen. Avocados zusammen mit Crème fraîche, Erbsenkresse und Kaviar auf den Blinis anrichten und servieren.

Info: Anders als der Name es vermuten lässt, handelt es sich bei Erbsenkresse nicht um eine Kressesorte. Die dekorativen zarten Ranken sind vielmehr die Triebe bzw. Sprossen junger Erbsenpflanzen. Sie schmecken daher auch fein nach Erbsen und nicht wie Kresse senfartig-scharf.



Kulebjak mit Lachs, Reis und Eiern

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 8 Portionen

FÜR DEN PILAW
100 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
30 g Butter
200 g Langkornreis (Reis mit etwa 20 Minuten Kochzeit wählen)
100 ml trockener Weißwein
600 ml Gemüsefond
je 1 Bund glatte Petersilie, Dill sowie Schnittlauch
300 g kleine Champignons
40 ml Olivenöl
15 ml Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
FÜR DEN TEIG
80 ml Milch
500 g Weizenmehl (Type 550) sowie etwas Mehl zum Ausrollen
25 g frische Hefe
10 g Zucker
150 g Butter
4 Eier (Größe M), Salz
FÜR DIE FÜLLUNG
4 Eier (Größe M)
1 Zitrone (Bio)
1 große Lachseite (ca. 600 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten)
AUSSERDEM
1 Eigelb (Größe M)
40 g Schlagsahne (oder Milch)

1. Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und in einem ofenfesten Topf in der Butter glasig dünsten. Reis zufügen, kurz mit andünsten. Wein dazugießen, einkochen lassen. Mit Fond auffüllen, alles aufkochen. Dann den Topf zudecken, in den vorgeheizten Ofen schieben. Reis zugedeckt im Ofen in ca. 20 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen Petersilienblättchen, Dill und Schnittlauch fein schneiden. Die Pilze

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 66/67

besondere GENUSSMOMENTE

putzen, trocken abreiben und gegebenenfalls halbieren. Die Champignons in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten und mit Zitronensaft und Salz würzen. Pilze und gehackte Kräuter unter den Reis heben. Pilaw mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde ins Mehl drücken. Die Hefe hineinbröseln und mit Milch, Zucker und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

4. Inzwischen Butter in einem kleinen Topf zerlassen, 4 Eier in einer Schale verquirlen. Butter, Eier und ca. 1 TL Salz zum Vorteig geben. Alles in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

5. Inzwischen für die Füllung 4 Eier antesten. Eier in kochendem Wasser 5 Minuten garen, herausheben, in Eiswasser abschrecken und schälen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Lachsseite kalt abbrausen, trocken tupfen. Mit Salz, etwas Zitronensaft und -schale würzen.

6. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Hefeteig halbieren, auf bemehlter Fläche zu 2 länglichen Rechtecken ausrollen (ca. 40 x 25 cm, bzw. etwas länger und breiter als die Lachsseite). Ein Teigrechteck auf das vorbereitete Blech legen. Etwa ein Drittel der Reismasse als breiten Streifen mittig und flach auf dem Teig verteilen (rundherum einen Teigrand von mindestens 2 cm frei lassen).

7. Auf der Reisschicht das marinierte Fischfilet und die gekochten Eier platzieren. Alles mit der restlichen Reismasse belegen und mit der zweiten Teigplatte bedecken. Teigaußenseiten einmal umschlagen, fest andrücken, evtl. überstehenden Teig abschneiden. Auf der Oberfläche ein bis zwei Öffnungen ausstechen (als „Kamin“, damit Dampf entweichen kann). Aus evtl. übrigen Teigresten dekorative Elemente schneiden und auf der Teigoberfläche andrücken.

8. Zum Bestreichen der Pastete das Eigelb mit der Sahne verrühren und auf die Teigoberfläche pinseln. Pastete im vorgeheizten Ofen auf einer unteren Schiene 35–40 Minuten backen. Die Pastete herausnehmen und noch warm servieren.



Thunfischröllchen mit Frischkäse und Avocado

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für ca. 16 Röllchen

4 Limetten (Bio), 30 ml Sake (japanischer Reiswein), 50 ml Sojasauce
20 g Puderzucker, 60 g Sesamsamen
(evtl. weiße und schwarze)

1 Bund Radieschen

150 g Doppelrahm-Frischkäse

1 reife Avocado, Salz

600 g Thunfischfilet (Sushi-Qualität)
ca. 30 g Wasabi-Paste (sehr scharfe japanische Meerrettichcreme)

2 Kästchen (rote) Shiso-Kresse

1. Limetten heiß waschen, trocken tupfen. Schale von 1 Limette fein abreiben, Saft aller Früchte auspressen (ca. 80 ml). Sake einmal aufkochen, vom Herd nehmen und mit Sojasauce, 50 ml Limettensaft und Puderzucker verrühren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, die Hälfte davon noch heiß in die Sauce geben.

2. Radieschen waschen, putzen, in feine Stifte schneiden. Frischkäse und Limettenschale verrühren. Avocado von Schale und Kern befreien. Avocadofruchtfleisch in zentimeterdicke Balken schneiden, mit übrigem Limettensaft beträufeln, salzen.

3. Thunfischfilet in große, dünne Scheiben schneiden. Diese nebeneinander auf Frischhaltefolie zu einem Rechteck anordnen (ca. 12 x 40 cm). Thunfisch mit einer weiteren Lage Folie abdecken und leicht plattieren. Die obere Folie entfernen und den Fisch leicht salzen. Thunfisch-Rechteck mit Frischkäse bestreichen, Wasabi-Paste, zwei Drittel der Radieschen und die Avocado darauf verteilen. Alles mithilfe der Folie stramm einrollen. Dann die Rolle in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Röllchen auf einer Platte anrichten und mit Kresse, übrigem Sesam (30 g) und den restlichen Radieschen garnieren. Mit der Ponzu-Sauce servieren.



Salat vom Pfeffer- Thunfisch mit Mango-Tatar

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

2 rote Paprikaschoten

1 kleine Knoblauchknolle

2 Limetten (Bio), 1 Ei (Größe M)

20 g mittelscharfer Senf

Salz, 140 ml neutrales Salatöl

1 rote Chilischote

60 g rote Zwiebeln

2 kleine Avocados, 1 Mango

½ Bund Koriander

80 ml Olivenöl, 150 g Fladenbrot

4 Thunfischfilets (à ca. 200 g)

schwarzer Pfeffer

1. Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Paprika waschen, mit der Knoblauchknolle auf Alufolie legen. Im Ofen backen, bis die Haut der Schoten schwarz wird. Paprika in angefeuchtetes Küchenpapier gewickelt abkühlen lassen. Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren, Knoblauch weitere 30 Minuten garen.

2. Paprika von Haut, Stiel und Kernen befreien, klein schneiden. Knoblauch quer halbieren, Mark herausdrücken. Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen. Ei mit Senf, 10 ml Limettensaft, etwas Salz und dem Öl mithilfe eines Pürierstabs zu einer Mayonnaise aufmixen. Chili halbieren, entkernen, mit Paprika, Knoblauchmark und der Mayonnaise pürieren.

3. Zwiebeln abziehen, würfeln. Avocados und Mango jeweils von Schale und Kern befreien. Fruchtfleisch würfeln, mit Zwiebeln, Koriandergrün (bis auf etwas zum Garnieren), 20 ml Öl sowie Limettenschale und -saft marinieren.

4. Brot würfeln, in einer Pfanne in 40 ml Olivenöl goldbraun braten, salzen.

5. Thunfisch mit übrigem Öl (20 ml) bestreichen und in einer Grillpfanne pro Seite jeweils 90 Sekunden braten. Salzen, pfeffern und mit Mango-Tatar, Aioli, Brotwürfeln und übrigem Koriander anrichten.

So APPETITLICH angerichtet!

Basis für Suppen

Übriges Zitronengras (von den Jakobsmuschelspießen rechts) und generell Putzabfälle wie die harten, äußeren Schichten der Halme nicht wegwerfen. Daraus kann man mit etwas Wasser oder Brühe einen Sud kochen, der als Basis für Suppen und Saucen dient. Und zusammen mit etwas Ingwer wird aus Zitronengras ein erfrischender Tee. Dafür Reste der Halme klein hacken, ca. 10 Minuten in Wasser auskochen, dann abseihen. Mit Limettensaft und Honig oder Agavendicksaft abschmecken und heiß oder lauwarm genießen.



Mango-Möhren-Suppe mit Jakobsmuschelspießen

Bild auf Seite 35 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

1 Mango, 1 Limette (Bio)
1 TL Kreuzkümmelsamen
100 g Schalotten, 500 g Möhren
ca. 15 g Ingwer, 100 g Butter
150 ml Mangonektar
400 ml Gemüsefond
400 ml Kokosmilch, Salz
2 lange Stängel Zitronengras
8 Jakobsmuscheln (ohne Schalen)
ca. 10 ml Erdnussöl
evtl. Kresse zum Garnieren

1. Mango von Schale und Kern befreien. Fruchtfleisch halbzentimetergroß würfeln. Limette heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Kreuzkümmel in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Schalotten abziehen und fein schneiden. Möhren und Ingwer schälen, fein schneiden und mit den Schalotten in einem Topf in 60 g Butter andünsten. Übrige Butter (40 g) würfeln, kalt stellen.

2. Suppenansatz mit dem Mangosaft ablöschen. Die Hälfte der Mangowürfel, die Limettenschale, etwas Kreuzkümmel, Fond und Kokosmilch dazugeben. Gemüse in ca. 20 Minuten weich kochen. Anschließend alles sehr fein pürieren. Suppe mit Salz und Limettensaft abschmecken.

3. Zitronengras erst längs, dann quer halbieren. Jakobsmuscheln trocken tupfen. Je 1 Muschel auf einen Zitronengrass-Halm aufspießen. Spieße in einer Pfanne in Erdnussöl pro Seite jeweils ca. 2 Minuten braten, mit etwas Salz würzen.

4. Zum Servieren gekühlte Butterwürfel in die Suppe geben und alles schaumig aufmixen. Suppe mit restlicher Mango und übrigem Kreuzkümmel anrichten. Die Jakobsmuschelspieße dazureichen und alles evtl. mit Kresseblättchen garnieren.



Erbsen-Hummus mit Grünspargel und Garnelen

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

1 Knoblauchzehe, ca. 35 ml Olivenöl
1 Zitrone (Bio), 1 Bund Koriander
400 g TK-Erbsen (aufgetaut)
80 g gesalzene Sesampaste (Tahini)
Salz, 30 g Sesamsamen
30 g gehackte Haselnusskerne
je 1 TL Korianderkörner, Kreuzkümmelsamen und getrocknete Minze (Teeregal oder im türkischen Feinkostladen), 80 g Baby-Spinat
600 g grüner Spargel
20 ml Sesamöl, 8 Riesengarnelen

1. Knoblauch abziehen, fein hobeln, in 20 ml Olivenöl glasig dünsten, dann abkühlen lassen. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Koriander (bis auf etwas zum Garnieren) hacken. Erbsen mit Knoblauch samt Olivenöl, Zitronenschale, Koriander und Tahini fein pürieren. Mit Salz, etwas Zitronensaft abschmecken.

2. Für den Ducca-Mix Sesam und Nüsse in Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Mit Koriandersamen, Kreuzkümmel, Minze, etwas Salz im Mörser zerstoßen.

3. Spinat waschen, trocken schütteln. Spargel putzen, holzige Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen und in Salzwasser knapp gar kochen. Evtl. in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und schräg in Scheiben schneiden.

4. Zum Servieren die Spargelscheiben in einer Pfanne in Sesamöl bei hoher Hitze kurz anbraten und – noch heiß – mit dem Spinat mischen. Mit Salz würzen.

5. Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien, auf Küchenpapier trocken tupfen. Garnelen in einer Pfanne im übrigen Olivenöl (ca. 15 ml) bei großer Hitze beidseitig in je 1 Minute gar braten. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Erbsen-Hummus, Garnelen, Spargelmischung, Ducca und Koriander (evtl. in Gläsern) anrichten.

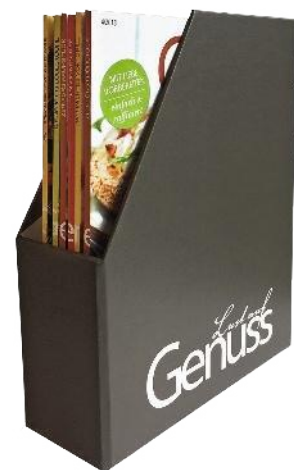
Schon gesehen?

Hochwertig produziert und so praktisch: Eine ganze Jahresedition der Lust auf Genuss-Magazine findet in dem festen Schubert Platz. So haben Sie Ihre 13 Lieblingsausgaben immer schnell zur Hand. Kulinarische Highlights, im Alltag unkompliziert umgesetzt. Einen Lust auf Genuss-Sammelschuber können Sie hier bestellen:

<https://burda-foodshop.de/>

9,95 €

inkl. MwSt. (zzgl. Versandkosten)



Brunnenkresse

Unser
Liebling!

IHR FRISCHES, WÜRZIG-SCHARFES AROMA PASST HERVORRAGEND ZU ALLERLEI HERZHAFTEM. AUSSERDEM IST SIE AUF SALATEN, AUFSTRICHEN ODER FINGERFOOD EIN DEKORATIVER LECKERBISSEN

Wildwuchs

Das Würzkraut, auch Wasser- oder Bachkresse genannt, liebt kühle Standorte und sauberes Wasser. Bevorzugt wächst es an schattigen Uferzonen klarer Bäche. Hauptzeit ist von März bis Mai, erhältlich ist es ab September.

Einkauf

Mit ein wenig Glück findet man Bachkresse im Gemüseladen oder auf dem Markt. Sie sollte innerhalb eines Tages verzehrt werden.

Anbau auf Balkon & Terrasse

Die Keimlinge in einen Topf mit nährstoffreicher Erde pflanzen und den Topf in einen Kübel mit kaltem Wasser stellen. Das Wasser muss täglich gewechselt werden, der Standort sollte halbschattig sein.

Heilkraut

Die Pflanze enthält Vitamin A und C sowie außergewöhnlich viele Mineralien wie Eisen und Jod. Deshalb ist Bachkresse in der Naturheilkunde so beliebt. Sie wirkt fiebersenkend, blutreinigend und lindert Verdauungsbeschwerden.

Powerfood

Im Trend ist Brunnenkresse in Form von Microgreens. Das sind Gemüse- und Kräuterpflanzen, die gepflückt werden, sobald an den Sprossen Blättchen wachsen. Dann ist die Menge ihrer guten Inhaltsstoffe besonders hoch.



eatbetter

FRAGT NACH

Achim
Sam*



GUTER FANG: FIT MIT LACHS

ER STEHT GANZ OBEN AUF DER BELIEBTHEITSSKALA IN SACHEN FISCH UND PUNKTET DABEI MIT JEDER MENGE POSITIVER INHALTSSTOFFE.

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER ACHIM SAM ERKLÄRT, WAS DEN SEEFISCH SO BESONDERS MACHT UND VERRÄT GENIALE ZUBEREITUNGSTRICKS



Was macht Lachs so wertvoll für unsere Ernährung?

Er besitzt einen besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Diese gesunden Fette sind übrigens auch in anderen Kaltwasserseefischen wie Makrele oder Hering enthalten und wirken nicht nur positiv auf das Herz-Kreislauf-System, sondern auch auf den Cholesterinspiegel. Ebenso wurde ein Zusammenhang mit der Insulinausschüttung bestätigt: Die Fettsäuren sorgen dafür, dass wir weniger dieses Speicherhormons benötigen, somit also eine höhere Fettverbrennung haben. Darüber hinaus sind sie entzündungshemmend, regenerationsfördernd und haben einen positiven Einfluss auf das Darmmikrobiom.

Ist Fisch damit generell gesünder als Fleisch?

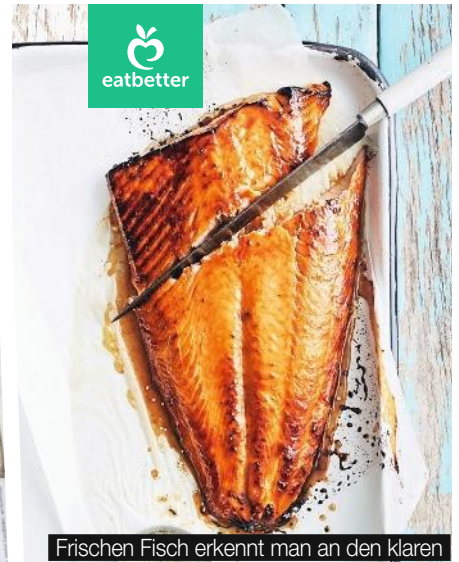
Betrachtet man die Omega-3-Fette der genannten Fischarten, ist das sicherlich richtig. Fleisch besitzt dagegen mehr gesättigte Fette, die eher mit ungünstigen Wirkungen verbunden sind. Besonders bei rotem Fleisch, also Schweine- und Rindfleisch, sollte man das im Hinterkopf behalten. Aber natürlich enthält Fleisch auch andere, vorteilhafte Inhaltsstoffe wie B-Vitamine und Eisen. Hier gilt ganz einfach: besser weniger, dafür in guter Qualität.

Stimmt es, dass man ein Mal pro Woche Seefisch essen sollte?

Aus ernährungsphysiologischer Sicht spricht nichts dagegen, ein bis zwei Mal pro Woche Fisch zu verzehren – im Gegenteil, es ist sogar sehr zu empfehlen! Allerdings sollte man hier den Umweltaspekt beachten, gute Qualität bevorzugen und nach Möglichkeit Bio-Lachs wählen. Dadurch reduziert sich auch das Risiko, mit Schadstoffen belasteten Fisch zu kaufen.

Was ist besser: Wildlachs oder Fisch aus Aquakultur?

Das lässt sich so pauschal nicht beantworten, da beide ihre Vor- und Nachteile haben. Fakt ist: Rund 80 Prozent der Fischbestände gelten



Frischen Fisch erkennt man an den klaren Augen und dem roten Fleisch – dann heißt es: Schonend garen, sodass die gesunden Fettsäuren erhalten bleiben

als von Überfischung bedroht. Da ist es ganz hilfreich, sich anhand von Zertifikaten zu orientieren. So unterstützen beispielsweise Umweltverbände wie der WWF nachhaltige Fischerei und eine umweltschonende Aquakultur. Einkaufsratgeber lassen sich übrigens auch online einsehen.

Wie erkenne ich beim Kauf wirklich gute Qualität?

Ich persönlich mag es gerne, eine Ansprechperson zu haben, die mir auch etwas zum Produkt erzählen kann. Wie frisch der Lachs wirklich ist, sieht man allerdings nur am ganzen Fisch. Sind die Kiemen und das Fleisch noch kräftig rot, die Augen klar und weist er leichte, natürliche Schleimspuren auf, kann man davon ausgehen, dass es sich um ein frisches Produkt handelt. Außerdem sollte er angenehm nach Meer riechen.

Die gesunden Omega-3-Fette sind sehr hitze- und lichtempfindlich: Was bedeutet das für die Zubereitung?

Es gilt in jedem Falle, den Fisch nicht tot zu braten. Sonst gehen nicht nur die guten Fette kaputt, auch das leicht verdauliche Eiweiß nimmt dann unbekömmliche Strukturen an, die mit viel Energie vom Körper wieder aufgebrochen werden müssen. Um die Zeit in der Hitze zu verringern, kann man den Fisch schon vor dem

Garen mit Zitronensaft beträufeln. Nach ein paar Minuten sieht man, wie sich das Fleisch hell verfärbt, der Lachs also durch die Säure schon vorgart. Ich dünste ihn dann gerne ganz schonend. Das geht übrigens auch sehr einfach in einem Nudelsieb über dem Wasserbad. Ist er innen noch leicht glasig, ist er perfekt.

Was sollte jeder einmal ausprobiert haben?

Kauft man hierzulande Fisch, wird der Bauch meist weggeworfen – in Japan undenkbar! Dort kostet das fette Bauchfleisch rund dreimal so viel wie hier. Denn wie beim Menschen sitzt auch beim Lachs das Fett am Bauch. Und das lässt sich wunderbar zu Lachstatar verarbeiten oder auch anbraten. Beim nächsten Kauf also unbedingt den Bauch mit dazu geben lassen.

Interview: Lara Schmidt

* ACHIM SAM ERNÄHRUNGSEXPERTE

Bekannt als Bestsellerautor und aus dem TV, begeistert der 40-jährige Diplom-Ernährungswissenschaftler bei Vorträgen, berät Unternehmen und ist seit Neuestem auch in seinem Podcast „Iss so“ zu hören.
Mehr Infos: www.achimsam.de

Feine Grüße aus dem Meer

LACHS GILT AUFGRUND SEINER GUTEN FETTE ALS BESONDERS GESUND – UND IST OBENDREIN NOCH EINE ECHTE DELIKATESSE. PERFEKT, WENN SICH GESUNDHEIT UND GENUSS SO RAFFINIERT VEREINEN LASSEN



Meerrettich enthält sekundäre Pflanzenstoffe, z. B. **Flavonoide** und **Glucosinolate**. Letztere werden beim Zerkleinern in Senföle aufgespalten und sorgen so für das scharfe Aroma. Außerdem wirken sie **antibiotisch, antioxidativ** und **stärken das Immunsystem**.

Lachs mit Meerrettichkruste

Bild oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS KARTOFFELPÜREE

800 g mehligkochende Kartoffeln

Jodsalz mit Fluorid

ca. 200 ml Milch (1,5 % Fett)

1 EL Butter

frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer

FÜR DEN LACHS

4 Lachsfilets ohne Haut (je ca. 150 g)

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

4 EL Sahnemeerrettich (aus dem Glas)

2 Scheiben trockenes Vollkorn-

Toastbrot, 1 EL Olivenöl

AUSSERDEM

2–3 EL frische Kräuter nach Wahl
Zitronenspalten

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren. Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser in ca. 20 Minuten weich kochen.

2. Inzwischen für den Lachs den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Lachsfilets abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Filets auf ein Blech mit Backpapier legen, leicht salzen, pfeffern. Meerrettich und Toastbrot im Alleszerkleinerer mixen, mit dem Öl mischen. Filets damit bestreichen. Lachs im Ofen ca. 12 Minuten backen.

3. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch und Butter einrühren

und das Püree mit Muskatnuss, Pfeffer und Jodsalz abschmecken.

4. Die Kräuterblättchen fein hacken. Lachsfilets mit Meerrettichkruste mit etwas Kartoffelpüree anrichten und mit den gehackten Kräutern bestreuen. Die Zitronenspalten dazureichen.

Tipp: Anstelle von altbackenem Toastbrot kann man ersatzweise auch ca. 3 EL Semmelbrösel in einer Pfanne anrösten.

Pro Portion: 520 kcal/2190 kJ

34 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 25 g Fett

✓ **proteinreich**

Dazu passt: ein selbst gemachter und gekühlter Kräutertee.

Pfannkuchen-Wraps mit Lachs

Bild unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Weizenmehl (Type 1050)

ca. 180 ml Milch (1,5 % Fett)

3 Eier (Größe M), Jodsalz mit Fluorid

4 große Blätter Eisberg- oder Frisée-Salat

1 große rote Paprikaschote

1 kleines Bund frischer Dill

100 g Frischkäse (0,2 % Fett)

3–4 TL Meerrettich (aus dem Glas)

etwas Pfeffer

4 TL Rapsöl zum Ausbacken

280 g Räucherlachs in Scheiben

1. Mehl mit Milch, Eiern und Jodsalz mithilfe eines Schneebesens zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung die Salatblätter waschen, vorsichtig trocken tupfen. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen. Paprikafruchtfleisch abbrausen, in dünne Streifen schneiden.

3. Dill abbrausen, trocken schütteln, die feinen Blättchen abpfeifen und hacken. Frischkäse mit Meerrettich und gehacktem Dill verrühren und mit etwas Pfeffer und Jodsalz würzen.

4. In einer großen beschichteten Pfanne je 1 TL Rapsöl erhitzen, nacheinander bei mittlerer Hitze 4 Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen

herausnehmen und abkühlen lassen.

5. Die Pfannkuchen mit der Frischkäsecreme bestreichen. Die Salatblätter darauflegen, dann das Ganze gleichmäßig mit den Räucherlachsscheiben belegen. Zuletzt die Paprikastreifen darauf verteilen und die Pfannkuchen vorsichtig einrollen.

Tipp: Zum leichteren Servieren kann man die Pfannkuchen-Wraps evtl. noch halbieren und in Servietten oder in Pergamentpapier einschlagen.

Pro Portion: 400 kcal/1680 kJ
25 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 19 g Fett

✓ **proteinreich**

Dazu passt: eine Traubensaftschorle.



Lachs gehört mit etwa 14 Prozent Fett zu den fettreichen Fischen. Doch er liefert vorwiegend gesunde **Omega-3-Fettsäuren**. Dadurch hat der rotfleischige Fisch eine positive Wirkung auf unsere **Blutfettwerte**. Mit seinem **hohen Gehalt an Eiweiß** sorgt er für eine **langanhaltende Sättigung**.



Das Kochbuch vom Team Deutschland
Leicht, locker und mit jeder Menge Spaß präsentieren in diesem ganz besonderen Kochbuch Athleten vom Olympia Team Deutschland ihre Lieblingsrezepte, Ernährungs- und Fitnesstipps (9,95 Euro, bei EDEKA und im Buchhandel)



Lachsfrikadellen mit Blumenkohl und Polenta

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 2 Portionen

300 g Blumenkohl, Salz, 1 Lauchzwiebel
2 Knoblauchzehen, ca. ½ cm Ingwer
1 Ei (Größe M), 1 Bund Koriandergrün
400 g Lachsfilet, 3 EL Vollkornsemmelbrösel
Pfeffer, 4 EL Polenta-Grieß für die Frikadellen und ca. 60 g für die Polenta
350 ml Vollmilch, 3 EL Pflanzenöl
ca. 20 g rote Currypaste (Asienregal)
150 ml Kokosmilch (ungesüßt)

1. Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. 4 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.
2. Lauchzwiebel waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein hacken. Ei trennen. Korianderblättchen abzupfen.
3. Vom Lachsfilet 150 g grob würfeln. Würfel mit Eiweiß und Lauchzwiebel vermengen, in Küchenmaschine mit Schneidaufsatz kurz mixen. Restlichen Lachs (250 g) fein würfeln, mit Semmelbröseln und jeweils der Hälfte von Ingwer und Knoblauch unter die Masse heben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus 6 Frikadellen formen, in den Polenta-Grieß drücken, kalt stellen.
4. Für die Polenta Milch aufkochen, salzen, pfeffern. Grieß unter Rühren einstreuen und 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, quellen lassen.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Frikadellen darin von jeder Seite in 3–4 Minuten goldbraun braten. Restliches Öl (1 EL) in einem Topf erhitzen, übrige Ingwer-Knoblauch-Mischung darin anbraten. Currypaste kurz mitrösten, dann Kokosmilch, 50 ml Wasser sowie Blumenkohl dazugeben und 1 Minute leicht köcheln lassen. Frikadellen mit Polenta, Blumenkohl und Currysauce anrichten und mit Koriander garnieren.

Pro Portion: 935 kcal/3930 kJ
65 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 50 g Fett

✓ **proteinreich**

Dazu passt: ein alkoholfreies Bier wie Jever Fun.



Blumenkohl

enthält viele **Ballast-** sowie **sekundäre Pflanzenstoffe**, womit er positiv auf den **Cholesterin- und Blutzuckerspiegel** wirkt. Mit reichlich **Vitamin C** **stärkt** er zudem die **Abwehr**. Übrigens: Zusammen mit Kümmel oder Fenchelsamen wird er besser verdaulich.

PACK DEIN GLÜCK BEIM SCHOPF



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

Jossi Loibl, Experte für Weine & Co.
Unser Autor schreibt mit Leidenschaft
über edle Tropfen



Trink- Freude ohne Promille

FÜR PRICKELNDE APERITIFS
UND KRÄUTRIG-WÜRZIGE
COCKTAILS BRAUCHT ES
DANK INNOVATIVER PRODUKTE
KEINEN ALKOHOL. HÖCHSTENS
EINEN SPRITZER NEUGIERDE

Promillefreie Drinks liegen im Trend. Und Spaßbremsen sind nicht unbedingt diejenigen, die auf Alkohol verzichten, sondern die, die die neuen Möglichkeiten nicht ausprobieren. Denn noch nie war die Auswahl so groß wie heute. Los gehts mit Prickelndem im Glas. Da hat sich viel getan. Alkoholfreier Sekt, laut Gesetz ein „schäumendes Getränk aus entalkoholisiertem Wein“ schmeckt. Dank moderner Technik kann

ABER BITTE ALKOHOLFREI

Kolonne Null, 2018 Riesling: Aus Trauben des Spitzenweinguts Krüger-Rumpf (Nahe) produzierter Schäumers. Fruchtig-frisch. 0,75 l um 13 Euro, etwa bei www.hawesko.de

Palermo Rosso Aperitivo: Italienischer Name, in Frankreich hergestellt. Aromatisiert wie roter Wermut mit Extrakten aus Mandarinen, Orangen, Thymian und mehr. Mit Soda auf Eis oder zum Mixen. 1 l um 7 Euro, etwa bei www.alkoholfreishop.de

Laori Juniper No. 1 Gin: Die typischen Botanicals wie Wacholder und Kardamom sind deutlich wahrnehmbar. Schmeckt super mit Ginger Ale oder Tonic auf Eis. 0,5 l um 25 Euro, etwa bei www.laoridrinks.com



ihm während der Produktion unter Druck bei niedrigen Temperaturen der Alkohol entzogen werden. Vom Geschmack bleibt überraschend viel drin. Als Aromaträger fungieren nun Fruchtsüße und Kohlensäure. Das ist auch die Erklärung, warum alkoholfrei bei Sekt meist besser funktioniert als bei stillem Wein.

Kräuterwürze zum Mixen

Wein als Basis heben auch der klassische Wermut und seine Verwandten. Feinbittere Würze können auch alkoholfreie Varianten ins Glas bringen. Der Gigant Martini ist mit zwei Aperitivo-Sorten in das Thema eingestiegen: mit dem leicht bitteren Vibrante (rosé) und dem fruchtigen Floreale (weiß). Kleinere Hersteller setzen auf individuelle Würzmischungen aus Kräutern und Wurzeln, passend für belebende Pre-Dinner-Cocktails.

Je hochprozentiger das Original, umso weiter ist geradezu zwangsläufig die Alternative entfernt – im Aroma, noch mehr jedoch beim Mundgefühl, da das Zupackende und die typische Schärfe einfach nicht vorhanden sind. Pur probiert ist Gin ohne Promille daher für viele erst mal eine Enttäuschung. Ganz anders sieht es aber beim Mixen aus. Hier kommen die aufwendig destillierten und mazerierten Kräuter und Gewürze sehr gut zur Geltung. Beispielsweise mit Tonic oder Bitter-Lemon aufgegossen und Limettenzeste darauf wird ein würziger, erfrischender Cocktail daraus, der auch beim zweiten Glas noch seinen Reiz hat. Ein Hoch auf den Frühling!



FINGERFOOD...

... zum Aperitif. Feine Snacks zum Willkommensdrink sind ein wunderbarer Auftakt zum Essen und machen Appetit auf mehr. Hier vier Ideen – so simpel und rasch zubereitet

GURKENRÖLLCHEN MIT STREMEL-LACHS

1 kleine gewaschene Bio-Gurke in dünne lange Scheiben hobeln.

150 g Stremel- Lachs in Stücke teilen, auf den Gurkenscheiben verteilen, ebenso 4 EL Lachs-Kaviar. Gurken einrollen. Je ½ EL Honig und Senf mit 1 TL gehacktem Dill verrühren und über die Gurkenröllchen träufeln.

Tipp: Holzspießchen zum Fixieren der Röllchen laden zum Zugreifen ein.



GEMÜSECHIPS

1 Rote-Bete-Knolle, 200 g festkochende Kartoffeln und 200 g Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Gemüse großzügig mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Abwaschen, trocken tupfen und mit 4 EL Olivenöl vermengen. Auf mit Backpapier belegte Bleche verteilen, im Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 20 Minuten kross backen. Chips auskühlen lassen und nach Belieben auf Holzspieße stecken.

Dazu passt: Guacamole oder eine Tomatensalsa.



RICOTTA-ZIGARREN

600 g Ricotta, 3 EL Honig, 4 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Filoteigblätter halbieren, mit zerlassener Butter bestreichen. Ricotta am Rand unten verteilen, Seiten einschlagen, Blätter einrollen. Röllchen auf mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Eigelb bepinseln, gehackte Pistazien, Mohn und Sesam überstreuen. Im Ofen bei 200 Grad ca. 10 Min. backen.



ZWEIERLEI BUTTER

Für die Currybutter 200 g weiche Butter mit 2–3 TL Currypulver, 1 TL geriebenen Ingwer, 1 Prise Chilipulver, Salz und Pfeffer cremig verrühren. Für die Pfefferbutter 200 g weiche Butter cremig rühren. 1–2 TL grob gehackte bunte Pfefferkörner und Meersalz untermischen.

Tipp: Butter auf Frischhaltefolie geben, Folie wie ein Bonbon zusammendrehen, 2 Std. kühlen. Butterrolle in Scheiben schneiden und zu geröstetem Brot servieren.

Ein Tisch voll bunter Köstlichkeiten

Ganz ohne Fleisch, aber ebenso lecker! Diese Aromenkombinationen begeistern – mit Spinat-Rucola-Börek, gekühlter Radieschensuppe oder Gurken-Frischkäse-Torte verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben

Rosmarin-Süßkartoffel-
Waffeln mit Spinat

Der herzhafte Knusperturm wird
mit **Orangensirup, gerösteten
Walnüssen und cremigem Feta**
garniert – so delikat.

REZEPT AUF SEITE 62



Gekühlte Radieschensuppe mit Zimt-Croûtons

Frühlingshaft: **Apfelstückchen**,
Bärlauchsalz und **crunchy**
Ciabattawürfel verleihen der
rosa Vorspeise angenehmen Biss.

REZEPT AUF SEITE 62

Feldsalat, Grapefruit und
Spargel in Ahornbutter

Perfektes Finish: **Zitrusdressing,**
verfeinert mit Senf und
Nussöl, vollendet das
Aromenspektakel gekonnt.

REZEPT AUF SEITE 62



Das werden alle
lieben



Hefeteigknoten mit Bärlauch-Zitronen-Füllung

Dank getrockneter Tomaten
und Pinienkernen bekommt
der Buffet-Liebling einen tollen
Geschmacksdreh. Mehr davon.

REZEPT AUF SEITE 63

Raffinierte Kreationen

Orientalischer Süßkartoffel- salat mit Erdbeeren

Das bunte Potpourri aus **frischer Pfefferminze, Portulak, Kichererbsen, Bulgur und Mandeln** lässt uns von Fernurlaube träumen.

REZEPT AUF SEITE 63



Spinat-Rucola-Börek

Bevor die türkische Spezialität aus Filoteig im Ofen herrlich knusprig bäckt, wird sie **mit Olivenöl bestrichen und mit Schafskäse und Schwarzkümmel bestreut.**

REZEPT AUF SEITE 63



Pure Freude für den Gaumen



Salat mit Rote Bete
als Mousse und Chips

Auf Nussbrot gebettet avanciert
der rosa Schaum mit karamellisierten
Apfelspalten zum absoluten
Feinschmecker-Traum.

REZEPT AUF SEITE 64



Frühlings-Tarte mit zweierlei Zucchini-Rosen

Dekorativ gerollt bringt uns das Gemüse Geschmack und Farbe auf den Teller.

Herrliche Frische schenkt die **Crème aus Schmand, Zitronenthymian, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch.**

REZEPT AUF SEITE 64

Stars der Saison



Gurken-Frischkäse-Torte mit Frühlingskräutern

Welch ein Augenschmaus: **Luftig-leichter Biskuit mit Schichten aus Kräuter-Frischkäse-Creme und gekochte Eier** zaubern feinstes Osterfeeling. Schnittlauchhalme am Rand sorgen für Raffinesse on top.

REZEPT AUF SEITE 64



Focaccia mit Ziegenkäse und Rhabarber

Klassiker mit Twist: Das italienische Fladenbrot überrascht mit **perfekt abgestimmten Noten von süß und salzig, herb und fruchtig**. Exquisit.

REZEPT AUF SEITE 65

Frischkäsepralinen-„Pops“

Die Ziegenfrischkäsekugeln werden erst mit Orangensaft und Minze abgeschmeckt, bevor sie in einer Mischung aus **Soft-Sauerkirschen**, **Pumpernickel** und **Macadamianüssen** gerollt werden – aufregend anders!

REZEPT AUF SEITE 65

Bitte
zugreifen!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



slowly veggie!
VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

EINTÖPFE AUS ALLER WELT

QUINOA-JALAPEÑO-EINTOPF MIT CHEESY NACHOS

EINFACHE REZEPTE! WENIG AUFWAND

61 WÄRMENDE REZEPTE
Leckere Ideen für die kalte Jahreszeit aus den USA, Indien & Co. – einfach perfekt zum Einkuscheln!

TOP TEN
Unverpackt-Läden in ganz Deutschland

FRÜHSTÜCK
Rohveganes für einen köstlichen Morgen

GELB & GRAU
Die Farben des Jahres 2021 für Ihr Zuhause

TRENDS & KNOW-HOW: VEGANES GULASCH – SO GEHT'S!

Rezepte, die gl

JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE

AUCH ALS E-PAPER!

Google Play

App Store

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de



facebook.com/slowlyveggie



instagram.com/slowlyveggie_official/

Frühlingshaft und kräuterfrisch – für

Alternative
zu Zucker

Apfeldicksaft, auch Apfelsüße genannt, dient in der gesunden Küche als Ersatz für Rohr- oder Rübenzucker. Dieses natürliche Süßungsmittel, das wir auch zum Abschmecken der Radieschensuppe rechts verwenden, besteht aus reinem Apfelsaft, der zu Sirup eingekocht wird. Je länger man diesen Fruchtsirup einreduziert, desto dunkler und intensiver wird das Resultat. Apfeldicksaft kann man sogar selber herstellen: Einfach Apfelsaft in einem Topf bei nicht zu großer Hitze bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen.

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 66/67

Rosmarin-Süßkartoffel-
Waffeln mit Spinat

Bild auf Seite 50

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Waffeleisen

1 Knoblauchzehe

1 rote Chilischote

3 große Orangen (Bio), 3 Zitronen

65 g Zucker, Salz

ca. 60 g Walnusskerne

100 g Baby-Spinat, 200 g Feta

250 g Süßkartoffeln

3 Zweige Rosmarin

200 g Mehl, 2 TL Weinstein-

Backpulver, 125 g weiche Butter

1 Msp. gemahlener Zimt

½ TL Chilipulver, 3 Eier (Größe L)

150 g Schmand, ca. 20 ml Öl

1. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen, klein schneiden. Orangen heiß waschen, trocken tupfen. Schale von 1 Orange dünn abziehen (mit Sparschäler), Saft aller Orangen und Zitronen auspressen. Saft mit Knoblauch, Chili, Orangenschale und 60 g Zucker in etwa 10 Minuten sämig einkochen. Sirup leicht salzen und abkühlen lassen.

2. Fürs Topping Nüsse hacken, in Pfanne ohne Fett rösten. Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln. Feta zerbröseln.

3. Für den Teig Süßkartoffeln waschen, schälen und fein raspeln. Rosmarinnadeln fein schneiden. Mehl und Backpulver vermischen. Butter mit Rosmarin, Zimt, Chili, ca. ½ TL Salz, übrigem Zucker (5 g) würzen, schaumig schlagen. Eier nach und nach unter den Butter-Mix schlagen, dabei mit jedem Ei 1 TL Mehl hinzufügen. Dann abwechselnd übriges Mehl, Schmand und Süßkartoffelraspel unterrühren.

4. Waffeleisen vorheizen, mit etwas Öl bepinseln und aus dem Teig nacheinander in je 3–4 Minuten Waffeln backen. Fertige Waffeln zugedeckt warm halten (evtl. im Backofen bei ca. 60 Grad). Waffeln mit Topping und Orangensirup servieren.

Gekühlte Radieschensuppe
mit Zimt-Croûtons

Bild auf Seite 51

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

plus Trocken-/Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für ca. 8 Portionen

10 g Bärlauch, 20 g grobes Salz

1 Zitrone (Bio), 800 g Radieschen

500 ml Kefir (ersatzweise Butter-

milch), 250 g Schmand

25 g Apfeldicksaft (siehe dazu auch die Info links am Seitenrand)

30 g mittelscharfer Senf

30 ml Olivenöl, Salz, 200 g Ciabatta-

Brot, 80 g Butter, ca. ½ TL Zimt

300 g säuerliche Äpfel

1. Backofen auf 50 Grad heizen. Bärlauch waschen, gut trocken schütteln und sehr fein schneiden. Dann zusammen mit dem Salz im elektrischen Alleszerkleinerer durchmischen. Das Bärlauchsalz auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen in ca. 2 Stunden trocknen. Dabei die Ofentür einen Spalt offen lassen.

2. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Radieschen waschen, zarte Radieschenblätter abtrennen, trocken schütteln und fein schneiden. 4–6 Radieschen fein hobeln, die übrigen zusammen mit Zitronenschale, Kefir, Schmand, Apfeldicksaft, Senf und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und für mindestens 1 Stunde kalt stellen.

3. Brot würfeln und in einer Pfanne in 60 g Butter zu knusprigen Croûtons braten, salzen und mit Zimt bestäuben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Äpfel zentimetergroß würfeln, in einer Pfanne in der restlichen Butter (20 g) kurz anbraten und mit Zitronensaft beträufeln.

4. Gekühlte Suppe aufmischen, mit Bärlauchsalz, Radieschen sowie Radieschengrün, Croûtons, Apfelwürfeln servieren.

Tipp: In der Saison größere Mengen Bärlauchsalz herstellen. In Gläsern trocken aufbewahrt ist es monatelang haltbar.

Feldsalat, Grapefruit und
Spargel in Ahornbutter

Bild auf Seite 52

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

80 g Walnusskerne

1 kg weißer Spargel (am besten dünnere Stangen verwenden)

60 g Butter

60 ml Ahornsirup, Salz

100 g gemischte Saaten (z. B. Mix aus Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Sesamsamen)

200 g Feldsalat

4–5 rosa Grapefruits

20 g süßer Senf

50 ml neutrales Salatöl

50 ml Nussöl

1. Walnüsse grob hacken. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen diagonal in Stücke schneiden und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in der Butter anbraten. Spargel mit 40 ml Ahornsirup glasieren und bei kleiner Hitze braten, bis er noch leichten Biss hat. Spargel salzen, gehackte Nüsse dazugeben und kurz mitbraten.

2. Samenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Feldsalat waschen, trocken schütteln. Grapefruits mit scharfem Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Filets herausschneiden, den übrigen Fruchtkörper auspressen, Saft auffangen.

3. Den restlichen Ahornsirup (20 ml) mit ca. 80 ml aufgefangenem Grapefruitsaft sowie mit Senf, beiden Ölen und etwas Salz pürieren. Dressing mit dem Feldsalat vermengen. Salat mit Spargel, Nüssen, Saaten und Grapefruitfilets anrichten.

Tipp: Nicht nur weißer Spargel lässt sich auf diese Art zubereiten. In Butter kurz knackig angebraten und mit Ahornsirup karamellisiert schmeckt auch Grünspargel hervorragend. Ebenfalls fein: Möhren in Maple Butter. Hier evtl. noch ein wenig Wasser zum Dünsten hinzufügen.

vegetarischen HOCHGENUSS



Hefeteigknoten mit Bärlauch-Zitronen-Füllung

Bild auf Seite 53

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Warte-/Gehzeit: ca. 80 Minuten
Zutaten für ca. 16 Stück

FÜR DEN TEIG

300 g Weizenmehl (Type 550) und evtl. etwas Mehl zum Ausrollen

1 Pck. Trockenhefe (7 g)

25 ml Olivenöl

10 g Zucker, 1 TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

100 g getrocknete Tomaten

80 g Pinienkerne

1 Bund Bärlauch (außerhalb der Saison z. B. Rucola und etwas Knoblauch stattdessen verwenden)

1 Zitrone (Bio)

80 g Pecorino

80 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

1. Für den Teig alle Zutaten zusammen mit ca. 150 ml lauwarmem Wasser glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen die getrockneten Tomaten sehr fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben. Käse raspeln und zusammen mit Pinienkernen, Bärlauch, Zitronenschale und Öl pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Teig auf einer evtl. leicht bemehlten Fläche rechteckig (ca. 36 x 45 cm) ausrollen. Mit Bärlauchpaste und Tomatenwürfeln belegen. Teig an den Längsseiten von unten und von oben über das mittlere Drittel klappen, sodass 3 Lagen entstehen. Das Ganze in ca. 16 Streifen schneiden. Diese ineinander verknoten, auf ein Blech mit Backpapier legen. Hefeteigknoten zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

4. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Hefeknoten im Ofen ca. 18 Minuten backen und am besten noch warm servieren.



Orientalischer Süßkartoffelsalat mit Erdbeeren

Bild auf Seite 54

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
plus Einweich-/Wartezeit: über Nacht
Zutaten für ca. 8 Portionen

125 g getrocknete Kichererbsen

(ersatzweise 220 g gegarte Kichererbsen), Salz, 1 kg Süßkartoffeln

150 g grober Bulgur

80 g gestiftelte Mandeln

400 g Erdbeeren, 100 g Portulak

ca. 8 Stiele Minze, 4 Lauchzwiebeln

3 Zitronen (Bio), 80 ml Olivenöl

etwas Baharat (orientalische Würzmischung), 1 TL Kreuzkümmelsamen, 250 g Sahnejoghurt

1. Am Vortag Kichererbsen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am Folgetag Kichererbsen abgießen, im Sieb abbrausen. In frischem Wasser in ca. 60 Minuten weich kochen. Kochwasser kräftig salzen, Kichererbsen darin noch 10 Minuten ziehen lassen. Dann abtropfen lassen.

2. Inzwischen Süßkartoffeln waschen, schälen, klein würfeln und in Salzwasser knapp gar kochen, abtropfen lassen. Bulgur im Sieb kalt abbrausen. In 250 ml kochendes Salzwasser geben, darin kurz aufkochen. Vom Herd nehmen, zudecken und 10 Minuten quellen lassen.

3. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden. Portulak waschen und trocken schütteln. Minzeblättchen fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden.

4. Schale von 1 Zitrone abreiben, Saft aller Früchte auspressen. Etwa 100 ml Zitronensaft, 60 ml Öl und etwas Salz verquirlen. Dressing mit allen vorbereiteten Salatzutaten vermengen. Salat mit Salz und Baharat abschmecken. Kreuzkümmel in Pfanne ohne Fett rösten, im Mörser zerstoßen und mit Joghurt und Zitronenschale mischen. Sauce mit Salz und Zitronensaft würzen, mit übrigem Öl (20 ml) beträufeln. Sauce zum Salat servieren.



Spinat-Rucola-Börek

Bild auf Seite 55

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Zutaten für 1 ofenfeste runde Form

(Ø ca. 26 cm). Ergibt ca. 8 Portionen

100 g Cashewnusskerne

½ Bund glatte Petersilie

zartes Möhren-Grün von 1 Bund

Möhren, 600 g Baby-Spinat

200 g Rucola, 80 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen, 150 ml Olivenöl

450 g cremiger Schafskäse, Salz

Pfeffer, 250 g Filo-Teig (12 Teig-

blätter à ca. 30 x 30 cm; Kühlregal)

1–2 TL Schwarzkümmelsamen

1. Die Cashewnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

2. Petersilie und Möhren-Grün (bis auf einige schöne Blättchen zum Garnieren) waschen, trocken schütteln, fein schneiden. Spinat und Rucola waschen, trocken schütteln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln und in einer Pfanne in 10 ml Öl glasig dünsten. Zwiebel-Mix mit 400 g zerbröseltem Schafskäse, Nüssen, Petersilie und dem geschnittenen Möhren-Grün in einer Schüssel vermengen.

3. In einem großen Topf 30 ml Öl erhitzen, Spinat und Rucola zugeben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Herausheben, evtl. auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Füllung vermengen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

4. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Auflaufform mit 10 ml Öl fetten. 6 Teigblätter nebeneinander leicht überlappend auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit 35 ml Öl bestreichen. Übrige 6 Teigblätter darauflegen, mit 35 ml Öl bestreichen. Füllung am unteren Rand verteilen. Alles nach oben hin einrollen.

5. Die Rolle spiralförmig in die Auflaufform legen, mit restlichem Öl (30 ml) bestreichen. Mit übrigem Schafskäse (50 g) und dem Schwarzkümmel bestreuen. Börek im Ofen 20–25 Minuten backen. Mit übrigem Möhren-Grün garniert servieren.

FEINES mit dem gewissen Etwas:

Was ist eine Royale?

In der Frühlings-Tarte rechts kommt eine sogenannte „Royale“ zum Einsatz. Dieses französische Wort heißt übersetzt soviel wie „königlich“ und steht im Küchenbereich für einen Eierstich bzw. eine Eiermilch (aus einem Teil Milch oder auch Sahne und 1 Teil Ei hergestellt). Eine Royale wird oft als Füllung für Aufläufe verwendet. Aber auch in süßen Gerichten wie etwa Kuchen kommt diese Grund-sauce königlich zur Geltung, dient sie doch der Bindung: Ohne sie würde keine Füllung zusammenhalten.



Salat mit Rote Bete als Mousse und Chips

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: mind. 3 Stunden
Zutaten für 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 8 Metallringe (Ø 8–10 cm, mit 7–8 cm Höhe)
ca. 95 g Butter, 8 Scheiben Nussbrot
Salz, 150 g Schlagsahne
12 Blatt Gelatine, 2–3 Limetten
1 Orange (Bio), ca. 15 g Ingwer
750 g vorgegarte Rote Bete
100 g Doppelrahm-Frischkäse
Pfeffer, 200 g frische Rote Bete
15 ml Olivenöl, 200 g Äpfel
ca. 30 g Zucker, 50 g Frisée-Salat
50 g Babyleaf-Salat (z.B. Rote Bete)
10 ml Ahornsirup, 40 ml Salatöl

1. Ringe mit etwas Butter einfetten, mit Backpapierstreifen auslegen. Brot in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Kreise in Ringgröße ausstechen. In 60 g Butter beidseitig anbraten, salzen, in die Ringe legen.

2. Sahne steif schlagen. Gelatine laut Packung einweichen. Limetten auspressen. Orangenschale abreiben, Saft auspressen. Ingwer schälen, fein reiben. Gekochte Rote Bete zerschneiden, in 100 ml Orangensaft aufkochen. Vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken, einrühren. Mischung mit Ingwer, Orangenschale, Frischkäse pürieren. Sahne unterheben, mit etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer würzen. In die Ringe füllen, mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3. Backofen auf 120 Grad heizen. Rote Bete schälen, sehr dünn hobeln, mit Olivenöl vermengen, leicht salzen. Auf Blech mit Backpapier im Ofen ca. 40 Minuten trocknen lassen, dabei einmal wenden.

4. Äpfel waschen, in Spalten schneiden, entkernen. Im Rest Butter (ca. 20 g) braten, mit Zucker karamellisieren, mit etwas Limettensaft würzen. Salate waschen und zerzupfen. Aus Ahornsirup, restlichem Limettensaft, Salz, Pfeffer, Öl ein Dressing rühren, mit Salat vermengen. Ringe und Backpapier entfernen und alles anrichten.



Frühlings-Tarte mit zweierlei Zucchini-Rosen

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für ca. 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Tarte-Form (Ø 28 cm)
ca. 100 g Butter, 5 Strudelteigblätter (à 35x35 cm; ersatzweise Yufka- oder Filo-Teig), 80 g Parmesan
je 3 mittelgroße grüne und gelbe Zucchini (à ca. 300 g), Salz
1 Zitrone (Bio), Pfeffer
30 ml Olivenöl
je 1 Bund Zitronenthymian, Kerbel, glatte Petersilie und Schnittlauch
250 g Schmand, 3 Eier (Größe L)

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Butter schmelzen. Teigblätter mit zerlassener Butter bestreichen und leicht versetzt übereinander in die Form legen, andrücken. Teigblätter im Ofen auf der unteren Schiene 10 Minuten backen.

2. Inzwischen Käse fein reiben. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Zucchini leicht salzen, 10 Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen.

3. Teigboden mit Parmesan bestreuen, noch 5 Minuten backen, herausnehmen.

4. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben. Zucchini-scheiben mit der Zitronenschale, etwas Pfeffer und Olivenöl marinieren. Dann die Zucchini-scheiben eng einrollen.

5. Thymian (bis auf etwas zum Garnieren), Kerbel, Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Für die Royale (siehe dazu auch die Info links) Schmand, Eier und Kräuter verrühren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Tarte-Form gießen. Zucchini-„Rosen“ dicht an dicht in die Royale setzen und die Tarte auf der unteren Schiene im Ofen 30 Minuten backen. Teigränder gegen Backzeitende evtl. abdecken, sollten sie zu dunkel werden.

6. Tarte herausnehmen, mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.



Gurken-Frischkäse-Torte mit Frühlingskräutern

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: mind. 3 Stunden
Zutaten für ca. 16 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 2 Springformen (je Ø 24 cm)
FÜR DEN BISCUIT
20 g Butter
1 Ei, 2 Eigelb und 4 Eiweiß (Eier: Größe L)
40 g Puderzucker, Salz
50 g Zucker
80 g Weizenmehl (Type 550)
50 g fein gemahlene Walnusskerne
FÜR DIE FÜLLUNG
4 Eier (Größe L)
je 1 Bund Kerbel, Estragon, glatte Petersilie und Sauerampfer
800 g Doppelrahm-Frischkäse
400 g cremiger Schafskäse, Salz
3 Mini-Salatgurken (à ca. 200 g)
1 Bund Radieschen
2 Kästchen Gartenkresse
20 g frische Meerrettichwurzel (ersatzweise ca. 40 g Meerrettich-raspel aus dem Glas)
FÜR DIE GARNITUR
8 gekochte Wachteileier
1–2 Bund Schnittlauch
eine Handvoll Kresse und/oder Wildkräuter nach Wahl und Saison
evtl. essbare Blüten (z.B. Hornveilchen oder Stiefmütterchen; siehe dazu auch die Info unterm Rezept)

1. Für den Biskuit den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die beiden Springformen mit Backpapier auskleiden. Butter schmelzen. In einer Schüssel 1 Ei mit 2 Eigelben, dem Puderzucker sowie mit 2 EL heißem Wasser mit den Schneebeesen eines elektrischen Handrührgerätes weißschäumig aufschlagen.

2. Rührbesen säubern. In einer zweiten Schüssel 4 Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Salz dazugeben. Unter weiterem Schlagen den Zucker einrieseln lassen.

optisch wie auch kulinarisch

3. Ein Drittel vom Eischnee zusammen mit dem Mehl und den Walnüssen unter die Eischaummasse heben. Den restlichen Eischnee und zuletzt die geschmolzene Butter vorsichtig, aber zügig unterziehen.

4. Masse in die Backformen verteilen, glatt streichen. Biskuits im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 18 Minuten backen. Sollten die beiden Formen nicht zusammen auf das Ofengitter passen, dann Biskuits nacheinander backen. Oder den Backofen auf Umluft stellen (dann die Ofentemperatur um 20 Grad auf 170 Grad reduzieren). Biskuits aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen.

5. Inzwischen für die Füllung 4 Eier in ca. 8 Minuten hart kochen. Eier in Eiswasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Blättchen von Kerbel, Estragon und Petersilie abzupfen und wie den Sauerampfer fein schneiden. Kräuter zusammen mit Frischkäse und Schafskäse pürieren, Creme mit Salz abschmecken.

6. Gurken waschen, trocken tupfen und längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Gurken leicht salzen, 10 Minuten ziehen lassen. Dann gut trocken tupfen. Radieschen waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Radieschen leicht salzen und ebenfalls 10 Minuten ziehen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben.

7. Die abgekühlten Biskuits aus der Form lösen, Backpapier abziehen. Einen Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen. Die Gurkenscheiben, ein Viertel der Frischkäsemasse, Eierscheiben und den Meerrettich auf dem Biskuit verteilen. Zweiten Biskuit daraufsetzen. Diesen erneut mit einem Viertel der Frischkäsemasse bedecken. Darauf Radieschen (bis auf ein paar zum Garnieren) und Kresse verteilen und mit einem weiteren Viertel der Frischkäsecreme bedecken. Dann mit der restlichen Frischkäsemasse den Rand der Torte einstreichen und die Torte zum Durchziehen für mindestens 3 Stunden kalt stellen.

8. Die gekochten Wachteleier pellen und halbieren. Torte mit übrigen Radieschen, Wachteleiern sowie mit Schnittlauchhalmen, Kresse und nach Belieben mit Wildkräutern und Blüten garnieren.

Übrigens: Auch die Blüten von Apfel- und Birnenbäumen sind essbar, vorausgesetzt, sie sind garantiert ungespritzt.



Focaccia mit Ziegenkäse und Rhabarber

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
plus Warte-/Gehzeit: 17–21 Stunden
Zutaten für ca. 8 Portionen

370 g Weizenmehl (Type 550)

5 g frische Hefe

180 g Dinkelmehl (Type 630)

10 g Salz, ca. 100 ml Olivenöl

1 Bund feine Lauchzwiebeln

400 g Ziegenkäserollen (evtl. mit Blüten), 400 g (roten) Rhabarber

5 Stiele Minze, 15 g grobes Meersalz, getrocknete essbare Blütenmischung zum Garnieren

1. Für den Vorteig 190 g Weizenmehl, 1 g Hefe und 190 ml lauwarmes Wasser verrühren. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 14–18 Stunden gehen lassen.

2. Vorteig, übriges Weizenmehl (180 g), Dinkelmehl, übrige Hefe (4 g), Salz und 235 ml Wasser mischen. Mit Handrührer (Knethaken) 7 Minuten auf Stufe 1 durchkneten, dann 5 Minuten auf Stufe 2.

3. Eine Schüssel mit etwas Öl ausstreichen, Teig darin 2 ½ Stunden ruhen lassen. Dabei den Hefeteig alle 30 Minuten durcharbeiten bzw. dehnen und falten. Teig auf Backpapier ausbreiten, mit den Fingern mehrere Mulden hineindrücken.

4. Lauchzwiebeln waschen, putzen, fein schneiden und etwas Grün zum Garnieren beiseitelegen. Käse klein schneiden. Rhabarber putzen, in Stücke schneiden. Minze (bis auf etwas zum Garnieren) hacken, zusammen mit dem Salz in einem Mörser zerstoßen. Übriges Öl über den Teig träufeln. Lauchzwiebeln, Käse und Rhabarber darauf verteilen und etwas andrücken. Teig noch mal 30 Minuten gehen lassen.

5. Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Focaccia auf der unteren Schiene 30 Minuten backen, dabei nach 15 Minuten die Temperatur auf 220 Grad reduzieren. Focaccia mit Minz-Salz, Minze Blüten und Lauchgrün bestreut servieren.



Frischkäsepralinen-„Pops“

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Abtropfzeit: mind. 12 Stunden

Zutaten für ca. 16 Stück

600 g Ziegenfrischkäse

60 g Macadamia-Nusskerne

70 g Pumpernickel

60 g getrocknete Soft-Sauerkirschen

5 Stiele Minze, 1 Orange (Bio)

FÜR DIE GRISSINI-STIELE

100 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl für die Arbeitsfläche

4 g frische Hefe, 10 g Honig

10 g Butter, 1 g Salz

1 Msp. gemahlene Anissamen

1. Frischkäse in ein Mulltuch geben, darin eindrehen. Das Ganze in einem Sieb zum Abtropfen über eine Schüssel hängen. Frischkäse mindestens 12 Stunden – besser über Nacht – abtropfen lassen.

2. Nüsse hacken, in Pfanne ohne Fett anrösten. Pumpernickel fein mahlen, Kirschen grob hacken. Beides mit den Nüssen mischen. Minzeblättchen fein schneiden. Orangenschale fein abreiben, Saft auspressen. Orangensaft auf die Menge von 1 EL einkochen lassen und mit abgetropftem Käse, Minze und Orangenschale vermengen. Aus der Masse ca. 16 Kugeln formen. Im Nuss-Mix wälzen, kalt stellen.

3. Für die Grissini-Stiele Mehl in Schüssel sieben, Mulde ins Mehl drücken. Hefe hineinbröseln, mit 50 ml warmem Wasser, Honig und etwas Mehl vom Rand verrühren. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Butter schmelzen, mit Salz und Anis zum Vorteig geben. Alles glatt verkneten. Teig 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

4. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche rechteckig ca. 5 mm dünn ausrollen. Teig in ca. 16 Streifen (jeweils ca. 5 mm breit) schneiden. Die Teigstreifen mit etwas Abstand auf ein Blech mit Backpapier legen und in ca. 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und als Stiele in die Frischkäsepralinen stecken.



„ WEINE ZU FESTEN
ODER EINEM MENÜ
SOLLTEN ALLE
GESCHMÄCKER VEREINEN “

Sommelière Christina Hilker

DIE ZEHN BESTEN WEINE FÜR BUFFETS & MENÜS

WELCHER EDLE TROPFEN PASST AM BESTEN ZU FINGERFOOD WIE CHEESEBURGER-MUFFINS ODER ZU EINEM FEINEN KALBSRÜCKEN? DEN PASSENDEN WEIN FÜR EINEN BESONDEREN ANLASS ZU FINDEN, IST EINE HERAUSFORDERUNG. ZU DEN FRÜHLINGSHAFTEN REZEPTEN IN DIESEM HEFT HAT UNSERE EXPERTIN HIER DIE BESTEN WEINE AUSGESUCHT

FLEISCH

1 ROTFRUCHTIG

2018 „UNLITRO“ IGP, Ampeleia, Toskana

Dieser Liter von Elisabetta Foradori bereitet mit Kirsche, Preiselbeere und feiner Vanillenote leicht gekühlt auf jedem Fest pure Freude. Top zu Pulled-Turkey-Burger im Rote-Bete-Bun (S. 12) und Cheeseburger-Muffins (S. 16). Um 12 Euro/l, etwa über www.nobis-weine.de

2 CHARMANT

2016 „Constance“ rouge, Berthoumieu, Madiran, Frankreich

Weinvergnügen pur und ein echter Geheimtipp aus dem Madiran. Dank intensiver Cassis- und Schokoladen-Aromen und reifer Struktur ein Traum zu Rinderfilet mit Portulak und Crumble-Crunch (S. 10) und Kalbsrücken mit Zitronen-Nuss-Kruste (S. 17). Um 9,50 Euro, etwa über www.pinard-de-picard.de

3 GEHALTVOLL

2015 Feudo Arancio Nero d'Avola Riserva, DOC Sizilien, Italien

Dieser Spitzen-Nero d'Avola mit Aromen von Brombeeren, Pflaumen und Schokolade, gepaart mit mediterraner Kräuterwürze, ist wie gemacht für deftigen Gughupf aus Rinderhack und Feta (S. 14) und Süßkartoffel-Tortilla mit Chorizo (S. 18). Um 9 Euro, etwa über www.hawesko.de

SNACKS

4 KRÄUTRIG

2019 Sauvignon Blanc, Josef Igler, Mittelburgenland, Österreich

Jo Igler überzeugt beim Sauvignon Blanc mit Eleganz und anregender Aromatik von Stachelbeere, Litschi und Basilikum, ein echter Gaumenöffner und tolles Pendant zu den gefüllten Blätterteig-Twists (S. 29) und den Chips-Ecken aus Pitabrot mit Rote-Bete- und Avocado-Hummus (S. 29). Um 10 Euro, etwa über www.weingood.de

FISCH

5 FRISCH

2018 Alvarinho Vinho Verde, Quinta de Santiago, Portugal

Dieser delicate Alvarinho überzeugt mit Klarheit, Spannung, Mineralität und frischem hellfruchtigem Aroma zu Blinis mit Avocados und Lachskaviar (S. 31) oder Erbsen-Hummus mit Grünspargel und Garnelen (S. 36). Um 12 Euro, etwa über www.wein-kreis.de

6 FILIGRAN

2019 Riesling trocken, Weiser-Künstler, Mosel

Konstantin Weiser und Alexandra Künstler betreiben dieses kleine Weingut biologisch. Ihr unkomplizierter, leichter Riesling trinkt sich mit seiner Schieferwürze vortrefflich zu gebeiztem Fenchel-Lachs mit Orangen-Vinaigrette (S. 30) oder Mango-Möhren-Suppe mit Jakobsmuschelspießen (S. 35). Um 11 Euro, etwa über www.unserweinladen.de

7 BEERIG

2019 Lemberger Rosé trocken

„Schloss Brackenheim“, Weingärtner

Stromberg-Zabergäu eG

Ein gehaltvoller Roséwein, der sich mit dunkler Frucht weich und würzig auf die Zunge legt und kräftige Fischgerichte wie Thunfischröllchen mit Frischkäse und Avocado (S. 33) und Salat vom Pfeffer-Thunfisch mit Mango-Tatar (S. 34) liebt. Um 9 Euro, etwa über www.wg-sz.de

VEGETARISCH

8 TROPISCH

2018 Chardonnay, Canyon Road Winery, Kalifornien, USA

Grüner Apfel, Zitrus und tropische Früchte in Kombination mit einer feinen Fruchtsüße machen Spaß zu Rosmarin-Süßkartoffel-Waffeln mit Spinat (S. 50) und Frischkäsepralinen-„Pops“ (S. 60). Um 6 Euro, etwa über www.vinello.de

9 RASSIG

2019 „Frucht“ Grauer Burgunder, Weingut Abril, Kaiserstuhl, Baden

Dieses Paradebeispiel für einen Kaiserstühler Burgunder harmonisiert mit dem Duft nach Apfel und Pfirsich, seinem Schmelz und der lebendigen Säure perfekt zu Spinat-Rucola-Börek (S. 55) und Salat mit Rote Bete als Mousse und Chips (S. 56). Um 9 Euro, etwa über www.weingut-abril.de

SÜSS

10 PRICKELND

Crémant de Loire Excellence Rosé Brut, Bouvet Ladubay, Loire, Frankreich

An der Spitze der Crémant-Erzeugnisse findet man diesen charmanten und anregenden Rosé. Wunderbare Ergänzung zu Desserts wie Mini-Cheesecakes mit Ofen-Rhabarber (S. 72) und Vanillepudding mit Kompott und Crumble (S. 80). Um 11 Euro, etwa über www.vipino-wein.de

kurz
nachgefragt
bei

Diane
Alexandra Popa*

FESTE PLANEN, WIE SIE FALLEN

OB IM GROSSEN ODER KLEINEN KREIS, WIR ALLE FREUEN UNS WIEDER AUFS GASTGEBEN. UNSERE EXPERTIN IST EVENTPLANERIN UND WEISS, WORAUF ES ANKOMMT, DAMIT EIN FEST UNVERGESSLICH WIRD. UNS VERRÄT SIE TIPPS UND TRICKS – VON DER GÄSTELISTE, ÜBER DIE TISCHDEKO BIS ZUR GETRÄNKEAUSWAHL

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE, BIERE UND
KAFFEESPEZIALITÄTEN, TEE
BAR GETRÄNKE (AB HAUPTGANG)
CLUBA LIBRE, GIN TONIC, LILLET WILD BERRY, HUGO,
MOJITO UND ALKOHOLFREIER COCKTAIL

Enjoy.
Theresa & Marcel

2
TABLE

Christin

Eine große – oder auch kleine – Feier steht an. Wie beginnt man?

Mit der Gästeliste, denn ohne Gäste gibt es keine Party. Steht sie fest, beschäftigen Sie sich mit der Frage des Ortes. Findet die Party in Ihrem Zuhause statt oder buchen Sie dafür eine bestimmte Location? Gerade für eine Location gilt es, diese rechtzeitig zu buchen, sobald das Veranstaltungsdatum festgelegt ist. Erst wenn Ihnen diese schriftlich bestätigt wurde, geht es an den Versand der Einladungen.

Wie weit im Voraus fange ich idealerweise die Planung eines Festes an?

Generell gilt: Nutzen Sie immer eine Save-the-Date-Einladung und bitten Sie bis zu einem festgelegten Zeitpunkt um Antwort. So behalten Sie den Überblick und wissen, mit wie vielen Gästen Sie rechnen können. Feiern Sie einen runden Geburtstag im großen Stil? Dann sollten Sie sich neun bis zwölf Monate im Voraus Zeit nehmen. Schließlich können Sie nicht davon ausgehen, dass alle Ihre Gäste an diesem Tag Zeit haben. Bei einer Gartenparty zu Hause reicht der Beginn der Planung rund vier bis fünf Monate im Voraus.

Braucht jede Party ein Motto?

Nein. Aber vergessen Sie nicht diese besondere Magie eines Mottos: „The Great Gatsby“ zum Beispiel lässt die wilden Zwanziger wieder aufleben mit Federboas, Zigarettenspitze und dem Charleston. So entstehen unvergessliche Partybilder. Damit schafft man sich ganz besondere Erinnerungen.

Wie bringt man Gäste dazu, sich gleich wohlfühlen?

Mir ist es immer wichtig, mich zu Beginn einer Party unter die Gäste zu mischen und sie einander bekannt zu machen und ins Gespräch zu bringen. Man sorgt damit dafür, dass kein unangenehmes Schweigen entsteht. Ein leckerer Willkommensdrink und Hintergrundmusik sind auch sehr hilfreich. Kleiner Tipp: Halten Sie die Musik leise, damit sich Ihre Gäste besser unterhalten können.

Welche Getränke sollte man auf einer Feier unbedingt anbieten?

Ich empfehle zur Begrüßung immer Champagner, Crémant oder Sekt an-

Perfekt Gastgeber

Je besser einer Feier geplant ist, desto entspannter wird sie – und umso mehr können Sie sie als Gastgeber genießen

zubieten. Ganz wichtig hierbei: Gehen Sie sicher, dass die Flaschen knackig kalt sind, niemand mag warme Schaumweine. Alternativ bieten Sie Ihren eigenen Lieblingsaperitif an. Gin Tonic oder Campari Orange auf Eis sind ebenfalls eine gute Wahl. Auch an nicht-alkoholische Getränke denken. Sanbitter mit Orangensaft ist hierfür perfekt. Nach dem Aperitif sollten Sie auf jeden Fall Wein und Bier anbieten. Stellen Sie zusätzlich auch Karaffen mit Wasser bereit. Diese können Sie auch gerne mit Früchten oder Gurken servieren. Das sieht nicht nur schön aus, sondern gibt auch ein erfrischendes Aroma.

Wie kann man vorab die richtige Menge Lebensmittel und Getränke abschätzen?

Nehmen wir mal an, Sie veranstalten ein Grillfest. Bei einer reinen Männergesellschaft können Sie mit etwa 500 Gramm Fleisch und rund 150 Gramm Salat pro Person rechnen. Ist der Männer-Frauen-Anteil der Partygesellschaft jedoch ausgeglichen, rechnen Sie mit 350 Gramm Fleisch und 100 Gramm Salat pro Person. Bei der Getränkemenge rechne ich immer dreiviertel Liter Wein, eineinhalb Liter Bier und eineinhalb Liter Wasser pro Person.

Welche einfache Tischdeko macht besonders Eindruck?

Ich empfehle eine Tischdecke, Läufer oder Platzsets. Dazu farblich passende Servietten – im Frühling gehen Sie am besten auf helle Töne. Dazu passen schöne bunte Glasvasen, drapiert mit Frühlingsblumen wie Schneeglöckchen und Tulpen. Kombinieren Sie dazu Kerzen und Windlichter. Wenn Sie Ihren Früh-



lingstisch nicht anders dekorieren möchten als den Rest des Jahres, benötigen Sie klassische Alleskönner. Halten Sie Ihre Tischdeko in Weiß und spielen Sie nur mit den Farben der Blumen und Kerzen.

Was wird auf Partys Ihrer Meinung nach total überschätzt?

Viel bedeutet nicht gleich gut. Insbesondere beim Essen. Bieten Sie lieber weniger Essen passend zu einer Thematik an, als zu viel und wild durcheinander. Vergleichen Sie es damit: Wo würden Sie lieber etwas essen? In einem Restaurant, in dem Sie eine kleine, aber sehr feine Auswahl an Speisen bekommen? Oder in einem Restaurant, in dem Sie über Burger und Pizza auch Currys und Sushi bestellen können?

Interview: Neele Kehrer

* DIANE ALEXANDRA POPA EVENTPLANERIN

Die 28-jährige Münchnerin sammelte u. a. Erfahrungen bei einem renommierten Cateringservice und studierte Eventmanagement, bevor sie ihre Agentur „Moments by Diane – Weddings & Partys“ gründete. www.momentsbydiane.de

Zum Osterfest wecken zarte Töne Frühlingsgefühle

Für mich symbolisiert die Osterzeit auch das Erwachen der Natur aus dem Winterschlaf. Die Vögel zwitschern immer lauter und die Bäume ziehen langsam ihr grünes Laubkleid an. Den Ostersonntag zelebriere ich gerne mit einem ausgiebigen Brunch und meinen Liebsten um mich herum. Weißes Geschirr mit filigranem Goldrand passt dafür perfekt, wirkt immer edel und ist vielseitig zu kombinieren. Ich mag es besonders im Kontrast zu einem rustikalen Holztisch. Dazu arrangiere ich – passend zur aufblühenden Außenwelt – Pastelltöne in Rosa, Grün und Blau. Goldfarbenes Besteck und geblünte Becher sind echte Eyecatcher. Da es an Ostern oft noch zu kalt ist, um draußen zu sitzen, hole ich mir die Natur ins Haus. Zum Beispiel mit Haselnusszweigen, die ich über die Tafel hänge. Daran befestige ich kleine Hängevasen mit einzelnen Blüten wie Ranunkeln oder Tulpen, die leuchtende Akzente setzen. Auf dem Tisch arrangiere ich die Frühlingsblüher in Minivasen oder ausgepusteten Eier als Vasen, mit Moos in Kaffeebecher platziert. Kuschelige Felle auf den Stühlen bringen Gemütlichkeit. Der Brunch darf gerne bis in den Nachmittag gehen. Dabei werden ganz viele Leckereien probiert, von herzhaft bis süß. Schlemmen ist angesagt! Dieses Jahr werde ich z.B. die English Muffin im Brötchen servieren. Die Kombi von Ei und Speck in knuspriger Hülle ist unwiderstehlich!



Nicole Steinbrecht

Unsere
Volontärin &
Gastgeberin

Brunch-Liebling

„English Muffin“

Für 4 Portionen: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Von 4 Brötchen jeweils den Deckel abschneiden, Brötchen innen aushöhlen. 4 Scheiben Bacon in einer Pfanne anbraten. Diesen, kurz bevor er kross ist, aus der Pfanne nehmen. Brötchen innen mit je 1 EL geriebenem Käse bestreuen, je 1 Scheibe Bacon um den inneren Rand legen. 4 Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in die ausgehöhlten Brötchen gleiten lassen. Eier salzen und pfeffern. Gefüllte Brötchen im vorgeheizten Ofen 10-15 Min. backen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben. Die English Muffins mit frisch gehacktem Schnittlauch garnieren.



DEKO-TIPP:

HASENOHR-KRONE AUS DRAHT
Aus dünnem Basteldraht einen Kranz
formen, der auf ein ausgepustetes
Ei passt samt Schlaufen als Ohren.
Kleine Blüten (z. B. Schleierkraut)
mit einarbeiten und fixieren.
An ein Hasenohr eine Schleife aus
transparentem Satinband binden
und die Drahtkrone aufs Ei setzen.





Frischer Look

Einzelne rosa-
farbene Blüten
in „Ei“-Vasen,
Moos, weiße
Tischwäsche
und Glas
sorgen für
Leichtigkeit



*Pastelltöne, Gold
& Transparenz*

1 Tortenplatte mit dekorativem Rand und Ständer in einem hellen Eisblumenblau, aus Keramik (Ø 29 cm x H 9 cm, um 29 Euro, von Home of Cake)

2 Kerzenhalter handgefertigt aus Glas mit Rillen (Ø 10 cm x H 21 cm, um 7 Euro, von Depot) **3 Teller** aus glänzendem, weißem Porzellan mit goldenem Rand veredelt (Ø 17 cm, um 15 Euro, von de Bijenkorf)

4 Besteck aus goldfarbenem gebürstetem Edelstahl (rostfrei, 20-tlg. Set, um 89 Euro, von WestwingNow)

5 Kanne mit einem Fassungsvermögen von 1,4 Liter, in zartem Rosa, aus Keramik (Ø 14 cm x H 15 cm, um 20 Euro, von Porta) **6 Tasse** mit Blumen und Schmetterlingen verziert und goldenen Details an Henkel und Rand (Ø 8,5 cm x H 10,5 cm, um 9 Euro, von de Bijenkorf)



Jedes Stück PURES GLÜCK

Mit diesen süßen Kombinationen sorgen Sie für ein krönendes Finale. Tres-Leches-Kuchen mit salziger Toffee-Glasur, Mandel-Tarte brûlée und Buttermilch-Pannacotta mit Möhrensirup verwöhnen Ihre Sinne

Mini-Cheesecakes mit Ofen-Rhabarber

Hier kommt nur Bestes zusammen:
**weiße Schokolade und
Frischkäsecreme auf Haferkeks-
boden mit Himbeer-Coulis**
und geröstetem Rhabarber.

REZEPT AUF SEITE 82





Caprese al Limoni

Wunderbar fluffiger **Mandelkuchen** mit weißer **Schokolade**, der nach Sonne und Urlaub auf Capri schmeckt – und alle glücklich macht.

REZEPT AUF SEITE 82

Tres-Leches-Kuchen mit salziger Toffee-Glasur

Der locker-luftige Teig wird nach und nach **mit Rum und Kondensmilch getränkt**, dann garniert man ihn mit Sahnekaramell und Salzflakes.

REZEPT AUF SEITE 82





VERFÜHRUNG

mit jedem Bissen

Tonka-Hefeschnecken mit Pistazien

Die kleine Wunderbohne schenkt
den Teigkringeln ein unvergleichliches
Aroma. **Glasiert mit Orangen-
marmelade** einfach unwiderstehlich.

REZEPT AUF SEITE **83**



Mandel-Tarte brûlée

Klassisch zu Eigelb, Sahne und Zucker gesellt sich **selbst gemachte Mandelmilch, verfeinert mit Datteln und bestem Vanillemark.** Ein Geschenk für Naschkatzen.

REZEPT AUF SEITE **83**

DAS BESTE

kommt zum Schluss

Selbst gemachte Vanille-Schaumküsse

Weckt Kindheitserinnerungen:
knusprige Waffeln im Mini-Format
und süßer Eischnee, umhüllt
von zartbitterer Schokolade. Genial!

REZEPT AUF SEITE **83**

**Buttermilch-Pannacotta
mit Möhrensirup**

Der Spiegel aus **Karotten-,
Zitronen- und Orangensaft**
ist der perfekte Begleiter
zum süßlich-frischen Pudding.

REZEPT AUF SEITE 84



TRAUMHAFT
kombiniert



Monkey Bread mit Möhren und Brombeerbutter

Das fluffige Gebäck, das man in den
USA gerne zum Frühstück serviert,
wird vor dem Backen **in einer Butter-
Zimt-Mischung gewälzt** – so fein.

REZEPT AUF SEITE 84

FREUDE zum Löffeln



**Vanillepudding
mit Kompott
und Crumble**
Schmeckt lauwarm
am besten: selbst
gemachte Vanillecreme,
süß eingekochte
Früchte und knusprige
Kakao-Mandel-Streusel.
REZEPT AUF SEITE 84



Süße Begleiter zu Espresso & Co.

Zum koffeinhaltigen Heißgetränk nach dem Essen oder Menü genießen wir gern eine besondere Kleinigkeit. In unsere Favoriten werden Sie sich auf den ersten Biss verlieben

NATÜRLICH

Die handgemachten Kuchenpralinen, auch Rawnies genannt, glänzen mit besten Rohkost-Zutaten: Datteln, Kokosflocken, ungeröstete Kakaomasse und Kakaopulver zaubern kleine Genussmomente.

Das gefällt mir: ideal für Kokos-Fans, komplett vegan und glutenfrei.

Infos: 125 g um 12 Euro, von und über www.gleem.de



TRADITIONELL

Das klassisch toskanische Gebäck mit ganzen Mandeln überzeugt dank feiner Vanille- und Orangennoten. Goldbraun, schön mürbe und aromatisch. Sempel, aber so gut!

Das gefällt mir: ideal auch zum Eintunken in Vin Santo. **Infos:** 200 g um 5 Euro, von und über www.viani.de



KÖSTLICH

Gebäck geht zu Heißgetränken immer und die schottischen Zitronenkekse aus Mürbeteig haben ein wunderbar frisches Aroma. Unwiderstehlich wird es dank weißer Schokolade –

sie schmecken fast wie selbst gemacht!

Das gefällt mir: aus kleiner Bäckerei, im traditionellen Holzofen gebacken.

Infos: 133 g um 5 Euro, von Island Bakery über www.solvino.de



FRUCHTIG

Für kleines Gaumenglück sorgt das saftige Dattelkonfekt mit Haselnüssen und Kakao – umhüllt von gerösteten Nussstückchen. Vorsicht Suchtgefahr!

Das gefällt mir: Die Energiekugeln sind natürlich süß, ohne Zuckerzusatz und Bio.

Infos: 84 g um 4 Euro, von und über www.teufelundengel.de



AUFREGEND ANDERS

Ein Geschenk für wahre Kakao-Liebhaber: schonend geröstete Bohnen mit Schale, ummantelt von edler Zartbitterschokolade.

Das gefällt mir:

Super, wer es nicht so süß mag, die Bohnen sind angenehm knusprig und nussig-herb im Geschmack.

Infos: 150 g um 6,50 Euro, von und über www.berliner-kaffeeoesterei.de

Desserts für viele wunderbare große

Blindbacken

Das macht man mit Teigböden, damit sie schön flach bleiben und damit der hochgezogene Teigrand nicht wieder zusammenfällt. Zum Blindbacken braucht man (für eine Form in der Größe der Mandel-Tarte rechts) etwa 500 g getrocknete Hülsenfrüchte, also z.B. Erbsen, Linsen oder anderes. Man kann die Hülsenfrüchte mehrmals verwenden, wenn man sie nach Gebrauch abkühlen lässt und sie in einem verschleißbaren Gefäß trocken aufbewahrt. Wer viel bäckt, für den lohnt sich jedoch auch die Anschaffung von Blindbackkugeln (in Shops für Backzubehör).



GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 66/67



Mini-Cheesecakes mit Ofen-Rhabarber

Bild auf Seite 72 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 8 Gläser (à ca. 200 ml) oder 8 Dessertringe
1 Vanilleschote, 90 g Butter
180 g gesalzene Haferkekse
50 g brauner Zucker, 1 Zitrone (Bio)
300 g weiße Schokolade
125 g Schlagsahne
450 g Doppelrahm-Frischkäse
250 g Puderzucker
300 g TK-Himbeeren
600 g roter Rhabarber
evtl. etwas Minze zum Garnieren

1. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen (Schote anderweitig verwenden). Butter schmelzen. Kekse und Zucker in einem Mixer nicht zu fein mahlen. Brösel, Butter und Vanillemark vermengen, in die Gläser oder Garnierringe verteilen und dort als Boden festdrücken.

2. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Schokolade fein hacken. Sahne in einem Topf erwärmen, gehackte Schokolade darin schmelzen. Schokosahne mit Frischkäse, 100 g Puderzucker und Zitronenschale verrühren. Masse auf die Gläser bzw. Ringe verteilen und alles mindestens 2 Stunden kalt stellen.

3. Himbeeren antauen lassen. Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rhabarber waschen, putzen, diagonal in Streifen schneiden. Rhabarber mit 80 g Puderzucker mischen, auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen. 15–20 Minuten im Ofen „backen“, dann abkühlen lassen.

4. Himbeeren mit übrigem Puderzucker (70 g) und etwas Zitronensaft pürieren. Püree durch ein Sieb passieren. Cheesecakes mit Himbeersauce und Rhabarber anrichten. Evtl. mit Minze garnieren.



Caprese al Limoni

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 8 ofenfeste Förmchen (Ø ca. 9 cm)
160 g weiche Butter, 180 g feiner Zucker, 165 g weiße Schokolade
200 g fein gemahlene blanchierte Mandelkerne, 100 g Speisestärke
2 TL Weinstein-Backpulver
3 Zitronen (Bio), 25 ml Zitronenlikör (z.B. „Limoncello“, ersatzweise Orangenlikör oder Mandellikör)
3 Tropfen Bittermandelaroma
5 Eier (Größe L), Salz
evtl. Puderzucker und Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Förmchen buttern, mit etwas Zucker austreuen. Übrige Butter schmelzen. Von der Schokolade evtl. ca. 15 g feine Späne abziehen (mit dem Sparschäler). Die übrige Schokolade grob raspeln.

2. Gemahlene Mandeln, Stärke, Backpulver mischen. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen. Von der Schale ein paar feine, lange Streifen abziehen, Zitronenzesten zum Garnieren beiseitelegen. Die übrige Schale fein abreiben, den Saft auspressen. 30 ml Zitronensaft mit Likör sowie Mandelaroma verrühren. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Eier, übrigen Zucker (ca. 170 g) und 2 Prisen Salz in ca. 10 Minuten schaumig aufschlagen. Zerlassene Butter, Mandelmischung, geriebene Zitronenschale und den Likör-Mix daraufgeben. Mit einem Löffel unter die Eiermasse ziehen. Zuletzt die geraspelte Schokolade unterheben.

4. Teigmasse in die vorbereiteten Formen füllen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen, dabei nach 15 Minuten die Ofentemperatur auf 150 Grad reduzieren.

5. Kuchen herausnehmen, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zum Servieren mit Zitronenzesten, evtl. Puderzucker, Melisse und gehobelter Schokolade garnieren.



Tres-Leches-Kuchen mit salziger Toffee-Glasur

Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 12 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: rechteckige Backform (ca. 30x20 cm)
300 g Weizenmehl (Type 550)
2 TL Weinstein-Backpulver
1 Vanilleschote, 225 g weiche Butter
450 g feiner Zucker
Salz, 6 Eier (Größe M)
200 ml Kondensmilch, 200 ml Milch
350 ml gesüßte Kondensmilch
50 ml brauner Rum
150 g Schlagsahne
½ TL Salzflakes (Meersalzflöckchen)

1. Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform mit Backpapier auslegen. Mehl und Backpulver mischen. Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen (Schote anderweitig verwenden). 125 g Butter mit 250 g Zucker, 2 Prisen Salz und Vanillemark schaumig schlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mehl unterrühren, Teig in die Backform füllen.

2. Teig im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und mit einem Holzstäbchen mehrmals einstechen. Die 3 Milchsorten mit dem Rum verrühren und den Kuchen löffelweise und nach und nach mit der Mischung tränken.

3. Für den Karamell den übrigen Zucker (200 g) in einer Pfanne ohne umzurühren zu goldgelbem Karamell schmelzen. Restliche Butter (100 g) einrühren. Anschließend Sahne dazugeben, Toffee-Sauce ca. 2 Minuten köcheln lassen. Als Glasur auf dem Kuchen verteilen, Salzflakes darüberstreuen. Übrige Karamellsauce getrennt dazureichen oder anderweitig verwenden.

Info: Tres leches, übersetzt „dreierlei Milch“, ist eine traditionelle Süßspeise aus Lateinamerika. Wem die süße Milchtränke zu gehaltvoll ist: Der Rührkuchen schmeckt auch, wenn man ihn nur mit Zitronensaft oder Orangensirup trinkt.

und kleine **SÜSSE MOMENTE**



Tonka-Hefeschnecken mit Pistazien

Bild auf Seite 75

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
plus Warte-/Gehzeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 1 Springform (Ø 26 cm).

Ergibt ca. 14 Portionen

1 Tonkabohne, 160 ml Milch
500 g Weizenmehl (Type 405 oder 550) und Mehl zum Arbeiten
21 g frische Hefe,
200 g Zucker, 4 Eier (Größe L)
160 g weiche Butter
Salz, 220 g Pistazien
200 g Orangenmarmelade

1. Tonkabohne fein reiben. Milch erwärmen. Mehl in Schüssel sieben, Mulde ins Mehl drücken. Hefe hineinbröckeln, mit Milch, 80 g Zucker, Tonkabroseln und etwas Mehl vom Rand verrühren. Vorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.
2. Dann 2 Eier verquirlen und mit 80 g Butter sowie 1 Prise Salz zum Vorteig geben. Alles in 10 Minuten glatt verkneten. Teig zugedeckt 45 Minuten gehen lassen.
3. Inzwischen für die Füllung die Pistazien (bis auf einige zum Garnieren) fein mahlen und mit übrigem Zucker (120 g), 2 Eiern und übriger Butter (80 g) mixen.
4. Springform mit Backpapier auslegen. Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen (ca. 35x45 cm), mit Pistazienmasse bestreichen. Teig von der Längsseite her einrollen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Diese mit einer Schnittfläche nach oben in die Form setzen. Teigschnecken in der Form zugedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen.
5. Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.
6. Die Marmelade erhitzen und durch ein feines Sieb streichen. Als Glasur auf dem Kuchen verteilen, mit den restlichen Pistazien (evtl. grob gehackt) bestreuen.



Mandel-Tarte brûlée

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
plus Wartezeit: mind. 12 Stunden
Zutaten für 1 Tarte-Form (Ø 24 cm).

Ergibt ca. 8 Portionen

MAN BRAUCHT: Flambierbrenner
270 g Weizenmehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten, 180 g Butter
90 g Puderzucker, 6 Eigelb (Gr. L)
Salz, ½ TL gemahlener Kardamom
100 g Mandelkerne, 60 g Mandelblättchen, getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken (siehe Info links am Seitenrand), 1 Vanilleschote, 100 g Datteln (entsteint)
250 g Schlagsahne, 40 g weißer Zucker, 60 g feiner brauner Zucker

1. Mehl, Butter, Puderzucker, 1 Eigelb, 1 Prise Salz, Kardamom glatt kneten, kalt stellen. Mandeln in reichlich kaltem Wasser mindestens 12 Stunden einweichen.
2. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mandelblättchen auf ein mit Backpapier bedecktes Blech streuen. Im Ofen goldbraun rösten, herausnehmen.
3. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, Form damit auskleiden und den Teig am Rand hochziehen. Teigboden mit Backpapier, Hülsenfrüchten bedecken, auf unterer Schiene 20 Minuten blind backen.
4. Inzwischen Vanillemark auskratzen. Datteln grob hacken. Eingeweichte Mandeln im Sieb abbrausen. Mit Vanillemark, Datteln, 400 ml Wasser fein pürieren und durch ein Küchentuch passieren, Mandelmilch auffangen. Sahne und weißen Zucker aufkochen. Dann mit 250 ml Mandelmilch und den übrigen 5 Eigelb verrühren. Creme durch ein feines Sieb passieren.
5. Form aus dem Ofen nehmen, Papier, Hülsenfrüchte entfernen. Ofentemperatur auf 140 Grad reduzieren. Creme auf den Teigboden gießen, Tarte ca. 40 Minuten backen. Abgekühlt mit braunem Zucker bestreuen, mit Flambierbrenner karamellisieren. Mit Mandelblättchen garnieren.



Selbst gemachte Vanille-Schaumküsse

Bild auf Seite 77

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: mind. 60 Minuten
Zutaten für ca. 18 Stück

DAS BRAUCHT MAN:
Waffeleisen, Zucker-Thermometer, Spritzbeutel mit großer Lochtülle
90 g Butter, 125 g Mehl (Type 550)
40 g Puderzucker
30 g Crème fraîche, Salz
1 Vanilleschote, 4 Eiweiß (Eier: Größe M), 325 g Zucker
20 g Glukose (Stärkesirup, erhältlich in Drogeriemärkten oder im Backregal, evtl. online bestellen)
ca. 300 g Zartbitter-Schokolade (mindestens 70 % Kakaogehalt)
40 g Kakaobutter (Reformhaus)

1. Für die Waffeln Butter, Mehl, Puderzucker, Crème fraîche und 1 Prise Salz zügig verkneten. Teig zur Rolle (Ø 4 cm) formen, mindestens 60 Minuten kalt stellen.
2. Rolle in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Teigscheiben in beschichtetem Waffeleisen bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten hellbraun backen. Abkühlen lassen.
3. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen. Unter weiterem Schlagen nach und nach 125 g Zucker und das Vanillemark einstreuen.
4. Übrige 200 g Zucker, 100 ml Wasser, Glukose und Vanilleschote in einem Topf auf 112 Grad (Kontrolle mit Thermometer) kochen – bei 100 Grad Vanilleschote entfernen. Heißen Sirup unter Schlagen zum Eischnee geben, dann alles kalt schlagen. Masse in Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, auf die Waffelböden spritzen.
5. Schokolade hacken, mit der Kakaobutter über einem heißen Wasserbad schmelzen (40 Grad). Schokoladenmasse auf 29 Grad abkühlen lassen und wieder auf 32 Grad erwärmen. Schaumküsse mit der temperierten Schokolade glasieren.

NACHTISCH mit Verwöhnngarantie

Aromen-Wunder

Mit ihrem unvergleichlichen Geschmack veredelt Vanille nicht nur Backwerk und Desserts. Die Orchideenfrucht verleiht auch Gerichten mit Fisch oder edlen Meeresfrüchten eine besonders feine Note. Zu kaufen gibt es Vanille mittlerweile in vielerlei Produktformen: klassisch als Schote im Glasröhrchen, fein gemahlen als Pulver (pur oder im Mix mit unterschiedlichen Zuckersorten), als Paste (oft kombiniert mit weiteren Aromaten) und als Extrakt (gibt es als Zuckerlösung oder auf Alkohol-Basis).



Buttermilch-Pannacotta mit Möhrensirup

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: mind. 3 Stunden
Zutaten für 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

8 Portionsförmchen (à ca. 100 ml, am besten Förmchen aus Metall)
5 Blatt Gelatine
1 Zitrone (Bio), 1 Orange (Bio)
225 g Schlagsahne
230 g Zucker und etwas Zucker zum Bestreuen
400 ml Buttermilch, 1 Vanilleschote
300 ml Möhrensaft (vorzugsweise frisch entsaftet), 1 Möhre
etwas Puderzucker zum Garnieren
evtl. einige Zweige Melisse

1. Gelatine nach Packungsangabe in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann ausdrücken. Zitrone und Orange heiß waschen, trocken tupfen. Die Schale beider Früchte mithilfe eines Sparschälers dünn abtrennen, den Saft auspressen.

2. Zitruschalen, Sahne und 80 g Zucker aufkochen, vom Herd ziehen. Eingeweichte Gelatine Blatt für Blatt ausdrücken, darin auflösen. Buttermilch einrühren. Creme durch ein Sieb in die Förmchen gießen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3. Inzwischen Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Zitrusafts-Mix mit Möhrensaft, Vanilleschote und -mark sowie mit 150 g Zucker sämig einkochen. Durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen.

4. Möhre schälen, mit dem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln. Mit etwas Zucker bestreuen, kurz ziehen lassen.

5. Zum Servieren die Förmchen wenige Sekunden in heißes Wasser stellen, Creme auf Teller stürzen (aus Metallformen lässt sie sich besonders gut stürzen). Panna cotta mit Möhrensirup und Möhrenstreifen anrichten und mit Puderzucker und evtl. Melisseblättchen garnieren.



Monkey Bread mit Möhren und Brombeerbutter

Bild auf Seite 79

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
plus Warte-/Gehzeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 8–12 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

große Kastenbrotform (28 cm)
350 g Möhren, 340 g weiche Butter
Salz, 150 ml Möhrensaft
500 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten
21 g frische Hefe, 200 g Zucker
½ TL Vanillepaste (oder 1 Msp. Vanillepulver), 1 Ei (Größe L)
2–3 TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlener Kardamom
100 g TK-Brombeeren
20 g Ahornsirup

1. Möhren schälen, klein schneiden und in einem Topf in 30 g Butter andünsten. Leicht salzen und in ca. 20 Minuten zugedeckt weich garen. Möhren fein pürieren und lauwarm abkühlen lassen.

2. Möhrensaft leicht erwärmen. Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde ins Mehl drücken. Hefe hineinbröseln, mit Möhrensaft, 75 g Zucker, Vanillepaste und etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

3. Ei verquirlen, mit 80 g Butter und 250 g Möhrenpüree (evtl. übriges Püree anderweitig verwenden) zum Vorteig geben. Alles ca. 10 Minuten durchkneten und 45 Minuten zugedeckt gehen lassen.

4. Backform mit 25 g Butter einfetten. 100 g Butter schmelzen, mit übrigem Zucker (125 g), Zimt, Kardamom mischen. Teig auf bemehlter Fläche 3 cm dick ausrollen. Teigkreise (Ø ca. 4 cm) ausstechen, zu Bällchen drehen, im Butter-Mix wälzen.

5. In die Form setzen, 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Kuchen im Ofen 35 Minuten backen. Brombeeren, übrige Butter (105 g) und Ahornsirup fein pürieren, zum Monkey Bread dazuservieren.



Vanillepudding mit Kompott und Crumble

Bild auf Seite 80

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
Zutaten für ca. 8 Portionen

10 Eigelb (Eier: Größe L)

1 l Vollmilch, 110 g Speisestärke
2 Vanilleschoten, ca. 350 g Zucker
600 g Rhabarber, 100 ml Apfelsaft
150 ml Rote-Bete-Saft
500 g Erdbeeren
100 g Weizenmehl (Type 550)
80 g zimmerwarme Butter
50 g brauner Zucker, 15 g Kakao-pulver, 20 g gemahlene Mandeln

1. Alle Eigelbe, 150 ml Milch und 80 g Stärke verrühren. Die Vanilleschoten halbieren, das Mark herauskratzen. 1 Schote samt Mark mit 180 g Zucker und der restlichen Milch (850 ml) aufkochen. Stärkemix einrühren, Mischung aufkochen. Den Pudding in eine Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie bedeckt abkühlen lassen.

2. Inzwischen Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. 150 g Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Mit Apfelsaft und 100 ml Bete-Saft ablöschen. Übrige Vanilleschote samt -mark zufügen, aufkochen. Rhabarber unterrühren, bei kleiner Hitze 5 Minuten garen. Übrigen Bete-Saft (50 ml) mit übriger Stärke (30 g) verrühren und ins Kompott rühren. Einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und mit Frischhaltefolie bedeckt abkühlen lassen.

3. Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Erdbeeren unters abgekühlte Kompott rühren und mit Zucker (ca. 20 g) abschmecken. Vanilleschote entfernen.

4. Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Mehl, Butter, Zucker, Kakao und Mandeln zu Streuseln kneten. Brösel auf Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen in ca. 10 Minuten knusprig backen.

5. Vanilleschote aus dem Pudding entfernen. Pudding cremig rühren und mit Kakao-Crumble sowie Kompott anrichten.

Bezugsadressen



Teller von
HK Living

Accessoires und Deko in diesem Heft

- S. 13 Teller von Potomak über www.artemest.com;
- S. 17 Kännchen von und über www.feinedinge.at;
- Teller von und über www.daylesford.com
- S. 30 Teller von HK Living über www.ambiendo.de;
- S. 31 Etagere (erhöhter Teller) von und über www.3punktf.de;
- Teller von und über www.daylesford.com;
- S. 35 Untersetzer von Ditte Fischer über www.koeben.com
- S. 36 Teller von Reichenbach Porzellan
über www.besteckliste.com;
- S. 54 Krug von und über www.1260grad.de
- S. 56 Teller von Jars Ceramistes über www.amara.de
- S. 76 Platte von und über www.dibbern.de

eatbetter

- S. 44-46 Traubensaft vom „Wein- & Sektgut Weber“
über www.weingutweber.com;
- Alkoholfreies Bier wie „Jever Fun“, im Supermarkt erhältlich

Einladen / Inspirationen

- S. 70/71 Tortenplatte über www.homeofcake.de;
- Kerzenhalter über www.depot-online.de;
- Teller über www.debijenkorf.de;
- Besteck über www.westwingnow.de;
- Kanne über www.porta.de;
- Tasse über www.debijenkorf.de;



Oft müde und erschöpft?

Werde fitter durch
die **richtige Ernährung** –
mit dem **Onlinekurs**
„Gesünder leben“.

Gratis zum Onlinekurs:

- ✓ Ernährungspläne & Kochvideos
- ✓ Standortanalyse & Journal
- ✓ Einkaufsguide & Checklisten
- ✓ motivierende Hintergrundbilder

Jetzt erhältlich auf
akademie.eatbetter.de

Erstellt durch:
 Akademie der
Naturheilkunde

EDLE PERLEN VOM WINZER

FEINE SCHAUMWEINE LIEGEN
VOLL IM TREND: MIT EDLEN
SORTEN UND KLASSISCHER
FLASCHENGÄRUNG SORGEN
DEUTSCHE WINZER FÜR
AUFMERKSAMKEIT

W

eltmeister im Sekttrinken sind wir Deutschen. Etwa dreieinhalb Liter genießen wir pro Kopf und Jahr. Tendenz stabil bis leicht abnehmend. Nach oben zeigt der Trend klar bei hochwertigen Schaumweinen aus deutscher Produktion. „Winzersekt“ heißt das Zauberwort und solche zeigen ganz besondere Qualitäten. So müssen die Trauben von Weinbergen des Guts bzw. der Genossenschaft stammen. Für „Sekt aus Deutschland“ hingegen dürfen Grundweine aus aller Welt verwendet werden. Von solchem unterscheidet sich der Winzersekt vor allem auch durch das Herstellungsverfahren. Nicht im Tank, sondern in „traditioneller“ oder „klassischer Flaschengärung“, wie sie in der Champagne perfektioniert wurde, entsteht das prickelnde Vergnügen, das auch als Crémant bezeichnet werden darf.

Flaschengärung

Mindestens neun Monate gärt und reift der Wein in der dickwandigen Flasche seiner Vollendung entgegen, Spitzenprodukte noch erheblich länger. Dabei entstehen die typischen Noten von Hefgebäck, Karamell und Honig. Und je länger ein Schaumwein auf der Hefe reift, umso



Jossi Loibl, Experte für Weine & Co.

Unser Autor schreibt seit mehr als zwei Jahrzehnten über Wein, u. a. für den Gault & Millau Weinguide Deutschland. Sein Motto: Wein soll Spaß machen und wer mehr weiß, hat oft mehr Spaß.

Hat hohe Qualitätsansprüche:
Thomas Eberbach von den Weingärtnern Stromberg-Zabergäu



Kellermeister mit Gespür
für Schäume: Johann Seibt
(Weingut Karl Schaefer)



Führt eines
der besten
Weingüter
Deutschlands:
Theresa
Breuer



feiner werden die Bläschen. Knapp zwei Jahre gärt und reift beispielsweise der 1731 Grand Crémant brut nature von den Weingärtnern Stromberg-Zabergäu in der Flasche. Die Grundweine bestehen aus den Champagner-Rebsorten Chardonnay und Pinot Meunier sowie Weißburgunder. „Mit diesen Sorten aus kühlen Lagen spielen wir unser Potenzial aus“, erklärt Thomas Eberbach, Leiter Önologie und Technik der Weingärtnern Stromberg-Zabergäu, und fährt fort: „Bei einem guten Crémant sind Fülle, Länge und Lagerpotential gefragt, dazu soll ein Hauch von Frucht den besonderen Reiz unterstreichen.“ Mit all dem kann der 1731 aufwarten, ein Schaumwein, der weit jenseits des Aperitifs angesiedelt ist und der es verdient aus einem größeren Weißweinglas und auch als Essensbegleiter genossen zu werden.

Frische und Finesse

Gleichsam eine Rarität ist der Pinot Gris brut vom VDP-Weingut Karl Schaefer (Bad Dürkheim). Die Rebsorte Grauburgunder erbringt gerade in der Pfalz Weine mit Kraft und Fülle, nicht gerade, was der Winzer als Grundwein braucht, bei dem vor allem frische Säure und Finesse

gefragt ist. Das Rezept des jungen Kellermeisters Johann Seibt: „Wir ernten die ersten Trauben für den Sekt meist schon Mitte August, also fast vier Wochen vor der Hauptlese für die Stillweine.“

Riesling-Kitzel

Und wo bleibt Deutschlands Paradesorte, König Riesling? Da lohnt der Blick in den Rheingau, eine Residenz seiner Majestät. „Riesling ist bei uns traditionell eigentlich keine Sektsorte“, erklärt Theresa Breuer, Inhaberin des prominenten Weinguts Georg Breuer. „Der Kitzel bei ihm liegt darin, die Balance zu finden. Zuviel Säure macht ihn bissig, zuviel Zucker in den Trauben zu mächtig. Wir verwenden für unseren Sekt Trauben aus höheren Lagen, in denen sie länger ausreifen können. Das bringt zugleich auch mehr aromatische Kraft.“ Ihr Riesling Sekt ist ein charaktervolles Geschöpf, das mit Frucht, Würze und rassischer Frische überzeugt.

Fazit

Bei deutschen Winzersekt gibt es viel edles Prickeln im Glas – unbestreitbare Weltklasse. Und das im internationalen Vergleich zu recht moderaten Preisen.



MEINE EMPFEHLUNGEN:

2016 Riesling brut, Weingut Georg Breuer, Rheingau

Markanter Schaumwein mit vielschichtiger Aromatik und zupackender Frische. Passt zu Vorspeisen mit Fisch. Um 18 Euro, etwa über www.vicampo.de

Grand Cuvée brut nature 1731 Weingärtner Stromberg Zabergäu, Württemberg

Zeigt reife Frucht, Würze, feine Perlage und anhaltenden Geschmack. Alles, was einen Spitzensekt ausmacht. Um 19 Euro bei www.wg-stromberg-zabergaeu.de

Pinot Gris brut, Weingut Karl Schaefer, Pfalz

Feine Frucht (etwa Birne und Pfirsich) und zarte Noten von Hefegebäck. Sehr trocken und dennoch weich und cremig am Gaumen. Um 14 Euro über www.karl-schaefer.com

GENUSS HINTER ALTEN MAUERN

Orte zum Träumen oder besonderen Momenten den passenden Rahmen verleihen – dafür sind Schlösser, Burgen oder Klöster wie gemacht. Hierfeine Adressen, die auf eine köstliche Auszeit einladen. Lassen Sie sich jetzt von uns entführen



WEITBLICK

Im Restaurant „La Loggia“ sitzt man unter Schatten spendenden Arkaden und schwelgt bei einer malerischen Aussicht

BELMOND VILLA SAN MICHELE, FLORENZ

Dem Himmel nah

Typisch italienisch“, so beschreibt Chefkoch Alessandro Cozzolino seine Kindheit. „Ich komme aus einer großen Familie und liebte es, am Wochenende mit meiner Mutter und Oma zu kochen.“ Früh wusste er daher, dass er einmal Koch werden wollte. Nach Reisejahren bei namhaften Spitzenköchen Europas und fünf Jahren in Asien liegt seine kulinarische Heimat nun über den Dächern von Florenz. Im einstigen Franziskaner-Kloster aus dem 15. Jahrhundert, in dem mit der Belmond Villa San Michele längst Noblesse, Eleganz und Charme Einzug gehalten haben, zelebriert er ein meisterliches Cross-over, in dem er seine Wurzeln mit Aromen der Welt und modernen Techniken verbindet. Manch einer mag die kunstvollen Gebilde, die er auf den Teller bannt, gar nicht ver-speisen, so schön sind sie. „Alles, was mich umgibt, inspiriert mich“, sagt er dazu schlicht. Und was ihn umgibt, sind Kunst, Schönheit und Geschichte – und das sowohl im luxuriösen Domizil mit seinen 45 Zimmern und Suiten wie auch in der 15 Minuten entfernten Stadt Florenz, über die das ehemalige Kloster wacht und die in vielen Momenten diese bezaubernde Aussicht zelebriert.

www.belmond.com

ANGEKOMMEN

Er hat die Welt gesehen und die Schönheit in der Heimat entdeckt: Alessandro Cozzolino zelebriert feinste Aromen



OFFENE KÜCHE

Die Gäste können bei der Entstehung der Gerichte zuschauen: „Für mich die neue Form höchster Gastlichkeit“



DREAMTEAM

Sven Wassmer sorgt für köstliche Höhenflüge, seine Frau Amanda für die passende Weinbegleitung

GRAND HOTEL BAD RAGAZ, SCHWEIZ

Hochfeine Erinnerungen

Man könnte seine Art zu kochen als minimalistisch bezeichnen. Dabei geht es Sven Wassmer nicht um wenig. Im Gegenteil. Dem Zwei-Sternekoch gelingt mit der schlichten Konzentration auf nachhaltige, kraftvolle Produkte aus dem Schweizer Alpenraum und einem einzigartigen Verständnis, diese in sich wirken zu lassen, in seinem Gourmetrestaurant „Memories“ im Grand Hotel Bad Ragaz eine unvergessliche Küche. Sie ist „authentisch, nostalgisch und zugleich Avantgarde“, schmunzelt er. Neben dem „Memories“ steht der leidenschaftliche Genusspatriot auch für die kulinarischen Momente im Wellbeing-Restaurant „verve by sven“, in dem er seine Philosophie der natürlichen Aromen auf leichte Art transportiert. Diese beiden Restaurants werden von fünf weiteren kulinarischen, facettenreichen Outlets im Grand Hotel Bad Ragaz ergänzt. Doch nicht nur für den leiblichen Genuss ist im luxuriösen Thermenressort, dessen Geschichte mit der Entdeckung der 36,5 Grad warmen Taminaquelle 1242 begann, vielseitig gesorgt. Der Besuch des dazugehörigen Thermalbades entspannt Körper, Geist und Seele.

www.resortragaz.ch

MEISTERHAFT

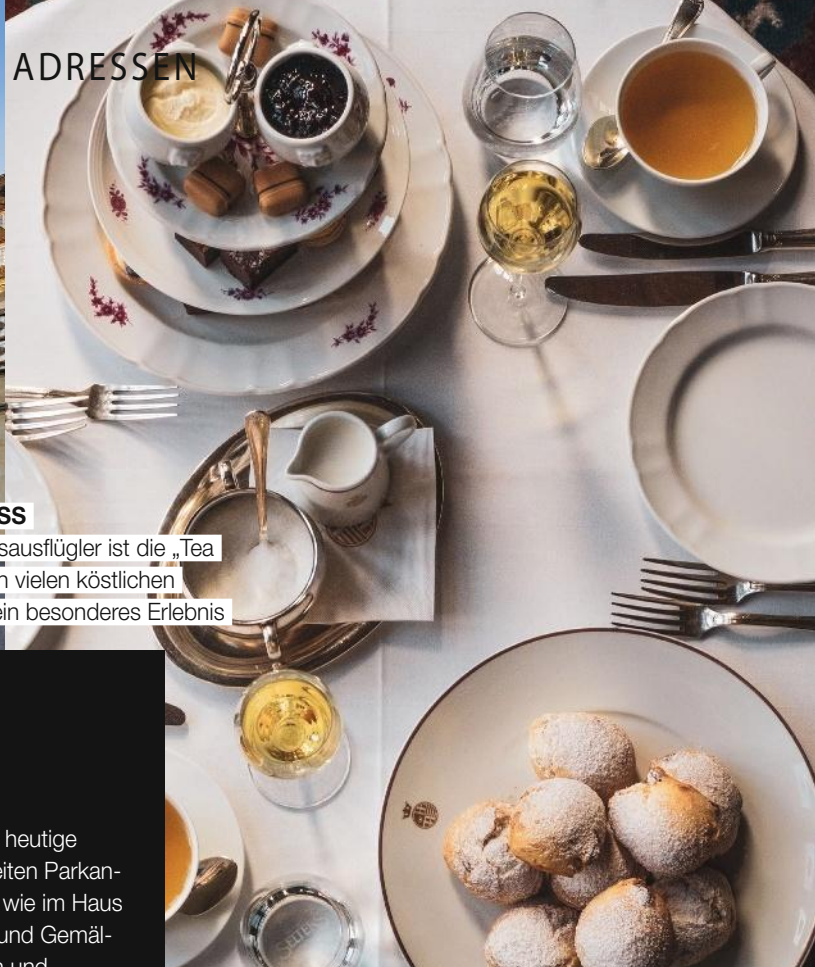
Wie ein Künstler jeden Pinselstrich bewusst setzt, überlässt auch der Sternekoch nichts dem Zufall





HOCHGENUSS

Auch für Tagesausflügler ist die „Tea Time“ mit ihren vielen köstlichen Kleinigkeiten ein besonderes Erlebnis



SCHLOSSHOTEL KRONBERG IM TAUNUS

Auf kaiserlichen Spuren

Man meint sie zu spüren, Victoria Kaiserin Friedrich, die einst das heutige Schlosshotel Kronberg unweit von Frankfurt erbauen ließ. In den weiten Parkanlagen, die das 5-Sterne-Hotel inklusive Golfplatz umgeben. Ebenso wie im Haus selbst. Denn edles Mobiliär und eine beeindruckende Antiquitäten- und Gemäldesammlung, die zum großen Teil noch aus dem Besitz der Kaiserin und Mutter des letzten deutschen Kaisers sind, verleihen dem luxuriösen Haus ein bedeutendes Ambiente. Adelsgeschichte von einst verschmilzt hier gekonnt mit dem Komfort der Neuzeit. Für diese charmante Vermählung steht auch der tägliche High Tea, der am Wochenende noch einen Hauch dekadenter – als English Afternoon Tea – bei Lagensekt vom Weingut Prinz von Hessen, typisch englischen Scones, Clotted Cream und anschließender historischer Schlossführung zelebriert wird.

www.schlosshotel-kronberg.com

GESCHICHTE

Ob in einem der 61 individuellen Zimmer und Suiten oder beim Essen: Die Adels-Historie des Hauses und seiner Erschafferin sind stets präsent



EXZELLENT

Küchenchef Christoph Hesse versteht es gekonnt die kulinarischen Momente des Hauses unvergesslich zu machen



SCHLOSS PRIELAU, ZELL AM SEE

Alpines Schmuckstück

Man nehme ein weiß getünchtes Jagdschloss aus dem 15. Jahrhundert, das seit jeher der Kunst zugetan ist und in dessen ehrwürdigen Mauern einst Hugo von Hofmannsthal – der Erschaffer des Jedermann – wohnte. Man verwandelt es in ein charmantes Boutiquehotel, das den Geist der Geschichte liebevoll pflegt. Dazu paart man ein malerisches Alpenpanorama und einen herrlichen See. Und man erhält ein Domizil, in dem sich Gestresste entspannen, Naturliebhaber die Seele baumeln lassen, einen Ort zum Feiern und vor allen Dingen auch zum Heiraten. Die verbindende Klammer dabei ist stets der Genuss, für den seit 2004 Haubenkoch Andreas Mayer steht. Gemeinsam mit seiner Frau Anette sorgt er auf herzliche und ungezwungene Art dafür, dass sich Gäste zwischen Ritterrüstungen und barocken Gemälden, die sich gekonnt mit der behutsam installierten Modernität paaren, sofort wie zu Hause fühlen. Ein Abend im „Mayer's Restaurant“ bei einem seiner hoch kreativen Degustationsmenüs, in dem er auch allzu gerne vegetarische Gerichte einfließen lässt, bildet dabei den krönenden Abschluss. www.schloss-prielau.at



AROMENREICH

Andreas Mayer mag seine Gäste mit seinen Kreationen überraschen: „Ein genussvoller Seufzer ist das größtes Lob!“



KLEINOD

Schloss Prielau steht für Romantik und Exklusivität. Ein Ort, an dem man die Zeit vergessen kann



OUTLET

Seit 2020 steht Nelson Müller mit seinem Konzept „Müllers auf der Burg“ für frankophilen Genuss



BURG SCHWARZENSTEIN, GEISENHEIM-JOHANNISBERG

Die feine Kunst zu Leben

Einst war sie als Sommerresidenz gedacht. Als Prestigeobjekt. Denn der Weinhändler Hermann Mumm ließ die Burg Schwarzenstein, die malerisch in die Höhen des Rheingaus gebettet ist, Ende des 19. Jahrhunderts erbauen, um den Stand seiner Familie zu erheben. Der Genuss, den die Weinberge, die die Burg seit je her umrahmen, versprechen, ist längst in die historischen Mauern eingezogen. Neben dem Wohnen in einem der charmant-modernen Zimmer in der Burg und der Residenz des Relais & Chateaux ist auch die kulinarische Handschrift des Hauses schwungvoll und auf den Punkt: Das Burgrestaurant holt das Beste der Region auf den Teller, während Sternekoch Nelson Müller in der Brasserie auf unnachahmliche Weise einen feinen Hauch von französischem „Savoir-vivre“ mit Gerichten wie Rinderfilet Rossini oder Bouillabaisse inszeniert.

www.burg-schwarzenstein.de

CHARMANTE DOMIZIL

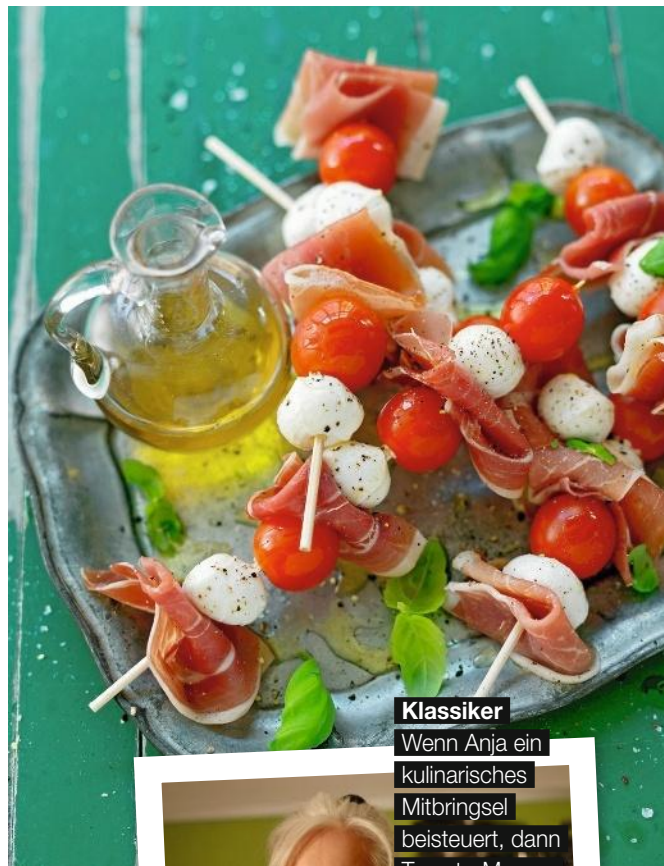
In der Parkresidenz trifft kultivierte Eleganz auf wertvolle Materialien und stilvolle Accessoires



Es gibt immer einen Grund...

... seine Gäste zu bitten, etwas mitzubringen

„Gute Gespräche, Krümel auf der Tischdecke und buntes Fingerfood soweit das Auge reicht – so sieht für mich eine gelungene Feier aus. Wenn ich eine Einladung ausspreche, bedeutet das für mich meist auch, den Tag in der Küche zu verbringen: Neben einem deftigen Eintopf gehört ebenso eine Auswahl kalter Köstlichkeiten von gefüllten Blätterteigtaschen über Mini-Schnitzel bis hin zu Pfannkuchen-Röllchen auf den Tisch. Da gibt es für mich fast kein Halten. Die Betonung liegt auf fast. Denn beim süßen Nachtisch hört es auch bei mir auf. Zum Glück habe ich einen so gut erzogenen Freundeskreis, der immer selbst anbietet, etwas mitzubringen. So kann ich Kuchen, Cremes und andere süße Leckereien guten Gewissens von der Liste streichen und mich voll und ganz dem herzhaften Part widmen. Sollte ich dennoch einmal in die Verlegenheit kommen, jemanden um ein Mitbringsel bitten zu müssen, finde ich auch das völlig okay, solange man seinen Gästen ihre kreative Freiheit lässt. Konkrete Auftragsarbeiten erscheinen mir hingegen eher unhöflich. Außer es handelt sich um die köstlichen Schoko-Brownies meiner Freundin –



Klassiker

Wenn Anja ein kulinarisches Mitbringsel beisteuert, dann Tomate-Mozzarella-Spieße



die fordere ich auch mal ganz frech an. Aus meiner Erfahrung wage ich zu behaupten, dass sich die meisten auch freuen, wenn sie den Gastgeber unterstützen und so vielleicht das ein oder andere Lob erhaschen können. Werde ich selbst gebeten, etwas mitzubringen, läuft es bei mir meist auf Klassiker wie Tomate-Mozzarella-Spieße hinaus: Die schmecken jedem und sind gut zu transportieren – perfekt! Freiwillig würde ich einen Gastgeber jedoch nie mit kulinarischen Mitbringeln überraschen, stehe ich doch ohnehin schon jeden Tag in der Küche. Und überhaupt: Warum muss es denn immer etwas Essbares sein? Noch lieber als praktische Spießchen biete ich zum Beispiel an, beim Aufräumen zu helfen, mich

um die Cocktails zu kümmern oder bringe einfach ein gutes Buch mit. Das schenke ich eigentlich eh am liebsten.

ANJA TANAS

Ernährungsexpertin, Journalistin, Selfmade-Köchin: Ihr Wissen gibt sie gerne in Kochkursen oder im TV weiter. Aktuell zu sehen in „Beste Heimathäppchen“ im WDR. Infos: www.anjatanas.de



Wir lieben Backen!

JETZT
BEI IHREM
ZEITSCHRIFTEN-
HÄNDLER
ODER UNTER
www.burda-foodshop.de
ODER AUCH ALS
E-PAPER



Die Liebe feiern: meisterliche Hochzeitstorten,
Raffiniertes mit Schwips & Alleskönner Brandteig

ANABELLE KNAUR
www.knaur.com

LECKERES ESSEN MUSS KEINESWEGS KOMPLIZIERT IN DER ZUBEREITUNG SEIN. DAS WICHTIGSTE SIND GUTE PRODUKTE, FREUDE AM KOCHEN UND VIEL LIEBE. LETZTERE STECKT IN ALLEM, WAS KOCHBUCH-AUTORIN ANNABELLE KNAUR MACHT – FÜR DIE FAMILIE, FREUNDE UND IHRE LESER

„Lieber einfacher,
aber dafür
entspannt kochen“

Essen verbindet und die Kochbücher von Annabelle Knauer sind der perfekte Begleiter für Gastgeber und Gourmets, die gerne für ihre Liebsten kochen. Das Beste: Die Rezepte der gebürtigen Wienerin, die ihre Ausbildung zur Köchin an der Londoner „Leiths School of Food and Wine“ absolvierte, sind getreu ihrem Motto „Ganz entspannt kochen“. 100 Prozent Genuss, raffiniert und wenig Chi-Chi. Die Zeit für Familie und Freunde soll im Mittelpunkt stehen, leckeres Essen ist der Begleiter – eine Einstellung, die auch ihr Mann und ihre drei Kinder prima finden. Uns verrät die Kochbuch-Autorin unter anderem, wie ein schönes Fest entspannt gelingt und zwei ihrer wunderbaren Rezepte...

Wie kamen Sie auf die Idee, Kochbücher zu schreiben?

Als ich 2011 anfang, Kochkurse zu geben, ergab sich das einfach. Und jetzt sind es mit meinem aktuellen „Annabelles Winter Kochkoch“ drei.

Würden Sie sich als „gute Gastgeberin“ bezeichnen?

Ich würde über mich selbst nie sagen, dass ich gut bin, sondern ich mache es einfach aus Leidenschaft. Ich liebe es gut aber einfach zu essen. Wir kochen für uns selbst auch keine komplizierten Gerichte. Das Wichtigste ist jedoch, immer gut vorbereitet zu sein, um jeden Moment mit den Lieblingsmenschen genießen zu können.

Welche Gerichte sind partytauglich, da man sie gut vorbereiten kann?

Im Winter wärmende Eintöpfe und feine Suppen, im Sommer beispielsweise ein großes mariniertes Lachsfilet, das lauwarm serviert wird. Aber auch die Zubereitung raffinierter Salate lässt sich gut planen.

Was sollte ein Gastgeber nicht tun und was macht die Party schöner?

Fangen wir mit dem Schönen an: Ein hübsch gedeckter Tisch und eine gute Atmosphäre gehören zu einem Fest dazu. Schade hingegen finde ich es, wenn die Gäste nichts von den Gastgebern haben, da diese nur in der Küche stehen. Darum rate ich immer, lieber etwas Einfaches entspannt zu kochen, als sich zu viel vorzunehmen und gestresst zu sein.

Welches war das schönste Fest, an das Sie sich erinnern?

Mein 40. Geburtstag! Wir haben bei uns in Österreich einen Spielenachmittag mit Kindern und Erwachsenen gemacht und dazu ein Picknick auf einer Wiese. Am Abend gab es dann ein Fest – nur für die Erwachsenen mit Tanz. Tags darauf wurde mit denen, die immer noch konnten (lacht) gebrunzt und jeder durfte selber kochen. Wir stellten nur die Produkte zur Verfügung wie Eier, Pancake-Teig, Speck usw. Das war ein Hit!

Was wünschen Sie sich für zukünftige Feste?

Ich bin in einer Großfamilie aufgewachsen, kenne und liebe daher richtig große Familien-Essen. Zusammenkommen, gemeinsam genießen und Zeit verbringen. Das verbindet!

FREILUFT-DINNER
Mit den Liebsten draußen
Zeit verbringen – herrlich!



MARACUJA-PUNSCH

Für 6-8 Personen:

200 ml weißer Rum, 3-4 Maracujas (Kerne herausgelöst), je 600 ml Apfelsaft, Mangosaft und Ananassaft, 1 Handvoll Eiswürfel

Alle Zutaten, bis auf das Eis, in einem großen Gefäß mischen. Eiswürfel auf Gläser verteilen, mit Punsch aufgießen und sofort servieren. Cheers!



FRAUEN-POWER

Annabelle Knauer mit Tochter Larissa und Co-Autorin Aglaia Clam-Martinic (li.)



PARTYFOOD
Saibling auf
krossen Kar-
toffelchips mit
Kräutersauce



Interview: Chantal Götte





Koreanisches BBQ Beef mit Coleslaw

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Rinderfilet (in Streifen geschnitten)

3 EL Sesamkörner, 1 TL Meersalzflöckchen

FÜR DIE MARINADE

1/2 Nashi-Birne (geschält und grob gerieben)

120 ml Wasser, 6 EL Sojasauce, 2 EL Pflanzenöl

1 EL Reisessig, 2 Knoblauchzehen (zerstoßen)

2 TL Sesamöl

FÜR DEN COLESLAW

300 g Weißkraut (fein gehobelt)

150 g Rotkraut (fein gehobelt)

250 g Mayonnaise, 50 g Dijon-Senf

2 EL Apfelessig, 1 EL Zucker

1 EL Fenchelsamen, Salz, Pfeffer

1. Die Zutaten für die Marinade im Standmixer fein pürieren. Das Fleisch etwa 1 Stunde darin ziehen lassen.

2. Für den Salat das Kraut 30 Minuten in Salzwasser einweichen, damit es etwas weicher wird. Fenchelsamen in einer Pfanne kurz anrösten, damit sich das Aroma entfalten kann. Mayonnaise, Senf, Essig, Zucker, Fenchelsamen verrühren und mit dem abgetropften Kraut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eine Edelstahlpfanne mit etwas Öl erhitzen und die Filetstücke kurz beidseitig anbraten. Mit etwas Sesam und Salz bestreuen und sofort mit Coleslaw servieren.

Tipp: Coleslaw lässt sich wunderbar vorbereiten und einige Tage vorher hobeln. Ist es bereits mit der Sauce vermischt und zieht nochmal einen Tag oder über Nacht, ist es schön durchgezogen, kräftiger im typischen Coleslaw-Geschmack und sämiger.

EXKLUSIV – GENUSS IM PAKET!

Jetzt LUST AUF GENUSS lesen und erstklassige Weine genießen!



SABOREAR SELECCIÓN TINTO 2017

Die fruchtig-würzigen Aromen dieses Weines erinnern an reife Brombeeren, Kirschen und mediterrane Kräuter. Im Hintergrund lassen sich leichte Noten von Pfeffer, Schokolade und Tabak erahnen. Die Komponenten Alkohol, Säure und Fruchtsüße sind dabei stets wunderbar ausgewogen.

0,75 l / 14,5% Alkohol



TARANTINTO UNCHAINED TEMPRANILLO 2018

Dieser Rotwein ist ein dramaturgisches Geschick aus expressiver Intensität von Roter Johannisbeere, Kirsche, dunkler Schokolade und Bourbon-Vanille. Alles steht für sich, aber bildet im Gesamtbild eine Einheit. Dazu reifes Tannin und ein spannendes und langes Ende.

0,75 l / 14,5% Alkohol



TARANTINTO BARRICA „EL CACHÓ“ 2017

Dieser Kultwein zeigt sich in einem tiefen Kirschrot. Die Aromenvielfalt aus reifer Waldbeere, Kirsche, Pflaume und gedünsteten Kräutern ist typisch für den Tarantinto Barrica. Zudem lassen sich feine Noten von Holzrauch, Leder, Tabak, Mokka und Schokolade geschmacklich wiederfinden. Somit ist dieser Wein der perfekte Begleiter zu Fleisch- und Wildgerichten.

0,75 l / 14,0% Alkohol



TANICA NO. UNO MONTEPULCIANO 2018

Dieser reinsortige Montepulciano-Wein aus den Abbruzen vereint auf harmonische Art und Weise vielfältige Fruchtaromen mit zarten kräuter-würzigen Noten. Seine fruchtig-würzigen Aromen erinnern an Pflaumen, Kirschen, dunkle Waldbeeren, Trockenfrüchte, Veilchen, Holzrauch, Süßholz, Bitterschokolade und ein wenig Lakritz.

0,75 l / 13,0% Alkohol



POGGIO LAURO SIR PASSO TOSCANA ROSSO 2018

Wie feinste Seide fließt dieser außerordentlich fesselnde Wein über den Gaumen. Die dominierende Frucht von schwarzer Kirsche wird von feinsten Vanillearomen abgerundet. Die natürliche Säure der Sangiovese-Traube verleiht dem Wein dabei eine besondere Leichtigkeit und Frische.

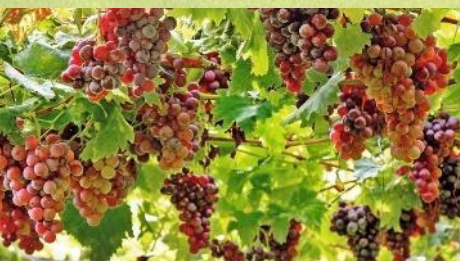
0,75 l / 14,0% Alkohol



LA PRIMA SCELTA PRIMITIVO 2018

Der Geschmack von Brombeere, Backpflaume und eine süßlichen Vanille-Würze zeichnen den Primitivo La Prima Selta aus. Ein Primitivo, der Lust auf mehr macht. Besonders zu herzhaften Gerichten wie Pizza und Pasta mit Tomatensoße lässt sich der Wein hervorragend genießen.

0,75 l / 14,0% Alkohol



Lieferung direkt von Silkes Weinkeller:

🍷 Bester Weinhändler Deutschlands: 2011, 2012, 2013 (Platz 1); 2014, 2018, 2020 (Platz 2)

🍷 Bester Weinhändler Deutschlands Spanische Weine: 2015, 2017-2020 (Platz 1)

🍷 Bester Weinhändler Deutschlands Italienische Weine: 2015, 2017 (Platz 1); 2019 (Platz 2)

 SILKES WEINKELLER



IHR LUST AUF GENUSS WEIN-SPARPAKET:

Exklusives Wein-Paket* 62, 67 €

13 Ausgaben Lust auf Genuss 54, 60 €

Regulärer Preis 117, 27 €

Für Sie nur 55, 60 €

* Im Paket enthalten sind 6 Flaschen (jew. 1 Flasche der oben aufgeführten Weine)



**SIE SPAREN
52%**

Aktionsnummer: 643 438 E/G

 **GLEICH BESTELLEN UNTER**

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

 **+49 (0) 18 06-93 94 00 66 ****
 **www.burda-foodshop.de**

** € 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilnetz max. € 0,60/Anruf, Ausland abweichend.

REZEPT-REGISTER

BBQ Beef, koreanisches, mit Coleslaw.....	96
Bergkäse-Gemüse-Chips, knusprige, mit scharfem Tomatensirup.....	29
Blätterteig-Twists, gefüllte.....	29
Blinis mit Avocados und Lachskaviar	38
Butter, zweierlei	49
Buttermilch-Pannacotta mit Möhrensirup.....	84
Caprese al Limoni	82
Cheeseburger-Muffins.....	22
Chips-Ecken aus Pita-Brot mit Rote-Bete- und Avocado-Hummus.....	29
English Muffin.....	70
Erbsen-Hummus mit Grünspargel und Garnelen.....	40
Feldsalat, Grapefruit und Spargel in Ahornbutter	62
Fenchel-Lachs, gebeizter, mit Orangen-Vinaigrette.....	38
Focaccia mit Ziegenkäse und Rhabarber	65
Frischkäsepralinen-„Pops“	65
Frühlings-Tarte mit zweierlei Zucchini-Rosen	64
Gemüsechips.....	49
Gugelhupf, deftiger, aus Rinderhack und Feta	21
Gurken-Frischkäse-Torte mit Frühlingskräutern.....	64
Gurkenröllchen mit Stremel-Lachs	49
Hefeteigknoten mit Bärlauch-Zitronen-Füllung	63
Kalbsrücken mit Zitronen-Nuss-Kruste	22
Käsetorte mit Birnensenf und Laugenkonfekt	28
Knusper-Croissants mit Pastrami und Pecorino.....	21
Kulebjak mit Lachs, Reis und Eiern.....	38
Lachs mit Meerrettichkruste	44
Lachsfrikadellen mit Blumenkohl und Polenta	46
Mandel-Tarte brûlée.....	83
Titelrezept Mango-Möhren-Suppe mit Jakobsmuschelspießen	40
Maracuja-Punsch.....	95
Titelrezept Mini-Cheesecakes mit Ofen-Rhabarber	82
Monkey Bread mit Möhren und Brombeerbutter	84
Pfannkuchen-Wraps mit Lachs	45
Pulled-Turkey-Burger im Rote-Bete-Bun	20
Radieschensuppe, gekühlte, mit Zimt-Croûtons.....	62
Ricotta-Zigarren.....	49
Rinderfilet mit Portulak und Crumble-Crunch	20
Rosmarin-Süßkartoffel-Waffeln mit Spinat	62
Salat mit Rote Bete als Mousse und Chips.....	64
Salat vom Pfeffer-Thunfisch mit Mango-Tatar	39
Titelrezept Spargelpäckchen, gebackene, in Winzerschinken	22
Spinat-Rucola-Börek	63
Süßkartoffel-Tortilla mit Chorizo	23
Süßkartoffelsalat, orientalischer, mit Erdbeeren	63
Thunfischröllchen mit Frischkäse und Avocado	39
Tonka-Hefeschnecken mit Pistazien	83
Tramezzini-Röllchen	20
Tres-Leches-Kuchen mit salziger Toffee-Glasur.....	82
Vanille-Schaumküsse, selbst gemachte.....	83
Vanillepudding mit Kompott und Crumble	84

Titelmotiv: Stockfood Studios/Jan-Peter Westermann

Alle Rezepte 2020 auf einen Blick!

Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones und halten Sie es für 2–3 Sekunden ruhig über den QR-Code. Folgen Sie dann dem Link, der auf dem Display erscheint. Alternativ eine QR-Code-App zum Scannen benutzen. Oder direkt über: www.daskochrezept.de/magazin/lustaufgenuss-jahresrezeptregister



IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)
anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com
Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Redaktionskoordination: Yvonne Krüger
Grafik: Petra Herz
Textchefs: Janina Diamanti, Irmgard Schultheiß
Redaktionsleitung München: Alissia Lehle
Chefs vom Dienst: Kathrin Beckers, Bernd Jünger
Produktionsleitung: Anna Talla
Redaktion Print + Online: Chantal Götte, Anja Hanke, Regina Hemme, Christina Hofer, Neele Kehrre, Lara Schmidt, Nina Weber, Carmen Mailbeck und Nicole Steinbrecht (Volontärinnen), Katrin Grieser (Praktikantin)
Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)
Fotografie: Jan-Peter Westermann
Foodstyling/Rezepte: Pio
Styling: Miriam Geyer
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker, Jossi Loibl
Repro: Michael di Bari, Michael Schätzl; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com, Telefon +49 (0) 89 92 50 21 50
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon +49 (0) 89 9 25 00, Fax +49 (0) 89 92 50 30 30
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Hans Fink
Brand Director: Nina Winter
Senior Brand Manager: Frauke Fabel
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführung: Burkhard Graßmann, Michael Samak
Telefon +49 (0) 89 9 25 0-27 70 oder +49 (0) 71 81 84 34 34
Verantwortlich für den Anzeigenteil: AdTech Factory GmbH & Co. KG, Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de
Vertriebsleiter: Ralf Gretenkord, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg, Telefon +49 (0) 71 81 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 4,20 inklusive MwSt., **Abonnementpreis** € 4,20 pro Heft inklusive MwSt., **Abonnenten-Service:** MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535, **Anruf zum Ortstarif**,
E-Mail: mfi@burdadirect.de, Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil max. 60 Ct./Anruf, Ausland abweichend
Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
Internet: www.burda-foodshop.de
Datenschutzanfrage:
Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00, **Fax** +49 (0) 7 81 6 39 61 01, **E-Mail:** lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszków, Polen
Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

www.facebook.com/lustaufgenuss



BurdaVerlag

Lust auf Genuss

magazin

AMERICAN BBQ – DAS BESTE ZUR GRILLSAISON

Vom Tomahawk mit
Gartensalat über
Steaksandwich mit
Whiskey-Zwiebeln
bis zum Burger mit
rauchiger Chillsauce



Raffinesse pur vom Rost:
Ob Dr. Pepper Ribs, Butter-
milk-Chicken-Burger, Coffee-
Rub-Rinderfilet oder Mexican Street
Corn – lassen Sie sich für die neue
Saison von unseren genialen Ideen
begeistern und inspirieren. Bei
superleckeren Desserts wie Cookie
Dough Sundaes oder Skillet Brownie
vom Grill schmelzen alle dahin.



Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 7. 4. 2021 an der Kasse Ihres Supermarktes



Belebt den Weingenuss.

Ein guter Wein – das ist Genuss pur. Und zu jedem guten Wein empfiehlt sich ein ebenso gutes Wasser. Staatl. Fachingen ist perfekt, denn es wirkt ausgleichend auf den Geschmackssinn, indem es die Geschmacksnerven neutralisiert. Eine ideale Basis, um die vielschichtigen Aromen des Weines genießen zu können. Staatl. Fachingen – belebt den Weingenuss!

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de