

# essen & trinken

Kräuter-Küche

FRISCH,  
GRÜN UND  
GESUND

SÜSSE  
SACHEN

Biskuitrolle,  
Brownie und  
Ricotta-Tarte

UNTER  
45 MINUTEN  
7 SCHNELLE  
REZEPTE

FÜR GÄSTE:  
BAYERISCHER  
ABEND

## So lieben wir Spargel!

Als Salat oder Suppe, im Päckchen gegart oder  
im cremigen Ragout – neue Ideen zum Saisonstart

Fein: Spargelragout  
mit Schweinefilet,  
Rauke-Gnocchi und  
Morcheln



4 190766 004902 05



Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)

# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwertten Leben.

STAATL.  
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Klimaneutral  
Unternehmen  
ClimaPartner.com/14826-2012-1001



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](http://www.fachingen.de)



Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 39"

## Liebe Leserin, lieber Leser,

seit 25 Jahren sitzt meine Großtante Annie nicht mehr bei uns am Tisch, aber ich bin sicher, sie schaut uns von ganz oben manchmal beim Essen zu. Tante Annie war nämlich eine große Genießerin.

Aber sie hatte eine merkwürdige Angewohnheit.

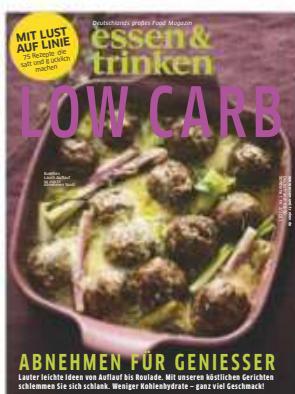
Immer wenn es Spargel gab, griff sie nach der Platte, auf der meine Mutter eine Pyramide des herrlichen Gemüses aufgeschichtet hatte und trennte mit einem beherzten Schnitt die Köpfe von den Stangen. Dann legte sie die Spargelköpfe auf ihren Teller und reichte die Platte mit dem kopflosen Spargel an den Nächsten weiter.

Ich habe keine Ahnung, warum man ihr das durchgehen ließ. Und ich weiß auch nicht, warum sie das überhaupt tat, vielleicht nahm sie es als das Recht der Ältesten für sich in Anspruch.

Lang ist's her. Trotzdem werde ich immer noch nervös, wenn die erste Spargelplatte des Jahres auf den Tisch kommt.

Egal, ob Sie lieber den Kopf oder die Stange vom Spargel essen, wir haben in dieser Ausgabe acht wunderbare neue Spargelrezepte für Sie komponiert. Viel Spaß beim Kochen – und bitte laden Sie Ihre Großtante ein.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen



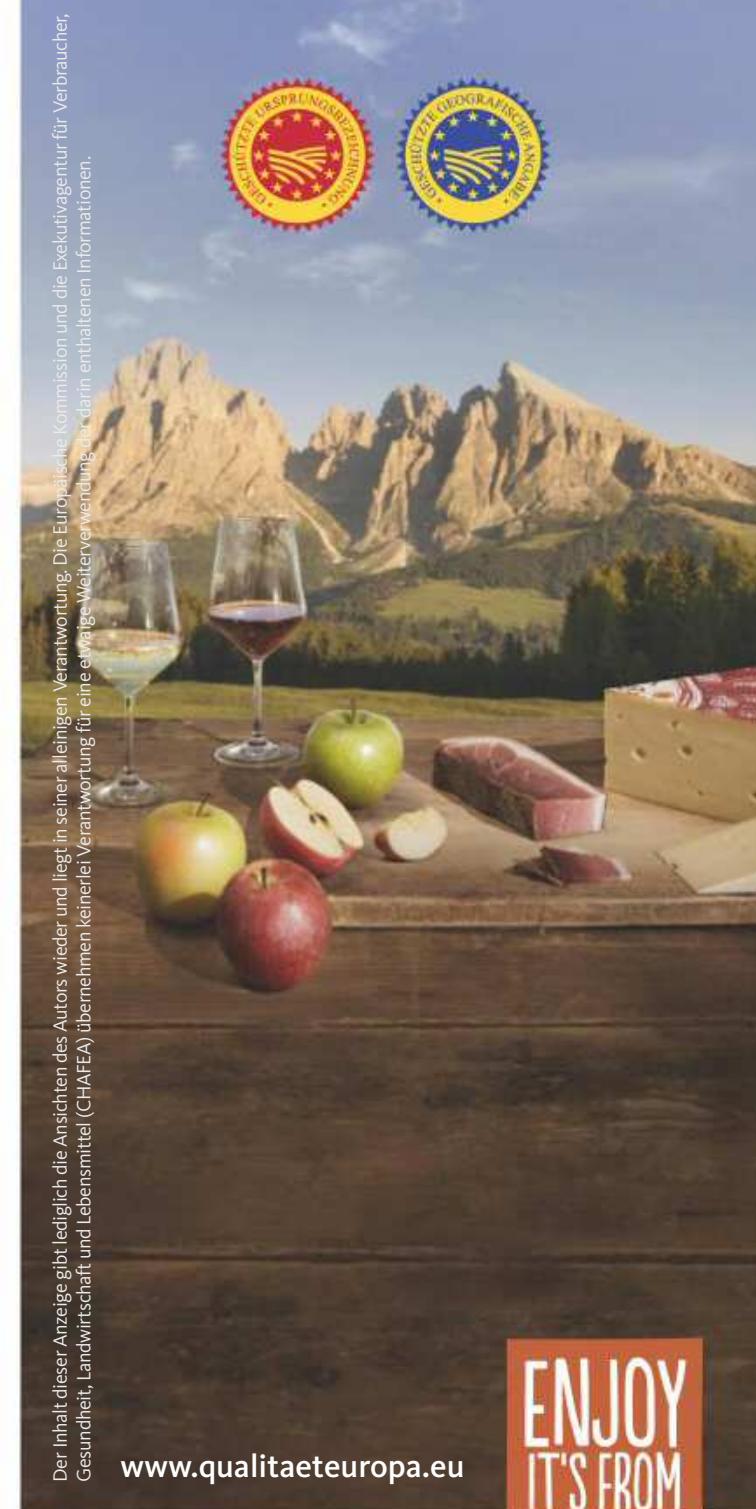
## ISS DOCH NICHT SCHWER

Wie schön, dass man gut essen und dabei sogar abnehmen kann. Das beweisen wir mit unserem neuen »essen & trinken«-SPEZIAL „Low Carb“. Alle 75 Rezepte kommen mit wenig Kohlenhydraten aus, ohne dabei irgendwie freudlos zu wirken. Im Gegenteil. Von Kerbel-suppe bis Kohlroulade, von Perlhuhn-Ragout bis Saft-gulasch – alles köstlich! **Jetzt für 8,50 Euro im Handel**

Neu

# Europa, wo Qualität zu Hause ist

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



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

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT  
KAMPAGEN ZUR FÖRDERUNG DES  
ABSATZES LANDWIRTSCHAFTLICHER  
QUALITÄTSERZEUGNISSE.



MIT MITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





## 36

Saisonauftakt: grüner Spargel mit Estragon-Spinat-Sauce und Bachforelle

## ESSEN

### 12 Guten Morgen

Nussnougatcreme kennt man ja, aber unsere Pistaziencreme verpasst Ihrem Brötchen einen ganz frischen Look

### 20 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Lammkotelett

### 36 So lieben wir Spargel!

Als Suppe, Ragout oder fast pur mit schwarzem Raviolo – acht neue Rezepte für den Frühling

### 52 Kräuterküche

Wir stopfen es unter die Haut der Poule d'Or, umwickeln Forellen damit und arbeiten es in den Pasta-Teig – lauter würzige Ideen mit frischem Grün

### 64 Vegetarisch

Von Ofenchampignons bis Gemüse-Paella, von Auberginen-spieß bis Wan Tan – so kocht man heute!

### 78 Gefülltes

Überraschung inklusive: Unsere Köche servieren Weinblätter, Strudel und Wildschwein-Pie

### 86 Menü des Monats

Gebeizter Sellerie, Schweinshaxe mit Fenchel und Karamell-Brezel-Eis – drei bayerische Gänge

### 94 Die schnelle Woche

Reichlich Abwechslung, wenig Aufwand – unsere Alltagsküche steht in maximal 45 Minuten auf dem Tisch

### 102 Neue Serie: Rezepte fürs Leben

Sterne-Koch Volker Fuhrwerk verrät, welches Gericht ihm half, das Herz seiner Frau zu erobern

### 120 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche glänzt diesmal ein Seehecht

### 124 Kuchen und Desserts

Von Biskuitrolle bis Knödel mit Kompott – hier gibt Ricotta den frischen Ton an

### 134 Neue Serie: Kuchen des Monats

2. Folge: Ein Brownie mit Ganache und Erdbeeren

### 146 Das letzte Gericht

Karamellisierte Mairübchen mit Krabben – ein kleines Fest

# TRINKEN

## 28 Gemixt

Schön scharf: Moscow Mule mit Chili-Infusion

## 30 Getroffen

Sommelière Anna Rupprecht über Qualitäten und Jahrgänge

## 32 Getrunken

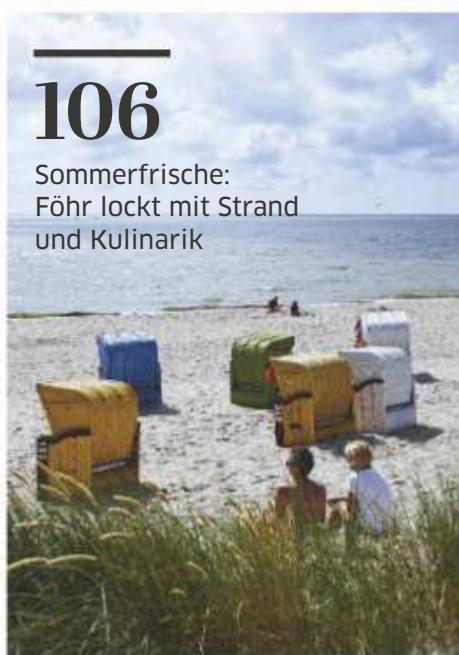
Bens Flaschen des Monats

## 50 »e&t«-Weinpaket

Was wir zum Spargel empfehlen?  
Vier feine Weiße aus Deutschland

# 106

Sommerfrische:  
Föhr lockt mit Strand  
und Kulinarik



# 86

Finale: Ein grandioses  
Karamell-Brezel-Eis  
beschäftigt unser Menü



# 78

Volltreffer: Wild-  
schwein-Pie und  
noch mehr Gefülltes

# ENTDECKEN

## 8 Saison

Diesen Monat feiern wir Bratwürste und Tannenspitzen

## 14 Magazin

Kirschkernöl, Schokolade und bunte Helfer für die Küche

## 22 Was machen Sie denn da?

Ein Sake-Brauer erzählt

## 24 Die grüne Seite

Wein wird in Einweg-Glasflaschen abgefüllt, ist das ökologisch sinnvoll?

## 26 Der kleine Unterschied

Was man beim Honigkauf beachten sollte

## 34 Kolumne

Doris Dörrie über das Fasten

## 74 Gute Produkte

Wie der Tofu in die Eifel kam. Ein Porträt

## 106 Reportage

Föhr hält jede Menge kulinarische Überraschungen bereit – vom Weinbau bis zum Inselwhisky

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Vorgeschmack

## 132 Unsere Leserseite

## 138 Hausmitteilung

## 140 Impressum/Hersteller

## 142 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis

# DREI VON UNS

Ohne sie wäre unser Magazin nur halb so schön.  
Gesichter und Geschichten dieser Ausgabe

## **Julia Hoersch**

### **Setzt Kräuter ins rechte Licht**

Rosmarin und Salbei mag unsere Fotografin am liebsten. Für die Kräuterküche hatte sie aber auch Gundermann und Knoblauchsrauke vor der Kamera. Dass ihr die „Kräuter-Poularde“ am besten gefallen hat, liegt wahrscheinlich am Rezept, hier tauchen Rosmarin und Salbei nämlich als Paar auf. » Seite 52

1

## **Christan Kerber**

### **Zieht's an die Nordsee**

Der Fotograf machte bisher am liebsten an der Ostsee Urlaub. Dann fuhr er für unsere Reportage nach Föhr. „Top-Produzenten, super Restaurants“, so sein Fazit. Einen Insel-Urlaub plant er schon. » Seite 106

2



3



Danke!

## **Volker Fuhrwerk**

### **Greift nicht nur nach Äpfeln**

Nur ein paar Monate konnte sein Restaurant „1797“ in Panker letztes Jahr öffnen. Genug Zeit für die Michelin-Tester, die vorbeischauten. Im März 2021 dann die gute Nachricht: Der Küchenchef, der uns in diesem Heft sein „Rezept fürs Leben“ verrät, behält seinen Stern. Herzlichen Glückwunsch! » Seite 102

## **WORAN SIE UNS MESSEN KÖNNEN**

### **Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.**

Spargel im Frühjahr, Grillen im Sommer, Plätzchen im Advent, uns fällt jede Saison wieder etwas Neues ein. Dafür stehen in unseren Küchen und Studios ganz normale Kochplätze zur Verfügung, ausgestattet mit Kühlschrank, Herd und Backofen – aber ohne Hightech und Brimborium. Schließlich sollen Sie zu Hause alles genau so nachkochen können.

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

Vor jedem Fotoshooting wird das Rezept vorgekocht. Schmeckt es so, wie sich der Koch das gedacht hat oder fehlt noch eine Kleinigkeit? Erst wenn alles bis ins kleinste Detail stimmt, wird das Gericht erneut gekocht und fotografiert. Die letzte Kontrolle erfolgt durch Küchenpraktikanten. Sie kochen das Gericht ein drittes Mal, prüfen, ob alle Zutaten, Mengen und Zeiten stimmen. Nur so können wir garantieren, dass die Rezepte bei Ihnen zu Hause hundertprozentig gelingen.

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

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

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

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

### **Wir genießen das Gute.**

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



So intensiv. Und doch so mild.



Extra lange conchiert. Damit unerwünschte Bitterstoffe entweichen.

Erleben Sie den vollendeten Geschmack dunkler Tafelchocolade – mit Lindt EXCELLENCE. Für alle Tafeln verwenden wir feinste Cacaobohnen. Aber das Geheimnis des harmonisch, angenehm dunklen Geschmacks ist die Conche. Denn erst das extra lange Conchieren lässt die unerwünschten Bitterstoffe entweichen. Erfahren Sie mehr auf [www.lindt.de/Excellence](http://www.lindt.de/Excellence)

SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER SEIT 1845

# Gesammelt

## *Tannenspitzen*

Neuerdings streifen Top-Köche auch im Spätfrühling durch den Wald. Statt wie im Herbst den Blick nach unten gerichtet (Pilze!), legen sie jetzt den Kopf in den Nacken. Die zartgrünen Triebe der Fichten und Tannen sind es, auf die sie es abgesehen haben. Manche der Herdkünstler, etwa Friedrich Klumpp aus Baiersbronn, nennen sich gar Wildpflanzenwirt und nehmen Gäste mit auf ihre Streifzüge. Das harzige Waldaroma der jungen Spitzen fangen sie in Sirup, Gelee, Gebäck und Alkohol ein – Klumpp würzt seine Wildsauce mit ein paar frisch gesammelten Knospen. Wer jetzt seine Wanderstiefel zum Schnüren bereitgestellt hat, um demnächst den Wald zu durchforsten, den bitten wir, beim Sammeln folgende Regeln zu beachten: immer nur so viel pflücken, wie benötigt wird, und immer nur ein paar Spitzen pro Baum. Das Abschneiden geht am besten mit einer guten Küchenschere. In diesem Sinne wünschen wir Waidmanns Glück!





# Gewurstet

## *Grillwürste*

In letzter Zeit wird viel in der Küche experimentiert. Hobbybäcker setzen Sauerteige an, Bier gärt in Kellern, und manche üben gar die Käseherstellung am heimischen Herd. Und jetzt, da der Grill entstaubt und von Rost befreit ist, probieren Frau und Mann das Wursten. Grillwürste selbst zu wursten hat mehrere Vorteile. Erstens: Griller reißen keine Plastikverpackungen mehr auf. Zweitens: Die geheimnisvollen Namen der Inhaltsstoffe müssen nicht mehr gegoogelt werden. Drittens: Das benötigte Equipment ist überschaubar. Ein Fleischwolf ist unabdingbar. Für hochwertige Küchenmaschinen gibt es meist Zusatzzubehör zu kaufen – auch elektrisch betriebene Wurstfüller. Viertens: Lobeshymnen und Schulterklopfen der Gäste sind garantiert. Und wo finden Sie die besten Wurstrezepte? Da möchten wir Ihnen das Buch „Wurst“ unserer Schwesterzeitschrift „BEEF!“ ans Herz legen.



# GUTEN MORGEN!

Draußen sprießt das erste Grün. Und unser Frühstücksbrötchen trägt dazu ein pistaziengrünes Kleid – Inspiration ist eben überall



Cremig und knackig mit Pistazien und weißer Schokolade – ein kleiner Hochgenuss zur frühen Stunde



## Pistaziencreme

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 10 Portionen (10 EL)

- 50 g Butter
- 100 g gehackte Pistazienkerne
- 50 g weiße Schokolade
- 2 EL Puderzucker
- Salz
- 2 TL Rosa Beeren

**1.** Butter in einem Topf schmelzen.  
**2.** Flüssige Butter mit Pistazien in einem Küchenmixer auf kleinster Stufe 20 Minuten fein-cremig mixen. Dabei die Masse immer wieder mit einem Teigschaber zum Mixerboden schieben.

**3.** Schokolade fein hacken, mit dem Puderzucker in den Mixer geben und 5 Minuten auf höchster Stufe mixen. Mit 1 Prise Salz würzen und 45 Minuten kalt stellen. Creme mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen und mit Rosa Beeren und mit einigen gehackten Pistazien bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus  
Kühlzeit 45 Minuten  
**PRO EL** 2 g E, 7 g F, 7 g KH =  
105 kcal (443 kJ)

**Tipp** Die Creme passt wunderbar auf ein frisch gebackenes, mit Salzbutter bestrichenes Brötchen.

# Bio für alle.

Gute Bio-Lebensmittel werden schon lange nicht mehr nur in teuren Bio-Läden verkauft. Für alle, die Bio-Qualität zu Discounter-Preisen wollen, gibt's Naturgut bei PENNY. Das vielfältige Bio-Sortiment von Naturgut bietet alles von Bio-Lachs bis zu Bio-Paprika – damit lässt sich sogar eine hervorragende Lachs-Bowl zubereiten. Und das natürlich gewohnt PENNY-günstig.



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

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

### Lachs-Bowl für zwei Personen:

200 g	Naturgut Bio-Lachs
1/2	Naturgut Bio-Gurke
1	Naturgut Bio-Möhre
1	Naturgut Bio-Paprika
1/2	Mango
etwas	Naturgut Bio-6-Kräuter-Mix
etwas	Naturgut Bio-Kerne-Mix

### So einfach geht's:

- 1 Den Lachs in etwas Öl anbraten und die Gurke, Möhre, Paprika und Mango in kleine Stücke schneiden.
- 2 Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Kernen und Kräutern dekorieren und servieren.

**Tipp:** Als sättigende Basis für die Bowl kann auch gut eine Portion gekochter Reis verwendet werden.

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



## LUDARI

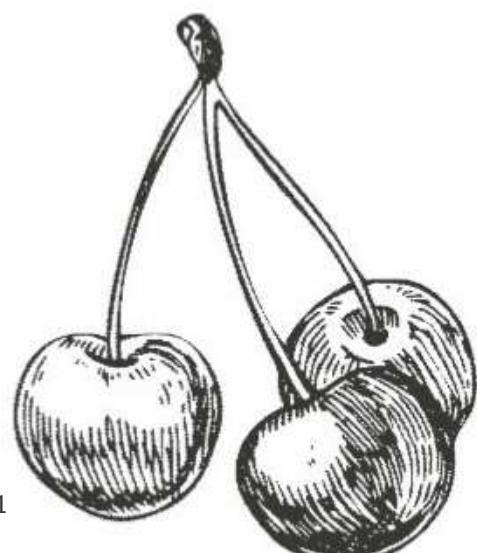
- **HINGEHEN** Der italienische Feinkostladen von Ciro Rinaldi mit Pasta-Lokal ist seit Jahrzehnten eine Kölner Institution. Laut, lebhaft, liebenswert.
  - **ENTDECKEN** Die Holzregale biegen sich unter allen Köstlichkeiten Italiens: Wein und Grappa, Balsamico und Olivenöl, Pasta und Saucen in Top-Qualität.
  - **MITNEHMEN** Aromatischen Caffè (hauseigene Spezialröstung aus Neapel) und typisch italienisches Gebäck.
- Severinstraße 50 b, 50678 Köln, Tel. 0221/801 87 68, geöffnet Di–Do 10–18 Uhr, Fr/Sa 10–21 Uhr, [www.ludari.de](http://www.ludari.de)



### KIRSCHEN

## SÜSSER KERN

Bei Fandler in Österreich stellt man traditionell besondere sortenreine Öle in erster Kaltpressung her. Das Kirschkernöl in Bioqualität erinnert geschmacklich an Amaretto. Es verfeinert Fruchtsalate und passt wunderbar zu Milchreis. 100 ml, 11,50 Euro, [www.fandler.at](http://www.fandler.at)



### RELAXEN

## IT'S APÉRO O'CLOCK

Balkon, Abenddämmerung, eine Amsel singt. Eiswürfel klinnen im Glas, ein Schuss Campari, ein Spritzer Zitrone und darauf, zisssccchhh, kaltes Aperitivo Tonic mit feinherber Grapefruit-Bitterholznote. Der Tag geht. Erfrischung kommt! Cin cin! Aperitivo Tonic, von EB Nordic Tonic, 0,2 l, ca. 2,30 Euro, über [www.drinkrevolution.de](http://www.drinkrevolution.de)



### SCHLÜRFEN

## AB IN DIE SUPPE

Praktischer Vorrat: Der schonend gedörnte vegane Bio-Kimchi zieht nur kurz in der fertigen Ramensuppe und gibt ihr ein tolles sauer-scharfes Aroma. Sparsam verwenden: Die 70 g im Glas entsprechen 750 g frischem Kimchi. Von J. Kinski, 70-g-Glas 7,99 Euro, [www.j-kinski.de](http://www.j-kinski.de)



### NASCHEN

## STÜCK FÜR STÜCK BESSER

Klingt wie ein Gag, ist aber ernst: Mit Jokolade möchte TV-Moderator Joko Winterscheidt die von Kinderarbeit und moderner Sklaverei geprägten Arbeitsbedingungen der Kakaobauern verbessern. Seine Jokolade ist transparent und fair gehandelt, über „Tony's Open Chain“, und schmeckt richtig gut. 4 Sorten, ca. 2,80 Euro, bei Rewe oder über [www.jokolade.de](http://www.jokolade.de)



Joko's Anliegen: 100% faire Schokolade – von jedem Hersteller

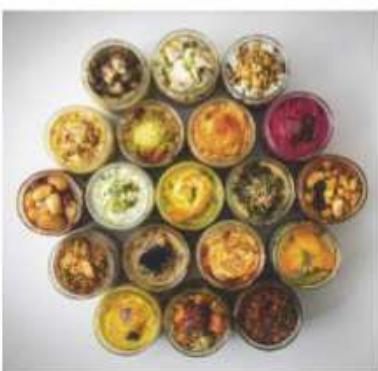
# Feines vom Chef

Einen Besuch im Restaurant können sie nicht ersetzen. Doch diese Berliner „Grüße aus der Küche“ zum Bestellen sind ein schöner Vorgeschmack darauf, wie es mal wieder sein wird



## NOBELHART & SCHMUTZIG

„Zwiebelschlotze“ heißt Micha Schäfers Zwiebelmarmelade mit Kamille. Diese und wechselnde Leckereien aus dem Berliner Sterne-Lokal dürfen wir auch zu Hause genießen. 240-g-Glas, 10,50 Euro, **hausgemachtes**, [nobelhartundschmutzig.com](http://nobelhartundschmutzig.com)



## OSMANS TÖCHTER

Jetzt gibt es die Küchenschätze aus dem beliebten türkischen Lokal auch für daheim. Wer mal keine Lust zum Kochen verspürt und trotzdem ein perfekter Gastgeber sein möchte, bestellt zum Beispiel das gleichnamige Meze-Set für 59 Euro, [www.osmantoechter-onlineshop.de](http://www.osmantoechter-onlineshop.de)



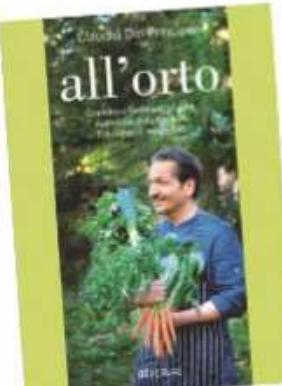
## THE GOOD TASTE

Dieser Shop ist eine virtuelle Speisekammer, gefüllt mit Köstlichkeiten verschiedener hochkarätiger Berliner Restaurants und Erzeuger. Entenjus aus dem „Irma la Douce“, Königsberger Klopse vom „Lubitsch“ und vieles mehr. [www.the-good-taste.de](http://www.the-good-taste.de)

Liefern  
lassen

kölln.de  
#haferliebe

# WILLKOMMEN IN DER FAMILIE



## Gelesen von



MARIANNE ZUNNER

»e&t«-Redakteurin

## GLÜCK AUS DEM GARTEN

Den vielfältigen Gewächsen aus dem italienischen Gemüsegarten, dem „Orto“, hat Blogger und Food-Autor Claudio Del Principe sein jüngstes Buch gewidmet, das (fast) ohne Fleisch auskommt. So wie ein Gärtner seine Pflanzen mit Liebe heranzieht, porträtiert der Autor liebevoll und sehr persönlich knapp dreißig „Ortaggi“ – von A wie Artischocke bis Z wie Zwiebel. Die Rezepte, etwa Marmelade aus Tropea-Zwiebeln oder Pfirsich-Tomaten-Salat, überzeugen in ihrer Schlichtheit und beweisen einmal mehr, dass gute Grundprodukte kein Chichi benötigen. Und sie wecken die Lust aufs Ausprobieren. „All'Orto“, Claudio Del Principe, AT-Verlag, 34 Euro



Aus Hafer, von Herzen.



Ideen für  
Wein-  
freunde

## Tiefergelegt

— Ein gutes Weinglas sollte angenehm in der Hand liegen, filigran, aber zugleich alltagstauglich sein. Bei diesen hübsch geschwungenen Burgundergläsern liegt die breiteste Stelle des Kelches tiefer als üblich, was bewirkt, dass das Aroma des Weins sich besonders gut entfalten kann. Brunelli, 24 cm hoch, 8 cm Ø, Leonardo, ca. 8 Euro, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de)



### MEHR HALTBARKEIT

## TRINKEN OHNE ÖFFNEN

Weine parallel zu verkosten macht Spaß, schult Nase und Gaumen. Mit dem Coravin-System bleiben Reste wochenlang frisch: Zunächst wird der Korken mit einem Spezialstopfen getauscht. Über eine Hohlnadel wird Argon in die Flasche hinein- und Wein herausgepumpt. Durch den Stopfen bleibt die Flasche nach dem Herausziehen luftdicht verschlossen. Coravin Pivot, ca. 120 Euro, [www.coravin.de](http://www.coravin.de)

### MEHR ELEGANZ

## SCHLANKER DEKANTER

Im chinesischen „Jahr des Ochsen“, bietet Riedel einen schlanken Kristall-Dekanter als Special Edition. Handgefertigt und optisch angelehnt an den Charakter des Tierkreis-Ochsen: ruhig, zuverlässig, bescheiden – passt in jede Kühltruhe und zu jedem Tisch-Setting. Jetzt schon ein Sammlerstück. Ox Dekanter, 125 Euro, [www.riedel.com](http://www.riedel.com)



### MEHR GLANZ

## SAUBER!

Karaffen oder Vasen sind oft mühsam zu reinigen. Leicht geht's mit den kupferummantelten Karbonstahl-Perlen – die erreichen mühelos alle Stellen: Mit Wasser ins Gefäß geben, schwenken, fertig. Reinigungsperlen, ca. 15 Euro, [www.buerstenwelt.de](http://www.buerstenwelt.de)



### MEHR SPASS IM GLAS

## EINE KISTE SPANNUNG

Weinfreunde, die ihren Horizont ohne Connaisseur-Getue erweitern möchten, haben bei „Wein am Limit“ Spaß: Master of Wine Hendrik Thoma pickt für sein „Wein-Abo“ die Rosinen heraus und stellt jeden Monat exklusiv ein Paket mit spannenden, besonderen Weinen zusammen. Mit Online-Videoverklärung. Wein-Abo, 69 Euro, [www.weinamlimit.de](http://www.weinamlimit.de)

## WILDKAFFEE NATUR PUR

Unser wildgesammelter Kaffa stammt aus der gleichnamigen äthiopischen Region, der Urheimat aller Arabica-Kaffees. Dort reift er noch heute völlig natürlich in den verbliebenen Bergregenwäldern.

Eingebettet in eines der erfolgreichsten Entwicklungsprojekte weltweit, ist Kaffa Wildkaffee für über 15.000 Bauernfamilien zur Einkommensquelle geworden und gibt so den Menschen und der Natur im Herzen Äthiopiens nachhaltig eine Perspektive.

In Kooperation mit:

GEO SCHÜTZT  
DEN REGENWALD e.V.



Wildsammlung, Bio und Naturland Fair  
Erhältlich in Biomärkten und Weltläden  
[www.originalfood.coffee](http://www.originalfood.coffee)



## Ordnung in Pastell

— Alles zur Hand und alles sortiert; herrlich, so eine aufgeräumte Arbeitsfläche. Vor allem, wenn die Behälter so hübsch pastellfarben aufeinander abgestimmt sind wie diese Keramikdosen mit Korkdeckeln. Die halten alles schön frisch. Und machen sich auch als Weinkühler und Kochlöffelablage nützlich. Von P&S, Keramikdose mit Deckel, ab ca. 6 Euro, [www.pfeffersackundsoehne.de](http://www.pfeffersackundsoehne.de)



### SPRUDELICIOUS

## WAS GEHT? BEIDES!

Bisher musste man sich beim Kauf eines Sodastream-Sprudlers entscheiden: Nehm' ich den für Glas- oder den für Plastikflaschen? Das neue Gerät funktioniert mit beiden, ist zudem kompakt und edel designet, und der Kohlensäurezyylinder lässt sich noch leichter einsetzen. Wassersprudler DUO, inkl. Glas- und Kunststoffflasche (1 l), 170 Euro, [www.sodastream.de](http://www.sodastream.de)



### PFANNTASTISCH

## ICH WAR EINE DOSE

An die 40 Aluminiumdosen wurden recycelt, um in dieser neuen Bratpfanne ihren Dienst zu tun. Recyceltes Alu ist härter als neu hergestelltes, es leitet und speichert die Wärme gleichmäßig. Die robuste Beschichtung ist wasserbasiert und wird CO<sub>2</sub>-neutral in der Schweiz produziert. Braten für die Umwelt. New Life Bratpfanne, Kuhn Rikon, 3 Größen, ab ca. 70 Euro, [www.kuhnrikon.com](http://www.kuhnrikon.com)



### HACKIZACKI

## SCHNITTIGES DESIGN

Breites Klingenblatt, geschwungene Schneide, schwarze Karbonbeschichtung: Das wuchtig-elegante Kochmesser zerlegt Fleisch und Geflügel und verarbeitet Obst und Gemüse perfekt. Ajax Carbon Spirit, von Dick, ca. 300 Euro, [www.dick.de](http://www.dick.de)



### MÜLLIRALLALA

## ABFALLSACK MIT HALTUNG

Für die Herstellung der „Wildbags“-Müllsäcke wird Plastikmüll aus der Umwelt gesammelt. Macht sauber, spart Neoplastik und CO<sub>2</sub>. Wildbags, 15 Rollen à 15 Stck., verschiedene Größen, ab 44,85 Euro, [www.wildplastic.com](http://www.wildplastic.com)



### PFIFFIG

## DIESE ÄHNLICHKEIT...

Moment mal; ist dieser niedliche Wasserkocher etwa ein Verwandter des freundlichen Droiden R2-D2 aus „Star Wars“. Nein? Okay, dann liegt's am 50s-Retro-Style – technisch ist der Kleine auf dem neuesten Stand. Wasserkocher KLF03, SMEG, viele Farben, 1,7 l, 139 Euro, [www.designbotschaft.com](http://www.designbotschaft.com)

# DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR

SALON N°26

# SALON

N°26  
FRÜHJAHR  
2021

DAS MAGAZIN FÜR GASTLICHKEIT, DESIGN UND KULTUR

## Die neue Großzügigkeit

Begeisterung statt Perfektion: Kreativ werden, Ideen umsetzen, nach vorn schauen – wir freuen uns auf den Frühling

**Legendary Dinner**  
Michelle Obama als Gastgeberin

**Dekoration**  
Farben, Stoffe, Tapeten: Interior für mutige Stil-Enthusiasten

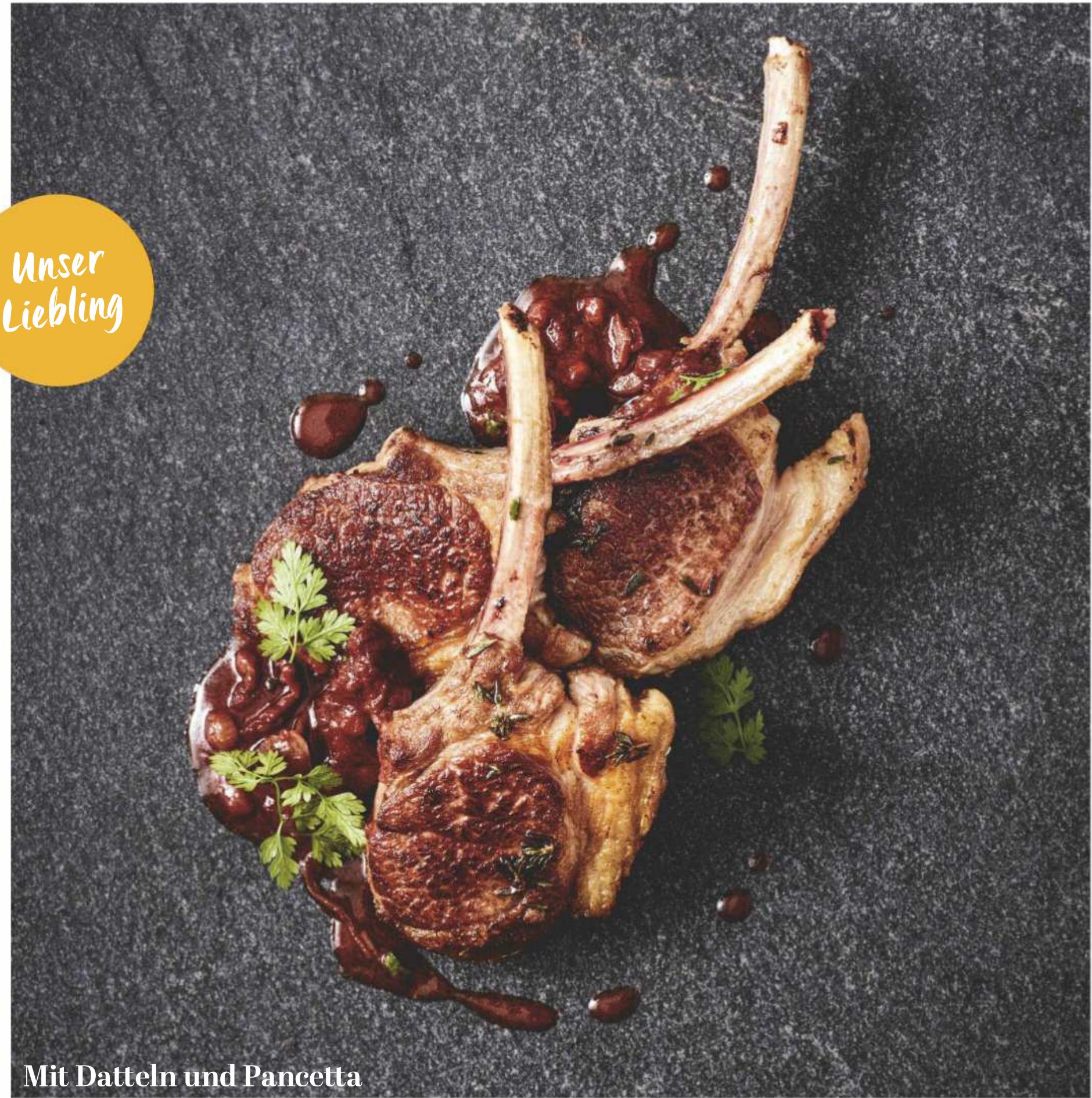
EUROPAS GRANDEZZA  
Neue Ideen aus der alten Welt

Herrlich: Palazzi in Palermo · Vorfreude: 40 Sehnsuchtsorte · Ikone: François Halard  
Ehrlich: Konsum – weniger ist mehr · Typologie: Hunde und Besitzer · Patti Smith  
Unentbehrlich: Der perfekte Kaffee · Literatur-Tipps · Frühlingsküche · Schaumwein

SALON verbindet Tradition mit Trends aus Food, Interieur, Kultur und Reise.  
Neugierig geworden? Jetzt kennenlernen unter [www.salon-mag.de/testen](http://www.salon-mag.de/testen)

# Lamm am Stiel

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.  
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen fünf Varianten **70. FOLGE: LAMMKOTELETTS**



## Mit Datteln und Pancetta

### ALLE REZEPTE FÜR 4 PORTIONEN

Von **6 Stielen Thymian** die Blätter abzupfen. **80 g Pancetta** (italienischer Speck) in feine Würfel schneiden. **1 Schalotte** (30 g) fein würfeln. **2 El Olivenöl** in einer Sauteuse (oder einem kleinen Topf) erhitzen, Pancetta und Schalotte darin bei milder Hitze ca. 5 Minuten anbraten. **80 g Datteln ohne Stein** in feine Ringe schneiden und Thymianblätter dazugeben. Mit **200 ml Rotwein** ablöschen und offen 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze

dicklich einkochen lassen. **1 Ti Tomatenmark** unterrühren und mit **1 Msp. gemahlenem Zimt, Salz und Pfeffer** abschmecken. **12 Lammkoteletts** (à ca. 80 g) salzen. **4 El Brat-Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten braten. **4 Pfefferkörner** zerstoßen. Von **6 Stielen Kerbel** die Blätter abzupfen. Lammkoteletts mit Dattel-Speck-Sauce anrichten und mit zerstoßenem Pfeffer und Kerbel bestreuen.



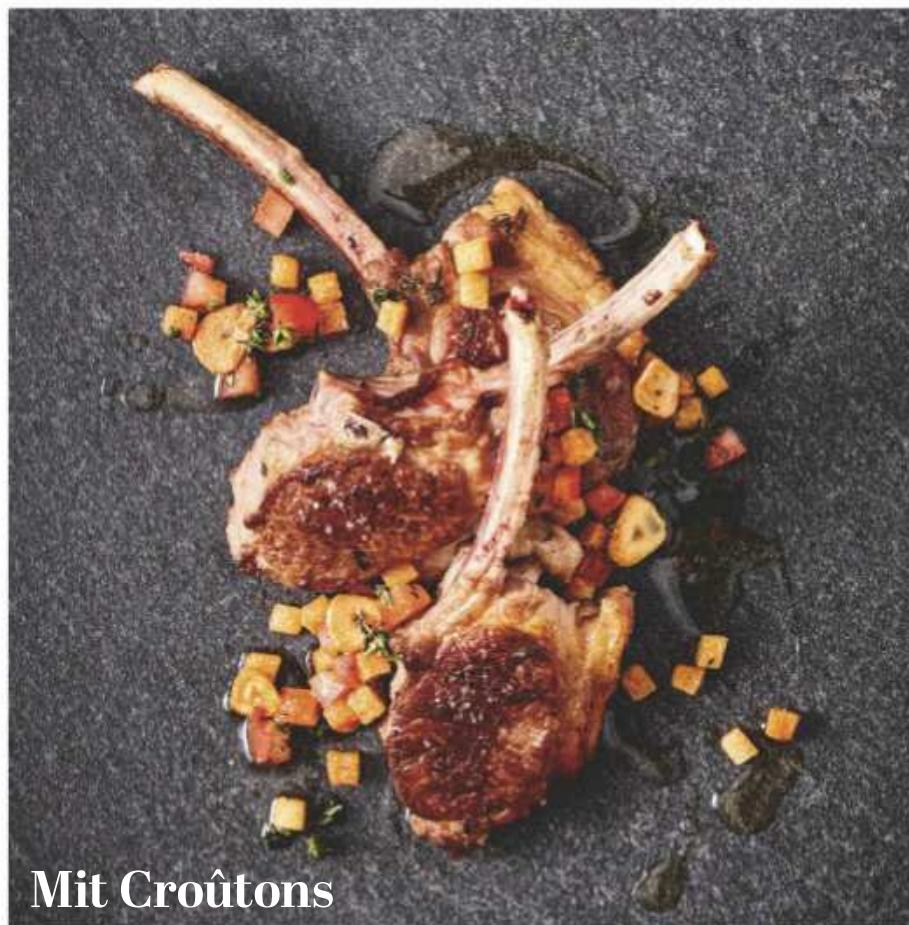
## Mit Tzatziki

**150 g Bio-Salatgurke** waschen, schälen, längs halbieren und entkernen. Gurke grob raspeln. **3 Knoblauchzehen** sehr fein hacken. Von **3 Stielen glatter Petersilie** die Blätter abzupfen und fein hacken. **40 g Salzzitrone** in feine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. **350 g griechischen Joghurt (10% Fett)** mit **2 El Olivenöl**, Gurke, Zitrone und Petersilie glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **12 Lammkoteletts** (à ca. 80 g) salzen. **4 El Brat-Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten braten, mit Pfeffer würzen. Koteletts mit Tzatziki servieren.



## Mit Minz-Salsa

**1 Bio-Zitrone** heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. **2 Knoblauchzehen** fein würfeln. Von **10 Stielen Minze** und **5 Stielen Petersilie** die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. **1 rote Pfefferschote** putzen, waschen, entkernen und sehr fein würfeln. Alle Zutaten mit **5 El Olivenöl** mischen, salzen und pfeffern. **50 g gesalzene Pistazien** schälen und grob hacken. **12 Lammkoteletts** (à ca. 80 g) salzen. **4 El Brat-Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten braten, Fleisch mit Pfeffer würzen, mit der Salsa und den Pistazien servieren.



## Mit Croûtons

**2 Knoblauchzehen** in feine Scheiben schneiden und in **1 El Olivenöl** bei kleiner Hitze goldgelb braten. **1 Scheibe Toast** in 5 mm große Würfel schneiden und in **2 El Butter** bei kleiner Hitze goldgelb rösten. Mit **1 Ti abgezupften Thymianblättern** und Knoblauch mischen. Von **2 Tomaten** (à 20 g) die Stielansätze entfernen, in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, entkernen und 5 mm groß würfeln. **12 Lammkoteletts** (à ca. 80 g) salzen und in **4 El Brat-Olivenöl** bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten braten. Mit Croûtons und Tomaten servieren.



## Mit Kräuterbutter

Von **20 g Liebstöckel**, **3 Stielen Estragon**, **2 Stielen Minze** und **1 Stiel Petersilie** die Blätter abzupfen und fein hacken und mit **100 g weicher Butter** verrühren. Salzen und pfeffern. **1 Bio-Zitrone** heiß waschen, trocken reiben, in 8 Scheiben schneiden. **12 Lammkoteletts** (à ca. 80 g) salzen. **4 El Brat-Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten braten. Zitronenscheiben, **8 Stiele Thymian** und **20 g Butter** dazugeben und 2 Minuten bei kleiner Hitze erwärmen. Mit Kräuterbutter, Zitrone, Thymian und Bratsaft anrichten.



**Seiji Tanaka (25)** ist als Brauarbeiter in der „Amabuki“-Brauerei beschäftigt. Traditionell wird nur im Winter gebraut, da beim Gären kühle Temperaturen benötigt werden

## Was machen Sie denn da, Herr Tanaka?

„Ich hebe einen Maische-Beutel aus einem Edelstahlbehälter. Aus ihm und all den anderen Beuteln, die Sie auf dem Bild sehen, wurde Sake ausgepresst. Es ist eine der letzten Schritte bei der Herstellung. Das japanische Getränk Sake wird ähnlich wie Bier gebraut. Hauptzutat ist Reis, der so lange poliert wird, bis nur der stärkehaltige Kern übrig bleibt. Einen Teil davon impfen wir in einem aufwendigen Prozess mit dem Pilz Kōji, der die Stärkemoleküle in gärfähige Glukose aufspaltet. Danach kommt der verwandelte Reis in einen gekühlten Tank, zusammen mit poliertem Reis, einer Starterkultur, Hefe und Wasser. In den ersten Tagen gibt der Braumeister immer wieder Wasser, Reis und Kōji dazu, und die Gärung kann beginnen. Zwischen 20 und 40 Tage dauert sie, bis der Sake fertig ist. Nach einer Ruhezeit und dem Auspressen der Maische filtern und pasteurisieren wir den Sake. Die Brauerei ‚Amabuki‘, für die ich arbeite, liegt in der Präfektur Saga, im südlichen Teil Japans. Seit 1688 wird hier Sake gebraut. Wir brauen mit verschiedenen Blütenhefen – eine einzigartige Besonderheit bei der Sake-Herstellung.“ Sake von Amabuki gibt es über [www.japan-gourmet.com](http://www.japan-gourmet.com)

# Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



## *Mein Stück vom Grün*

### Unsere Themen:

- Natur spüren - Vom Leben auf dem Bauernhof
- Ostern feiern - Einfache Deko- & Brunch-Ideen
- Frühlingsrezepte - Von Kräutertortilla bis Spinatknödel

Jetzt im ausgewählten Zeitschriftenhandel oder einfach bestellen unter [www.hygge-magazin.de](http://www.hygge-magazin.de)

Der HYGGE-Podcast „**Ideen für eine bessere Welt**“ jetzt auf Audio Now und überall, wo es Podcasts gibt!

# Wein wird in der Regel in Einweg-Glasflaschen abgefüllt und verkauft. Gibt es Alternativen mit besserer Ökobilanz?



— Bei der Produktion von Neuglas für Weinflaschen wird extrem viel Energie verbraucht. Dabei ginge es nachhaltiger

Nicht  
immer  
Einweg

DAS PROBLEM: EINWEG-WEINFLASCHEN VERBRAUCHEN ENORME RESSOURCEN

## BEDENKLICHER STANDARD

Geschmacksneutral, dicht und schön anzusehen: Es gibt pragmatische wie ästhetische Gründe, die für die Glasflasche als Behälter für Wein sprechen. Und doch ist sie für die einflussreiche Weinkritikerin Jancis Robinson nur noch „eine ineffiziente Verpackung aus dem 17. Jahrhundert“. Glasflaschen sind schwer und lassen sich schlecht stapeln – zwei Faktoren, die sich negativ auf die CO<sub>2</sub>-Bilanz auswirken, da Wein rund um den Globus gehandelt und transportiert wird. Dabei ist der Anteil des Transports an der Ökobilanz selbst bei Übersee-Weinen noch relativ gering. Sowohl beim Chardonnay aus Kalifornien als auch beim regionalen Bio-Riesling macht das energieintensiv erzeugte Glas einen Großteil der CO<sub>2</sub>-Last jeder Weinflasche aus. Leichtere Flaschen und ein höherer Anteil von recyceltem Altglas können die Bilanz verbessern, lösen aber nicht die Grundproblematik. Als gewachseses Kulturgut wird die Weinflasche so schnell nicht verschwinden, aber gerade für Basis-Qualitäten mit hohem Volumen lohnt es sich, nach Alternativen zu suchen.

## LÖSUNG 1: MEHRWEGFLASCHEN

### SPÜLEN STATT SCHREDDERN

Bei Bier selbstverständlich, bei Wein fast ausgestorben: das klassische Mehrwegsystem. „Unsere Literflaschen werden in der Regel fünfmal gespült und wiederbefüllt“, erklärt Arne Maier, Betriebsleiter Technik und Oenologie bei der Genossenschaftskellerei Heilbronn. Ermöglicht wird das System durch ein logistisch günstig gelegenes Spülzentrum in Möglingen. „Der Lkw liefert volle Flaschen nach Stuttgart, nimmt auf dem Rückweg gebrauchte Flaschen mit nach Möglingen und lädt dort gespülte Flaschen für die Kellerei in Heilbronn ein“, so Maier. Für Vertriebswege bis zu 200 Kilometern sei das nicht nur ressourcenschonend, sondern auch ökonomisch sinnvoll. Befeuert durch die Einweg-Politik der Discounter, ist das Mehrwegsystem zwar seit Jahren rückläufig, dennoch werden in Möglingen jährlich 29 Millionen Flaschen für Württemberger Genossenschaften, Kellereien und Weingüter gespült. Der Pfandbetrag liegt bei 6 Cent pro Flasche. [www.wg-heilbronn.de](http://www.wg-heilbronn.de)



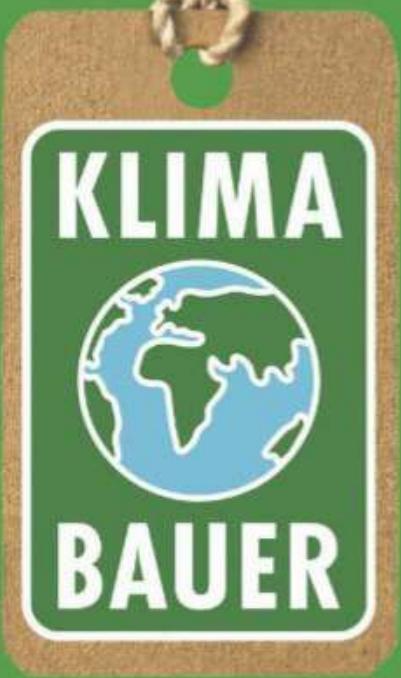
Die Mehrweg-Literflasche gibt es einzeln oder in der 12er-Kiste

## LÖSUNG 2: ALTERNATIVE GROSSBEHÄLTER

### FRISCH GEZAPFT

Für den Hausgebrauch hat sich das Bag-in-Box-System als praktisch erwiesen, bei dem Wein in Schläuchen à 3 oder 5 Litern abgefüllt wird. Durch das Zapfsystem kommt der Wein nicht mit Sauerstoff in Kontakt und bleibt nach dem Öffnen lange haltbar. Neu ist, dass längst nicht mehr nur namenlose Billigweine abgefüllt werden – ein gutes Angebot finden Sie z.B. über [www.weinschlauch-online.de](http://www.weinschlauch-online.de). Speziell für die Gastronomie hat das Start-up ebb & flow keg ein System entwickelt, mit dem künftig Wein oder Schorle aus herkömmlichen Zapfanlagen fließen könnten – umweltschonend abgefüllt und angeliefert in wiederverwendbaren Edelstahlfässern. [www.facebook.com/ebbflowkeg](http://www.facebook.com/ebbflowkeg)

Unsere  
Bio-Milch kommt vom  
KlimaBauern



Der KlimaBauer sorgt ganz lokal für permanente CO<sub>2</sub>-Bindung  
- durch gezielten Humusaufbau.

So schmeckt unser Bio-Jogurt zwar nicht noch besser, aber  
das Gefühl ihn zu löffeln, ist dadurch „weltklasse“.

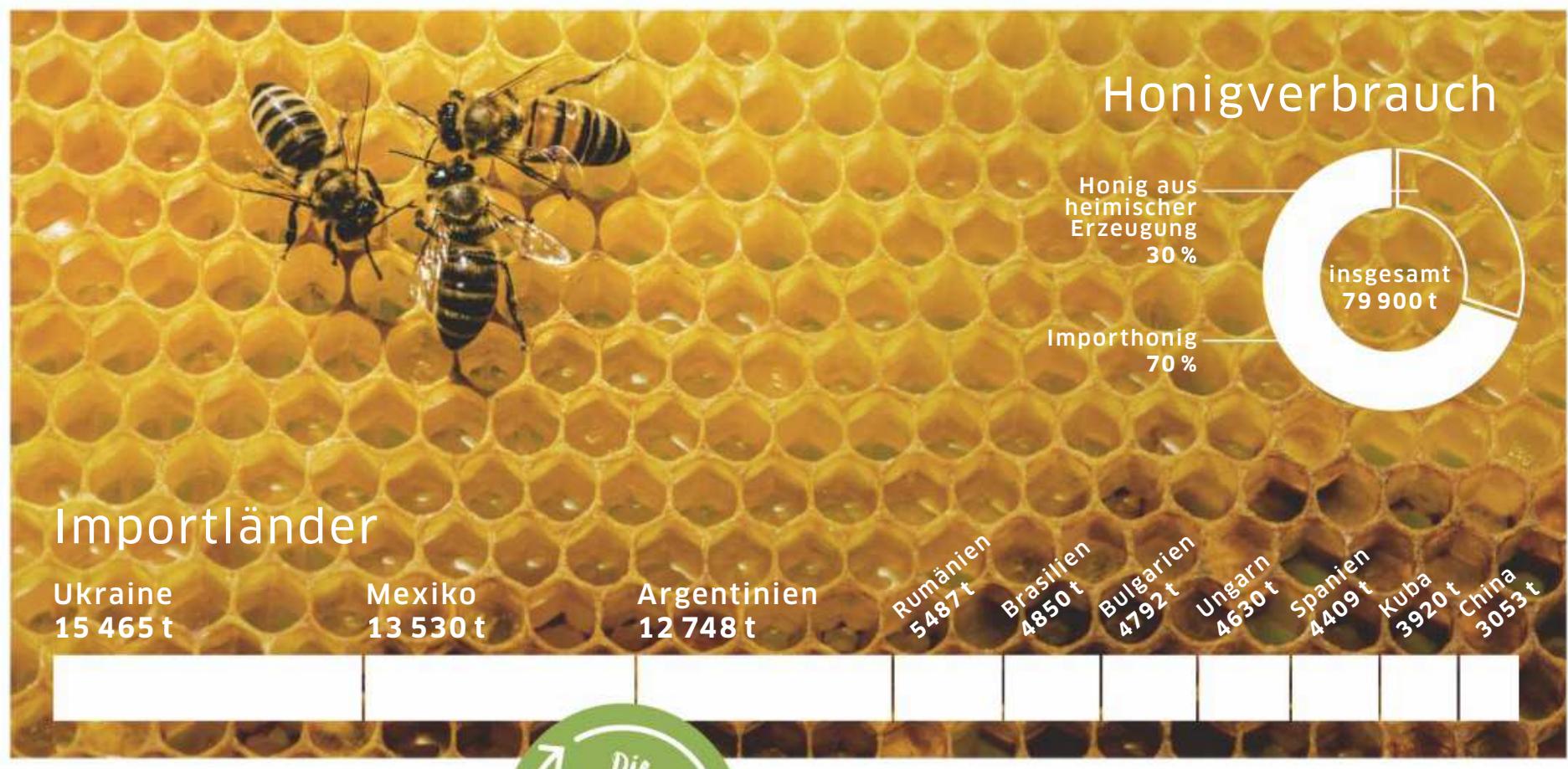
# VON BIENEN UND MÄRKTN

Auch wenn Supermärkte anderes suggerieren: Guter Honig hat seinen Preis. Und die Herkunft macht den Unterschied. Welche Wahl Imkern, Bienen und der Natur hilft

**H**onig genießt einen guten Ruf als Naturprodukt. Ihm dürfen keine Stoffe entnommen oder hinzugefügt werden, so schreiben es EU- und deutsche Honigverordnung vor, die von den Qualitätskriterien des Deutschen Imkerbunds („Echter Deutscher Honig“) noch übertroffen werden. Idealerweise findet sich im Glas dann ein naturbelassenes, schmackhaftes Produkt, das neben verschiedenen Zuckern, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen auch Pollen und wertvolle Enzyme enthält, die die Bienen bei der Honigreifung im Stock einbringen. Ein gesundes, regional einzigartiges Lebensmittel – von dem es aber

zu wenig gibt, um den inländischen Bedarf zu decken. Nur rund 30 Prozent des in Deutschland verzehrten Honigs ist inländischer, der Rest wird importiert. Da lohnt ein Blick aufs Etikett, denn nicht selten stammt auch Honig deutscher Vermarktung aus EU- oder Nicht-EU-Landwirtschaft, mancher Import gar aus asiatischen Honigfabriken in China oder Indien, wo er unreif geerntet und gestreckt wurde – mit Reissirup, der im Labor kaum nachweisbar ist. Derart gepanschter Honig hat nicht nur ein Qualitätsproblem. Er verdirbt ehrlichen Produzenten das Geschäft (indem er den Weltmarkt flutet und die Preise drückt) und kostet

Imker in den traditionellen Honigexportländern Lateinamerikas, in Mexiko, Argentinien, Brasilien, die Existenz. „Support your local bee(keeper)s!“, ist die Devise und: bei Importhonig fair gehandelten aus Bio-Produktion wählen, der vergleichbar strengen Kontrollen unterliegt wie deutscher (Rückstände, Enzymaktivität, Wassergehalt etc.). Davon hat die heimische Landwirtschaft dann zwar nichts, die auf die Bestäubungsleistung der Bienen vor Ort angewiesen ist. Aber global betrachtet leistet der faire Kauf einen sinnvollen Beitrag, und geschmacklich ist auch ein nicaraguanischer Wildblütenhonig absolut konkurrenzfähig.



## Deutscher Honig

Regionalen Honig bekommt man beim Imker seines Vertrauens vor Ort und auf dem Markt. Heimathonig.de oder Nearbees.de vermitteln Imkerhonig online. „Echter Deutscher Honig“ im Imkerbund-Glas gilt als streng kontrolliert und ist auch im Lebensmittelhandel erhältlich. Tipp: Sorten- und Herkunftsangabe auf dem Etikett beachten, Honig deutscher Vermarktung stammt nicht immer aus Deutschland.



## Importhonig

Auch Honig aus Drittländern unterliegt EU- und deutscher Honigverordnung. Gepa- oder Fairtrade-zertifizierter Honig wird zudem zu Mindestpreisen über Weltmarktniveau eingekauft, u.a. in Weltläden und online (Gepa.de, Fairtrade-deutschland.de) erhältlich. Darüber hinaus findet man fair gehandelten Honig z.B. auch beim Kaffee-Fairtrader El Rojito (el-rojito.de), EU-bio-zertifiziert und aus Nicaragua.



Alle Produkte aus der  
Landlust-Welt unter [shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)

Direkt bestellen: Tel.: 02501/801 31 10 | [www.landlust.de](http://www.landlust.de)

# SPIEL MIT DEM FEUER

Eine Chili-Infusion schärft unsere Variante des Moscow Mule – definitiv etwas ganz Besonderes!

— Ein Hauch Schärfe gehört zum Moscow Mule wie die Wacholdernote zum Gin Tonic, aber muss sie unbedingt vom Ginger Beer kommen? Mit milderem Ginger Ale und selbst gemachtem Chili-Wodka zeigt sich der Cocktail-Klassiker aus dem Kupferbecher von einer ganz neuen Seite – und die hat es in sich! Ein pikantes Vergnügen, wie gemacht für die ersten langen Grillabende des Jahres.



Keine Sorge: Falls der Chili-Wodka zu scharf wird, lässt er sich im Nachhinein mit mehr Wodka problemlos „abmildern“.

## SPICY MULE

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 1 Chilischote
- 1 grüne Jalapeño (ersatzweise zusätzl. Chilischote)
- 500 ml Wodka
- Eiswürfel
- 1 Bio-Limette
- 250 ml Ginger Ale



**1.** Chilischote und Jalapeño waschen, putzen, in grobe Stücke hacken und mit dem Wodka in ein Schraubglas geben. Verschließen und über Nacht ziehen lassen.

**2.** Chili-Wodka abseihen und in eine saubere Flasche füllen. Zwei Kupferbecher oder Longdrinkgläser mit Eiswürfeln füllen. Limette heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Eine Hälfte über den Eiswürfeln ausspreizen, die andere in vier Spalten schneiden und je zwei mit in die Gefäße geben. Je 40 ml Chili-Wodka zugießen. Mit Ginger Ale aufgießen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Ziehzeit über Nacht  
**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 152 kcal (638 kJ)

**Tipp** Der restliche Chili-Wodka ist mehrere Monate haltbar.

**VOX**

# ENDLICH

WIEDER MUSIK



ab 20. APRIL DI 20:15

## SING MEINEN SONG

DAS TAUSCHKONZERT

und auf **TV NOW**

# DER FEINE UNTERSCHIED

Was sagt der Jahrgang wirklich über die Qualität eines Weines aus? Sommelière Anna Rupprecht vom Restaurant „Storstad“ in Regensburg bringt Licht ins Dunkel

## Guter Jahrgang, schlechter Jahrgang – was bedeutet das eigentlich genau?

Richtig schlechte Jahrgänge gibt es in Deutschland eigentlich nicht mehr. Wenn, dann in Bezug auf die Menge: Franken und Saale-Unstrut hatten in 2020 zum Beispiel 30, 40 Prozent Ernteverlust durch späten Frost. Bei der Reife gibt es heute durch die wärmeren Temperaturen aber kaum noch Probleme, und auf Faktoren wie die zunehmende Trockenheit haben sich die Betriebe inzwischen gut eingestellt.

## Wie kann sich das Wetter eines Jahrgangs auf den Geschmack auswirken?

In einem heißen, trockenen Jahr wie 2018 können die Weine etwas breiter geraten, zum Teil gab es richtige Fruchtbomben. Kühlere Jahrgänge wie etwa 2014 sind deutlich feiner, filigraner. Es kommt letztlich darauf an, was man lieber trinkt. Allgemein geht die Tendenz zu mehr Eleganz, bei mir persönlich auch.

## Welche Rolle spielen Jahrgänge in Ihrer Arbeit als Sommelière?

Es ist wichtig, die Eigenheiten der Jahrgänge zu kennen, damit ich bei der Beratung auf Vorlieben der Gäste eingehen kann. Bei der Weinbegleitung schaue ich aber nicht auf Jahrgänge, sondern nur auf die Weine als Ganzes. Verallgemeinerungen sind nie hilfreich. Mein Geburtsjahrgang 1991 wird richtig schlechtgeredet – als ich aber an meinem 30. Geburtstag eine Flasche aus dem Jahr geöffnet habe, war sie absolut grandios.



Preisgekrönt: Für ihre Weinauswahl im „Storstad“ hat die 30-Jährige schon mehrere Auszeichnungen erhalten

EIN RAUM SAGT MEHR ALS  
1000 WORTE.  
VOR ALLEM ÜBER MICH.

“



Jetzt im Handel oder  
versandkostenfrei bestellen unter  
[schoener-wohnen.de/magazin](http://schoener-wohnen.de/magazin)

SCHÖNER  
WOHNEN



# BENS BESTE

Unser Getränke-Redakteur war auf Entdeckungstour und serviert  
Frizzante auf Verjus-Basis, Wein aus PIWI-Rebsorten,  
finnischen Sahnelikör und eine leuchtend rote Margarita

## PRICKELN OHNE PROZENTE

Mit intensivem Traubenduft und knackiger Säure erinnert der Verjus vom Weingut Fischer aus unreifen Bio-Trauben an fruchtigen Secco – kommt aber ohne Alkohol aus. 13,90 Euro über [www.nuechtern.berlin](http://www.nuechtern.berlin)

## NACHHALTIGER WEINGENUSS

Pilzwiderstandsfähige Rebsorten, kurz PIWIs, gelten als wichtiges Zukunftsthema im nachhaltigen Weinbau. Thomas Niedermayr aus Südtirol kann schon heute aus jahrzehntelanger Erfahrung schöpfen, die man schmecken kann. Die Cuvée „11 Gandfels“ 2016 punktet mit kirschiger Saftigkeit und einem Hauch Kakao, der „14 Solaris“ 2017 überzeugt mit viel Körper und Aromen von Stein- und Tropenfrüchten. 24,80/17,90 Euro über [www.meranerweinhaus.com](http://www.meranerweinhaus.com)

## ERSTE SAHNE

Eigentlich ist die finnische Destillerie Kyrö eher für Gin bekannt – mit ihrem „Dairy Cream“ auf Basis von Rye Whisky ist ihnen dennoch ein Volltreffer gegückt. Verlockend sahnig, aber nicht zu süß. 19,90 Euro über [www.kyrodistillery.com](http://www.kyrodistillery.com)

## ABENDROT

Wenn die Sehnsucht nach langen Abenden in der Bar zu groß wird, ist „Lupita“ zur Stelle: Die fruchtig-komplexe Hibiskus-Margarita von Betty Kupsa aus dem „Chug Club“ auf St. Pauli hebt sofort die Laune. 24,90 Euro über [www.tastillery.com](http://www.tastillery.com)

*„Mit PIWI-Rebsorten wie Souvignier Gris oder Solaris lässt sich der Spritzmitteleinsatz im Weinbau auf ein Minimum reduzieren, doch lange mangelte es den Weinen an Profil. Dank der Pionierarbeit von Bio-Winzern wie Thomas Niedermayr in Südtirol oder Ansgar Galler in der Pfalz könnte sich das bald ändern.“*

**BENEDIKT ERNST** »e&t«-Redakteur

Text: Benedikt Ernst; Fotos & Styling: Tobias Pankratz/Blueberry Food Studios

32 essen

ZEIT FÜR  
**Gala**





# VERZICHTEN & VERTUSCHEN

Jeder fastet, nur ich nicht, stellt die notorisch verfressene Doris Dörrie fest und erklärt, warum das Starkbier auch von ihr stammen könnte. Über Ausflüchte, Ausreden und **SCHWIMMENDE PIZZA**

**U**nd? Haben Sie die letzten Tage und Wochen gefastet? Fasten Sie noch? Wollen Sie fasten? Lieben Sie es zu fasten? Ich habe noch nie in meinem Leben freiwillig gefastet, weil ich notorisch verfressen bin, und wenn ich nicht genug zu essen bekomme, nur noch an Essen denke. Deshalb habe ich immer wenigstens ein Stück trockenes Brot in der Tasche, einen Hafseriegel oder ein uraltes Tütchen Gummibären, aus Rücksicht auf meine Mitmenschen, denn wenn ich nichts zu essen bekomme, sinkt meine Laune so sehr, dass ich gemeingefährlich werde.

Jetzt werden manche von Ihnen den Kopf schütteln und mich sehr bedauern, weil ich mit meiner Fastenverweigerung Großartiges, Erhebendes und Heilsames verpasse. Und Sie haben völlig recht. Jede Kultur kennt Fastenzeiten und Fastenregeln, jede schamanistische Ekstasetechnik beinhaltet das Fasten, es gibt medizinische Untersuchungen zur Wirksamkeit des Fastens: Wer fastet, hat einfach recht. Der bewusste Verzicht ist überall auf der Welt in der Religion fest verankert. Im Christentum fastet man vierzig Tage von Aschermittwoch bis Ostern, der Ramadan ist

im Islam eine Säule des Glaubens, in buddhistischen Klöstern isst man ab mittags nichts mehr, im Judentum wird an Jom Kippur und fünf weiteren Feiertagen gefastet. Jede/r fastet, scheint es, nur ich nicht. Wovor fürchte ich mich so? Vor meiner schlechten Laune, dem Hungergefühl, vor dem Verzicht auf etwas, auf das ich mich sonst jeden Tag freue? Und ist es wirklich richtig, als Mensch im Überfluss künstlichen Verzicht zu üben angesichts all derer, die sich das nicht aussuchen können? Der Verzicht ist eigentlich so gedacht, dass das, was man einspart, den Armen zukommen soll. Das ist der schöne Grundgedanke, der modisches Intervallfasten und sogar digitales Fasten mächtig aufwerten könnte. Gespartes Datenvolumen für andere. Wie wär's? Strenge Fastenregeln lassen mich sofort auf Ausflüchte und Ausreden sinnen, was anscheinend eine weitere Fastenregel ist, denn das haben vor mir schon andere getan. In der katholischen Kirche gilt der Grundsatz: Flüssiges bricht das Fasten nicht. Wie jeder weiß, ist die Fastenzeit deshalb auch Starkbierzeit; ein Bier mit besonders viel Alkohol und Kalorien, das in Bayern so hübsche

Namen trägt wie Salvator, Maximator, Triumphator, Terminator. Quatsch, nicht Terminator. Aber das Starkbier wurde gar nicht in Bayern, sondern in Niedersachsen erfunden, in der Stadt Einbeck, gleich bei meiner Oma um die Ecke. Könnte also von mir sein. Eine andere Idee, um das strenge fleischlose Fasten zu umgehen, war, alles flugs zum Fisch zu machen, denn der war erlaubt. Die Ente schwimmt zur Hälfte unter Wasser, also ist sie eigentlich ein Fisch, wie auch das erlegte Reh, das man kurz ins Wasser legte und so in einen ziemlich großen Fisch verwandelte. Das Reh wurde feierlich als Fisch verspeist, und alle waren zufrieden. Oder man erfand flugs die Maultaschen, um in ihnen Fleisch zu verstecken, weshalb sie auch Herrgottsbescheißerle heißen. Ich lege dann also mal kurz eine Pizza Salami in die Badewanne, mache mir ein Starkbier auf und freue mich auf das Ende der Fastenzeit.

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

MEINE INSPIRATION.  
MEIN STIL.  
MEIN LEBEN.

# Mein Zuhause.

JEDEN  
MONAT  
NEU!

SCHÖN HIER.

Selbst gemacht:  
**Frühlings-Deko**  
EINFACHE IDEEN ZUM NACHMACHEN UND GENIESSEN

SPARGEL



# ER IST WIEDER DA

Der Winter war lang, doch nun stillt der erste Spargel  
unseren Hunger nach Frühling und Freilandfreuden: als Suppe,  
Ragout und fast pur, mit schwarzem Raviolo, rotem  
Carabinero, Kalbsbäckchen, Bachforelle oder pochiertem Ei.  
Eine Würdigung der feinen Stangen in acht Rezepten

Unser  
anspruchsvollstes  
Rezept im  
Heft



## SCHWARZER RAVIOLI AUF SPARGELSALAT

Black Beauty: Aktivkohle gibt dem Raviolo die Farbe, das weiche Ei im Inneren den Schmelz. Mit Spargelsalat und Apfel-Sellerie-Sauce erfrischend raffiniert. **Rezept Seite 41**



## SPARGEL-QUICHE MIT WILDKRÄUTERN UND LARDO

Das Lange muss ins Eckige: Weiße und grüne Spargelstangen auf Bärlauch-Pesto mit fettem Speck und wilden Kräutern passen perfekt in einen Mürbeteigrahmen. **Rezept Seite 42**



## SPARGELSALAT MIT KALBSBÄCKCHEN UND HONIGSAUCE

Von ferne grüßt die Levante: Zu deftig  
geschmorten Bäckchen mit süßsäuerlicher  
Purple-Curry-Honigsauce passen  
Kichererbsen-Spargelsalat und Hummus.

**Rezept Seite 44**





## SPARGELRAGOUT MIT RAUKE-GNOCCI UND MORCHELN

Das Gelbe vom Ei: frisch pochiert zu Spargel und Morcheln! Wir servieren das delikate Trio mit süßlichen schwarzen Nüssen und Schweinefilet als Alternative.

**Rezepte Seite 47/48**



## *SPARGEL MIT BUCHWEIZEN-RISOTTO UND KERNRAUCHSCHINKEN*

Für Puristen: Saftiger Kochschinken mit feiner Räuchernote und nussiger Buchweizen-Risotto flankieren klassisch gar gezogenen Stangen-spargel – einfach gut. **Rezept rechts**



Foto links

## SPARGEL MIT BUCHWEIZEN-RISOTTO UND KERNRAUCHSCHINKEN

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

### RISOTTO

- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 150 g geschälter Buchweizen
- 50 ml Weißwein
- 400 g weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 60 g Gruyère

### • 50 g Crème fraîche

- 20 g Butter (weich)
- Pfeffer

### ZITRONEN-VINAIGRETTE

- 20 ml Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 40 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Wildkräutersalat
- 150 g dünne Scheiben Kernrauchschinken

**1.** Für den Risotto Brühe erhitzen und warm stellen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Buchweizen im Sieb abspülen, zugeben und 1 Minute mitdünsten. Wein zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Mit heißer Brühe auffüllen, bis der Buchweizen knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze 20–25 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen und immer wieder umrühren.

**2.** Inzwischen Spargel schälen und die Enden abschneiden. 2 l Wasser mit 3 EL Salz, 2 TL Zucker und Zitronensaft aufkochen. Spargel zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 10–12 Minuten gar ziehen lassen.

**3.** Für die Vinaigrette Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**4.** Käse fein reiben und mit Crème fraîche und Butter unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat vorsichtig mit der Vinaigrette mischen.

**5.** Risotto auf vorgewärmten Tellern mit Spargel, Wildkräuter-salat und Schinken anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 57 g F, 60 g KH = 943 kcal (3947 kJ)



**ACHIM ELLMER**  
»e&t«-Küchenchef

**„BUTTER, KÄSE UND CRÈME FRAÎCHE GEBEN DEM RISOTTO AUS BUCHWEIZEN DIE GEWÜNSCHTE CREMIGE KONSISTENZ.“**



Foto Seite 36

## SCHWARZER RAVIOLI AUF SPARGELSALAT MIT APFEL-SELLERIE-SAUCE

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### RAVIOLI

- 250 g Hartweizengrieß
- 1 ½ EL Aktivkohlepulver (z.B. www.bosfood.de)
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 Eier (KI. M)
- 200 g Ricotta
- 1 EL Semmelbrösel
- 3 EL italienischer Hartkäse (gerieben; z.B. Parmesan)
- 5 frische Eigelb (KI. S)
- Assam-Pfeffer (z.B. von Ingo Holland, www.altesgewuerzamt.de)

### • Salz

- 5 EL Chardonnay-Essig
- ½ TL Zucker
- 6 Stiele Kerbel

### SELLERIE-APFEL-SUD

- 800 g Staudensellerie mit Grün
  - 2 säuerliche Äpfel (z.B. Granny Smith)
  - 3–4 EL Chardonnay-Essig
  - Salz
  - Zucker
  - 1 roter Apfel (z.B. Braeburn)
- Außerdem: Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle, Nudelmaschine, runder Ausstecher (10 cm Ø), Entsafter

### SPARGELSALAT

- 500 g weißer Spargel

**1.** Für den Ravioli-Teig Grieß, Aktivkohle und ¼ TL Salz vermengen und mit Olivenöl und Eiern zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für die Füllung Ricotta mit Semmelbröseln und Käse verrühren. Mit Salz abschmecken und die Masse in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen.

**3.** Nudelteig halbieren und mithilfe der Nudelmaschine 2 Bahnen ausrollen (jeweils 2 mm dünn und ca. 50 cm lang). Auf einer Teigbahn mit dem Ausstecher 4 Kreise à 10 cm Ø (in Raviolo-Größe) leicht andrücken. Ricotta-Masse kreisförmig auf die angedeuteten Kreise spritzen, sodass je ein Eigelb bündig hineinpasst. Eigelbe vorsichtig in die Ricotta-Ringe geben. Restliches Eigelb verquirlen und Teigränder damit einpinseln. Restliche Nudelteigbahn vorsichtig über die Eigelbe legen, Luft mit den Händen herausstreichen, Ränder andrücken und die Ravioli ausstechen.

**4.** Für den Spargelsalat den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. In eine Schale geben und mit Essig, Salz und Zucker abschmecken.

**5.** Für den Sellerie-Apfel-Sud Staudensellerie putzen und waschen. Vom Selleriegrün 2 Handvoll abschneiden, mit feuchtem Küchenpapier abdecken und beiseitestellen. Säuerliche Äpfel waschen, in grobe Stücke schneiden und mit den Selle-riestangen im Entsafter entsaften. Sellerie-Apfel-Saft mit Essig, Salz und etwas Zucker verrühren. Roten Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Apfel in 5 mm große Würfel schneiden und in das Dressing geben.

**6.** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Hitze reduzieren. Ravioli vorsichtig ins Wasser geben und ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Gegarte Ravioli mit der Schaumkel-le vorsichtig aus dem Wasser heben und etwas abtropfen lassen.

**7.** Spargelsalat auf Tellern anrichten und jeweils 3–4 El Sellerie-Apfel-Sud darübergeben. Je 1 Raviolo darauflegen. Mithilfe einer feinen Reibe (z.B. Muskatreibe) etwas Assam-Pfeffer darüberreiben. Mit abgezupften Kerbelblättern und Selleriegrün dekorieren und mit restlichem Sud servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 20 g E, 20 g F, 52 g KH = 493 kcal (2064 kJ)

## „FEIN GERIEBEN ENTFALTET ASSAM- PFEFFER SEINE DEZENTE SCHÄRFE UND SEIN FEINES PRICKELN AM BESTEN.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 37

### SPARGEL-QUICHE MIT WILDKRÄUTERN UND LARDO

\* EINFACH, GUT VORZUBESETZEN

Für 4 Portionen

#### QUICHE-TEIG

- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 80 g Butter (kalt, in kleinen Stücken)
- Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)

#### FÜLLUNG

- 25 g Bärlauch-Pesto
- 100 ml Schlagsahne
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Crème fraîche

- Salz • Pfeffer
- 125 g weißer Spargel
- 125 g grüner Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 dünne Scheiben Lardo (italienischer fetter Speck; italienischer Feinkosthandel)
- 20 g Kräutersalat (küchenfertig; ersatzweise Basilikum und Kerbel)
- Außerdem: 1 rechteckige Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (34x11 cm)

**1.** Für den Quiche-Teig Mehl, Butter und 1 Prise bis  $\frac{1}{2}$  TL Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einer krümeligen Masse verkneten. Eigelb und 3 EL eiskaltes Wasser zugeben und zügig zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Füllung Pesto mit Sahne fein pürieren. Eier und Crème fraîche zugeben, alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Dicken Spargel längs halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**3.** Quiche-Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz rechteckig (40x17 cm) ausrollen. Vorsichtig mit dem Rollholz aufrollen und über der Tarte-Form wieder abrollen. Teig in die Form drücken und mehrmals mit der Gabel einstechen. Überstehenden Teig waagerecht abschneiden.

**4.** Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf 1. Schiene von unten 10 Minuten vorbacken. Sahne-Ei-Mischung einfüllen, Spargel und Frühlingszwiebeln darauf verteilen und weitere 35 Minuten backen.

**5.** Lardo und Salat über die Quiche geben und warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde plus

Backzeit 45 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 42 g F, 33 g KH = 568 kcal (2378 kJ)

Foto rechts

### SPARGEL-INGWER-SUPPE MIT GEFLÄMMTEM CARABINERO

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### SUPPE

- 2 TL Koriandersaat
- 60 g frischer Ingwer
- 1 kg weißer Spargel
- 30 g Butter
- 1 EL Zucker • Salz
- 200 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel

#### ZITRONENGGRAS-CHILI-ÖL

- $\frac{1}{2}$  Stange Zitronengras

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 100 ml Olivenöl

#### CARABINERO-SPIESSE

- 4 Carabineros (rote Riesengarnelen, beim Fischhändler vorbestellen; z.B. www.frischeparadies.de)
  - 3 EL Olivenöl
  - 1 TL brauner Zucker
- Außerdem: 4 Holzspieße

**1.** Für die Spargel-Ingwer-Suppe Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten und beiseitestellen. Ingwer schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargelschalen mit 20 g Butter, Koriandersaat und Zucker in 1 l Salzwasser geben, langsam aufkochen und offen bei milder Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Spargelstangen in 3–4 cm große Stücke schneiden, Spargelköpfe längs halbieren. Spargelstücke und Spargelköpfe separat beiseitestellen.

**2.** Für das Zitronengras-Chili-Öl Zitronengras und Knoblauch fein schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Alles mit Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Öl beiseitestellen.

**3.** Spargelfond durchs Sieb in einen Topf gießen. Sahne und die Hälfte der Spargelstücke zugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Abgedeckt warm stellen.

**4.** Für die Einlage restliche Butter mit Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die restlichen Spargelstücke und die Spargelköpfe darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

**5.** Carabineros trocken tupfen, längs auf 4 Spieße stecken, mit Öl beträufeln und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten in der Pfanne braten. Brauen Zucker einstreuen, leicht karamellisieren lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

**6.** Suppe kurz aufkochen lassen und in vorgewärmten Suppenschalen anrichten. Einlage darauf verteilen und mit jeweils 1 EL Zitronengras-Chili-Öl beträufeln. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen, Carabinero-Spieße auf den Suppen verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 49 g F, 13 g KH = 582 kcal (2434 kJ)



## SPARGEL- INGWER-SUPPE MIT CARABINERO

Mit Show-Einlage: Zur leicht pikanten Cremesuppe mit Zitronengras-Chili-Öl servieren wir rote Riesengarnelen, abgeflammt am Spieß. **Rezept links**



Foto Seite 38

## SPARGELSALAT MIT KALBSBÄCKCHEN UND PURPLE-CURRY-HONIGSAUCE

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

### KALBSBÄCKCHEN

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln (à ca. 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Kalbsbäckchen (beim Metzger vorbestellen) • Salz
- 1 El Butterschmalz
- 2 El Tomatenmark
- 500 ml Rotwein
- 800 ml Kalbsfond
- 3 El Purple Curry (z. B. von Ingo Holland, [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- 80 g Waldhonig
- 1 Tl Speisestärke

### SPARGELSALAT

- 500 g grüner Spargel • Salz

- Zucker
- 2 Stiele Minze
- 1 kleine Dose Kichererbsen (EW 200 g, Abtropfgewicht 140 g)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El helle Sesamsaat
- 2–3 El Zitronensaft

### HUMMUS

- 1 große Dose Kichererbsen (EW 400 g, Abtropfgewicht 240 g)
- ¼ Tl Kreuzkümmel (gemahlen)
- 80 ml Olivenöl • 10 g Tahin
- ½ Tl edelsüßes Paprikapulver • Salz

Foto rechts

## GRÜNER SPARGEL MIT ESTRAGON-SPINAT-SAUCE UND GEBRATENER BACHFORELLE

**\* EINFACH, SCHNELL**

Für 4 Portionen

### WALNUSS-VINAIGRETTE

- 3 El Chardonnay-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Walnussöl
- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 2 Scheiben Graubrot (à ca. 50 g)
- 1 El Olivenöl

### ESTRAGON-SPINAT-SAUCE

- 60 g Schalotten
- 1 grüne Pfefferschote
- 80 g Babyleaf-Spinat (geputzt)
- 10 g Butter
- 80 ml Wermut (Noilly Prat)
- 200 ml Schlagsahne

- 10 Stiele Estragon

- Salz
- Pfeffer
- 1–2 El Zitronensaft

### SPARGEL

- 16 Stangen grüner Spargel
- 2 El Butter
- 50 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 El Zitronensaft

### FORELLE

- 4 Bachforellenfilets (mit Haut; küchenfertig beim Fischhändler vorbestellen)
- 3 El Butter
- 2 Stiele Thymian

**1.** Für die Kalbsbäckchen Suppengrün waschen, putzen. Mit den Zwiebeln in 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch andrücken. Kalbsbäckchen mit Salz würzen. Butterschmalz im Schmortopf erhitzen und Kalbsbäckchen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 5 Minuten braun anbraten. Kalbsbäckchen aus dem Schmortopf nehmen und das Gemüse in den Schmortopf geben und im verbliebenen Schmalz 3–5 Minuten anbraten. Tomatenmark einrühren und weitere 2 Minuten mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und Kalbsfond zugießen. Kalbsbäckchen zugeben und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 2:30 Stunden schmoren.

**2.** Inzwischen für den Spargelsalat grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel spitzen ca. 4 cm lang abschneiden, beiseitestellen. Spargelstangen mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden, mit ½ Tl Salz und 1 Tl Zucker vorsichtig in einer Schüssel verkneten. Minzblätter abzupfen, fein schneiden, zum Spargel geben, ca. 20 Minuten ruhen lassen. Kichererbsen im Sieb gut abtropfen lassen, in eine Schale geben.

**3.** Für den Hummus Kichererbsen im Sieb gut abtropfen lassen, mit restlichen Zutaten und 30 g Wasser in der Küchenmaschine zur feinen Creme mixen. Mit Paprikapulver und Salz würzen.

**4.** Für den Spargelsalat Öl in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen und Spargel spitzen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Sesam zugeben, kurz mitrösten. Mit Zitronensaft ablöschen, zu den Spargelstreifen geben, gut vermengen.

**5.** Gegarte Kalbsbäckchen aus der Sauce nehmen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Curry und Honig einrühren. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Sauce aufkochen und mit der Stärke leicht binden. Kalbsbäckchen in die Sauce geben, kurz aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

**6.** Kalbsbäckchen auf vorgewärmten Tellern mit Hummus, Spargelsalat und Purple-Curry-Honigsauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3:30 Stunden

**PRO PORTION** 62 g E, 47 g F, 45 g KH = 910 kcal (3812 kJ)

**1.** Für die Vinaigrette Essig, 4 El Wasser, 2 Prisen Salz und Pfeffer verrühren. Walnussöl mit dem Schneebesen unterschlagen. Möhre schälen, in 2–3 mm große Würfel schneiden und in die Vinaigrette geben. Graubrot in 5 mm große Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und das Graubrot darin knusprig rösten.

**2.** Für die Estragon-Spinat-Sauce Schalotten in feine Ringe schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Butter im Topf zerlassen und Schalotten und Pfefferschoten darin 2–3 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Mit 100 ml Wasser und Sahne auffüllen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Spinat zugeben und in 2–3 Minuten zusammenfallen lassen. Von 8 Stielen Estragon die Blätter abzupfen und zugeben. Mit dem Schneidstab sehr fein mixen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

**3.** Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten braten. Gemüsefond zugeben, aufkochen und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**4.** Forellenfilets trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten von jeder Seite braten. Nach 2 Minuten Thymian zugeben.

**5.** Brotwürfel in die Vinaigrette geben. Forellenfilets quer halbieren und je zwei Hälften mit Spargel und Estragon-Spinat-Sauce anrichten. Spargel mit etwas Walnuss-Vinaigrette beträufeln, mit restlichen abgezupften Estragonblättern bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 49 g F, 20 g KH = 691 kcal (2896 kJ)

## GRÜNER SPARGEL MIT BACHFORELLE

Grün, grün, grün... Mit Estragon-Spinat-Creme und Spargel treffen sich die Richtigen – zur buttrig gebratenen Forelle und Walnuss-Vinaigrette mit Graubrot-Croûtons. **Rezept links**



## SPARGEL IM PÄCKCHEN MIT RUMPSTEAK

Zart, ganz zart: Mit Kirschtomaten in Pergament gart der Spargel schonend aromatisch. Zum saftigen Steak mit würzig-frischer Chimichurri-Sauce ein gekonnter Spagat. **Rezept rechts**



Foto links

## SPARGEL IM PÄCKCHEN MIT RUMPSTEAK UND CHIMICHURRI

\* EINFACH

Für 2 Portionen

### CHIMICHURRI

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 grüne Pfefferschoten
- Salz
- 2 Bio-Limetten
- 8 El Olivenöl
- Pfeffer

### SPARGEL

- 500 g weißer Spargel
- Salz • Zucker
- Pfeffer
- 8 Kirschtomaten an der Rispe
- 2 El Butter
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 2 Stiele glatte Petersilie

**1.** Für die Chimichurri-Sauce Petersilien- und Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschoten putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauch, Schalotten und  $\frac{1}{2}$  TL Salz im Mörser zerstoßen. Petersilie, Koriander und Pfefferschoten zugeben. 1 Limette heiß waschen, trocken reiben und 2 TL Schale fein abreiben. Von beiden Limetten den Saft auspressen. Limettensaft und -schale in den Mörser geben und alles verrühren, Olivenöl zugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Spargel schälen, Enden abschneiden, Stangen quer halbieren. 2 Bogen Pergamentpapier ausbreiten. Spargel gleichmäßig mittig darauf verteilen und mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Kirschtomaten und Butter darauf verteilen. Papierlängsseiten über der Füllung leicht einschlagen. Beide Päckchen mit je 4–5 El Wasser füllen. Enden mit Küchengarn fest zubinden. Päckchen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten je nach Dicke des Spargels 12–18 Minuten garen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden.

**3.** Für die Steaks Öl in einer Pfanne erhitzen. Rumpsteaks salzen und bei starker Hitze 2–3 Minuten dunkelbraun braten. Steaks wenden und 1–2 Minuten weiterbraten. Knoblauch längs halbieren und mit Rosmarin, Thymian und Butter in die Pfanne geben. Butter bei mittlerer Hitze kurz aufschäumen lassen und mit dem Esslöffel über die Steaks trüpfeln. Steaks mit der Butter aus der Pfanne nehmen und auf einem vorgewärmteten Teller abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

**4.** Die Spargelpäckchen auf Teller legen und öffnen. Jeweils eine Zitronenspalte auf den Spargel geben und mit abgezupften Petersilienblättern bestreuen. Rumpsteaks mit frisch gemahlenem Bergpfeffer bestreuen und mit Chimichurri servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 50 g E, 77 g F, 14 g KH = 991 kcal (4149 kJ)

„JE FRISCHER EIN EI,  
DESTO RUNDER UND FESTER SEIN  
EIGELB. DAS IST  
ENTSCHEIDEND BEIM  
POCHIEREN IN ESSIGWASSER.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 39

## SPARGELRAGOUT MIT MORCHELN, RAUKE-GNOCCHI UND POCHIERTEM EI

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GNOCCHI

- 600 g große mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 120 g Rauke
- 100 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Kartoffelstärke
- 1 Ei (KI. M)
- 60 g schwarze Nüsse (eingelegt)
- 1–2 El Butterschmalz
- Muskat (frisch gerieben)

### SPARGELRAGOUT

- 10 g getrocknete kleine Morcheln

- 600 g weißer Spargel

- 2 Schalotten
- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 ml Wermut (Noilly Prat)
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Zucker • Muskat
- 1 Beet violette Shiso-Kresse
- 6 Stiele Kerbel

### POCHIERTE EIER

- 100 ml Weißweinessig • Salz
  - 4 sehr frische Eier (KI. M)
- Außerdem: Kartoffelpresse

**1.** Für die Gnocchi Kartoffeln waschen und ungeschält in leicht kochendem Salzwasser 30–35 Minuten kochen.

**2.** Inzwischen für das Spargelragout Morcheln in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Spargelschalen mit 600 ml Wasser 5 Minuten kochen lassen. Spargelfond durch einen Sieb in eine Schale gießen.

**3.** Für die Gnocchi Kartoffeln abgießen und nebeneinander auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) 30 Minuten gut ausdampfen und trocknen lassen.

**4.** Rauke waschen und trocken schleudern. Von 100 g Rauke die Stiele entfernen. Raukeblätter sehr fein schneiden. Schwarze Nüsse in sehr dünne Scheiben schneiden.

**5.** Heiße Kartoffeln pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl, Stärke, Ei, 1 Prise Salz und etwas Muskat zugeben. Schnell mit den Händen verkneten, fein geschnittene Rauke zugeben und kneten, bis alle Zutaten gut verbunden sind. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dritteln und zu 3 langen Strängen (à 30 cm Länge) formen. Jeden Strang am besten mit dem Teigschaber in 15–16 2 cm große Stücke teilen. Gnocchi mit leicht bemehlten Händen zu Kugeln formen und mit dem Gabelrücken leicht eindrücken oder über ein Gnocchi-Brett rollen. Gnocchi portionsweise in reichlich

kochendem Salzwasser aufkochen. Hitze reduzieren, Gnocchi bei milder Hitze nur leicht sieden lassen. Gnocchi mit der Schaumkelle herausnehmen, sobald sie nach oben steigen (nach ca. 3 Minuten), gut abtropfen lassen und auf einem leicht geölten Blech verteilen.

**6.** Für das Spargelragout Schalotten fein würfeln. Morcheln gut ausdrücken, Einweichwasser dabei auffangen. Butter im Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mehl zugeben, mit dem Schneebesen glatt rühren und Weißwein und Wermut zugießen. Sahne und ca. 500 ml Spargelfond zugießen und kurz aufkochen. Morcheln und Spargel zugeben und 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 3–4 EL Morchelwasser abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

**7.** Für die pochierten Eier (siehe rechts) 1 l Wasser im großen Topf aufkochen. Essig und 1 Prise Salz zugeben. Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch siedet. 2 Eier aufschlagen, jeweils in ein Schälchen oder eine Tasse geben. Mit dem Schneebesen durch Rühren im Wasser einen Strudel erzeugen. Sobald der Strudel etwas schwächer ist, beide Eier nacheinander in die Strudelmitte gleiten lassen und bei milder Hitze drei Minuten vorsichtig pochieren. Fertige Eier in eine Schale mit warmem Salzwasser legen. Restliche Eier ebenso pochieren.

**8.** Für die Gnocchi Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Gnocchi und Nüsse darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten. Spargelragout erhitzen (falls es zu dick sein sollte, Sauce mit etwas restlichem Spargelfond oder Morchelwasser verdünnen). Shiso-Kresse vom Beet schneiden.

**9.** Gnocchi mit schwarzen Nüssen, Spargelragout und pochierten Eiern anrichten (ersatzweise wie im Titelrezept, siehe Foto oben, mit Rosmarin-Schweinefilet anrichten; siehe folgendes Rezept). Mit Shiso-Kresse, grob gezupftem Kerbel und restlicher Rauke garnieren und sofort servieren.

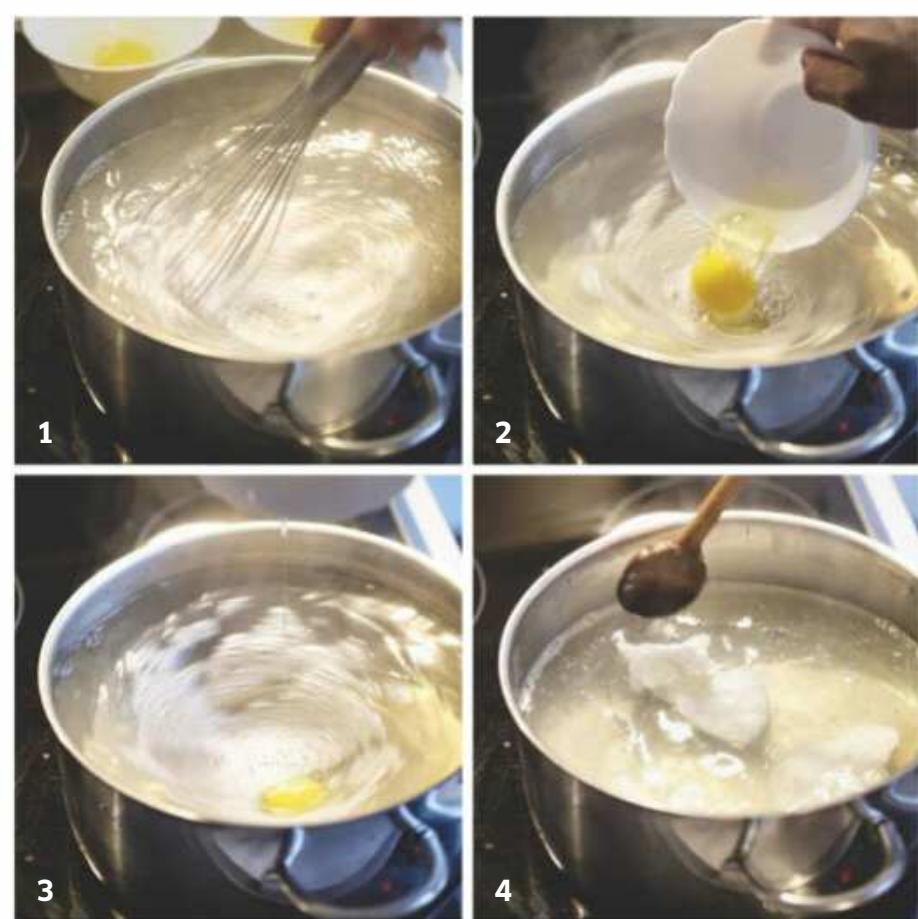
**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Garzeit für die Kartoffeln 35 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 42 g F, 65 g KH = 767 kcal (3214 kJ)

**PRO PORTION (mit Filet statt Ei)** 38 g E, 45 g F, 64 g KH = 855 kcal (3584 kJ)



## EIERPOCHIEREN



**1** Mit dem Schneebesen in 1 Liter nur noch leicht siedendem gesalzenen Essigwasser einen kräftigen Strudel erzeugen.

**2** Aufgeschlagenes Ei in die Mitte des etwas schwächer gewordenen Strudels gleiten lassen. **3** Im Strudel umschließt das Eiweiß das Eigelb. Zweites Ei mit in den Strudel geben. **4** Eier bei milder Hitze 3 Minuten pochieren, dabei die Eier eventuell mit dem Kochlöffel vorsichtig im Wasser separat drehen.

## ROSMARIN-SCHWEINEFILET

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g Schweinefilet am Stück (z.B. Schwäbisch-Hällisches oder Duroc)
- grobes Meersalz (z.B. Maldon oder Fleur de sel)
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 TL Butter

**1.** Nadeln von den Rosmarinzweigen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben. 1 TL Schale sehr fein abreiben. Beides mischen. Schweinefilet rundum mit Salz und Pfeffer würzen und in der Rosmarin-Zitronen-Mischung wälzen.

**2.** Öl und Butter in einer ofenfesten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Fleisch darin rundum sanft, aber mit Röstaromen anbraten. Fleisch in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 12–15 Minuten garen. Dabei einmal wenden.

**3.** Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken und 5 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden, mit Salz würzen und zum Spargelragout (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 8 g F, 0 g KH = 160 kcal (673 kJ)

# ANGRILLEN?

HABEN WIR UNS VERDIENT.



GUT BIO  
Bio-Lachsfilet\*  
**5,99**  
250-g-Packung  
100-g-Preis 2,40



Riesling QbA  
feinherb  
**2,49**



Gönnt euch Qualität zum ALDI Preis und  
mach den Frühling zum Genuss.  
Mit hochwertigen Produkten zu besten Preisen.

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

\*Verpackung kann abweichen. ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 + 16 A, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter [aldi-nord.de](http://aldi-nord.de) unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

# STRAHLEND WEISS

Zum heimischen Spargel zeigen sich auch die Weine von hier in Topform. In unserem Weinpaket zum Auftakt der Saison finden Sie vier feine Weiße, vom straffen Weißburgunder bis zum fruchtigen Sauvignon blanc



**1 Marx Grauer Burgunder „Fass 10“ 2019** Mit seiner saftigen grünen Frucht ist der Grauburgunder sofort präsent – dann kommen ein Hauch Mandel und feiner Schmelz ins Spiel. 9,90 Euro

**2 Markus Molitor Pinot Blanc „P“ 2019** Riesling-Experte Molitor zeigt, dass er auch Weißburgunder kann: hochelegant, mit Quittenduft und einer animierenden Schieferwürze. 13,80 Euro

**3 Becker-Landgraf Weissburgunder 2019** Ein Alltagswein im besten Sinne: Leichtfüßig, erfrischend und fruchtig wird er zum universellen Begleiter zur frühlingshaften Gemüseküche. 8,90 Euro

**4 Friedrich Becker Sauvignon Blanc „WildWein“ 2019** Limette, Stachelbeere, Holunderblüte: Schon in der Nase zeigt sich der Sauvignon ausdrucksstark – und hört am Gaumen nicht auf. 11,50 Euro

\*Das 4er-Set kostet 34,50 Euro (statt 44,10 Euro), das 8er-Set mit je 2 Flaschen kostet 59,50 Euro (statt 88,20 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Aktionspreise gültig bis 30.6.2021. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken), über die kostenlose Hotline 0049/800 723 39 74 oder in den Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x), Stuttgart und Wiesbaden.

**MÖVENPICK**  
WEIN

JETZT IST UNSERE ZEIT.

**Brigitte**  
wir

# Brigitte

DAS MAGAZIN FÜR DIE DRITTE LEBENSHÄLFTE

Klare Sicht  
AUGEN-OP:  
JA ODER  
NEIN?

ISABEL ALLENDE  
„Ich liebe mit der  
gleichen Intensität wie  
früher“

PIEP-SHOW  
Warum Vögel  
beobachten uns  
gut tut

DIE RENTE GEHT  
AUFS HAUS  
Verkaufen und  
wohnen bleiben: Lohnt  
sich das?

**MEIN INNERER  
FRIEDEN**

Wie wir Zuversicht gewinnen, indem wir akzeptieren, was ist

NEU:  
Jetzt im  
Handel!

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

Heft versandkostenfrei bestellen unter Telefon 040/55 55 89 91 oder  
[www.brigitte-wir.de/heft](http://www.brigitte-wir.de/heft)

KRÄUTER

DILL

KERBEL

BÄRLAUCH

PETERSILIE

ZITRONENMELISSE

SALBEI

ROSMARIN

# Oh, dieser Duft!

Im Frühling blühen und sprießen unsere liebsten Kräuter, ob im eigenen Beet oder in freier Wildbahn. Fleißige Sammler können sich reich belohnen – mit aromatischer Forelle, zarter Pouarde oder selbst gemachter Kräuter-Pasta



## Kräuterforelle im Kartoffelbett

Ein echtes Aromapaket: Im Ofen zieht der Duft von Zitronenmelisse, Petersilie und Knoblauch wunderbar in den Fisch und die Kartoffeln ein.

**Rezept Seite 60**





## Kräuter-Poularde mit Schalotten und Knoblauch

Mit frischer Kräuterbutter, die im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut geht, wird das Hühnerfleisch umwerfend zart. Zweierlei Zwiebelgewächse machen das Ganze schön herhaft.

**Rezept Seite 63**



## Kräuter-Pasta mit wildem Brokkoli

Heimlich, still und leise haben sich die Kräuter direkt in den frischen Nudelteig geschmuggelt – und sorgen optisch und geschmacklich für den Wow-Effekt.

**Rezept Seite 63**

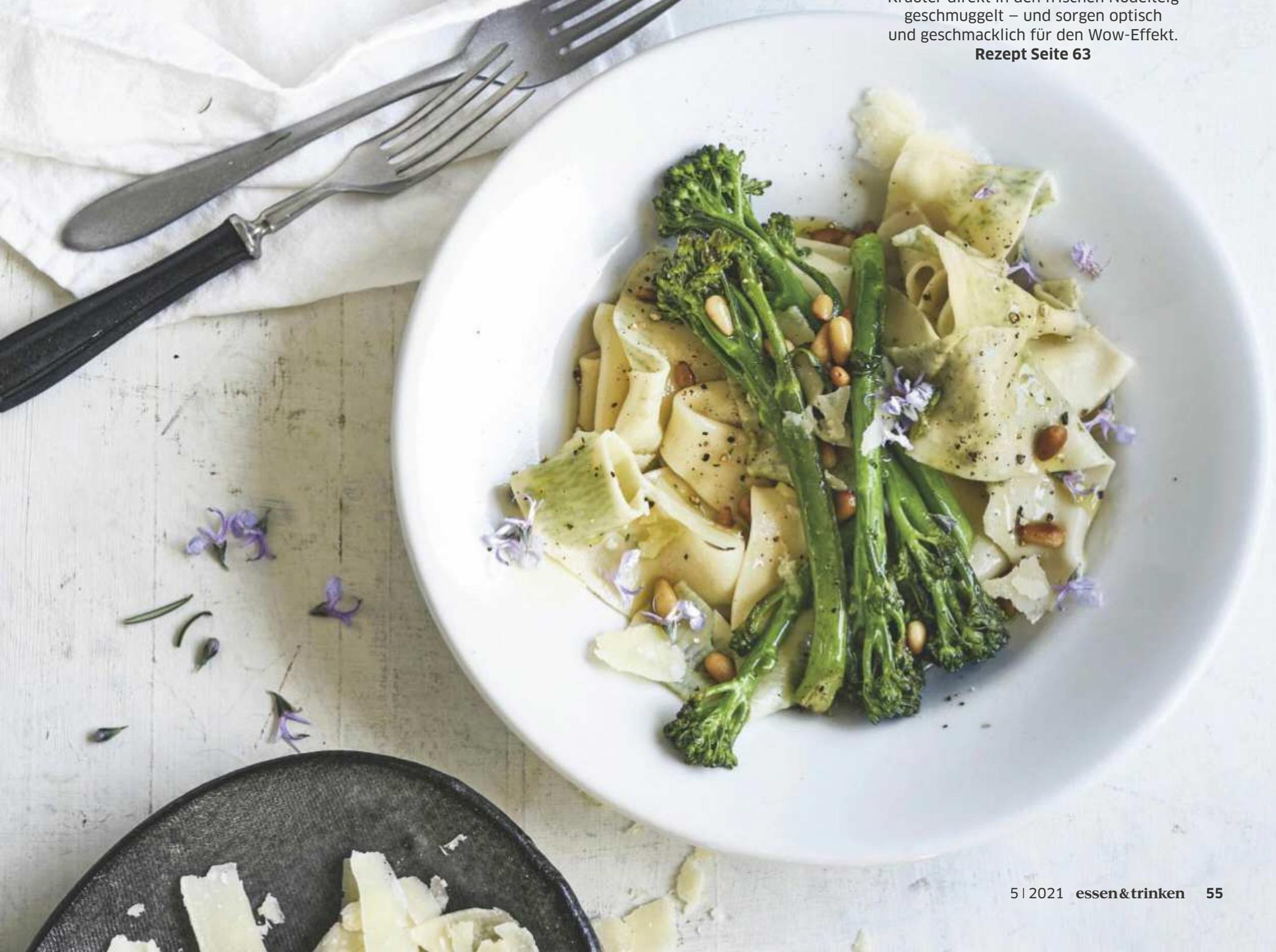




Foto rechts

## BÄRLAUCH-ERBSEN-SUPPE MIT RADIESCHEN

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- 1–2 Knoblauchzehen
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 El Butter
- 75 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Stiele Thymian
- 1 l Gemüsefond
- 50 g Bärlauch
- 200 g TK-Erbsen
- 100 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- ½ Bund Radieschen
- essbare Blüten (z. B. Knoblauchsrauke, Bärlauch)

**1.** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch zugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen. Kartoffeln, Lorbeerblatt und Thymian zugeben, mit Fond aufgießen. Kurz aufkochen und bei milder Hitze 10–15 Minuten zugedeckt kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

**2.** Inzwischen Bärlauch putzen, dicke Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern und grob hacken. Lorbeerblatt und Thymian aus dem Topf nehmen. Erbsen, Bärlauch und Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3.** Für das Topping Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Suppe erhitzen, mit dem Schneidstab kurz aufmixen und auf Schalen verteilen. Mit Radieschen, Blüten und grob zerstoßenem Pfeffer garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 15 g F, 19 g KH = 253 kcal (1062 kJ)



## Bärlauch-Erbsen-Suppe mit Radieschen

Angenehm leicht und doch ganz schön kernig:  
Bärlauch, Pfeffer und knackige Radieschen machen  
die frühlingsfrische Erbsensuppe schön kräftig.

[Rezept links](#)

## Wildkräuterbutter auf Sauerteigbrot

Butterstulle vom Allerfeinsten: Wildkräuter, Zitronenschale und etwas Knoblauch bringen eine duftige Würze in die Butter, die jeden anderen Belag überflüssig macht. **Rezept rechts**





Foto links

## WILDKRÄUTERBUTTER AUF SAUERTEIGBROT

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Giersch, Knoblauchsrauke oder Gundermann)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 125 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer
- 8 Scheiben Sauerteigbrot

Außerdem: Blüten von Gundermann, Gänseblümchen und Löwenzahn zur Deko

**1.** Wildkräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Blüten abzupfen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale und Butter gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Großzügig auf die Brotscheiben streichen und nach Belieben mit abgezupften Blütenblättern von Gundermann, Gänseblümchen und Löwenzahn bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO PORTION** 3 g E, 13 g F, 23 g KH = 235 kcal (986 kJ)

**Tipp** Die Kräuterbutter schmeckt auch zu Pellkartoffeln, gegrilltem Fisch, Fleisch oder Gemüse.





Foto Seite 53

## KRÄUTERFORELLE IM KARTOFFELBETT

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 3 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Forellen (küchenfertig; à ca. 350 g)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 6 Stiele Zitronenmelisse
- 2 El Kräuterbutter

**1.** Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Forellen abspülen und trocken tupfen. Je 2 Zitronenscheiben in die Bauchhöhlen der Forellen schieben.

**3.** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln und restliche Zitronenscheiben auf dem Backpapier verteilen. Petersilien- und Zitronenmelissenstiele mit 2 El Wasser in die heiße Pfanne geben und kurz zusammenfallen lassen, sodass die Stängel biegsam werden. Kräuterstiele locker um die Forellen wickeln. Fische auf die Kartoffeln legen, salzen und pfeffern und die Kräuterbutter in kleinen Stücken darauf verteilen.

**4.** Fisch und Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3; Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen. Auf Tellern anrichten oder direkt vom Blech servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 38 g E, 32 g F, 31 g KH = 584 kcal (2453 kJ)

**„Forellen werden in der Regel gezüchtet und sind ganzjährig verfügbar, im Frühling lohnt es sich aber, die Augen nach Fisch aus frischem regionalen Fang offen zu halten.“**

»e&t«-Profi-Tipp

Foto rechts

## BUCHWEIZEN-BLINI MIT GEBEIZTEM KRÄUTERLACHS

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4–6 Portionen (ca. 24 Stück)

### GEBEIZTER KRÄUTERLACHS

- 1 Rote Bete (ca. 80 g)
- 3 Sternanis
- 2 Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 El grobes Meersalz
- 1 El Zucker
- 600 g Lachsfilet (Sushi-Qualität; mit Haut, ohne Gräten)
- 1 Bund Dill

### BLINI

- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Weizenmehl (Type 550)
- Salz
- 1 Tl flüssiger Honig
- 15 g frische Hefe
- 1 Ei (Kl. M)
- 2–3 El neutrales Öl zum Braten (z.B. Rapsöl)
- 200 g Schmand

**1.** Für den Gebeizten Lachs am Vortag Rote Bete schälen und fein reiben (evtl. Handschuhe benutzen). Sternanis und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und mit Salz und Zucker mischen. Lachsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke teilen. Beide Stücke gleichmäßig mit der Salzmischung bestreuen. Ein Stück mit der Hautseite nach unten in eine Form legen. Rote Bete darauf verteilen und mit der zweiten Lachsseite bedecken, sodass die Hautseite nach oben zeigt. Form abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**2.** Am nächsten Tag Lachs aus der Form nehmen, Rote Bete entfernen. Lachs kalt abspülen und trocken tupfen. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen. 1 El Dill beiseitestellen, Rest fein hacken. Lachs mit gehacktem Dill bestreuen und mit einem scharfen Messer in dünnen Scheiben von der Haut schneiden.

**3.** Für die Blini beide Mehlsorten mit einer Prise Salz in einer Schüssel mischen. Honig und Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Ei trennen. Hefemischung und Eigelb in die Mehlmischung geben und mit den Quirlen des Handrührers zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

**4.** Teig kurz durchrühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl auspinseln, darin bei mittlerer Hitze nacheinander ca. 24 Blini backen. Blini auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Blini mit etwas glatt gerührtem Schmand und 1–2 Lachsscheiben toppen, mit Dillspitzen garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Zeit zum Beizen über Nacht

**PRO PORTION** (bei 6 Portionen) 25 g E, 23 g F, 28 g KH = 433 kcal (1813 kJ)



## Buchweizen-Blini mit gebeiztem Kräuterlachs

Auf fluffigen Mini-Blini formieren sich gebeizter Lachs, Schmand und Dill zum harmonischen Dreiklang – feines Fingerfood mit herzlichen Grüßen aus Osteuropa! [Rezept links](#)





„Sollte der Teig zu feucht sein und an der Nudelmaschine kleben bleiben, einfach mit etwas mehr Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl kann der Teig nicht aufnehmen.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 54

## KRÄUTER-POULARDE MIT SCHALOTTEN UND KNOBLAUCH

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 2 Kleine Zweige Rosmarin
- 10 Salbeiblätter
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 80 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 großes Freilandhuhn (ca. 1,5 kg)
- 8 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchknolle
- 500 g Schalotten

**1.** Rosmarinnadeln und Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kräuter, gehackten Knoblauch und Zitronenschale mit der Butter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Huhn innen und außen kalt abspülen und trocken tupfen. Die Haut vorsichtig vom Fleisch lösen, aber nicht abtrennen. Dafür am besten mit den Fingern oder einem Löffelstiel zwischen Haut und Fleisch entlangfahren. Ca. 50 g Kräuterbutter unter die Haut schieben und von außen durch leichtes Drücken und Massieren verteilen, vor allem auf der Hühnerbrust.

**2.** Restliche Knoblauchzehen andrücken und mit 3 Lorbeerblättern ins Innere des Huhns geben. Hühnerkeulen und -flügel über Kreuz mit Küchengarn festbinden. Huhn rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Kräuterbutter bestreichen. Mit der Brustseite nach oben in eine ofenfeste Form legen. .

**3.** Knoblauchknolle quer halbieren. Schalotten schälen, große Schalotten halbieren. Knoblauchknollenhälften, Schalotten und restliche Lorbeerblätter mit in die Form legen. 250 ml kaltes Wasser angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1–1:10 Stunden garen, bis die Haut gebräunt und knusprig ist, dabei mehrmals mit der ausgetretenen Flüssigkeit bestreichen. Dazu passt frisches Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 50 g E, 39 g F, 10 g KH = 607 kcal (2541 kJ)

**„Das Wasser in der Form hält das Huhn saftig und eignet sich nach dem Garen wunderbar zum Tunken.“**

>e&t<-Profi-Tipp



Foto Seite 55

## KRÄUTER-PASTA MIT WILDEM BROKKOLI UND PINIENKERNEN

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 300 g Mehl plus evtl. mehr zum Bearbeiten
- 2 Eier (kl. M)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 2 Handvoll Kräuter (z.B. Salbei-, Petersilienblätter und Dillspitzen)

### TOPPING

- 40 g Pinienkerne
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 500 g wilder Brokkoli (oder Bimi)
- 4–6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Rosmarinnadeln und -blüten

**1.** Für den Nudelteig Mehl, Eier, 2–3 EL lauwarmes Wasser, Olivenöl und 1 gestrichenen TL Salz 5–10 Minuten kräftig zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Teig in Klarfolie wickeln und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Nudelteig kurz durchkneten und halbieren. Die erste Teigportion mit der Nudelmaschine bis zur zweitdünnsten Stufe ausrollen. Teigbahn auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Eine Hälfte der Teigbahn mit der Hälfte der Kräuterblätter belegen, die andere Teighälfte vorsichtig darüberklappen. Teigbahn mit den Händen leicht andrücken, sodass die Kräuter nicht verrutschen. Teigbahn mit der geschlossenen Seite zuerst in die Nudelmaschine geben und auf mittlerer Stufe ausrollen, dann stufenweise dünner ausrollen. Nudelteig in breite Streifen schneiden und etwas antrocknen lassen. Die zweite Teighälfte auf die gleiche Weise verarbeiten.

**3.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Parmesan zu Spänen hobeln. Brokkoli waschen, dicke Stiele halbieren.

**4.** 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Minuten kochen, dann abgießen, dabei ca. 150 ml Nudelwasser im Topf behalten. Nudeln und Brokkoli dazugeben, unter Rühren kurz erhitzen. Pasta auf Tellern anrichten, mit restlichem Olivenöl beträufeln, mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen und mit klein gezupften Rosmarinnadeln und -blüten garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Ruhezeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 19 g E, 24 g F, 60 g KH = 552 kcal (2315 kJ)

VORHER  
*Die Zutaten*



# Oma stampft nicht mehr

Sie füllt jetzt Wan Tan, backt Roti-Brot und grillt Saté-Spieße.  
Ihre Paella ist konkurrenzlos, und den Kartoffelstampf übernehmen  
wir – in ihrem Sinne und aus Liebe zur Tradition, mit frischen  
Kräutern, gerösteten Pilzen und einer kongenialen Taleggio-Creme



NACHHER

## **Ofen-champignons mit Kartoffel-Kräuter-Stampf**

Zum Frühlingserwachen: Im stückigen Stampf stecken Kerbel und Estragon, die Pilze sind würzig geröstet. Mit cremiger Taleggio-Sauce und zarter Vogelmiere als Salat – einfach ein Wohlfühlsteller! **Rezept Seite 72**

VORHER  
*Die Zutaten*



Schale mit Salz (links unten); Schale mit Mehl; kleiner Teller mit Eiern; Schälchen mit Zucker; Schale mit Radieschen: Motel a Mio;  
Schüssel mit Linsen: Broste Copenhagen; Löffel: Ugly Duckly. **Adressen Seite 140**

NACHHER

## Linsen-Wan-Tan mit Radieschen-Salsa

Filigraner Dreh: Rote Linsen geben dem handgeformten Wan Tan aromatisches Format. Frühlingszwiebeln und eine knackige Salsa flankieren die indo-asiatische Allianz mit frischem Biss. **Rezept Seite 73**



VORHER

## Die Zutaten



Rosa Schälchen oben rechts, Schälchen mit Sojasauce, Schälchen mit Pfeffer: Motel a Mio; Schüssel mit Mehl, Platte mit Gemüse (Mitte), Messlöffel oben rechts: Bloomingville; kleiner Teller mit Butter: Ugly Duckly. RECHTE SEITE Saucenschälchen: Motel a Mio. **Adressen Seite 140**

NACHHER

## Auberginenspieße mit Möhren-Zwiebel-Salat

À la Saté: Auberginenstücke in Erdnuss-Soja-Sauce mariniert und am Spieß gebraten. Mit Asia-Möhren-Salat und Roti-Fladen frisch aus der Pfanne – den Spieß flugs fleischfrei umgedreht. **Rezept Seite 73**





Schale mit Reis, Schale mit Tigerbohnen, kleiner Becher mit Salz: Motel a Mio; kleiner Teller mit Tomaten und Fenchel: Bloomingville; kleiner Löffel mit Safran: Ugly Duckly. **Adressen Seite 140**

NACHHER

## Gemüse-Paella mit Safran und Tigerbohnen

Spanische Partie: Wo Bohnen, Reis und Safran auf Paprika, Zucchini und Fenchel treffen, ist die mediterrane Klasse gewahrt – und das sattsam bekannte Pfannengericht pfiffig verschlankt. **Rezept Seite 72**





Foto Seite 65

## Ofen-champignons mit Kartoffel-Kräuter-Stampf

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

**KARTOFFEL-KRÄUTER-STAMPF**

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 100 ml Milch
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 5 Stiele Estragon
- 5 Stiele Kerbel
- 50 g Butter (weich)
- Pfeffer
- 1 Msp. Muskat (gerieben)

**CHAMPIGNONS**

- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Stiel Thymian
- 800 g braune Champignons
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver • Salz • Pfeffer

**TALEGGIO-CREME**

- 20 g Butter
  - 20 g Mehl
  - 200 ml Milch
  - 100 g Taleggio
  - Salz • Pfeffer
  - 1 Msp. Muskat (gerieben)
- SALAT**
- 50 g Vogelmiere (z.B. Frischeparadies; ersatzweise Brunnenkresse)
  - 1 Beet Gartenkresse
  - 1 Zitrone
  - 1 El Agavendicksaft
  - 1 Tl Senf
  - Salz • Pfeffer
  - 4 El Olivenöl
- Außerdem: Schneidstab

**1.** Für den Kartoffel-Kräuter-Stampf die Kartoffeln ungeschält in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen.

**2.** Inzwischen für die gerösteten Champignons Rosmarinnadeln und Thymianblätter abzupfen, fein hacken. Pilze putzen, halbieren, in einer Schüssel mit Rosmarin, Thymian und Öl mischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten rösten.

**3.** Für den Kartoffel-Kräuter-Stampf Milch im kleinen Topf erwärmen. Petersilien-, Estragon- und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und noch heiß pellen. Kartoffeln zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Kräuter, warme Milch und Butter zugeben und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt warm stellen.

**4.** Für die Taleggio-Creme Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und unter Rühren bei milder Hitze kurz kochen lassen. Milch unter ständigem Rühren nach und nach zugießen, aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Taleggio in kleinen Stückchen zugeben, verrühren und in der heißen Sauce schmelzen. Creme mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

**5.** Für den Salat Vogelmiere putzen, waschen und trocken schleudern und die Kresse vom Beet schneiden. Für das Dressing Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Agavendicksaft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

**6.** Kurz vor dem Servieren Käsecreme mit dem Schneidstab kurz aufschäumen. Champignons mit Kartoffelstampf und Käsecreme auf vorgewärmten Tellern anrichten. Vogelmiere und Gartenkresse vorsichtig mit dem Dressing mischen und auf den Tellern verteilen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde**PRO PORTION** 16 g E, 38 g F, 20 g KH = 512 kcal (2131 kJ)

Foto Seite 71

## Gemüse-Paella mit Safran und Tigerbohnen

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g getrocknete Tigerbohnen (ersatzweise Wachtel- oder Pintobohnen; z.B. über www.latortilla.de)
- 100 g rote Paprikaschote
- 100 g gelbe Paprikaschote
- 150 g Zucchini
- 150 g Fenchelknolle
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 6 El Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe

- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
  - 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
  - 300 g Paella-Reis (Rundkornreis; z.B. Calasparra-Reis)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 rote Pfefferschote
  - 2 Stiele glatte Petersilie
  - 12 Kirschtomaten
- Außerdem: Paella-Pfanne (ersatzweise ofenfeste Pfanne)

**1.** Tigerbohnen in ein Sieb geben und mit reichlich kaltem Wasser abspülen. Bohnen in eine Schüssel geben und mit der dreifachen Menge Wasser bedecken. Bohnen abgedeckt 8 Stunden, am besten über Nacht, bei Zimmertemperatur einweichen (siehe Tipp).

**2.** Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zucchini und Fenchel putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in grobe Würfel scheiden. Knoblauch fein hacken. 4 El Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten anbraten und beiseitestellen.

**3.** Gemüsebrühe in einem Topf kurz aufkochen lassen und Safran und Paprikapulver zugeben. Bohnen abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen.

**4.** Brühe, Bohnen und Reis in eine Pfanne geben und bei milder Hitze 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfefferschote putzen, waschen und längs halbieren, Pfefferschote entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden. Kirschtomaten putzen, waschen und halbieren. Alles in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben. Mit restlichen Öl beträufeln und abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen. Deckel entfernen und weitere 10 Minuten offen garen, bis der Reis bissfest und die Oberfläche leicht gebräunt ist. Auf Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Einweichzeit mindestens 8 Stunden**PRO PORTION** 18 g E, 16 g F, 82 g KH = 591 kcal (2479 kJ)

**Tipp** Statt die Bohnen 8 Stunden einzeweichen, kochen Sie sie 2 Minuten und lassen Sie sie anschließend auf dem ausgeschalteten Herd stehen. So verkürzt sich die Wartezeit auf 2 Stunden.



Foto Seite 69

## Auberginenspieße mit Möhren-Zwiebel-Salat

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### AUBERGINENSPIESSE UND MÖHRENSALAT

- 2 Bio-Limetten
- 10 g helle Sesamsaat
- 30 g Erdnussbutter
- 2 El Sojasauce
- 2 El Reisessig
- 2 Tl Honig
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2 Auberginen (ca. 500 g)
- 2 große Möhren (ca. 300 g)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Stiele Koriandergrün
- 2 El geröstetes Sesamöl

### • Salz

- Pfeffer
- 3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 80 ml Chilisauce

### ROTI

- 200 g Weizenvollkornmehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- ½ Tl gemahlene Kurkuma
- 4 El zerlassene Butter
- Außerdem: 4 Holzspieße, Zucker zum Abschmecken

**1.** Für die Auberginenspieße Limetten heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Eine Limettenspitze in vier Spalten schneiden und beiseitestellen. Von den restlichen Hälften den Saft auspressen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen und 1 Tl Sesam beiseitestellen.

**2.** Für die Marinade restlichen Sesam im Mörser fein zerreiben und mit Erdnussbutter, Sojasauce, Reisessig, 1 Tl Honig, Cayennepfeffer und der Hälfte des Limettensafts in einer Schüssel verrühren. Auberginen waschen, putzen, in 4 cm große Stücke schneiden, mit der Marinade gut mischen und beiseitestellen.

**3.** Inzwischen für den Möhrensalat Möhren waschen, putzen und längs mit dem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Zwiebel halbieren und in feine Halbkreise schneiden. Korianderblätter abzupfen und grob schneiden. Möhren, Zwiebeln, Koriander, Sesamöl, restlichen Honig, restlichen Limettensaft und restlichen gerösteten Sesam in einer Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit ½ Tl Zucker abschmecken.

**4.** Für das Roti Mehl, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel, Kurkuma und zerlassene Butter mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder mit den Händen) verkneten, dabei nach und nach 120 ml lauwarmes Wasser unterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen.

**5.** Aus dem Teig 8 gleich große Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz ca. 5 mm dick ausrollen. Teigfladen in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze ausbacken. Nach ca. 30 Sekunden wenden und herausnehmen, wenn sich der Fladen vollständig aufgebläht hat.

**6.** Für die Auberginenspieße Auberginenstücke auf die Spieße stecken. Öl in der Pfanne erhitzen, Spieße darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten rundum anbraten. Spieße mit Salat, Roti, je 1 El Chilisauce und Limettenspalten anrichten. Mit der restlichen Chilisauce servieren. Restliche Roti-Fladen nachlegen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde**PRO PORTION** 26 g E, 55 g F, 101 g KH = 1073 kcal (4499 kJ)

Foto Seite 67

## Linsen-Wan-Tan mit Radieschen-Salsa

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### WAN-TAN-TEIG

- 125 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz • 2 Eier (Kl. M)

### FÜLLUNG

- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- 1 Knoblauchzehe • 2 El Öl
- 200 g rote Linsen
- 1 Msp. gemahlene Kreuzkümmelsaat
- 300 ml Gemüsefond
- Salz • Pfeffer

### RADIESCHEN-SALSA

- 1 Bund Radieschen

### • 2 Tomaten

- 70 g rote Zwiebeln
- 1 grüne Chilischote
- 1 Bio-Limette • 6 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 4 Stiele Koriandergrün

### FRÜHLINGSZWIEBELN

- 8 Frühlingszwiebeln
- 2 El neutrales Öl
- 60 ml Gemüsefond
- Salz • Pfeffer
- Außerdem: 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl), Pinsel, Thermometer

**1.** Für den Wan-Tan-Teig Mehl, ¼ Tl Salz und 1 Ei mit den Knethaken des Handrührers verkneten, dabei nach und nach 20 ml Wasser zugeben. Teig 3–5 Minuten glatt und geschmeidig kneten, zur Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Inzwischen für die Füllung Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Linsen und Kreuzkümmel zugeben, mit Fond auffüllen und offen bei milder bis mittlerer Hitze kochen, bis die Linsen das Wasser aufgenommen haben und gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

**3.** Für die Salsa Radieschen waschen und putzen. Blätter von 6 Radieschen trocken tupfen und beiseitelegen. Radieschen 5 mm groß würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten. Tomaten halbieren, entkernen, 5 mm groß würfeln. Rote Zwiebeln fein würfeln, im Sieb mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Radieschen, Tomaten, Zwiebeln und Chili mischen. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Limettenschale, 3 El -saft und Olivenöl zugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Korianderblätter abzupfen, mit Radieschenblättern grob schneiden, unterheben.

**4.** Für die Wan Tan Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Teig in 20 Quadrate à 10x10 cm schneiden. Restliches Ei verquirlen. Je 1 El Füllung mittig auf die Quadrate geben, Ränder mit wenig Ei bestreichen. Ecken hochklappen, Ränder gut andrücken und so zu kleinen Säckchen formen. Zum Frittieren Öl im Topf bei mittlerer Hitze auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen). Wan Tan im heißen Öl in 2–3 Portionen, jeweils in ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen. Öl in der Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Nach 2 Minuten mit Gemüsefond ablöschen und weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Wan Tan mit Frühlingszwiebeln und Salsa anrichten und servieren. Restliche Wan Tan nachlegen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Ruhe- und Garzeiten ca. 40 Minuten  
**PRO PORTION** 22 g E, 47 g F, 61 g KH = 792 kcal (3327 kJ)



Der Räuchertofu von Tofutown wird in Sojasauce mariniert und mit Buchenholz geräuchert

# Der Tüftler

Was als kleines Kollektiv anfing, ist heute Europas größtes Tofu-Unternehmen. Gründer und Chef von Tofutown ist Bernd Drosihn, ein ehemaliger Musiker, der weiß, wie er auch Fleischessern Vegetarisches schmackhaft machen kann

TEXT KLAUS SIMON FOTOS THOMAS RABSCH



Nennt sich selbst gern  
„Dr. Tofu“: Bernd Drosihn  
bei seinem Werk in  
Wiesbaum in der Eifel

# W

„Wo bitte geht es nach Tofutown?“ Quer durch die Eifel, vom Ahrtal bis zum Nürburgring, ernten wir mit dieser Frage nur ungläubige Blicke. Auch das Navi findet nichts. Wir versuchen es noch einmal und geben diesmal Wiesbaum ein. Erfolg. Eine Stunde und gefühlte hundert Serpentinen später sitzen wir mit Bernd Drosihn in Tofutown, in der Tofustraße in Wiesbaum.

Drosihn, Dreitagebart und im Hoodie, ist Gründer und Chef von Europas größtem Tofu-Unternehmen. In der Vegetarier- und Veganerszene wird der 61-Jährige als „Daniel Düsentryb des pflanzlichen Eiweißes“ gefeiert. Er selbst nennt sich nicht ohne Ironie „Dr. Tofu“. Zu den wegbereitenden Tofutown-Erfindungen gehören der „Vleischsalat vom Tofutier“. Jüngster Verkaufshit ist der „Bio Yonder Burger“, der nicht hauptsächlich aus Tofu, sondern aus Champignons und eigens entwickeltem sogenannten „Ecoplant Beef“ hergestellt wird und durch eine Textur verblüfft, die Fleisch sehr ähnlich ist. Der Burger ist vegan, glutenfrei und natürlich bio. So wie die „Power-Hacksteaks“, „Healthy Sweets“ oder das neue „Hanf-Tofu“.

## Punk, Jazz, Tofu

Bereits mit 16 wurde Drosihn zum Vegetarier. Eine Tante, die er im Harz besuchte, schlachtete vor seinen Augen Hühner. Ab da kam Fleisch für ihn nicht mehr infrage. Als junger Erwachsener schlug sich der ehemalige Punkmusiker, der bei dem Komponisten Karlheinz Stockhausen Komposition studiert hat, Anfang der 1980er in New York als Jazz-Saxofonist durch. Dort entdeckte er Tofu. Der aus Sojamilch gewonnene Quark, der zu einem Block Tofu mit der Konsistenz von Käse gepresst wird, war die pflanzliche, eiweißreiche Alternative zu Fleisch, die er in Deutschland vergeblich gesucht hatte. Von der Le-



1



2

## *Ende der 80er war Tofu nahezu unbekannt*



bensmittelindustrie und der Gastronomie wurden Vegetarier und Veganer damals noch milde belächelt und als Spinner abgetan.

## **Erst Kollektiv, dann Firma**

Zurück in Deutschland gründete er mit dem Kollektiv „Sojastern“ eine Tofurei. Die Gleichgesinnten gehörten zu den Ersten in Deutschland, die Tofu herstellten. „Eine Freak-Werkstatt“, resümiert er heute. Der Erfolg war mäßig, das Kollektiv ging pleite. Drosihn ließ sich nicht beirren. 1988 eröffnete er in Köln-Nippes seine eigene Tofu-Manufaktur, ausgerechnet in einer ehemaligen Metzgerei und dann noch gegenüber von McDonald's. Von nun an ging's bergauf, was für den Kölner auch in die Eifel

bedeutete. Als sich Drosihn 1999 dort, im Mittelgebirge südlich von Köln, nach einem Standort umschaute, erwartete ihn der Bürgermeister von Wiesbaum mit dem Bauplan für eine neue Fabrik auf der Motorhaube seines Mercedes. „Die Leute in der Eifel waren sehr offen für meine Ideen“, erinnert sich der drahtige Veggie-Pionier.

Mit der ersten Tofurei auf einem Schwarz-Weiß-Foto, das im Eingang der Firma hängt und das eine bunte Punker- und Aussteigertruppe beim Rühren im Kessel voll Sojamilch zeigt, hat Tofutown nichts mehr gemein. Edelstahl blitzt in den Hallen am Ortsrand von Wiesbaum. Aus einem Trichter an der Decke rieseln Sojabohnen in einen Bottich, wo sie in heißem Wasser ein-



1

**1** Dick und gelb sind die Sojabohnen, aus denen Tofu gemacht wird **2** In einer der Produktionshallen in Wiesbaum fließt aus einem übermannshohen Kessel der sogenannte Sojabruch in Wannen, die weiter zu Pressen transportiert werden. Dort wird die restliche Flüssigkeit ausgepresst. Fertig ist der Tofu

2

gewieht werden. Maschinen zischen und rattern. Kontrolllampen blinken. Digitalanzeigen zeigen an, was gerade angerührt wird. Noch immer macht Tofu 60 Prozent der Produktion am Hauptsitz aus. Der Rest der Produktion umfasst vegetarische Produkte unterschiedlichster Art. In einer Halle dreht ein eigentlich für die fleischverarbeitende Industrie entwickelter „CutMaster“ voll auf. Bei 3500 Umdrehungen pro Minuten verquirlt der Mixer Sonnenblumenöl, Currys, Papaya und Mango zu einem Brotaufstrich.

### Sieht nur aus wie Fleisch

Drosihn spricht ganz bewusst von Tofu-Fleisch und versteht sich als Pflanzen-Metzger. Er weiß, dass der Boom von vegetarischen und veganen Produkten von Konsumenten befeuert wird, die vegetarische Kost erst dann akzeptieren, wenn sie nach Fleisch schmeckt. Bratwurst, Steak, Schnitzel, Burger, Cevapcici sehen nicht nur so aus wie das Tierfleischoriginal, sondern sind im Geschmack verdammt nah dran. Und sie kommen ohne chemische Zusätze aus.

Was auch eine wachsende Zahl von Gelegenheitsvegetariern neugierig macht. Mittlerweile umfasst das Sortiment über 200 Produkte, die unter einem Dutzend Marken vermarktet werden: den Pflanzenkäse „Soyatoo!“, die Cremes und Aufstriche fürs Brot von Veggie Street oder die italienischen Fertiggerichte von Avantissimo. Produziert wird auch Veggie Convenience für den Discounter. Und die Reformhäuser: Zusammen mit Thomas Dürr, Frontmann der deutschen Hip-Hop-Gruppe „Die Fantastischen Vier“, der quasi um die Ecke in einer Vegetarier-Landkommune in der Eifel lebt, vertreibt Drosihn unter der Marke Nature Tom „Cashew Power Shakes“, „Orient Veggie Burger“ und „Green Power Steaks“.

### Das Grünzeug boomt

Das Unternehmen beschäftigt heute in der strukturschwachen Eifel 200 Angestellte, die sich gern selbst als Tofutowner bezeichnen. Dazu kommen weitere 250 Mitarbeiter an drei anderen Standorten und ein Verkaufsbüro im amerikanischen Virginia. Im Sommer

# Ein Festival feiert Pop und Veggie-Würste

veranstaltet Tofutown unter dem Motto „Live Music & Veggie Food“ jedes Jahr das Tofu-Pop-Festival in hippen Kölner Klubs.

Das Geschäft boomt. Beim Jahresumsatz steht Tofutown kurz davor, die 70-Millionen-Euro-Marke zu knacken. Die Rinderseuche BSE, Skandale um verdorbenes Fleisch und nicht zuletzt das wachsende Bewusstsein für Nachhaltigkeit und mehr Tierwohl haben den Umsatz angekurbelt. Auf Marketing konnte daher bislang verzichtet werden. Das soll sich künftig ändern. Zu kräftig ist der Marktauftritt etwa des amerikanischen, nach erfolgreichem Börsengang milliardenschweren Newcomers Beyond Meat, der zwar fleischlos, aber nicht bio produziert. Die Fleischlos-Bewegung ist im Zentrum der Gesellschaft angekommen. Und so mischen seit ein paar Jahren alle mit im Veggie-Business. Lebensmittelproduzenten und -konzerne sowie fleischverarbeitende Betriebe, die mit Vegetarier- und Veganerkost auf den lukrativen Flexitarier-Trend reagieren. Die Gefahr wächst, dass selbst Deutschlands größter Tofu-Hersteller von den Marktriesen geschluckt wird.

Wo bitte geht es für Tofutown weiter? „Wir leben drauflos“, erklärt Drosihn, die Gelassenheit selbst. Was zu den allerschönsten Hoffnungen für Tofutown berechtigt.



»e&t«-Autor **Klaus Simon** lebt in Köln und war selbst überrascht, dass quasi vor seiner Haustür so innovative Produkte hergestellt werden. Steak isst er trotzdem noch gern.

GEFÜLLTES

# DRUNTER UND DRÜBER

Zwar sagt man gemeinhin, es käme auf die inneren Werte an. Eine köstliche Verpackung finden wir aber mindestens genauso wichtig. Wie gut, dass bei Spitzkohl-Strudel, Kräuter-Crespelle, gefüllten Weinblättern und Wildschwein-Pie beides zusammenspielt



## Wildschwein-Pie

Duftdicht umschlossen: Blätterteig umhüllt das mit Estragon gewürzte Wildschwein-Ragout. Erst beim Aufschneiden entfaltet sich das duftende Aroma. Die schnell gemachte Knoblauchcreme passt bestens dazu.

Rezept Seite 82



## Gefüllte Weinblätter

Geschmackssicher verpackt: innen orientalisch gewürzter Couscous mit Datteln und Auberginen, außen feinsäuerliche Weinblätter, ein Granatapfeldressing und Joghurt-Dip. **Rezept Seite 82**



## Spitzkohl-Strudel

Raffiniert eingewickelt: Der italienische Pancetta gibt dem Kohl ein kräftiges Aroma. Auf Tomatenessenz serviert, wird der Strudel zum duftenden Frühsommer-Boten.

**Rezept Seite 84**



## Crespelle mit Maispoularde

Aromadicht eingerollt. Die Pfannkuchen erhalten durch Kräuter Farbe und Geschmack, Mangold begleitet das Geflügel, und als Frischekick servieren wir dazu einen Apfel-Kohlrabi-Salat mit Walnüssen.

**Rezept Seite 85**





Foto Seite 78

## WILDSCHWEIN-PIE MIT KNOBLAUCHCREME

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### FÜLLUNG

- 1,2 kg Wildschweinkeule (ohne Knochen; küchenfertig; beim Wildhändler vorbestellen)
- 1 l Kalbsfond
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g gelbe Möhren
- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 200 ml Schlagsahne
- 5 Stiele Estragon
- 150 g TK-Erbsen
- 1–2 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

### TEIG

- 2 Rollen Blätterteig (à 275g; Kühlregal; z. B. von Tante Fanny)
  - 1 Eigelb (KI. M)
  - 2 El Schlagsahne
- KNOBLAUCHCREME**
- 50 ml Milch (zimmerwarm)
  - 2 Knoblauchzehen
  - Salz
  - 100 ml Sonnenblumenöl
  - 75 g Crème fraîche
  - Pfeffer
  - 1 TL Zitronensaft
- Außerdem: Mulltuch, Pie-Form (28 cm Ø), Butter und Mehl zum Bearbeiten, Ausstecher (5–6 cm Ø)

1. Für die Füllung Fleisch mit Fond und Lorbeer in einen großen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Bei milder bis mittlerer Hitze 1 Stunde abgedeckt kochen lassen. Dabei öfter den entstehenden Schaum abschöpfen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen, den Fettrand entfernen und das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden, beiseitestellen. Die Brühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen anderen großen Topf gießen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.
2. Möhren, putzen, waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und hell anschwitzen. Nach und nach bei milder Hitze mit dem Schneebesen Wildschweinbrühe und Sahne einröhren und kurz aufkochen. Möhren zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
3. Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Fleisch, Estragon und Erbsen zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Ragout in ein Sieb gießen und die Sauce dabei in einem Topf auffangen. Sauce abgedeckt warm stellen.
4. 1 Blätterteigrolle auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (32 cm Ø) ausrollen. Pie-Form (28 cm Ø) gut fetten, den Teig hineingeben und gut in die Ecken drücken. Das Ragout in die Form füllen und gleichmäßig verteilen.

5. Für den Pie-Deckel die 2. Blätterteigplatte auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (30 cm Ø) ausrollen. Aus dem Teig mittig einen Kreis (5–6 cm Ø) ausstechen. Eigelb mit der Sahne verquirlen. Pie-Rand damit bestreichen. Deckel vorsichtig auf die Pie-Form legen und mit den Fingern am Rand festdrücken. Deckel mit der restlichen Eigelb-Sahne einpinseln.
6. Pie im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) reduzieren und weitere 20 Minuten backen.

7. Inzwischen für die Knoblauchcreme Milch, Knoblauchzehen und 1 Prise Salz in einen hohen Mixbecher geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren. Öl unter ständigem Mixen in sehr dünnem Strahl nach und nach zugießen, bis eine cremige Aioli entstanden ist. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

8. Sauce erwärmen und mit der Knoblauchcreme zur Pie servieren.

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

**PRO PORTION** 43 g E, 71 g F, 42 g KH = 1013 kcal (4247 kJ)

**„Löcher im Pie-Deckel werden Kamine genannt. Durch sie kann der Dampf, der beim Backen entsteht, entweichen.“**

>e&t<-Profi-Tipp



Foto Seite 79

## GEFÜLLTE WEINBLÄTTER MIT GRANATAPFEL-DRESSING

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

### WEINBLÄTTER

- 20 Weinblätter in Lake
- 100 g Couscous • Salz
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Koriandergrün
- 2 Stiele Minze
- 4–5 El Zitronensaft
- 9 El Olivenöl
- 2 El Dukkah (afrikanische Gewürzmischung; z. B. über [www.ingo-holland.de](http://www.ingo-holland.de))
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

- 4 Datteln (à 20 g; ohne Kern)
- 2 Auberginen
- Pfeffer

### DRESSING UND JOGHURT-DIP

- 1 Granatapfel
- ½ Dijon-Senf
- 1 El Zitronensaft
- 6 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 TL Honig
- 2 TL Schwarzkümmel

1. Weinblätter in reichlich kochendem Wasser 10 Minuten garen. In ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Für die Füllung Couscous in eine Schüssel geben und mit 250 ml heißem Salzwasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Die Blätter der Kräuter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zitronensaft, 3 El Olivenöl, Kräuter, Dukkah, Zimt und Kreuzkümmel zum Couscous geben und alles locker mischen.

3. Datteln in feine Würfel schneiden. Auberginen waschen, putzen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Couscous geben und gut mischen.

# COUCH

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

von Dir inspiriert

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

**COUCH**

DAS MAGAZIN  
DIE COMMUNITY  
LIEBLINGSSTÜCKE

**4.** Weinblätter mit der Spitze nach oben nebeneinander auf ein Küchentuch legen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Jeweils 1 Ei Couscous-Füllung in die Mitte geben. Blatt von unten einmal über die Füllung klappen, Seiten über die Füllung klappen und fest zur Spitze hin einrollen. Restliche Blätter ebenso zubereiten. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die gefüllten Weinblätter von allen Seiten 1 Minute bei kleiner Hitze braten.

**5.** Für das Granatapfel-Dressing Granatapfel waagerecht halbieren. Granatapfelsäfte mit der offenen Seite nach unten über eine Schüssel halten und mit der Rückseite eines Kochlöffels auf die Schale schlagen, um die Kerne herauszulösen.  $\frac{3}{4}$  der Kerne in einen Rührbecher geben und mit einem Schneidstab kurz pürieren. In ein feines Sieb geben und gut ausdrücken. Granatapfelsaft, Senf, Zitronensaft, Olivenöl verrühren, Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Für den Joghurt-Dip Joghurt mit 1 Prise Salz und Honig glatt rühren. Mit den Weinblättern auf Tellern anrichten. Mit Granatapfel-Dressing beträufeln und mit etwas Schwarzkümmel bestreuen. Mit den restlichen Granatapfelkernen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:45 Stunden

**PRO STÜCK** 2 g E, 8 g F, 9 g KH = 128 kcal (539 kJ)



Foto Seite 80

## SPITZKOHL-STRUDEL IN TOMATENESSENZ

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### TEIG

- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 5 Ei Öl
- 50 g Butter
- 3 Ei Semmelbrösel

### TOMATENESSENZ

- 100 g Schalotten
- 500 g reife Tomaten
- 1 Ei Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllgewicht)
- 1 l Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Stiele Basilikum
- Pfeffer • Zucker

### FÜLLUNG

- 600 g Spitzkohl
  - 100 g Lauch
  - 1 Zwiebel (ca. 100 g)
  - 75 g Pancetta (in dünnen Scheiben)
  - 3 Ei Butter
  - 2 Zehen schwarzer Knoblauch (fermentierter Knoblauch; z.B. über [www.azafran.de](http://www.azafran.de))
  - 75 g Bergkäse
  - 75 g Pecannüsse
  - 2 Ei Semmelbrösel
- Außerdem: Passiertuch, Pinsel

**1.** Für den Teig Mehl, 1 Prise Salz, 4 Ei Öl und 150 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und verrühren. Den Teig auf einer Arbeitsplatte mit den Händen kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Maximal 8 Minuten kneten, sonst wird der Teig zu fest und reißt. Zu einer Kugel formen, mit dem restlichen Öl einreiben und auf einen Teller legen. Den Teig unter einem heißen Topf ruhen lassen. Dazu etwas Wasser in einem Topf aufkochen, ausgießen und den Topf über den Teig stülpen. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für die Tomatenessenz Schalotten in grobe Würfel schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten und Tomaten bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Stückige Tomaten, Gemüsefond, Lorbeer und 2 Stiele Basilikum zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten offen kochen lassen.

**3.** Inzwischen für die Füllung den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, sorgfältig waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Pancetta quer in feine Streifen schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Pancetta bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Spitzkohl und Lauch zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Alles in eine große Schüssel geben. Schwarzen Knoblauch fein hacken. Käse grob reiben. Pecannüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Knoblauch, Käse,  $\frac{2}{3}$  der Nüsse und 2 Ei Semmelbrösel zur Spitzkohl-Mischung geben, gut mischen und beiseitestellen.

**4.** Tomatensud von der Kochstelle nehmen und weitere 20 Minuten ziehen lassen. Danach den Sud vorsichtig mit einer Kelle durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb in einen Topf schöpfen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und abgedeckt warm stellen.

**5.** Für den Strudelteig die Butter zerlassen. Strudelteig auf einem leicht bemehlten Küchentuch flach drücken, dann mit einem Rollholz dünn ausrollen. Teig mit beiden Händen hochheben und mit den Handrücken hauchdünn auf ca. 60 x 60 cm ausziehen. Dickere Teigränder abschneiden. Teig mit der Hälfte der zerlassenen Butter dünn einpinseln. Semmelbrösel auf dem unteren Teigdrittel verteilen, dabei jeweils einen 3 cm breiten Rand lassen. Die Füllung auf den Bröseln verteilen. Strudel mithilfe des Küchentuchs aufrollen und mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Überschüssiges Mehl am besten mit einem Pinsel entfernen und den Strudel mit der restlichen zerlassenen Butter bepinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 25–30 Minuten backen.

**6.** Restliche Basilikumblätter abzupfen, fein schneiden und in die Essenz geben. Strudel in 2–3 cm breite Stücke schneiden, mit der Tomatenessenz anrichten, mit den restlichen Pecannüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Backzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 39 g F, 49 g KH = 641 kcal (2686 kJ)

**„Schwarzer Knoblauch entsteht, wenn die Knollen durch Hitze und Luft fermentiert werden. Er schmeckt leicht süßlich.“**

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 81

## CRESPELLE MIT MAISPOULARDE

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### FÜLLUNG

- 4 Maispoulardenbrüste (à ca. 200 g; ohne Haut)
- 2 El Maiskeimöl
- Salz • Pfeffer
- 250 g Mangold • 20 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Muskat (frisch gerieben)
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 150 g Emmentaler (fein gerieben)

### TEIG

- 1 kl. Bund Petersilie
- 4 Stiele Dill • 250 ml Milch
- 1 kl. Bund Schnittlauch

### • 100 g Mehl (Type 550)

- 3 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 8 Tl Maiskeimöl

### SALAT

- 40 g Walnusskerne
  - 1 Kohlrabi (ohne Grün; ca. 300 g)
  - 1 säuerlicher Apfel
  - 1 Bio-Limette
  - 3 El Honig • 4 El Walnussöl
  - Salz • Pfeffer
  - 50 g getrocknete Cranberrys
- Außerdem: Auflaufform (30 x 20 cm)

**1.** Für die Füllung Fleisch trocken tupfen, in 1 cm dicke Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze ca. 3–4 Minuten scharf anbraten. Salzen und pfeffern.

**2.** Mangold putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Blätter in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Stiele ebenfalls quer in ca.

5 mm breite Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Mangoldstiele darin bei starker Hitze 5 Minuten dünsten, Blätter zugeben, 3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse zum Mangold pressen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3.** Für den Teig Petersilienblätter und Dillspitzen abzupfen, mit der Milch in einen Rührbecher geben. Mit einem Schneidstab sehr fein pürieren. Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden. Kräutermilch, Mehl, Schnittlauch, Eier, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig mixen. 10 Minuten quellen lassen.

**4.** Eine beschichtete Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Etwas Öl in der Pfanne verlaufen lassen, dann wenig Teig in die Pfanne laufen lassen und auf beiden Seiten je 1 Minute backen. Auf diese Weise insgesamt 8 Crespelle backen.

**5.** Frischkäse auf den Crespelle verteilen, dann Mangold und Fleisch darauf verteilen, einrollen und nebeneinander in eine gefettete Form (30 x 20 cm) legen. Mit Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.

**6.** Für den Salat Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen, hacken. Kohlrabi waschen, putzen, schälen und in feine Stifte hobeln. Apfel waschen und ungeschält bis zum Kerngehäuse in feine Stifte hobeln. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Limettenschale und -saft mit Honig, Walnussöl, Salz und Pfeffer verrühren. Walnüsse, Kohlrabi, Apfel und Cranberrys mit der Vinaigrette mischen. Crespelle mit dem Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 76 g E, 65 g F, 51 g KH = 1131 kcal (4736 kJ)

# DECKEN SIE EINFACH + SCHNELL IHREN MAGNESIUM-BEDARF!

**Fruchtig-lecker und direkt für den Körper verfügbar: Mit dem hochdosierten Magnesium im praktischen Direct Stick von Biolectra® decken Sie Ihren Magnesium-Bedarf ganz ohne Flüssigkeit.**

### BIO-AKTIVE MAGNESIUM IONEN

- **Schnell** – Einnahme ohne Wasser
- **Bequem** – nur 1x täglich
- **Bewährt** – gut verträglich



Auch mit Zitronengeschmack erhältlich

## BIOLECTRA® MAGNESIUM. QUALITÄT AUS DER APOTHEKE.

**Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Orangengeschmack.** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: November 2013

## MENÜ DES MONATS

So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Karamell-Brezel-Eis zubereiten und einfrieren
- Gewürzstreusel backen und abgekühlt in eine Blechdose füllen

### DREI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Knödelteig zubereiten, Knödel formen und abgedeckt kalt stellen
- Gemüse für die Schweinshaxen klein schneiden und zugedeckt beiseitestellen

### ZWEI STUNDEN VORHER

- Sellerie beizen
- Senfsaat für den Sellerie einlegen
- Schweinshaxen anbraten und in den Ofen schieben

### EINE STUNDE VORHER

- Vinaigrette für den Sellerie zubereiten, Radieschen würfeln

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Vorspeise anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Knödel garen
- Sauce für die Haxen fertigstellen
- Hauptgang anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Eis aus dem Gefrierer nehmen und 30 Minuten antauen lassen
- Erdbeeren marinieren
- Dessert anrichten

**VORSPEISE**

*Gebezter Sellerie mit Senfsaat-Topping*

Des is gscheid guad: Eine milde Schalotten-Vinaigrette umspielt den Sellerie. Apfelsaft und Ahornsirup balancieren die feine Schärfe der Senfsaat aus. **Rezept Seite 88**

**VORSPEISE**

*Gebezter Sellerie mit Senfsaat-Topping*

**HAUPTSPEISE**

*Schweinshaxe mit Fenchel und Krautknödeln*

**DESSERT**

*Karamell-Brezel-Eis mit Gewürzstreuseln*

**DAS MENÜ**

# Menü mit Mundart

Wenn Sellerie auf Senf trifft, Haxe sich den Teller mit Knödeln teilt und Eis mit Streuseln aufgebrezelt wird, ahnen wir: Hier geht's bayrisch-zünftig zu. Wären da nicht einige überraschende Details, die dem Regionalen eine erstaunliche Weltläufigkeit verleihen



## VORSPEISE

FOTO SEITE 87

### Gebeizter Sellerie mit Senfsaat-Topping und Radieschen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

#### GEBEIZTER SELLERIE UND VINAIGRETTE

- 200 g Knollensellerie
- 2 Ei Tannenhonig
- Salz
- Zucker
- 4 Schalotten
- 20 g Butter
- 1 TL Zucker
- 2 Ei Sherry-Essig
- 8 Ei Olivenöl
- ½ TL Dijon-Senf
- Pfeffer

#### TOPPING

- 2 Ei helle Senfsaat
- 6 Ei naturtrüber Apfelsaft
- 3 Ei Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 6–8 Radieschen
- 1 Handvoll Erbsensprossen (ersatzweise 1 Beet Gartenkresse)

**1.** Für den gebeizten Sellerie Sellerie schälen, waschen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.

Scheiben nebeneinander auf eine große Platte legen. In einer kleinen Schale Honig, ½ TL Salz und 2 TL Zucker verrühren, Sellerie dünn damit bestreichen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 2 Stunden beizen.

**2.** Für das Topping Senfsaat in ein feines Sieb geben. Sieb 10 Sekunden in kochendes Salzwasser tauchen, Senfsaat abschrecken. Vorgang 2-mal wiederholen. Senfsaat gut abtropfen lassen. In einer kleinen Schüssel Apfelsaft und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Senfsaat zugeben und 2 Stunden ziehen lassen. Radieschen putzen, waschen, fein würfeln und zugedeckt beiseitestellen.

**3.** Sellerie abtropfen lassen, dabei die beim Beizen entstandene Flüssigkeit auffangen. Sellerie mit Küchenpapier trocken tupfen und auf 4 Teller verteilen.

**4.** Für die Vinaigrette Schalotten fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten mit 1 Prise Zucker darin bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und leicht karamellisiert sind. In einer Schale Essig, Olivenöl, Senf und 3 Ei der Sellerieflüssigkeit verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten untermischen.

**5.** Sellerie mit Schalotten-Vinaigrette beträufeln. Senfsaat mit etwas Flüssigkeit und Erbsenkresse darauf verteilen und servieren. Dazu passt Bauernbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Beiz- und Ziehzeiten 2 Stunden

**PRO PORTION** 2 g E, 25 g F, 23 g KH = 341 kcal (1431 kJ)

## HAUPTSPEISE

FOTO RECHTS

### Schweinshaxe mit Fenchel und Krautknödeln

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### KNÖDEL

- 1 kg große, mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 200 g mildes Sauerkraut
- Muskat (frisch gerieben)
- 75 g Mehl
- 100 g Kartoffelmehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Ei (Kl. M)
- 4 Stiele glatte Petersilie

#### SCHWEINSHAXEN

- 200 g Zwiebeln
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Möhren

- 75 g Soft-Aprikosen
- 4 kleine Schweinshaxen (à ca. 650 g)

- Salz
  - Pfeffer
  - 4 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 500 ml Weißwein
  - 400 ml Rinderbrühe
  - 1–2 TL Kümmelsaat
  - 2 Lorbeerblätter
  - 500 ml helles Bier
  - 2 Fenchelknollen (à 300 g)
  - evtl. 1–2 TL Speisestärke
- Außerdem: Kartoffelpresse

**1.** Für die Knödel Kartoffeln waschen und mit Schale in reichlich kochendem Salzwasser 25–30 Minuten sehr weich garen. Kartoffeln abgießen und leicht ausdämpfen lassen. Noch heiß pellen, auf ein Backblech legen und mit einem Kartoffelstampfer etwas andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 10 Minuten ausdämpfen lassen. Kartoffeln heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schale drücken und abkühlen lassen. Sauerkraut gut abtropfen lassen und mit einer Küchenschere etwas kleiner schneiden.

**2.** Kartoffelmasse mit Salz und Muskat würzen. Mehl und Kartoffelmehl darübersieben, mit den Händen locker untermischen. Ei zugeben und alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig vermengen. Hände leicht mit Kartoffelmehl bestäuben und aus dem Teig 8 Knödel formen, Knödel dabei jeweils mit 1 EL Sauerkraut füllen. Knödel auf einen großen Teller geben, mit Klarsichtfolie lose abdecken und kalt stellen.

**3.** Für die Schweinshaxen Zwiebeln vierteln. Sellerie schälen und waschen, Möhren schälen. Beides in 1 cm große Stücke schneiden. Getrocknete Aprikosen in schmale Streifen schneiden. Schweinhaxen mit Küchenpapier trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer einreiben.

**4.** Öl in einem großen Bräter erhitzen. Haxen darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten, bis sich auf der Schwarze Blasen bilden. Haxen herausnehmen. Vorbereitetes Gemüse ins Bratfett geben und bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen.

**5.** Brühe, Aprikosen, Kümmel und Lorbeer in den Bräter geben. Haxen wieder hineinlegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 1:40 Stunden garen. Bier mit 1 TL Salz verrühren und alle 15 Minuten in kleinen Portionen über die Haxen gießen.

**6.** Fenchel putzen, waschen und längs vierteln. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Fenchel zu den Haxen geben und Ofentemperatur auf 225 Grad (Gas 4, Umluft nicht empfehlenswert) erhöhen.

**7.** Inzwischen für die Klöße reichlich Wasser in einem großen breiten Topf aufkochen und salzen. Knödel hineingeben, kurz

---

## HAUPTSPEISE

### *Schweinshaxe mit Fenchel und Krautknödln*

Ja, do schau her: Getrocknete Aprikosen bilden zusammen mit Wurzelgemüse die Basis einer vollmundigen Biersauce, die kräftig mit Kümmel gewürzt ist. **Rezept links**

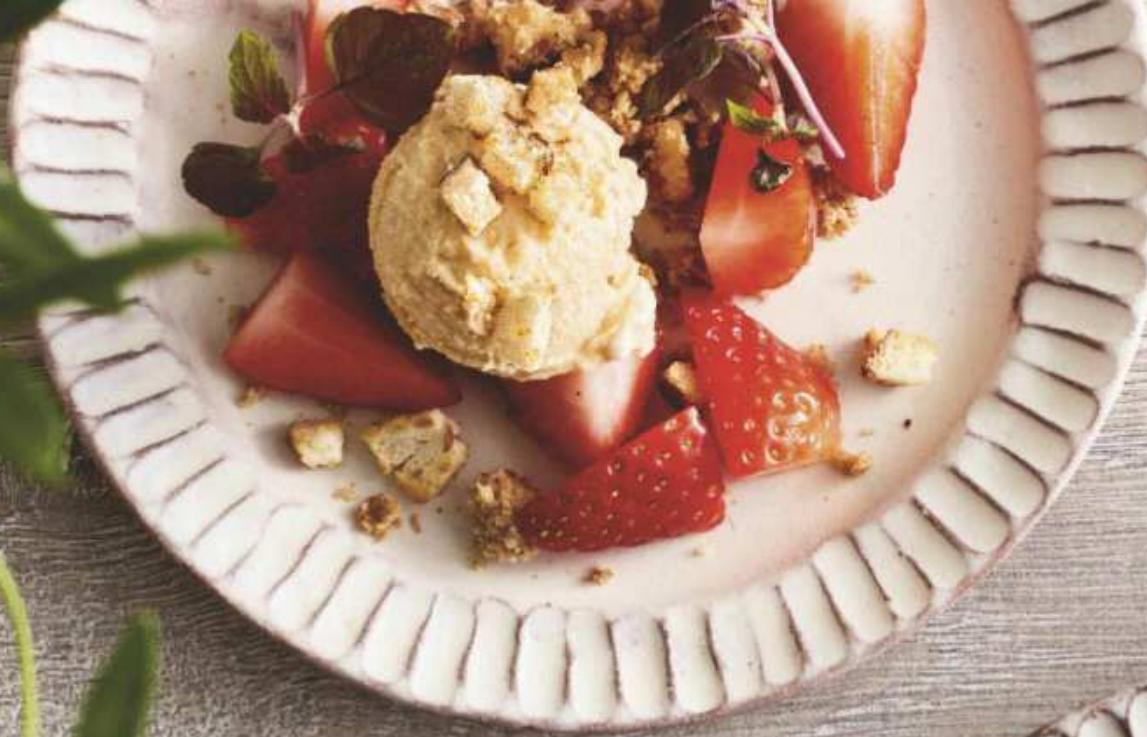


---

## DESSERT

### Karamell-Brezel-Eis mit Gewürzstreuseln

Do legst di nieda: Brezelstückchen zaubern eine salzige Note ins Eis. Erdbeeren baden abenteuerlustig in Yuzu-Saft. **Rezept rechts**



aufkochen lassen, dann mit halb aufgelegtem Deckel bei milder Hitze 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

**8.** Haxen, Fenchel und einige Aprikosenstreifen aus dem Bräter nehmen und zugedeckt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Fond mit Schmorgemüse mit dem Schneidstab fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Aprikosenstreifen wieder in die Sauce geben.

**9.** Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Knödel mit Haxen, Fenchel und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Knödel mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3 Stunden

**PRO PORTION** 74 g E, 44 g F, 100 g KH = 1188 kcal (4985 kJ)

## DESSERT FOTO LINKS

### Karamell-Brezel-Eis mit Gewürzstreuseln

**\*\* MITTEL SCHWER, GUT VORZUBESETZEN, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

#### KARAMELL-BREZEL-EIS

- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 250 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- 100 g Laugenbrezeln oder -brötchen (vom Vortag)
- 2 Ei Puderzucker
- 6 Eigelb (Kl. M)

#### GEWÜRZSTREUSEL

- 80 g Weizenvollkornmehl
- 60 g Walnusskerne (gehackt)
- 20 g blützenzarte Haferflocken
- 20 g Rohrohrzucker

- 60 g Butter (kalt; in kleinen Stücken)
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 Prise Salz

#### ERDBEEREN UND GARNITUR

- 200 g Erdbeeren
  - 3 Ei Yuzu-Saft (Asia-Laden; ersatzweise Mandarinensaft)
  - 1 Beet violette Shiso-Kresse (ersatzweise 1–2 Stiele Zitronenmelisse)
- Außerdem: Silikonspatel, Küchenthermometer, Eismaschine, Eisportionierer

**1.** Für das Eis Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 60 g Zucker in einem Topf karamellisieren, dabei erst rühren, wenn ein Teil des Zuckers schon geschmolzen ist. Mit Milch und Sahne ablöschen, Vanilleschote und -mark zugeben und kurz aufkochen. Dabei ab und zu umrühren, sodass sich der Karamell wieder auflöst. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen für die Gewürzstreusel alle Zutaten in einer Schüssel mit den Händen rasch verkneten, dann zwischen den Handflächen zu Streuseln verreiben. Streusel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten knusprig backen.

**3.** Für das Eis Brezeln in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Mit Puderzucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

**4.** Eigelbe und restlichen Zucker in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf niedrigster Stufe 4–5 Minuten



### FRIEDENSSTIFTER

Wie bringt man Franken und Bayern an einen Tisch? Na klar, mit Bier – oder einem feinen Silvaner, wie dem vom Sulzfelder Weingut Brennfleck. Mit frischer Säure und feiner Frucht lässt er die Haxe direkt etwas schlanker wirken, dank seiner mineralischen Würze fügt er sich perfekt ins aromatische Gesamtbild ein.

Brennfleck Silvaner Iphöfer Kronsberg 2019, 9,60 Euro, über [shop.weingut-brennfleck.de](http://shop.weingut-brennfleck.de)

hell-cremig rühren. Vanilleschote aus der Sahne-Milch-Mischung entfernen, Mischung nochmals erhitzen.

**5.** Sahne-Milch-Mischung unter ständigem Rühren mit einem Silikonspatel langsam zur Eiercreme im Schlagkessel gießen, dann über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“. Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–85 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Spatel aus der Masse ziehen und daraufpusten. Bilden sich auf der am Spatel haftenden Masse wellenförmige Linien, die an eine Rose erinnern, ist die Masse cremig-dicklich und genügend gebunden. Falls nicht, Masse noch etwas länger unter Rühren erhitzen. Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen, Masse kalt rühren. Karamellisierte Brezelwürfel (bis auf 2 Ei) unterheben. Masse in der Eismaschine 35–40 Minuten gefrieren lassen.

**6.** Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und in einer Schüssel mit Yuzu-Saft mischen. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Erdbeeren mit jeweils 1–2 Kugeln Eis anrichten, mit Gewürzstreuseln und restlichen karamellisierten Brezelwürfeln bestreuen. Mit Shiso-Kresse garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gefrierzeit ca. 40 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 43 g F, 59 g KH = 707 kcal (2962 kJ)



# Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

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



Tolle  
Prämien zur  
Wahl!

1.



2.



3.

**1. Bodum CHAMBORD 1l:** Teebereiter im klassischen Design und einfacher Handhabung. **2. 35 € Douglas Gutschein:** Verwöhnen Sie sich mit einem Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl. **3. Einmachset in Geschenkbox:** Ideal für selbst gemachte Marmeladen, Chutneys und Saucen. Mit verschließbaren Gläsern, originellen Dekostoffen und passenden Bändern und personalisierbaren Etikettvordrucken.

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

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

**Jetzt bestellen!**



**02501/8014379**

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



**www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo**

Unter **www.esSEN-und-trinkEN.de/geschenkabo** können Sie »essen & trinken« auch verschenken und erhalten eine Prämie.

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster, E-Mail: service@dmmverlag.de, Tel. 02501 8014379. Alle Preise sind Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: [www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/prämienabo)

# 7 Tage, 7 Teller

Montag starten wir mit etwas Erfrischendem, Mittwoch würzen wir eine Süßkartoffelsuppe exotisch, und am Sonntag verpassen wir Hähnchen neue Aromen. Das wird ganz bestimmt eine köstliche Woche!



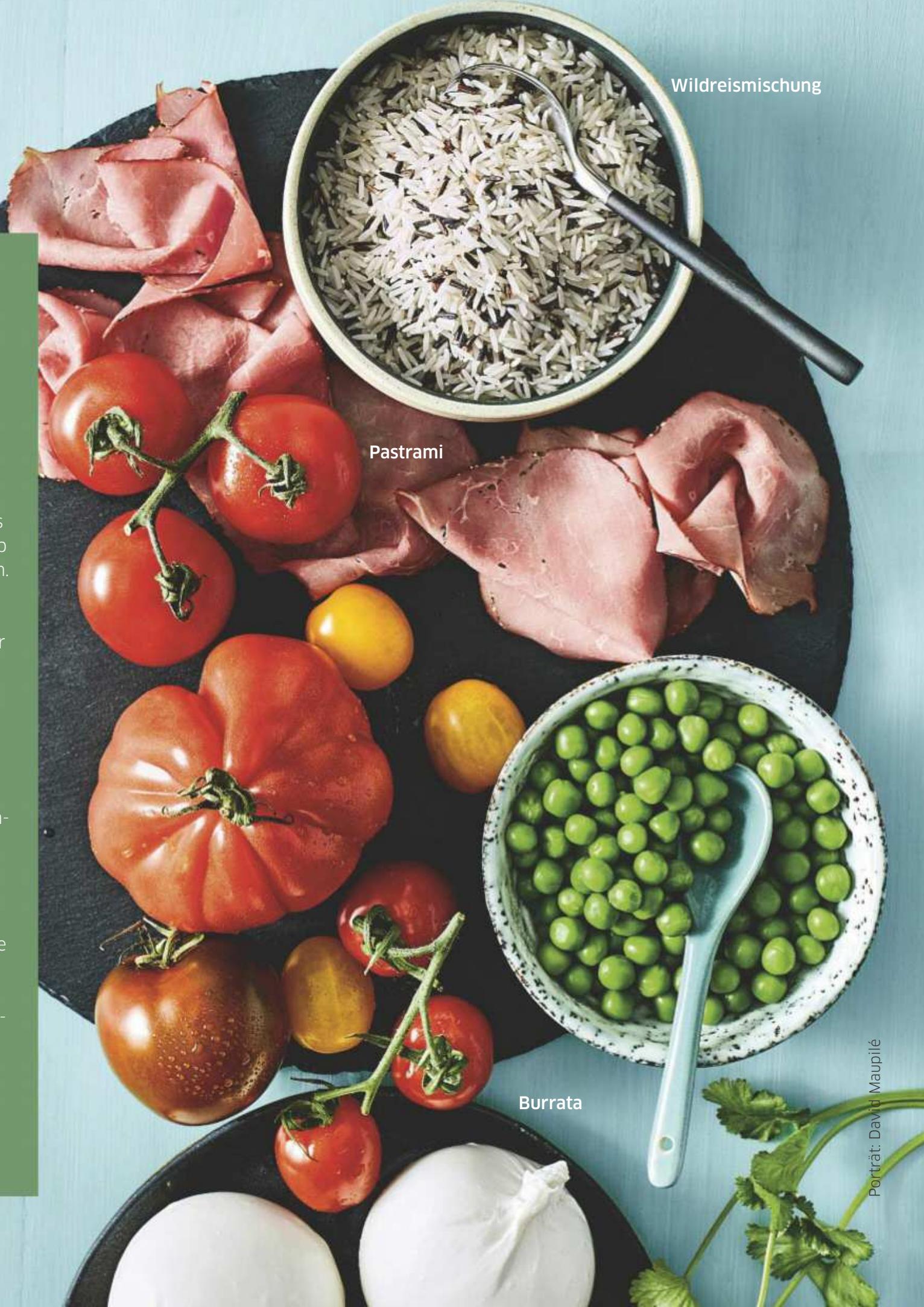
**CLAUDIA MUIR**  
»e&t«-Redakteurin

## Dreierlei Feinkost

**Wildreismischung** Schwarzer Wildreis ist botanisch eigentlich ein Gras und schmeckt fein-nussig. Das Aroma passt bestens zum kernigen Naturreis, weshalb die beiden gern gemischt werden. Sie finden die Mischung in gut sortierten Supermärkten. Für das Sonntagsessen servieren wir die Körner als Reis-Rösti zu Gewürzhähnchen.

**Pastrami** Die kräftig gewürzte, gepökelte und geräucherte Rinderbrust machte dank eingewanderter osteuropäischer Juden in New York als Sandwichbelag Karriere. Bei uns glänzen Pastrami-Scheiben am Dienstag in einem Sandwich à la Croque Monsieur.

**Burrata** Es lohnt sich, die feinere und cremigere Schwester des Mozzarellas so frisch wie möglich zu kaufen. Ihre zarte Konsistenz und der fast buttrige Kern aus feinen Mozzarella-Strängen und Sahne macht Burrata zum idealen Salatkäse – wie bei unserem Rezeptvorschlag für Montag.



# Brotsalat mit Rumpsteak und Burrata

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 3 TL Fenchelsaat
- 600 g bunte Tomaten
- 1 rote Zwiebel (ca. 75 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Ciabatta (am Stück)
- 6 El Olivenöl
- 8 El alter Aceto balsamico
- 100 g schwarze Oliven (entsteint; in Öl)
- Salz • Pfeffer
- 2 Rumpsteaks (à 200 g)
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 250 g Burrata
- 8 Stiele Basilikum
- 4 Stiele Kerbel

**1.** Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnt, abkühlen lassen. Tomaten putzen, waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch sehr fein würfeln.

**2.** Ciabatta in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen und mit 4 El Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten goldbraun rösten. Brot in Stücke brechen und mit 3 El Aceto Balsamico beträufeln.

**3.** Abgetropfte Oliven halbieren. Mit Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Brot in einer großen Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Steaks mit 1 El Öl einreiben. Eine gusseiserne Pfanne stark erhitzen. Steaks darin von beiden Seiten 30 Sekunden scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten garen. Abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

**5.** Steaks in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Salat auf Tellern anrichten. Die grob zerzupfte Burrata über den Salat verteilen und mit restlichem Aceto Balsamico und Olivenöl beträufeln. Mit abgezupften Basilikumblättern, Kerbelblättern und Fenchelsaat bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 46 g E, 40 g F, 73 g KH = 873 kcal (3674 kJ)

**30**  
Min.  
Montag



## **Pastrami-Sandwich „Croque Monsieur Style“**

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 30 g Butter
- 25 g Mehl
- 300 ml Milch
- 80 g Gruyère
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 80 g Emmentaler
- 4 Scheiben Brioche-Brot
- 2 EL Kräutersenf
- 8 dünne Scheiben Pastrami (ersatzweise Roastbeef)

**1.** Butter in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen nach und nach zugießen, aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Gruyère fein reiben, 40 g in die Bechamel geben und unter Rühren schmelzen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, abgedeckt beiseitestellen.

**2.** Emmentaler fein reiben. Zwei Scheiben Brioche auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Scheiben mit Senf bestreichen, die Bechamel darauf verteilen und

jeweils 4 Scheiben Pastrami daraufgeben. Erst mit restlichem Gruyère und dann mit restlichen Brioche-Scheiben belegen, leicht zusammendrücken. Sandwiches von oben mit Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 5–10 Minuten backen, bis das Brot goldbraun und der Emmentaler geschmolzen ist.

Dazu passt ein Wildkräutersalat mit Vinaigrette oder ein grüner Blattsalat mit Joghurt-Dressing.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 44 g E, 51 g F, 49 g KH = 857 kcal (3590 kJ)

**30**  
Min.  
Dienstag





## Süßkartoffel-Wasabi-Suppe

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Süßkartoffeln
- 100 g Möhren
- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 4 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 1 l Gemüsefond
- 200 g Spitzkohl
- 4 El Olivenöl
- 1 Msp. gemahlene Koriandersaat
- Salz • Pfeffer
- 100 ml Schlagsahne
- 1 El Wasabi-Paste
- 1–2 El Zitronensaft
- 4 Stiele Koriandergrün

30 Min.  
Mittwoch



**1.** Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in grobe Scheiben schneiden. Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Weißwein und Fond angießen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 25 Minuten kochen lassen.

**2.** Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Koriandersaat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Sahne zur Suppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Wasabi-Paste einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Schneidstab kurz aufmixen und in vorgewärmten Schalen mit Spitzkohl anrichten. Mit abgezupften Korianderblättern bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 4 g E, 29 g F, 30 g KH = 418 kcal (1756 kJ)



## Eiersalat mit Pellkartoffeln

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- Salz
- 9 sehr frische Eier (Kl. M)
- 1 rote Zwiebel (ca. 70 g)
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 2 EL Joghurt (3,5 % Fett)
- 3 EL Weißweinessig
- Pfeffer
- 150 g Radieschen
- 100 g Rauke
- 20 g Butter
- 150 g TK-Erbsen

**1.** Kartoffeln sorgfältig waschen, eventuell abbürsten und in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.

**2.** 8 Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Eier kalt abschrecken, pellen. Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden.

**3.** Das restliche Ei mit Senf, Zitronensaft und Öl in einen hohen Rührbecher geben. Schneidstab auf den Boden des Rührbechers stellen und ohne ihn zu bewegen so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Schneidstab langsam auf und ab bewegen, bis eine cremig-dickliche Mayonnaise entstanden ist. Joghurt und Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

**4.** Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Erbsen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit etwas Salz würzen. Eier längs vierteln, mit Zwiebel und Radieschen zur Mayonnaise geben und vorsichtig unterheben.

**5.** Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Eiersalat mit Erbsen und Rauke anrichten, mit Pellkartoffeln servieren.

40  
Min.  
Donnerstag

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 53 g F, 23 g KH = 622 kcal (2606 kJ)

# Gebratene Scholle mit Radieschen-Kohlrabi-Coleslaw

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

## COLESLAW

- $\frac{1}{2}$  Bund Radieschen
- 300 g Kohlrabi
- Salz
- Zucker
- 40 g ungeschälte Haselnusskerne
- 2 Schalotten
- 1 El Salatmayonnaise
- 2 El Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 El Weißweinessig
- $\frac{1}{2}$  El gemahlene Kurkuma

## • ca. $\frac{1}{3}$ Ti Macis (Muskatblüte; im Mörser gemahlen)

- 2 Stiele glatte Petersilie

## SCHOLLEN

- 4 El Mehl
- 2 Schollen (ohne Kopf, mit Haut; küchenfertig; à ca. 400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 60 g Butterschmalz

**1.** Für den Coleslaw Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Radieschen und Kohlrabi in einer Schüssel etwas salzen und zuckern. Ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, beiseitestellen. Schalotten in feine Ringe schneiden. Mayonnaise, Joghurt und Essig verrühren, zur Radieschen-Kohlrabi-Mischung geben und mischen. Coleslaw mit Kurkuma, Muskatblüte, eventuell Salz und Zucker abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und beiseitestellen.

**3.** Für die Schollen Mehl auf einen Teller geben. Schollen abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin auf der Hautseite 2–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Vorsichtig wenden, Herd ausschalten und Filets ca. 1 Minute zu Ende garen.

**4.** Mit Radieschen-Kohlrabi-Coleslaw auf Tellern anrichten. Mit Haselnüssen und Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 42 g E, 52 g F, 20 g KH = 747 kcal (3129 kJ)

**40 Min.**  
Freitag



**20** Min.

Samstag

## Tagliatelle aglio e olio mit Gremolata

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Tagliatelle
- Salz
- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 4 Knoblauchzehen
- 20 g Pinienkerne
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 100 ml Olivenöl
- Pfeffer
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)

**1.** Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

**2.** Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

**3.** Für die Gremolata Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, 1 El Saft auspressen. 1 TL Zitronenschale beiseitestellen. Petersilie mit Pinienkernen, restlicher Zitronenschale und Zitronensaft im Blitzhacker zerkleinern, dann mit 1 El Olivenöl verrühren.

**4.** Für die Nudeln das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten goldbraun braten. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln, Tomaten, Nudelwasser und 1 TL Zitronenschale in die Pfanne mit dem Knoblauch geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchschwenken. Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit gehobeltem Parmesan und etwas Gremolata bestreuen. Gremolata dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 62 g F, 77 g KH =  
959 kcal (4017 kJ)

*Das schnellste  
Rezept dieser  
Ausgabe*

# Gewürzhähnchen mit Gurkensalat und Kokos-Wildreis-Rösti

\*\* MITTELSCHWER, SCHNELL

Für 2 Portionen

## GEWÜRZHÄHNCHEN

- 80 g Zwiebel
- 30 g frischer Ingwer
- 1 kleine rote Chilischote
- 4 Stiele Thymian
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 Prise gemahlene Nelken
- 1 Prise gemahlener Piment
- 2 El Sonnenblumenöl
- 4 El Limettensaft
- 2 Hähnchenbrüste (à 200 g; ohne Haut)

## WILDREIS-RÖSTI

- 100 g Wildreismischung
- 40 ml Kokosmilch

## • 140 ml Kokoswasser

- Salz
- 20 g Kokoschips
- 1 El Mehl
- 1 Ei (Kl. M.)
- Pfeffer
- 4 El Sonnenblumenöl

## GURKENSALAT

- 450 g Bio-Salatgurke
- Salz
- Zucker
- 2 Stiele Minze
- 4 El Limettensaft
- 12 El Kokosmilch
- 2 El Joghurt (3,5% Fett)
- 1 Tl Chiliflocken

**1.** Für die Gewürzpaste Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Thymianblätter abzupfen. Vorbereitete Zutaten mit den Gewürzen, Öl und Limettensaft im Blitzhacker zu einer feinen Paste mixen. Hähnchenbrüste mit der Paste einreiben.

**2.** Hähnchenbrüste auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

**3.** Inzwischen für die Wildreis-Rösti Wildreismischung nach Packungsanweisung in leicht gesalzener Kokosmilch und Kokoswasser abgedeckt garen lassen. Gegarten Reis in einem Sieb gut ausdämpfen und abkühlen lassen.

**4.** Für den Gurkensalat Gurke waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler längs in dünne

Streifen schälen. Mit etwas Salz und Zucker bestreuen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Für das Dressing Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Limettensaft, Kokosmilch, Joghurt, ½ Tl Chiliflocken und Minze verrühren. Mit Salz abschmecken.

**5.** Gurkenstreifen leicht ausdrücken und in einer Schüssel mit Dressing mischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

**6.** Für die Wildreis-Rösti Kokoschips grob hacken. Gekochten Reis, Kokoschips, Mehl und Ei gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, 4 Rösti formen und diese darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 4–6 Minuten braten.

**7.** Hähnchen mit Gurkensalat und Rösti anrichten. Mit restlichen Chiliflocken bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 61 g E, 56 g F, 61 g KH = 1029 kcal (4296 kJ)

45  
Min.  
Sonntag



Am Herd mit

# VOLKER FUHRWERK

Im zweiten Teil unserer Serie verrät der Sterne-Koch sein „Rezept fürs Leben“: Schweinefilet in Rotwein-Gewürz-Sud – es half, das Herz seiner Frau zu erobern



Rezepte fürs  
Leben  
2. Folge

## Der Gourmetgärtner

Einen idealeren Arbeitsplatz kann man sich für einen Koch nicht wünschen. Volker Fuhrwerk, der bei Johann Lafer und Jens Rittmeyer Station machte, arbeitet auf Gut Panker, einem Landwirtschaftsbetrieb mit Trakehnerzucht in der Holsteinischen Schweiz nahe der Ostsee. In der ehemaligen Gutsschänke sind der Gasthof „Ole Liese“ und das Restaurant „1797“ untergebracht, das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist. Fuhrwerk kocht überwiegend mit regionalen Produkten, Obst, Gemüse und Kräuter erntet der gebürtige Wittenberger im eigenen Garten. Norddeutsche kennen den 40-Jährigen auch als Fernsehkoch im NDR. Gut Panker, 24321 Panker, [www.ole-liese.de](http://www.ole-liese.de)

# „TOMATE UND KAMILLE“

Diese Kombi ist Fuhrwerks neueste kulinarische Kreation. Überhaupt scheint der Koch ein Faible für Pflanzen zu haben. Im Küchengarten pflanzt er gern Unbekanntes, beim Kochen hört er am liebsten die Band Blumentopf, verriet er uns im »essen&trinken«-Fragebogen

## HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Hühnersuppe. Wenn ich ein Huhn kuche, dann gibt es bei uns am ersten Tag eine Brühe und am Tag darauf Frikassee. Da bin ich eben traditionell. Das heißt aber nicht, dass meine Frau und ich nicht offen für Neues sind. Als wir in Berlin lebten, sind wir regelmäßig ins „Lon Men's Noodle House“ gegangen. Da gibt es fantastische asiatische Brühen.

## BRATWURST ODER PULLED PORK?

Da nehme ich Bratwurst – siehe erste Antwort.

## IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

Frankreich. Bei dem ersten gemeinsamen Urlaub mit meiner Frau sind wir in die Normandie gefahren. Das fand ich sehr schön. Und am Ende des Urlaubs waren wir in der Champagne. Auch Italien gefällt mir.

## WELCHES KOCHBUCH NEHMEN SIE MIT AUF EINE EINSAME INSEL?

Gar keins, ich esse Obst und hoffe, dass ein Fass mit Wein angespült wird.

## EIN GERICHT, DAS JEDER MEISTERN KÖNNEN SOLLTE?

Nudeln mit Tomatensauce, damit kann man auch in schwierigen Zeiten überleben.

## WELCHER AKTUELLE TREND IST GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN?

Regionalität. Ein Trend, der eigentlich kein Trend ist, da Regionalität schon immer da war.

## IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2020? UND WARUM?

Das „Forsthaus Hessenstein“, hier in Panker. Dort gibt es feinste gutbürgerliche Küche, und ich fühle mich immer wie zu Hause.

## BEI WELCHEM MARKTSTAND GEBEN SIE IMMER MEHR GELD AUS ALS GEPLANT?

An keinem, ich halte mich immer an meine Einkaufsliste

## KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH ...

... eine wahnsinnig abwechslungsreiche Tätigkeit, die wie kaum etwas anderes Emotionen beim Koch und Gast auslöst

## EIGENER GARTEN ODER GEMÜSEHÄNDLER DES VERTRAUENS?

Natürlich der eigene Küchengarten. Dort setze ich mich viel intensiver mit Pflanzen auseinander. Ich entdecke neue Sachen und kann vieles ausprobieren.

## WELCHE MUSIK HÖREN SIE ZUM KOCHEN?

Hip-Hop. Ich mag immer noch Blumentopf und Too Strong, die ich früher schon gehört habe. Mittlerweile auch gern mal einen Podcast. „Fest und Flauschig“ von Olli Schulz und Jan Böhmermann und „Gemischtes Hack“ mit Felix Lobrecht und Tommi Schmitt etwa. Sehr gern hören meine Frau und ich „Gute Deutsche“ von Linda Zervakis, wo die Moderatorin Menschen mit Migrationshintergrund interviewt.

## IHRE NEUESTE KULINARISCHE KREATION? UND NICHT KULINARISCHE KREATION?

Bei Kulinarik: Tomate, mit Kamille kombiniert. Die nicht kulinarische Kreation ist mein selbst gebautes Hochbeet aus Paletten, das im heimischen Garten steht.

## WAS SOLLTE JEMAND FÜR SIE KOCHEN?

Apfelpfannkuchen. Wenn meine Eltern mit mir ins Restaurant gegangen sind, dann wollte ich immer Apfelpfannkuchen haben, und den habe ich auch meistens bekommen. Das ist prägend – meine Eltern erzählen heute immer noch davon. Und hier im Restaurant „Ole Liese“ steht er natürlich auf der Kinderkarte.

## IHR LIEBLINGSGAST SOLLTE ...

... offen und ehrlich sein.

## GIBT ES EINE VERÄNDERUNG, DIE SIE SICH FÜR DIESES JAHR WÜNSCHEN?

Wieder unbeschwert reisen zu können.

## DAS LETZTE WORT ...

... hat immer meine Frau.

# SCHWEINEFILET IN ROTWEIN-GEWÜRZ-SUD

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 300 g grobes Meersalz
  - 2 Gelbe Beten
  - 300 ml Rotwein
  - 300 ml roter Portwein
  - 4 Lorbeerblätter
  - 1 Zweig Rosmarin
  - 2 Kardamomkapseln
  - 10 Gewürznelken
  - 10 Wacholderbeeren
  - 10 Pimentkörner
  - 15 schwarze Pfefferkörner
  - 2 Sternanis
  - 600 g Schweinefilet (küchenfertig)
  - ca. 1,1 kg Kartoffeln
  - Salz
  - 170 ml Milch
  - Muskatnuss
  - 250 g Butter
  - 16 kleine Möhren
  - 8 kleine Topinamburen
  - 2 kleine Petersilienwurzeln
  - 1 kleiner Butternut-Kürbis
  - Pfeffer
  - 1 Prise Zucker
- Außerdem: Kartoffelpresse, eventuell etwas Mineralwasser, Spritzbeutel

1. Den Boden einer ofenfesten Form mit dem Meersalz bedecken. Gelbe Beten waschen und trocken tupfen. Auf das Salz setzen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde backen, bis sie weich sind. Herausnehmen, auskühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Inzwischen Rot- und Portwein in einem Topf um die Hälfte einkochen lassen. Mit 400 ml Wasser auffüllen und die Lorbeerblätter zugeben. Die restlichen Gewürze leicht andrücken, in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, in den Sud geben und 2 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Das Schweinefilet in den Sud geben und bei geschlossenem Deckel bei sehr milder Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen. 150 ml Sud abmessen und durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben. Fleisch bei 80–100 Grad abgedeckt warm stellen.
3. Für das Kartoffelpüree Kartoffeln schälen. 900 Gramm in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Die Milch mit einer Prise geriebener Muskatnuss würzen und erwärmen. Kartoffeln abgießen und bei kleiner Hitze kurz ausdämpfen lassen, dann durch die Presse drücken. 170 g weiche Butter mit einem Kochlöffel vorsichtig unter die Kartoffeln heben. Die Milch nach und nach dazugeben, das Kartoffelpüree mit etwas Salz und eventuell Muskatnuss abschmecken. Kartoffelpüree abgedeckt warm stellen.
4. Für das Gemüse Möhren, Topinamburen und Petersilienwurzeln putzen, waschen und schälen. Kürbis schälen, längs halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Petersilienwurzeln in längliche Streifen schneiden, die Topinamburen je nach Größe halbieren oder vierteln.
5. 40 g Butter in einem Topf zerlassen. Topinamburstücke darin bei mittlerer Hitze zugedeckt 2 Minuten dünsten, salzen. Möhren und Petersilienwurzeln zugeben und zugedeckt 4 Minuten dünsten. Wenn die Gemüse bissfest gegart sind, den Kürbis zugeben. Eventuell Mineralwasser zum Dünsten nach und nach zugeben. Die Kürbiswürfel 4 Minuten mitdünsten, kurz vor Ende der Garzeit die Gelbe-Bete-Scheiben zugeben und erwärmen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abgemessenen Sud (150 ml) in dem Topf aufkochen, 40 g kalte Butter stückweise zugeben und unterrühren. Auf ausgeschalteter Herdplatte warm stellen.
6. Zum Anrichten das Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel füllen und in kleinen Tupfen auf die Teller spritzen. Gemüse dazulegen. Das Schweinefilet in 4 Stücke schneiden, in die Mitte des Kreises setzen und die Sauce dazugießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 43 g E, 56 g F, 55 g KH = 956 kcal (4012 kJ)

*„Dies war das erste Gericht, das ich für meine Frau gekocht habe. Sie war total begeistert. Wenn wir unsere rührseligen Momente haben, kommen wir immer wieder auf dieses Essen zurück.“*

Volker Fuhrwerk



Fürs Fleisch gibt's ein  
Rotwein-Aromabad, für  
Kartoffelpüree und Gemüse  
ordentlich Butter.

# FRIESISCHE SOMMERFRISCHE

Auf Föhr überlassen die Insulaner den frischen Wind nicht allein der Nordsee. Sie bauen Wein an, destillieren Whisky, produzieren Käse, kochen auf Sterne-Niveau und backen feinste Torten. Ein modernes Kunstmuseum haben sie auch

TEXT UTA VAN STEEN FOTOS CHRISTIAN KERBER



Am Strand von Wyk weht der Wind heute Richtung Nordsee. Ein Glück für Strandkorb-Sitzer, die Meerblick mögen

Pflegen mit Muße  
Genuss und Kultur:  
In ihrem „Stern-  
hagens Landhaus“  
singt Aleksandra  
Wolska Lieder  
über Liebe und  
Seefahrt, Jörn  
Sternhagen kocht  
und trägt selbst  
geschriebene  
Gedichte vor

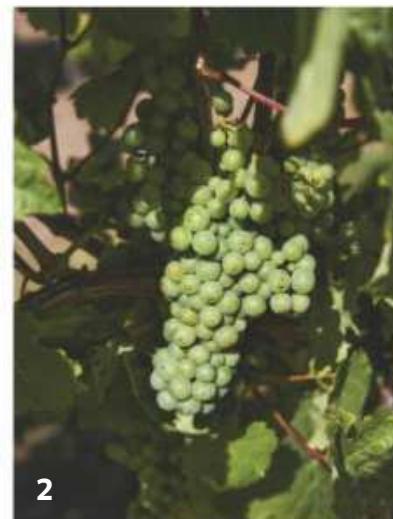




1



3



2

**W**as für eine Lügnerin! Die tropische Sonne, die den Strand vor Gut Waalem vergoldet und die Blätter der Reben schimmern lässt, ist gar keine. Denn obwohl unser Blick von einem Holzplateau in den Dünen erst über Pudersand und dann ein karibisch sanftes Meer wandert, bewundern wir die Aussicht auf einer flunderflachen Nordseeinsel – die sich heute von ihrer sommerlichen Seite zeigt. Und so kommt es uns nur halb so erstaunlich vor, dass Föhr, die Windsbraut und kühle Schönheit, wunderbarste Weine produziert.

### Doch keine Schnapsidee

„Der Klimawandel macht's möglich. In den Achtzigern wäre es zu kalt dafür gewesen“, erklärt Christian Roeloffs, Landwirt und Manager des Guts am Rand von Nieblum. Mit Kopfsteinpflaster, Lindenalleen, reetgedeckten Friesenhäusern und einer mächtigen, uralten Kirche ist es das hübscheste der elf Inseldörfer. Wer aber eine Führung übers Gut mitmacht, taucht in eine andere, herrschaftliche Bilderbuchwelt ein. Hinter dem schmiedeeisernen Tor mit den hohen Flügeltüren führt eine Allee entlang der Rebfelder zu einer

feudalen Residenz mit Turm und Giebeln und bis hinunter ans Watt.

Der Landsitz gehört dem Unternehmer und Föhr-Fan Frederik Paulsen. Bei einem Glas dänischen Wein haben er, Roeloffs und ein paar Freunde vor über zehn Jahren über den Klimawandel philosophiert und darüber, ob die erwärmte Insel dadurch einmal, wie schon in Skandinavien geschehen, Weinanbaugebiet werden könne. Und weil Friesen „nich lang schnacken“, sondern lieber Taten sprechen lassen, bewarb sich Föhr um zwei Hektar ungenutzte Rebenpflanzrechte aus Rheinland-Pfalz. Kurz darauf reisten zwei süddeutsche Winzer mit einer mobilen Presse und Abfüllanlage übers Meer, um Roeloffs' Traum in Wein zu verwandeln und ihn

zu beraten, wie sich robuste Sorten wie Johanniter und Solaris auf dem Geestboden ansiedeln lassen.

Heute produziert das deutlich gewachsene Gut, das längst eigene Tanks und eine Abfüllanlage besitzt, rund 12000 Liter pro Jahr. In den Föhrer Läden sind die mit einem Eisbär-Etikett geschmückten Flaschen der trockenen Weißweine „Réserve Waalem“ und „Waalem Kul“ und der Sekt „Waalem Brut“ schnell ausverkauft, auch für den stolzen Preis von 19,80 Euro.

### Wein mit Salznote

Das grüne Föhr mit seinem langen, schmalen Sandstrand, den die Nordsee alle sechs Stunden im Stich lässt, ist die stille Schwester von Sylt und Amrum,



Christian Roeloffs (links) und sein Sohn Lenz in der Eingangshalle ihres Weinguts. Der Eisbär zierte als Wappentier auch die Etiketten der Weinflaschen





Schiffe gucken lässt sich  
vom Wyker Strand aus. Hier  
rauscht gerade die Fähre  
vorbei, die Passagiere vom  
Festland zur Insel bringt

## Saimons Restaurant

- 1 Simon Wendland kocht gern den ganzen Fisch
- 2 Welchen genau, steht an der Wandtafel
- 3 Etwa Adlerfisch mit Couscous



1



2



3

## FISCHERS FRISCHER NORDSEE- FANG

die mit tosender Brandung bezaubern und Dünengebirgen. Doch zwischen den Reetdachhäusern mit ihren Bauerngärten spielt sich dafür ein echter Alltag auf der Insel ab, der sich nicht nur um Tourismus dreht. Viele der 8000 Führer arbeiten in der Landwirtschaft und bauen Weizen, Gerste, Raps, Roggen, Hafer, Mais und Kartoffeln auf dem Grünland an, auf dem auch 11000 Rinder und an die 1000 Pferde weiden. Und so produziert Föhr ein Potpourri von einheimischen Köstlichkeiten wie Gin, Whisky, Marmeladen und Bonbons. Bei seinen Führungen übers Gut serviert Roeloffs etwa Rohmilchkäse von der Inselkäserei in Alkersum und

Baguette der Landbäckerei Borgsum. „Wir machen auch Gin“, informiert uns Roeloffs’ Sohn Lenz, der Weinbau in Süddeutschland studiert und in den Semesterferien seinen Vater unterstützt, „und bald auch Rotwein und Rosé. Die 600 Stöcke sind schon gesetzt.“ Wie die beiden Winzer den Geschmack ihrer Weine beschreiben würden? „Hell, frisch und würzig“, sagt Roeloffs. „Mit einer leichten Salznote“, fügt Lenz hinzu.

### Was Land und Meer schenken

Viele der Führer Restaurants servieren natürlich Waalem-Weine – auch Simon Wendlandt, der seit drei Jahren Regie in seinem kleinen, erfrischend modernen Restaurant „Saimons“ im Ortskern von

Nieblum führt. Der Schwerpunkt liegt auf – gern ganzem – Fisch, ausgesucht zartem Fleisch sowie den Horsd’œuvre. „Was im Sterne-Restaurant auf sechs bis acht Gänge verteilt ist, gehört bei uns zu einer Vorspeise“, hebt der junge Chef hervor. Wobei er Wert darauf legt, dass bei ihm „kein Schnickschnack und Gedöns“ auf den Teller kommt, „also ein Salatblatt, wenn da optisch noch etwas Grünes fehlt. Bei uns gehört jedes Stück Paprika auch zum Gericht und ist keine Deko.“ Die Stirnseite des Raums, angenehm schlicht mit blaugrauen Wänden, weißer Holzdecke und sandfarbenen Polsterstühlen vor schlichten Holztischen, besteht aus einer großen Tafel. Auf die schreiben er oder seine Frau Lisa mit Kreide die Gerichte der fast täglich wechselnden Karte, etwa Kabeljau, Kräuterrisotto und Bete sowie Adlerfisch mit Couscous, Möhren, Erbsen und Blumenkohl. „Ich improvisiere viel“, erklärt Wendlandt, „und koche fast nie nach Rezept.“

Ein Großteil seiner Zutaten stammt von der Insel – oder dem Wasser, das sie umspült. Im Sommer bezieht der junge Chef Seezunge, Steinbutt, Seehecht, Hummer, Kaisergranaten und sogar Tintenfische von einem einheimischen Kutter, der für seine Beute bis hoch nach Dänemark fährt. Salat, Radieschen,

# DIE WEITE SUCHEN UND IN DER GEMÜTLICHEN STUBE **HUMMER** FINDEN



## Restaurant Alt Wyk

**1** Führen Föhrs einziges Sterne-Restaurant: Daniela und René Dittrich **2** Ein Highlight ist der Hummer mit gefüllter Zucchiniblüte

Fenchel, Kohl, Mangold, Bete und Mais kauft er von einem lokalen Biobauer oder erntet es von einem eigenen Feld. „Ich kaufe auch dazu“, erläutert er, „schließlich gibt's so viele leckere Sachen auf der Welt. Alle meine Zutaten können sich mit denen von Sterne-Restaurants messen, so hochwertig sind sie.“ Das beweist Wendlandt, indem er einen hinreißenden Steinpilz-Risotto mit Steinbutt serviert. „Ich mache auch Varianten mit Zitrone-Dill und Orangen-Curry.“ Zwölf Gäste finden im Restaurant Platz, und die dürfen sich auf das freuen, „worauf ich Lust zu kochen habe. Wenn der Fischer nur einen Steinbutt mitbringt, dann gibt es eben nur einen. Wichtig ist mir, dass ich mich nicht langweile, ich probiere gern Neues aus und durchforste Bücher“, erzählt der Koch.

Die Corona-Krise etwa hat ihn auf seine Idee mit dem Fischkonfekt gebracht, „unserem Nordsee-Sushi“ – eine



Box mit rohem, gebeiztem oder mariniertem Fisch, die es auch außer Haus zu kaufen gibt. Wendlandt stammt aus Geesthacht, einem Städtchen bei Hamburg, und mittlerweile ist fast seine ganze Familie auf die Insel gezogen, um im Restaurant mit anzupacken.

### Norddeutscher Esprit

René Dittrich und seine Frau Daniela, mit Koch-Stationen in Südkorea und St. Moritz, hatten es da deutlich weiter auf die Insel. Seit zehn Jahren führt der Chemnitzer Föhrs einziges Sterne-Restaurant: das „Alt Wyk“ in einem

eleganten Backsteinhaus von 1790, nur ein paar Schritte von der Strandpromenade des geschäftigen Hauptorts entfernt. Dittrichs Passion, die stark französisch geprägte internationale gehobene Küche, wird gespeist von frischen und saisonalen Produkten, die meist mit der Fähre den Weg in die Küche finden. „Ich wollte, ich könnte mehr Führer Erzeugnisse verwenden“, bedauert er, „aber es reicht einfach nicht für alle Restaurants, was auf der Insel wächst.“ Und so gibt Dittrich sich mit Käse des Ziegenhofs Matzen, Whisky vom Hof Hinrichsen und den Rehen, Feldhasen und Fasanen zufrieden, die ein Jäger für ihn schießt – und kreiert damit und seinen Importen Köstlichkeiten. Wie das raffinierte vegetarische Menü, das er uns in der Salonatmosphäre der hellen Räume, halbhoch mit in müdem Blau gestrichenen Holzornamenten getäfelt, serviert: einen braisierten römischen Salat mit Pinienkernen, Auberginen-Lasagne auf Tomaten-Kapern-Risotto und als Nachtisch eine Variation vom Weinbergpfirsich. Am Nachbartisch begeistern sich die Gäste für ihr Karree vom Salzwiesenlamm mit Couscous, Fenchel und Koriander und ein Filet vom Loup de mer mit Ingwer-Risotto. Seit neun Jahren wird Dittrich für seine kunstvollen Einfälle alljährlich mit einem Michelin-Stern belohnt. „Manche Gäste“, erzählt er, „kommen sogar von Amrum und Sylt zum Essen herüber – einer flog sogar mit einem Hubschrauber ein.“

Fast alle Chefs auf der Insel beklagen, dass Nachwuchs kaum zu finden ist – was zum einen an der Abgeschiedenheit



Mehr Weitsicht  
geht nicht: Marsch-  
land bei Dunsum

einer Insel liegt, aber auch daran, dass es für die über 200000 Gäste pro Jahr zwar immer mehr Ferienwohnungen gibt, aber immer weniger Platz für die Kellner und Köche mit schmalem Budget.

### Gesang, Gedichte, Genuss

„Viele Restaurants mussten in den letzten Jahren deshalb schließen“, erzählt Jörn Sternhagen, der in Oevelnum einen 300 Jahre alten Reethof zu „Sternhagens Landhaus“ mit Hotelzimmern ausgebaut hat. Während wir in den gemütlichen Strandkörben im rot gepflasterten, blumenbestandenen Innenhof sitzen, erzählt er mit leuchtenden Augen davon, wie er aus der Not – einem Burn-out – eine Tugend gemacht hat. Mittlerweile kreiert er nämlich nur noch zweimal wöchentlich dreigängige Menüs, die für ihn genauso ein kulturelles Ereignis sind wie ein kulinarisches: Mittwochs serviert er etwa Fischbonbons aus Lachs und Rotbarsch mit Gemüse und tomatisierter Hummersauce, Räucherlachs und Algen sowie selbst erdachte „Gerichtgedichte“. Die lustigen Begebenheiten aus der kulinarischen Welt trägt er zwischen den Gängen vor. Donnerstags singt seine Partnerin und Opernsängerin Aleksandra von Liebe und Seefahrt.

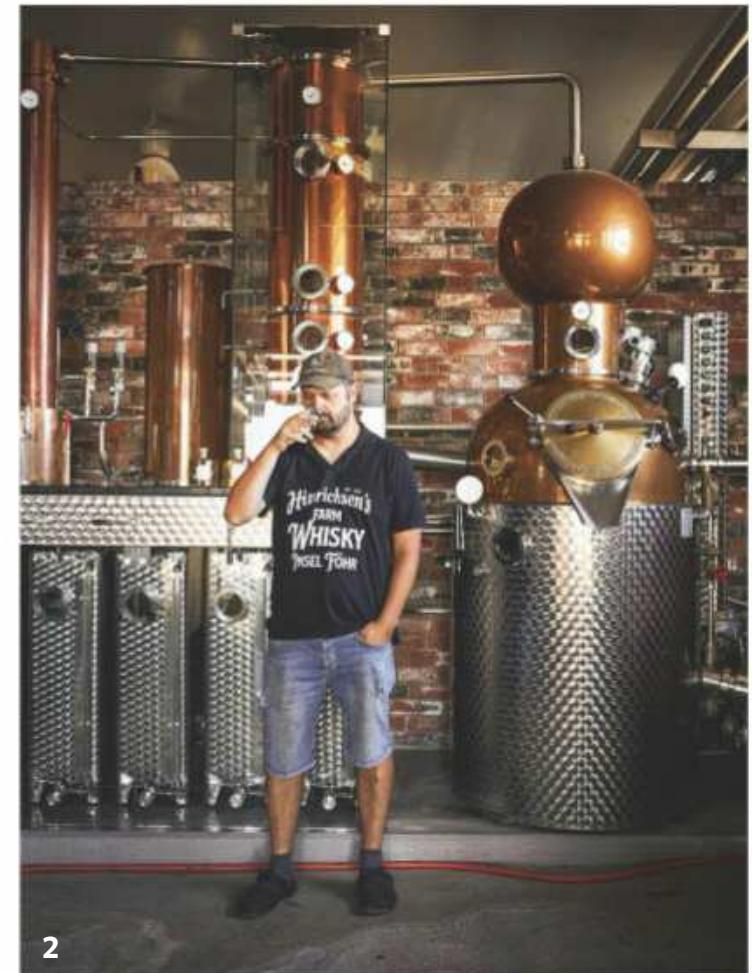


## KLAR DOCH! FRIESENJUNGS KÖNNEN AUCH IN WHISKY

Sternhagens neue Leidenschaft gilt zudem seinem Gesundheitshaus, das gerade die ersten Seminare anbietet – zu Themen wie Ernährung, Atmen oder der Kraft von Ritualen.

### Einer für alle Gäste

„Neues Konzept“ hat auch Friedrich Walterscheid auf ein Schild im Schaufenster seines „Fietis“ geschrieben –



### Hinrichsens Inselwhisky

**1+2** Das Getreide ist selbst angebaut, destilliert wird in einer umgebauten Scheune: Die Whisky-Idee kam Jan Hinrichsen auf einer USA-Reise

„kein Personal, keine Wohnungen, ich kuche und serviere ab jetzt allein“. Der Chef, der bereits seit über zehn Jahren das Restaurant in der Fußgängerzone von Wyk führt, machte sich im Herbst 2020 unabhängig vom allgegenwärtigen Nachwuchsproblem, halbierte die Platzanzahl auf 16, baute einen Kochtresen ein und wirbelt nun, sichtbar für die entzückten Gäste, solo am Herd. Wie er seinen Stil beschreibt? „Nachhaltig und im Takt der Jahreszeiten“, sagt er, „ich serviere klassische Küche. Bloß keine Schäumchen und Gelees!“ Zwei Wochen vorher ist sein Lokal eigentlich immer ausgebucht. Die Plätze werden nur einmal belegt, damit seine Gäste Zeit haben, die bis zu sechs Menü-Gänge richtig zu genießen: Krabbenuppe, in Butter gebratener Wolfsbarsch, Bœuf Stroganoff oder Lammrückenfilets mit Kartoffel-Speck-Kroketten. Oder Gurkensuppe mit selbst geräuchertem

kommen bei **FIETI**  
SERVIERE, DRINKS MACHST DU.

gne-Lanson Black Label

FÖHRER  
TOKYO 45%.  
BURG, 43%.  
c auf Eis mit Zitrone

Der NEUE SOMMERDRINK AUS BREMEN

**BIRNIC**

3cl Birner Birnenlikör + 0.2l Tonic auf Eis und Minze  
Birnenlikör &  
Birnenbrand + 0.2l Tonic auf Eis und Minze

**HUGO** → Prosecco mit  
blütensirup/Soda

**APEROL SPRITZ**

4cl Aperol & Prosecco/Soda

**CAMPARI** - ORAN

4cl  
0.2l  
Oran



Im „Fietis“ schenkt  
Friedrich Walter-  
scheid seinen  
Gästen die volle  
Aufmerksamkeit.  
Er kocht für  
16 Personen pro  
Abend und  
serviert selbst

## Sternhagens Landhaus

**1+2** Zweimal in der Woche kocht Jörn Sternhagen in seinem Friesenhaus **3** Seine Gäste lieben den Lachsbonbon auf Hummersauce und Algen



1



2



3

## OB FEIN ODER DEFTIG, *FRIESISCHE* FREUNDLICHKEIT IST IMMER DABEI

Lachs und Steinbeißer mit Riesling-Dill-Sauce. Selbst am eigentlich geschlossenen Sonntag findet Walterscheid, nachdem die Familie eine Runde Golf gespielt hat, den Weg ins Restaurant: „Dann werfe ich für meine Frau und die Töchter ein paar Reste in die Pfanne.“

### Tour de Föhr

Das meiste Fleisch wie schleswig-holsteinisches Lamm kommt dabei aus Tönning auf dem Festland, schließlich arbeitet auf der Insel kein Schlachter. Aber auch Walterscheid verwendet mit Begeisterung in seelige Produkte: Birnen, Äpfel

und Kartoffeln vom lokalen Gemüsebauern, ergänzt durch Kräuter aus dem eigenen Garten. „Den plündere ich, wann immer es geht“, sagt er. „Danach schaue ich mich auf dem wöchentlichen Bauernmarkt in Wyk um und fange erst dann an zu kochen. Letztes Jahr konnte ich sogar 20 Kilo Feigen ergattern und kam auf die Idee, daraus Feigensenf einzumachen – er ist eine perfekte Begleitung für den Rohmilchkäse.“

Und der stammt von Jens Hartmann. Vor drei Jahren hat er den Hof in Alkersum im Herzen der Insel von seinem Vater John übernommen, der bereits in

den Neunzigern damit anfing, selbst Käse zu produzieren. Inzwischen verkauft der Sohn im Hofladen und auf den Märkten der Insel neben sieben Sorten Rohmilchkäse mit Bockshornklee, Bärlauch, Senf oder Kümmel auch Joghurt, Käse, Quark, Eierlikör, Marmeladen, eingekochtes Gemüse und Frischmilch, die sich in einer Milchtankstelle selbst zapfen lässt – und dazu jede Menge andere Inselspezialitäten. Direkt neben dem Laden können Besucher draußen im gemütlichen Hofcafé in Strandkörben die selbst gebackenen Torten seiner Mutter verspeisen, außerdem Flammkuchen und Käsebrote. „Wir verkaufen neuerdings auch hof-eigenes Bio-Rindfleisch“, erzählt er. „Dazu haben wir auf Mutterkuhhaltung umgestellt.“ Und so begrüßen bei den Hofführungen zwischen Mai und September glücklich weidende Kühe samt Kälbchen die Gäste. Zudem richtet er auch die Käseplatten für die Führungen von Weingut Waalem an.

Essen und Erleben, das geht auf Föhr Hand in Hand. Die Erzeuger haben erkannt, dass die Gäste ein kulinarisches Erlebnis nicht nur auf den Restaurant-



## Stellys Hüüs

Gemütliche Cafés gibt es genug auf der Insel. Dieses in Oldsum verkauft neben feinsten Torten auch handgedrehte Keramiken

besuch beschränken möchten – sie haben genauso viel Spaß daran zu sehen, wo die Zutaten herkommen. Am besten setzt man sich also aufs Rad und fährt die kulinarischen Adressen ab. In Oldsum gibt es bei „Inselfein“ Konfitüren aus Weißdorn und Eberesche oder Espresso-Gelee mit Mokka und Karamell. Als beste Adresse für Lammsalami gilt unter Einheimischen das „Schäferlädchen“ in Midlum. Im Westen der Insel, zwischen Großdunsum und Kleindunsum, hat Jan Hinrichsen seinen Erlebnis-Bauernhof um eine beeindruckende Whisky-Destille erweitert und bietet dort Degustationen seines „Inselwhiskys“ an.

## Wo Kuchen zur Kunst kommt

Die „Schlemmertouren“, die das Fremdenverkehrsamt für Radfahrer ausgearbeitet hat, führen von einer Köstlichkeit zur nächsten. Oder der Gast arbeitet sich von Hofcafé zu Hofcafé vor – und sollte dabei unbedingt bei „Letj Lembeck’s“ in Borgsum und „Stellys Hüüs“ in Oldsum unter mächtigen Apfelbäumen Torten verspeisen.



## Föhrer Inselkäse

**1+2** Sieben Sorten Rohmilchkäse produziert die Familie Hartmann in Alkersum. Nebst Hofladen und -café gibt es eine Milchtankstelle



Ganz egal, ob Föhr wieder Karibik spielt oder der Regen prasselt, das wunderbare „Museum der Westküste“ in Alkersum bezaubert bei jedem Wetter. Der Unternehmer Frederik Paulsen, dem auch das Weingut Waalem gehört, hat es gestiftet und mit seiner eigenen maritimen Kunstsammlung bestückt. Zumal dort mit „Grethjens Gasthof“ ein weiteres kulinarisches Highlight wartet, das großartige Torten auf den Tisch bringt, aber auch Butternut-Kürbisschnitzel auf Rahmwirsing etwa. Bei schönem Wetter

können die Gäste unter Bäumen und zwischen alten Föhrer Rosen im Innenhof sitzen und durch die verglaste Front des kühlen, weiß verputzten Gebäudes das Meer dabei beobachten, wie es über die Leinwände wogt.



»e&t«-Autorin Uta van Steen verließ Hamburg bei mäßigen Temperaturen. Als sie von der Fähre stieg, waren es 33 Grad. Da fühlte sie sich auf Föhr das erste Mal wie in der Karibik.



Die reetgedeckte Windmühle ist das Wahrzeichen von Oldsum im Nordwesten der Insel. Gemahlen wird dort nicht mehr, dafür gewohnt

## HIN UND WEG – DIE BESTEN ADRESSEN AUF FÖHR

**Weingut Waalem** Grevelingstieg 11,  
25938 Nieblum, Föhr  
[www.weingut-waalem.de](http://www.weingut-waalem.de)

**Saimons** Jens-Jacob-Eschel-Str. 26,  
25938 Nieblum, Föhr, Tel. 04681/  
964 34 84, [www.saimons.de](http://www.saimons.de)

**Alt Wyk** Große Str. 4, 25938 Wyk auf  
Föhr, Tel. 04681/32 12  
[www.alt-wyk.de](http://www.alt-wyk.de)

**Sternhagens Landhaus** Buurnstrat 49,  
25938 Oeivenum, Föhr,  
Tel. 04681/597 90  
[www.sternhagenslandhaus.de](http://www.sternhagenslandhaus.de)

**Fietis** Mittelstraße 9, 25938 Wyk auf  
Föhr, Tel. 04681/741 33 22  
[www.fietis.com](http://www.fietis.com)

**Führer Inselkäse** (Jens Hartmann):  
Hofladen und Café. Hauptstraße 9,  
25938 Alkersum, Föhr,  
Tel. 04681/24 92  
[www.foehrer-inselkaese.de](http://www.foehrer-inselkaese.de)

**Schäferlädchen** An de Marsch 23,  
25938 Midlum, Föhr,  
Tel. 04681/37 98

**Führer Genussmanufaktur Inselfein**  
Haus 139, 25938 Oldsum, Föhr,  
Tel. 04683/96 32 50  
[www.inselfein.de](http://www.inselfein.de)

**Hinrichsens Farm** (Inselwhisky).  
Haus 23, 25938 Dunsum, Föhr, Tel.  
04683/963 49 79, Degustationen:  
[www.hinrichsens-farm.de](http://www.hinrichsens-farm.de)

**Schlemmerpartie** Um die Insel herum  
verläuft die 34 Kilometer lange Rad-  
route mit Stopps an Hofläden, Schäfe-  
reien, Manufakturen und Cafés.  
Download und weitere Infos über  
Föhr: [www.foehr.de](http://www.foehr.de)

**Letj Lembeck's** Malnstich 5,  
25938 Borgsum, Föhr, Tel. 04683/369  
[www.lembecks.de](http://www.lembecks.de)

**Stellys Hüüs** Haus 38, 25938 Oldsum,  
Föhr, Tel. 04683/306  
[www.stellys-cafe.de](http://www.stellys-cafe.de)

**Grethjens Gasthof** im Museum  
„Kunst der Westküste“. Hauptstraße 1,  
25938 Alkersum, Föhr,  
Tel. 04681/747 40 45, [www.mkdw.de](http://www.mkdw.de)

Gleich geht er baden:  
Die (inoffizielle)  
Sprungschanze für  
Wasserratten am Strand  
von Wyk auf Föhr



# Lass die Eile doch warten.

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

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

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



**flow**

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

# EI DER DORSCH!

So ein Seehecht (auch Hechtdorsch) kann sich sehen lassen: Mit seinem delikaten mageren Fleisch ist er ein Ass in der Pfanne, unkompliziert in der Zubereitung und offen für starke Partner. Wir servieren ihn mit kräftiger Currysauce, frischer Rohkost-Sommerrolle und zarter Filoteigrolle mit buttriger Erbsencreme darin. Toller Hecht!

## Knusperrolle

Zart und süßlich:  
gerollt gebackener  
Filoteig mit  
Kokos-Erbsen-  
Creme-Füllung

## Sommerrolle

Oben offen: Rettig,  
Möhre, Salat und  
Gurke, fein gestreift  
ins Reisblatt gerollt

## Currysauce

Würzig-fruchtig:  
Apfel, Birne und  
Madras-Currypulver  
in einer kräftigen  
Sauce vereint



## Kokos-Erbsen-Creme

Süßlich-üppig:  
Der buttrige  
Tupfen für den  
exotischen  
Touch – steckt  
auch im  
Knusperröllchen

## Seehecht

Zart und mager:  
Kurz gebraten  
mit glasigem  
Kern, zeigt sich  
der Feinfisch  
von seiner  
besten Seite

## Sesam-Möhre

Nussig-pikant:  
Leise Chili-  
Schärfe und  
schwarzer  
Sesam würzen  
die Wurzel

# Currysauce und Kokos-Erbsen-Creme

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

## CURRYSAUCE

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Apfel (200 g)
- 80 g Banane
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Madras-Currypulver  
(z.B. von Ingo Holland;  
Über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- 250 ml Gemüsefond
- 100 ml Schlagsahne
- 1–2 TL Zitronensaft

## KOKOS-ERBSEN-CREME

- 30 g Butter
- 250 g Erbsen (TK)
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Kokosmilch • Salz
- 1–2 EL Limettensaft

Außerdem: Schneidstab,  
Einwegspritzbeutel

**1.** Für die Currysauce Zwiebel würfeln. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Banane schälen, in grobe Stücke schneiden. Öl im Topf erhitzen und Zwiebel, Apfel und Banane darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Fond und Sahne zugeben, bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten leise kochen lassen. Mit dem Schneidstab zur glatten Sauce pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und abgedeckt warm stellen.

**2.** Inzwischen für die Kokos-Erbsen-Creme Butter im Topf zerlassen und Erbsen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Fond und Kokosmilch zugießen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten leise kochen lassen.

**3.** Kokos-Erbsen-Creme mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Abkühlen lassen und in einen Einwegspritzbeutel füllen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 52 g F, 44 g KH =  
737 kcal (3083 kJ)

# Sommerrollen

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 100 g Rettich
- 50 g Möhre
- 180 g Bio-Gurke
- 50 g Himbeeren
- 4 EL Himbeeressig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 80 g Romanasalatherz
- 1 Stiel Minze
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 2 Blätter Reispapier

**1.** Für die Sommerrollen Rettich und Möhre schälen und längs in dünne, feine 6–7 cm lange Stifte schneiden. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und längs in dünne, feine ebenso lange Stifte schneiden (siehe rechts, Foto A). Himbeeren mit Essig, Öl und etwas Salz im Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. Himbeermarinade mit dem Rettich gut mischen, ca. 20 Minuten marinieren.

**2.** Inzwischen Salat putzen, waschen, trocken schleudern und mit abgezupften Minzblättern in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in 6–7 cm lange Halme schneiden.

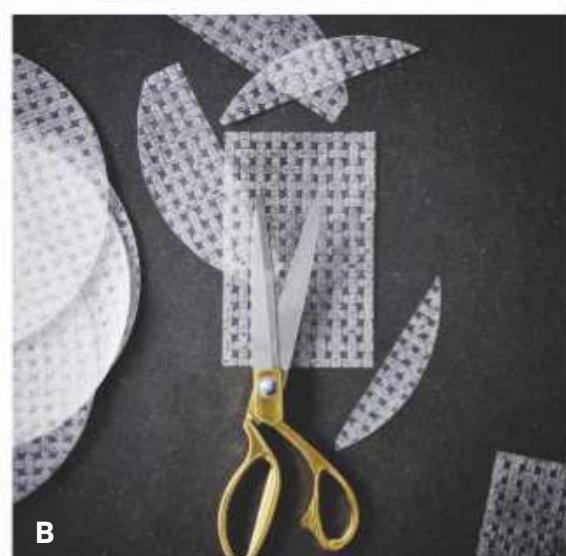
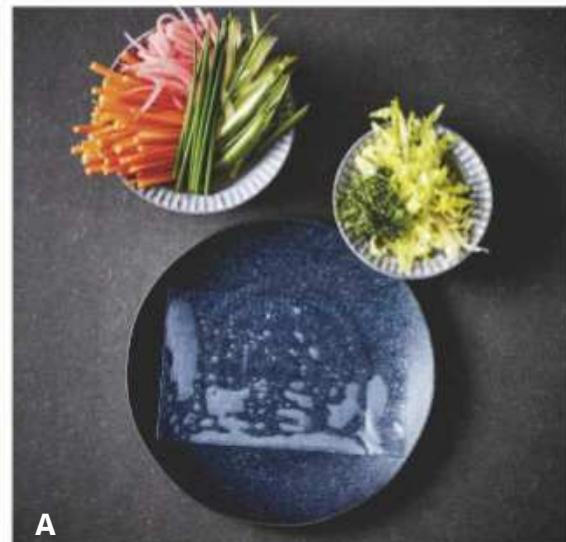
**3.** Reispapierblätter mit einer Schere rechteckig (ca. 15 x 7 cm) schneiden (siehe rechts, Foto B). Reispapier nach Packungsanweisung einweichen.

**4.** Rettich, Gurken, Möhren, Salat und Schnittlauch auf dem Reispapier mittig aneinanderlegen, sodass sie seitlich übers Reispapierblatt hinausragen (siehe rechts, Foto C), Minze darüberstreuen und fest aufrollen (siehe rechts, Foto D). Sommerrolle bis zum Gebrauch mit feuchtem Küchenpapier abdecken und kalt stellen.

**5.** Zum Anrichten Sommerrolle in der Mitte quer mit einem scharfen Küchenmesser halbieren. Rolle auf der Schnittkante mit der Öffnung nach oben hochkant auf den Teller setzen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 2 g F, 9 g KH =  
66 kcal (276 kJ)



## Knusperröllchen und Sesam-Möhren

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 2–3 EL Sonnenblumenöl
  - 1 Seite Filoteig (z.B. von Tante Fanny, siehe Tipp rechts)
  - 250 g Fingermöhren mit Grün
  - 1 rote Chilischote
  - Salz
  - Pfeffer
  - 2 EL schwarze Sesamsaat
- Außerdem: 2 Schneebesen mit rundem Griff (ca. 1,5 Ø; ersatzweise 2 Schillerlockenformen à ca. 1,5 cm Ø)

**1.** Für die Knusperröllchen Griffe der Schneebesen dünn mit Öl bestreichen. Filoteig in 2 Streifen à 15 x 4 cm schneiden und von der schmalen Seite her um die Griffe der Schneebesen wickeln, sodass 4 cm lange Hüllen entstehen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen und Filoteigröllchen sehr vorsichtig von den Griffen lösen. Bis zum Gebrauch beiseitestellen.

**2.** Für die Sesam-Möhren Fingermöhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen und schälen. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Chilis zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Kurz vor dem Anrichten Filoteigröllchen mit Kokos-Erbsen-Creme (siehe Rezept Seite 121) füllen. Möhren nur auf einer Seite in den Sesam legen, nicht wälzen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 4 g E, 18 g F, 11 g KH = 233 kcal (978 kJ)

*„Sollte der Filoteig trocken sein und sich nicht rollen lassen, Teig dünn mit Wasser bepinseln, einwirken lassen, bis er schön geschmeidig ist, und dann aufrollen.“*

»e&t«-Profi-Tipp

## Seehecht

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

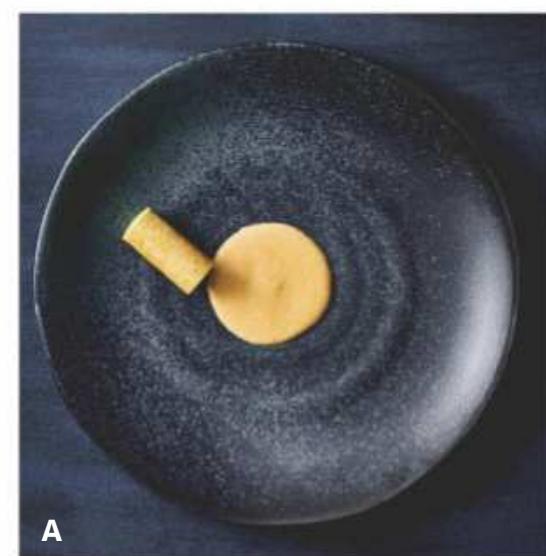
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Seehechtfillets (à 150 g; ohne Haut, beim Fischhändler vorbestellen)
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Butter
- 4 Stiele Thymian

**1.** Für den Seehecht Knoblauch andrücken. Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Seehecht darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 4 Minuten braten, sodass er einen leicht glasigen Kern behält. Nach 2 Minuten wenden und Butter, Thymian und Knoblauch zugeben. In den letzten 2 Minuten Filets mehrmals mit der zerlassenen Butter übergießen. Dann von der heißen Herdplatte ziehen und beiseite 2–3 Minuten ziehen lassen.

**2.** Zum Anrichten Currysauce mittig auf vorgewärmede Teller geben, die gefüllten Knusperröllchen und den gebratenen Seehecht zur Sauce legen. Möhren zum Fisch legen. Sommerrolle halbieren und anrichten. Jeweils 2 Tupfen Kokos-Erbsen-Creme auf die Teller spritzen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten  
**PRO PORTION** 25 g E, 14 g F, 0 g KH = 236 kcal (994 kJ)

## So richten Sie den Teller an



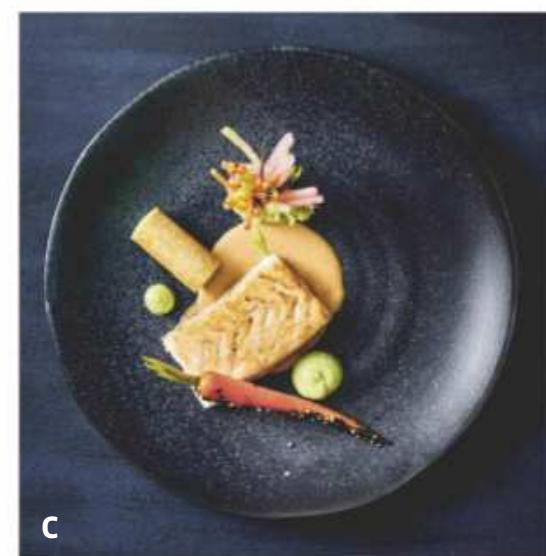
A

Currysauce mittig auf den Teller geben, gefüllte Knusperröllchen links seitlich (nordwestlich) dazulegen.



B

Hecht schräg unter die Rolle zu  $\frac{2}{3}$  auf die Sauce setzen, Möhre unten auf den Hecht auflegen.



C

Sommerrolle mit der Öffnung nach oben aufstellen. Zwei Tupfen Kokos-Erbsen-Creme aufspritzen.

3 AUSGABEN TESTEN



Macht  
Appetit



# Ganz nach Ihrem Geschmack.

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

Gleich bestellen!

Ja,

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

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



02501/801 43 79



[www.esSEN-und-trinken.de/miniabo](http://www.esSEN-und-trinken.de/miniabo)

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG,  
Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster, E-Mail: [service@dmmverlag.de](mailto:service@dmmverlag.de), Tel. 02501  
8014379. Alle Preise sind Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos:  
[www.esSEN-und-trinken.de/miniabo](http://www.esSEN-und-trinken.de/miniabo)

# Weisse Wolke wunderbar

Ricotta ist unvergleichlich luftig und zart. Hier zeigt er seine süßen Seiten. Als Füllung von Biskuitrolle und fruchtiger Tarte, im seidigen Knödel und als Schichtdessert. Schweben Sie mit!



Der schwerelose  
Italo-Frischkäse ist schon  
pur ein Genuss. Aber  
blättern Sie mal weiter!



## Biskuitrolle mit Zitronen-Ricotta

Frischer Wind für Ihren Frühlings-Kaffeetisch: Die Biskuitrolle zeigt Haltung dank ihrer zitronig-feinen Ricotta-Füllung.

**Rezept Seite 128**





## Ricotta-Knödel mit Erdbeer-Rhabarber- Kompott

Sind die süß! Die knuffigen Knödelchen mit Vanille bilden einen sanften Kontrast zum säuerlichen Kompott. Amarettinibrösel wecken die Knusperlust. **Rezept Seite 130**

*„Die Tarte lässt sich gut schon am Vortag zubereiten. Dann am besten erst kurz vor dem Servieren mit Pinienkernen, Rosmarin und Puderzucker garnieren.“*

»e&t-Profi-Tipp



### *Ricotta-Tarte mit Orange*

Französisch-italienische Allianz: Die elegante Tarte macht auch als süßes Finale eines Menüs bella figura. **Rezept Seite 130**



Foto Seite 125

## Biskuitrolle mit Zitronen-Ricotta

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

Für 10 Stücke

**BISKUIT**

- 140 g Zucker
- Salz
- 4 Eier (Kl. M)
- 120 g Mehl
- $\frac{1}{2}$  TL Backpulver
- Puderzucker zum Bestäuben

**FÜLLUNG**

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Limette
- 200 ml Schlagsahne
- 200 g Ricotta
- 200 g Speisequark (10% Fett)
- 75 g Zucker

**1.** Für den Teig 120 g Zucker, 1 Prise Salz und Eier in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers oder der Küchenmaschine mindestens 5 Minuten weiß-cremig aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen, in mehreren Portionen auf die Eimasse sieben und vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben.

**2.** Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (40 x 30 cm) geben und gleichmäßig bis in die Ecken streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 12 Minuten goldgelb backen. Sofort auf ein mit 20 g Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen, Biskuit mit dem Geschirrtuch längs aufrollen und abkühlen lassen.

**3.** Inzwischen für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone und Limette heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Sahne steif schlagen und kalt stellen.

**4.** Zitronensaft mit 50 ml Wasser in einem Topf leicht erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. In einer Schüssel Ricotta, Quark, Zucker und Zitronenschale glatt rühren. Die Zitronen-Gelatine-Mischung schnell unterrühren. Geschlagene Sahne unterheben, Zitronen-Ricotta-Creme 5 Minuten kalt stellen.

**5.** Biskuit entrollen und mit Zitronen-Ricotta-Creme gleichmäßig bestreichen. Dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Biskuit mithilfe des Tuchs aufrollen und auf eine Platte geben. Enden gerade schneiden. Rolle 2 Stunden kalt stellen.

**6.** Zum Servieren die Rolle mit Puderzucker bestäuben und mit Limettenschale bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden

**PRO STÜCK** 9 g E, 10 g F, 35 g KH = 279 kcal (1171 kJ)

**Tipp** Gelatine löst sich schon in lauwarmen Flüssigkeiten gut auf. Sie darf nicht kochen, da sie sonst nicht mehr giert.

Foto rechts

## Ricotta-Grieß mit karamellisierten Mandeln

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL**

Für 4 Portionen

**APRIKOSEN-KOMPOTT**

- 250 g Aprikosen
- 60 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Roséwein

- $\frac{1}{2}$  Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 20 g Zucker
- 75 g Weichweizengrieß
- 100 ml Schlagsahne
- 80 g Ricotta
- 2 EL Waldhonig

**MANDELN UND GRIESS**

- 2 EL Zucker
- 150 g geschälte Mandelkerne

**1.** Für das Kompott Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen. Hälften vierteln und in Spalten schneiden. Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Aprikosen, Zitronensaft und Wein zugeben und bei milder Hitze 4–5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dann 4–5 Minuten offen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

**2.** Für die Mandeln Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mandeln zugeben und darin wenden. Auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

**3.** Für den Ricotta-Grieß Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Milch, Zucker, Vanilleschote und -mark in einem Topf unter Rühren aufkochen. Topf von der Herdplatte ziehen, Vanilleschote herausnehmen und Grieß unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen. Nochmals kurz aufkochen. Topf beiseitestellen und Grieß mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten quellen lassen. Sahne steif schlagen. Ricotta in die Grießmasse geben und unterrühren. Sahne portionsweise unterheben.

**4.** Mandeln grob hacken, Ricotta-Grieß mit Aprikosenkompott und Mandeln schichtweise in Gläsern (à ca. 250 ml Inhalt) anrichten. Mit gehackten Mandeln bestreuen und mit Waldhonig beträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Kühlzeit 15 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 34 g F, 63 g KH = 661 kcal (2772 kJ)

*„Das Kompott schmeckt auch mit Tiefkühl-Apriken sehr gut. Lassen Sie die Früchte am besten langsam im Kühlschrank auftauen.“*

»e&t«-Profi-Tipp

## Ricotta-Grieß mit Karamell-Mandeln

Schichtwechsel im Glas: Auf sahnig-vanilligen Grieß folgt fruchtiges Aprikosenkompott mit süßen Knuspermandeln – so schnell gemacht wie ausgelöffelt.  
[Rezept links](#)





Foto Seite 126

## Ricotta-Knödel mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott und Amarettinibröseln

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

**KNÖDEL**

- 75 g weiche Butter
- 60 g Puderzucker
- 1 TL Vanillepaste
- 500 g Ricotta
- 2 Eier (Kl. M)
- 180 g Paniermehl
- Salz
- 2 Stiele Zitronenmelisse

**KOMPOTT**

- 250 g Erdbeeren
- 250 g Rhabarber

**1.** Für die Knödel, Butter mit Puderzucker und Vanillepaste mit dem Quirlen des Handrührers weiß-schaumig schlagen. Ricotta, Eier, Paniermehl und 1 Prise Salz unterrühren. Abgedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Inzwischen für das Kompott Erdbeeren und Rhabarber waschen und putzen. Erdbeeren vierteln, Rhabarber in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Rhabarber mit 50 ml Wasser, Zucker, Zitronensaft und Mandellikör bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten kochen. Erdbeeren zugeben, weitere 3–4 Minuten kochen lassen. Beiseitestellen, abkühlen lassen.

**3.** Mit feuchten Händen 12 Knödel formen. In einen Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser geben, Hitze sofort reduzieren. Wenn die Knödel nach oben steigen, 10 Minuten gar ziehen lassen.

**4.** Für die Brösel Amarettini grob hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Paniermehl, Amarettini und Puderzucker einrühren. Unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten rösten.

**5.** Gegarte Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und mit Kompott anrichten. Mit Bröseln und abgezupften Zitronenmelisseblättern bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit 1 Stunde**PRO PORTION** 21 g E, 48 g F, 107 g KH = 989 kcal (4145 kJ)

„Wenn Kinder mitessen, statt Amarettolikör einfach einen Esslöffel Amarettosirup (z.B. Monin) verwenden.“

»e&amp;t«-Profi-Tipp



Foto Seite 127

## Ricotta-Tarte mit Orange und Pinienkernen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

**MÜRBETEIG**

- 80 g Zucker
  - 2 EL Zitronensaft
  - 2 EL Mandellikör (z.B. Amaretto)
- BRÖSEL**
- 50 g Amarettini
  - 70 g Butter
  - 25 g Paniermehl
  - 50 g Puderzucker

- 20 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- 3 Eier (Kl. M)

**TOPPING**

- 80 g Pinienkerne
  - 2 EL Puderzucker und etwas mehr zum Bestäuben
  - 4 kleine Zweige Rosmarin
- Außerdem: 1 Tarteform (26 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden

**FÜLLUNG**

- 1 Bio-Orange
- 750 g Ricotta
- 1 Pk. Vanillezucker
- 100 g Zucker

**1.** Für den Teig Butter würfeln. Mehl, 1 Prise Salz, Puderzucker und Zimt in einer Rührschüssel mischen. Butter, Eigelb und 1–2 EL kaltes Wasser zugeben, mit den Knethaken der des Handrührers oder der Küchenmaschine rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Füllung Orange heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Saft auspressen. Ricotta, Orangenschale, Vanillezucker und Zucker mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Mehl und Speisestärke mischen und mit dem Orangensaft unterrühren. Eier verquirlen und unterrühren.

**3.** Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis (34 cm Ø) ausrollen. Eine Tarteform (26 cm Ø) einfetten. Teig mit dem Rollholz aufnehmen, über der Tarteform abrollen, vorsichtig in die Form drücken und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ricotta-Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 185 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 1. Schiene von unten 35–40 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**4.** Für das Topping Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit 1 EL Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen. Auf Backpapier geben, abkühlen lassen. Pfanne säubern, restlichen Puderzucker darin karamellisieren, Rosmarin kurz darin wenden und sofort zum Abkühlen auf Backpapier geben.

**5.** Orangen-Ricotta-Tarte mit etwas Puderzucker bestäuben, mit karamellisierten Pinienkernen und Rosmarinzweigen bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde**PRO STÜCK** 11 g E, 26 g F, 44 g KH = 470 kcal (1968 kJ)



steht für  
klassisch



Erfahre  
mehr



Sehen Sie dieses „M“ in einem Kreis? Das ist nicht irgendein „M“, es ist ein Stempel. Ein Echtheitssiegel, das bescheinigt, dass Sie nicht einfach irgendein Eis essen. Sie essen ein Magnum. Einen Klassiker. Dieses „M“ ist das Zeichen, das Ihnen sagt, dass Sie die perfekte Kombination aus knackiger Schokolade und köstlichem Eis mit Vanille aus Madagaskar genießen. Und das ist seit über dreißig Jahren so.

Eine lange Zeit, das wissen wir. So lange, dass Sie sich vielleicht irgendwann gefragt haben: Was gibt es noch alles da draußen? Das ist völlig normal. Und natürlich sind wir damit völlig einverstanden. Denn am Ende des Tages kommen wir immer wieder zu dem zurück, was wir am meisten lieben. Jeder tut das. Irgendwann dreht sich alles wieder im Kreis. Ja, genau wie der Kreis um unser „M“.

**MAGNUM®**  
lebe deinen genuss

# Was sind eigentlich braune Kuchen?

“

Auf Ihrer Website findet sich ein Sauerbratenrezept (unter [www.essen-und-trinken.de/rezepte/61356-rzpt-sauerbraten](http://www.essen-und-trinken.de/rezepte/61356-rzpt-sauerbraten)), das eine Zutat enthält, mit der ich überhaupt nichts assoziieren kann. Was sind „braune Kuchen“? Ich bitte um Aufklärung, da das Rezept mich animiert, mal wieder einen Sauerbraten zu kochen.“

**Claudia Schaperdorff-Buse**, per E-Mail

Sauerbraten  
mit Dörrobst und  
braunen Kuchen  
aus »e&t« 1/2016



Liebe Frau Schaperdorff-Buse,  
braune Kuchen sind mit Nelken, Zimt und Zitronenaroma gewürzte, butterkeks-große Weizenmehlplätzchen, die zum Kaffee und auch gern auf gebuttertem Brot oder Brötchen gegessen werden. Die Firma Kemm produziert das Hamburger Traditionsgebäck bereits seit 1782, im Handel ist es unter dem Namen „Echte Kemm'sche Kuchen“ erhältlich. Sein lebkuchenähnlicher Geschmack und der enthaltene Zuckersirup (der ihnen die Farbe gibt) geben der Sauce eine süßlich-würzige Note und unterstützen die Bindung.

## Salz auf unserer Haut

„Ich bin seit Jahren begeisterte Abonnentin und fleißige Nachkocherin. Beim aktuellen Backhendl-Rezept (»e&t« 3/2021) ist die ‚Über-Nacht-Salzlake‘ allerdings zu hoch dosiert, wenn man die ausgelöste Brust (Alternative) einlegt. Sie wird echt salzig. Bei den Keulen passt es.“

**Barbara Mahlke**, Wentorf

Liebe Frau Mahlke,  
bitte entschuldigen Sie, wenn der Tipp, statt des ganzen Huhns ausgelöste Brust und Keulen zu verwenden, Sie in die Irre geführt hat. Das hätten wir präzisieren sollen. Zwei Hühnerbrüste und Keulen bringen nicht das Gewicht eines ganzen Huhns auf die Waage. 30 g Salz auf 1 Liter Wasser reichen dann, zumal wenn man Hühnerbrüste ohne Haut verwendet. Hinweis zu den Keulen: Diese sollten beim Garen komplett von Öl umgeben sein und vertragen, je nach Größe, auch etwas mehr Frittierzeit.

Glutenfreies  
Sauerteigbrot  
aus »e&t«  
3/2021



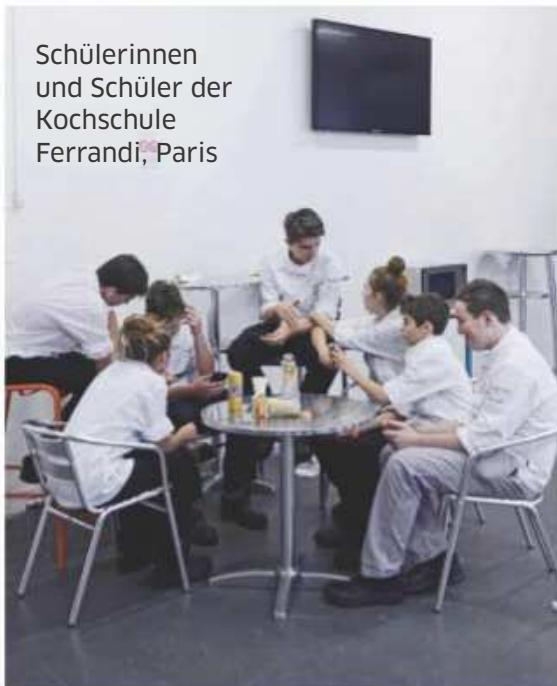
## UNERWARTET GLUTENFREI

„In Ihrer März-Ausgabe habe ich mich besonders über das glutenfreie Brotrezept gefreut! Ich habe eine Zöliakie und werde mein ganzes Leben lang glutenfrei essen müssen. Als ich das Kapitel ‚Zeit für Brot‘ aufschlug, blätterte ich schnell durch, da ich dachte: Das ist sowieso nix für mich. Als ich dann das glutenfreie Sauerteigbrot ganz unerwartet auf der letzten Seite entdeckte, freute mich das ganz besonders! Und dann noch mit dem passenden glutenfreien Sauerteigrezept. Super! Ich werde es ausprobieren und berichten!“

**L. Polzer**, per E-Mail

## LASST UNS BITTE UNSER »E&T«

„Ich bin seit gefühlten hundert Jahren Leser Ihrer hochgeschätzten Zeitschrift. Aber nun muss ich mir Frust von der Seele schreiben: In »e&t« 2/2021 im Inhaltsverzeichnis heißt es zu ‚Guten Morgen‘, es sei ‚sogar vegan‘. Als wäre das ein zu würdigender Punkt. Der Mensch ist als ‚Allesfresser‘ konzipiert, das zeigt der gesamte Verdauungsapparat, das Gebiss etc. Ich habe kein Problem damit, auch einmal vegetarisch oder vegan zu essen, aber das muss nicht mit moralisierendem Zeigefinger dargeboten werden (‚sogar vegan‘). Das ist Essen wie jedes andere auch, nicht schlechter, aber auch nicht besser und gesünder, nur dem Zeitgeist geschuldet. Tatsächlich ist wissenschaftlich umstritten, ob vegane Ernährung gesund ist. Wenn Ihr so großen Wert darauf legt, macht bitte eine eigene Veggie-Zeitschrift und lasst bitte uns unser »e&t«. Ich der Hoffnung, weiterhin begeisterter Leser bleiben zu können und wieder eine normale »e&t« genießen zu können, verbleibe ich mit freundlichen Grüßen“, **Peter Krä.** Per E-Mail



Schülerinnen  
und Schüler der  
Kochschule  
**Ferrandi**, Paris

## Gleichberechtigter Weg zu den Sternen

„Seit Jahren bin ich begeisterte »e&t«-Leserin. Die alten Ausgaben stehen bei mir im Regal und werden regelmäßig konsultiert, wenn nach Anregungen gesucht wird. Ich habe an dieser schönen und guten Zeitschrift nichts auszusetzen, im Gegenteil! Nun ist mir aber etwas aufgefallen, was ich nicht unerwähnt lassen möchte. Im Artikel ‚Weit ist der Weg zu den Sternen‘ (»e&t« 2/2021) fehlt ein entscheidender Faktor: die Mädchen! Ich fand den Text super, aber es geht heutzutage nicht mehr, unerwähnt zu lassen, warum in dieser Schule offenbar nur

Jungs zugelassen sind und ob es eine ähnliche Kaderschmiede auch für Mädchen gibt. Falls es wirklich nur ein Privileg für junge Männer ist, so eine Schule zu besuchen, ist das nach meiner Ansicht aus der Zeit gefallen und kritisierungswert.“

**Katharina Abt**, per E-Mail

Liebe Frau Abt,  
gut, dass Sie nachfragen. Wir klären das Missverständnis auf: An der „Ferrandi“ in Paris können auch Mädchen eine Ausbildung machen. Auf den Fotos auf Seite 88 und 90 sieht man sie. Das hätten wir im Text vielleicht zusätzlich erwähnen sollen, da sie mit Haube und auf dem kleinen Foto nicht gleich zu erkennen sind.



## LESERSERVICE

Unsere Kollegin **Andrea Meinköhn** steht Ihnen in der Redaktion

**Rede und Antwort.** Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.

**Tel.** 040/37 03 27 17 **Fax** 040/37 03 56 77

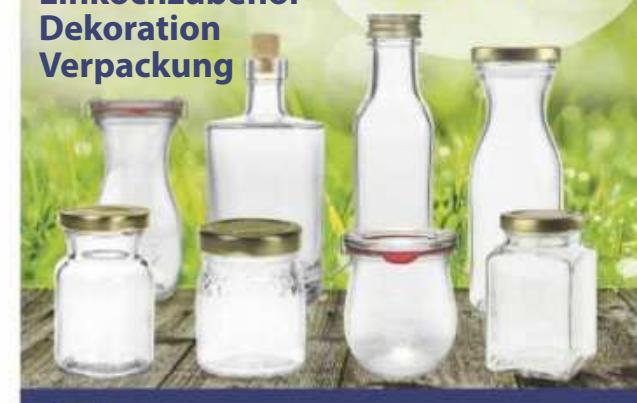
**E-Mail** [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)

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

Fragen zum Abonnement siehe Seite 140

**Einmachgläser  
Flaschen  
Einkochzubehör  
Dekoration  
Verpackung**

**RIESEN  
AUSWAHL**



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



» BIOGEWÜRZE\*  
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer  
» MISCHUNGEN  
» SUPERFOODS  
» BIO TEES\*  
Erhältlich auf  
Amazon, Ebay &  
**AZAFRAN.DE**



Das Häussler Ambientelicht zaubert eine wunderbare Atmosphäre auf jede Terrasse. Dank vielseitigem Zubehör zum pelletbefeuerten Grill erweiterbar. Das ideale Outdoor-Gerät!

**Gratis Katalog anfordern:**  
**[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)**

D-88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71/93 77-0



Rosige Zeiten:  
In der Ganache  
balanciert  
Erdbeerpüree die  
Süße der weißen  
Schokolade  
elegant aus.  
Rezept Seite 136



Mit  
Tonkabohne  
& Nüssen

# Gut aufgelegt

Wie bringt man einen tiefdunklen Schoko-Brownie in beste Frühlingslaune? Indem man ihm ein rosafarbenes Ganache-Kleid überzieht, auf dem die ersten Erdbeeren leuchten

## Brownies mit Erdbeer-Ganache

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Stück

### BROWNIES

- 250 g Butter plus etwas für die Form
- 300 g Zartbitterkuvertüre
- ½ Tonkabohne (ca. 5 mm lang)
- 150 g Walnusskerne
- 4 Eier (Kl. M)
- 200 g Zucker
- 200 g Mehl plus etwas für die Form
- 50 g Kakaopulver
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- Salz
- 50 ml Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)

### GANACHE UND TOPPING

- 600 g Erdbeeren
- 100 ml Schlagsahne
- 600 g weiße Kuvertüre
- 2 TL Erdbeerpulver (z.B. über [www.spicebar.de](http://www.spicebar.de))

Außerdem: rechteckige Backform (30x25 cm)

**1.** Für die Brownies Butter in kleine Stücke schneiden. Schokolade hacken. Schokolade mit Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Tonkabohne fein reiben und zugeben. Schokoladen-Butter-Mischung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Walnüsse grob hacken.

**2.** In einer Schüssel Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers 6–8 Minuten hell-cremig rühren. Schokoladen-Butter-Mischung nach und nach unterrühren. Mehl, Kakao, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Mehlmischung und Walnüsse portionsweise unter den Schoko-Teig heben.

**3.** Eine rechteckige Backform (30x25 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Brownie-Teig einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten backen. Brownie-Kuchen noch heiß mit Likör bepinseln und auf einem Gitter auskühlen lassen.

**4.** Für die Ganache 100 g Erdbeeren waschen und putzen. Mit Sahne in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab kurz pürieren. Erdbeermasse durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel streichen. Weiße Schokolade fein hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Erdbeerpüree unterrühren. Ganache mindestens 2:30 Stunden kalt stellen, bis sie abgekühlt ist und noch nicht fest.

**5.** Für das Topping restliche Erdbeeren waschen, nach Belieben putzen und halbieren.

**6.** Erdbeerpulver mit den Quirlen des Handrührers unter die Ganache rühren. Ganache ca. 1:30 Minuten aufschlagen und mit einem Teigspatel gleichmäßig auf dem Brownie-Kuchen verstreichen. Kuchen in 20 Quadrate (à 6 x 6 cm) schneiden. Brownies mit Erdbeeren belegen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühlzeiten  
mind. 2:30 Stunden

**PRO STÜCK** 7 g E, 32 g F, 47 g KH =  
531 kcal (2223 kJ)

### Extra-Tipp

Unser Rezept lässt sich vielfältig abwandeln, hier einige Vorschläge:

**DER BELAG** Sind frische Erdbeeren gerade nicht zu haben, lässt sich die Ganache ebenso gut mit aufgetauten TK-Himbeeren zubereiten und garnieren. Auch eine Karamellsauce oder Mascarponecreme passt hervorragend zu den schokoladigen Schnitten.

**DER TEIG** Die Tonkabohne können Sie durch Vanillepaste, Zimt oder etwas Kardamom ersetzen. Statt der Walnüsse schmecken auch Mandeln, Hasel- oder Pecannüsse – am besten geröstet. Und anstelle von Orangenlikör können Amaretto, Kaffeelikör oder Espresso zum Tränken des frisch gebackenen Brownie-Kuchens verwendet werden. Wenn Kinder mitessen, sollten Sie besser zu Fruchtsaft greifen.





Genuss im Quadrat:  
Walnüsse blitzen aus  
dem Schokoladenteig  
hervor, der mit etwas  
geriebener Tonkabohne  
fein aromatisiert wird

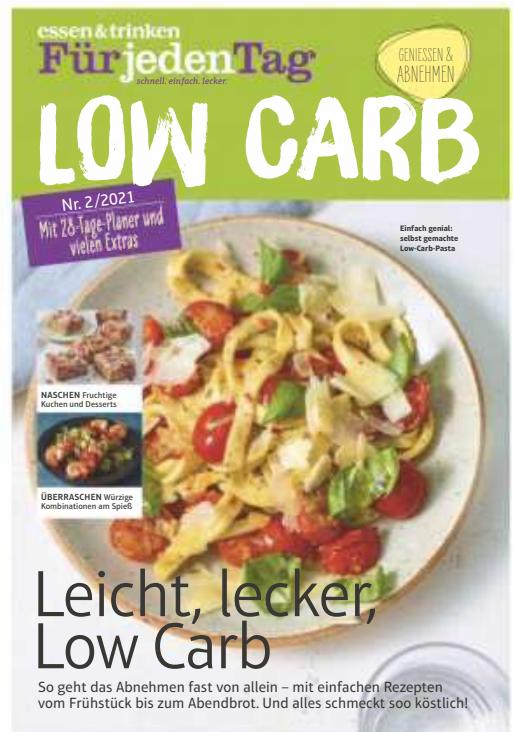
„Brownies dürfen innen  
ruhig noch leicht  
klitschig sein. Im Zweifel  
daher lieber etwas kürzer  
backen als zu lang.“

>e&t<-Profi-Tipp



# Plietsch, süß & süffig

An dieser Stelle loben wir gern unsere kochbegeisterten Kollegen: Denn sie wissen, wie man Kalorien zählt, dass es auch mal ein paar mehr sein dürfen und – sie lieben Bier



»essen&trinken  
Für jeden Tag«  
Low Carb 2/2021

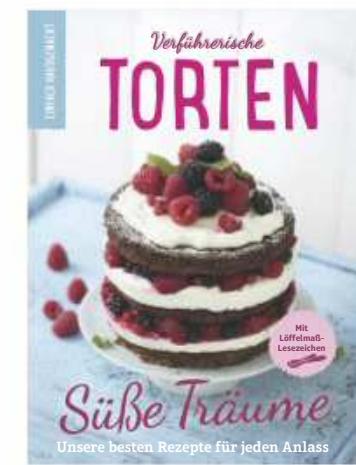
## Gute Quartalszahlen

— Das Quartal ist um, und da sind wir wieder: mit 75 schmackhaften Rezepten aus unserer Low-Carb-Küche. Dass es sich lohnt, auf die Kohlenhydrate zu achten, hat sich herumgesprochen. Da darf's durchaus mal Backhendl sein. Focaccia und Moussaka sind erlaubt, Aprikosen-Streuselkuchen auch, Minestrone und Salat sowieso. Außerdem: Proteine am Spieß, „Kochen für Faule“ und der hilfreiche 28-Tage-Plan. Für alle, die gut essen und auch im neuen Quartal gute Zahlen wollen. **Für 4,90 Euro im Handel. Oder als Abo: [www.low-carb.de/abo](http://www.low-carb.de/abo)**



### „WALDEN“-CRAFT-BEER-EDITION FRISCHES SIXPACK

Bei diesen Jungs sind Hopfen und Malz gut aufgehoben: Die Überquell-Brauerei hat für „Walden“, die Jungs, die nicht nur zum Bier gern draußen sind, ein Craft Beer gebraut: mit Gerstenmalz der Sorten Cara Dunkel, Pilsner, München und den Hopfensorten Endeavour, Centennial, Bravo, Topaz und Chinook. 12 °P Stammwürze, 40 Bitter Units, 5,3 Vol.-%. Ein frisches, herbes Lager-Bier, für das es keine Kneipe braucht. Ein Stück Sternenhimmel tut's auch. **Jetzt im Handel. Weitere Info und Online-Bestellung über: [http://bit.ly/WALDEN\\_Forest\\_Lager](http://bit.ly/WALDEN_Forest_Lager)**



„EINFACH HAUSGEMACHT“-SPEZIAL

### SCHICKE TORTEN

Aromatisch-leicht mit Obst und Blüten. Ehrlich-opulent mit Sahne und Buttercreme. Zartschmelzend mit Schokolade und Nüssen. Die Welt der Torten hält für Süßschnäbel einiges bereit. Wer einer ist und es auch bleiben möchte, lernt in der Sonderausgabe „Verführerische Torten“ von EINFACH HAUSGEMACHT step-by-step Konditorkunst für den Hausgebrauch. Mit Grundteigen und -garnituren, mit Tipps und Tricks und den schönsten Torten zusätzlich im Miniformat. **Ab 15.4. für 14,80 Euro im Handel und über [www.einfachhausgemacht.de/shop.de](http://www.einfachhausgemacht.de/shop.de)**



„CHEFKOCH“-SPEZIAL

### ALLER ANFANG

Jede/r kann kochen. Alles eine Frage der Übung – und des Unterrichtsmaterials. Unsere Köche zeigen in Bildern, wie die besten „Chefkoch“-Rezepte gelingen: Gnocchi, Spätzle, Schupfnudeln. Pannfisch, Moules frites, Bowls... 36 köstliche Klassiker. Herzhaft, süß und einfach anschaulich. **Jetzt im Handel. 4,90 Euro**

# Die Kunst zu genießen

**NEU!**  
Jetzt im Handel.



Das gedruckte Magazin können Sie auch bequem nach Hause bestellen:  
unter [www.bunte-aboshop.de/sonderhefte](http://www.bunte-aboshop.de/sonderhefte). Dort erhalten Sie auch das E-Paper –  
oder alternativ über unsere Smartphone- und Tablet-App „BUNTE Magazin“.

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, für die BUNTE Entertainment Verlag GmbH  
in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)).



TITEL  
REZEPT UND FOODSTYLING: ACHIM ELLMER  
FOTO: THORSTEN SUEDFELS  
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

## So lieben wir Spargel!

Als Salat oder Suppe, im Packchen gegart oder im cremigen Ragout – neue Ideen zum Saisonstart

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgesellschaft

## IMPRESSUM

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

**SITZ DER REDAKTION** AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

**CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER** JAN SPIELHAGEN

**STELLV. PUBLISHER** SINA HILKER

**REDAKTIONSLITUNG UND TEXTCHEF** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

**BLUEBERRY FOOD STUDIOS** FOODSTYLING: HANNES ARENDHOLZ, JENS HILDEBRANDT,  
TOM PINGEL, PHILIPP SEEFRID, RAIK FRENZEL.  
FOTO: FLORIAN BONANNI, TOBIAS PANKRATH

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

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

**BILDREDAKTION** JOSÉ BLANCO

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER, ANDREAS SYLLA

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

**HONORARE** ANJA SANDER

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN

**VERTRIEB** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** ANDREAS JASTRAU

**HANDELSAUFLAGE** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

**ANZEIGEN** VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL  
ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,  
20459 HAMBURG  
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER  
WWW.AD-ALLIANCE.DE

**MARKETING** RENATE ZASTROW

**KOMMUNIKATION/PR** MARINA KLÖTING

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR**

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR DEN**

**REDAKTIONELEN INHALT** JAN SPIELHAGEN  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

EAT THE WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+JAHR,  
DEM VERLAG, DER AUCH AN »E&T« BZW. DER DEUTSCHEN MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG BETEILIGT IST.  
COPYRIGHT © 2021: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

LITHOGRAPHIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG

DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG



## HERSTELLER

**BLOOMINGVILLE**  
[www.bloomingville.com](http://www.bloomingville.com)

**MOTEL A MIIO**  
[www.motelamio.com](http://www.motelamio.com)

**BROSTE COPENHAGEN**  
[www.brostecopenhagen.com](http://www.brostecopenhagen.com)

**TINA KAMI**  
ÜBER UGLY DUCKLY  
[www.uglyduckly.com](http://www.uglyduckly.com)

**LINEN TALES**  
[www.linentales.com](http://www.linentales.com)

**UGLY DUCKLY**  
[www.uglyduckly.com](http://www.uglyduckly.com)



## Smart gekocht

— Vegan oder mit Rind? Gegrillt oder überbacken? Chinesisch oder regional? Mit unserem Premium-Digitalangebot können Sie sich gezielt durch die Rezeptvielfalt aus vielen Jahren »essen & trinken« und »essen & trinken Für jeden Tag« navigieren. Filtern Sie Ihre persönlichen Suchergebnisse mit wenigen Klicks nach Schwierigkeitsgrad, Zubereitungszeit oder Nährwerten, und speichern Sie Ihre Favoriten für später. Auf Wunsch führt Sie unser Vorlese-Assistent beim Kochen Schritt für Schritt durch das Rezept, sodass beide Hände frei bleiben. Die ersten drei Rezepte gibt's kostenlos – probieren Sie es aus! **3,99 Euro/Monat.**

**Alle Infos unter [www.audiocooking.de](http://www.audiocooking.de)**

## ABONNENTEN-SERVICE

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

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

**Tel.** 02501/801 43 79

**Fax** 02501/801 58 55

**Adresse** »essen & trinken«, Kundenservice,  
48084 Münster

**Der Service umfasst beispielsweise:**

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

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

**Abonnement-Preis**, inkl. MwSt. und Versand:

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

# THERMOMIX® FANS lesen das Original

Kochschulen,  
Expertentipps,  
Rezept-Hotline

Jetzt  
das Abo  
bestellen!

Superleckere Rezepte  
mit Gelinggarantie,  
kostenlose Zustellung



Tolle Saisongerichte,  
Alltagsküche,  
Wow-Rezepte

Alle Infos unter

[www.thermomix-magazin.de/eut](http://www.thermomix-magazin.de/eut)

# VORSCHAU



1

Goldig:  
Gebackenes  
Perlhuhn mit  
Kräuterfarce

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Den Vogel gezeigt

Huhn im Ganzen, „Poule au pot“, flämischer Eintopf, Chicken Tikka Masala, Involtini, Sommerrollen und ein American Sandwich. Die Welt liebt Huhn. Wir zeigen, wieso

### 2 Das Früchtchen hofiert

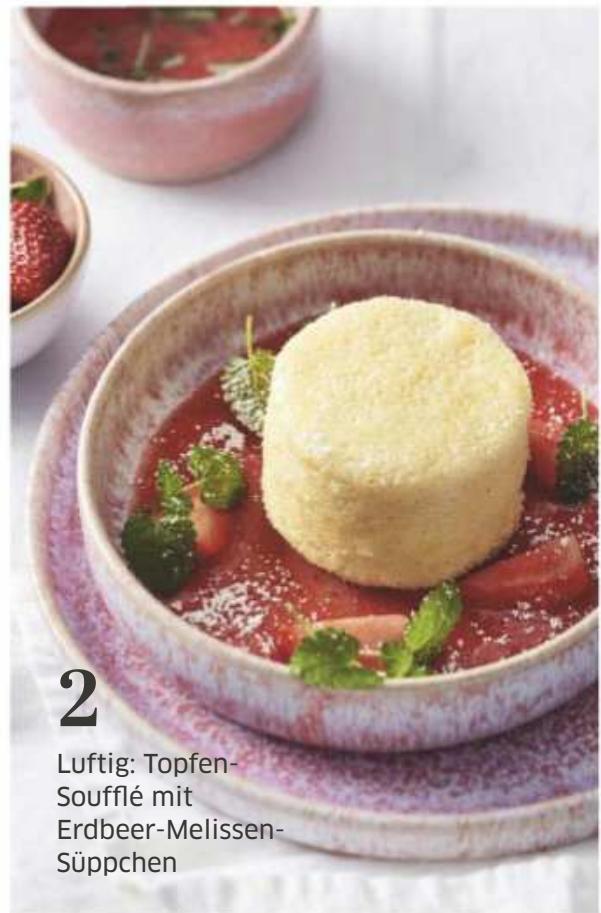
Pie, Soufflé, Parfait und White Chocolate Cake ohne Backen – mit frischen Erdbeeren ein Fest

### 3 Die Fische gefeiert

Zander im KartoffelmanTEL, Barsch im Chilisud, Grillhecht und eine schöne Alternative zum Karpfen. Vier Rezepte mit Süßwasserfisch



Küchlein  
des Monats  
Stachelbeer-  
Tartelettes mit  
Baiser-Haube



2

Luftig: Topfen-  
Soufflé mit  
Erdbeer-Melissen-  
Süppchen



Plus: Bolognas  
fameose Tortellini.  
Die Reportage

3

Füllig:  
Mangold-  
Schleien-  
Roulade mit  
Blumenkohl

Das Juni-Heft erscheint am **12. Mai 2021**.

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

# ABNEHMEN MIT GENUSS!

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

**LOW CARB**

Nr. 2/2021  
Mit 28-Tage-Planer und vielen Extras

GENIESSEN & ABNEHMEN

Einfach g selbst ge Low-Carb

**DIE NEUE HEFTREIHE JETZT IM HANDEL!**



Leicht, lecker,  
Low Carb

So geht das Abnehmen fast von allein – mit einfachen Rezepten vom Frühstück bis zum Abendbrot. Und alles schmeckt so köstlich!

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt Abo oder aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter [www.low-carb.de/abnehmen](http://www.low-carb.de/abnehmen)

# ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

48 Rezepte

## Mit Fleisch



BrotSalat mit Steak und Burrata Seite 95



Crespelle mit Mais-poularde Seite 85



Gewürzhähnchen mit Wildreis-Rösti Seite 101



Kräuter-Poularde mit Schalotten Seite 63



Lammkoteletts mit Datteln Seite 20



Pastrami-Sandwich Seite 96



Schweinefilet in Rotwein-Sud Seite 104



Schweinshaxe mit Krautknödeln Seite 88



Spargel mit Kernrauchschinken Seite 41



Spargel mit Steak und Chimichurri Seite 47



Spargel-Quiche mit Lardo Seite 42



Spargelragout mit Schweinefilet Seite 48



Spargelsalat mit Kalbsbäckchen Seite 44



Spitzkohl-Strudel Seite 84



Wildschwein-Pie Seite 82

## Vegetarisch



Auberginenspieße Seite 73



Bärlauch-Erbsen-Suppe Seite 56



Eiersalat mit Pellkartoffeln Seite 98



Gemüse-Paella mit Tigerbohnen Seite 72



Kräuter-Pasta mit Brokkoli Seite 63



Linsen-Wan-Tan Seite 73



Ofenchampignons Seite 72



Raviolo mit Spargel-Salat Seite 41



Sellerie mit Senfsaat-Topping Seite 88



Spargelragout mit pochiertem Ei Seite 47



Süßkartoffel-Wasabi-Suppe Seite 97



Tagliatelle mit Gremolata Seite 100



Weinblätter mit Granatapfel Seite 82



Wildkräuterbutter auf Sauerteigbrot Seite 59

## Unser Menüvorschlag

**VORSPEISE** Bärlauch-Erbsen-Suppe mit Radieschen Seite 56

**HAUPTSPEISE** Spargel mit Buchweizen-Risotto und Kernrauchschinken Seite 41

**DESSERT** Ricotta-Grieß mit karamellisierten Mandeln Seite 128

## Mit Fisch



Blattsalat, Krabben und Mairüben Seite 146



Buchweizen-Blini mit Kräuterlachs Seite 60



Kräuterforelle im Kartoffelbett Seite 60



Scholle mit Coleslaw Seite 99



Seehecht Seite 122



Spargel-Ingwer-Suppe mit Carabinero Seite 42



Spargel mit Bachforelle Seite 44

## Süß



Biskuitrolle mit Zitronen-Ricotta Seite 128



Brownies mit Erdbeer-Ganache Seite 136



Karamell-Brezel-Eis Seite 91



Pistaziencreme Seite 12



Ricotta-Grieß mit Mandeln Seite 128



Ricotta-Knödel mit Kompott Seite 130



Ricotta-Tarte mit Pinienkernen Seite 130

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

<b>A</b>	Auberginenspieße mit Möhren-Zwiebel-Salat.....	* 73
<b>B</b>	Bärlauch-Erbsen-Suppe mit Radieschen.....	* 56
	Biskuitrolle mit Zitronen-Ricotta.....	* * 128
	Blattsalat mit Krabben und karamellisierten Mairüben.....	* 146
	Brotsalat mit Rumpsteak und Burrata.....	* 95
	Brownies mit Erdbeer-Ganache.....	* 136
	Buchweizen-Blini mit gebeiztem Kräuterlachs.....	* * 60
<b>C</b>	Crespelle mit Maispoularde.....	* 85
	Currysauce und Kokos-Erbsen-Creme.....	* 121
<b>E</b>	Eiersalat mit Pellkartoffeln.....	* 98
<b>G</b>	Gemüse-Paella mit Safran und Tigerbohnen.....	* 72
	Gewürzhähnchen mit Gurkensalat und Kokos-Wildreis-Rösti.....	* * 101
<b>K</b>	Karamell-Brezel-Eis mit Gewürzstreuseln.....	* * 91
	Knusperröllchen und Sesam-Möhren.....	* 122
	Kräuterforelle im Kartoffelbett.....	* 60
	Kräuter-Pasta mit wildem Brokkoli und Pinienkernen.....	* 63
	Kräuter-Poularde mit Schalotten und Knoblauch.....	* 63
<b>L</b>	Lammkoteletts mit Datteln und Pancetta.....	* 20
	Linsen-Wan-Tan mit Radieschen-Salsa.....	* * 73
<b>O</b>	Ofenchampignons mit Kartoffel-Kräuter-Stampf.....	* 72
<b>P</b>	Pastrami-Sandwich „Croque Monsieur Style“.....	* 96
	Pistaziencreme.....	* 12
<b>R</b>	Raviolo, schwarzer, Spargelsalat mit Apfel-Sellerie-Sauce .....	* * * 41
	Ricotta-Grieß mit karamellisierten Mandeln.....	* 128
	Ricotta-Knödel mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott.....	* * 130
	Ricotta-Tarte mit Orange und Pinienkernen.....	* 130
	Rosmarin-Schweinefilet.....	* 48
<b>S</b>	Scholle, gebratene, mit Radieschen-Kohlrabi-Coleslaw.....	* 99
	Schweinefilet In Rotwein-Gewürz-Sud.....	* * 104
	Schweinshaxe mit Fenchel und Krautknödeln.....	* * 88
	Seehecht.....	* 122
	Sellerie, gebeizter, mit Senfsaat-Topping und Radieschen.....	* 88
	Sommerrollen.....	* 121
	Spargel im Päckchen mit Rumpsteak und Chimichurri.....	* 47
	Spargel-Ingwer-Suppe mit geflammtem Carabinero.....	* 42
	Spargel mit Buchweizen-Risotto und Kernrauchschinken.....	* 41
	Spargel mit Estragon-Spinat-Sauce und Bachforelle.....	* 44
	Spargel-Quiche mit Wildkräutern und Lardo.....	* 42
	Spargelragout mit Morcheln, Gnocchi und pochiertem Ei.....	* * 47
	<b>Spargelragout mit Morcheln, Gnocchi und Schweinefilet</b> .....	* * 48
	Spargelsalat mit Kalbsbäckchen und Honigsauce.....	* * 44
	Spicy Mule.....	* 28
	Spitzkohl-Strudel in Tomatenessenz.....	* * 84
	Süßkartoffel-Wasabi-Suppe.....	* 97
<b>T</b>	Tagliatelle aglio e olio mit Gremolata.....	* 100
<b>W</b>	Weinblätter, gefüllte, mit Granatapfel-Dressing.....	* 82
	Wildkräuterbutter auf Sauerteigbrot.....	* 59
	Wildschwein-Pie mit Knoblauchcreme.....	* 82

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

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

### UNSER TITELREZEPT

# GUTEN ABEND!

So ein zartknuspriges Mairübchen ist schon allein ein kleines Fest. Mit Lollo, Romana und Elstar wird's ein großer Frühlingsreigen

Gerösteter Pumpernickel erdet die leichten Zutaten in unserem knackigen, süßsäuerlichen Feierabend-Salat



## Blattsalat mit Krabben und karamellisierten Mairüben

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- |                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| • 2 Stiele Thymian                  | • 2 Stiele glatte Petersilie  |
| • 2 Scheiben Pumpernickel           | • 2 EL Apfelessig             |
| • 4 EL Olivenöl                     | • 2 EL Apfelsaft              |
| • Salz                              | • 6 EL Rapsöl                 |
| • 250 g Mairüben                    | • 1 TL Dijonsenf              |
| • 2 EL Ahornsirup                   | • 200 g Nordseekrabbenfleisch |
| • 1 TL Fenchelsaat                  | • 4 Romana-Salatherzen        |
| • Zucker                            | • ½ Lollo rosso               |
| • Pfeffer                           |                               |
| • 1 säuerlicher Apfel (z.B. Elstar) |                               |

**1.** Thymianblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Pumpernickel im Blitzhacker krümelig mixen. Pumpernickelbrösel mit 2 EL Olivenöl, Thymian und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Mischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Mairüben putzen, waschen, schälen und in 1 cm breite Spalten schneiden. In eine Auflaufform geben und mit Ahornsirup, Fenchelsaat, Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer und 2 EL Olivenöl gut mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.

**3.** Inzwischen für die Vinaigrette Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Essig, Apfelsaft, Rapsöl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Apfel und Petersilie zugeben und mit der Vinaigrette mischen.

**4.** Nordseekrabben in einem Sieb mit kaltem Wasser kurz abbrausen, gut abtropfen lassen. Blattsalate putzen, waschen, trocken schleudern. Salatherzen längs halbieren, Lollo rosso in mundgerechte Stücke zupfen.

**5.** Blattsalate mit Vinaigrette mischen, mit Mairüben, Krabben und geröstetem Pumpernickel anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 26 g F, 26 g KH = 412 kcal (1724 kJ)

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

The image shows the front cover of the latest issue of the magazine. The title 'CHEFKOCH' is prominently displayed in large green letters at the top. Below it, a yellow ribbon banner reads 'Viele schnelle Rezepte'. A circular badge in the center says 'DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE'. The main visual is a photograph of a meal featuring chicken, asparagus, and potatoes. Text on the cover includes:  
- Top left: 'KROSES MIT HUHN'  
- Middle left: 'Schnell, zart, köstlich: im Salat, Auflauf oder als Spieß'  
- Bottom left: 'RHABARBER & ERDBEER', 'Himmlisch im Kuchen'  
- Bottom left: 'NUDELSALATE', 'Perfekt zum Grillstart'  
- Bottom left: 'Endlich Spargel'  
- Bottom center: 'LUST AUF LEICHT'  
- Bottom right: 'Wenig Zutaten, einfach gemacht!' with a five-star rating.  
The left edge of the cover has a vertical list of categories:

Japanisch für Anfänger   Saisonliebling Salat   NUDELSALATE   RHABARBER & ERDBEER   Endlich Spargel  
Backschule Limettentorte   Wunderbare Vanille-Desserts   Lust auf Leicht

JETZT  
AM  
KIOSK

EINFACH. INSPIRIEREND. KöSTLICH.