

# essen & trinken

**Klein &  
süß**

**ZAUBERHAFTE  
BEEREN-  
TÖRTCHEN**

**BASILIKUM**  
*Grüne Ideen  
von Risotto  
bis Sorbet*

**SAARLAND:**  
REGION FÜR  
GENIESSEN

**KNUSPRIG**  
HERZHAFTE  
TARTES MIT  
VIEL GEMÜSE

## So köstlich schmeckt's in Griechenland

Wir träumen uns ans Mittelmeer mit den  
schönsten Rezepten von Souflaki bis Moussaka



Wunderbar würzig:  
Souflaki mit  
Wassermelonsalat



**Miele**



**ENTWICKELT FÜR 20 JAHRE GLÄNZENDE  
ERGEBNISSE. TAG FÜR TAG.<sup>1)</sup>**

QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST

MEHR ENTDECKEN AUF MIELE.DE

EDITORIAL

Mein  
Lieblingsrezept  
dieser Ausgabe  
finden Sie  
auf Seite 81"

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

in den Achtzigerjahren sind wir mit der Familie in den Sommerferien einige Male nach Griechenland gefahren. Schön mit dem Auto von Berlin quer durch Europa, das Surfboard auf dem Dach, aus dem Radio schepperte die „Traviata“. (Von diesen traumatischen Reisen habe ich Ihnen ja schon häufiger erzählt.)

Das Ziel war Agios Andreas, ein ganz kleiner Ort auf dem Peloponnes, nicht weit entfernt von Kalamata, jener Gegend, die den aromatischen griechischen Oliven ihren Namen gegeben hat.

Dort habe ich als Teenager erleben dürfen, was griechische Sommerküche wirklich meint.

Diese Mischung aus salziger Luft, Abenden, die bis spät nach Mitternacht dauern, zahlreichen Gemüsegerichten, bröckeligem Feta, den schwarzen Oliven vom örtlichen Gemüsehändler Diamantis, der mit seinen Lebensmitteln auch immer Lebensweisheiten mit verkauft, Lammfleisch vom Grill und der Unbeschwertheit eines langen Tages am Meer.

Für diese Ausgabe haben wir den Versuch gestartet, genau dieses Gefühl auch für uns alle zu Hause möglich zu machen. Versuchen Sie es mit unseren Rezepten für einen unvergesslichen griechischen Sommerabend ab Seite 38.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

Post

**GESCHMACKSSACHE**

Wir sind ein bisschen neugierig: Welche Rezepte haben Sie in der letzten Zeit von uns nachgekocht? Wie hat es geklappt und wie geschmeckt? Wir freuen uns über Feedback – und Fotos. Vielleicht haben Sie sich ja an unseren „Besonderen Teller“ getraut oder unseren Osterkuchen „The Crown“ gebacken. Zeigen Sie uns Ihre Schätze, wir freuen uns auf Ihre Mail: [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)

**DIE SEELE SIZILIENS**

Bittersüß, vollmundig und ein Aroma, das dich direkt nach Sizilien versetzt! Die ausgewählten, mediterranen Kräuter und Früchte der Geheimrezeptur des Amaro Averna entführen alle Sinne auf die bunte Insel. Seit 1868 sorgt Averna als perfekter After-Dinner-Drink für endlose Abende mit deinen Liebsten. Am besten auf Eis und mit einer Zitronenzeste genießen.

**Salute!**

# INHALT



— 80 —

**Bestes mit Basilikum**  
Wir feiern die Freilandsaison  
mit fünf genialen Rezepten

— 38 —

Zu Tisch in  
Griechenland:  
feinste Ferienküche  
mit Fleisch,  
Fisch und ganz  
viel Gemüse

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144



## ESSEN

### 12 Guten Morgen

Für sonntags: Eier im Glas mit Lachs und Kresse

### 22 Top 5

Ein Produkt, fünf köstliche Möglichkeiten: Blumenkohl

### 38 Griechische Sommerküche

Schmorhuhn im Ouzo-Sud, Ofen-Feta mit Feigen, gegrillte Spieße und eine vegetarische Moussaka – wir nehmen Sie mit auf eine wunderbare Reise ans Mittelmeer

### 56 Die schnelle Woche

Wenn Sie mal keinen Plan haben – wir wissen, was sie kochen könnten. So macht Alltagsküche Spaß!

### 66 Herzhaftes Tartes

Knusprig, köstlich und obendrein hübsch anzusehen: vier pikante Kuchen mit Tomaten, Beten, Hack oder à la niçoise

### 80 Basilikum

Risotto, Focaccia und eine Beurre blanc in Grün – unser Küchenchef weiß das Kraut in Szene zu setzen

### 90 Serie: Rezepte fürs Leben

Warum die Kölner Spitzenköchin Julia Komp Couscous mit Lamm so gerne isst

### 94 Vegetarisch

Jetzt können Gemüseköche aus dem Vollen schöpfen – von Fenchel in Safransud bis Spitzkohlsuppe

### 116 Menü des Monats

Drei vegetarische Gänge: Gemüsesalat, Shiitake-Bouillon und karamellisierter Ziegenkäse mit Pfeffer-Melone

### 122 Serie: Kuchen des Monats

Schokoladen-Kirschtorte mit Mohn

### 128 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche steht diesmal ein feines Dessert im Mittelpunkt

### 132 Kuchen und Desserts

Wie aus der Konditorei: feinste Törtchen und großartiges Eis – alles mit Beeren

### 146 Das letzte Gericht

Zum Dippen und Stippen: Erbsencreme mit Minze und Chili

# TRINKEN

## 30 Gemixt

Gin, Basilikum und Verjus – neue Seiten eines Bar-Klassikers

## 32 Getroffen

Weißbierbrauer Georg Schneider über ein bayerisches Projekt

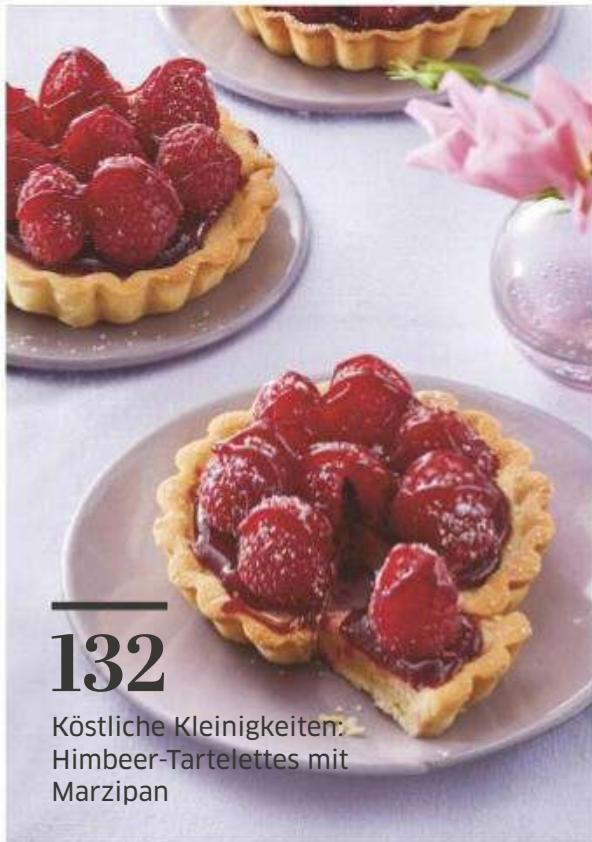
## 34 Getrunken

Bens Flaschen des Monats



# 104

Stadt, Land, Fluss – unterwegs im Saarland



# 132

Köstliche Kleinigkeiten: Himbeer-Tartelettes mit Marzipan

# 94

Frisch vom Markt: Artischocken in Wurzelgemüse-Sud



# ENTDECKEN

## 8 Saison

Wir freuen uns auf Kirschen und Amarantblätter

## 14 Magazin

Beste Oliven, bunte Teller und ein Kühlschrank mit Durchblick

## 24 Was machen Sie denn da?

Ein Destillateur erzählt

## 26 Die grüne Seite

Gegen Lebensmittelverschwendug hilft manchmal schon die richtige Lagerung

## 28 Der kleine Unterschied

Weißen Zucker oder Kokosblütenzucker – ist einer besser als der andere?

## 36 Kolumne

Doris Dörrie über einen Porzellanschatz und Geschichten bei Tisch

## 74 Produzenten

Zu Besuch auf einem Ziegenhof bei Dresden

## 104 Genussreise Saarland

Unsere Autorin fühlte sich auf ihrer Tour ein bisschen wie in Frankreich

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Vorgeschmack

## 140 Unsere Leserseite

## 142 Impressum/Hersteller

## 143 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis

# DREI VON UNS

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

## **Tobias Pankrath**

**Bringt uns in Urlaubsstimmung**

Mitten im trüben April die Sommersonne herbeizaubern – das können nur Fotografen. Für seine Lieblingsgeschichte „Danke, Hellas!“ setzte unser Fotograf die griechischen Köstlichkeiten so gekonnt ins Licht, dass der Betrachter glaubt, das Mittelmeer sei nur ein paar Schritte entfernt. » **Seite 38**



1

## **Susanne Schäfer**

**Packt gern Souvenirs ein**

Die Autorin reiste für uns schon in die Schweiz, um den besten Käse zu finden, nach Madeira, auf der Suche nach dem leckersten Fischgericht, und nach Hessen, um über Lebkuchen zu schreiben. Stets brachte sie kulinarische Souvenirs mit. Welche sie nach ihrer Rückkehr aus dem Saarland auspackte, lesen Sie ab » **Seite 104**



2



3

## **Birgit Hamm**

**Geht unter die Hobby-Winzer**

Aus den herrlichen Trauben auf der Terrasse einer Freundin hat unsere Redakteurin Wein gemacht. Mit Eifer, Spaß und Hilfe aus dem Internet wurde geerntet, gemaischt und gegoren. Der Hamburger Terrassenwein ist hübsch rosé und hat eine echt knackige Säure. Na dann, prost!

## **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!

# MOSEL

FASZINATION WEIN



## WEIN VON HELD\*INNEN

Steile Hänge, karge Schieferböden und abwechslungsreiches Terroir: An der Mosel treffen Reben und Winzer auf extreme Bedingungen. Nichts für schwache Nerven. Unsere Winzerinnen und Winzer erschaffen hier Weine von einzigartigem Charakter. [www.weinland-mosel.de](http://www.weinland-mosel.de)



Mosel ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union. Entlang der Mosel sowie an Saar und Ruwer werden zu 90 % weiße Rebsorten angebaut, vor allem Riesling, Elbling und Burgunder. Die Festlegung der Reifegrade, die Methoden der Weinbereitung und die sensorische Prüfung der Weine unterliegen dem Reglement der EU und sind zugleich Ausdruck der Weinkultur der Mosel. **Weitere Informationen unter [www.gu-mosel.de](http://www.gu-mosel.de)**



# Gerötet *Kirschen*

Wäre die Kirsche eine Frau, sie träte niemals ungeschminkt aus dem Haus. Selbst für den Gang zum Bäcker wäre sie perfekt gestylt: Highheels, Lippenstift, Rouge, ein Hauch Parfum. Ja, die Kirsche ist etwas eitel, eine leicht verzickte Diva, die weiß, dass sie es sich leisten kann. Kaum einer, der nicht von ihr verzückt ist, wenn sie am Baum hängt oder auf dem Marktstand rot leuchtet. Kaum einer, der sie nicht mag. Sie ist nie aus der Mode gekommen, kein Skandal hat ihrem zuckersüßen Image je geschadet. Und was man alles mit ihr unternehmen kann! Egal, welchen Kuchen man mit ihr backt (und das sind ganz schön viele), nie verliert sie Form und Geschmack. Quark, Jogurt, Sahne, Schoko- und Vanillepudding, Mascarpone – mit allen Begleitern kommt sie bestens klar. In der Roten Grütze drängelt sie sich nie in den Vordergrund, trotzdem ist sie der heimliche Star. Zu allem Überfluss, wurde die Königin aller Torten nach ihr benannt (unsere Neuinterpretation finden Sie **auf Seite 122**). Wäre die Kirsche wirklich eine Frau, wäre sie zum Verzweifeln perfekt.



# Geprisesen

## Amaranthblätter

Bekannt sind eher die Samen, die seit ein paar Jahren als neues Superfood vermarktet werden. Supergesund sind sie schon, sie enthalten hohe Mengen an Calcium, Magnesium und Eisen – neu sind sie allerdings nicht. Für Azteken waren die Amaranthkörner eine Opferzutat bei religiösen Zeremonien und damit so wertvoll wie Gold. Der Anbau der Pflanze, von der mehr als 60 Arten bekannt sind, ist mühevoll, die winzigen Samen lassen sich schwer ernten – ein Grund, warum das Getreide lange Zeit ignoriert wurde. Engagierte Landwirte, etwa das Ehepaar Schwab vom Demeterhof Schwab in Franken, versuchen es trotzdem. Dass auch die Blätter der Amaranthpflanze essbar, zudem köstlich sind und im Geschmack an Spinat erinnern, wissen Jamaikaner und Brasilianer. Sie bereiten eine Suppe namens Callaloo daraus zu. Wer ein Stückchen Erde im Garten oder auf dem Balkon frei hat, könnte die wärmeliebende und hübsche Pflanze jetzt noch aussähen und im späten Herbst die Blätter ernten.

Eine Auswahl an Samen finden Sie unter [www.kraeuter-und-duftpflanzen.de](http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de)



# GUTEN MORGEN!

Ei, wie fein: Unser elegantes kleines Sonntagsfrühstück geht so fix, dass Sie es easy auch mal wochentags servieren können



Da stockt das Ei: Ohne Schale zu zweit ins Glas?  
Genau – und dann kommt noch Lachs drauf

## Eier im Glas mit Räucherlachs und Kresse

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 4 Eier (Kl. M)
- etwas Butter für die Gläser
- ½ Stange Staudensellerie
- Salz
- 1 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 2 Tl Sahnemeerrettich (Glas)
- 6 Rosa Beeren
- ½ Beet Kresse

Außerdem: 2 ofenfeste Gläser (à ca. 250 ml Inhalt), kleine ofenfeste Auflaufform

**1.** Boden und unteres Drittel der Gläser dünn mit Butter fetten. In jedes Glas vorsichtig 2 aufgeschlagene Eier gleiten lassen. Gläser in eine kleine Auflaufform stellen, Form mit heißem Wasser auffüllen. Eier im Glas im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) ca. 10 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Sellerie putzen und in dünne, 5–6 cm lange Stifte schneiden. Sellerie mit etwas Salz und Zitronensaft würzen.

**3.** Die gestockten Eier aus dem Ofen nehmen. Je 2 Scheiben Räucherlachs in jedes Glas geben, mit Selleriestangen anrichten. Meerrettich auf dem Räucherlachs verteilen, mit zerstoßenen Rosa Beeren und Gartenkresse bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Brioche-Toast.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten  
**PRO PORTION** 23 g E, 19 g F, 2 g KH = 285 kcal (1196 kJ)

# FÜR DIE PERFEKTE **FRISCHE**



*Das  
schmeckt  
uns!*

## EINKAUFSTIPP

Übrigens: Je nach Saison gibt es bei EDEKA, Netto Marken-Discount und Marktkauf neben Avocados auch Orangen, Mandarinen, Zitronen und Grapefruits mit der Apeel-Schutzhülle auf pflanzlicher Basis. Am besten achten Sie in Zukunft bei Ihrem Einkauf also einfach auf das Apeel-Logo.

Sie wünschten, dass Lebensmittel länger frisch bleiben und dadurch weniger verschwendet werden? Kaufen Sie Obst und Gemüse mit Apeel-Schutzhülle! Hier erfahren Sie mehr darüber



## Die zweite Haut

Foodwaste ist leider immer noch ein Riesenthema, wenn es um Obst und Gemüse geht. Und insbesondere Avocados landen häufiger im Abfalleimer als auf dem Tisch. Oft, weil der optimale Reifegrad verpasst wurde und sie ungenießbar geworden sind. Apeel ist wie eine zweite Haut, eine innovative Schutzhülle auf pflanzlicher Basis, die sie schützt und frisch hält. Sie wird in flüssiger Form aufgetragen und dient als eine Art Schutzbarriere. Durch sie entweicht weniger Wasser aus dem Inneren durch die eigentliche Schale, und zugleich dringt weniger Sauerstoff von außen ein. So entsteht ein optimales Mikroklima, die Frucht kann weiter atmen und der Reifungsprozess wird stark verlangsamt – wodurch die Apeel-Produkte weniger schnell verderben und rund doppelt so lange frisch bleiben.

**ÜBRIGENS:** Die Apeel-Schutzhülle auf pflanzlicher Basis wird aus Materialien hergestellt, die natürlicherweise in unserer Ernährung vorkommen – sie beeinträchtigt weder den Geschmack noch den Geruch von Lebensmitteln. Probieren Sie es aus!





Genuss-  
Orte  
Teil 37

## CLAUS KRÖGER

- HINGEHEN** Bereits seit 1924 gibt es diesen wunderbaren Feinkostladen, der so viele hübsche Dinge versammelt, dass man garantiert fündig wird. Ideal, wenn man schnell ein feines Präsent sucht.
- ENTDECKEN** Besondere Tee- und Kaffeesorten, Bean-to-bar-Schokoladen, Sekt, Wein, und schöne Sachen für Küche und Haushalt.
- MITNEHMEN** Japanische Schalen, ein mit Früchten bedrucktes Geschirrtuch, eine der ayurvedischen Teemischungen, bretonische Karamellbonbons in der Spanschachtel.

Große Bergstraße 241, 22767 Hamburg, Tel. 040/380 60 60  
[www.claus-kroeger.de](http://www.claus-kroeger.de)



PERLT

## SPHÄRISCH

Die handgefertigten Perlen der foodbegeisterten Wissenschaftlerin Dr. Yana Steudel erheben jedes Essen zum eleganten Kunstwerk. Beim Zerplatzen im Mund geben die Perlen ihren köstlichen Inhalt frei. Viele aufregende Sorten. „Pearl Up Your Food“, 75 g, ca. 12 Euro  
[www.yanasteudel.com](http://www.yanasteudel.com)



TROPFT

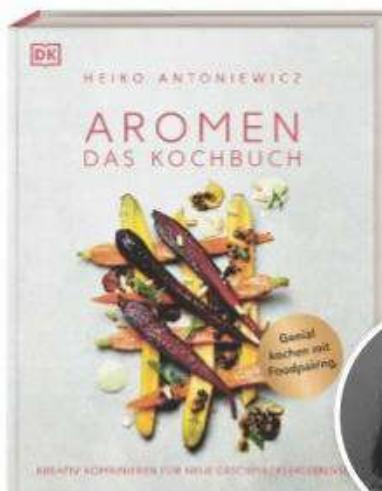
## MANGO- BANGO

Der Chicoreesalat einer Freundin begeistert mit einer hinreißend fruchtig-exotischen Vinaigrette. Banane? Nö. Pfirsich vielleicht? Nix da. Grins. Schließlich holt sie die „Bio-Mango-Balsamcreme“ aus der Küche: die perfekte Geheimzutat. 200 ml, ca. 13 Euro  
[www.kebe.de](http://www.kebe.de)



## KNALLT HEUREKA!

Wir haben sie gefunden: die dicksten, saftigsten, würzigsten Kalamata-Oliven. In einem köstlichen Sud. Und ein sehr gutes natives Koroneiki-Olivenöl. Per Direktvertrieb von kleinen Olivenbauern. Perfekt für unsere griechische Sommerküche (ab S. 38). Von Greek Roots, 500 g Oliven, ca. 15 Euro, 750 ml Öl, ca. 20 Euro, [www.greekroots.de](http://www.greekroots.de)



**BIRGIT HAMM**  
 »e&t«-Redakteurin

MEIN BUCHTIPP

## KOMBINIERE...

„Heiko Antoniewicz ist Koch, Autor und Impulsgeber der Spitzengastronomie. In seinem neuen Buch dreht sich alles um Flavour Pairing, das Paaren von Aromen auf wissenschaftlicher Basis. Spannend erklärt und elegant in Rezepte umgesetzt. Eine erhellende Lektüre, nach der auch Sie wahrscheinlich anders kochen werden: mutiger, kreativer.“ „Aromen“, 240 Seiten, 28 Euro, DK Verlag

# Köstliche Kristalle

Salz und Zucker mit besonderer Zusatzwürze – für den lässig drübergestreuten Überraschungseffekt

Süß & salzig



## COCOS-MARACUJA-ZUCKER

Mit der exotischen Fruchtpower von Maracuja plus Koriander gibt er Obstsalaten den speziellen Kick oder verfeinert asiatische Reisgerichte. Von Unperfekt Perfekt, 70 g, ca. 10 Euro, [www.biorausch.com](http://www.biorausch.com)



## SYLTER WILDBEERENSALZ

Hier trifft Sylter Salz auf aromatisch-fruchtigen Holunder, Preisel- und Wildheidelbeeren. Der Mix verleiht Wild-, Geflügel- und Fischgerichten tiefgründige Aromatik. Altes Gewürzamt, 90 g, ca. 8 Euro [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de)



## BAD REICHENHALLER BIO HANFSALZ

Für diese dekorativen hellgrünen Körnchen wird handgeschöpftes Salz aus Natursole mit geschälten Bio-Hanfsamen und Kräutern vermischt. 100 g, ca. 4 Euro [www.bad-reichenhaller-shop.de](http://www.bad-reichenhaller-shop.de)



## GERÄUCHERTER BIO-ZUCKER

Zucker und Rauch – das ist eine Knaller-Kombi für Grill-Rubs, gibt Saucen mysteriöse Würze und ist für experimentierfreudige Bäcker und Bäckerinnen eine interessante Option. Spicebar, 100 g, ca. 7 Euro [www.spicebar.de](http://www.spicebar.de)

STAUBT

## MEHL MIT MEHRWERT

Vollkornmehl gilt, vor allem wegen seiner Ballaststoffe, als gesündere Wahl. Doch bei feinem Gebäck stört oft der spezielle Vollkorngeschmack, auch die Backeigenschaften sind anders. Neu ist ein weißes Weizenmehl, das mit ballaststoffreichen Weizenhalmfasern angereichert wurde. Backtechnisch und geschmacklich verhält es sich jedoch wie Auszugsmehl. „Weizenmehl plus Ballaststoffe“ von Heimatsmühle, 1 kg, ca. 1,80 Euro, [www.heimatsmuehle.com](http://www.heimatsmuehle.com)



# Reformhaus



**Reformhaus® –  
das Fachgeschäft für nachhaltige  
pflanzliche Lebensmittel.**

## So vielseitig wie ihr Geschmack

Pflanzliche Drinks sind der ideale Begleiter durch den Tag. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch nachhaltig. In Ihrem Reformhaus® können Sie die ganze Vielfalt veganer Milchalternativen entdecken und sich umfassend dazu beraten lassen.

Ob im Kakao, Smoothie oder Müsli – die pflanzlichen Drinks von Allos sind ein Genuss. Sowohl der ungesüßte Haferdrink als auch der Mandeldrink eignen sich ideal zum Verfeinern von natürlich gesunden Rezepten. Während der Mandeldrink mit 0 % Zucker mit seinem milden Geschmack und Reichtum an ungesättigten Fettsäuren überzeugt, gilt Hafer als Cholesterin-Senker und ergibt einen tollen Milchschaum.



**Tun Sie sich etwas Gutes und bereichern Sie Ihre tägliche Ernährung mit pflanzlichen Alternativen – natürlich in Ihrem Reformhaus®.**



Mit „Pâte à Polir“, einer speziellen Pflegepaste, wird Kupfergeschirr auf Hochglanz poliert

## Glanzvolles Revival

— Kupfer? Da zieht vor dem geistigen Auge eine französische Landhausküche vorbei, über deren gewaltigem Gasherd ein Arsenal kupferglänzender Pfannen und Töpfe hängt. Doch Schönheit ist nicht alles, das Material hat auch kochtechnische Vorteile, etwa die extrem schnelle Wärmeleitung und -verteilung. Der französische Hersteller de Buyer ist bekannt für hochwertiges Geschirr aus 90 Prozent Kupfer, mit Edelstahlbeschichtung, auch induktionsgeeignete Ausführungen. Stielkasserole ab 109 Euro, [www.debuyer-brandshop.com](http://www.debuyer-brandshop.com)



### DER TAUSENDSSASSA

## ICH BIN VIELE

Ein Vakuumiergerät wäre ja sehr praktisch, aber in welcher Küche ist schon Platz für die ganzen Geräte? Die Lösung: ein Stabmixer, der zugleich Vakuumierer ist. Vakuumpumpe drückt drücken, am zugehörigen, wiederverwendbaren Beutel ansetzen, einschalten, schon schlürft das Teil die Luft raus und alles bleibt länger frisch. Bosch „ErgoMixx“, 12 Stufen, 1000 W, Vakuum-Frischhaltesystem, ca. 73 Euro, z.B. über [www.otto.de](http://www.otto.de)



### DIE ROBUSTEN

## ABTROCKNEN, BITTE

Mit ihrer wabenartigen Struktur sind die dekorativen „Maija“-Geschirrtücher aus Finnland ideal, um Töpfe und Pfannen abzutrocknen. In dunkleren Tönen sind sie zudem unempfindlich gegen kleinere Verschmutzungen und wollen nicht sofort in die Waschmaschine. Praktisch, oder? Von Lapuan Kankurit, ca. 17 Euro [www.elbdal.de](http://www.elbdal.de)



### DIE ELEGANTEN

## KÄFFCHEN? CERTO!

Machen Sie Ihre Küche zur italienischen Caffè-Bar. Das silberglänzende Doppel aus Kaffeemühle mit „Grind on Demand“-Funktion und Siebträger-Espressomaschine mit Pre-Infusions-Technik erfreut Hobby-Baristas. Graef, Kaffeemühle „CM 500“, ca. 150 Euro; Espressomaschine „Salita ES 400“, ca. 230 Euro, [www.graef.de](http://www.graef.de)



## DER ZUVERLÄSSIGE DECKEL DRAUF UND GUT

Im Tontopf bleibt Brot besonders lange frisch. Dieses glasierte Exemplar ist bei 1250 Grad aus hochwertigem Westerwälder Ton gebrannt. Mit geriffelter Bodenplatte und Löchern unter den Griffen, damit Feuchtigkeit entweichen kann, ohne dass das Brot austrocknet. „Brottopf Steinzeug“, Pfeiffer-Gerhards Töpferhof, 122 Euro, [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



## DER WELTRETTER GEGEN PLASTIKMÜLL

Sieht chic aus, duftet gut und hilft der Umwelt: Spülmittel in der Glas-Pfandflasche. Die Idee eines Hamburger Start-ups, realisiert mit der Deutschen Umwelthilfe, funktioniert wie beim Bier: Leere Flasche zurückbringen, Pfand erhalten, neue mitnehmen. Die alte wird gespült, befüllt, kommt in den Handel... Von Sea Me, ca. 5 Euro plus 50 Cent Pfand (z.B. bei Edeka, Rewe, Budni), [www.sea-me.com](http://www.sea-me.com)



## DER COOLE DA STAUN' ICK

Was dieser Kühlschrank alles kann? Nach jedem Öffnen der Frischeschublade spendet ein Sprühnebelstoß Feuchtigkeit. Sein Inneres wird flexibel ausgeleuchtet. Und dank drehbarem Glasboden passt plötzlich sogar das Backblech rein. „K7000“ von Miele, verschiedene Modelle, ab 1850 Euro [www.miele.de](http://www.miele.de)



# EIN HAUCH ZIMT, EINE EXTRAPORTION KNUSPERGENUSS.



[koeffn.de](http://koeffn.de)



Aus Hafer, von Herzen. 



## Konfetti im Glas

— So sommerlich und verspielt, da bekommt man sofort gute Laune: Gläser und Karaffe sind Unikate und werden auf Mallorca aus recyceltem Glas mundgeblasen. Sie können für Wein, Wasser, Saft oder auch als Vase benutzt werden – nur Heißes darf nicht hinein. „Terrazzo“-Glaskaraffe (ca. 20 x 11 cm), 48 Euro; „Terrazzo“-Gläser (2er-Set), 32 Euro [www.nandistore.com](http://www.nandistore.com)



### FÜR FANS

## YOTAMS TELLER

Gemüseprints und gute Laune: Es ist eine starke, farbenprächtige Geschirrkollektion, die der israelisch-britische Starkoch Yotam Ottolenghi mit dem italienischen Künstler Ivo Bisignano entworfen hat und die perfekt zu seinen frischen Kreationen passt. Ob mit oder ohne Ottolenghi-Rezepte: Die nächste Terrassen-Dinnerparty wird damit auf jeden Fall fröhlich bunt. Feast Kollektion, Serax, z.B. Teller XS „Face 1“, ab ca. 15 Euro; Servierplatte S, ab 59 Euro [www.perfektes-geschenk.com](http://www.perfektes-geschenk.com)

### FÜR ROMANTIKER

## SANFTES LEUCHTEN

Wenn die Abenddämmerung sich übers Land senkt, kommt die Zeit der Windlichter. Diese von dänischen Designern entworfenen heißen „Hygge“ und verbreiten über viele Stunden ihrträumerisches Licht – im Gras, auf dem Balkon oder der Terrasse. Von Rig-Tig by Stelton, Borosilikatglas auf Keramikboden, ca. 23 Euro, z.B. über [www.bloominghome.de](http://www.bloominghome.de)



### FÜR PICKNICKER

## PUNKTLANDUNG IM GRAS

Keiner liebt Picknicks so sehr wie die Briten. Mit Sandwiches, Scotch Eggs und Cupcakes lassen sie sich auf einer der vielen saftigen Wiesen nieder – gern stilvoll mit Geschirr, Gläsern und Picknickdecke. Einer wie dieser hier von Emma Bridgewater: oben Baumwolle, unten wasserabweisendes Polyester. Und ein Tragegurt ist auch dabei. Picknickdecke „Polka Dot“ (145 x 135 cm), 50 Euro, [www.gustavia-shop.de](http://www.gustavia-shop.de)



### FÜR LÖFFLER

## HOLZMICHELS ERBEN

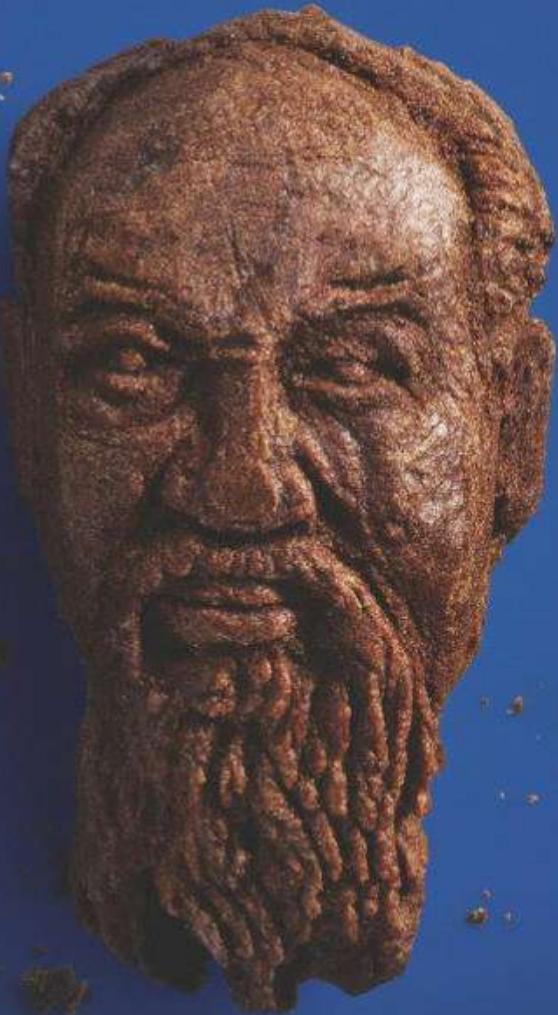
Die Bambuslöffel rücken im Zwölferpack an. Sie wollen mit zum Picknick und dort alles auslöffeln. Dann wollen sie wieder mit nach Hause. Und weil des Löffels Wille sein Himmelreich ist, geschieht's genau so. Löffelset Bamboo, House Doctor, ca. 8 Euro [www.pinkmilk.de](http://www.pinkmilk.de)





**Eilles**  
KAFFEE

IN JEDER BOHNE  
STECKT DER CHARAKTER  
UNSERER RÖSTMESTER.



**FREDDY SCHOKNECHT**

EILLES KAFFEE Röstmeister,  
aus einer Kaffeebohne geschnitzt.

Mit ihrer Handwerkskunst verleihen unsere  
Röstmeister EILLES KAFFEE seinen einzig-  
artigen Charakter. Seit 1873.

Sehen Sie hier, wie das  
Bohnen-Porträt entstand:



BEIM BACKPROFI IN DIE LEHRE GEHEN

## JEDERZEIT BROT-ZEIT

Alles fing mit einem Blog an: Lutz Geißler schrieb übers Brotbacken, seine Fangemeinde wuchs schnell und stetig. Es folgten Brotbackbücher und -kurse, die, kaum angekündigt, schon ausgebucht waren. Coronabedingt veranstalteten Geißler und sein Team Onlinekurse. Die Aufzeichnungen kann jetzt jeder per Streaming anschauen, etwa „Brotbacken mit Sauerteig“ (59,90 Euro) oder „Brotbacken Basics“ (49,90 Euro). [www.brotbackkurse.de](http://www.brotbackkurse.de)



## An der Quelle übernachten

— Weil Rebenmeer und Winzerdörfer eine Augenweide sind, Weinbauern und Kellermeister Geselligkeit lieben, und weil gute Gaststätten und Restaurants ganz bestimmt in der Nähe sind, offerieren viele Winzer auch Übernachtungen. So die Familie Tement aus Österreich, die an der Südsteirischen Weinstraße stilvoll restaurierte Chalets, manche mit Pool, als Ferienwohnungen anbietet. [www.winzarei.at](http://www.winzarei.at)

## Bitte anhalten!

Drei empfehlenswerte Stopps auf dem Weg ins Val di Fiemme, (Fleimstal) im Trentino



**Restaurant Costa Salici**  
Auch wenn selbst  
gemachte Pasta lockt,  
sollten Sie die Käse-  
und Wurstplatte be-  
stellen mit Produkten  
aus dem Tal und den  
Almen drumherum.

**Via Costa dei Salici 10**  
38033 Cavalese, Italien  
[www.costasalici.com](http://www.costasalici.com)



**Hotel Orso Grigio**  
Im historischen Kern  
von Cavalese liegt  
dieses Bio-Hotel mit  
heimeligen Zimmern,  
die nach ökologischen  
Richtlinien jüngst  
renoviert wurden.

**Via Giovanelli 5**  
38033 Cavalese, Italien  
[www.hotelorsogrigio.it](http://www.hotelorsogrigio.it)



**Caseificio Sociale**  
**Val di Fiemme**  
Die rund 40 Käse der  
Käserei sowie andere  
Feinkostspezialitäten  
können Neugierige im  
Haus-Geschäft kaufen.

**Via Nazionale 8**  
38033 Carano, Italien  
[www.caseificiocavalese.it](http://www.caseificiocavalese.it)



Verpflegung für  
die Online-Reise:  
Südtiroler  
Genussbox

DEN HORIZONT ERWEITERN

## PROBIEREN & STUDIEREN

Das kulinarische Südtirol kennenlernen – das können Sie mit dem Veranstalter Genussreisen auch von zu Hause aus. Sie bekommen eine Genussbox zugeschickt, ein Reiseleiter führt Sie online durch die Region. [www.genussreisen.de](http://www.genussreisen.de)



MEHR  
SOMMER  
FÜR DEIN  
GELD!

DU LIEBST SOMMER?  
DU KRIEGST  
SOMMER!

Mehr Informationen unter [kaufland.de/sommer](http://kaufland.de/sommer)



# Vielen Dank für die Blumen

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten 72. FOLGE: BLUMENKOHL



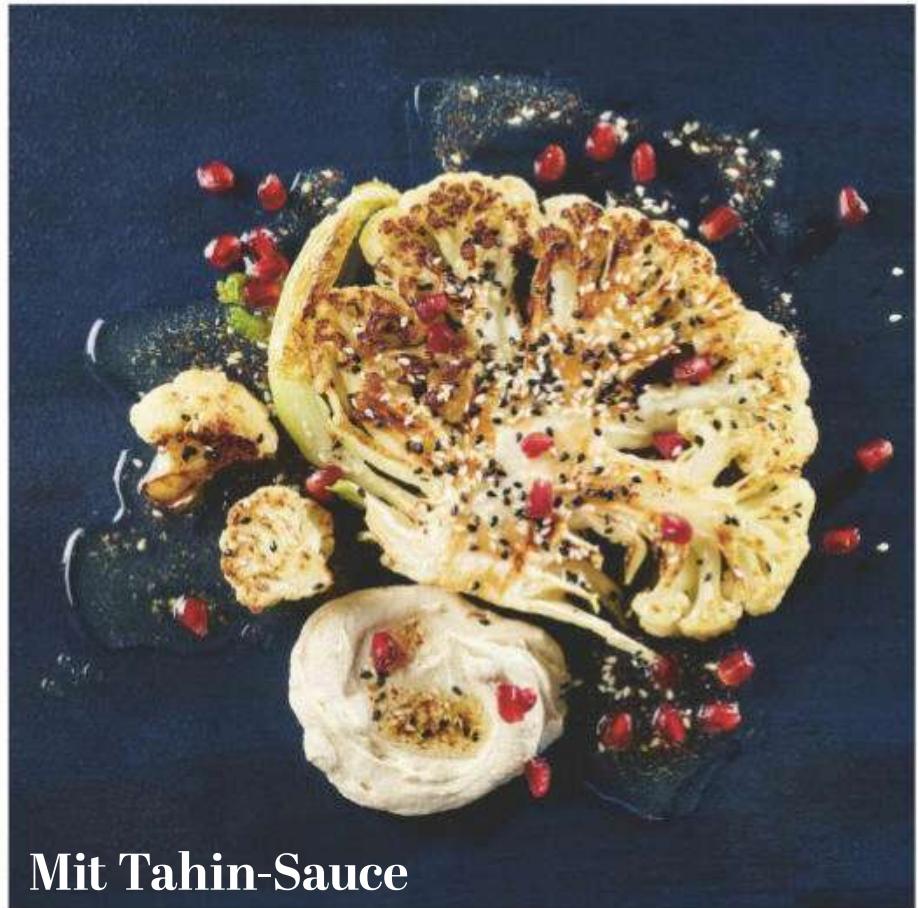
## Mit Paprika-Aioli

**2 rote Paprikaschoten** putzen, waschen, vierteln, entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech verteilen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 15–18 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit feuchtem Küchentuch abdecken, abkühlen lassen. Schoten häuten, die Hälfte fein würfeln, restliche grob hacken. **125 ml Sonnenblumenöl, 75 ml Milch, 2 grob geschnittene Knoblauchzehen** und **1/4 TL Salz** im hohen Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. Gehackte Paprika, **1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 Prise Cayennepfeffer** und **2 Spritzer Zitronensaft** zugeben und kurz pürieren. **4 Scheiben Blumenkohl** (à 200 g) in **2 EL Öl** wie im Grundrezept (siehe rechts) zubereiten. Mit Paprika-Aioli und Paprikawürfeln anrichten, mit **1 TL edelsüßem Paprikapulver** bestäuben und servieren.



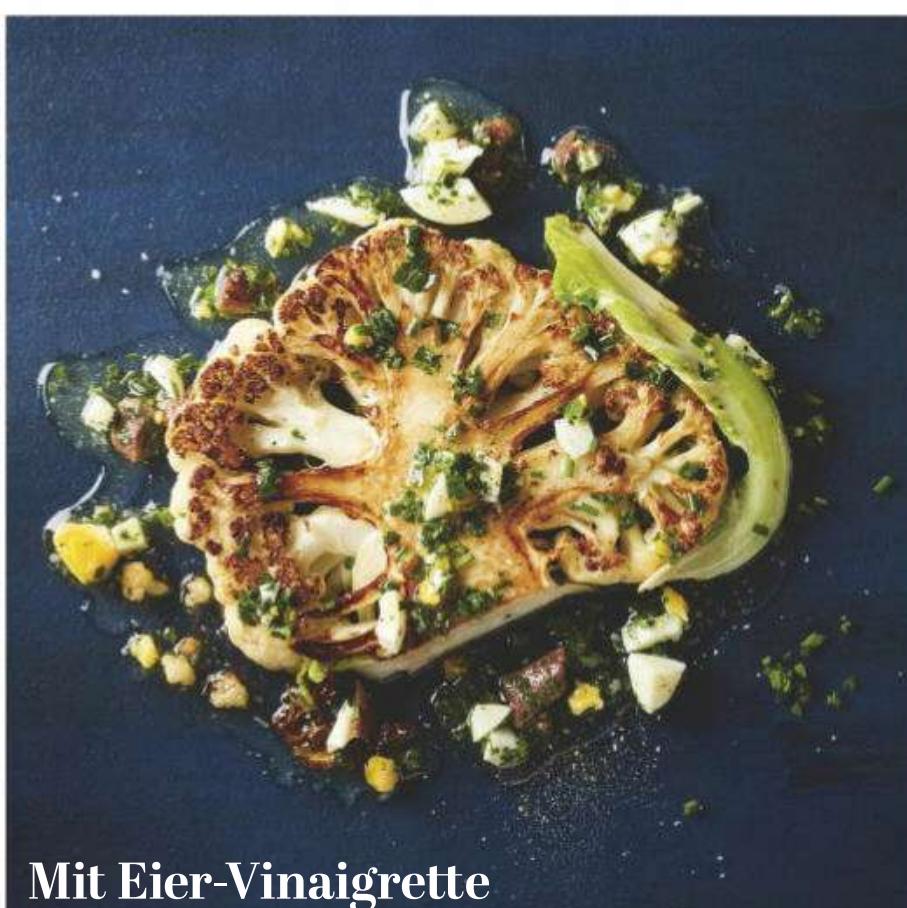
## Mit Dill-Hollandaise

120 g Butter zerlassen. 1 Schalotte sehr fein würfeln. In einem kleinen Topf mit 1 TL Butter 1 Minute glasig dünsten. Mit 50 ml Weißwein, 50 ml Wermut, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser auffüllen, aufkochen, salzen und pfeffern. Ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen, dann durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel geben. Mit 3 Eigelben (Kl. M) im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen 3–4 Minuten cremig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen. Butter nach und nach im dünnen Strahl unterrühren. Ästchen von 4 Stielen Dill abzupfen, fein schneiden,  $\frac{1}{3}$  zur Sauce geben, warm stellen. 4 Scheiben Blumenkohl in 2 EL Öl wie im Grundrezept (siehe unten) zubereiten. Mit Hollandaise und restlichem Dill servieren.



## Mit Tahin-Sauce

60 g Joghurt (3,5 % Fett) mit 70 g hellem Tahin, 1 Prise Salz und 4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure glatt rühren. 1 TL Sesamsaat und 1 TL Schwarzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen. 4 Scheiben Blumenkohl wie im Grundrezept (siehe unten links) in 2 EL neutralem Öl zubereiten. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern mit Tahin-Sauce anrichten. Mit der gerösteten Sesam-Schwarzkümmel-Mischung, 2 TL Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung) und 3 EL ausgelösten Granatapfelkernen bestreuen, mit je 1 EL Olivenöl beträufeln und servieren.



## Mit Eier-Vinaigrette

### GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

Für die Vinaigrette 2 Eier (Kl. M) in 7–8 Minuten hart kochen, pellen und fein hacken. 4 Anchovis klein schneiden. Blätter von 5 Stielen Petersilie abzupfen, fein hacken.  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch fein schneiden. Eier, Kräuter und Anchovis mit Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Gemüsebrühe und 8 EL Olivenöl verrühren. 4 Scheiben Blumenkohl (à 200 g) mit Strunk in breiter beschichteter Pfanne in 2 EL Öl beidseitig 4–5 Minuten hellbraun braten. Salzen, pfeffern. Mit Eier-Vinaigrette servieren. Tipp: Geschmack und Garzeit ändern sich nicht, falls die Scheiben auseinanderfallen.



## Mit Sojasauce und Panko-Bröseln

Von 2 Stielen Koriandergrün einige Blättchen abzupfen, beiseitelegen. Restliches Koriandergrün mit Wurzeln fein schneiden und mit 2 EL Limettensaft, 100 ml Sojasauce und 1 TL Puderzucker verrühren. 40 g frischen Ingwer schälen, fein schneiden, 1 Knoblauchzehe fein hacken. 4 EL Öl in Pfanne erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin glasig dünsten. 30 g Panko-Brösel zugeben, 2–3 Minuten hellbraun und knusprig braten. 1 EL geröstetes Sesamöl und 1 EL Sesamsaat zugeben, 1 Minute mitrösten. 4 Scheiben Blumenkohl wie im Grundrezept (links) in 2 EL Öl braten. Mit Sojasauce, Sesam-Panko-Bröseln und Koriandergrün anrichten und servieren.



Seit 2011 arbeitet  
**Felix Krämer** (34) mit im  
Familienunternehmen.  
Als Diplomphysiker und  
Destillateur liegt ihm viel  
daran, das Handwerk des  
Destillierens zu tradieren  
und somit zu erhalten

## Was machen Sie denn da, Herr Krämer?

„Ich ziehe mit einer Pipette etwas Korn aus dem Fass. Mit der Probe möchte ich zum einen den Alkoholgehalt messen und zum anderen das Destillat sensorisch prüfen. Unser Dortmunder Weizenkorn lagert im Durchschnitt zwischen einem und zwei Jahren in über 60 Jahre alten Fässern aus französischer Limousin-Eiche. Die Reifezeit unterstützt den milden Geschmack. Seit 1863 existiert die Brennerei & Likörfabrik Krämer hier mitten in der Stadt Dortmund. Vom Destillieren, Extrahieren, Abschmecken bis hin zur Abfüllung und Etikettierung geht jeder einzelne Liter und jede einzelne Flasche durch unsere Hände. Für die Kräuter-

liköre verwenden wir Kräuter und Gewürze von hoher Apothekenqualität. Sie werden nach überlieferten Rezepturen vermischt, die Mischung in Leinentücher gehüllt und mit einer Alkohol-Wasser-Mischung übergossen. Nach zwei bis drei Wochen ist der Extrakt, das Herzstück eines Likörs, fertig. Was mir besonders an meiner Arbeit gefällt, ist, dass ich etwas herstellen kann, was ich selbst auch kaufen und trinken würde. Dass ich dabei keine erfundenen Geschichten erzählen muss und mit Menschen zusammenarbeiten kann, die ich liebe und schätze, ist ein großes Geschenk.“ Onlineshop [www.august-kraemer.de](http://www.august-kraemer.de)



**BOSCH**  
Technik fürs Leben

# Ganz und gar und immer auf den Punkt.

Perfekt braten, rühren und kochen mit  
persönlichem Touch: Der Cookit von Bosch.



# Cookit

Ein Gerät. Alle Freiheiten.  
[bosch-home.com/de/cookit](http://bosch-home.com/de/cookit)

# Über 50% der entsorgten Lebensmittel stammen aus privaten Haushalten. Oft fehlt das Wissen über die richtige Lagerung.



VIOLA LINKE

Head of Global Communication & Brand Management der Liebherr-Hausgeräte GmbH

## DIE LÖSUNG

### „DEN KELLER NUTZEN“

#### Beeinflussen sich Lebensmittel gegenseitig in ihrer Haltbarkeit?

Manches Obst und Gemüse sondert einen gasförmigen Stoff aus, das Ethylen, auch Ethen genannt. Ethylen ist ein Reifungshormon und sorgt dafür, dass die betroffenen Sorten nach der Ernte weiterreifen. Der Reifungsprozess bei danebenliegendem Obst und Gemüse wird dadurch angeregt. Reife Sorten verderben dadurch schneller. Die Lösung: Abstand oder kühle Temperaturen.

#### Welche Obst- und Gemüsesorten produzieren denn Ethylen?

Kernobst, Bananen, einige Exoten und Tomaten. Empfindlich auf Ethylen reagieren Gurken, Salate, Möhren, Sellerie, Spargel, Kohlarten, Kräuter und Pilze – sie sollten nicht neben nachreifende Lebensmittel gelegt werden.

#### Gibt es Obst oder Gemüse, das nicht im Kühlschrank gelagert werden darf?

Hierzu zählen äußerst kälteempfindliche Lebensmittel, deren ideale Lagertemperatur über neun Grad liegt, etwa Bananen, Tomaten, Gurken und Süßfrüchte. Diese sollten im Keller oder in der Speisekammer gelagert werden.

Praktisch ist ein Kühlergerät mit Kellertisch. Mit einem regelbaren Temperaturbereich von sechs bis 14 Grad eignet sich das Fach ideal, um kälte- und lichtempfindliche Lebensmittel zu lagern.

#### Wie räumt man Lebensmittel am besten im Kühlschrank ein?

Fleisch-, Wurst- und Milchwaren sowie Fisch gehören in den unteren Bereich des Kühlschranks. Die meisten Obst- und Gemüsesorten benötigen hohe Luftfeuchtigkeit. Neuere Kühlschränke besitzen eine sogenannte Null-Grad-Zone mit einem trockenen und einem feuchten Bereich – auf die sollten Sie beim Einräumen achten.



— Gegen Lebensmittelverschwendungen können wir etwas tun – und das schon beim Einsortieren in den Kühlschrank

Länger frisch

DAS PROBLEM: ZU OFT WIRD FALSCH AUFBEWAHRT

### AUFLÄRUNG TUT NOT

Lebensmittelverschwendungen ist Ressourcenverschwendungen und somit indirekt ein Klimakiller – das weiß mittlerweile jeder, der sich mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandersetzt. Überraschend ist die Tatsache, dass nicht Erzeuger, Lieferanten oder Händler die großen Verschwender sind, sondern der Verbraucher. In einem Interview appellierte der Wissenschaftler Thomas Schmidt vom Johann-Heinrich-von-Thünen-Institut in Braunschweig, der zum Thema Lebensmittelverschwendungen forscht: „An den Verbraucher müssen wir ran.“ Schließlich geht mehr als die Hälfte des in Deutschland weggeworfenen Obstes, Gemüses und anderer Lebensmittel auf das Konto der Konsumenten. Experten vermuten, dass die Hauptursache der Verschwendungen in der eigenen Küche fehlendes Wissen über die richtige Lagerung von frischen Waren ist. Welche Obstsorten sollten gekühlt werden, damit sie nicht schnell verderben, welche nicht? Wie wird Brot gut aufbewahrt? Mehr Aufklärung fordern deshalb Verbraucherschützer – und die sollte in der Schule beginnen.

# TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT.

**1. Gemeinsam Plastik sparen:**  
Wir verzichten immer häufiger auf zusätzliche Deckel.  
Unterstützt uns dabei.



- Ressourcen schonen
- Verluste vermeiden
- Verpackungen reduzieren



**2. Schauen, riechen, schmecken:**  
Viele Produkte halten sich länger, als das Mindesthaltbarkeitsdatum angibt.

**3. Einfach Müll trennen:**  
Mit unseren Tipps für die Tonne – auf allen Produkten unserer Eigenmarken.



Für unsere Umwelt gilt: Weniger ist mehr.

Deswegen sparen wir an **Verpackungsmaterialien**, fördern **Recycling** und nutzen **nachwachsende Rohstoffe**. Zudem reduzieren wir den Preis von Produkten, bevor sie das Mindesthaltbarkeitsdatum erreichen, und spenden den Rest.

[www.aldi-nord.de/verpackungsmission](http://www.aldi-nord.de/verpackungsmission) oder  
[www.aldi-sued.de/verpackungsmission](http://www.aldi-sued.de/verpackungsmission)



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

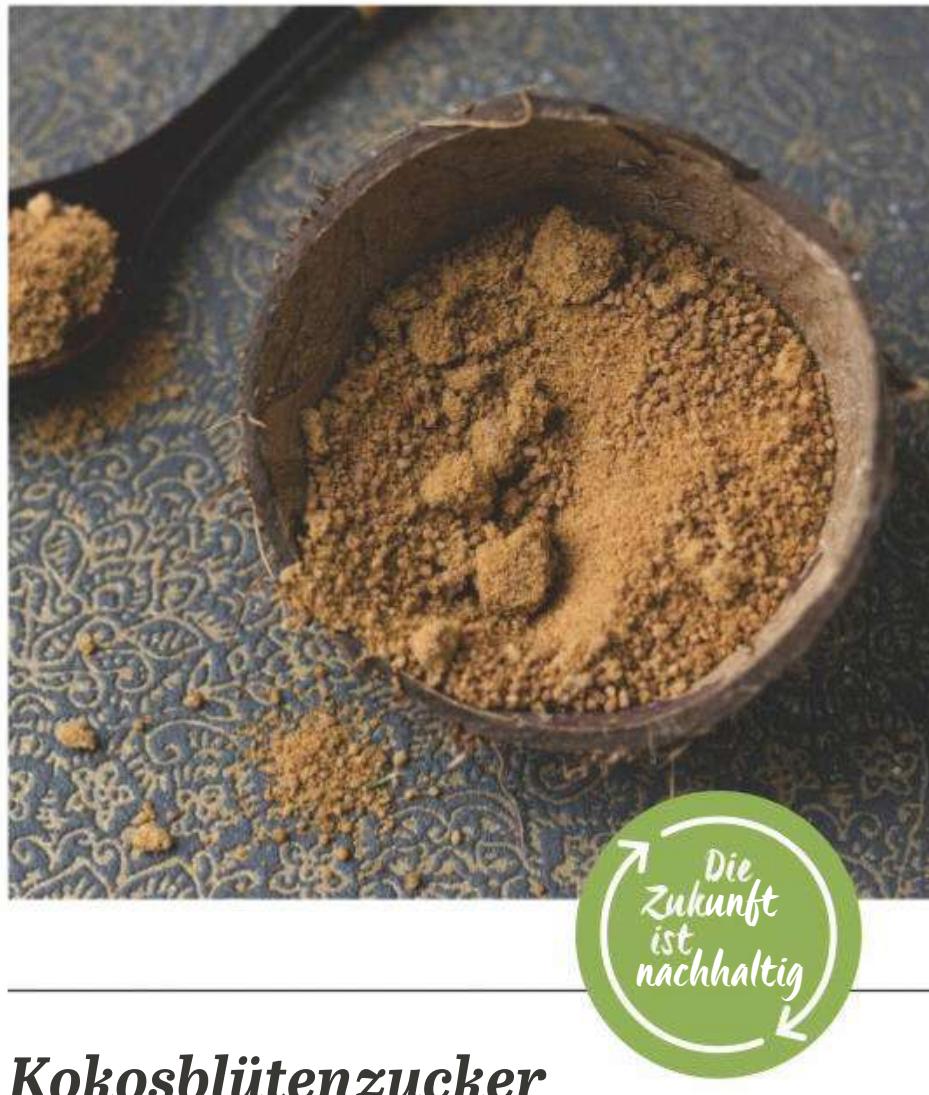
# SÜSS SIND SIE BEIDE

Auf der Suche nach Ersatz für weißen Zucker stößt man schnell auf Kokosblützenzucker, der als gesunde, natürliche Alternative gepriesen wird. Aber stimmt das auch?

**K**lar, zu viel Zucker ist ungesund, das wissen wir alle. Doch der Verzicht fällt schwer – schließlich sind schon Babys von Natur aus darauf gepolt, Süßem den Vorzug zu geben. Und auch als Erwachsene möchten wir nicht auf unser geliebtes Schoko-Croissant zum Frühstück verzichten oder auf den Löffel Zucker im Nachmittagskaffee. Vor allem der weiße Haushaltzucker gilt als Übeltäter, der Karies und Übergewicht fördert, Blutgefäße und Darmflora schädigt, das Diabetes-Risiko erhöht und weitere Gesundheitsschäden verursacht.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO mahnt, die tägliche Zufuhr auf 50 Gramm, etwa sechs Teelöffel, zu beschränken. Kein Wunder, dass viele nach gesünderen Alternativen suchen. Immer beliebter wird Kokosblützenzucker, der hauptsächlich aus Südostasien kommt. Der karamellige Zucker aus den Blüten der Kokospalme enthält geringe Mengen Mineral- und Ballaststoffe. Um davon zu profitieren, müsste man aber mehrere Kilo täglich verzehren. Wenige, kleine Studien bescheinigen ihm einen niedrigeren glykämischen Index (35) als

weißem Zucker (65). Dies ist von Vorteil, weil Blutzuckeranstieg und -abfall weniger rasant ausfallen und so Heißhungerattacken vermieden werden. Der Kohlenhydrat- und Kaloriengehalt beider Zucker ist allerdings fast identisch hoch, sodass man auch beim Kokosblützenzucker nicht von einem gesunden Lebensmittel sprechen kann. Hinzu kommt der vergleichsweise hohe Preis. Er wird mit der aufwendigen Herstellung gerechtfertigt, steht jedoch in keiner Relation zu den geringen gesundheitlichen Vorteilen gegenüber weißem Zucker.



## Kokosblützenzucker

So heißt Palmzucker, der aus den Blüten der Kokospalme gewonnen wird. Der Nektar wird aufgefangen, gekocht und getrocknet. Leider wird er nicht selten mit braunem Zucker gestreckt. Für die Herstellung werden zwar keine Palmen gefällt, doch der lange Transportweg wirkt negativ auf die Ökobilanz. Kokosblützenzucker ist ein Naturprodukt – aber in größeren Mengen ungesund: Die Dosis macht das Gift.



## Weißen Zucker

Weißen Zucker ist ein reines Kohlenhydrat, ohne sonstige Nährstoffe. Gewonnen wird er aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr. In Deutschland, aufgrund des geschützten Zuckermarkts, hauptsächlich aus heimischen Zuckerrüben (z. B. auch als weißer Bio-Rübenzucker), daher ist seine Ökobilanz überwiegend positiv. Weißen Zucker ist ein Naturprodukt – aber in größeren Mengen ungesund: Die Dosis macht das Gift.



# SEI GUT ZU DIR

## ST. PRIMUS HEILWASSER

Es unterstützt  
natürlich die  
Verdauung und dient  
so traditionell  
dem körperlichen  
Wohlbefinden.

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



**Adelholzener**  
PRIMUSQUELLE

**ADELHOLZENER PRIMUS HEILQUELLE:** Traditionell angewendet – zur Unterstützung der Funktion von Magen und Darm – zur Unterstützung der Harnausscheidung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

# NEUE GRÜNTÖNE

Als Evergreen im wahrsten Sinne des Wortes lässt sich der „Gin Basil Smash“ eigentlich nicht verbessern. Unsere Variante mit Verjus hat aber auch etwas für sich

— Als Barkeeper Jörg Meyer im Juli 2008 erstmals Basilikum mit dem Stößel zerdrückte, um die ätherischen Öle und das leuchtende Grün der Blätter in Gin aufzulösen, konnte er noch nicht ahnen, dass sein „Gin Basil Smash“ zum internationalen Cocktail-Klassiker avancieren würde. Als kleine Hommage haben wir uns an einem Remix versucht: Statt Zitronensaft wird Verjus verwendet – der Saft unreifer Weintrauben steuert Frucht und Komplexität bei, ohne dem Drink seine sommerliche Frische zu nehmen. Um herauszufinden, welche Variante Ihnen besser gefällt, raten wir in jedem Fall zum Vergleichstest.



Erfunden wurde er in der Hamburger Bar „Le Lion“ – heute ist der „Gin Basil Smash“ auch auf Barkarten in London, New York oder Tokio vertreten



„Der Säuregehalt von Verjus kann je nach Hersteller variieren. Im Zweifel sorgt etwas mehr oder etwas weniger Zuckersirup für Balance.“

BENEDIKT ERNST »e&t«-Redakteur

## BASIL GRAPE SMASH

### \* EINFACH

Für 2 Gläser

- 10 cl Gin
- 8 cl Verjus (z. B. vom Weingut am Stein; siehe Seite 34)
- 2 cl Zuckersirup
- 5 Stiele Basilikum plus einige Blätter zum Garnieren
- Eiswürfel

1. Gin, Verjus, Zuckersirup und grob zerzupftes Basilikum in einen Shaker geben. Basilikum mit einem Stößel grob zerstoßen. Shaker mit Eiswürfeln füllen, 10–15 Sekunden kräftig shaken. Durch ein feines Sieb in 2 mit Eiswürfeln gefüllte Tumbler-Gläser gießen, nach Wunsch mit weiteren Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 12 g KH = 182 kcal (766 kJ)



Jetzt Rezepte entdecken.



diamant-zucker.de

# BRAUKUNST IN BLAU-WEISS

Um das traditionelle Handwerk in den Fokus zu rücken, haben die Weißbierbrauereien Schneider, Maisel und Erdinger ein eigenes Qualitätssiegel begründet – und werben nun um Mitstreiter. Georg Schneider erklärt, was hinter der „Bayerischen Edelreifung“ steckt

Brautradition verpflichtet:  
Georg Schneider, der Mann  
hinter „Schneider Weisse“  
und Mitbegründer der  
„Bayerischen Edelreifung“



**Was zeichnet ein Weißbier mit dem Label „Bayerische Edelreifung“ aus?**  
Bis zur Hauptgärung folgen die konventionelle Methode und die Bayerische Edelreifung den gleichen Schritten: Aus Malz, Wasser und Hopfen wird die Würze hergestellt, die nach der Kühlung und Zugabe obergäriger Weißbierhefe für vier bis sechs Tage heranreift. Standardweißbiere werden dann pasteurisiert, abgefüllt und kommen sofort in den Verkauf. Weißbiere mit der Bayerischen Edelreifung hingegen erhalten nach der Hauptgärung einen

Schuss extra Hefe und frische Brauwürze. Dann werden die Weißbiere in Flaschen oder Fässer abgefüllt – und zwar ohne Pasteurisierung. Im Anschluss reifen sie bis zu drei Wochen ein zweites Mal, dadurch entsteht ein runderer Geschmack.

**Könnte man nach dieser Art nicht auch in Schleswig-Holstein brauen?**  
Theoretisch ja, aber traditionell ist diese Methode in Bayern verwurzelt. Unser Vorbild ist die Champagne: Auch da findet eine zweite Gärung in

der Flasche statt. Die Methode darf überall benutzt werden, aber außerhalb der Region darf das Produkt eben nicht Champagner genannt werden.

**Also sollen sich künftig viele bayrische Brauereien anschließen?**  
Das ist unser klares Ziel. Wir wollten im kleineren Kreis anfangen, um den Rahmen abzustecken. Aber es soll ein Gütesiegel für den Verbraucher werden – da liegt es ja auf der Hand, dass am besten alle mitmachen, die auf diese Weise produzieren.

NETTO FAKT #21

# DER ORT, AN DEM DAS GRÖßTE MEHRWEG- SORTIMENT ZUHAUSE IST.

bis zu  
**120**  
Mehrweg-  
Artikel

EINER FÜR ALLES.  
ALLES FÜR GÜNSTIG.

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

**Netto**

Marken-Discount



# BENS BESTE

Im Juli lässt unser Getränke-Redakteur alle Fünfe gerade sein und erfreut sich an knalligen Fruchtnoten – zum Beispiel in fränkischem Bio-Verjus, drei vergnüglichen Sommerweinen oder Cocktails mit Mezcal



## ANGENEHM UNREIF

Als Schorle mit Mineralwasser, als säuernde Zutat im Cocktail (siehe Seite 30) oder im Salat-Dressing: Der Verjus aus grün gelesenen Trauben vom Würzburger Weingut am Stein sorgt für aromatische Wow-Effekte. 6 Euro, über [www.vinothek-am-stein.de](http://www.vinothek-am-stein.de)

## VOLLE FRUCHT VORAUS

Unkompliziert, fruchtig und auch bei heißen Temperaturen herrlich erfrischend: Mit diesem Trio ist ihr Weinkühler perfekt bestückt. Der „Jumbo Happiness“-Rosé punktet mit würziger Beerenfrucht (12,90 Euro, über [www.bhoma-wines.de](http://www.bhoma-wines.de)), der „Strandwein“ aus Chardonnay-Trauben mit feinem Schmelz und tropischen Anklängen (9,95 Euro, über [www.strandwein.com](http://www.strandwein.com)), während der trocken ausgebaute Trollinger „Ursprung“ mit purer, kirschiger Saftigkeit besticht (5,95 Euro, über [www.wg-heilbronn-shop.de](http://www.wg-heilbronn-shop.de)).

## VOM FEUER GEKÜSST

Hergestellt aus gerösteten Agaven verleiht Mezcal lateinamerikanisch inspirierten Drinks mit Frucht- und Zitrusäpfeln eine feine Rauchnote. Montelobos Espadín harmoniert etwa hervorragend mit gegrillter Ananas. 37,59 Euro, über [www.banneke.de](http://www.banneke.de)

*„Ich gestehe: Wenn spontan gekühlter Wein vonnöten ist, greife ich bei Basisqualitäten auch mal zu rabiaten Methoden wie dem Schockfrosten im Eisfach oder dem kurzen Schwenken eines Eiswürfels im Glas. Lieber leicht verdünnt als zu warm! Das gilt auch für Rotweine – tanninarme Rebsorten wie Trollinger machen gekühlt auch im Sommer richtig Spaß.“*

**BENEDIKT ERNST** »e&t«-Redakteur

# DEIN DRAMAQUEEN RUNTERKOMM MAGAZIN



**Hol  
sie dir!**

Im Handel oder unter  
[BARBARA.DE/ABO](http://BARBARA.DE/ABO)



**KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!**



# GESCHIRR UND GESCHICHTEN

Doris Dörrie ersteigerte Teile eines antiken Porzellanschatzes. Immer, wenn sie damit aufdeckt, kommt die Geschichte dazu auf den Tisch. Von einem chinesischen Schiff namens „Tek Sing“, **TELLERN MIT VERGANGENHEIT** und der Sehnsucht nach Gästen

**D**as Thema Geschirr lässt mich einfach nicht los, denn den Tisch zu decken, ist wie Geschichten zu erzählen. Je nachdem, was ich auf den Tisch stelle, also „auftische“, erzähle ich eine andere Geschichte. Letztes Mal habe ich vom Fuji und meinem besonderen japanischen Teller erzählt und von den Tiertellern aus dem Allgäu, aber ich besitze noch weiteres, sehr spezielles Geschirr, und das kam so: Am 17.11. 2000 las ich in der Früh in der Zeitung von dem sagenhaften Porzellanschatz des vor langer, langer Zeit versunkenen chinesischen Schiffs „Tek Sing“, der noch am selben Tag in Stuttgart versteigert werden sollte. Das klang so geheimnisvoll, dass ich wie eine Traumwandlerin sofort zum Bahnhof fuhr und eine knappe Stunde später bereits im Zug nach Stuttgart saß.

Ich war noch nie auf einer Auktion gewesen, aber wie unter Hypnose hob ich immer wieder meine Hand und kehrte abends schwer beladen mit einer Tasche voll mit chinesischem Porzellan zurück nach München. Sechs weiß-blaue Löffel und sechs Teller, sechs Suppenschalen und kleine Schälchen hatte ich ersteigert, das meiste gar nicht besonders ansehnlich, krumm und schief, das

Muster verblasst, an manchen Schalen kleben noch immer versteinerte Seepocken. Aber ich verehre dieses Geschirr, und jedes Mal, wenn ich es auf den Tisch stelle, kommt seine Geschichte mit auf den Tisch: Am 14. Januar 1822 stach die „Tek Sing“ in Amoy, China, mit mindestens 1800 Menschen und fast einer Million Stück Porzellan an Bord in See mit dem Ziel Batavia, dem heutigen Jakarta. Die Menschen waren fast alle Auswanderer, auf der Flucht vor der angespannten ökonomischen wie politischen Lage in China. Das Schiff war völlig überladen, die Verhältnisse unter Deck katastrophal. Der Kapitän nahm eine gefährliche Abkürzung, vielleicht weil das Schiff so überladen war, vielleicht weil er Piraten fürchtete. Eine fatale Entscheidung, denn am 5. Februar lief die „Tek Sing“ auf ein Riff auf und sank. Fast alle Menschen an Bord starben. Mehr als bei dem Untergang der „Titanic“. Die Massen Porzellan lagen fast 180 Jahre lang auf dem Meeresgrund, bis ein australischer Schatzjäger das Wrack entdeckte und sie barg.

Es gibt Bilder von der „Tek Sing“. Sie war riesig und bunt bemalt, ein Vogel zierte das Heck, große, weit aufgerissene Augen waren am Bug aufgemalt,

um die Dämonen des Meeres abzuschrecken. Es hat nichts genutzt. Immer, wenn ich die Schüsseln und Löffel auf den Tisch stelle, muss ich an die Schiffs passagiere denken, an ihre großen Hoffnungen auf ein besseres Leben, ihre Fantasien von einem fremden Land, ihren Schmerz, die Heimat und geliebte Menschen zurückzulassen. All diese großen Gefühle und gleichzeitig die alltägliche Banalität des Tischdeckens. Jeden Tag wieder eine Ordnung schaffen, wenigstens auf dem Tisch – vielleicht auch nur auf einem Tuch auf den Schiffsplanken –, um der ungeheuerlichen Fragilität unseres Lebens zu trotzen. Einen Tisch zu decken bedeutet immer auch, Geschichten von den Gästen einzuladen. Wie wunderbar, wenn wir jetzt wieder an einem Tisch sitzen und uns Geschichten erzählen dürfen. Und gleichzeitig der Geschichte unseres Geschirrs lauschen.

**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..

Das aktuelle  
**COUCH** Magazin –  
jetzt im  
Handel



von Dir inspiriert

Living, Fashion und Beauty in einem Magazin!  
Auf COUCHstyle.de teilen, was Du liebst. Und zum Entdecken: die neuen COUCH Lieblingstücke.

Jetzt im Handel oder testen: 3 Hefte für nur 5,60 Euro!  
[www.couchstyle.de/test](http://www.couchstyle.de/test)

**COUCH**

DAS MAGAZIN  
DIE COMMUNITY  
LIEBLINGSSTÜCKE

# Danke, Hellas!

Lange ein Reizwort, jetzt die Verheißung:  
Unsere Griechenland-Hilfe ist kulinarischer  
Art! Schmorhuhn im Ouzo-Sud, Ofen-Feta  
mit Feigen, Lamm und Schwein raffiniert  
gegrillt, drei würzige Dips – und eine  
traumschne vegetarische Moussaka. Der  
Sommer kann kommen



## Lammkoteletts mit Paprika-Brot-Salat

Zu saftigem Lamm mit Fenchel-Knoblauch-Rub ein Paprika-Brot-Salat à la Panzanella, etwas Feta-Creme – und es ward Sommer! **Rezept Seite 46**



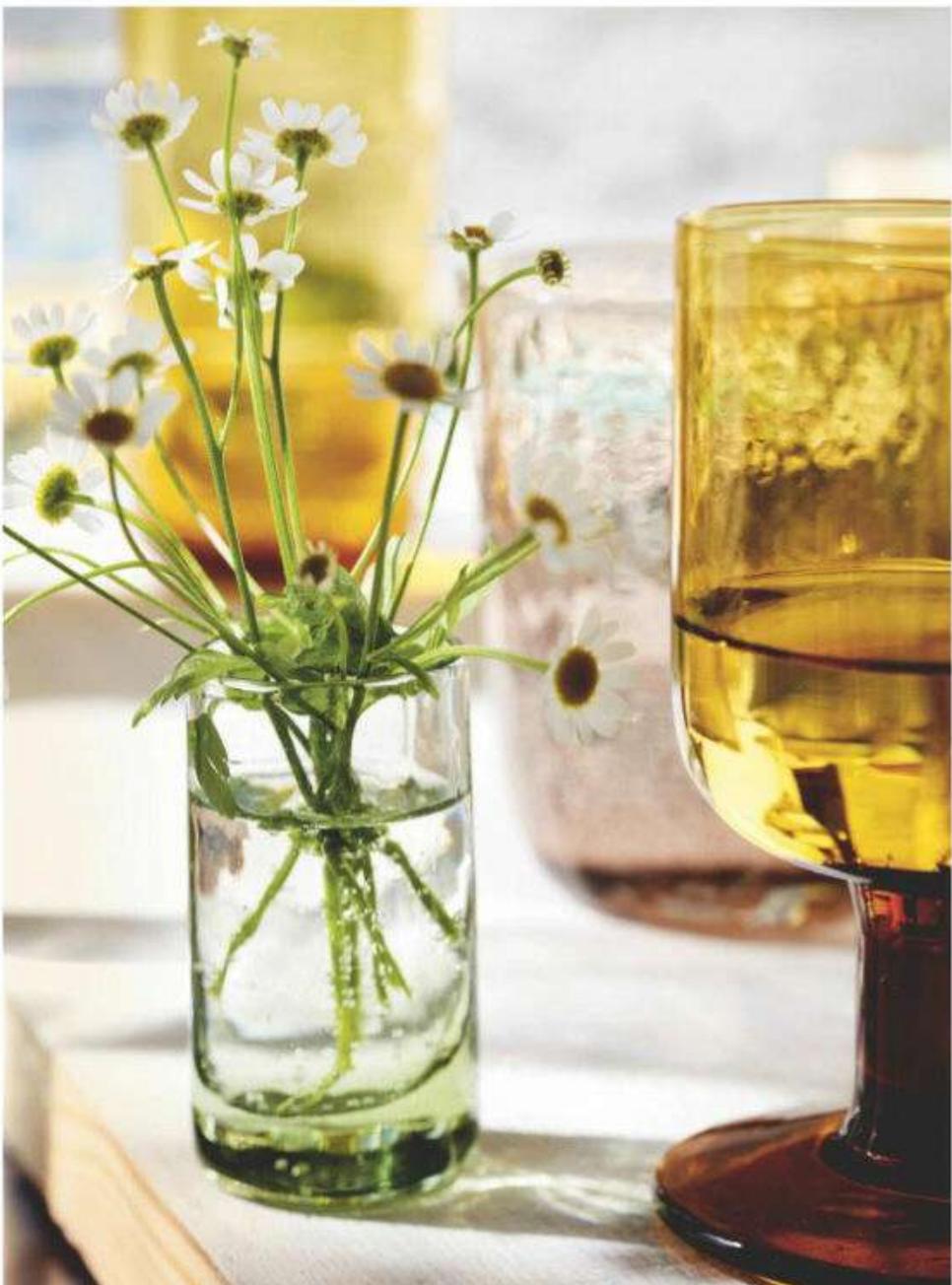


Foto oben

## Rosensirup

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen (ca. 200 ml)

- 140 g Zucker
- 40 ml Zitronensaft
- 15 g unbehandelte getrocknete Rosenblätter (z.B. [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))

**1.** Zucker, 120 ml Wasser und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Rosenblätter zugeben, umrühren und zugedeckt beiseite 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Sirup durch ein feines Sieb gießen und vollständig abkühlen lassen (dauert ca. 45 Minuten).

**3.** Für den Aperitif jeweils 2 cl Rosensirup in Gläser füllen. Mit eisgekühltem Sekt aufgießen und nach Belieben Eiswürfel ins Getränk geben.

**ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Abkühlzeit ca. 45 Minuten**  
**PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 14 g KH = 58 kcal (243 kJ)**

**Tipp** Kühl gelagert ist der Sirup ca. 2 Wochen haltbar. Er eignet sich auch für alkoholfreie Limonaden.

**Titel-  
Rezept**

### *Gurken- Wassermelonen-Salat mit Halloumi*

Die eine herb, die andere fruchtig – Gurke und Melone sind verwandt und ergänzen einander. Der Grillkäse gibt dem frischen Salat Biss und Würze.

**Rezept Seite 47**

## Kritharaki mit Calamaretti

Cremige Mini-Pasta in Tomaten-Weißwein-Sauce und zarte Calamaretti mit feinen Röstnoten. Kleinkunst mit Fingerspitzengefühl. **Rezept Seite 50**



## Moussaka

Tomatensauce, Auberginen, Sauce Béchamel und Kartoffeln dicht geschichtet. Und etwas Rotwein gibt der vegetarischen Variante des Klassikers eine schöne Tiefe.

Rezept Seite 53



## *Souflaki mit Kartoffelchips*

Marinierte Schweinenacken-Würfel am Spieß, außen knusprig gegrillt, innen zart. Spicy Ofen-Kartoffelchips und Zitrone – ein Role Model. **Rezept Seite 54**

**Titel-  
Rezept**



*Tzatziki*



*Skordalia*



*Chtipiti*





Foto Seite 45

## Tzatziki (Joghurt-Gurken-Dip)

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 500 ml

- 1 Bio-Gurke • Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrocknete Minze
- 300 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- Außerdem: frische Minzblätter nach Belieben

**1.** Gurke waschen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Gurkenraspel mit 1 gehäuften TL Salz mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

**2.** Knoblauch fein hacken. Gurken mit den Händen sehr gut ausdrücken und mit Knoblauch und getrockneter Minze unter den Joghurt rühren. Tzatziki mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dip in eine Schale füllen. Nach Belieben mit frischen Minzblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Ziehzeit 1 Stunde

**PRO EL** 0 g E, 2 g F, 1 g KH = 20 kcal (85 kJ)



Foto Seite 45

## Chtipiti (Ofenpaprika-Feta-Dip)

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 500 ml

- 2 rote Paprikaschoten
- 200 g Feta-Käse
- 1 EL Olivenöl
- ½ rote Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver

**1.** Paprika putzen, waschen, längs vierteln und entkernen. Mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem nassen Küchentuch 10 Minuten abdecken.

**2.** Paprika häuten, grob zerschneiden. Chili putzen, waschen, eventuell entkernen. Paprika, Chili, Feta und Öl im Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schale füllen, mit Paprikapulver bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Grill- und Abkühlzeit ca. 35 Minuten

**PRO EL** 1 g E, 3 g F, 1 g KH = 37 kcal (154 kJ)



Foto Seite 45

## Skordalia (Kartoffel-Knoblauch-Dip)

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 500 ml

- 500 g mehligkochende Kartoffeln (ersatzweise weiße Bohnen aus der Dose)
- Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 100 g Walnusskerne
- 5–7 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft
- Außerdem: Kartoffelstampfer oder -presse, nach Belieben 1 rote Chilischote (in feinen Ringe)

**1.** Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weich garen. Knoblauch in Scheiben schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln ins Kochwasser geben.

**2.** Inzwischen Walnüsse grob hacken, mit 3 EL Olivenöl in einer Pfanne unter häufigem Wenden rösten, bis sie zu duften beginnen. 1 EL Walnüsse beiseitestellen. Restliche Walnüsse im Mörser fein zerstoßen.

**3.** Kartoffeln und Knoblauch abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen (oder durch die Kartoffelpresse drücken). Fein zerstoßene Walnüsse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und restlichem Olivenöl abschmecken. Dip in eine Schale füllen, mit restlichen Walnüssen und nach Belieben mit Chili-Ringen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO EL** 1 g E, 6 g F, 3 g KH = 75 kcal (314 kJ)



Foto Seite 39

## Lammkoteletts mit Paprika-Brot-Salat und Feta-Creme

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- FETA-CREME (TIROKAFTERI)**
    - ½ – 1 rote Chilischote
    - 1 Knoblauchzehe
    - 150 g Feta-Käse
    - 150 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
    - 1 EL Zitronensaft
    - Salz
    - Pfeffer
    - 1 TL getrockneter Oregano
    - 2 EL Olivenöl
  - PAPRIKASALAT**
    - 100 g altbackenes Fladenbrot (vom Vortag)
    - 1 rote Paprikaschote
    - 1 orange Paprikaschote
    - 1 gelbe Paprikaschote
    - 1 rote Zwiebel
  - LAMMKOTELETT**
    - 2 Knoblauchzehen
    - 1 TL Fenchelsaat
    - 1 TL Pfefferkörner
    - 3 EL Olivenöl
    - Salz
    - 12 Lammkoteletts (à ca. 80 g)
- Außerdem: Grill (ersatzweise normale oder Grillpfanne)

**1.** Für die Feta-Creme Chilischote putzen, waschen, nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden, ein paar Ringe beiseitestellen. Knoblauch grob hacken.

**2.** Feta, Chili, Knoblauch, Joghurt und Zitronensaft in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ¾ TL Oregano würzen, anschließend in eine Schale füllen. Mit Chilis und restlichem Oregano bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

**3.** Für den Paprikasalat das Fladenbrot in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben nebeneinander auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 8 Minuten trocknen, bis die Scheiben leicht bräunen.

**4.** Alle Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm dicke, längliche Streifen schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Für das Dressing Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Geröstetes Brot in Stücke brechen und mit Paprika, Zwiebeln, Oliven und dem Dressing mischen.

**5.** Für die Lammkoteletts Knoblauch grob hacken. Fenchelsaat und Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen, Knoblauch zugeben, alles fein zermahlen. Gewürze und Olivenöl in einer Schale verrühren. Lammkoteletts mit Salz würzen, mit der Gewürzmischung einreiben und auf dem vorgeheizten Grill (oder in der Pfanne) bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten grillen, bis die Koteletts medium gebraten sind (dauert ca. 5 Minuten).

**6.** Basilikumblätter auf Paprika-Brot-Salat streuen. Die Lammkoteletts mit Paprika-Brot-Salat servieren. Feta-Creme separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 71 g F, 19 g KH = 879 kcal (3682 kJ)



Foto Seite 41 und Titel

## Gurken-Wassermelonen-Salat mit Halloumi

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g Halloumi-Käse
  - 6 El Olivenöl • 1 Bio-Gurke
  - 1 kg Wassermelonenfruchtfleisch
  - 3 Frühlingszwiebeln
  - 2 Handvoll Koriandergrün
  - ½–1 rote Chilischote
  - 2 El schwarze Oliven (in Lake; z.B. Kalamata von Greek Roots; siehe Seite 14)
  - 6 El Zitronensaft
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Grill oder Grillpfanne

**1.** Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dünn mit ca. 2 El Olivenöl bepinseln und auf dem heißen Grill (oder in der Grillpfanne) bei starker Hitze von beiden Seiten je 1 Minute grillen.

**2.** Gurke waschen, erst quer halbieren, dann längs in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Melonenfruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Hellgrüne und Weiße in feine Ringe scheiden. Koriandergrün mit den feinen Stielen grob schneiden. Chilischote putzen, waschen, nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden. Alles mit Halloumi und Oliven in eine Schüssel geben.

**3.** Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und restlichem Öl verrühren. Dressing zum Salat geben, vorsichtig mischen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 30 g F, 25 g KH = 437 kcal (1825 kJ)





**EINFACH URGUT.**

**Heumilch schmeckt,  
weil so viel Artenvielfalt  
in ihr steckt.**



Traditionelle Heuwirtschaft fördert durch ihre nachhaltige Wirtschaftsweise die Artenvielfalt auf Wiesen, Weiden und Almen. So genießen Heumilchkühe im Sommer viele frische Gräser und Kräuter sowie schmackhaftes Heu im Winter. Gleichzeitig wird wertvoller Lebensraum für Bienen und Schmetterlinge erhalten. Vergorene Futtermittel sind bei dieser jahrhundertealten Tradition strengstens verboten. Mehr darüber, warum Heumilch *urgut zur Natur* ist unter [heumilch.com](http://heumilch.com).

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

**LE 14-20**  
Förderung für den ländlichen Raum

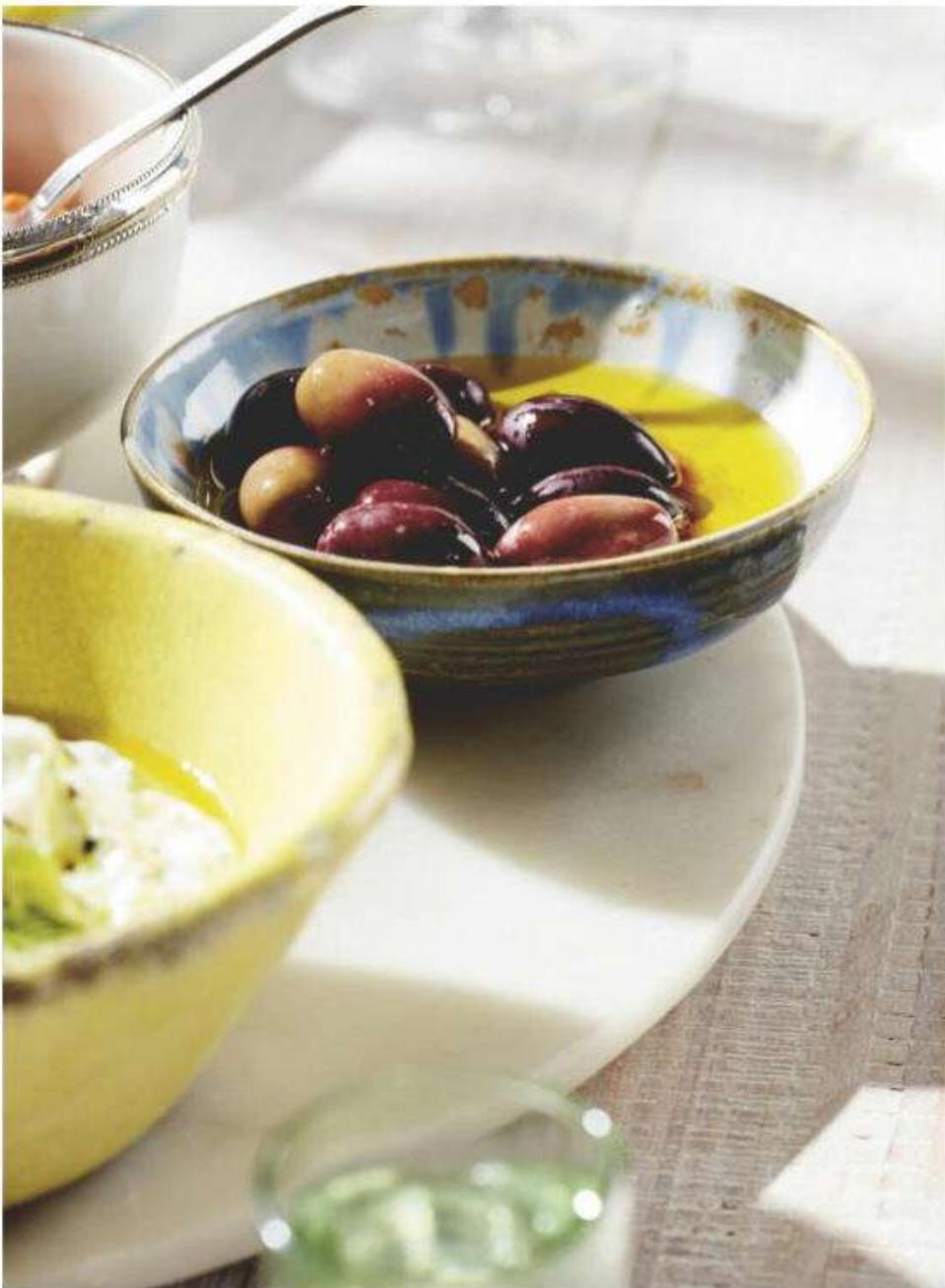
Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

## Geschmorte Hähnchenkeulen in Ouzo-Sauce

Die Keulen lugen beim Garen aus der Sauce, so wird die Haut knusprig und das Fleisch bleibt saftig. Fenchel und Ouzo steuern feine Anisnoten bei.

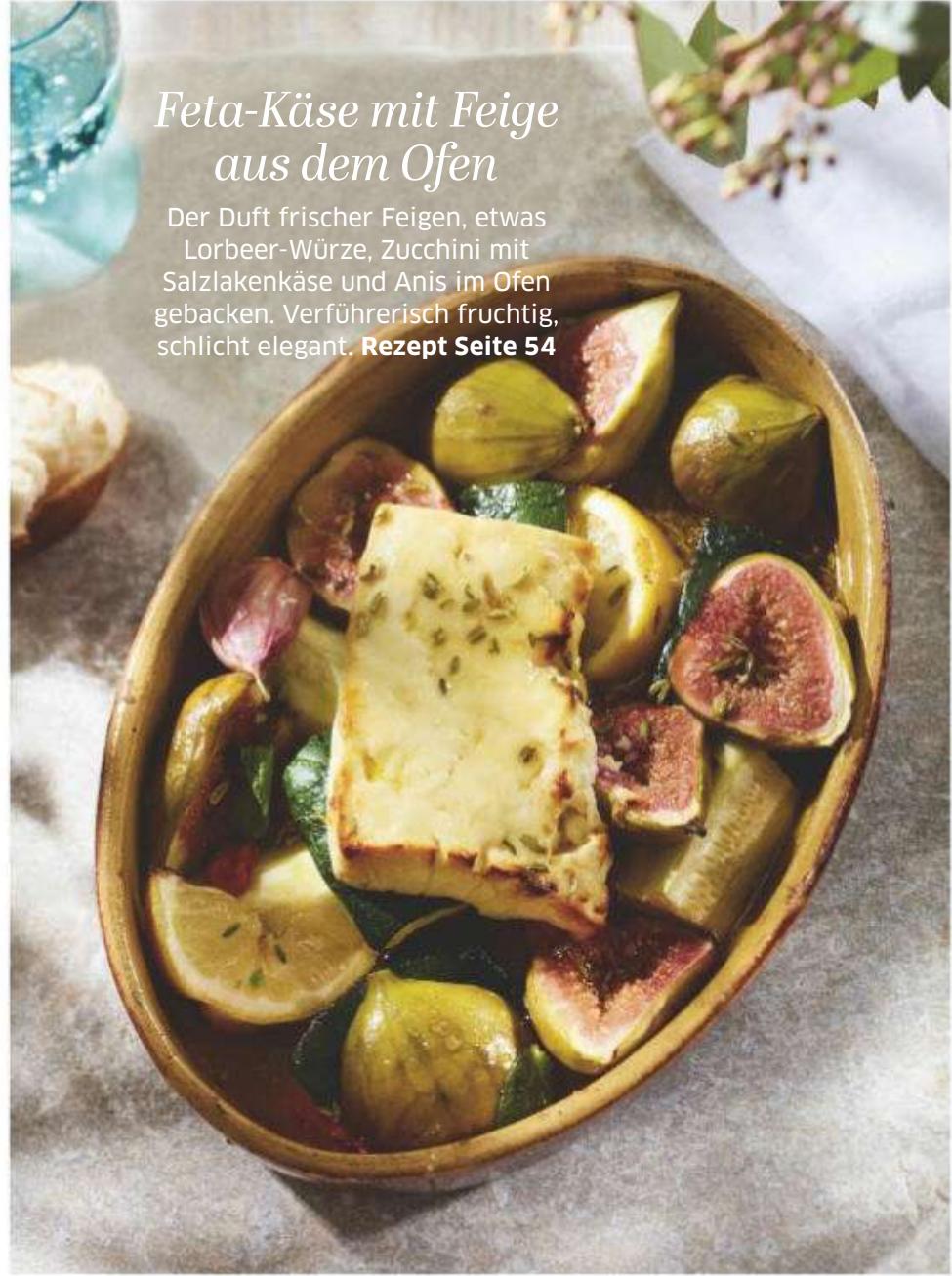
Rezept Seite 54





„Granatäpfel, Walnüsse, Rosenblätter: Die griechische Küche ist reich an reizvollen Zutaten, die man nicht erwartet.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter



### *Feta-Käse mit Feige aus dem Ofen*

Der Duft frischer Feigen, etwas Lorbeer-Würze, Zucchini mit Salzlakenkäse und Anis im Ofen gebacken. Verführerisch fruchtig, schlicht elegant. **Rezept Seite 54**

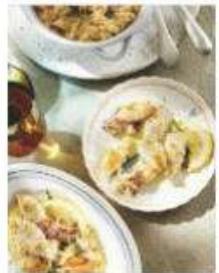


Foto Seite 42

## Kritharaki in Tomaten-Weißwein-Sauce mit Calamaretti

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| • 16 Calamaretti (küchenfertig) | • 1 rote Chilischote  |
| • 1 kg Strauchtomaten           | • 250 ml Weißwein   |
| • Salz                          | • 300 g Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform; ersatzweise Orzo oder Risoni) |
| • 1 Zwiebel                     | • ½ Bio-Zitrone   |
| • 3 Knoblauchzehen              | • 8 Stiele glatte Petersilie  |
| • 7 EL Olivenöl                 |   |

1. Calamaretti kalt abbrausen und trocken tupfen. Calamaretti-Tuben mit dem Messer mehrfach an den Rändern einschneiden.
2. Tomaten putzen und waschen. Stielansatz mit einem kleinen Messer keilförmig entfernen, Haut auf der gegenüberliegenden Seite leicht über Kreuz einritzen. Strauchtomaten in kochendem Wasser ca. 40 Sekunden blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, dann abschrecken, häuten und grob hacken.
3. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein würfeln. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten zugeben, Hitze erhöhen und 3 Minuten kochen. Chili putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und zugeben. Weißwein zugießen und die Sauce 10 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen.
4. Inzwischen Kritharaki-Nudeln in kochendem Salzwasser 2 Minuten kürzer als nach Packungsanweisung kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Gekochte Kritharaki zur Tomaten-Weißwein-Sauce geben und unter Rühren ca. 3 Minuten kochen, bis die Nudeln die gewünschte Konsistenz haben, eventuell etwas Wasser zugeben.
6. Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Restlichen Knoblauch und Petersilie fein hacken. Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Calamaretti-Tuben und -tentakel darin bei starker Hitze scharf anbraten, wenden und 1 weitere Minute braten. Zitronen, Knoblauch und die Hälfte der Petersilie zu den Calamaretti geben und unter Schwenken 1 Minute weiterbraten.
7. Restliche Petersilie unter die Nudeln heben. Kritharaki mit Calamaretti anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 19 g F, 63 g KH = 569 kcal (2381 kJ)

Foto Seite rechts

## Honig-Thymian-Parfait mit Orangensirup und knusprigem Filoteig

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 10 Portionen

### PARFAIT

- 1 TL Olivenöl zum Fetteln der Terrinenform
- 200 g Waldhonig
- 500 ml Orangensaft
- 1 Bund Thymian
- 500 ml Schlagsahne
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 2 Eier (Kl. M)

### KNUSPRIGER FILOTEIG

- 2 Blätter Filoteig (ca. 30 x 31 cm; z.B. von Tante Fanny; Kühlregal)
  - 2 EL Olivenöl
  - 4 EL Puderzucker
  - 1 EL Anissamen
- Außerdem: Terrinenform (1 l Inhalt)

1. Für das Parfait eine Terrinenform dünn mit 1 TL Öl auspinseln und mit Klarsichtfolie auslegen.
2. Für den Orangensirup 80 g Waldhonig und Orangensaft in einem Topf aufkochen und auf 200 ml einkochen lassen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, ein paar Blätter beiseitelegen. Restlichen Thymian mit restlichem Honig in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen Sahne steif schlagen und kalt stellen.
4. Thymian-Honig durch ein Sieb in einen Schlagkessel gießen, dabei den Thymian im Sieb gut auspressen. 4 EL Orangensaftreduktion, Eigelbe und Eier zugeben und über dem heißen Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen. Schlagkessel vom Wasserbad nehmen, in Eiswasser stellen und die Creme darin kalt schlagen.
5. Geschlagene Sahne nach und nach unter die kalte Creme heben und in die vorbereitete Form füllen. Mit Klarsichtfolie abdecken, dabei die Folie an der Oberfläche über der Masse glatt streichen. Parfait mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) im Gefrierfach gefrieren lassen.
6. Für den knusprigen Filoteig beide Teigblätter dünn mit Olivenöl bepinseln, mit je 2 EL Puderzucker bestäuben und mit Anissamen bestreuen. Blätter nacheinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten backen, bis sie knusprig und an einigen Stellen goldbraun und karamellisiert sind. Blätter abkühlen lassen. Blätter in ca. 4 x 6 cm große, rechteckige Stücke schneiden oder brechen und bis zum Servieren in einer luftdichten Dose aufbewahren.
7. Etwa 15 Minuten vor dem Servieren das Parfait aus dem Gefrierfach nehmen und leicht antauen lassen. Parfait aus der Form auf ein Schneidbrett stürzen, die Klarsichtfolie entfernen. Parfait in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf Teller legen. Restlichen Orangensirup angießen. Mit restlichen Thymianblättern bestreuen und mit Filoteig servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 5 Stunden

**PRO PORTION** 4 g E, 22 g F, 27 g KH = 330 kcal (1385 kJ)

## Honig-Thymian- Parfait mit Filoteig-Knusper

Waldhonig-Kräuter-Noten, Orange und Anis würzen das aromatische Halbgefrorene. Mit karamellisiertem Knusper-Teig. **Rezept links**





„Es lohnt sich sehr,  
die griechische  
Weinvielfalt zu erfor-  
schen. Starten Sie am  
besten mit Assyrtiko  
in Weiß und  
Xinomavro in Rot.“

»e&t«-Weinexperte Benedikt Ernst





Foto Seite 43

## Moussaka

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- |  |   |
|--|---|
| • 800 g Auberginen                         | • 20 g Butter   |
| • Salz                                     | • 20 g Mehl   |
| • 2 Zwiebeln                               | • 300 ml Milch  |
| • 2 Knoblauchzehen                         | • Muskat (frisch gerieben)  |
| • 6 El Olivenöl                            | • 600 g vorwiegend fest-<br>kochende Kartoffeln   |
| • 600 g stückige Tomaten<br>(aus der Dose) | Außerdem: 1 Handvoll<br>frische Kräuterblätter nach<br>Belieben (Thymian, Oregano,<br>Rosmarin), runde Auflauf-<br>form (ca. 25 cm Ø) |
| • 2 Lorbeerblätter                         |   |
| • 1 Prise gemahlener Zimt                  |   |
| • 100 ml Rotwein                           |   |
| • Pfeffer                                  |   |

**1.** Auberginen waschen, putzen und den Stielansatz entfernen. Auberginen längs in 1 cm dünne Scheiben schneiden, mit Salz würzen und 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. 3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten, Lorbeer, Zimt und Rotwein zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter häufigem Rühren 20 Minuten offen kochen lassen.

**3.** Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auberginen mit restlichem Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten garen. Auberginen aus dem Ofen nehmen.

**4.** Für die helle Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zugeben und 3 Minuten unter häufigem Rühren anschwitzen. 100 ml Milch mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine zähe, glatte Sauce entstanden ist. Nach und nach die restliche Milch zugießen und glatt rühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten bei geringer Hitze leise kochen lassen.

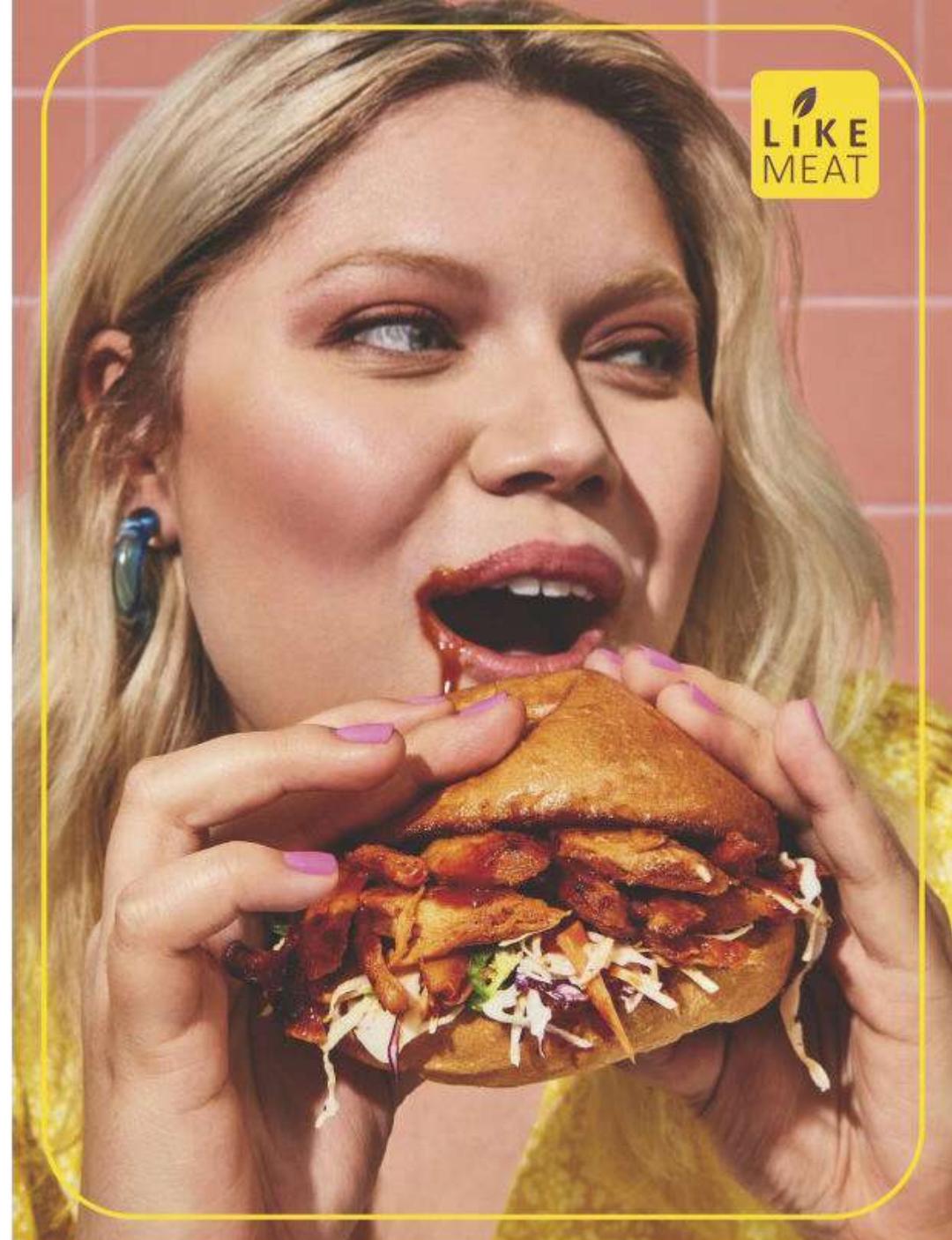
**5.** Kartoffeln schälen, waschen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

**6.** Eine runde Auflaufform mit der Hälfte der Tomatensauce befüllen. Die Hälfte der Auberginscheiben darauf verteilen und mit der Hälfte der hellen Sauce übergießen. Anschließend Kartoffelscheiben und restliche Tomatensauce darüber verteilen. Restliche Auberginen fächerförmig in die Form schichten und restliche helle Sauce gleichmäßig darüber verteilen. Mit Kräuterblättern bestreuen.

**7.** Die Moussaka im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten garen, bis die Oberfläche gebräunt ist.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Garzeit ca. 40 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 22 g F, 40 g KH = 422 kcal (1766 kJ)



**Ja, ich mag's  
pflanzlich.**



**100%  
pflanzlich.**

*So good it's good.*



likemeat.com



Foto Seite 44 und Titel

## Souvlaki mit Kartoffelchips und Zitronenspalten

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Zitronen
- 1 El Kümmelsaat
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 El getrockneter Thymian
- 8 El Olivenöl
- 800 g Schweinenacken
- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 El Chiliflocken
- Außerdem: 8 Metall- oder Holzspieße, Grill

1. Für die Marinade Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft beiseitestellen. Kümmel und Pfeffer im Mörser zerstoßen und mit Knoblauch, Zitronenschale, Thymian und 3 El Olivenöl verrühren.
  2. Schweinenacken in 3–4 cm große Würfel schneiden, mit der Knoblauchmarinade mischen und 20 Minuten ziehen lassen.
  3. Inzwischen für die Chips Kartoffeln schälen, waschen und am besten auf dem Gemüsehobel in 1 mm dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in reichlich kochendem Salzwasser 1 Minute kochen, abgießen, abschrecken und zwischen 2 Lagen Küchenpapier trocken tupfen. Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit restlichem Olivenöl mischen.
  4. Kartoffelscheiben auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen nebeneinander verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) ca. 25 Minuten backen, bis die Chips goldbraun und knusprig sind. Eventuell die Position der Backbleche während der Backzeit wechseln, damit die Chips gleichmäßig bräunen. Die knusprigen Chips mit Salz und Chiliflocken würzen.
  5. Inzwischen Fleischwürfel auf 8 Metallspieße oder gewässerte Holzspieße stecken. Souvlaki-Spieße mit Salz würzen, auf einen vorgeheizten Grill legen und bei mittlerer Hitze rundum ca. 20 Minuten grillen, bis das Fleisch zart und braun ist.
  6. Souvlaki mit Zitronensaft beträufeln. Restliche Zitrone in Spalten schneiden. Souvlaki mit Kartoffelchips und Zitronenspalten anrichten und servieren. Dazu passt Gurken-Wassermelonen-Salat (siehe Rezept Seite 47).
- ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten  
**PRO PORTION** 41 g E, 42 g F, 14 g KH = 614 kcal (2571 kJ)



Foto Seite 48

## Geschmorte Hähnchenkeulen in Ouzo-Sauce

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen (mit Grün)
- 4 Hähnchenkeulen (mit Haut; à ca. 300 g)
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 100 ml Ouzo
- 300 ml Weißwein
- 5 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 60 g Mandelkerne (mit Haut)
- 4 El Granatapfelerne

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Fenchel putzen, das Grün abschneiden, beiseitestellen. Fenchelknolle in grobe Spalten schneiden. Hähnchenkeulen im Gelenk in 2 Teile schneiden.
2. Öl im Bräter oder großen Schmortopf erhitzen. Keulenteile salzen und pfeffern und darin scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel in den Bräter und im verbliebenen Öl bei mittlerer bis starker Hitze kurz anbraten. Mit Ouzo und Weißwein ablöschen, Thymian und Rosmarin zugeben, die Keulenteile mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen.
3. Alles kurz aufkochen lassen, Mandeln grob hacken und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 45 Minuten garen, bis das Fleisch zart und die Hühnerhaut knusprig ist.
4. Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, mit Granatapfelernen und zerzupftem Fenchelgrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Garzeit 45 Minuten

**PRO PORTION** 56 g E, 39 g F, 12 g KH = 680 kcal (2851 kJ)



Foto Seite 49

## Feta-Käse mit Feigen und Zucchini aus dem Ofen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 6 frische Feigen
- 1 Zucchini
- ½ Bio-Zitrone
- 1 kleine rote Pfefferschote
- 2 frische Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Feta-Käse (am Stück)
- 2 El Honig • 4 El Olivenöl
- 1 El Fenchelsaat
- 4 Stiele Minze

1. Feigen und Zucchini waschen und putzen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Feigen längs halbieren. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, Zitrone in Spalten schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Vorbereitete Zutaten mit Lorbeer und leicht angedrücktem Knoblauch in eine Auflaufform geben. Feta-Stück darauflegen. Mit Honig und Öl beträufeln, mit Fenchelsaat bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, sobald der Feta leicht braun ist.
3. Zum Servieren mit Minzblättern bestreuen. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 22 g F, 21 g KH = 338 kcal (1419 kJ)



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

“

“

SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!  
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.  
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der  
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. [schoener-wohnen.de](http://schoener-wohnen.de)

**SCHÖNER  
WOHNEN**

# 7 Tage, 7 Teller

Um den Titel des beliebtesten Rezepts für die schnelle Küche bewerben sich in diesem Monat: eine Pasta mit Gemüsedreh, eine trendige Asia-Bowl, eine erfrischende grüne Gazpacho und ein Sommersalat mit Sardinen. Das Zeug zum Favoriten haben sie alle!



Reisnudeln

Chorizo

bunte Bete



**MARIANNE ZUNNER**

»e&t«-Redakteurin

## Bunter Mix

**Reisnudeln** Ob in Form von schmalen Bändern oder spaghettidünnen Fäden – in Ostasien werden die leicht durchscheinenden, geschmeidigen Nudeln aus Reismehl heiß geliebt. Sie sind eine wichtige Zutat in Nudelsuppen wie der vietnamesischen Pho, in Bami Goreng und Wok-Gerichten. Da sie kein Gluten enthalten und nur eine kurze Garzeit benötigen, findet man sie inzwischen auch bei uns in vielen Trendgerichten wie Bowls (Mittwoch) und Asia-Salaten.

**Bunte Bete** Rote Bete kennen alle. Aber was ist mit Gelber, Weißer oder der lustig rot-weiß gestreiften Ringelbete? Die Wiederentdeckung alter heimischer Gemüsesorten hat auch das Interesse an den lieblich-erdig schmeckenden Rüben neu geweckt. Probieren Sie sie gekocht im Salat (Donnerstag), im Ofen gebacken oder roh und hauchdünn geschnitten als Carpaccio.

**Chorizo** Man kann die pikante spanische Paprikawurst wie durchwachsenen Speck verwenden: Scheiben oder Würfel werden gebraten, das dabei austretende Fett dient zum Anbraten und Aromatisieren weiterer Zutaten wie Kartoffeln und Gemüse. Aber auch bei Fisch und Meeresfrüchten (Samstag) sorgt die deftige Wurst für geschmackliche Überraschungseffekte.

# Spaghetti mit Zucchini und Mandeln

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- **250 g Spaghetti**
- **Salz**
- **1 Zucchini (250 g)**
- **1 Knoblauchzehe**
- **5 El Olivenöl**
- **40 g gehobelte Mandeln**
- **30 g Rosinen • Pfeffer**
- **½ TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **50 ml Weißwein**
- **60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)**
- **fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone**
- **2 Stiele Minze**
- Außerdem: Spiralschneider**

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Zucchini waschen und putzen. Mit einem Spiralschneider längs in dünne Spiralen schneiden oder auf einer Haushaltsreibe grob raspeln. Knoblauch fein hacken.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini, Knoblauch, Mandeln und Rosinen darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, mit Weißwein ablöschen und 1 Minute garen.
4. Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Spaghetti tropfnass zum Gemüse in die Pfanne geben. Nudelwasser und geriebenen Käse zugeben.

Alles durchschwenken, bis der Käse geschmolzen und die Sauce leicht cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Zitronenschale und von den Stielen abgezupften Minzblättern bestreuen, sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 45 g F, 103 g KH = 995 kcal (4171 kJ)

**30 Min.**  
**Montag**





## Brotsalat mit Radicchio und Ölsardinen

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 500 g Baguette
- 150 ml Olivenöl
- 500 g bunte Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Radicchio
- 50 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
- 8 El alter Aceto balsamico
- Salz • Pfeffer
- 2 Dosen Ölsardinen (mit Haut und Gräten, in Olivenöl; à 120 g Abtropfgewicht)
- 1 kleines Bund Basilikum

**1.** Baguette in mundgerechte Würfel schneiden. 100 ml Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten goldbraun braten.

**2.** Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Radicchio putzen, waschen, halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen.

**3.** Brot mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Radicchio und Oliven in eine Schüssel geben. 4 El Balsamico mit restlichem Olivenöl verrühren, darübergeben und gut mischen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Sardinen abtropfen lassen. Brotsalat mit Sardinen auf 4 Teller verteilen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und darübergeben. Mit je 1 El Balsamico beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 26 g E, 45 g F, 80 g KH = 863 kcal (3612 kJ)

**30 Min.**  
Dienstag

# Reisnudel-Gemüse-Bowl mit Schweinefleisch

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 400 g Schweinenacken
- 4 El geröstetes Sesamöl
- 1 Tl Honig
- 2 El Sojasauce
- 400 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- Salz • 1 Tl Zucker
- 1 El Reisessig
- 300 g Eisbergsalat
- 4 Frühlingszwiebeln
- 8 Stiele Minze
- 2 Bio-Limetten
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 8 El Fischsauce
- 400 g Reisnudeln
- 4 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 4 El Röstzwiebeln

1. Schweinefleisch in schmale Streifen schneiden. In einer Schüssel Sesamöl, Honig und Sojasauce verrühren. Fleisch zugeben, gut vermischen und beiseitestellen.
2. Möhren und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Anschließend in einer Schüssel mit ½ Tl Salz, Zucker und Essig verkneten, 10 Minuten ziehen lassen.
3. Eisbergsalat putzen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Minzblätter grob abzupfen.
4. Limetten heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Ingwer schälen, fein reiben. Chilischote putzen, waschen, nach Belieben entkernen und fein schneiden. Limettenschale und -saft mit Ingwer, Chili und Fischsauce verrühren, Sauce beiseitestellen. Nudeln nach Packungsanweisung garen.

5. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mariniertes Schweinefleisch darin bei starker Hitze 5–6 Minuten braten.

6. Reisnudeln im Sieb abtropfen lassen. Mit Gemüse, Salat, Minze und Schweinefleisch in 4 Bowls anrichten, mit Sauce beträufeln, mit Röstzwiebeln bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 28 g E, 36 g F, 107 g KH = 914 kcal (3826 kJ)

**45 Min.**  
**Mittwoch**



## Bunte-Bete-Salat mit Brombeeren

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1,3 kg bunte Bete (à ca. 120 g; z. B. Rote, Gelbe, Weiße und Ringelbete)
- 100 g frische Brombeeren
- 200 g Hüttenkäse
- Salz
- 2 Mini-Römersalate (à 100 g)
- 4 Stiele Thymian
- 2 EL Brombeeressig (ersatzweise Himbeeressig)
- 2 EL Rauchöl (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 1 EL Honig
- Pfeffer

**1.** Beten waschen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Brombeeren verlesen. Hüttenkäse in einer Schale locker verrühren und mit Salz würzen. Römersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Große Blätter mundgerecht zerzupfen, kleine Blätter ganz lassen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

**3.** Essig, Rauchöl, Olivenöl, Kümmel, Thymian, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

**4.** Gekochte Bete abschrecken, im Sieb abtropfen lassen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden (Küchenhandschuhe benutzen!). In eine Schüssel geben, Dressing darübergeben und gut mischen. Römersalat unterheben.

**5.** Salat auf 4 Tellern anrichten. Hüttenkäse in kleinen Portionen sowie Brombeeren darauf verteilen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 11 g F, 28 g KH = 279 kcal (1174 kJ)

45 Min.  
Donnerstag





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

## Gazpacho verde mit Burrata

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 reife Avocados
- 250 g Bio-Salatgurke
- 350 g gelbe Tomaten
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Mini-Römersalat (150 g)
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 2 Stiele Basilikum
- 200 ml Gemüsebrühe
- 8 El Olivenöl
- 2 El Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln
- 1 El brauner Zucker
- 1 Burrata (200 g)
- 4 Stiele Kerbel

**1.** Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben. Gurke waschen und grob in Würfel schneiden. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze heraus schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Knoblauch grob hacken. Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

**2.** 250 g Tomaten und restliche vorbereitete Zutaten mit Gemüsebrühe und 5 El Olivenöl im Küchenmixer fein pürieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Zwiebeln in feine Ringe schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Zucker zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz würzen und beiseitestellen.

**4.** Burrata in kleine Stücke teilen. Gazpacho mit Burrata, Zwiebeln und restlichen Tomaten in 4 Schalen anrichten. Mit je  $\frac{1}{2}$  El Olivenöl beträufeln, mit etwas Pfeffer und abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 13 g E, 41 g F, 17 g KH = 512 kcal (2142 kJ)



## Rote-Linsen-Eintopf mit Chorizo und Garnelen

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Aubergine (300 g)
- 200 g Chorizo-Wurst
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 6 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 200 g rote Linsen
- 500 g passierte Tomaten
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 12 Riesengarnelen (roh; ohne Kopf und Schale)
- Salz • Pfeffer
- 2 Stiele Basilikum
- ½–1 Ti Cayennepfeffer

**45 Min.**  
Samstag

**1.** Aubergine waschen, putzen, längs vierteln und in quer 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chorizo in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

**2.** 3 El Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Chorizo darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten anbraten. Auberginen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Linsen, Tomaten und Brühe zufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 15 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen eventuell am Rücken entlang leicht einschneiden und entdarmen.

**4.** Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen und Paprika darin bei starker Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Eintopf geben.

**5.** Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, ca. die Hälfte davon fein schneiden. Eintopf mit Cayenne, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen anrichten, mit Frühlingszwiebeln und Basilikum bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 40 g E, 30 g F, 38 g KH = 612 kcal (2565 kJ)



# #GAUMENJOGGING

genussvoll & leicht:  
**COSTA Lachsfilet**

Unser Lachs überzeugt durch sein saftig-zartes  
Fleisch und ist von Natur aus proteinreich.

Lachsfilet glasiert mit Soja-Limettenauce  
und mehr Inspiration auf [www.costa.de](http://www.costa.de)



*Lust auf Meer.*

# Rumpsteaks mit Rösti, Spargel und Remoulade

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

## REMOULADE

- 1 Schalotte
- 100 g Gewürzgurken
- $\frac{1}{2}$  TL Kapern • 2 Sardellenfilets (in Öl)
- 4 Stiele Estragon
- 150 g Mayonnaise
- 1 EL mittelscharfer Senf
- fein abgeriebene Schale und Saft von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- Salz • Pfeffer

## RÖSTI, SPARGEL UND STEAKS

- 400 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 3 EL Butterschmalz (30 g)
- 250 g grüner Spargel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Rumpsteaks (à ca. 150 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Butter (10 g) • Pfeffer

**1.** Für die Remoulade Schalotte und Gewürzgurken fein würfeln. Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. Mayonnaise, Senf, Zitronenschale und -saft verrühren. Vorbereitete Zutaten unterrühren. Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

**2.** Für die Rösti Kartoffeln waschen, trocken tupfen. Ungeschält auf der Haushaltsreibe grob raspeln. Masse in ein Sieb geben, gut ausdrücken und mit Salz würzen. Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse in 6 kleinen Portionen hineingeben, etwas flach drücken und bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 5 Minuten goldbraun braten. Rösti auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten warm stellen.

**3.** Spargel waschen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Leicht salzen und zu den Röstis aufs Backblech geben.

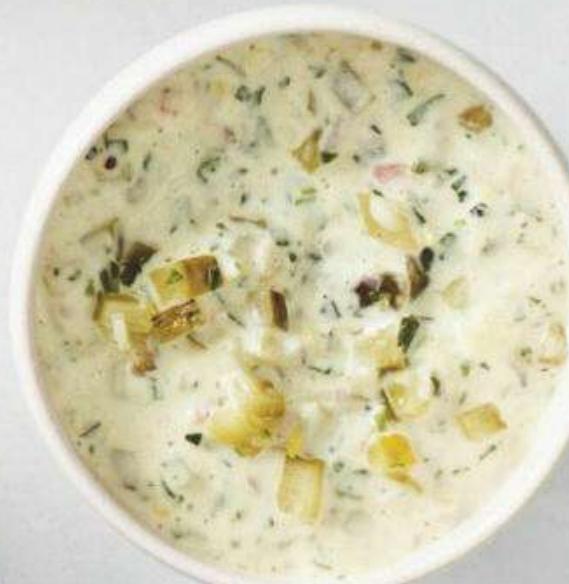
**4.** Für die Steaks restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks salzen und darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten. Hitze reduzieren und Steaks in 4 Minuten fertig braten. Nach 2 Minuten angedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin und Butter zugeben. Steaks in der letzten Minute mehrmals mit Bratfett übergießen. Pfanne vom Herd ziehen, Steaks 5 Minuten ruhen lassen.

**5.** Steaks mit Spargel und Rösti auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und mit Remoulade servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 41 g E, 86 g F, 30 g KH = 1077 kcal (4514 kJ)

45 Min.  
Sonntag



# MÄNNER KOCHEN ANDERS

beef.de

# BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

**FREUDENRAUSCH**  
Die stärksten neuen Biere,  
Weine und Whiskys

**ICH BIN DANN MAL SPECK!**  
Lardo: das weiße Gold aus Italiens Bergen

Heißer Tipp: die hohe Rippe  
vom Rind – und zehn weitere  
Klassiker-Rezepte

**DIE 150  
BESTEN  
GRILLTIPPS  
ALLER ZEITEN**

Von Anzünden bis Zubehör: Grillgötter verraten ihre  
Tricks – und das Geheimnis der perfekten Kruste

T-TIME NACH MÄNNERART  
Und zwar mit T-Bone Steaks vom Lamm

JETZT DIE NEUE BEEF! VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN UNTER  
[WWW.BEEF.DE/MAGAZIN](http://WWW.BEEF.DE/MAGAZIN)

HERZHAFTE TARTES

### TARTE NIÇOISE

Mit einem Belag aus Bohnen, Kartoffeln, Oliven und Sardellen unübersehbar inspiriert vom berühmten Nizza-Salat. Der Boden ist aus fertigem Blätterteig, das spart Arbeit.

Rezept Seite 68



# KOMMT TEIG, KOMMT TARTE

Das Beste an einer Tarte ist für viele der Boden. Er gibt der Füllung Halt und sorgt für den unwiderstehlichen Knuspereffekt. Freuen Sie sich auf vier pikante Kuchen, delikat belegt mit Hackfleisch und Spinat, mediterranem Gemüse oder bunten Beten



## HACK-SPINAT-TARTELETTES

Karamellisierte Schalotten, Zitrone und Pfefferschote verleihen den Törtchen einen raffinierten Twist. Im Mürbeteig steckt geriebener Käse, dadurch wird er besonders herhaft.

**Rezept Seite 72**



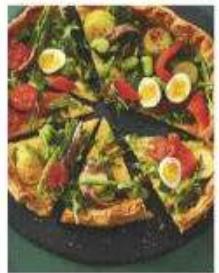


Foto Seite 66

## Tarte niçoise

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### TEIG

- 1 Pk. Blätterteig (270 g, 42 x 24 cm; Kühlregal)
- 2 Eigelb (Kl. M)

### BELAG UND GUSS

- 100 g kleine Kartoffeln (z.B. La Ratte oder Bamberger Hörnchen) • Salz
- 100 g grüne Bohnen
- 50 g frische dicke Bohnenkerne (ersatzweise TK)
- 250 g Sahnequark (40% Fett)
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 El kleine Kapern (z.B. Nonpareilles)
- 1 Tl Piment d'Espelette
- Pfeffer

- 4 Wachteleier
  - 1 kleines Bund Rauke (30 g)
  - 100 g Kirschtomaten
  - 50 g gegrillte Paprikaschoten (aus dem Glas)
  - 8 Sardellenfilets (in Öl)
  - 2 El schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
  - 1 El Zitronensaft
  - 2 El Olivenöl
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø), etwas Mehl zum Bearbeiten, etwas Butter zum Fetten der Form, getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1.** Für den Teig Tarte-Form dünn mit Butter fetten. Blätterteig entrollen, Teigplatte von der kurzen Seite her 1-mal zusammenklappen und die so entstandene doppelte Teigplatte auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kreisförmig (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Teig in die Form legen, an Boden und Rand andrücken und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Überstehenden Teig mit einer Schere abschneiden.

**2.** Eigelbe mit 4 El Wasser verquirlen und den Teigrand damit bepinseln. Teig in der Form mit Backpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten vorbacken.

**3.** Inzwischen für den Belag Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Grüne Bohnen waschen, putzen. In kochendem Salzwasser 6–7 Minuten bissfest garen. Nach 5 Minuten dicke Bohnenkerne zugeben und mitgaren. Bohnen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Bohnen aus den Häutchen drücken. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen und in schmale Scheiben schneiden. Kartoffeln und Bohnen abgedeckt beiseitestellen.

**4.** Für den Guss Quark, Eier, Kapern und Piment d'Espelette in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Guss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Tarte-Form aus dem Ofen nehmen, die Backofentemperatur auf 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) reduzieren. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Guss auf den Tarte-Boden gießen. Tarte weitere ca. 15 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist.

**6.** Inzwischen für den Belag Wachteleier in kochendem Wasser 2:30 Minuten kochen, dann abgießen, abschrecken, pellen und halbieren. Rauke waschen, verlesen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Paprika, Sardellen und Oliven abtropfen lassen. Paprika grob in Stücke schneiden.

**7.** Tarte aus dem Ofen nehmen und nach Belieben leicht oder vollständig abkühlen lassen. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und

Olivenöl verrühren. Tarte vorsichtig aus der Form lösen. Mit Kartoffeln, Bohnen, Eiern, Rauke, Tomaten, Paprika, Sardellen und Oliven belegen. Mit Zitronen-Dressing beträufeln und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 21 g E, 38 g F, 36 g KH = 595 kcal (2493 kJ)

„**DIE GETROCKNETEN HÜLSENFRÜCHTE NACH DEM BLINDBACKEN GUT ABKÜHLEN LASSEN, IN EINE DOSE FÜLLEN UND AUFBEWAHREN. SIE KÖNNEN MEHRFACH VERWENDET WERDEN.**“

»e&t«-Köchin Susanne Walter



Foto rechts

## Bunte-Bete-Tarte mit Trauben und Haselnüssen

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

Für 4 Portionen

### MÜRBETEIG

- 130 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 70 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Form
- 2 Msp. Backpulver
- 1 Tl Salz
- 3 El Ahornsirup

### BELAG UND GUSS

- 500 g bunte Bete (möglichst gleich groß; ersatzweise junge Rote Bete)
- Salz
- 100 g dunkle Weintrauben

- 50 g ungeschälte Haselnusskerne
- 200 g Ziegenfrischkäse

- 2 Eier (Kl. M)
- Pfeffer

- ½–1 Tl gemahlener Anis

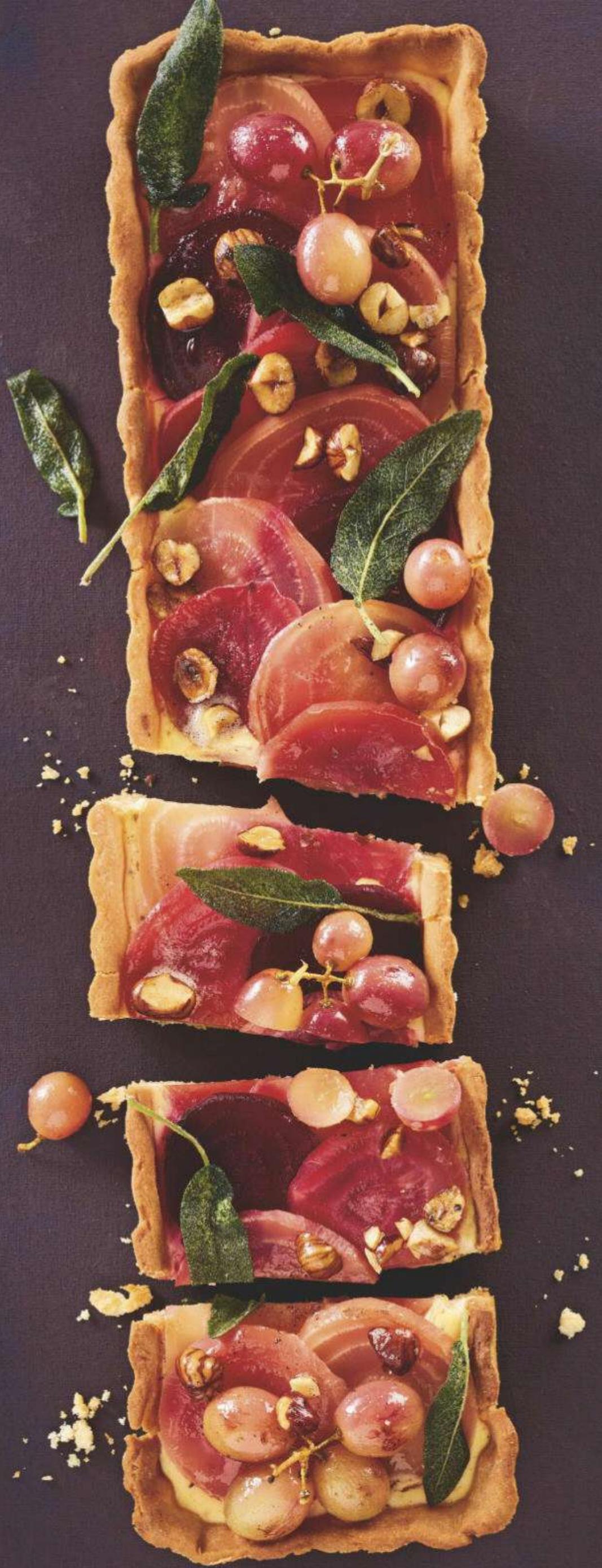
- 20 g Butter

- 8 Blätter Salbei

Außerdem: rechteckige Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (35 x 10 cm), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1.** Für den Mürbeteig alle Zutaten mit 3 El kaltem Wasser rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Für den Belag Beten waschen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 45 Minuten bissfest garen. Inzwischen Weintrauben waschen, nach Belieben von den Rispen zupfen. Haselnüsse grob hacken. Beides beiseitestellen.



## BUNTE-BETE-TARTE MIT TRAUBEN

Zwischen Rüben und knusprigem Teig versteckt sich eine mit Anis abgeschmeckte Creme aus Ziegenfrischkäse. In Butter gebratene Salbeiblätter gibt's als Krönung obendrauf.

**Rezept links**

## TARTE MIT OFENTOMATEN

Auf einem cremigen Bett aus Mascarpone und Parmesan kommen die Tomaten bestens zur Geltung. Zwischen ihnen lugen karamellisierte Knoblauchzehen hervor.

Rezept rechts



3. Für den Guss Ziegenfrischkäse und Eier mit dem Schneebesen glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Anis abschmecken.
4. Tarte-Form dünn mit Butter fetten. Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 40 x 15 cm) ausrollen. Teig in die Tarte-Form legen, an Boden und Rand andrücken, überstehenden Teig entfernen. Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Teig in der Form mit Backpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten beschweren. Tarte-Boden im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten vorbacken.
5. Gekochte Beten abgießen, abschrecken, abkühlen lassen und schälen. Beten in 2 mm dicke Scheiben schneiden.
6. Tarte-Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Guss auf den Tarte-Boden gießen, Tarte mit Beten belegen. Weintrauben und Haselnüsse darauf verteilen. Tarte weitere ca. 20 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist.
7. Inzwischen für den Belag Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Salbei und Butter sofort in eine Schüssel geben, damit sie nicht nachdunkeln und bitter werden.
8. Tarte aus dem Ofen nehmen, mit Salbeiblättern belegen, mit Salbeibutter beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 15 g E, 37 g F, 47 g KH = 603 kcal (2530 kJ)



Foto links

## Tarte mit Ofentomaten und Kräuteröl

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

Für 6 Portionen

### MÜRBETEIG

- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Form
- 1 Ei Thymianblätter
- 2 Msp. Backpulver
- 1 TL Salz
- 2 EL Puderzucker
- 1 Ei (KI. M)

### BELAG UND GUSS

- 800 g bunte Tomaten
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 12 Knoblauchzehen
- 50 g Zucker

- 100 ml Aceto balsamico
- 150 g Mascarpone
- 1 Ei (KI. M)
- 1 Eigelb (KI. M)
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

### KRÄUTERÖL

- ½ Bund glatte Petersilie
  - ½ Bund Estragon
  - 2 EL Zitronensaft
  - Salz
  - Pfeffer
  - 80 ml sehr gutes Olivenöl
- Außerdem: rechteckige Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 x 20 cm), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Mürbeteig alle Zutaten rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.
2. Inzwischen für den Belag Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Zitronenschale mit Olivenöl mischen. Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
3. Knoblauchzehen schälen, dann in einem kleinen Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten garen und in ein Sieb abgießen. Zucker in einem kleinen Stieltopf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen, Knoblauchzehen zugeben und solange bei milder bis mittlerer Hitze kochen, bis der Balsamico zu einem zähen Sirup eingekocht ist und die Knoblauchzehen dunkel gefärbt sind.

„MÜRBETEIG NUR SO  
LANGE KNETEN, BIS  
ER SCHÖN HOMOGEN IST,  
SONST WIRD ER SPÄTER  
ZÄH STATT KNUSPRIG.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter

**Gesunder Genuss-Heilpflanze des Jahres 2021\***

**Beste Qualität aus Bayern**

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

**FAMILIEN TRADITION SEIT 175 JAHREN**

**175 JAHRE**  **Schamel**  
MEERRETTICH-FEINKOST SEIT 1846

**UNSERE #POWERROOTS**

**Alteste Meerrettichmarke der Welt – seit 1846**

**Gelebte Familientradition in 6. Generation**

**Deutschlands Meistgekaufteste Meerrettichmarke**

\*Jury des NHV Theophrastus

\*Quelle: NielsenIQ, MarktTotal, Gesamtniveau 2020, Umsatz [in €]. Meerrettich ohne Eigennormen.

**4.** Tarte-Form dünn mit Butter fetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30x25 cm) ausrollen und in die Form legen. Teig an Boden und Rand andrücken, Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Teig in der Form mit Backpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten beschweren. Tarte-Boden im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten vorbacken.

**5.** Inzwischen für den Guss Mascarpone, Ei und Eigelb mit dem Schneebesen glatt rühren. Geriebenen Käse untermischen und den Guss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Tarte-Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Guss auf den Tarte-Boden gießen, Tarte mit Tomaten (Schnittfläche nach oben) und Knoblauchzehen belegen und weitere ca. 20 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist.

**7.** Inzwischen für das Kräuteröl, Petersilien- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren.

**8.** Tarte aus dem Ofen nehmen und mit 3–4 El Kräuteröl beträufeln. Mit dem restlichen Kräuteröl servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 47 g F, 48 g KH = 678 kcal (2843 kJ)



Foto Seite 67

## Hack-Spinat-Tartelettes

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### MÜRBETEIG

- 170 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 90 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Form
- 40 g junger Gouda (fein gerieben)
- 2 Msp. Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- 1 El Ahornsirup

### BELAG UND GUSS

- 7 El Olivenöl
- 300 g Rinderhackfleisch
- Salz

- Pfeffer
  - 500 g Blattspinat
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 kleine Bio-Zitrone
  - 6 Schalotten
  - 1 El Zucker
  - 1 rote Pfefferschote
  - 3 Eier (Kl. M.)
  - 300 ml Schlagsahne
  - ½ El frische Thymianblätter
- Außerdem: 4 Tartelette-Formen (à 14 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden, getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1.** Für den Teig alle Zutaten rasch mit den Händen zu einem homogenen Teig kneten, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Inzwischen für den Belag 3 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei starker Hitze 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**3.** Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch fein hacken. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Spinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren in 1–2 Minuten zusammenfallen lassen. Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

**4.** Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Zitrone halbieren, 1 Hälfte auspressen (ergibt ca. 2 El Saft). Restliche Zitronenhälfte halbieren und in 8 dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen, längs halbieren. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin auf der Schnittfläche bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Schalotten wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten braten. Die Schnittflächen mit Zucker bestreuen. Schalotten erneut auf die Schnittflächen legen, den Zucker leicht karamellisieren lassen, mit Zitronensaft ablöschen. Schalotten beiseitestellen.

**5.** 4 Tartelette-Formen dünn mit Butter fetten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem 3 mm dünnen Oval ausrollen und 2 Kreise (à 18 cm Ø) ausstechen oder -schneiden. Teigreste rasch zusammenkneten, erneut dünn ausrollen und 2 weitere Kreise ausstechen. Teigkreise in die Tartelette-Formen legen, Teig an Boden und Rand andrücken, Böden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Überstehenden Teig entfernen. Teig in der Form jeweils mit Backpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten beschweren. Tartelette-Böden 10 Minuten kalt stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten vorbacken.

**6.** Inzwischen für den Guss Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Pfefferschoten und Thymian zugeben.

**7.** Tartelette-Formen aus dem Ofen nehmen, den Backofen eingeschaltet lassen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Hackfleisch und Spinat auf den Tartelette-Böden verteilen, Guss darübergießen. Je 2 Zitronenscheiben und Schalotten (Schnittfläche nach oben) auf den Tartelettes verteilen. Tartelettes weitere ca. 25 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist.

**8.** Tartelettes vorsichtig aus den Formen lösen, mit restlichen Pfefferschoten bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:45 Stunden

**PRO PORTION** 33 g E, 81 g F, 46 g KH = 1056 kcal (4427 kJ)

„BEIM BLINDBACKEN  
KÖNNEN KLEINE RISSE IM  
MÜRBETEIG ENTSTEHEN,  
DURCH DIE SPÄTER  
EVENTUELLE ETWAS GUSS  
AUSLÄUFT. DESHALB ROHE  
TEIGRESTE AUFBEWAHREN  
UND DIE RISSE VOR DEM  
EINFÜLLEN DES GUSSES  
DAMIT FLICKEN.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter

MEINE IDEEN.  
MEIN DRAUSSEN.  
MEIN SOMMER.

Mein Zuhause.

SCHÖN HIER.

LIVING  
AT HOME  
Ich liebe mein Zuhause!

Wir lieben  
GRILLEN

Neue Rezepte  
mit Fisch, Steaks  
und Gemüse

Schön & einfach:  
kleine Körbe  
selber machen!

NATUR ERLEBEN  
Mit dem Camper  
an die Nordsee

Jetzt wird's  
draußen wohnlich

WOHLFÜHLPLÄTZE • DIY-IDEEN • OUTDOOR-KÜCHEN



Ziegen klettern gern!  
Die Kästen eignen  
sich gleichermaßen  
als Spielplatz und  
Rückzugsraum

# DIE SEIMS UND DAS LIEBE VIEH

Auf dem „Ziegenhof Lauterbach“ genießen die Tiere ein artgerechtes Leben, aus ihrer Milch entsteht dann köstlicher Käse. Eine idyllische Gemeinschaft, bei der allerdings manchmal auch Anarchie droht

TEXT CAROLA RÖNNEBURG FOTOS UTA GLEISER

Doreen und Rolf Seim im Ziegenstall auf ihrem Hof nahe Dresden





Das Käsen lernte Doreen Seim in Frankreich. Aus der Milch ihrer Ziegen stellt sie ausschließlich Rohmilchkäse her. Im Käsekühlschrank liegen oben Ziegenrollen, unten parken die „Burggeister“, Ziegenweichkäse mit Weißschimmel und Pflanzenasche



Rolf Seim führt die Herde nach draußen. Seine Ziegen sind ebenso gutmütig wie kapriziös, ihre Hörner dürfen sie behalten. Und als wählerische Feinschmecker futtern sie am liebsten Kräuter, Baumtriebe und Büsche

# A

Anfang März, ein kalter Morgen im sächsischen Lauterbach. Rolf Seim schiebt ein Absperrgitter vor dem größten Gebäude seines Bio-Hofes zur Seite, passiert den Vorraum und öffnet eine hohe Doppeltür. „Hier sind unsere Milchziegen“, sagt er schlicht. Das Bild ist spektakulär: Durch die Fenster und den transparenten Dachfirst fällt viel Tageslicht in den Ziegenstall, der eigentlich eher eine Ziegenhalle ist. Eine hölzerne Rampe führt empor auf eine breite Brücke, deren Ränder mit duftendem Heu bedeckt sind. Zu Seims Füßen, links und rechts der Brücke, zeigt sich ein Ziegenkopf neben dem anderen, zwischen Fressgittern tief ins Futter versenkt und ausdauernd mit Nahrungsaufnahme beschäftigt. Das Malmen ist kaum zu hören, dafür aber vereinzeltes Meckern und ständiges Klackern: Seit Januar lammen die Ziegen, ihr Nachwuchs springt durch das Stroh und klettert über die treppenförmigen Podeste, die an den Wänden angebracht sind.

Den „Ziegenhof Lauterbach“ führt Seim gemeinsam mit seiner Frau Doreen. Beide haben ihr Handwerk in Frankreich erlernt. Rolf Seim arbeitete zunächst drei Jahre in einem Milchviehbetrieb in der Nähe von Montpellier, danach ging das Paar zusammen auf einen Hof bei Le Mans. Im Jahr 2000 wurde Rolf Seim beim Lauterbacher Verein „Projekt Leben“, dem die Hofstelle gehört, als Landwirt angestellt. Zwei Jahre später konnten die Seims Flächen vom Verein pachten und sich selbstständig machen. Wie kamen sie auf Ziegen? „Wir haben uns umgesehen, was es in der Gegend schon gibt“, sagt Seim. „Milchwirtschaft war ohnehin vorhanden, auch ein Betrieb mit Schafen. Also haben wir uns für die Ziegen entschieden.“

Die Umstellung war besonders für ihn schwierig. „Ich war an die großen Kühe gewöhnt.“ Mittlerweile ist Seim in der „Vereinigung der Schaf- und Ziegenmilcherzeuger e.V.“ aktiv.

Seim schreitet die Brücke ab, die im Fachjargon „Futtertisch“ heißt. Mit seinen Füßen, die in Arbeitsschuhen stecken, schiebt er das Heu näher an die Ziegen heran. Die tragen recht lange, nach hinten gebogene Hörner. Manche Landwirte lassen jungen Ziegen den Hornwuchs ausbrennen. Seim will das nicht: „Die schönen Hörner gehören zur Ziege, finde ich.“ Gleichwohl bestehet die Gefahr, dass sich die Tiere bei Kämpfen um die Rangordnung gegenseitig verletzen. Deshalb sind ihre scharfen Hornspitzen rundgefeilt. „Im Moment ist es ruhig, weil die Ziegen sich noch um ihre Lämmer kümmern. Später haben sie dann mehr Zeit, sich zu zoffen.“

In der Ziegenhalle gibt es deshalb mehr Futterstellen als Tiere, das befördert gute Nachbarschaft. Außerdem sind an einigen Stellen kleine Raumteiler eingebaut, wie sich von hier oben gut sehen lässt. Rangniedere Ziegen können so ihren Artgenossinnen ausweichen oder hinter einem Sichtschutz unauffällig bleiben. Ziegen mit frisch geborenen Lämmern ziehen sich in Nischen zurück. Seim deutet auf eine Ziege, die ruhig in einem dieser Refugien liegt. Ihr Zicklein hat sich an die Mutter ange-

## ZIEGEN SIND KLUGE TIERE. UND SIE LERNEN SCHNELL

schmiegt und schläft. Am Anfang sei die Zeit des Lammens anstrengender als heute gewesen, erzählt er. „Da haben wir noch den Tierarzt gerufen.“ Der habe ihm dann gezeigt, was zu tun sei. Falls nötig, ist Seim heute als erfahrener Geburtshelfer zur Stelle. Gut 110 Ziegen und vier wild anmutende, gewaltig behörnte Zuchtböcke, die laut Seims „wirklich ordentlich stinken können“, deren Geruch sich aber dank Offenstallhaltung in Grenzen hält, bilden den Grundstock des Ziegenhofes. Die Mutterziegen bringen gewöhnlich ein bis zwei, manchmal auch drei Lämmer auf die Welt, selten vier. „Wenn es mehr als zwei sind, ziehen wir die anderen mit der Flasche auf“, erklärt Seim. Zwei Zicklein kann die Ziege gut ernähren. In den ersten drei Wochen wird sie nur

gemolken, wenn überschüssige Milch vorhanden ist. Die Lämmer wachsen jedoch schnell und beginnen auch bald, feste Nahrung wie Heu und gemahleenes Getreide zu sich zu nehmen. Mit vier Wochen trennt Seims sie nachts von ihren Müttern. Nachdem die frühmorgens gemolken wurden, dürfen die jungen Ziegen durch eine Klappe hindurch wieder zu ihnen. Nachmittags, wenn die Ziege weitere Milch produziert hat, werden sie gesäugt.

Es existiert also eine Art Gewinnteilung zwischen Mensch und Ziege: gutes Heim gegen Milch. Allerdings sind Ziegen ziemlich schlaue Wiederkäuer. Seim hat bemerkt, dass manche Mutterziegen „absichtlich beim Melken Milch zurückhalten – die können das.“ Manchmal muss er nachmelken, damit das Ergebnis stimmt.

Man weiß mittlerweile, dass die Ziege nach dem Hund das zweite Tier war, das von Menschen domestiziert wurde. Ursprünglich im vorderasiatischen Raum beheimatet, wurde sie eine handliche Wegbegleiterin, die man überallhin mitnehmen konnte und die dank ihrer Kletterfähigkeiten auch an schwer zugänglichen Stellen ihr Futter fand. Ohnehin interessieren sich Ziegen nicht für Weiden, solange sie Kräuter, Baumtriebe und Büsche haben können: Mit ihren beweglichen Lippen rupfen sie selbst aus dornbewehrten Pflanzen das

BULLRICH Heilerde Kapseln:  
„Und Ihr Bauch  
ist wieder im  
Gleichgewicht.“

Falls Magen und Darm aus dem Gleichgewicht geraten, kann Bullrich Heilerde auf natürliche Weise lindern.



Auch erhältlich



Mutterziegen können zwei Lämmer gut säugen. Wenn es mehr werden, füttert Rolf Seim die anderen mit Milch aus der Flasche. Zicklein wachsen schnell und können schon bald zusätzlich zu der Milch Heu und gemahlenes Getreide fressen

## WÄHREND DER KÄSE REIFT, MUSS ER GUT GEPFLEGT WERDEN

aus: Sie ist gelernte Krankenschwester, Hygiene ist ihr Prinzip. „Unsere Kunden interessieren sich natürlich dafür, wie der Käse gemacht wird, aber bis auf eine Ausnahme im Jahr kommt mir da niemand rein.“ Sie sagt das nicht streng, sondern fröhlich.

Doreen Seim steht ab halb fünf Uhr morgens an ihrem Arbeitsplatz. „Der Frischkäse muss abtropfen, das dauert ein paar Stunden.“ Dann geht es um „Käsepflege“ – was reift, muss gut behandelt werden. „Auch die Temperatur ist wichtig beim Käsemachen“, sagt sie, „tatsächlich muss man auch ein Gefühl für den Käse entwickeln. Du weißt es einfach irgendwann: So, jetzt ist er gut!“ Eine Kostprobe beweist, dass Doreen Seim recht hat: Der Frischkäse mit französischer Pflanzenasche und der Schnittkäse mit Kräutern schmecken toll, die Ziegenrolle ist sensationell. Kein Wunder, dass der Ziegenhof seine Produkte nicht nur über einen eigenen Hofladen vertreibt, sondern längst auch Gastronomen aus der Umgebung beliebt, die den Käse und das Ziegenfleisch auf ihre Speisekarte setzen. Darüber hinaus ist der Betrieb mit seinem Käse über die „Verbrauchergemeinschaft Dresden eG“ in deren Läden vertreten.

Doreen und Rolf Seim vermissten im vergangenen Jahr ihr jährliches Hoffest, zu dem sie ihre Kunden und deren Mitarbeiter einladen. Dann lässt Frau Seim die Besucher auch mal in die Käserei schauen. Aber nur kurz.



»e&t«-Autorin Carola Rönneburg konnte bei ihrem Besuch gerade rechtzeitig ihren Mantel vor neugierigen Ziegen retten. Ein großer Ziegenfan bleibt sie aber trotzdem.

Beste heraus. Und ob die Ziege sich tatsächlich domestizieren lässt, entscheidet sie vermutlich selbst: Eins von Rolf Seims Tieren trägt einen waagerecht liegenden Holzstab an einem Halsband vor der Brust. Warum das? „Es dient zur Irritation“, sagt Seim. Ziegen können aus dem Stand heraus anderthalb Meter in die Luft springen. Diese Ziege habe herausgefunden, dass sie aus dem Stall herausklettern könne – es drohe die Anarchie: „Ziegen lernen voneinander. Wenn sie es macht, machen es bald alle.“ Sollte die Ziege wieder herumturnen, müsse er sie aus der Herde entfernen und schlachten lassen.

Während der Aufzucht der Lämmer wird die Herde in Gruppen aufgeteilt. Seim führt uns zurück in den Vorraum des großen Stalls. Hier sind jene untergebracht, die bald Fleisch liefern werden:

die männlichen Tiere. Die „Kochtopfgruppe“ hat eine eigene Abteilung, balgt sich, klettert übereinander und stellt unter Beweis, wie neugierig Ziegen sind. Ein Böckchen steht auf den Hinterbeinen, legt die Paarhufe auf das Gatter und prüft, ob Seims Handschuhe fressbar sind. Seim lässt die Böckchen wachsen, bis sie ein Gewicht von 15 Kilogramm erreicht haben. Geschlachtet werden sie in der Nähe in einer Bio-Fleischerei, der Transport dauert eine halbe Stunde.

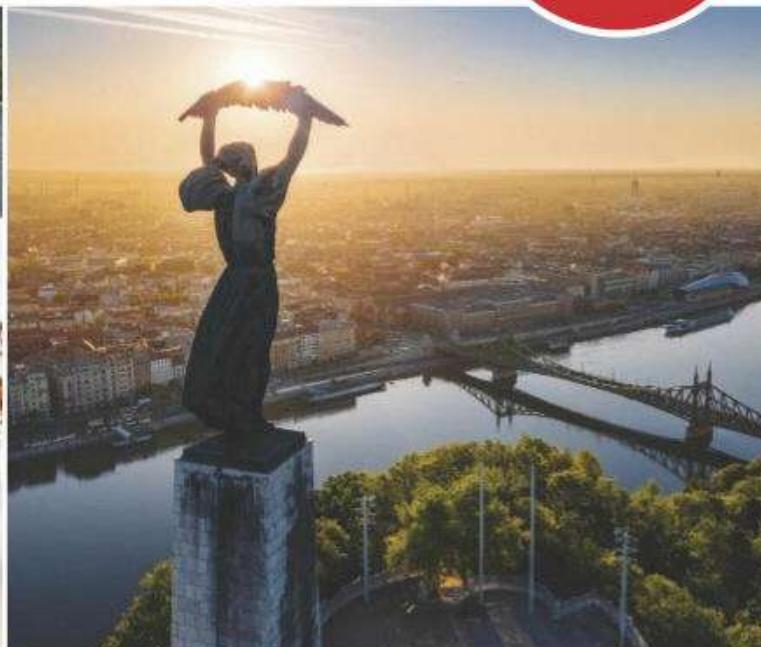
Aus der Ziegenmilch entstehen Quark, Frisch- und Weichkäse, manchmal auch Schnittkäse. Die Herstellung ist Doreen Seims Metier. In der Hochsaison verarbeitet sie mit einer Mitarbeiterin täglich 300 Liter Ziegenmilch. „Es war uns von Anfang an klar, dass wir Rohmilchkäse produzieren wollten“, erzählt sie. Dafür sei aber eine „enorme Sauberkeit erforderlich“. Damit kennt sich die 47-Jährige

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

### Mit A-ROSA die Donau erleben

Genießen Sie Ihre Auszeit auf der Donau, dem zweitlängsten Fluss Europas.

Erleben Sie abwechslungsreiche Städte im Sommer oder Herbst: Die Kreuzfahrt führt Sie ins ungezähmte Bratislava. Entdecken Sie die pulsierende Metropole, in der Vergangenheit auf Gegenwart trifft. Erkunden Sie das abwechslungsreiche Budapest: einzigartige Jugendstil-Bauwerke, Thermalquellen und die Kaffeehauskultur. Genießen Sie bei köstlich traditionellen Marzipan-Marillen die österreichische Hauptstadt Wien, in der die orientalischen, deutschen und französischen Einflüsse noch zu spüren sind.



Kostenfreie  
Umbuchung  
bis 30 Tage  
vor Abreise

#### Ihr Reiseverlauf:

	Stadt	Ankunft:	Abfahrt:
Tag 1	Engelhartszell, Österreich (Passau, Deutschland)	-	17:00 h
Tag 2	Wien, Österreich	13:00 h	-
Tag 3	Wien, Österreich	-	18:30 h
Tag 4	Esztergom, Ungarn	08:00 h	10:30 h
Tag 4	Budapest, Ungarn	15:00 h	-
Tag 5	Budapest, Ungarn	-	16:00 h
Tag 6	Bratislava, Slowakei	09:00 h	15:30 h
Tag 7	Krems <sup>1</sup> , Österreich	08:00 h	08:30 h
Tag 7	Melk <sup>1</sup> , Österreich	12:30 h	13:00 h
Tag 7	Passage Wachau	-	-
Tag 8	Engelhartszell, Österreich (Passau, Deutschland)	07:00 h	-

#### Termine & Preise 2021:

Preise in Euro pro Person nach Kategorie (alles Außenkabinen)

##### Abreisetermine & Preise:

A-ROSA RIVA, A-ROSA BELLA oder A-ROSA MIA	04.09., 10.09., 18.09.	02.10., 09.10., 16.10.
Außenkabine Kat. S; Deck 1/2er-Belegung	€ 1.299,-	€ 1.029,-*
Außenkabine Kat. A mit Zusatzbett; Deck 1/2er-Belegung	€ 1.499,-	€ 1.229,-*
Außenkabine Kat. A mit Zusatzbett; Deck 1/3er-Belegung	€ 1.099,-	€ 879,-*
Außenkabine mit frz. Balkon, Kat. C; Deck 2/2er-Belegung	€ 1.879,-	€ 1.559,-*
Einzelkabinenzuschlag Kat. A, C	30 %	25 %

<sup>1</sup> zur Ausflugsabwicklung

\* inkl. € 70,- p. P. Frühbisherermäßigung bei Buchung bis 31.08.21.

**Hinweise:** Anschlusshotels sowie Bahn- und -abreise auf Anfrage. | Reiseschutz zubuchbar. | Es gelten die A-ROSA Premium alles inklusive Bedingungen, siehe auch A-ROSA Katalog Preise & Informationen 2021. | Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet. Der Reiseveranstalter berät Sie gern. | Staatsangehörige der Länder der Europäischen Union benötigen für die Reise einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. | \*\* Sollten auch während der genannten Reisezeiträume Hygienemaßnahmen zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie notwendig sein, kommt das bewährte A-ROSA-Hygienekonzept zum Einsatz. | \*\*\* In Begleitung eines aufsichtsberechtigten Erwachsenen. Nur gültig für die Kreuzfahrtleistung.

### BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

[www.essen-und-trinken.de/reisewelten](http://www.essen-und-trinken.de/reisewelten)

oder Tel. 0381 202 6016

Montag bis Freitag von 09:00–13:00 Uhr

Kreuzfahrt  
Deutschland – Österreich –  
Ungarn – Slowakei

ab €1.029,-\*  
pro Person



8 Reisetage



Die Königin der  
Flüsse erleben



Premium alles  
inklusive

#### Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ 7 Nächte an Bord von A-ROSA in der gebuchten Kabinenkategorie
- ✓ Transfer zwischen Bahnhof Passau und Schiff
- ✓ VollpensionPlus: Frühstücks-, Mittags- und Dinner-Buffets\*\*
- ✓ Hochwertige Getränke ganztags inklusive
- ✓ Freie Nutzung der Bordeinrichtungen wie Sauna und Fitness
- ✓ Kinder bis 15 Jahren reisen kostenfrei\*\*\*
- ✓ Bademantel & Mineralwasser in der Kabine
- ✓ WLAN kostenfrei
- ✓ Täglich abwechslungsreiche Bordunterhaltung

**Reisecode:**  
Essen & Trinken Reisewelten

Veranstalter dieser Reise:

**A-ROSA Flussschiff GmbH**

Loggerweg 5, 18055 Rostock

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

# Duft der Freiheit

Jetzt, zur Freilandsaison, wächst das königliche Kraut besonders üppig, entfaltet sein ganzes aromatisches Potenzial. Ideal für frischen Pesto! Was der so kann, zeigen Focaccia, Risotto und gefülltes Kalbsfilet. Plus: eine Beurre blanc in Grün und ein helllichtes Sorbet mit Erdbeer-Garnitur





## Kalbsfilet mit Basilikum-Füllung

Eine Pesto-Füllung würzt das zarte Fleisch von innen. Mit buttrigen Ofenkartoffeln und saftigem Bohnen-Pfifferling-Ragout herrlich saisonal!

**Rezept Seite 86**

## Scampi mit Basilikum-Beurre-blanc

Buttrige Sauce und nussiges Krustentier, das harmoniert einfach. Wir reichen zum Kaisergranat eine Beurre blanc in Grün: klassische Buttrigkeit, ätherisch frisch unterlegt.

**Rezept Seite 86**





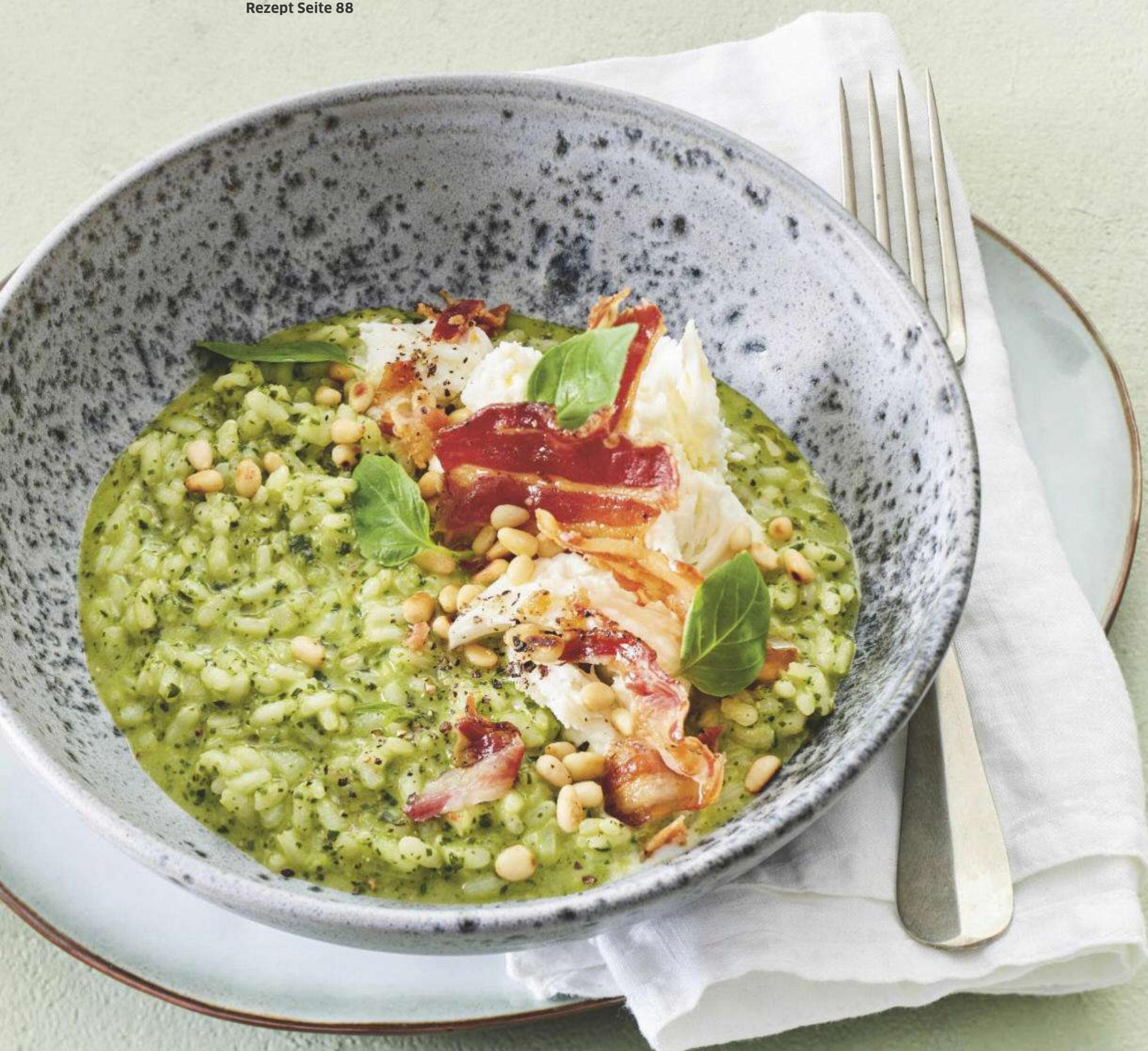
## *Basilikum-Sorbet mit Erdbeeren*

Im Sirup steckt das Aroma, das dem geschmeidigen Sorbet die Frische gibt. Mit weißer Kuvertüre, Rosmarin-Chip und Erdbeeren ein süß-salzig-fruchtiges Vergnügen.

**Rezept Seite 87**

## Basilikum-Risotto mit Mozzarella

Zwei Löffel Pesto geben dem cremigen Risotto Würze und Farbe.  
Mit Fior-di-latte-Mozzarella als frischer Spezialeinlage und knusprig ausgelassenem Speck on top.  
**Rezept Seite 88**





## Basilikum-Focaccia mit Tomatensalat

So luftig wie Butterkuchen,  
so herhaft wie Pizza vegetaria.  
Und am besten schmeckt  
so ein Hefefladen natürlich  
frisch vom Blech. Nach  
Belieben mit dem Salat separat.

**Rezept Seite 88**



Foto Seite 81

## Kalbsfilet mit Basilikumfüllung und Bohnen-Pfifferling-Ragout

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 3 Portionen

### KARTOFFELN

- 500 g kleinere neue festkochende Kartoffeln
- grobes Salz
- 1–2 rote Chilischote
- 1 frische Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter (kalt)

### BOHNEN-PFIFFERLING-RAGOUT

- 150 g grüne Bohnen • Salz
- 200 g kleine Pfifferlinge
- 1 Schalotte • 1 TL Butter
- 50 ml Weißwein
- 250 ml Geflügelfond
- 200 ml Schlagsahne • Pfeffer

- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 EL glatte Petersilie (fein gehackt)

### KALBSFILET MIT BASILIKUM-FÜLLUNG

- 500 g Kalbsfilet (Mittelstück)
  - 50 g Basilikum-Pesto (siehe Grundrezept Seite 87)
  - 1 ½ EL Semmelbrösel
  - 1 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: kleine Auflaufform (ca. 15 x 20 cm), Küchengarn, ofenfeste Pfanne

**1.** Kartoffeln sorgfältig waschen und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Chilischoten putzen, waschen und entkernen. Knoblauch und Chilis fein hacken. Kartoffeln mit den Händen andrücken, in einer kleinen Auflaufform nebeneinander verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch, Chilis und etwas grobes Salz auf den Kartoffeln verteilen.

**2.** Für das Ragout Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen, eventuell kurz waschen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Schalotte fein würfeln. Butter in der Sauteuse erhitzen, Schalotten darin andünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen. Mit Fond und Sahne auffüllen. Offen ca. 20 Minuten cremig einkochen lassen. Mit dem Schneidstab fein pürieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**3.** Für das gefüllte Filet Kalbsfilet längs ein-, aber nicht durchschneiden. Basilikum-Pesto mit Semmelbröseln verrühren und in der Tasche des Filets verteilen. Fleisch zusammendrücken und mit Küchengarn zusammenbinden. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kalbsfilet rundum mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl in der Pfanne rundum braun anbraten.

**4.** Auf den Kartoffeln 1 EL kalte Butter in Flöckchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft (Gas 3, Ober-/Unterhitze 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten hellbraun und knusprig garen. Nach 15 Minuten das Kalbsfilet (in der Pfanne) mit in den Ofen geben und in ca. 10 Minuten rosa garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, 3–4 Minuten ruhen lassen.

**5.** Für das Ragout 1 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Pfifferlinge darin 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wein-Sahne-Sauce erwärmen, mit dem Schneidstab gut durchmixen. Bohnen, Pilze und Petersilie zugeben.

**6.** Fleisch in ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden und mit Kartoffeln und Bohnen-Pfifferling-Ragout auf Tellern anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeiten 45 Minuten

**PRO PORTION** 45 g E, 54 g F, 32 g KH = 826 kcal (3464 kJ)



Foto Seite 82

## Scampi mit Basilikum-Beurre-blanc

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 40 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 50 g Schalotten
- 140 g Butter (eiskalt; in ca. 1 cm großen Würfeln)
- 3 EL trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 150 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Basilikumstiele
- 8 Scampi (Kaisergranat; à ca. 80 g; mit Kopf und Schale)
- 250 g kleine Strauchtomaten an der Rispe
- 2 EL Olivenöl
- 1 frische Knoblauchzehe

**1.** Käse fein reiben. Backblech mit Backpapier oder einer Backmatte belegen. Geriebenen Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3–4, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–7 Minuten hellbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, auf dem Backblech abkühlen lassen und in chipsgroße Stücke zerbrechen.

**2.** Für die Beurre blanc die Schalotten fein würfeln. 10 g Butter im kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen, mit Wein und Fond auffüllen und bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen lassen. Zitronenschale zugeben, beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen.

**3.** Reduktion durch ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken. Reduktion aufkochen, mit Salz, weißem Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft würzen. Die restlichen kalten Butterwürfel nach und nach mit dem Schneebesen einrühren, bis die Sauce sehr cremig und gebunden ist (dabei darf die Sauce nicht mehr kochen!). Sauce bei milder Hitze warm stellen. Basilikum kalt abspülen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Einige Blätter beiseitelegen, restliches Basilikum grob schneiden.

**4.** Scampi mit einem schweren Messer längs halbieren, dabei entdarmen und die Innereien entfernen. Scampi kalt abspülen und gut trocken tupfen. Tomaten mit der Rispe in 4 gleich große Stücke teilen. Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Knoblauchzehe andrücken und in die Pfanne geben. Scampi auf den Schnittseiten in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Scampi wenden und weitere 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen. Tomaten in die Pfanne geben und 2–3 Minuten braten, bis sie leicht aufplatzen.

**5.** Beurre blanc erhitzen (aber nicht mehr aufkochen lassen), grob geschnittenes Basilikum zugeben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Basilikum-Beurre-blanc mit Scampi und Tomaten in tiefen Tellern anrichten. Mit Käse-Chips und restlichen Basilikumblättern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 19 g E, 38 g F, 5 g KH = 455 kcal (1906 kJ)



Foto Seite 83

## Basilikum-Sorbet mit Erdbeeren

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 6–8 Bio-Zitronen
  - 150 g Zucker
  - 1 El Glukosesirup (z.B. [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
  - 8 Stiele Basilikum (ca. 20 g)
  - 250 g frische Erdbeeren
  - 2 Tl brauner Zucker
  - ca. 8 kleine Basilikumblätter
  - 10 g weiße Kuvertüre
  - 4 Rosmarin-Chips (z.B. von Viani; ersetzweise Kräuter-Grissini)
- Außerdem: Eismaschine

1. 2 Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Alle Zitronen halbieren, Saft auspressen (ca. 250 ml).
2. 300 ml Wasser, Zitronensaft, -schale, Zucker und Glukosesirup in einem Topf aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Basilikum kalt abspülen, trocken schleudern, grob zerzupfen und in den Sirup geben. Sirup mindestens 5 Stunden kalt stellen.
3. Sirup durch ein feines Sieb gießen, Zitronenschale und Basilikum gut ausdrücken. Masse in eine Eismaschine füllen und in 20–30 Minuten cremig gefrieren lassen. Sorbet aus der Eismaschine nehmen, in eine vorgekühlte Schüssel füllen und weitere 30 Minuten in das Gefrierfach stellen.
4. Inzwischen Erdbeeren waschen, putzen, abtropfen lassen. Erdbeeren in Scheiben oder Spalten schneiden. Mit braunem Zucker bestreuen und 15 Minuten marinieren lassen. Kuvertüre in kleine Stücke hacken. Erdbeeren in Schalen anrichten. Aus dem Sorbet mit einem angewärmten Esslöffel Nocken formen und auf den Erdbeeren verteilen. Mit Schokostücken, Basilikumblättern und je 1 Rosmarin-Chip anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeiten mindestens 5:50 Stunden

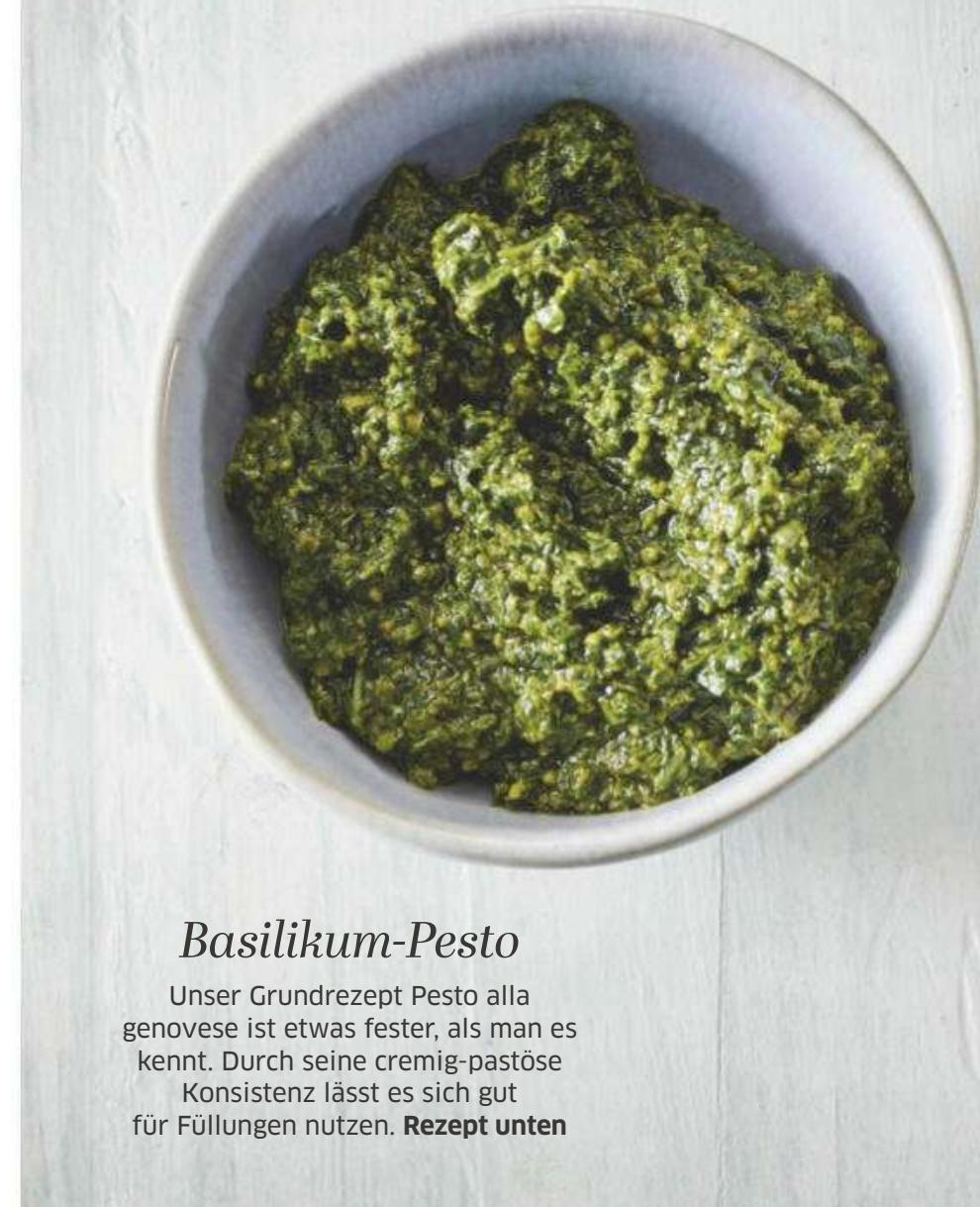
**PRO PORTION** 1 g E, 2 g F, 32 g KH = 159 kcal (667 kJ)

**Tipp** Das restliche Sorbet hält sich im Tiefkühler 1 Woche.



„Das Basilikum gibt Aroma ans Sorbet, aber keine Farbe, wenn man die Stiele im Sirup ziehen lässt und dann entfernt.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



## Basilikum-Pesto

Unser Grundrezept Pesto alla genovese ist etwas fester, als man es kennt. Durch seine cremig-pastöse Konsistenz lässt es sich gut für Füllungen nutzen. **Rezept unten**

Foto oben

## Der Klassiker: Basilikum-Pesto

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 1 Glas (300 ml)

- 40 g Pinienkerne
  - 2 frische Knoblauchzehen
  - 3 Bund Basilikum (ca. 250 g)
  - 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 150 ml mildes Olivenöl plus 2 El
  - Salz
  - 1–2 Tl Zitronensaft
- Außerdem: 1 sterilisiertes Twist-off-Glas (300 ml Inhalt)

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Knoblauch grob hacken. Basilikum kalt abspülen und trocken schleudern. Blätter von den Stielen abzupfen (200 g). Käse fein reiben. Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl, Basilikum, 1 Prise Salz und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren. Geriebenen Käse zugeben und kurz mitpürieren. In ein Twist-off-Glas füllen und mit 2 El Olivenöl bedecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO 50 g** 5 g E, 34 g F, 2 g KH = 340 kcal (1427 kJ)

**PRO EL** 2 g E, 17 g F, 1 g KH = 170 kcal (713 kJ)

**Tipp** Mit Öl bedeckt und kühl gelagert ist der Pesto bis zu 2 Wochen haltbar.



Foto Seite 84

## Basilikum-Risotto mit Mozzarella

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2–3 Portionen

- 1 Schalotte
  - 1 frische Knoblauchzehe
  - 500–600 ml Geflügelfond
  - 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 20 g Pinienkerne
  - 4 dünne Scheiben Pancetta (ersatzweise durchwachsener Speck)
  - 2 ½ El Olivenöl
  - 150 g Risotto-Reis (z.B. Arborio oder Carnaroli)
  - 100 ml Weißwein
  - 2 El Basilikum-Pesto (siehe Grundrezept Seite 87)
  - 20 g Butter (kalt)
  - 125 g Mozzarella (z.B. Fior di latte, in italienischen Feinkostgeschäften; ersatzweise Büffelmozzarella; siehe Tipp)
  - Pfeffer
- Außerdem: Basilikumblätter zum Garnieren

**1.** Schalotte und Knoblauch fein würfeln und beiseitestellen. Fond im Topf erhitzen. Käse fein reiben und beiseitestellen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Pancetta in der Pfanne in ½ El Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Restliches Öl im Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen. ⅓ des Fonds zugeben, einkochen lassen und den Risotto 18–20 Minuten garen. Dabei nach und nach restlichen Fond zugeben und mehrfach vorsichtig umrühren. Risotto beiseitestellen, Pesto, Butter und die Hälfte des geriebenen Käses einrühren, 2 Minuten ruhen lassen.

**3.** Mozzarella grob zerzupfen, Speck grob in Stücke brechen. Restlichen Käse unter den Risotto rühren. Risotto in tiefen Tellern mit Mozzarella und Speck anrichten. Mit einigen Basilikumblättern garnieren, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** (bei 3 Portionen) 21 g E, 41 g F, 44 g KH = 654 kcal (2740 kJ)

**Tipp** Fior di latte ist ein Kuhmilch-Mozzarella. In Feinkostqualität zeichnen ihn Frische und fein sämige Konsistenz aus.



Foto Seite 85

## Basilikum-Focaccia mit Tomatensalat

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 1 Focaccia (6–8 Portionen)

- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- ½ Tl Zucker
- 1 kg Mehl (Type 550)
- 150 ml Olivenöl
- Salz
- 100 g Basilikum-Pesto (siehe Grundrezept Seite 87)
- 1 El Fleur de sel
- 1 kg gemischte Tomaten
- ½ Bund Basilikum (ca. 50 g)
- 1 Bund Rauke (ca. 70 g)
- 50 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
- 4 El Olivenöl
- 2–3 El Aceto balsamico

**1.** Für die Focaccia zerbröselte Hefe in einer Schüssel mit 100 ml lauwarmem Wasser und Zucker auflösen. Mehl, 500 ml lauwarmes Wasser, Olivenöl und 1½ Tl Salz zugeben und verrühren. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) in 8–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 3 Stunden gehen lassen.

**2.** Hefeteig mit leicht geölten Händen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, flach drücken und das Backblech damit auslegen. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen.

**3.** Teig mit den Fingern mehrmals eindrücken. Basilikum-Pesto mit einem Teelöffel in den kleinen Mulden verteilen. Mit Fleur de sel bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Focaccia auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**4.** Inzwischen Tomaten waschen und trocken tupfen. Tomaten in grobe Stücke schneiden, dabei gegebenenfalls den Stielansatz herausschneiden. Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Basilikum waschen, trocken schleudern. Rauke verlesen, waschen, trocken schleudern. Oliven abtropfen lassen und fein hacken. Tomaten mit Olivenöl, Balsamico und Oliven mischen. Rauke und Basilikumblätter grob zerpfücken und unterheben.

**5.** Focaccia in Stücke schneiden und mit dem Tomaten-Basilikum-Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit 3:30 Stunden

**PRO PORTION** (bei 8 Portionen) 17 g E, 34 g F, 95 g KH = 781 kcal (3269 kJ)



„Mit frischem Pesto lassen sich auch Risotto und Focaccia würzen. Zubereiten sollte man Pesto mit mildem Olivenöl. Grasige, kräftige Öle können beim Pürieren bitter werden.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

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)

Am Herd mit

# JULIA KOMP

Die Kölner Spitzenköchin liebt Couscous mit Lamm. Das Gericht lernte sie schon als Kind in Tunesien kennen. Hier verrät sie, wie sie es zubereitet



## Die Weltoffene

Reisen bildet. Und inspiriert. 2019 nahm sich Julia Komp eine Auszeit und ging auf Weltreise. In Korea lernte sie die Kunst der Kimchi-Zubereitung, in Japan, wie man Miso herstellt. Russland, Indien, China, Marokko, Oman, Brasilien – von allen Ländern nahm die 31-Jährige kulinarische Eindrücke mit. Zurück in ihrer neuen Heimatstadt Köln – geboren ist sie in Overath – eröffnete die Köchin im März 2020 ihr Fine-Dining-Restaurant „Lokschuppen by Julia Komp“ mit dem Outdoor-Bistro „Anker 7“. Die Gourmet-Küche aber bleibt Komps Herzensangelegenheit – schließlich erkochte sie sich mit 27 Jahren als Küchenchefin im Restaurant „Schloss Loersfeld“ einen Stern und wurde so zur jüngsten Sterne-Köchin Deutschlands. [www.lindgens-gastronomie.de](http://www.lindgens-gastronomie.de)

Was Köche  
köchen:  
4. Folge

# „IMITATIONEN SIND NICHTS FÜR MICH“

Lieber kocht Julia Komp internationale Speisen so authentisch wie möglich. Couscous hat sie schon für 600 Gäste zubereitet, und beim Grillen achtet sie auf Details. Welche, verriet die Köchin uns im »essen&trinken«-Fragebogen

## HÜHNERSUPPE ODER PHO?

Pho! In Vietnam lernte ich in einer kleinen Garküche, wie eine traditionelle Pho zubereitet wird. Die Besitzerin, die seit 30 Jahren dort Tag für Tag Pho kocht, hat es mir beigebracht.

## BRATWURST ODER PULLED PORK?

Pulled Pork – aber eigentlich würde ich am liebsten ein gutes Steak essen.

## IHR LIEBSTES KULINARISCHES REISEZIEL?

Ich liebe Indien! Ein unglaublich vielseitiges Land. Der Norden, Süden, Osten und der Westen sind kulinarisch komplett verschieden. Außerdem interessieren mich dort die Gewürze.

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

Um mich von schönen Bildern inspirieren zu lassen ein Kochbuch mit orientalischen Rezepten. Um neue Rezepte zu lernen das „Noma-Handbuch Fermentation“ von René Redzepi. Fermentation ist eine hohe Kunst, die mich schon auf meiner Weltreise begeistert hat, etwa in Korea.

## WAS ÜBERWIEGT IN IHRER PRIVATEN KÜCHE: STRENGE ORDNUNG ODER KREATIVES CHAOS?

Eigentlich ist mir Ordnung sehr wichtig, gerade im Service. Wenn ich selbst am Herd stehe, herrscht dann doch kreatives Chaos.

## WELCHES GERICHT HABEN SIE IN IHREM LEBEN AM HÄUFIGSTEN GEKOCHT?

Couscous. Und das schon für sechs, 60 und 600 Gäste. Das Tolle ist, dass das Gericht für alle Anlässe geeignet und sehr vielfältig ist. Ob marokkanisch oder tunesisch, ob kalt oder warm, fein oder traditionell deftig – Couscous geht immer.

## KOCHEN BEDEUTET FÜR MICH ...

... meine Gäste glücklich zu machen.

## IHR LIEBLINGSRESTAURANT 2020 UND WARUM?

2020 habe ich nur mein eigenes Restaurant besucht, den „Lokschuppen by Julia Komp“ in Köln. Aber 2019 war ich auf Weltreise und konnte so viele tolle Restaurants kennenlernen. Ein kulinarisches Highlight war das „Ossiano“ in Dubai, ein Unterwasser-Restaurant, das für sein Seafood bekannt ist.

## FÜR WELCHES GERICHT SIND SIE BEI FREUNDEN UND FAMILIE BERÜHMT?

Mit Familie und Freunden grille ich sehr gern und achte dabei auf die Details. Oft werden Dips und Salate ja unterschätzt. Hier lohnt es sich, besonders viel Liebe reinzustecken.

## IHRE NEUESTE KULINARISCHE KREATION?

Auf meiner Weltreise habe ich gelernt, die traditionelle Küche wertzuschätzen. Imitationen sind nichts für mich. Mein Anspruch ist es, Gerichte auf traditionelle Art und Weise zu kochen. Bei Köchen in Japan habe ich mir die Zubereitung von Miso abgeschaut.

## IHR „GUILTY PLEASURE“?

Chips. Es kommt schon mal vor, dass meine Freunde mir Chips als Gastgeschenk mitbringen.

## IHR LIEBLINGSGAST SOLLTE ...

... offen und experimentierfreudig sein, damit ich ihn auf eine kulinarische Reise mitnehmen kann. Außerdem sollte er die Handarbeit wertschätzen können.

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

Ich wünsche mir mehr Wertschätzung gegenüber der Gastronomie. Gastronomie verbindet Menschen und bietet einzigartige Erlebnisse. Daneben wünsche ich mir, dass die Leute mehr Wert darauf legen, was sie essen. Das bedeutet für mich auch mehr Bio-Produkte.

## SCHNELLER KAFFEE ODER AUSGEDEHNTE FRÜHSTÜCK?

In der Woche ist es bei mir der schnelle Kaffee, am Wochenende aber ein ausgedehntes Frühstück. Dann gibt es auch mal ein Chili-Omelett oder Shakshuka.

## SAUERKRAUT ODER KIMCHI?

Kimchi – das war ja auch ein Grund für meine Weltreise. Ich wollte herausfinden, wie es wirklich vor Ort in Korea hergestellt wird.

## DAS LETZTE WORT ...

Die Gastronomie hat ein hartes Jahr hinter sich. Die Eröffnung meines Restaurants in 2020 hat sich mehrmals verschoben. Zum Glück konnte ich die Zeit für andere Projekte nutzen. Nun wünsche ich mir, dass wir wieder zurück in einen geregelten Alltag kommen. So verrückt das klingt: Ich möchte den Alltagsstress zurück, gemeinsam mit meinem Team endlich richtig loslegen. Unter Druck kann ich am besten arbeiten.

# Couscous mit Lamm

## \* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Personen

- |   |   |
|---|---|
| • 100 g getrocknete Kichererbsen                        | • 100 g Tomatenmark   |
| • 4 grüne Spitzpaprika                                  | • 1 l Gemüsebrühe (oder Lammfond)                             |
| • 1 El Lammfett (ersatzweise Olivenöl)                  | • 250 g stückige Tomaten (aus der Dose)                       |
| • 2 Zwiebeln (ca. 160 g)                                | • 2 Möhren (ca. 200 g)  |
| • 2 Knoblauchzehen                                      | • 2 festkochende Kartoffeln (ca. 200 g)                       |
| • 500 g Lammkeule (ohne Knochen; vom Metzger ausdelöst) | • 200 g Hokkaido-Kürbis                                       |
| • Salz • Pfeffer  | • 150 g Couscous • 4 El Olivenöl                              |
| • 1 Tl gemahlene Kurkuma                                | • 400 g Lammrückenfilet (küchenfertig pariert)                |
| • 1 El Raz el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)  | • 50 g helle oder dunkle kernlose Trauben                     |
| • 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel                           | Außerdem: Topf mit passendem Dämpfeinsatz, Fleischthermometer |

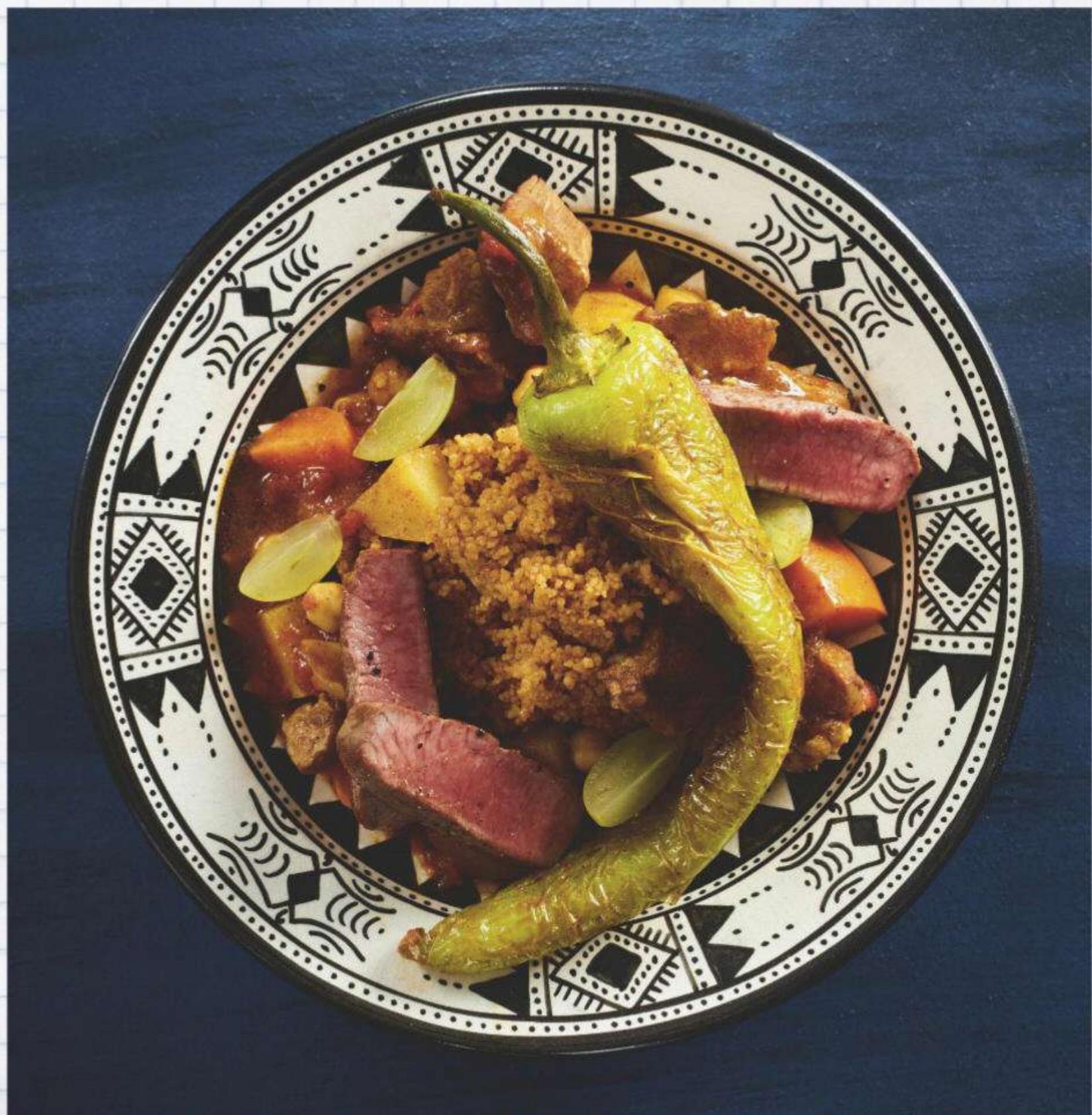
1. Am Vortag Kichererbsen waschen und in reichlich kaltem Wasser mindestens 8 Stunden einweichen.
2. Am Tag danach Kichererbsen in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Spitzpaprika waschen. In einem großen hohen Topf das Lammfett (ersatzweise Olivenöl) erhitzen und die Paprika im Ganzen darin bei starker Hitze von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Zwiebeln vierteln, Knoblauch grob hacken. Sehnen und Fettreste von der Lammkeule entfernen. Lammfleisch in 4 cm große Stücke schneiden, kräftig mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Raz el Hanout und Kreuzkümmel würzen und im Topf mit dem Lammfett bei starker Hitze von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebeln und gehackten Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben, unter Rühren anrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Tomaten und Kichererbsen zugeben und alles 1 Stunde bei schwacher Hitze leise kochen lassen.
4. Inzwischen Möhren putzen, schälen, grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln. Hokkaido-Kürbis putzen, waschen, halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Kürbis ungeschält grob in Stücke schneiden. Nach 1 Stunde Garzeit Möhren, Kartoffeln und Kürbis zum Ragout geben und 15 Minuten mitkochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Spitzpaprika zugeben.
5. Couscous in einer Schüssel mit etwas Wasser befeuchten, zwischen den Händen kurz reiben. Im Dämpfeinsatz verteilen, diesen in den zu  $\frac{2}{3}$  mit Wasser gefüllten Dämpftopf hängen. Wasser aufkochen, Hitze etwas reduzieren und Couscous etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt dämpfen. Couscous in eine Schüssel geben, mit etwas Tomatensauce mischen, mit 2 El Olivenöl beträufeln, mischen und zurück in den Dämpfeinsatz geben, dann weitere 5 Minuten dämpfen.
6. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammrückenfilet darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 5 Minuten garen (das Filet sollte eine Kerntemperatur von 48 Grad erreichen; Thermometer benutzen!). Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und etwas ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.
7. Couscous auf einem Teller anrichten und Lammragout und -rückenfilet drum herum verteilen, Spitzpaprika darauflegen. Gewaschene, geviertelte Weintrauben zugeben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Einweichzeit mindestens 8 Stunden

**PRO PORTION** 58 g E, 26 g F, 65 g KH = 763 kcal (3196 kJ)

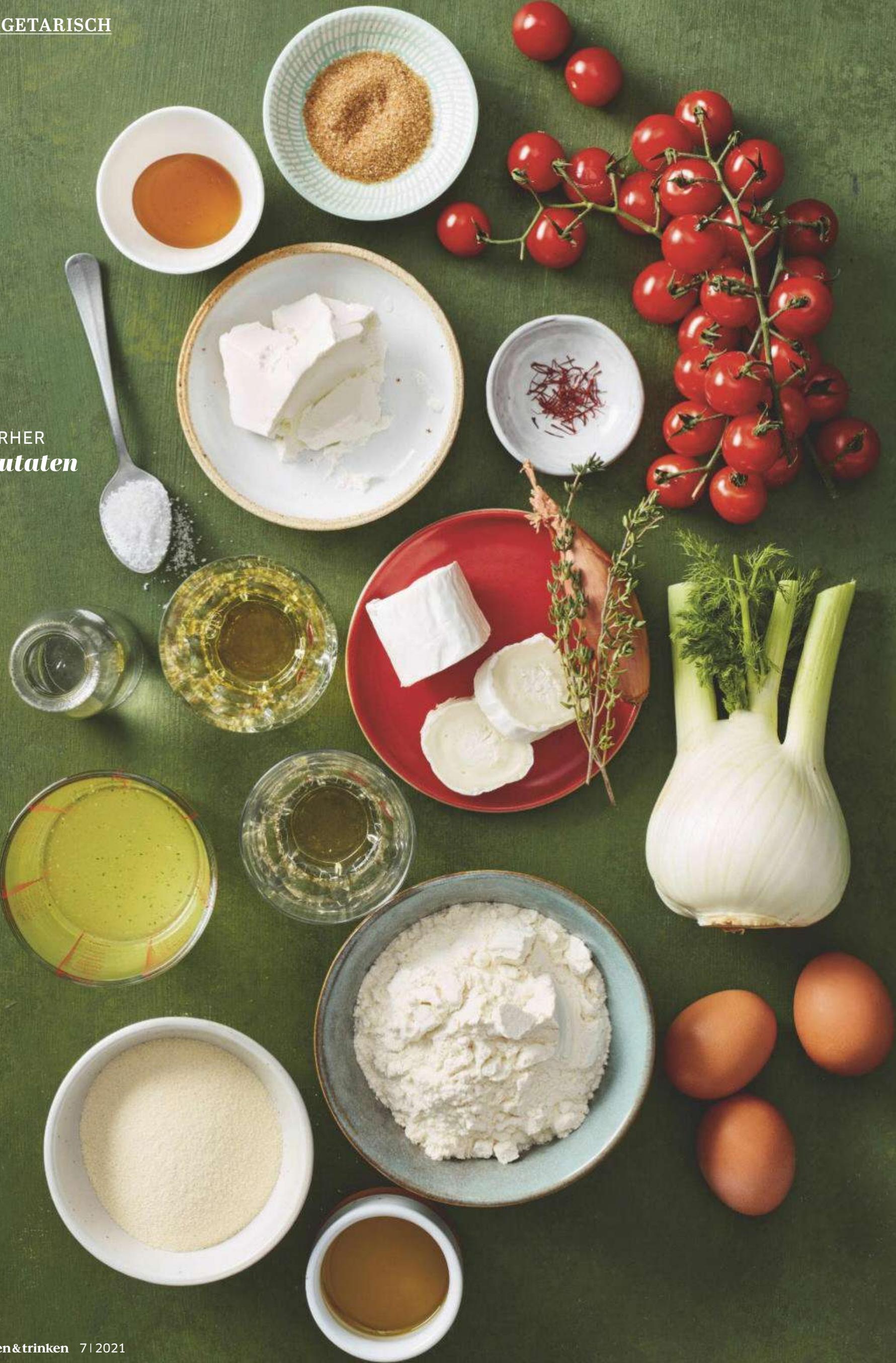
*„Couscous erinnert mich an meine Urlaube in Tunesien. Als Kind war ich regelmäßig dort und lernte Kurkuma, Raz el Hanout und natürlich Olivenöl lieben. Diese Zutaten machen aus Couscous etwas ganz Besonderes.“*

Julia Komp



Würziges Schmorgericht  
mit Möhren, Kicher-  
erbsen, Spritzpaprika  
und Lammfleisch

VORHER  
*Die Zutaten*



# Sommer ,alle verdure‘

Für Freunde der mediterranen Gemüseküche – und wer mag sich da ausschließen? – hat die schönste Zeit des Jahres gerade erst begonnen. Wir feiern die Erntesaison mit gebratenem Fenchel in Safransud, Spitzkohlsuppe mit gegrilltem Pfirsich oder Auberginenröllchen mit Polenta



NACHHER

## *Fenchel in Safransud mit Ziegenkäse-Tortellini*

Auf den ersten Blick sind die selbst gedrehten Tortellini die Stars auf dem Teller – dabei sind sie nur die Krönung für das duftende Gemüse im Safransud.

Rezept Seite 102

VORHER

**Die Zutaten**





NACHHER

## *Spitzkohlsuppe mit gegrilltem Pfirsich*

So kreativ kann Kohlsuppe sein: Fruchtig-saftig und mit feiner Röstnote sorgt Pfirsich für den geschmacklichen Knalleffekt – und Burrata-Creme für das sahnige Finish.

**Rezept Seite 102**



VORHER  
**Die Zutaten**



NACHHER

## Artischocken in Wurzelgemüse-Sud

So pur, so gut: Mehr als einen fein abgeschmeckten Sud brauchen Artischocken nicht, um zu strahlen. Ein paar knusprige Pecorino-Chips können trotzdem nicht schaden.

Rezept Seite 103



VORHER  
**Die Zutaten**



NACHHER

## Auberginenröllchen mit Polenta und Sugo

Wenn Aubergine auf Tomate trifft, ist der Käse meist nicht weit. Hier teilen sich Ricotta und Parmesan die Arbeit: Der eine füllt die Röllchen, der andere bringt Umami in die Polenta.

Rezept Seite 103





Foto Seite 95

## Fenchel in Safransud mit Ziegenkäse-Tortellini

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### TORTELLINI

- 200 g Mehl (Type 00) plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 100 g Hartweizengrieß • Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 El Olivenöl
- 150 g Ziegenrolle
- 120 g Ziegenfrischkäse
- 1 TL Honig • Pfeffer

### SAFRANSUD UND FENCHEL

- 1 Döschen Safran (0,1 g)
- 50 ml Weißwein
- 40 ml Anislikör (z.B. Pernod)

### 1 Fenchelknolle (mit Grün)

- 1 Schalotte
  - 4 El Olivenöl
  - 2 Stiele Thymian
  - 200 ml Gemüsebrühe
  - 400 g Kirschtomaten an der Rispe
  - 2 TL brauner Zucker
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: Spritzbeutel ohne Lochtülle, Nudelmaschine, runder Ausstecher (8 cm Ø)

**1.** Für den Tortellini-Teig Mehl, Grieß und etwas Salz in einer Schüssel mischen. 2 Eier, Öl und 50 ml kaltes Wasser zugeben. Erst mit den Knethaken des Handrührers, dann 5 Minuten mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für die Tortellini-Füllung Ziegenrolle zerkrümeln und mit Ziegenfrischkäse und Honig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einen Spritzbeutel ohne Lochtülle füllen und kalt stellen.

**3.** Für den Safransud Safran mit Weißwein und Anislikör in eine kleine Schale geben, beiseitestellen. Fenchel putzen, dabei das Fenchelgrün abschneiden und in eine Schale mit kaltem Wasser legen. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen. Fenchel schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Schalotte in feine Würfel schneiden.

**4.** Für die Tortellini Nudelteig in 4 Portionen teilen. Teigstücke in der Nudelmaschine nacheinander von Stufe 1–6 dünn ausrollen. Teigbahnen auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und mit einem runden Ausstecher 20 Kreise (à 8 cm Ø) ausstechen. Restliches Ei verquirlen. Käsemasse mittig auf die Teigkreise verteilen. Zum Falten der Tortellini Teigrand mit etwas verquirtem Ei bestreichen und über die Füllung klappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Gut andrücken, spitze Enden zusammenziehen, übereinanderlegen und gut zusammendrücken. Restliche Tortellini ebenso herstellen. Fertige Tortellini auf die bemehlte Arbeitsfläche legen.

**5.** Für den Fenchel 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Fenchel und Thymian darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit dem Safransud ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen.

**6.** Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin bei mittlerer bis starker Hitze kurz anbraten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Tortellini in einem Topf mit reichlich leicht kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und mit Fenchel, Safransud und Tomaten anrichten. Mit Fenchelgrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 45 g E, 56 g F, 115 g KH = 1214 kcal (5091 kJ)



Foto Seite 97

## Spitzkohlsuppe mit gegrilltem Pfirsich und Ciabatta

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SUPPE

- 1 Spitzkohl (ca. 1 kg)
- 200 g Knollensellerie
- 3 Schalotten
- 3 El Butter (30 g)
- 120 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 300 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 4 El Olivenöl

**1.** Für die Suppe Spitzkohl putzen, äußere Blätter entfernen. Kohl halbieren, den Strunk herausschneiden und den Kohl grob in Streifen schneiden. Sellerie schälen und grob würfeln. Schalotten grob würfeln.

**2.** Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und 2 Minuten bei milder Hitze kochen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt kochen.

**3.** Inzwischen für die Einlage Pfirsiche waschen, putzen, halbieren und entsteinen, dann in dünne Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und nur das Hellgrüne und Weiße schräg in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pfirsichspalten darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

**4.** Für die Creme Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Burrata abtropfen lassen und mit Zitronenschale in einem Rührbecher mit dem Schneidstab cremig mixen. Mit Salz, „Mélange Noir“-Pfeffermischung und Olivenöl abschmecken.

**5.** Für die Einlage Ciabatta quer halbieren, die Hälften längs in dünne Scheiben schneiden. Ciabatta-Scheiben in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten goldbraun rösten und beiseitestellen.

**6.** Suppe in einem Küchenmixer oder mit dem Schneidstab cremig pürieren und in 4 Schalen anrichten, Pfirsich und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Kresse vom Beet schneiden und die Suppe damit bestreuen. Suppe mit jeweils 1 El Olivenöl beträufeln. Mit Ciabatta und Creme servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 24 g E, 56 g F, 56 g KH = 873 kcal (3661 kJ)

### EINLAGE

- 2 Pfirsiche
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - 2 El Olivenöl
  - Salz • Pfeffer
  - 1 kleines Ciabatta
  - 1 Beet Gartenkresse
- CREME**
- 1 Bio-Zitrone
  - 2 Burrata (à ca. 100 g)
  - Salz
  - „Mélange Noir“ (Pfeffermischung von Ingo Holland; [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
  - 2 El Olivenöl



Foto Seite 99

## Artischocken in Wurzelgemüse-Sud

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### ARTISCHOCKEN

- 1 Zitrone
- 10 kleine Artischocken (à ca. 200 g)
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 4 El Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele Thymian
- 500 ml Weißwein

### • 500 ml Gemüsebrühe

- Salz
- 1 El Zucker
- 4 El Madeira (portugiesischer Süßwein)
- 2 Stiele Buschbasilikum (ersatzweise Basilikum)

### PECORINO-CHIPS

- Rosa Beeren
- 100 g Pecorino (fein gerieben)

**1.** Den Saft von 1 Zitrone auspressen und mit 2 l kaltem Wasser in eine Schale geben. Artischocken putzen, die äußersten harten Blätter entfernen. Obere Artischockenhälften jeweils abschneiden, Stiele bis auf ca. 5 cm kürzen und bis zum Boden hin so schälen, dass das Weiße sichtbar wird. Das Heu mit einem Löffel herauskratzen. Artischocken sofort in das Zitronenwasser geben.

**2.** Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Sellerie und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.

**3.** Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen, anschließend mit Lorbeer und Thymian in den Topf geben. Weißwein und Gemüsebrühe zugießen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten zugedeckt dünsten.

**4.** Inzwischen für die Pecorino-Chips wenige Rosa Beeren in einem Mörser fein mahlen, mit Pecorino mischen und dünn in eine beschichtete Pfanne streuen. Pfanne langsam erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Käseplatte vorsichtig entnehmen und auf einer Platte oder auf einem großen flachen Teller abkühlen lassen.

**5.** Gegarte Artischocken aus dem Sud nehmen. Sud kurz aufkochen lassen und mit Salz, Zucker und Madeira abschmecken. Artischocken mit Sud anrichten. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen. Käseplatte in Stücke brechen und jeweils 2–3 davon auf den Artischocken verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 19 g E, 35 g F, 30 g KH = 562 kcal (2357 kJ)

*„Vielleicht haben Sie es bemerkt: Im ‘Vorher-Bild’ tauchen auch große Artischocken auf. Für dieses Rezept sind aber nur die kleinen geeignet – von den großen könnten Sie höchstens die gegarten Artischockenherzen verwenden.“*

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 101

## Auberginenröllchen mit Polenta und Sugo

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### POLENTA

- 80 g Pinienkerne
- 470 ml Milch • Salz
- 100 g Maisgrieß
- 80 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

### AUBERGINENRÖLLCHEN

- 1 große Aubergine (400–450 g)
- 10 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 200 g Ricotta
- 50 g Rauke

### TOMATEN-SUGO

- 800 g Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Knollensellerie
- 100 g Möhren
- 4 Stiele Oregano
- 4 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 1 El Honig
- 1 kleine Bio-Orange
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für den Sugo Stielansätze der Tomaten mit einem spitzen Messer keilförmig herausschneiden. Tomaten in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren, herausheben und abschrecken. Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden.

**2.** Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Sellerie schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Oregano-blätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**3.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Sellerie und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Tomatenmark und Honig zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten und Oregano zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten offen kochen. Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Orange halbieren, den Saft auspressen. Sugo mit Orangenschale und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Inzwischen für die Polenta Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. 20 g Pinienkerne beiseitestellen, restliche Pinienkerne mit Milch und etwas Salz in einem Topf kurz aufkochen lassen. Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen. Geriebenen Käse zugeben, unterrühren und abgedeckt warm stellen.

**5.** Für die Auberginenröllchen Aubergine putzen, waschen und der Länge nach in 12 je 5 mm breite Scheiben schneiden. 3 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte der Auberginescheiben darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten von jeder Seite hellbraun braten. Gebratene Auberginen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 3 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen, restliche Auberginescheiben ebenso braten. Auberginescheiben mit Salz und Pfeffer würzen, nebeneinanderlegen, mit Ricotta bestreichen und einrollen.

**6.** Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Rauke mit 2 El Olivenöl und etwas Salz in einer Schüssel vorsichtig mischen. Auberginenröllchen mit Polenta und Sugo auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Olivenöl (2 El) beträufeln. Restliche Pinienkerne und Rauke darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 24 g E, 61 g F, 41 g KH = 849 kcal (3556 kJ)

# SAAR-VOIR-VIVRE

Statt wie sonst nach Paris zu fahren, reiste unsere Autorin auf deutscher Seite so nah wie möglich heran und landete im Saarland. Auch hier entdeckte sie Pariser Flair, besuchte kochende Gärtnner und sprach mit Deutschlands berühmtestem Koch: Christian Bau

TEXT SUSANNE SCHÄFER FOTOS MALTE JÄGER



Segeln, surfen, schwimmen: Der Bostalsee im Sankt Wendeler Land lädt zu allerlei sportlichen Aktivitäten ein. Pausiert wird am Ufer auf der Terrasse des Hotels „Seezeitlodge“



**Sterne-Koch Cliff Hämerle** verwandelte den Imbiss seines Vaters in ein Restaurant mit regionaler und französischer Genussküche



1



2



4

## VICTOR'S FINE DINING BY CHRISTIAN BAU

**1+2+3+4** Drei-Sterne-Koch Christian Bau lässt sich auf Reisen inspirieren, insbesondere aber von Japan. Im Schloss Berg in Perl-Nennig serviert er etwa Langoustine mit cremigem Koshihikari und Alba-Trüffel. Als erster deutscher Küchenchef erhielt er das Bundesverdienstkreuz für seine Kochkunst



3

# S

Sonst fahre ich immer durch bis Paris. Am Gare de l'Est erwartet mich dann meine Freundin Jona und legt mir mit ihrem berühmten Widerspruch-ist-zwecklos-Blick das sorgfältig von ihr ausgetüftelte Programm für unsere gemeinsame Woche an der Seine vor. Kurz nachdem Jona in die französische Hauptstadt zog, mutierte sie zur Hardcore-Veganerin. Natürlich bewundere ich ihre Konsequenz, über den Status der Fast-Vegetarierin bin ich nie hinausgekommen. Doch gerade in Paris würde ich wahnsinnig gern auch mal Fisch, Meeresfrüchte, Rohmilchkäse, Butter-Croissants schlemmen, eben all das, was so gut schmeckt, aber bei Jona genau deshalb nicht auf den Tisch kommt.

Pech für mich, aber als Gast passe ich mich an, was dann jedes Mal zu Vegan-Exzessen führt: Jona und ich essen ausschließlich in Bistros, Brasseries und Restaurants, deren Köche sich lieber beide Hände abhacken würden, als auch nur einen Klecks Eigelb oder Crème fraîche zu verarbeiten. Zurück in Deutschland bin ich ehrlich gesagt froh, wieder ein Stück Camembert zu essen.

Trotz allem ist Paris mit Jona immer wundervoll. Doch dieses Jahr ackert sie rund um die Uhr im Homeoffice, und ich bastle an einem Plan B für eine frankophile Tour. In Corona-Zeiten ist ja ohnehin alles anders. Anstrengender, aber auch aufregend neu. Gerade weil wir Ländergrenzen nicht mehr so locker überfahren können, ist unser Improvisationstalent gefragt. Und wir erhalten die Chance, die Welt vor unserer Haustür näher zu erkunden und Nie-für-möglich-Gehaltenes zu entdecken.



## Brot und Sinne

Ein paar Meter vom St. Johanner Markt entfernt, in einer Seitengasse, backen Saarbrücker Handwerker Backwaren nach allen Regeln ihrer Handwerkskunst. Davon profitieren auch die Macher der benachbarten „Kaminski Wurstwirtschaft“, die zur Currywurst selbstverständlich Brot vom Nachbarn reichen

Deshalb rausche ich heute nicht durch bis Paris, sondern steige ein paar Kilometer vor der französischen Grenze in einer Stadt aus, in der ich vorher noch nie war: Saarbrücken. Hier will ich meine Saarland-Tour starten. Sterne-Restaurants und Landgaststätten besuchen und schauen, wie es mir im äußersten Südwesten der Republik so schmeckt. In grenznahen Gebieten, das weiß man ja, schmeckt es besonders gut, weil Einflüsse aus verschiedenen Ländern zu einer einzigartigen Melange ineinanderfließen. Hier, im Dreiländer-eck zwischen Deutschland, Frankreich und Luxemburg, freue ich mich jedenfalls auf hemmungslose Schlemmereien.

Saarbrücken also. City-Autobahn, 70er-Jahre-Bausünden, wenig Grün, vermutlich offenbart diese Stadt erst auf den zweiten Blick ihren Charme. Doch erst einmal möchte ich gefangen genommen und verführt werden, von brillantem Essen in wunderschöner Natur, gekocht und serviert von netten Menschen. All das finde ich im Bliesgau. Streuobstwiesen, Orchideenfelder, hügeliges Grün. 2009 wurde ein großer Teil dieser Landschaft zum Biosphären-gebiet erklärt. Mit ein bisschen Glück könnte man hier Störche, Wasserbüffel und Biber beobachten, erzählt der Tankwart. Gerade sind alle entfleucht, dafür erlebe ich in Blieskastel ein Eldorado



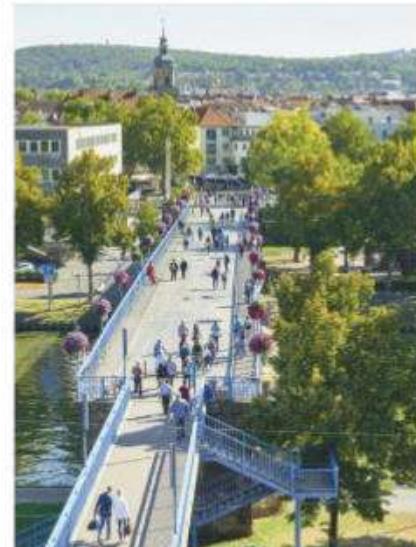
54 Meter hoch  
ist der Turm  
des Saarbrücker  
Rathauses  
St. Johann im neu-  
gotischen Baustil

# DEUTSCH-FRANZÖSISCHES FLAIR UND GUT GELAUNTE SPITZENKÖCHE

ganz besonderer Art. „Hämmerle's“ steht auf einem unscheinbaren weißen Haus, ich gehe rein und werde fast vom Hausherrn überrannt. Er heißt Cliff Hämmerle und trägt diesen markanten Vornamen, weil seine Mutter glühender Cliff-Richard-Fan war. Der drahtige 52-Jährige, der aussieht wie höchstens 39, ist ein Wirbelwind; während er erzählt, läuft er so schnell durch sein Reich, dass man kaum Schritt halten kann. Er stehe zwölf Stunden am Tag in der Küche: „Aber in der Mittagspause gehe ich zwei Stunden joggen.“ Oder radeln. Oder zum Crossfit. Oder schwimmen. Und das fünfmal die Woche. Zusammen mit seiner Frau Stephanie, Tochter Emely und seinem 30-köpfigen Team bespielt er zwei Restaurants unter einem Dach: Das „Hämmerle's Landgenuss“, wo Gäste regionale Landküche genießen können, und sein Steckenpferd, das „Barrique“. In den 90ern verwandelte er die Imbissbude seines Vaters in dieses elegante Gourmet-Restaurant, das seit 2012 jährlich mit einem Stern ausgezeichnet wurde. Cliff zeigt auf eine Wand des „Barrique“: „Hier war früher das Fenster, wo mein Vater stand und Bratwürste verkaufte.“ Einst dampfte hier der Grill, heute kann man Elsässer Taubenbrust mit Lauchgewächsen oder Steinbutt mit Artischocken und Sauce au pistou genießen, französische Küche, kreiert aus Zutaten, die Hämmerle aus seiner Heimat und Frankreich bezieht. „Ich bin froh, dass ich die hervorragenden Produkte der tollen Bio-Bauern, Metzger und Ölmüller aus dem Bliesgau verarbeiten darf,“ erzählt der Koch. Beide Menüs im „Barrique“ sind eine Wucht. Der Thunfisch mit Langustine, Melone und Avocado zergeht ebenso auf der Zunge wie die Zucchiniblüte auf Breuschelbacher

## CHEZ VICTOR'S

Um die französische Lebensart zu zelebrieren, müssen die Saarbrücker nicht ins Nachbarland fahren. In den Kochtöpfen und Pfannen dieser Brasserie nach Pariser Vorbild brutzeln und köcheln überwiegend Klassiker, etwa Bouillabaisse mit Rouille und Croûtons



Die Alte Brücke in Saarbrücken führt vom Schlossplatz auf den St. Johanner Markt



## KALINSKI WURST-WIRTSCHAFT

**1+2** Würste aus einer renommierten Metzgerei und selbst gemachte Saucen machten den Laden in der Saarbrücker Innenstadt zur hippiesten Currywurstbude der Region. Auch die gut gelaunten Mitarbeiter tragen zum Erfolg bei



1



2

## HÄMMERLE'S

1 Unter einem Dach betreiben Cliff Hä默le (3. von links), seine Familie und das Team gleich zwei Restaurants: „Hä默le's Landgenuss“ sowie das Gourmet-Restaurant „Barrique“, das seit 2012 jährlich mit einem Stern ausgezeichnet wurde 2 Umrahmt wird das Häuschen von einem wunderschönen Garten für Gäste

# GRÜNDE ZUM STRAHLEN UND GENIESSEN

**GIBT ES AN JEDER ECKE**

Linsen mit Rauchpaprika. Das Glücksgefühl hält lange vor; beschwingt fahre ich zurück nach Saarbrücken.

Kurz darauf betrete ich eine ehemalige Schreinerei nahe des Saarbrücker Schlosses und schnuppere mich durch das gigantische Angebot der „Rimoco Gewürzmanufaktur“. Mich wundert es nicht, dass hier Hobby- wie Sterneköche ein- und ausgehen. Rund 200 Gewürze und Gewürzmischungen in Bio-Qualität, aufgespürt von den Gründern Benjamin Albuzat und Richard Möcks auf Märkten rund um den Globus, können vor Ort probiert werden. Die Reinheit ihrer Produkte ist den beiden Aroma-Fetischisten wichtig.

„Wir haben 10000 Geschmacksknospen auf der Zunge. Mit unseren Gewürzen lernt man alle kennen“, sagt Benjamin Albuzat, während Richard Möcks diverse Schälchen auf dem Tisch platziert. Das „Purple Curry“ – eine Melange aus Hibiskusblüten, Bockshornkleesaat, Koriandersaat und vielen anderen erstklassigen Gewürzen –, das gut zu Kabeljau oder Jakobsmuscheln passt, schmeckt wie ein Besuch auf dem indischen Basar. Am Ende bin ich so beeindruckt, dass ich jede Menge Dosen erstehe und mit gefüllter Tasche die Manufaktur verlasse.

Prompt habe ich Appetit auf Fisch und bestelle im „Chez Victor's“ Seezunge „Müllerin Art“ mit Kartoffeln und Gemüse. Das Restaurant, das wahrscheinlich die pariserischste Brasserie des Saarlandes ist, präsentiert sich mit dunkelrot bezogenen Sitzbänken im Stil der Belle Époque. Das Paar am Nebentisch isst Lammfleisch aus dem Bliesgau, die Familie da drüben teilt sich eine Platte mit Tatar, und dann kommt auch schon der Fisch, der auf Wunsch am Tisch filetiert wird. Doch ich will lieber

Feine Kostprobe  
aus dem „Barrique“:  
karamellisierter  
Ziegenkäse mit  
Melonenkügelchen





## LANDGASTHOF PAULUS

**1+2+3+4** In ihrem restaurierten Bauernhaus arrangiert die Bio-Spitzenköchin Sigrune Essenpreis (oben) aus Wildkräutern und essbaren Blumen grüne Gedichte, serviert Artischocke mit Bohnen-Potpourri und konserviert in Weckgläsern. Ihr Mann Thomas Nickels (oben links) empfiehlt dazu die besten Weine

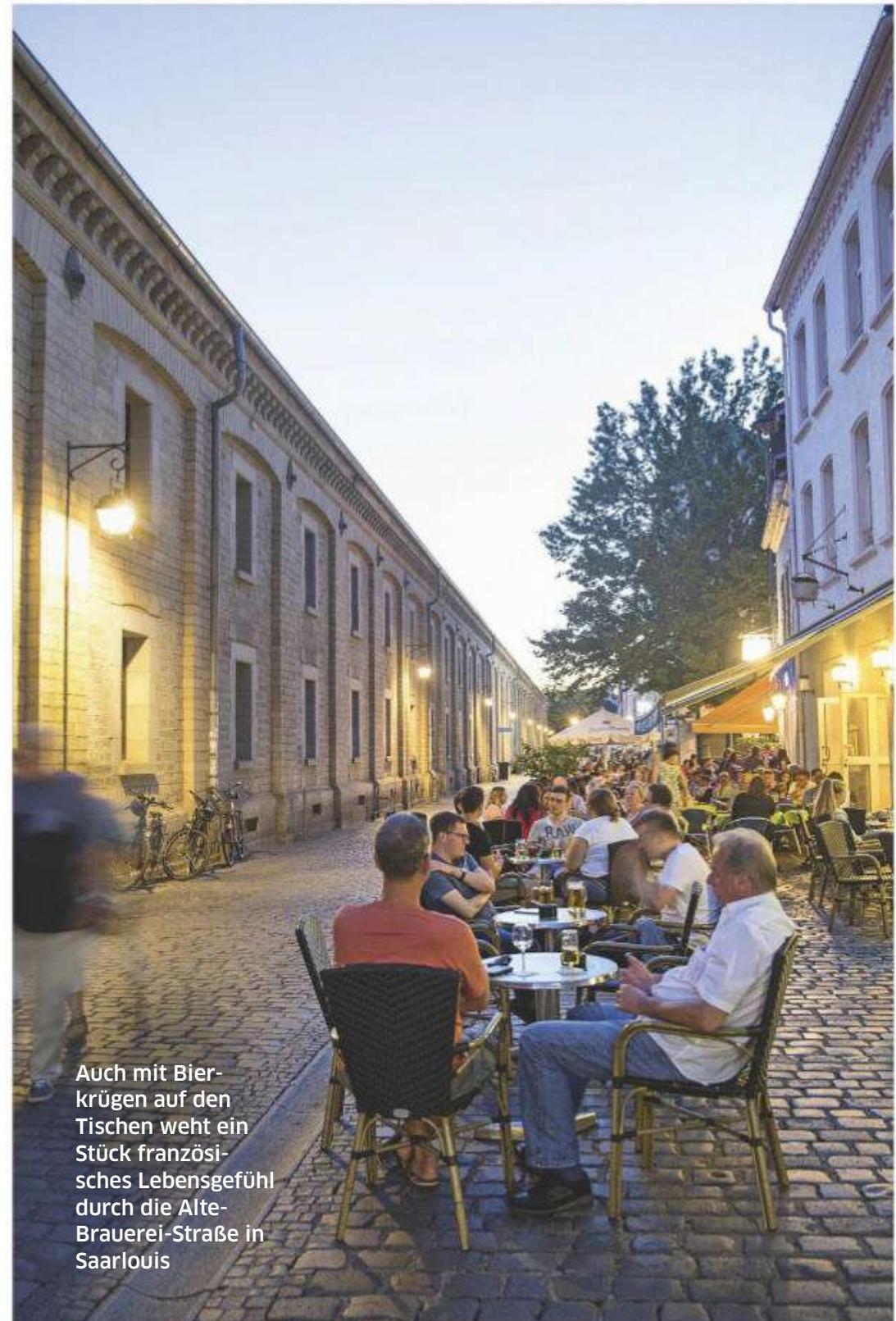


**DAS LAND  
LOCKT ZUM  
FRÖHLICHEN  
BEISAMMENSEIN  
UNTER FREIEM  
HIMMEL**

den ganzen Kerl, das Fleisch direkt an den Gräten schmeckt schließlich am allerbesten. Die Seezunge ist außen kross und innen saftig. Zufrieden fahre ich wieder raus ins Grüne.

„Wir haben kein WLAN, redet miteinander. Tut so, als wäre es 1995“ steht auf einem Schild über dem Tresen im „Landgasthof Paulus“. Klasse Motto, kommt mir sehr entgegen, und das mit dem Reden beherrscht die Hausherrin wahrlich perfekt. Sigrune Essenpreis, die mit ihrem Mann Thomas Nickels das renovierte Bauernhaus zu einer wunderschönen Gaststätte, umrahmt von weitläufigen Gemüse- und Kräutergärten, ausgebaut hat, ist eine lebhafte Frau. Gefühlte drei Stunden ohne Pause kann sie eloquent über ihre Missionen und Leidenschaften sprechen, ohne einen auch nur eine Minute zu langweilen.

„Ich bin eine ethische Hedonistin“, sagt die 63-Jährige. Und definiert das so: „Genuss ist wichtig, aber er hat Grenzen – da, wo Umweltraubbau betrieben, Tiere gequält und getötet werden.“ Hier, im ländlichen Nonnweiler, gilt die versierte Bio-Köchin als Kräuterfachfrau mit enormem Wissen, und tatsächlich hat sie eine Menge Ahnung von all den essbaren Blumen, Beeren und Wildkräutern, die sie anbaut und später durch Techniken wie Einwecken, Dörren, Fermentieren oder Dampfentsaften veredelt. „Vom Löwenzahnhonig über Focaccia bis zum Fichtenspitzensirup machen wir alles selbst. Dabei verarbeiten wir Lebensmittel mit Stumpf und Stiel und vom Kopf bis zum Schwanz. Abfälle gibt es nicht, Kreisläufe schließen sich spätestens auf unserem eigenen



Auch mit Bierkrügen auf den Tischen weht ein Stück französisches Lebensgefühl durch die Alte-Brauerei-Straße in Saarlouis

Komposthaufen“, erklärt die gebürtige Badenerin, während wir uns vorbei an Hochbeeten und Bienenstöcken durch ihre verwunschenen Gärten kämpfen. „Möchtest du probieren?“, fragt Sigrune Essenpreis, und schon stehen im Gasthaus appetitlich angerichtete Teller auf dem Tisch. Die mit Münsterkäse gefüllten, im Tempurateig ausgebackenen Beiwellblätter mit Paprika-Chutney und Gurkensalat sind ein wunderbar frisch-würziger Einstieg, doch als absoluter Artischocken-Fan freue ich mich besonders auf die köstliche halbe Artischocke mit einer Himbeeressig-Vinaigrette und den Salat aus Käfer-, Wachtel- und Cannellini-Bohnen.

Beim Blick auf die Karte wird schnell klar: Hier gibt es nicht nur Grünzeug, sondern auch Sauerbraten, Schweinenacken, Saftgulasch. „Alle sollen bei uns glücklich werden“, umschreibt Hausherr Thomas Nickels, ein vielfach ausgezeichneter Weinkenner, das Konzept.

Liebend gern würde ich jetzt ins Dreiländereck direkt an die luxemburgische Grenze fahren, um bei einem Meister zu speisen. Doch Drei-Sterne-Koch Christian Bau weilt in Portugal, das Gourmet-Restaurant „Victor's Fine Dining by Christian Bau“ im „Residenz-Hotel Schloss Berg“ in Perl-Nennig ist derzeit geschlossen. Später erreiche ich den sehr sympathischen 50-Jährigen am



## GEWÜRZMANUFAKTUR RIMECO

Eine gigantische Auswahl an Gewürzen und Gewürzmischungen schmücken in Reihe und Glied eine ehemalige Schreinerei. Gern holt Benjamin Albuzat, einer der zwei Betreiber, Weltenbummler und Aroma-Experten diverse Samen, Körner und Pülverchen zum Erschnuppern und Probieren an den Tisch

Telefon. Der gebürtige Offenburger, der früh seine Leidenschaft fürs Kochen entdeckte und rasch zum Liebingschüler von Harald Wohlfahrt aufstieg, erzählt von seiner schwersten Lebenskrise, die in seinen größten Triumph mündete: „Mit 26 Jahren fing ich hier in Schloss Berg an, im November kam der erste Michelin-Stern, im Jahr darauf der zweite, sechs Jahre später der dritte. Und damit die große Lebenskrise.“

Klingt irgendwie schräg. Na ja, mit 34 Jahren als jüngster deutscher Koch drei Sterne abzuräumen, das sei zwar so etwas wie der Olympiasieg im 100-Meter-Finale gewesen, räumt Bau ein, aber: „Ich fühlte mich wie in einer Zwangsjacke. Das Dogma der klassischen französischen Haute Cuisine war mir plötzlich zuwider.“ Tagaus, tagein getrüffelte Perlhuhnbrust oder Gänseleber-Terrine

## IMMER DER NASE NACH: VERBORGENE SCHÄTZE

**FINDET MAN AUCH IN DER ALTSTADT**

mit Sauternes-Gelée zu kochen, keinen Tag länger wollte er sich das antun. Und stellte den Besitzer des Restaurants vor die Wahl: „Entweder darf ich hier alles verändern – oder ich gehe.“ Er blieb, befreite sich selbst, die Speisekarte und die Einrichtung des Restaurants von alten Zöpfen und schrieb Küchengeschichte. Mutig verschmolz er die von

ihm heiß geliebte japanische Küche mit französischer Haute Cuisine und schuf nie dagewesene Geschmacksrichtungen. „Ich hatte auch keine Lust mehr, den Grüßaugust in schwarzer Bundfaltenhose und Lackschuhen für meine Gäste zu machen. Ich trage Kochjacke und Jeans und fühle mich wohl damit.“ Der dritte Stern blieb. Dazu kam 2018 das Bundesverdienstkreuz für seine Kochkunst. Sein Menü „Paris – Tokio“ mit Kreationen wie Rotbarbe auf Stabmuschelsalat und Artischocken mit Pomelo und Wintertrüffel muss ich unbedingt probieren. Ich bleibe dran.

Zurück in Saarbrücken steuere ich die „Kalinski Wurstwirtschaft“ an, die Currywurst in zahllosen Variationen und 50 Sorten Gin anbietet. Ein hipper Laden, betrieben von einer Handvoll gut gelaunter Jungs, die sich jetzt alle in meine Nähe setzen. Während ich so dasitze, lasse ich meinen Kurztrip Revue passieren. Ich habe meinen Horizont erweitert, bin neugierig geworden auf diese spannende Region im Dreiländereck, wo es noch eine Menge zu entdecken gibt. Ich komme wieder, schon allein um Christian Bau kennenzulernen. Aber auch wegen der Saarländer, sie sind ein offenes, unprätentiöses Völkchen, mit dem man wunderbar lachen und genießen kann. Mir wird klar: Eigentlich ist es ja ganz egal, ob man nun in New York, Paris oder Saarbrücken ist. Hauptsache, es fühlt sich gut an, und gerade jetzt stimmt alles. Ein lauer Abend, eine köstliche Wurst zwischen den Zähnen und ausgesprochen nette Menschen um mich rum. Was will man mehr? —



»e&t«-Autorin Susanne Schäfer plant schon eine Saarlandtour für ihre Pariser Freundin. Und hofft auf doppelten Genuss: vegan und nicht vegan.

## EINKEHREN AUF SAARLÄNDISCH

**Hämmerle's** Im „Landgenuss“ bekommen Gäste eine moderne Interpretation der regionalen Landhausküche, im „Barrique“ Gourmet-Menüs serviert. Bliestalstraße 110 a, 66440 Blieskastel-Niederwürzbach Tel. 06842/521 42 [www.hammerles.de](http://www.hammerles.de)

**Rimoco Gewürzmanufaktur** Exotische Gewürze und Mischungen in bester Bio-Qualität. Beste Beratung vor Ort. Talstraße 48 66119 Saarbrücken Tel. 0681/93 58 38 01 [www.rimoco.de](http://www.rimoco.de)

**Chez Victor's** Brasserie im Pariser Belle-Époque-Stil unter dem Dach des 5-Sterne-Hauses „Victor's Residenz-Hotel Saarbrücken“. Deutschmühlental 19 66117 Saarbrücken Tel. 0681/58 82 10 [www.victors.de/saarbruecken](http://www.victors.de/saarbruecken)

**Landgasthof Paulus** Wildkräuterexpertin Sigrune Essenpreis und Weinkenner Thomas Nickels bieten regionale Bio-Küche sowohl für Veganer und Vegetarier als auch für Fleischliebhaber an. Prälat-Faber-Str. 2-4 66620 Nonnweiler-Sitzerath Tel. 06873/910 11 [www.landgasthof-paulus.de](http://www.landgasthof-paulus.de)

**Victor's Fine Dining by Christian Bau** Französische Haute Cuisine trifft japanische Gourmet-Küche – eine, die Maßstäbe setzte und setzt. Schloßstraße 27-29 66706 Perl-Nennig Tel. 06866/791 18 [www.victors-fine-dining.de](http://www.victors-fine-dining.de)

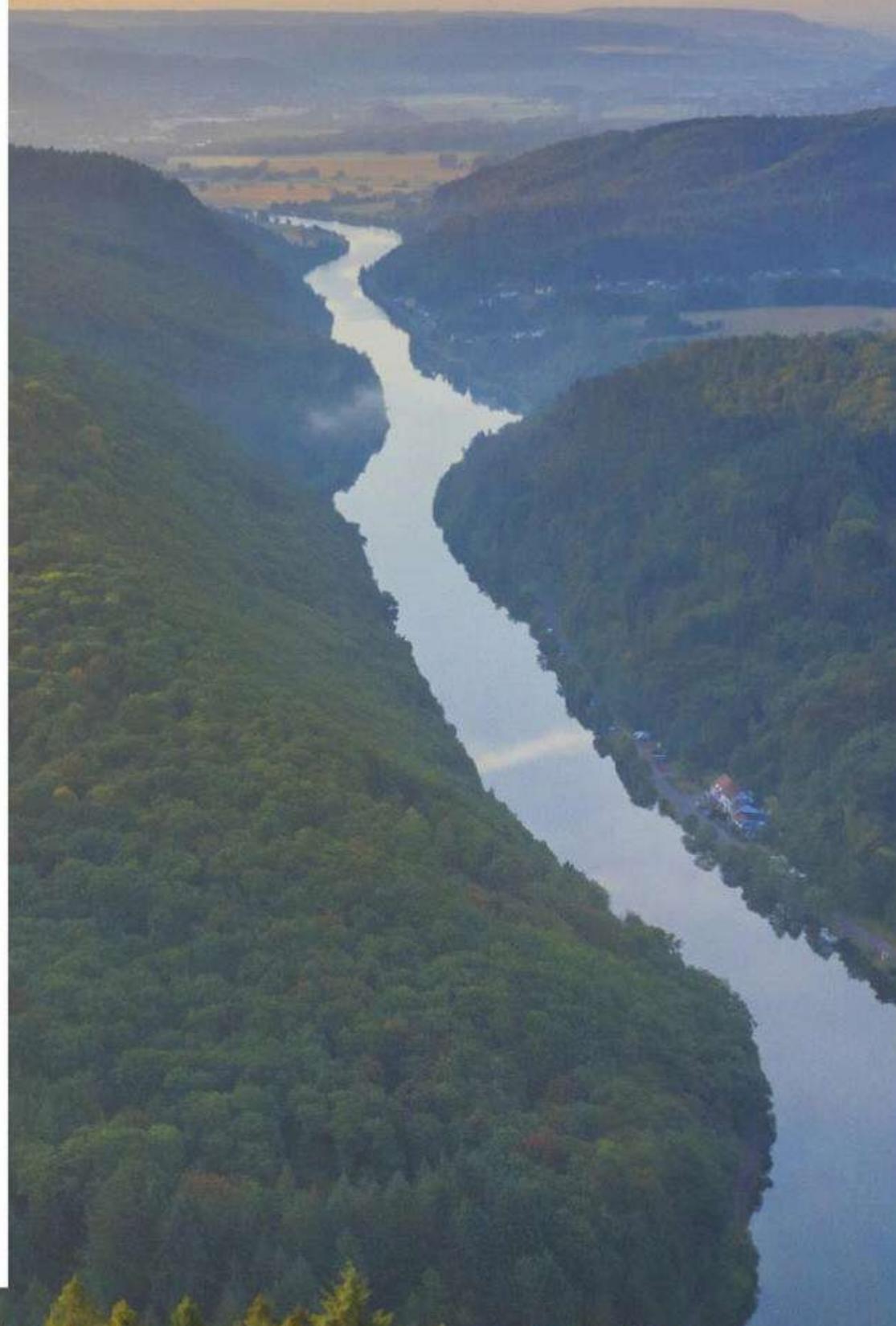
**Gebrüder Kalinski Wurstwirtschaft** Die Currywurst gibt's in diversen Geschmacksrichtungen mit hausgemachten Saucen, auch vegane Varianten. Außerdem im Angebot: ca. 50 Sorten Gin. Kaltenbachstraße 4 66111 Saarbrücken Tel. 0681/39 61 22 97 [www.kalinskibrueder.de](http://www.kalinskibrueder.de)

**Brot & Sinne** Mit Sorgfalt und natürlichen Zutaten gebackene Sauerteigrote, Brötchen, Tartes, Kuchen – mitten in der Stadt. Kaltenbachstraße 6 66111 Saarbrücken Tel. 0681/98 80 53 44 [www.brotundsinne.de](http://www.brotundsinne.de)

**Weingärtners Genießerstuben** Ländliches Restaurant unter dem Dach des 4-Sterne-Hauses „Victor's Seehotel Weingärtner“ am Bostalsee. Entspannte französische und regionale Küche, auch mit Zutaten aus dem hoteleigenen Gemüse- und Kräutergarten. Bostalstraße 12 66625 Nohfelden-Bosen Tel. 06852/88 90 [www.victors.de/weingaertner](http://www.victors.de/weingaertner)

**Abtei und Gästehaus Tholey** Abt Mauritius Choriol ist ein ehemaliger Spitzenkoch. Regelmäßig steht er am Herd, um die Besucher im kloster-eigenen „Gästehaus St. Lioba“ mit regionaler Küche zu verwöhnen. Vor oder nach dem Essen sollte man in Deutschlands ältester Klosterkirche die drei von Gerhard Richter gestalteten Fenster bewundern. Römerallee 5, 66636 Tholey Tel. 06853/92 08 40 [www.abtei-tholey.de](http://www.abtei-tholey.de)

**Kurvenstar:** Die Saarländer sind überaus glücklich, dass „ihr“ Fluss, die Saar, in ihrem Land eine so wunderschöne Schleife macht



## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Shiitake-Bouillon herstellen

### SECHS STUNDEN, BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Tofu marinieren

### ZWEI STUNDEN VORHER

- Gemüse für die Vorspeise vor-schneiden, abgedeckt kalt stellen
- Buchweizen anrösten

### EINE STUNDE VORHER

- Honig-Olivenöl-Creme herstellen, kalt stellen
- Grapefruit filetieren
- Marinade für das Dessert herstellen
- Melone schneiden, marinieren und kalt stellen

### 30 MINUTEN VORHER

- Gemüse für die Vorspeise marinieren

### WENN DIE GÄSTE DA SIND

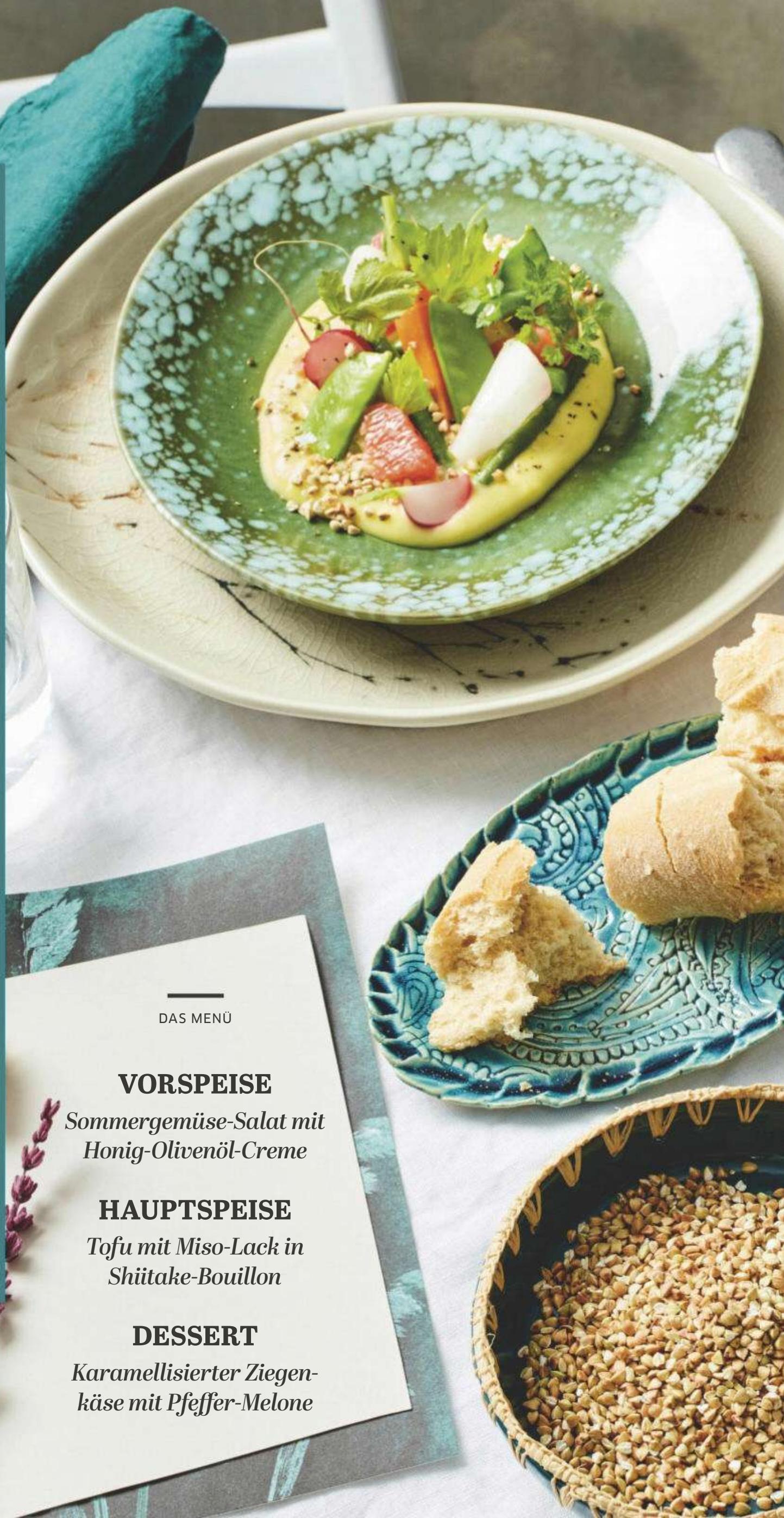
- Backofen für den Tofu vorheizen
- Vorspeise anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Tofu im vorgeheizten Backofen garen
- Shiitake-Bouillon erhitzen
- Pak choi braten
- Hauptgang anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Ziegenkäse portionieren und abflämmen
- Dessert anrichten



### DAS MENÜ

### VORSPEISE

*Sommergemüse-Salat mit Honig-Olivenöl-Creme*

### HAUPTSPEISE

*Tofu mit Miso-Lack in Shiitake-Bouillon*

### DESSERT

*Karamellisierter Ziegenkäse mit Pfeffer-Melone*

# ES WERDE LEICHT

Befreit von allem Ballast, dafür vollgepackt mit Aroma – so präsentiert sich unser vegetarisches Sommermenü. Es gibt frischen Gemüsesalat, reichhaltige Shiitake-Bouillon und ein Duo aus Melone und Ziegenkäse

## VORSPEISE

### Sommergemüse-Salat mit Honig-Olivenöl-Creme

Herhaft, sauer, bitter oder süß?  
Einmal alles, bitte! Gekrönt von knusprigem Buchweizen entfaltet sich ein sommerliches Feuerwerk der Aromen.

Rezept Seite 119



Vegan

HAUPTSPEISE

**Tofu mit Miso-Lack  
in Shitake-Bouillon**

Gebratener Pak choi, zweierlei Pilze und würziger Tofu bilden eine wunderbare Einlage – doch erst die Brühe mit ihrem Duft nach Minze und Zitronengras bringt alles zum Strahlen. **Rezept Seite 121**



## Sommergemüse-Salat mit Honig-Olivenöl-Creme

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### HONIG-OLIVENÖL-CREME

- 1 Bio-Zitrone
- 2 El Sommerblütenhonig
- 1 Eiweiß (kl. M)
- 200 ml Olivenöl
- Salz

### GEMÜSE

- 100 g Zuckerschoten
  - 100 g Bohnen
  - 100 g Rettich
  - 15° g Fingermöhren
  - 1 Bund Radieschen
  - 1 Stange Staudensellerie (mit Grün)
  - 1 El Aceto balsamico bianco
  - Salz
  - Zucker
  - 1 frisches Lorbeerblatt
  - 4 El Buchweizen
  - 1 rosa Grapefruit
  - 4 Stiele Kerbel
- Außerdem: Gemüsehobel

**1.** Für die Honig-Olivenöl-Creme Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig und Eiweiß mit einem Schneebesen verrühren und tröpfchenweise das Öl unterrühren, bis eine homogene, cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz abschmecken.

**2.** Für das Gemüse Zuckerschoten und Bohnen putzen, quer halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Rettich putzen, schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Fingermöhren putzen, waschen, längs vierteln. Radieschen putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Staudensellerie putzen, waschen. Selleriegrün abschneiden, mit feuchtem Küchenpapier abdecken und beiseitestellen. Sellerie schräg in 1 cm lange Stücke schneiden.

**3.** Lorbeerblatt mit einer Schere mehrfach einschneiden. Gemüse mit Balsamessig, etwas Salz und 1 Prise Zucker leicht verkneten, Lorbeerblatt zugeben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**4.** Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, auf einen Teller geben



### EINER FÜR ALLE

*Es hat durchaus Seltenheitswert, dass ein einzelner Wein ein komplettes Menü begleiten kann – ein Kunststück, das der Riesling Spätlese von Müller-Catoir mit faszinierender Leichtigkeit gelingt. Ihr perfekt ausbalanciertes Süße-Säure-Spiel wird sowohl der Honig-Olivenöl-Creme als auch der Süß-herhaft-Kombination im Dessert gerecht. Dank der dichten Frucht von Pfirsich und Zitronenschale macht sie aber auch zur intensiven Shiitake-Bouillon eine blendende Figur.*

Müller-Catoir Riesling Spätlese „Mandelgarten“ 2018, 21,20 Euro, über [www.mueller-catoir.de](http://www.mueller-catoir.de)



---

## DESSERT

### Karamellisierter Ziegenkäse mit Pfeffer-Melone

Mariniert mit Szechuan-Pfeffer und Rosa Beeren erforscht die Wassermelone neue Geschmacksdimensionen – abgeflämmer Ziegenkäse erweist sich schnell als kongenialer Beifahrer. **Rezept rechts**



und abkühlen lassen. Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Grapefruitfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und beiseitestellen.

**5.** Creme auf 4 Tellern mittig verteilen, Salat darauf anrichten. Mit Buchweizen, Selleriegrün und abgezupften Kerbelblättchen bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 4 g E, 50 g F, 27 g KH = 597 kcal (2499 kJ)

**Tipp** Wer es kräftiger mag, kann für die Honig-Olivenöl-Creme auch würzigeren Tannenhonig verwenden.

## HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 118

### *Tofu mit Miso-Lack in Shiitake-Bouillon mit Pak choi*

\* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

#### TOFU

- 1 Stange Zitronengras
- 30 g frischer Ingwer
- 3 El helle Miso-Paste (Asia-Laden)
- 2 El helle Sojasauce (Asia-Laden)
- 2 Stücke Tofu (à ca. 250 g)

#### SHIITAKE-BOUILLON

- 40 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 rote Zwiebel
- 100 ml Sake (Asia-Laden)
- 400 ml Wasser
- 4 El Sojasauce
- 100 g kleine Shiitake-Pilze

#### EINLAGE

- 400 g Pak choi
- 1 El ungeröstetes Sesamöl
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 100 g Enoki-Pilze (Asia-Laden)
- 50 g geröstete ungesalzene Erdnüsse (ohne Haut)
- 6 Stiele Minze

**1.** Für den Tofu das äußere Blatt vom Zitronengras entfernen, Stange waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras, Ingwer, Miso-Paste und Sojasauce in einer Schale verrühren und den Tofu damit rundum einreiben. Tofu-Stücke

nebeneinander in eine passende Auflaufform legen und abgedeckt 6 Stunden marinieren lassen.

**2.** Inzwischen für die Shiitake-Bouillon Ingwer schälen und grob in Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Vom Zitronengras jeweils das äußere Blatt entfernen, Stangen waschen, halbieren und mit einem Messerrücken leicht faserig klopfen. Zwiebel grob würfeln. Alles mit Sake und 400 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei geringer bis mittlerer Hitze abgedeckt 20 Minuten kochen lassen.

**3.** Marinierten Tofu im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Inzwischen Bouillon durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, Shiitake zugeben, kurz aufkochen und abgedeckt warm stellen.

**4.** Pak choi putzen, waschen, trocken tupfen, vierteln. Ungeröstetes Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Pak choi bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten braten. Mit etwas Shiitake-Bouillon ablöschen und zur Seite stellen. Etwas abkühlen lassen und mit geröstetem Sesamöl beträufeln.

**5.** Enoki-Pilze putzen. Erdnüsse grob hacken. Shiitake-Bouillon kurz aufkochen. Tofu aus dem Ofen nehmen, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und mit Pak choi, Enoki-Pilzen und von den Stielen abgezupften Minzblättern anrichten. Mit heißer Shiitake-Bouillon übergießen, mit gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 27 g E, 20 g F, 13 g KH = 362 kcal (1515 kJ)

*„Durch die Marinierzeit kommt der Miso-Lack am besten zur Geltung. Wenn es schnell gehen muss, kann der Tofu aber auch direkt in den Backofen.“*

»e&t«-Profi-Tipp

## DESSERT

FOTO LINKS

### *Karamellisierter Ziegenkäse mit Pfeffer-Melone und Erbsensprossen*

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kg Wassermelone (kernarme Sorte)
  - 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
  - 3 El Honig
  - Salz
  - 1 Tl Rosa Beeren
  - 1 Tl grüner Szechuan-Pfeffer (z.B. von Ingo Holland; über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
  - 200 g Ziegenkäserolle
  - 1 Handvoll Erbsensprossen (ersatzweise Shiso-Kresse; Asia-Laden)
- Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

**1.** Melone in dicke Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und in 1,5 cm große Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Für die Marinade 100 g Melone mit Orangensaft, 1 El Honig und etwas Salz in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidestab fein pürieren.

**2.** Rosa Beeren und Szechuan-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen, zur Marinade geben und mit den Melonenwürfeln in einer Schale mischen. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen.

**3.** Ziegenkäse auf einen hitzefesten Teller legen, mit dem Honig gleichmäßig beträufeln und mit einem Crème-brûlée-Brenner goldbraun abflämmen.

**4.** Melonenwürfel mit Marinade und Ziegenkäse auf flachen Tellern anrichten. Mit Erbsensprossen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 13 g F, 20 g KH = 243 kcal (1007 kJ)

## KUCHEN DES MONATS



Im Teig stecken  
frische Kirschen,  
dazwischen glänzt  
leicht beschwipste  
Kirschkonfitüre.  
Rezept Seite 124



Mit  
Mohn-  
Biskuit

# Besser Kirschen essen

Was ist die köstlichste Steigerung von Schwarzwälder Kirschtorte? Dieses Prachtstück aus Schoko-Mohn-Biskuit und Sauerkirschen, gefüllt mit einer göttlichen Schokoladensahne

## Schokoladen-Kirsch-Torte mit Mohn

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 14 Stücke

### FÜLLUNG

- 250 g Zartbitter-Kuvertüre (70% Kakao)
- 500 ml Schlagsahne
- 250 g Kirschkonfitüre
- 3–4 Ei Kirschwasser
- 1 Pk. Sahnefestiger

### BISKUITBÖDEN

- 4 Ei gemahlener Mohn
- 3–4 Ei brauner Rum
- 300 g frische Sauerkirschen
- 130 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- 40 g Kakaopulver
- 40 g Butter
- 150 g Zucker
- Salz
- 6 Eier (Kl. M)

### GARNITUR

- 150 g frische Sauerkirschen
- 4–5 Ei Schokoraspel
- ½–1 TL Kakaopulver

Außerdem: Kirschenentsteiner, Springform (24 cm Ø), verstellbarer Tortenring, Einwegspritzebeutel

**1.** Am Vortag für die Füllung Kuvertüre grob hacken und in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Sahne aufkochen, zugeben und glatt rühren. Schokosahne abkühlen lassen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.

**2.** Am Tag danach für den Biskuit Mohn mit Rum verrühren und 2 Stunden quellen lassen. Sauerkirschen waschen und die Stiele entfernen. Kirschen gut abtropfen lassen und entsteinen.

**3.** Mehl, Stärke und Kakaopulver mischen. Butter zerlassen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Boden einer Springform mit Backpapier bespannen.

**4.** Zucker, 1 Prise Salz und Eier mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) mindestens 8 Minuten cremig-weiß aufschlagen. Mehlmasse in 3–4 Portionen auf die Eimasse sieben und mit einem Schneebesen locker unterheben (dabei nicht rühren!). Butter und Mohnmasse vorsichtig unterheben. Teig in die Springform füllen, Sauerkirschen darauf verteilen und leicht eindrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten backen. Biskuit in der Form auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

**5.** Für die Füllung Konfitüre erwärmen, durch ein feines Sieb streichen und mit Kirschwasser verrühren. Schokosahne mit den Quirlen des Handrührers wie

Schlagsahne steif schlagen, dabei den Sahnefestiger einrieseln lassen. Die Hälfte der Schokosahne in einen Einwegspritzebeutel füllen und kalt stellen. Restliche Schokosahne zum späteren Überziehen der Torte ebenfalls kalt stellen.

**6.** Biskuit mit einem Messer vom Formrand lösen, den Formrand entfernen. Biskuit vorsichtig stürzen und das Backpapier abziehen. Biskuit mit einem großen Sägemesser waagerecht in 3 gleich dicke Böden schneiden. Böden jeweils mit  $\frac{1}{3}$  der Konfitüre bestreichen.

**7.** 1 Biskuitboden auf eine Platte setzen, den Tortenring darumlegen. Die Spitze des Einwegspritzebeutels 2–3 cm breit abschneiden, die Hälfte der Schokosahne auf den Boden spritzen und glatt streichen. Den 2. Boden darauflegen, restliche Schokosahne daraufspritzen und glatt streichen. Restlichen Boden (bestrichene Seite nach unten) darauflegen, leicht andrücken. Torte 1 Stunde kalt stellen.

**8.** Tortenring entfernen. Torte mit restlicher Schokosahne rundum bestreichen. Rand mit Schokoraspeln bestreuen, Torte 30 Minuten kalt stellen.

**9.** Für die Garnitur Kirschen waschen und gut abtropfen lassen. Torte mit Kakaopulver bestäuben, mit Kirschen garnieren, in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus  
Kühlzeit 9:30 Stunden plus Quellzeit 2 Stunden

**PRO STÜCK** 8 g E, 25 g F, 45 g KH =  
463 kcal (1938 kJ)



**1** Nach dem Abkühlen wird der Biskuit in 3 Böden geteilt. Die Böden anschließend großzügig mit Konfitüre bestrichen **2** Ein verstellbarer Tortenring ermöglicht das saubere Füllen der Torte **3** Mit einer großen Palette lässt sich die Schokosahne gut verteilen und glätten.





„Schokoraspel mit einer Hand an den Tortenrand ‚werfen‘, während die andere Hand die Platte weiterdreht.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

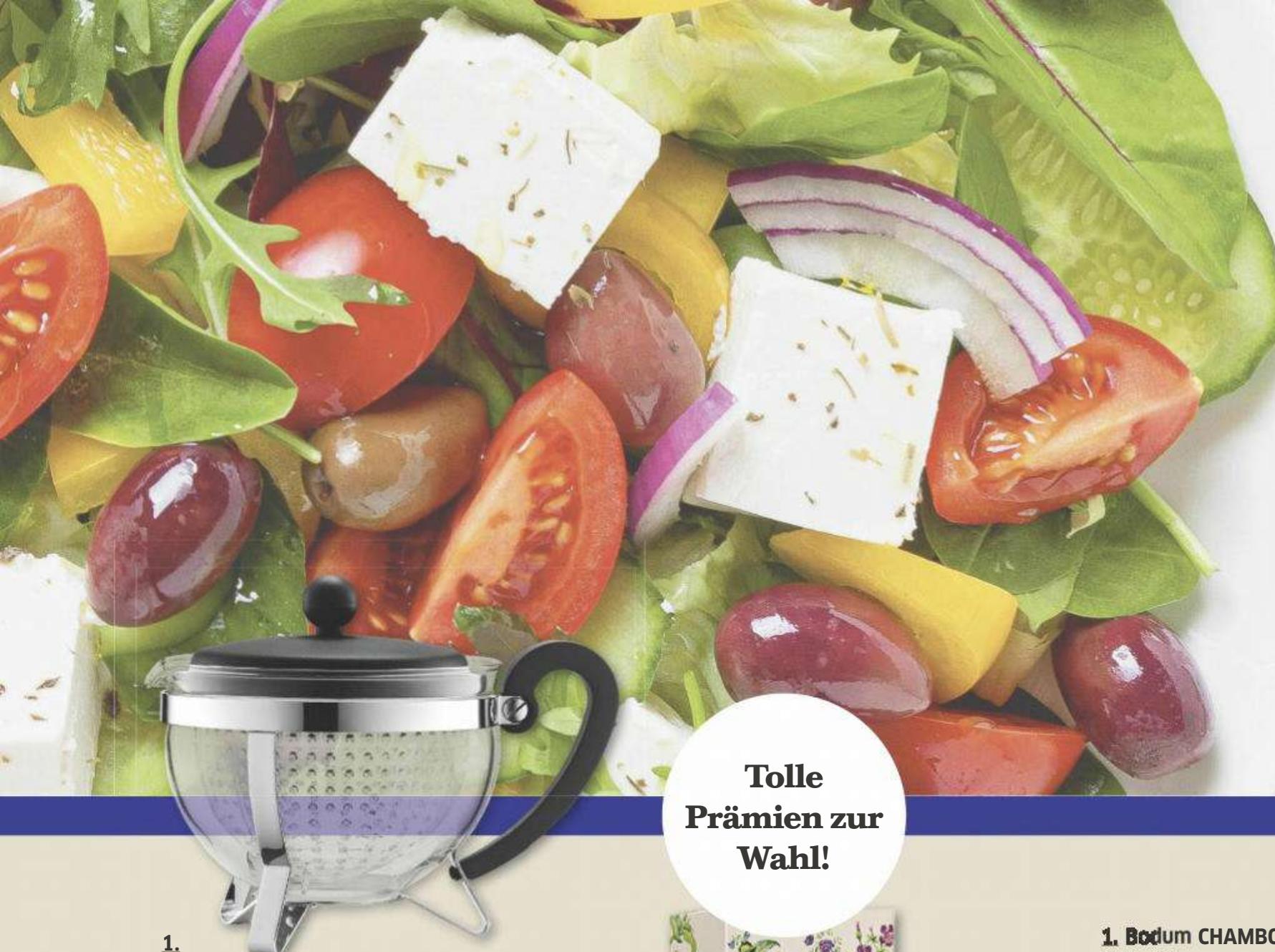
Schokolade hoch  
drei: im Biskuit, in  
der Sahnecreme  
und als Verzierung

12 AUSGABEN FREI HAUS



# Lieblingsgerichte für jeden Anlass.

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



Tolle  
Prämien zur  
Wahl!

1.



2.



3.

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

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

Dies ist ein Aboangebot der Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster, E-Mail: [service@DMMVerlag.de](mailto: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)

# SÜSSE ORIENT-AROMEN

Ein Fünf-Komponenten-Dessert, das über den einmaligen Genuss hinausgeht: Würziger Kuchen, Kokos-Vanille-Eis, gebackener Joghurt und zweierlei fernöstlich marinierter Obst schmücken nicht nur Nachtischsteller. Sie bereichern auch spätere Kaffeestündchen

## Limetten-Pfirsich

Saftig-süße Pfirsichspalten im Pfirsichsud mit Ingwer und Limette zitrusfrisch mariniert.

## Pandan-Birne

Knackige Birnenkugeln im süßlich-würzigen Sud aus Pandanblättern, Birnensaft, Waldhonig und Zitrone.

## Kokoseis

Eigelb und Gelatine geben dem cremigen Milcheis Stand, Vanille das Extra-Aroma.

## Sesamsaat

Geröstete schwarze Sesamsaat mit leichtem Biss setzt einen zart nussigen Gegenakzent.

## Pfirsichsud

Limettenschale und -blätter sorgen im leicht gebundenen Fruchtsud für eine spritzige Frische.

## Gewürzkuchen

Kardamom, Kurkuma und Ingwer geben dem lockeren Boden florale, feinherbe Noten und eine leichte Schärfe.

## Birnensud

Pandanblätter färben den Sud und steuern den reistypischen, vanilligen Duft bei.

## Getrockneter Joghurt

Im Ofen wandelt sich der Joghurt-Eischnee zum baiserartigen Knusperchip.

# Gewürzkuchen

## \* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 130 g Butter (weich)
  - 60 g Zucker
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 75 ml Milch
  - 50 ml Schlagsahne
  - 2 TL mildes Currys
  - (z.B. „Mumbai“ von Ingo Holland; oder „Hamburger Hafencurry“ von Ankerkraut)
  - ½ TL gemahlener Kardamom
  - ½ TL gemahlene Kurkuma
  - ½ TL gemahlener Ingwer
  - 150 g Mehl
  - 2 TL Backpulver (7 g)
- Außerdem: rechteckige Backform (20 x 26 cm), Halbmond-Ausstecher oder runder Ausstecher (7,5 cm Ø), Küchenthermometer

1. Butter und Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) cremig-weißlich aufschlagen (siehe rechts, Foto A). Nacheinander Eier, Milch und Sahne zugeben und sorgfältig unterrühren. Gewürze, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen, in den Teig sieben und vorsichtig unterrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform gießen und am besten mit einem Silikonschaber glatt streichen (Foto B).
2. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten hellbraun backen. Kuchen auf einem Kuchengitter ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, anschließend mit einem Messer vom Rand der Form lösen, auf eine Arbeitsplatte stürzen und das Backpapier entfernen. Mit dem Halbmond-Ausstecher dicht an dicht ca. 20 Halbmonde ausstechen (ersatzweise mit rundem Ausstecher Kreise und aus den Kreisen Halbmonde ausstechen).
3. Gewürzkuchen bis zum Gebrauch in einer luftdichten Dose aufbewahren.
4. Zum Servieren 1 Halbmond auf jeden Teller geben, mit Limetten-Pfirsichen, Kokoseis, Pandan-Birnen und getrocknetem Joghurt anrichten und mit Sesam, Salzzitrone, Blüten,

Minz- und Honigkresse (siehe folgende Rezepte) garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 4 g E, 17 g F, 23 g KH = 265 kcal (1112 kJ)

**Tipp** Der restliche Kuchen ist in einer luftdichten Dose ca. 1 Woche haltbar. Zu Tee oder Kaffee servieren.

# Kokoseis

## \*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- ½ Vanilleschote
- 250 ml Kokosmilch
- 150 ml Milch
- 130 ml Schlagsahne
- 50 g geröstete Kokosflocken
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 60 g Zucker

Außerdem: Küchenthermometer, Eismaschine

1. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Mit Kokosmilch, Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Kokosflocken zugeben und zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

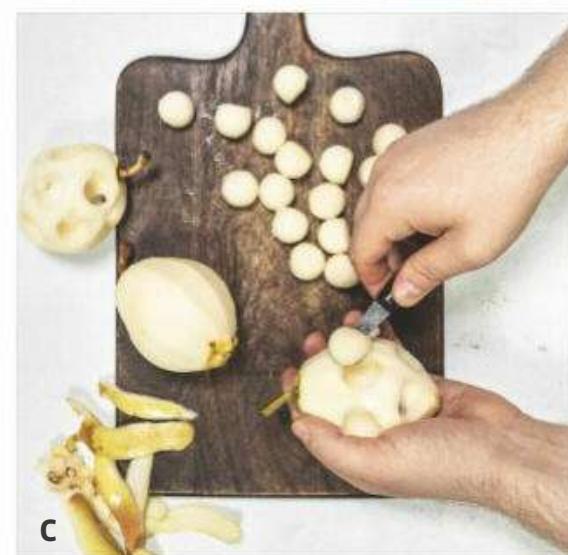
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe und Zucker in einer Schüssel verrühren, zügig mit ca. 100 ml Kokosmilch-Mischung glatt rühren und zur restlichen Kokosmilch-Mischung in den Topf geben. Masse unter ständigem Rühren mit dem Silikonschaber langsam auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), sodass sie bindet, aber nicht stockt (dauert 15–20 Minuten). Vom Herd nehmen, ausgedrückte Gelatine zugeben und darin auflösen. Masse durch ein feines Sieb gießen, 30 Minuten abkühlen lassen, dann kalt stellen.

3. Abgekühlte Masse durchrühren, in die Eismaschine geben und 30–40 Minuten darin cremig gefrieren lassen. Eis in eine flache Schale umfüllen und 1 Stunde im Tiefkühler einfrieren.

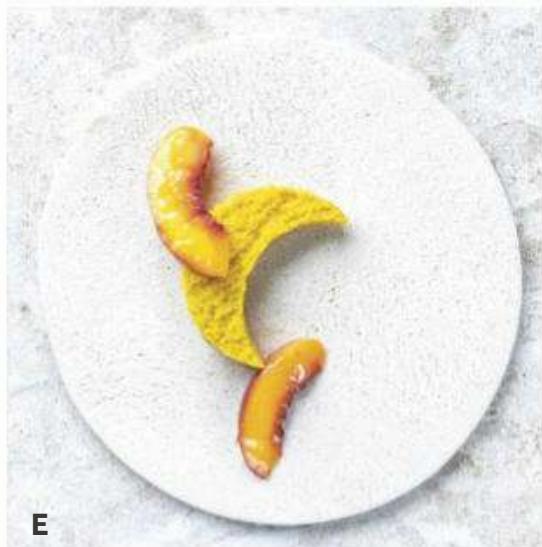
4. Zum Servieren mit dem Esslöffel je 1 Nocke abstechen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Zieh-, Abkühl- und Gefrierzeiten ca. 3 Stunden

**PRO PORTION** (1 EI) 2 g E, 11 g F, 7 g KH = 137 kcal (573 kJ)

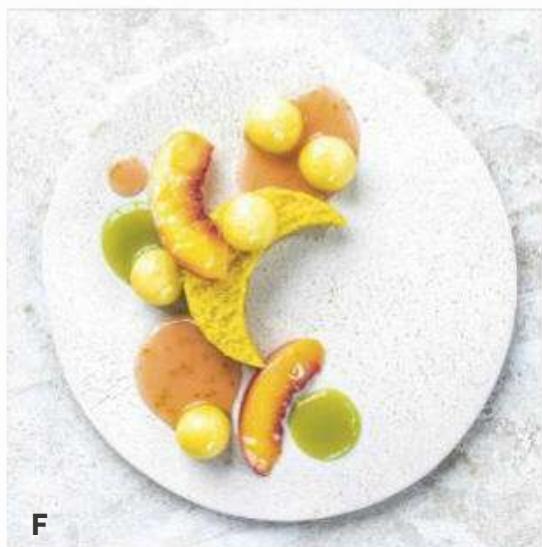


## So richten Sie den Teller an



E

Kuchen (mit Öffnung nach rechts) mittig platzieren. 2 Pfirsichspalten ober- und unterhalb dazulegen.



F

Je 2–3 Tupfen Pfirsich- und Birnesud auf den Teller geben. 5 Birnenkugeln auf dem Teller verteilen.



G  
Salzzitrone auf die Birnen geben. Sesam darüberstreuen. Mit Blüten, Minze und Honigkresse garnieren.

## Limetten-Pfirsiche

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 2 Pfirsiche
- 1 Bio-Limette
- ½ TL gemahlener Ingwer (ersatzweise ¼ TL frisch geriebener Ingwer; siehe Tipp 1 und Zitat)
- 2 EL Honig
- 250 ml weißer Pfirsichsaft
- 8 kleine Kaffirlimettenblätter
- 1 TL Speisestärke

**1.** Pfirsiche waschen, trocken tupfen. Pfirsiche halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. Limetten halbieren, den Saft auspressen und mit Ingwer, Honig, Pfirsichsaft und Limettenblättern in einen Topf geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute leise kochen lassen.

**2.** Stärke mit 2–3 EL kaltem Wasser glatt rühren und den Sud damit binden. Sud über die Pfirsiche gießen (siehe vorherige Seite, Foto D) und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Mit Limettenschale würzen und bis zum Gebrauch abgedeckt beiseitestellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 15 Minuten plus

Ziehzeit ca. 2 Stunden

**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 9 g KH = 42 kcal (178 kJ)

**Tipp 1** Fein geriebener frischer Ingwer gibt Pfirsichen und Sud etwas Schärfe und zitrusartige Frische.

**Tipp 2** Restliche Pfirsiche am nächsten Tag mit restlichem Kokoseis servieren.

## Getrockneter Joghurt

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Eiweiß (kl. M) • Salz
- 40 g Puderzucker
- 2 EL Sahnejoghurt (10 % Fett)

Außerdem: Silikon-Backmatte

**1.** Eiweiß mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers anschlagen, Puderzucker langsam einrieseln lassen und 3–4 Minuten weiterschlagen, bis ein cremig-fester, glänzender Eischnee entsteht. Joghurt glatt rühren und unterheben.

**2.** Joghurt-Eischnee auf ein mit einer Backmatte belegtes Backblech gießen und gleichmäßig 5 mm dick verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 60 Grad) auf der 2. Schiene von unten bei leicht geöffneter Backofentür 3 Stunden trocknen lassen. Im ausgeschalteten Ofen bei einem Spalt breit offener Backofentür abkühlen lassen (siehe Tipp 1).

**3.** Zum Servieren getrockneten Joghurt in ca. 6 cm große Stücke zerbrechen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Minuten plus Trocknungs- und Abkühlzeit ca. 3:30 Stunden

**PRO PORTION** 1 g E, 1 g F, 11 g KH = 59 kcal (250 kJ)

**Tipp 1** Damit der Backofen nur einen Spalt breit geöffnet bleibt, z.B. einen Kochlöffel zwischen Backofen und Ofentür klemmen.

**Tipp 2** Restlichen getrockneten Joghurt in Blech- bzw. Keksdosen lagern, sodass er nicht weich wird.

„Zwischen getrocknetem Ingwer und frischem liegen Welten. Jener wird meist eher für Gebäck genutzt, hier passen beide.“

»e&t«-Profi-Tipp

## Pandan-Birnen und Garnitur

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### BIRNEN

- 6 Pandanblätter (Asia-Laden; siehe Zutaten-Info)
- 200 ml Birnensaft
- ½ Zitrone (ausgepresst)
- 1 Ei Waldhonig
- 1 TL Speisestärke
- 2 Birnen (à ca. 180 g)

### GARNITUR

- 1 TL schwarze Sesamsaat
  - 1 kleine Salzzitrone (ca. 30 g)
  - 1 Schälchen essbare Blüten
  - 2–3 Stiele frische Minze
  - einige Blättchen Honigkresse (z.B. „Honny Cress“ von Koppert Cress, Frischeparadies; siehe Info)
- Außerdem: kleiner Kugelausstecher

**1.** Für die Birnen Pandanblätter in kleine Stücke schneiden und mit 100 ml Wasser im Küchenmixer fein pürieren. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Birnen- und Zitronensaft mit dem Honig zum Pandan-Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Stärke mit 2–3 Ei kaltem Wasser glatt rühren und den Sud damit binden. Abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Birnen schälen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausschneiden (siehe vorherige Seite, Foto C), in den Sud geben und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

**2.** Vor dem Servieren für die Garnitur Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und in einem Mörser fein mahlen. Salzzitrone gut abtropfen lassen, Schale ohne das Weiße dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden.

**3.** Zum Servieren Pandan-Birnen mit Gewürzkuchen, Limetten-Pfirsichen,

Kokoseis und getrocknetem Joghurt anrichten und mit Salzzitronen-Zeste, Sesam, abgezupften Minz- und Honigkresseblättchen und Blüten garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 2:10 Stunden

**PRO PORTION** 1 g E, 1 g F, 16 g KH = 81 kcal (340 kJ)

**Zutaten-Info** Die langen, dunkelgrünen Blätter des tropischen Schraubenbaums (Pandanus) werden in der ostasiatischen Küche zum Aromatisieren (und Färben) von Reis, Gebäck oder auch Huhn (im Blatt) genutzt. Ihr einzigartiges Aroma changiert vanillig-nussig, ihr Duft erinnert an (Jasmin-)Reis.

**Zutaten-Info** Honigkresse – auch Süßblatt oder Honigkraut genannt – stammt ursprünglich aus Südamerika. Aus den Blättern der subtropischen Pflanze mit dem intensiv süßen, honigähnlichen Aroma wird der Zuckerersatzstoff Stevia gewonnen.



Gemüsekonserven der französischen Premium-Marke

Dank schonender Dampfgarung und Vakuumverpackung bleiben wertvolle Vitamine und Ballaststoffe erhalten – für eine gesunde, ausgewogene Ernährung.



Geschmack pur ganz ohne Zusätze

Bei uns gibt es pures Gemüse! Ganz ohne Salz & Zucker und ohne Konservierungsstoffe, Aromen, Farbstoffe oder Stabilisatoren.



Vielfalt zum Direktverzehr

Unsere Dosen enthalten kaum Sud, das heißt unser Gemüse muss nicht mehr abgetropft werden. Zudem ist es direkt verzehrfertig.

Lust auf Gemüse. Lust auf

**d'aucy**  
MARKE DER GEMÜSEBAUERN

# Des Sommers schönste Schätze

Saftig und sonnenverwöhnt, in leuchtendem Rot oder schimmerndem Schwarzblau funkeln Beeren auf Törtchen und Eiscreme wie lauter kleine Edelsteine. Optisch und geschmacklich eine süße Bereicherung





MIT MARZIPAN  
**Himbeer-Tartelettes**

Eine feine Mixtur aus Marzipan, Mandellikör und Mandeln dient den Beeren als Unterlage. Etwas Himbeerkonfitüre rundet den Fruchtgenuss ab.

**Rezept Seite 137**



MIT BISKUIT

## Cassis-Törtchen

Auf doppelt gelegtem, zartem Teig thront eine Mousse aus Cassis-Püree und Sahne. Auch in der Glasur geben Schwarze Johannisbeeren den Ton an.

**Rezept Seite 138**



MIT PISTAZIEN

## Blaubeer-Eclairs

Knuspriger Brandteig umschließt eine Füllung aus Mascarpone und Pistazien. Darauf kommen die dunklen Beeren ganz hervorragend zur Geltung.

Rezept Seite 138



MIT MANDELKROKANT  
**Himbeer-Butter-Eis**

Das hinreißende Eis auf Rotweinbasis umspielt eine Grütze aus gemischten Beeren. Kleine Krokantstücke setzen dem Ganzen die Krone auf.

**Rezept rechts**



## Himbeer-Butter-Eis

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### EIS

- 1 Vanilleschote
- 200 g Himbeeren
- 80 g Zucker
- 500 ml trockener Rotwein
- 200 g Butter (kalt; in kleinen Würfeln)
- 5 Eigelb (Kl. M)

### ROTE GRÜTZE

- 600 g gemischte Beeren (z.B. Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)

**1.** Für das Eis Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Himbeeren verlesen, in einem Topf mit Vanillemark, Zucker und Rotwein aufkochen und 15 Minuten einkochen lassen. Masse mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen (ergibt ca. 500 ml). Himbeerpuree wieder in den Topf geben und auf 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Butterwürfel mit dem Schneidstab untermixen. Masse erneut auf 80 Grad erhitzen, vom Herd ziehen und die Eigelbe mit dem Schneidstab untermixen. Die sämig gebundene Masse abkühlen, aber nicht kalt werden lassen. Erneut aufmixen und in einer Eismaschine 30 Minuten cremig-fest gefrieren lassen. Herausnehmen und im Gefrierfach mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

**2.** Inzwischen für die Rote Grütze Beeren verlesen, eventuell kurz waschen. Erdbeeren klein schneiden, Johannisbeeren von den Rispen streifen. Orangensaft, Zucker und 200 g Beeren in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen, dabei die Beeren grob zerstampfen. Vom Herd ziehen und 15 Minuten ziehen lassen. Fruchtmasse durch ein nicht zu feines Sieb streichen und mit restlichen Beeren mischen. Grütze beiseitestellen.

**3.** Für den Krokant in einem Topf Butter mit Orangensaft und Zucker unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mandeln und Mehl zugeben, vom Herd ziehen und sorgfältig mischen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kalt stellen. Mandelmasse mit feuchten Händen durch leichtes Drücken dünn auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im heißen Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Krokantplatte in Stücke brechen.

**4.** Grütze in Schalen anrichten. Vom Eis mit dem Eisportionierer (oder einem Esslöffel) Nocken abstechen und darauf verteilen. Mandelkrokant darübergeben und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Gefrier-, Kühl und Abkühlzeiten mindestens 5 Stunden

**PRO PORTION** 9 g E, 51 g F, 54 g KH = 761 kcal (3190 kJ)



## Himbeer-Tartelettes

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Stück

### MÜRBETEIG

- 100 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Förmchen
- 40 g Puderzucker • Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

### FÜLLUNG

- 50 g Marzipanrohmasse (kalt; siehe Tipp 1)
- 25 g Butter (weich)
- 25 g Puderzucker

- 1 Eigelb (Kl. M)

- 25 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei Mandellikör (z.B. Amaretto)
- 1 TL Speisestärke

### BELAG

- 300 g Himbeeren
  - 150 g Himbeerkonfitüre (ohne Kerne)
  - 1–2 TL Puderzucker
- Außerdem: 6 Tarte-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (à 10 cm Ø)

**1.** Für den Teig Butter, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers kurz zum glatten Teig kneten. Eigelb kurz unterarbeiten. Mehl und 2 Ei kaltes Wasser zugeben und unterkneten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Für die Füllung Marzipanrohmasse grob raspeln und mit Butter und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers mindestens 5 Minuten cremig rühren. Eigelb, Mandeln, Likör und Stärke unterrühren.

**3.** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. 4 Teigkreise (à 13 cm Ø) ausschneiden, in 4 gefettete Tarte-Förmchen (siehe Tipp 2) legen und an Boden und Rand gut andrücken. Überstehende Ränder abschneiden. Teigreste nochmals wie oben ausrollen, 2 weitere Kreise ausschneiden und weitere 2 Förmchen damit auslegen. Die Böden jeweils mehrfach mit einer Gabel einstechen.

**4.** Marzipanfüllung in den Tarte-Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten hellbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**5.** Für den Belag Himbeeren verlesen. Konfitüre leicht erwärmen, anschließend durch ein feines Sieb streichen. Konfitüre dünn auf den Tartelettes verteilen und mit Himbeeren belegen. Beeren mit restlicher Konfitüre beträufeln, mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Kühlzeit 2 Stunden plus Abkühlzeit  
**PRO STÜCK** 6 g E, 26 g F, 52 g KH = 485 kcal (2034 kJ)

**Tipp 1** Stellen Sie das Marzipan für einige Zeit in den Kühl schrank, dann wird es fester und lässt sich besser raspeln.

**Tipp 2** Unbeschichtete Förmchen zusätzlich leicht bemehlen, da der Mürbeteig sonst leicht daran haften bleibt.



Foto Seite 134

## Cassis-Törtchen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 6 Stück

### BISKUIT

- 20 g Butter
- 5 Eier (Kl. M)
- 120 g Zucker plus etwas zum Bearbeiten • Salz
- 120 g Mehl
- 120 g Schwarze- oder Rote-Johannisbeeren-Gelee
- MOUSSE**
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 250 g Cassis-Püree (z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de) oder [www.frischeparadies.de](http://www.frischeparadies.de))

### • 70 g Zucker

- 250 ml Schlagsahne

### GLASUR

- 3 Blatt weiße Gelatine
  - 200 g Cassis-Püree (z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de) oder [www.frischeparadies.de](http://www.frischeparadies.de))
  - 50 g Zucker
  - 50 g gemischte Johannisbeeren (Rote, Weiße, Schwarze)
- Außerdem: 6 Garnierringe (à 8 cm Ø)

**1.** Für den Biskuit Butter zerlassen. Eier, Zucker und Salz im Schlagkessel über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen aufschlagen, bis die Masse warm und hell-cremig ist. In die Rührschüssel der Küchenmaschine füllen und mit den Schneebesens der Küchenmaschine (oder mit den Quirlen des Handrührers) weitere 5–8 Minuten cremig-dicklich schlagen. Mehl portionsweise über die Eimasse sieben und abwechselnd mit der Butter mit dem Schneebesen locker unterheben. Biskuitmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) 12–15 Minuten hellbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, Teigplatte auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, abkühlen lassen.

**2.** Backpapier vorsichtig von der Biskuitplatte abziehen. Mithilfe eines Garnierringes 12 runde Böden ausstechen. 6 Garnierringe auf eine Platte oder ein Tablett stellen. Gelee leicht erwärmen und die Böden damit bestreichen. Je 2 Böden aufeinandersetzen und in den Garnierringen verteilen.

**3.** Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Cassis-Püree und Zucker in einem Topf unter Rühren leicht erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Gelatine ausdrücken und im warmen Püree auflösen. 30 Minuten kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und unterheben. Cassis-Mousse in den Garnierringen verteilen. Mindestens 4–5 Stunden (am besten über Nacht) abgedeckt kalt stellen.

**4.** Für die Glasur Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Cassis-Püree und Zucker in einem Topf unter Rühren leicht erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Gelatine ausdrücken und im warmen Püree auflösen. Ca. 1 Stunde kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt und eine zähfließende Konsistenz hat.

**5.** Cassis-Törtchen mithilfe eines kleinen Messers aus den Garnierringen lösen und auf ein Kuchengitter stellen. Glasur darübergießen (auf den gekühlten Törtchen wird die Glasur sehr schnell fest). Törtchen 30 Minuten kalt stellen.

**6.** Johannisbeeren kurz waschen, verlesen und abtropfen lassen. Cassis-Törtchen mit Johannisbeeren garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 7 Stunden plus Abkühlzeit

**PRO STÜCK** 10 g E, 19 g F, 78 g KH = 540 kcal (2263 kJ)



Foto Seite 135

## Blaubeer-Eclairs

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 12–14 Stück

### BRANDTEIG

- 100 g Butter
- Salz
- 160 g Mehl
- 5 Eier (Kl. M)

### GLASUR

- 200 g Puderzucker
- 2–3 Ei Zitronensaft
- 1–2 Tropfen rote Lebensmittelfarbe (z.B. von Colour Food)

### FÜLLUNG

- 300 g Mascarpone
  - 70 g Crema al pistacchio (süße Pistaziencreme; z.B. über [www.viani.de](http://www.viani.de))
  - 2 Ei grüne Pistazienkerne
  - 200–250 g Blaubeeren
- Außerdem: Spritzbeutel mit großer Sterntülle (11 mm Ø), kleine Lochtüle (5–6 mm Ø)

**1.** Für den Brandteig 250 ml Wasser mit Butter und  $\frac{1}{2}$  TL Salz aufkochen und rühren, bis sich die Butter aufgelöst hat. Topf von der Herdplatte ziehen, Mehl zugeben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Zurück auf den Herd stellen und bei milder Hitze 1–2 Minuten weiterrühren, bis sich ein Kloß bildet und sich auf dem Topfboden ein heller Belag zeigt. Masse in eine Rührschüssel geben und etwas abkühlen lassen. Eier einzeln nacheinander mit den Knethaken des Handrührers unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und mit Abstand 12–14 Teigstreifen (à ca. 10 cm Länge und 3 cm Breite) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft 190 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen (Backofentür während des Backens nicht öffnen). Eclairs herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

**2.** Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft und Lebensmittelfarbe glatt rühren. Eclairs mit einem Sägemesser im oberen Drittel waagerecht durchschneiden, anschließend die Oberseiten mit Guss bestreichen.

**3.** Für die Füllung Mascarpone und Pistaziencreme mit den Quirlen des Handrührers kurz verrühren und in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. 15 Minuten kalt stellen. Pistazien grob hacken Blaubeeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen bzw. mit Küchenpapier trocken tupfen.

**4.** Pistaziencreme auf die Unterseiten der Eclairs spritzen. Blaubeeren darauf verteilen, leicht andrücken.  $\frac{3}{4}$  der Pistazien darüberstreuen. Eclair-Oberseiten daraufsetzen, leicht andrücken, mit restlichen Pistazien bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühl- und Abkühlzeit

**PRO STÜCK** (bei 14 Stück) 5 g E, 20 g F, 25 g KH = 310 kcal (1298 kJ)

ALLES  
DAUERT  
LÄNGER.  
SOGAR DAS  
TRODELN.



Auf allen Kanälen für euch da:

# Was bitte ist ein Montierbesen?

“

Der Artikel über Spitzenkoch Jens Rittmeyer (»e&t« 4/2021) trifft meine Geschmacksnerven auf den Punkt! Ordentlich viel gute Sauce geht mir über alles. Ich experimentiere selber mit Gewürzen und möglichen Zutaten in meiner Küche. Auf das Fleisch könnte man manchmal verzichten, wenn man es für den Ansatz nicht bräuchte. Doch eine Frage: Was bitte ist ein Montierbesen? Ein Bild würde sehr helfen. Ich habe im Internet keine Erklärung oder Bild finden können. Ihr Saucen-Fan“

**Andreas Schob**, per E-Mail

Lieber Herr Schob,  
ein Montierbesen ist, anders als ein Schneebesen, am Ende mit einer ringförmig angeordneten Spirale (aus Metall oder auch Silikon) versehen. Er verfügt so über eine breitere Auflagefläche auf dem Topf- oder Pfannenboden und eignet sich besonders zum Aufschlagen von Saucen bzw. um Butterflocken in eine Sauce einzuarbeiten – also zu „montieren“, wie es küchensprachlich heißt. Butter und Sauce werden dabei idealerweise so zusammengebracht, dass sie sich zu einer feinen Emulsion verbinden. Der Montierbesen wird auch Spiralbesen oder – nomen est omen – Saucenbesen genannt.



## Zum Schluss noch mal richtig

„Der liebevoll geschnittene Ingwer für die Spargel-Ingwer-Suppe (e&t 5/2021) wird im Rezepttext mit keinem weiteren Wort erwähnt. Ich habe ihn dann eigenmächtig bei Punkt 3 in den Pürierzorgang mit eingefügt. War das jetzt zu übergriffig oder okay?“

**Jutta Brüne**, per E-Mail

Liebe Frau Brüne,  
wir würden nicht von Übergriff sprechen, sondern von kulinarischem Empowerment. Die Ingwerscheiben werden in Schritt 3 mit der Sahne und den Spargelstücken zum Fond gegeben, gekocht und püriert. Sie haben alles richtig gemacht. Wir bitten den Fehler zu entschuldigen und wünschen einen guten Ausklang der Spargelsaison.

## Zeit für Morcheln

„Die saisonale Auswahl Ihrer Rezepte schätze ich sehr, aber wenn Sie schon dankenswerterweise im Frühjahr zur Morchelzeit ein Rezept für ein Spargelragout mit Morcheln bringen (»e&t« 5/2021), warum müssen es dann getrocknete Morcheln sein? Die kann man immer haben!“

**Heike Holstein**, per E-Mail

Liebe Frau Holstein,  
man kann das Rezept auch mit frischen Morcheln zubereiten. Die sind jedoch auch während der kurzen Saison regional unterschiedlich gut erhältlich, teils nur schwer und teils auch nur in sehr schlechter Qualität. Zudem sind sie recht teuer. Getrocknete Morcheln sind vergleichsweise leicht zu bekommen. Außerdem geben sie der Sauce auch noch ein wenig mehr Aroma. Um die 10 g getrockneten Morcheln im Spargelragout zu ersetzen, benötigen Sie 80–100 g frische Morcheln, für die schnell 10 Euro und mehr fällig sind.



## OMAS RESTE-VERSTECK

„Beim Stöbern in älteren Ausgaben von »e&t« habe ich ein Maultaschen-Rezept entdeckt, das zu dem einer echten Schwäbin passt: Die 1899 geborene Großmutter meines Mannes füllte Maultaschen mit Lauch, Zwiebeln, Petersilie, Spinat aus dem Garten und altbackenen Weckle, in der Pfanne gedünstet und abgekühlt mit einem Ei vermischt. Wenn sie hatte, wurden zudem Reste ‚versteckt‘: klein gewürfelter Speck, das Fleisch der Rinderknochen aus der Brühe oder Bratenreste vom Sonntag. Auch bei meinen Kindern und bei meinem Enkel kommen diese Maultaschen sehr gut an.“

**Monika Leiß**, per E-Mail



## Backen ohne Stein und Korb

„Kompliment für Ihre kreativen Rezepte! Einige habe ich ausprobiert. Sie sind lecker, die Zusammenstellung der Zutaten ist besonders. Jetzt möchte ich mich an das Roggenmischbrot (»e&t« 3/2021) heranwagen. Ich besitze allerdings keinen Backstein und keinen Gärkorb. Welche Ersatzgeräte kann ich einsetzen?“ **Karin van der Post**, per E-Mail

Liebe Frau van der Post, ein Gärkorb lässt sich ersetzen, indem Sie z.B. einen Durchschlag mit einem bemehlten Küchentuch auslegen und Ihren Teig darin gehen lassen. Statt eines Backsteins können Sie auch ein Backblech verwenden, das beim Vorheizen des Ofens miterhitzt wird. Zu bedenken ist dabei nur, dass ein ausreichend vorgeheizter Backstein eine wesentlich bessere Wärmespeicherung hat, was die Brotkruste verbessert, d.h. den Boden besonders knusprig macht.

**RIESEN AUSWAHL**

Einmachgläser  
Flaschen  
Einkochzubehör  
Dekoration  
Verpackung

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

**Mit Eat the World über 100 Stadtviertel in 48 Städten kulinarisch-kulturell entdecken.**

**AUCH ALS GESCHENK-GUTSCHEIN!**  
[www.eat-the-world.com](http://www.eat-the-world.com)

## TÖRTCHEN-RETTUNG

„Aus Frankreich habe ich Tartelette-Formen von 8 cm Durchmesser mitgebracht. Leider habe ich keine Freude an ihnen, denn beim Herausnehmen zerbrechen die Tartelettes (aus Tarte-Teig) immer.“

**Edith Siepe**, per E-Mail

Liebe Frau Siepe, das ist natürlich ein Jammer. Unser Tipp: Die Formen sollten immer dünn gefettet und mit Mehl bestäubt sein, damit nichts vom Teig darin haften bleibt. Nach dem Backen müssen die Tartelettes mindestens 15 Minuten abkühlen, ehe sie aus der Form gelöst werden.



## LESERSERVICE

**Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort.** Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.  
**Tel.** 040/37 03 27 17 **Fax** 040/37 03 56 77  
**E-Mail** [leserservice@essen-und-trinken.de](mailto:leserservice@essen-und-trinken.de)  
**Adresse** Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg  
Fragen zum Abonnement siehe Seite 142

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

## HÄUSSLER



Das Häussler Ambientelicht zaubert eine wunderbare Atmosphäre in jeden Garten. Dank vielseitigem Zubehör zum pelletbefeuerten Grill erweiterbar. Das ideale Outdoor-Gerät!

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

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



**TITEL**  
REZEPT: SUSANNE WALTER  
FOODSTYLING: SUSANNE WALTER  
FOTO: TOBIAS PANKRATH  
STYLING: MEIKE GRAF

## 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, CELIA BLUM

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

**LAYOUT** THERESA KÜHN, MATHIAS MEYER,  
MELANIE KÖHN, TANJA PORALLA

**BILDREDAKTION** JOSÉ BLANCO

**SCHLUSSREDAKTION** INGRID OSTLENDER

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

**HONORARE** ANJA SANDER

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

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

**VERTRIEB** 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** CHEFKOCH GMBH

**REDAKTION** CHRISTINE NIELAND (LTG.), BERENICE EULENBURG,  
SEBASTIAN KAGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,  
CHRISTINA LIERSCH, MARIA MARNITZ, 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

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

DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

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

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsguppe



## HERSTELLER

**BLOOMINGVILLE**  
www.bloomingville.com

**IITTALA**  
www.iittala.com

**BROSTE COPENHAGEN**  
www.bloomingville.com

**ONOMAO**  
www.onomao.com

**HK LIVING**  
www.hkliving.nl



## Smart gekocht

— Vegan oder mit Rind? Gegrillt oder überbacken? Chinesisch oder regional? Mit unserem Premium-Digitalangebot können Sie sich gezielt durch die Rezeptvielfalt aus vielen Jahren »essen & trinken« und »essen & trinken Für jeden Tag« navigieren. Filtern Sie Ihre persönlichen Suchergebnisse mit wenigen Klicks nach Schwierigkeitsgrad, Zubereitungsdauer oder Nährwerten, und speichern Sie Ihre Favoriten für später. Auf Wunsch führt Sie unser Vorlese-Assistent beim Kochen Schritt für Schritt durch das Rezept, sodass beide Hände frei bleiben. Die ersten drei Rezepte gibt's kostenlos – probieren Sie es aus! **3,99 Euro/Monat.**  
**Alle Infos unter [www.audiocooking.de](http://www.audiocooking.de)**

## 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

**E-Mail** [service@DMMVerlag.de](mailto:service@DMMVerlag.de)

**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:  
<https://shop.essen-und-trinken.de>

**Abonnement-Preis**, inkl. MwSt. und Versand:

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

# VORSCHAU



1

Reich bestückt:  
Paprikasalat mit  
Oliven, Kapern,  
Tomaten... und  
gebratenen  
Sardinen

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Von grün bis bunt

Sommersalate der Extraklasse: mit Beeren und Löwenzahn, Couscous und Garnelen, Pellkartoffeln und Krabben oder Pasta mit Bohnen

### 2 Schön süß mit Pfirsich

Heimische Pfirsiche haben jetzt Hochsaison: vier ausgereifte Ideen mit dem flauschigem Steinobst

### 3 Jetzt schnell mal Fleisch

Kalbskotelett mit Crostini, Secreto vom Grill, Lammlachse im Heu, Hühnerbrust mediterran. Neue Rezepte mit Kurzgebratenem

### Beerig cool!

Kühlschranktorte  
mit Lavendelcreme  
und Himbeerdecke



2

Hübsch getürmt:  
Pfirsich-Gin-Tonic-  
Minitörtchen



3

Schön gepfeffert:  
Rumpsteak mit  
Tomaten-  
JalapeñoSalsa



Plus:  
Wo Kopenhagen lohnt -  
Restaurants,  
Cafés & Bäckereien

# ALLE REZEpte AUF EINEN BLICK

51 Rezepte

## Mit Fleisch



Basilikum-Risotto mit Mozzarella Seite 88



Couscous mit Lamm Seite 92



Hack-Spinat-Tartelettes Seite 72



Hähnchenkeulen in Ouzo-Sauce Seite 54



Gefülltes Kalbsfilet mit Ragout Seite 86



Lammkoteletts mit Paprikasalat Seite 46



Reisnudel-Gemüse-Fleisch-Bowl Seite 59



Rote-Linsen-Eintopf mit Chorizo Seite 62



Rumpsteaks mit Rösti und Spargel Seite 64



Souflaki mit Kartoffel-chips Seite 54

## Vegetarisch



Artischocken in Gemüsesud Seite 103



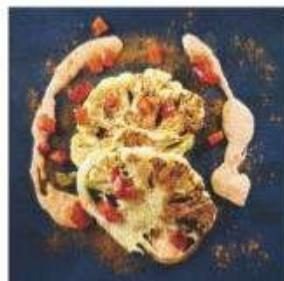
Auberginenröllchen mit Polenta Seite 103



Basilikum-Focaccia mit Tomaten Seite 88



Basilikum-Pesto Seite 87



Blumenkohl mit Paprika-Aioli Seite 22



Bunte-Bete-Salat mit Brombeeren Seite 60



Bunte-Bete-Tarte mit Trauben Seite 68



Chtipiti (Ofenpaprika-Dip) Seite 46



Erbenscreme mit Minze Seite 146



Fenchel in Safransud, Tortellini Seite 102



Feta-Käse mit Feigen und Zucchini Seite 54



Gazpacho verde mit Burrata Seite 61



Gurken-Wassermelonen-Salat Seite 47



Moussaka Seite 53



Skordalia (Kartoffel-Knobi-Dip) Seite 46



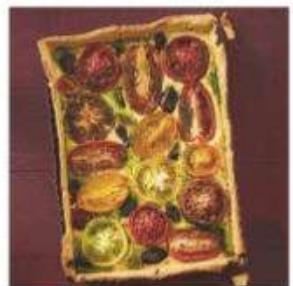
Sommergemüse-Salat Seite 119



Spaghetti mit Zucchini Seite 57



Spitzkohlsuppe mit Pfirsich Seite 102



Tarte mit Tomaten und Kräuteröl Seite 71



Tofu in Pilz-Bouillon mit Pak choi Seite 121



Tzatziki (Joghurt-Gurken-Dip) Seite 46

## Mit Fisch



Brotsalat mit Radicchio und Sardinen Seite 58



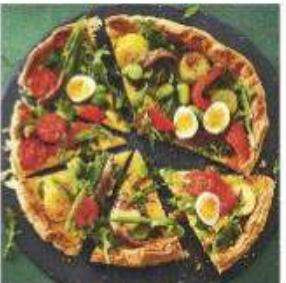
Eier im Glas mit Lachs und Kresse Seite 12



Kritharaki in Sauce mit Calamaretti Seite 50



Scampi mit Basilikum-Beurre-blanc Seite 86



Tarte niçoise Seite 68

## Süß



Basilikum-Sorbet mit Erdbeeren Seite 87



Blaubeer-Eclairs Seite 138



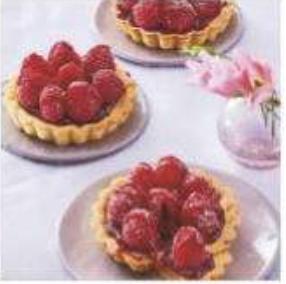
Cassis-Törtchen Seite 138



Gewürzkuchen, Eis, Obst Seite 129–131



Himbeer-Butter-Eis Seite 137



Himbeer-Tartelettes Seite 137



Honig-Parfait mit Filotheig Seite 50



Schokoladen-Kirsch-Torte Seite 124



Ziegenkäse, Melone, Sprossen Seite 121

## ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

<b>A</b>	Artischocken in Wurzelgemüse-Sud .....	* * 103
	Auberginenröllchen mit Polenta und Sugo .....	* 103
<b>B</b>	Basil Grape Smash .....	* 31
	Basilikum-Focaccia mit Tomatensalat .....	* 88
	Basilikum-Pesto .....	* 87
	Basilikum-Risotto mit Mozzarella .....	* 88
	Basilikum-Sorbet mit Erdbeeren .....	* 87
	Blaubeer-Eclairs .....	* * 138
	Blumenkohl mit Paprika-Aioli .....	* 22
	Brotsalat mit Radicchio und Ölsardinen .....	* 58
	Bunte-Bete-Salat mit Brombeeren .....	* 60
	Bunte-Bete-Tarte mit Trauben und Haselnüssen .....	* * 68
<b>C</b>	Cassis-Törtchen .....	* * 138
	Chtipiti (Ofenpaprika-Feta-Dip) .....	* 46
	Couscous mit Lamm .....	* 92
<b>E</b>	Eier im Glas mit Räucherlachs und Kresse .....	* 12
	Erbsencreme mit Minze und Chili .....	* 146
<b>F</b>	Fenchel in Safransud mit Ziegenkäse-Tortellini .....	* * 102
	Feta-Käse mit Feigen und Zucchini aus dem Ofen .....	* 54
<b>G</b>	Gazpacho verde mit Burrata .....	* 61
	Gewürzkuchen .....	* 129
	<b>Gurken-Wassermelonen-Salat mit Halloumi</b> .....	* * 47
<b>H</b>	Hack-Spinat-Tartelettes .....	* * 72
	Hähnchenkeulen, geschmorte, in Ouzo-Sauce .....	* 54
	Himbeer-Butter-Eis .....	* * 137
	Himbeer-Tartelettes .....	* * 137
	Honig-Thymian-Parfait mit Orangensirup und knusprigem Filotheig .....	* * 50
<b>J</b>	Joghurt, getrockneter .....	* 130
<b>K</b>	Kalbsfilet mit Basilikumfüllung und Bohnen-Pfifferling-Ragout .....	* * 86
	Kokoseis .....	* * 129
	Kritharaki in Tomaten-Weißwein-Sauce mit Calamaretti .....	* 50
<b>L</b>	Lammkoteletts mit Paprika-Brot-Salat und Feta-Creme .....	* 46
	Limetten-Pfirsiche .....	* 130
<b>M</b>	Moussaka .....	* 53
<b>P</b>	Pandan-Birnen und Garnitur .....	* 131
<b>R</b>	Reisnudel-Gemüse-Bowl mit Schweinefleisch .....	* 59
	Rosensirup .....	* 40
	Rote-Linsen-Eintopf mit Chorizo und Garnelen .....	* 62
	Rumpsteaks mit Rösti, Spargel und Remoulade .....	* 64
<b>S</b>	Scampi mit Basilikum-Beurre-blanc .....	* * 86
	Schokoladen-Kirsch-Torte mit Mohn .....	* * 124
	Skordalia (Kartoffel-Knoblauch-Dip) .....	* 46
	Sommergemüse-Salat mit Honig-Olivenöl-Creme .....	* * 119
	Spaghetti mit Zucchini und Mandeln .....	* 57
	Spitzkohlsuppe mit gegrilltem Pfirsich und Ciabatta .....	* 102
	<b>Souflaki mit Kartoffelchips und Zitronenspalten</b> .....	* * 54
<b>T</b>	Tarte mit Ofentomaten und Kräuteröl .....	* * 71
	Tarte niçoise .....	* * 68
	Tofu mit Miso-Lack in Shiitake-Bouillon mit Pak choi .....	* 121
	Tzatziki (Joghurt-Gurken-Dip) .....	* 46
<b>Z</b>	Ziegenkäse, karamellisierter mit Pfeffer-Melone und Erbsensprossen .....	* 121

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

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

### UNSER TITELREZEPT

# GUTEN ABEND!

Das Beste kommt ja bekanntlich zum Schluss. Diesen Aufstrich deshalb erst zum Abendbrot auf den Tisch stellen, auch wenn er sich durchaus als Snack für zwischendurch eignet...



In Gute-Laune-Grün ein Rundum-Wohlfühl-Dip zum Feierabend

## Erbsencreme mit Minze und Chili

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 kg frische Erbsenschoten (300–350 g Erbsen gepalt) • Salz
- ½ TL Kreuzkümmelsaat
- ½ Koriandersaat
- 1 rote Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 2 Stiele Minze
- 1 EL Honig
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 EL Olivenöl

**1.** Erbsen aus den Schoten palen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

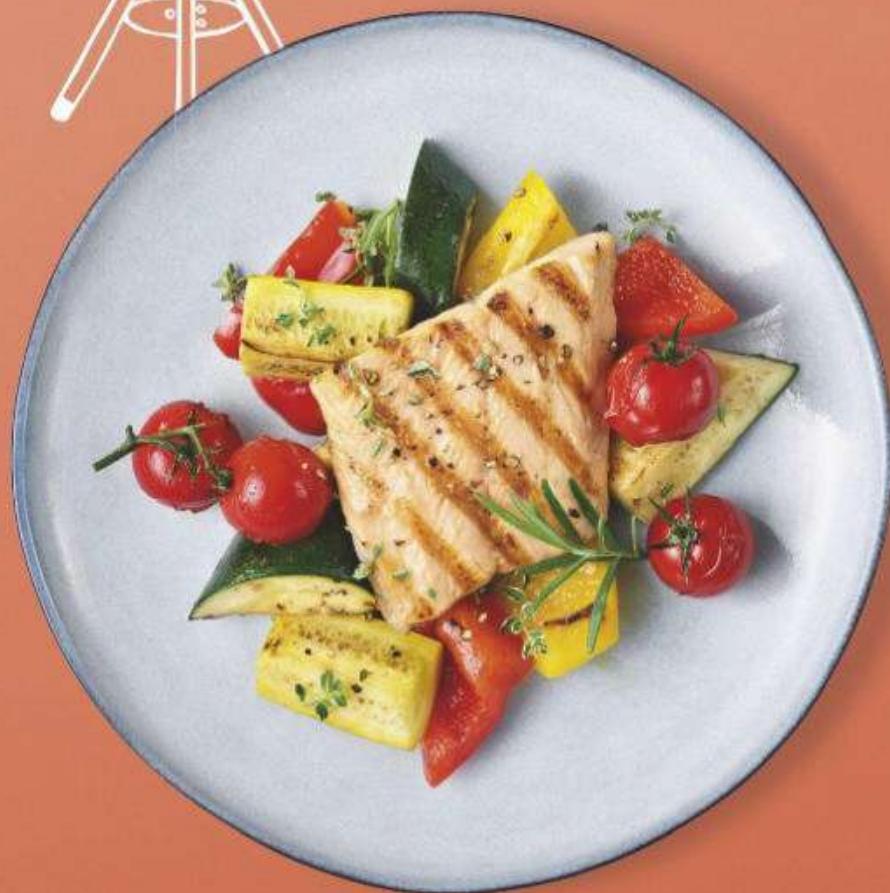
**2.** Kreuzkümmel- und Koriander-saat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften. Abkühlen lassen und im Mörser fein zermahlen. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben, den Saft auspressen. Erbsen, Kreuzkümmel, Koriander, die Hälfte der Chiliringe, Limettensaft und -schale mit Honig und 100 ml kaltem Wasser im Küchenmixer cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Erbsencreme mit Olivenöl beträufeln, mit abgezupften Minzblättern und restlichen Chiliringen bestreuen. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten  
**PRO PORTION** 10 g E, 11 g F, 27 g KH = 271 kcal (1137 kJ)

Aus Deutschlands größter Genießer-Region:

# Württemberger Sommerfrische.



— Schön kühl! —



Dazu: ein herrlich kühler Württemberger!

Eine der schönsten Begleiterscheinungen des Sommers sind die Momente, in denen man Leckeres auf den Grill legt. Die perfekte Kombination zu frisch gegrilltem Fleisch, Fisch oder auch nur Gemüse ist ein eleganter Grauburgunder oder ein spritziger Riesling aus dem „Land der Vielfalt“. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.



Württembergische Weingärtner-Zentralgenossenschaft e.G.  
[www.wzg-weine.de](http://www.wzg-weine.de)





# ICH BIN KARIBIK.

DEIN LUNGO VOLLER SEHNSUCHT.



GENUSSVIELFALT FÜR IHRE  
NESPRESSO®\* MASCHINE.  
**Recycelbar mit Ihrer Hilfe.**  
[dallmayr.de/nachhaltigkeit](http://dallmayr.de/nachhaltigkeit)

